

Felles arbeid i klasserommet

Temakveld 8. trinn

Til utdeling i gruppene

OPPGAVER

Husk:

- 2 twist-posere til hver klasse
- 6 post-it lapper til hver av deltagerne
- Penn og papir på hvert bord
- Oppgaveark på hvert bord

Slik gjør dere

Alle elevene er på forhånd delt inn i grupper med ca fire elever i hver gruppe. Elevene setter seg ved gruppebordene. Foresatte fordeler seg der hvor det er ledige plasser, slik at foresatte og elever blandes (max 8 personer på hver gruppe). Det er ikke lov å sette seg sammen med sin egen ungdom, gruppen velger en gruppeleder blant elevene som er ansvarlig for å lese oppgavene høyt. 10 minutter skal brukes til siste oppgave. Hvor lang tid har dere på hver øvelse? Hold tiden.

Oppgave 1: Quiz

Spørsmålene er hentet fra Robust Ungdoms ulike samlinger. Gruppeleder leser opp spørsmålene og svaralternativene høyt. Så skal gruppen svare/diskutere. Når gruppen har avgitt alle sine svar, sjekker de fasiten nederst på arket, og regner selv ut poengene sine. Gruppen får en premie (twist til alle) når oppgaven er gjennomført. Lærer tar en kort gjennomgang til slutt.

1. Trening og fysisk aktivitet hjelper deg til å sove godt om natten...

- Om du er mye fysisk aktiv hver ettermiddag
- Om du er litt fysisk aktiv hver dag
- Om du trener på kvelden

2. Hvor lenge trenger ungdom å sove i gjennomsnitt?

- 7- 8 timer
- 8,5 - 10 timer
- Varierer fra person til person

3. Hva er oxytocin?

- Nesespray
- Et dårlig stresshormon
- Et velvære- og omsorgshormon

4. Hvorfor har vi følelser?

- For å ha instinkter vi kan styre etter
- Fordi vi er mennesker
- For å kjenne at vi lever



5. Vi kan styre følelser ved å...

- a. Tenke masse
- b. Øve på hjelpsomme tanker
- c. Finne de negative tankene

6. Hvorfor er lek viktig?

- a. Det gjør dagen morsommere
- b. Lek skaper positive følelser og motvirker stress
- c. Lek er viktig for å lære bra

7. Hva kan vi gjøre når vi er stresset/nervøse?

- a. Trene og være fysisk aktive
- b. Ikke tenke på det, late som ingenting
- c. Puste rolig, tenke grønne tanker og be om hjelp

8. Hvordan kan vi hjelpe selvfølelsen vår?

- a. Fokusere på det vi er god til og liker
- b. Sammenligne oss med andre
- c. Fokusere på prestasjoner og sette mål

9. Når barn og unge har det vanskelig kan de ringe Alarmtelefonen på...

- a. 113 112
- b. 116 111
- c. En slik telefon finnes ikke

10. Det viktigste for helsen vår er:

- a. Støtte og omsorg fra andre mennesker
- b. Å være fysisk aktive
- c. Riktig kosthold

*Fasit quiz: 1b, 2b, 3c, 4a,
5b, 6b, 7c, 8a, 9b, 10a*

Nå kan dere sjekke fasiten i marginen. Flere svar kan være riktige!

Oppgave 2: Fire samtale spørsmål til gruppen

1. Alle får utdelt 6 post-it lapper. Legg frem én gul lapp hver gang du ønsker å svare.
2. Hva er bra å gjøre sammen (i familien, eller voksne og ungdom sammen)?
3. Hva gjør deg glad?
4. Hvordan vil du at voksne skal snakke til deg? Hvordan vil du at din ungdom skal snakke til deg?
5. Hvorfor er det viktig å si unnskyld?

Oppgave 3: «Gammel mann»

Bordene skyves inn til veggen. Alle har hver sin stol. Stolene står spredd rundt i klasserommet. Én står i midten, og én stol står tom. Den som er i midten skal prøve å sette seg på den ledige stolen, MEN MÅ GÅ MED MUSESKRITT. Det er lov til å gå fort, men med museskritt. De som allerede sitter på en stol skal prøve å forhindre dette, ved å sette seg på den ledige stolen. Alle må gå med museskritt.

Takk for i kveld!