ROBUSTE BARN

LEKEHEFTE




mat
storefri
norsk
takk for i dag
Pilot Robuste Barn

Innhold

LEKEN – HVORDAN GJØR VI DET? 4

ROLIGE LEKER 7
Edderkoppnettet 7
Hva er forandret? 7
Hundebeinet 7
Kims lek 7
Hvem er dirigenten? 7
Hvem har ballen? 8
Telle til 20 8
Sovende pirater 8
Smitteleken 8
Gi en liten lyd 8
Blindebukk 8
Hviskeleken 9
Vannballongen 9
Blunkeleken 9
Fleip eller fakta 10
Sittende samarbeid 10
Snøballkasting 10
Tå-mot-tå 10
Bilvask 10
Hva blir dette? 10
Kongen befaler/ «Simon says» 11
Memory med elever 11
Morder og detektiv 11
Mimeleken 11
Avskjed på grått papir 13
Prikkeleken 13

BLI KJENT-LEKER 13
Hvem er under teppet? 13
Navnelek 1 13
Navnelek 2 13
Navnelek 3 13
Avisleken 13
Hilseleken 14

AKTIV LEK 14
Livvaktene 14
Stiv heks 14
Amøbeleken 15
Ballongleken 15
Variant 1: 15
Variant 2: 15
Dansestopp 15
Fruktsalat 15
Jeg vil være venn med 16
Finn din make 16
Blekksprutfar 17
Bjørnen sover (sanglek) 17
Fisken i Det røde hav (fargeleken) 17
Velg deg en plass 17
Grisen flyr 17
Hei, jeg heter Jonny 17
Slangeleken 18
Variant 1: 18
Variant 2: 18
Bytte vann 18
Latterringen 19
Bussen 19
Stolleken 19
Sommerturen 21
Hus-menneske-jordskjelv 21
Jungelturen 21
Henteleken 21

ØVELSER 22
En-to-tre-spill! 22
Den sosiale leken 22
Smitteleken 22
Bygge tårn 22
Lille speil på veggen der 23
Jeg er flink til 23
Jeg er spesiell 23

SAMARBEIDSSTRUKTURER - CL 24
Par på tid – i ringen 24
Finn en partner – high five i ringen 24
Line up 24
Snakke-lapper 24
Stå opp – sitt ned 24
Møt en venn – i ringen 24
Ferdige kort 25

Ansvarlig utgiver: Indre Østfold kommune
Design: Dalsgren designbyrå, www.dalsgren.no
Forside: merfin / stock.adobe.com
Foto: Jonas Ingstad, www.jonasingstad.com

1 utgave, 1. opplag 2024

www.robustbarn.no

INDRE ØSTFOLD KOMMUNE
– på kornet



Leken – hvordan gjør vi det?

I dette heftet har vi samlet alle lekene vi bruker i Robuste Barn i barneskolen. Lekene er ikke-konkurrerende og oppmuntrer til samarbeid, involvering, trygghet og fellesskap.

Hvor ofte og hvor lenge? Vi anbefaler at klassen leker daglig, både inne og ute. Vi lar oss inspirere av Mosby-modellen, Mosby oppvekstsenter - Alle Med! (minskole.no) hvor alle former for lek integreres i undervisningen. Lek er barns naturlige måte å lære på. I Robuste Barn- samlingene legger vi vekt særlig vekt på strukturert samarbeidslek og samarbeidsøvelser som bygger klassefellesskap, i tråd med samarbeidslæring.

Øve på leken: Lek må læres. Noen barn er lite vant til å leke strukturerte leker i et større fellesskap. Noen vil være ubekvemme og må trygges. Noen må få lov å observere eller bli tildelt hjelpe-roller. Det er viktig å bruke tid på å veilede underveis.

Hva når leken ikke fungerer? Ikke alle leker eller øvelser vil lykkes den første gangen. Da bør du avbryte og gå videre til neste aktivitet, med begrunnelsen: "Dette må vi nok øve mer på. Neste gang får vi det til bedre". Det må gjerne en god del øvelse til før alle får til å leke på god måte.

Øvingsgrupper: Barn som strever med lek, samhandling og sosiale koder kan ha utbytte av ekstra øvelse for å bli trygge. Dette bør skje noen dager før lekene blir introdusert for klassen. Lag en øvingsgruppe tilpasset elevenes behov. Noen kan ikke norsk, noen trenger å kunne reglene i detalj og noen trenger å utfordre egen engstelse sammen med andre. Øvingsgrupper gir deg som voksen en mulighet til å forstå hva som skal til for at alle skal lykkes med leken. Det gjør deg til en tryggere og bedre lekeleder. Du kan også involvere elevene som «eksperter» som inviteres til å tenke igjennom hvilke tilpasninger som trengs å gjøres i leken for at den skal bli morsom for alle. På den måten øves elevenes evne til å ta andres perspektiv. Elevene som har vært i øvingsgruppe kan være «hjelpere» når lekene skal introduseres for resten av klassen. De kan få i oppgave å forklare reglene.

Hvordan bli en trygg lekeleder? For å bli trygge på å lede lek er det viktig at de voksne øver sammen. Vi lærer best ved å kjenne lekene på kroppen, samtidig som vi forestiller oss hvordan leken vil oppleves for barna. Hva kan gå galt? Hvilke regler er viktige? Hvordan kan alle barna inkluderes og ingen bli uteglemt? Når bør leken avsluttes? Helst bør den voksne delta selv og være rollemodell, det styrker gjennomføringen.


KITTYCORN

Rolige leker

EDDERKOPPNETTET

Formål: Inkludere, felleskap, snakketrening
Utstyr: Et nøste med stivt, tykt, fargesterkt garn, eller stiv hyssing.
Beskrivelse: La barna sitte på gulvet i en ring. Lærer velger et tema, for eksempel godteri, og sier «jeg liker sjokolade». Lærer kaster garnnøstet tvers over ringen, men holder fast på enden. Den som tar imot nøstet, sier «Jeg liker ...» og kaster nøstet videre tvers over ringen til en annen elev. NB: Den som kaster garnnøstet må holde igjen «sin» del av tråden. Slik oppstår et edderkopp-nett som viser samholdet i klassen. Hvis gruppen er stor, eller det kommer mange like svar, kan man endre oppgaven underveis. Det er viktig å velge enkle oppgaver som er lette å svare på, for eksempel «Jeg liker å sykle» (aktiviteter), «Jeg liker pizza» (middagsretter). Det er ikke meningen at barna skal måtte tenke lenge før de svarer eller behøve å grue seg til deres tur fordi de ikke vet hva de skal si. Det er helt i orden å gjenta det andre har sagt. Hensikten med leken er å øve på å snakke i gruppen og oppleve samholdet etter hvert som nettet vokser.

Når leken avsluttes, snakker dere om det fine nettet dere har mellom dere nå – og hvordan det viser bånd og vennskap mellom dere i klassen. Dere kan se hva som skjer når en f.eks. løfter hendene i været, hvordan det påvirker nettet og hva det gjør med fellesskapet. Til slutt får alle elevene en bit garnnøste som et minne om vennskapet i klassen. Har dere tid kan dere knyte båndet rundt håndleddet, er det knapt med tid kan det ligge i pennalet.

HVA ER FORANDRET?

Formål: Hukommelse, fellesskap
Beskrivelse: Del klassen i to og still elevene på to rekker. De to rekkene skal stirre på hverandre og prøve å huske alt med den andre rekka. Så skal den ene rekka snu seg og se i veggen, gjerne også holde for ørene og lukke øynene. Den rekka som står igjen skal lage noen forandringer. Noen bytter plass, noen kan bytte genser. Noen kan holde noe. Rett og slett gjøre små endringer som de andre skal prøve å finne ut av. Når de er klare, sier de: «Hva har forandret seg?». Resten av klassen snur seg tilbake og skal sammen prøve å oppdage alt som er endret. Etterpå byttes oppgavene om, så alle får prøvd.

HUNDEBEINET

Formål: Moro, spenning
Utstyr: Et kritt (eller en annen liten gjenstand)
Beskrivelse: Velg en elev som har lyst til å være «hund». Alle elevene sitter i ring og lukker øynene. Lærer gir en av elevene et kritt. Krittet skjules i hånden. Så skal alle elevene holde frem en knyttet hånd. Eleven som er «hund» skal gå rundt og snuse på de knyttede hendene. Når hunden plukker ut en hånd, sier hunden «voff». Når hunden sier «voff» må eleven åpne og vise hånden. Hunden får fem forsøk på å lukte seg frem, før alle må vise frem hendene sine.

KIMS LEK

Formål: Konsentrasjon og minnetrening
Utstyr: Teppe, 10-15 ting, lapp og blyant til hver gruppe
Beskrivelse: Lærer tar med 10-15 små ting til timen som kan legges på et bord eller på gulvet. La elevene stå og se på dem i 15 sekunder, og legg så ett teppe eller ett håndkle over. Elevene skal nå samarbeide i 3 grupper og prøve å huske alle tingene og gjerne skrive dem på en lapp. Hvilken av gruppene klarer å komme på flest ting?

Tips: Velg en ordstyrer som passer på at alle på gruppa skal få sagt noe. Velg to på hver gruppe til å skrive

DIRIGENTEN

Formål: Bli observant på andres bevegelser og uttrykk.
Beskrivelse: En elev går ut av klasserommet og skal ha rollen som «detektiv». Til denne rollen velger du en elev som har lyst til å stå i midten og som trives med å få alles oppmerksomhet. En annen elev i gruppa blir pekt ut som dirigent. Det kan gjerne være en stille elev som er god til å lede. Dirigenten gjør en bevegelse som alle skal gjøre, helt likt og på samme tid. Dirigenten begynner for eksempel å klappe, og da må alle klappe i samme takt. Så endrer dirigenten bevegelse, nå skal alle slå seg på knærne, eller vinke, hinke, snurre, hoppe sov. Detektiven blir hentet inn og skal stå i midten. Klarer detektiven å finne ut hvem som er dirigenten? Dirigenten endrer hele tiden hva de andre skal gjøre, men prøver å gjøre det diskret og forsiktig, så ikke detektiven oppdager det. De andre i ringen gjør lurt i å ikke se på dirigenten mer enn nødvendig. Detektiven har uendelig sjanser, det gjør det mindre skummelt å være detektiv.

Tips: Del klassen i to eller tre grupper før du prøver leken i full

klasse. Da blir det lettere å lære reglene. Med færre i gruppen kan flere få prøve seg i rollen som dirigent og detektiv.

HVEM HAR BALLEN?

Formål: Samarbeid, oppmerksomhet
Utstyr: Liten ball
Beskrivelse: Barna står tett i en ring med ansiktet mot hverandre. Ett barn er inne i ringen. Barna i ringen sender en ball bak ryggen til hverandre. Når lederen sier stopp skal barnet inne i ringen gjette hvem som har ballen. Gjetter han/hun riktig bytter hen plass med den som hadde ballen.

TELLE TIL 20

Formål: Samarbeid, moro, strategi
Beskrivelse: Sitt eller stå i en sirkel med alle elevene. Målet er at gruppen skal telle fra 1-20. Hvem som helst kan rope ut det neste tallet, men hvis to personer roper samtidig må man starte på nytt. Det er ikke lov til å si noe annet underveis.

SOVENDE PIRATER

Formål: Latter, kroppskontroll, fokus
Utstyr: En stol
Beskrivelse: Et av barna setter seg på en stol, mens de andre legger seg ned og er sovende pirater. Barna skal ikke røre seg eller le. Barnet på stolen forsøker å gjøre grimaser og si morsomme ting for å få piratene til å le. Den som ler eller rører seg, er ute av leken. Når for eksempel tre elever er ute av leken, kan det være lurt å begynne på nytt, så flere får prøvd å sitte på stolen. Det er også viktig å unngå at elevene som er ute av leken begynner å kjede seg.

Tips: Tydelige instrukser om hva som IKKE er greit å si eller gjøre må gis før leken starter, som for eksempel trakasserende ytringer og uanstendige bevegelser.

SMITTELEKEN

Formål: Vise at handlinger smitter
Utstyr: Stoler i en ring
Beskrivelse: Meningen med denne leken er å vise at handlinger smitter. Når én gjør noe, så gjør plutselig flere eller alle det samme, så hva vi velger å gjøre kan være viktig. Sitt i ring, eller på plassene i klasserommet, men bli enige om hvilken vei handlingene skal smitte. Læreren starter med å gjøre noe (for eksempel riste med hele kroppen, gjemme ansiktet i hendene, hoppe opp i lufta, smile/le, vinke, danse, hinke, eller liknende).

Dette sprer seg gjennom ringen/eller rundt i klasserommet fra person til person - og til slutt gjør alle det samtidig. Det er fint å bytte på å være den som gjør noe først. Meningen er at leken skal være en gradvis «smittelek» hvor bevegelsen sprer seg bortover.

Når dere har lekt en stund og alle sitter på plassen sin igjen kan dere snakke om at på samme måte som disse tulle-handlingene smitter, så kan det smitte når noen sier stygge ord, snur seg vekk, ignorerer, sender stygge blikk og slikt. Få fram at de som fortsetter slike handlinger/ord er like ansvarlige som den som gjør det først.

GI EN LITEN LYD

Formål: Oppmerksomhet, bli kjent
Utstyr: Bind/ skjerf til øynene på gjetteren
Beskrivelse: «Gjetteren» står midt i rommet (området). Gjetteren har bind for øynene og skal finne en annen elev (eks. Jakob). De øvrige elevene flytter seg rundt til nye posisjoner. Gjetter en spør: «hvor er du Jakob», og Jakob svarere med «pip», «mjau», voff», e.l.
Gjetteren peker på den/dit man tror Jakob er – Læreren avgjør om Jakob er funnet.
Alternativ: Elevene står i ring – og gjetteren går og tar på den eleven han mener er Jakob.

Tips: Kan varieres med «Blindebukk»

BLINDEBUKK

Formål: Bli kjent, spenning
Utstyr: Musikkavspiller, skjerf/tørkle
Beskrivelse: Velg en blindebukk og en hjelper (da blir det mindre skummelt å være blindebukk). Blindebukken og hjelperen står i midten av en ring med et tørkle foran øynene. De andre elevene står i ring og begynner å gå rundt i takt med musikken. Når musikken stanser, stanser også ringen. Blindebukken tar for seg så fort som mulig frem til noen i ringen, med hjelp fra lederen. Blindebukken skal gjette riktig person, ved å ta på hodet og håret med hendene. Om det er vanskelig, er det lov å ta på skuldrene og armene. Etter en liten stund starter musikken og ringen begynner å gå igjen,



samtidig som blindebukken tar av seg bindet for øynene. Blindebukken skal nå gjette hvem han/hun har kjent på. Hvis blindebukken gjetter rett person, blir denne personen den nye blindebukken.

Tips: for variasjon – se; «Gi en liten lyd»

HVISKELEKEN

Formål: Humor
Beskrivelse: Elevene står i ring. Lærer starter med å hviske en setning til sin skulderpartner. Skulderpartner hvisker videre til neste person, og slik fortsetter det hele veien rundt. Da avsløres det hva som ble hvisket den siste gangen og hva som ble opprinnelig sagt.

Tips: Vær oppmerksom negative utvikling og krenkende setninger – enten i starten eller på slutten. Setninger må ikke være sårende eller rangerende. I slike tilfeller stoppes leken, og gruppen må ta en prat om spillereglene, før leken eventuelt settes i gang ved en senere anledning.

VANNBALLONGEN

Formål: Spenning, moro, felleskap
Beskrivelse: Alle sitter i en ring og en går ut på gangen. De andre blir enige om hvilket barn som er vannballongen. Eleven på gangen blir hentet og skal nå ta på en og en elev. Det er tryggest å ta på hodet eller armene. Målet er å klare å ta på alle elevene i gruppen før vannballongen sprenger. Dersom barnet tar på eleven som er vannballong, skriker alle «VANNBALLONG!!» og dere kan starte en ny runde.

BLUNKELEKEN

Formål: Oppmerksomhet, bevegelse og taktisk tenking
Utstyr: Stoler til nesten halvparten av elevene
Beskrivelse: Sett stoler mot hverandre i en ring. Dere trenger (nesten) halvparten så mange stoler som dere er antall deltakere. Merk at antall deltakere må være et oddetall.
– Dersom dere er 9 deltakere, trenger dere 5 stoler.
– Dersom dere er 11 deltakere, trenger dere 6 stoler, osv.
Det skal stå èn elev bak ryggen til alle de som sitter på stolene. De som står bak er «voktere» som passer på hver sin «fange». Vokterne må ha hendene på ryggen. En av vokterne står bak en ledig stol. Denne vokteren starter leken med å blunke til en av fangene som sitter. Denne fangen skal prøve

å komme seg vekk fra sin stol uten at vokteren rekker å ta på fangen sin. Vokterne må alltid være på vakt og passe godt på fangene sine, og fangene må være raske til å sprette opp av stolene når de ser at noen blunker til dem!

Når en fange klarer å rømme fra sin stol, for så å gå bort til den ledige stolen, er det vokteren som står bak den ledige stolen som skal blunke på nytt. Det kan ofte være lurt å skifte på hvem som sitter og står, f.eks. hvert tiende minutt.

Tips:
1) Del klassen i mindre grupper før du prøver leken i full klasse. I en mindre gruppe er det lettere å lykkes, særlig etter litt øving.

2) Snakk på forhånd om god vokter-oppførsel. Det er for eksempel ikke lov å rive i klærne eller dra hardt. Hendene skal være på ryggen. Fangen er tatt dersom vokteren rekker å berøre skuldrene eller ryggen til fangen sin.

FLEIP ELLER FAKTA

Formål: Bli kjent, by på seg selv, latter
Beskrivelse: Del grupper på 3-4 elever. Hver gruppe skal finne på tre usannheter og en sannhet. Gi god tid til dette. Deretter skal gruppen presentere sine sannheter/usannheter. De andre gruppene skal gjette etter tur. Hva er den sanne påstanden?

Tips: Gi eksempler på sannheter og usannheter. For eksempel: Hamburg er en by i Frankrike. Du trenger ikke gjær for å bake brød. Det finnes firfirsler i Norge. Lars liker lakris. Lisa har hoppet fra 10 meteren.

SITTENDE SAMARBEID

Formål: Stole på hverandre + koordinerende samarbeid
Beskrivelse: Barna står i en ring, så nærme hverandre som mulig. Deretter snur alle seg mot høyre og går ett steg inn mot midten av ringen, slik at de står tett inntil personen som er foran – det er nødvendig for at øvelsen skal fungere. På signal forsøker alle barna å sette seg. Fortell barna at det er meningen at personen bak dem skal støtte dem opp som en stol. Vekten blir da fordelt jevnt utover hele ringen. Dette er samarbeid på høyt nivå!

Tips: Del klassen i mindre grupper før du prøver leken i full klasse. I en mindre gruppe er det lettere å lykkes, særlig etter litt øving.

SNØBALLKASTING

Formål: Åpne seg for andre, lære hverandre å kjenne.
Utstyr: Papir og blyanter
Beskrivelse: Sitt på gulvet i en ring. Alle sammen får utdelt en lapp og skriver en setning der eleven forteller om seg selv. Kast lappen/snøballen inn i midten. La en elev få velge en snøball, åpne den og lese setningen. Hvem har skrevet lappen?

Tips:
1) Snakk på forhånd om hva som kan stå på lappen. Den voksne gir noen gode eksempler.
2) Dersom forfatteren av lappen skal «avsløres» må elevene få vite om det før de skriver sin lapp.

TÅ-MOT-TÅ

Formål: Samhandling, bevegelse, kontakt på tvers av vanlige mønstre, bli kjent
Beskrivelse: Elevene deles i to grupper. Det må være oddetall. Når lederen roper ut for eksempel «tå mot tå», «kne mot kne», eller «panne mot panne» (eller noe annet), gjelder det å finne en partner i den andre gruppa. Den som ikke finner en partner blir neste utroper. Utroperen finner på en ny kroppsdel, roper det ut og prøver selv å finne partner. Du må finne ny partner hver gang.

Tips: Snakk på forhånd om hvilke kroppsdeler det er greit å rope ut, og hvilke vi vil ha for oss selv i denne leken. Alternativt er den voksne utroper hele tiden.

BILVASK

Formål: Kroppskontakt
Beskrivelse: Alle barna lager en trang korridor ved at det lages to parallelle rekker hvor alle står på kne. Ett barn er «bilen» som skal vaskes, og barnet krabber gjennom korridoren. Barna som står på sidene klapper forsiktig dette barnet på hodet, ryggen og beina og vasker dermed bilen. Alle barna bør få være bil minst en gang.

HVA BLIR DETTE?

Formål: Samarbeid, fantasi, lete etter andres intensjon
Utstyr: Ark og blyanter
Beskrivelse: La to og to barn gå sammen. Forklar barna at den første skal tegne en mystisk strek eller flere smådeler av en ting hen tenker på, mens den andre ser på. Så får den andre blyanten og skal tegne ferdig. Kanskje blir det likt som den første har tenkt, eller kanskje noe helt annet.

Tips:
1) Velg kun ett alternativ, altså enten lyd eller bevegelse, dersom du tenker det vil bli mest vellykket i din klasse. Elevene kan f.eks velge dyrelyder eller ordklasser.
2) Gruppene bør ikke være større enn 6-7 par. Er det oddetall kan en gruppe være på tre personer.
3) For at leken skal gå fortere, kan dere velge to «gjettere» som samarbeider.

KONGEN BEFALER/ «SIMON SAYS»

Formål: Bevegelse, latter, konsentrasjon, tap-og-vinn
Beskrivelse: Du som er leder roper ut ulike kommandoer, for eksempel «Kongen befaler: gjør fem spensthopp», samtidig som du viser fem spensthopp. Barna skal gjøre som du sier. Stort sett viser du den øvelsen som du sier, men noen ganger kan du gjøre feil øvelse – si for eksempel «Kongen befaler: hink på ett bein» samtidig som du setter deg ned på rumpa. Mange vil da gjøre som du viser, ikke som du sier – og går dermed ut av leken. De som går ut av leken, må sette seg ned og telle til 10, før de kan være med igjen. Dersom «kongen» roper ut en kommando – uten å ha med «kongen befaler», skal gruppen ikke gjøre slik det blir sagt. Det er KUN ved riktig kommando gruppen skal følge befalingen. Vi unngår å kåre en vinner fordi det er kjedelig å vente og morsommere at alle barna får flere sjanser.

Tips:
- Prøv å leke leken fort, da er det lettere å lure barna til å gjøre feil øvelse!
- Kan lekes på engelsk – da med kommandoen «Simon says.....»

MEMORY MED ELEVER

Formål: Oppmerksomhet, bevegelse, kaoskontroll
Beskrivelse: Den voksne deler elevene inn i par. En elev (som har lyst) skal være «gjetter» og gå på gangen. Alle par finner hver sin korte lyd eller bevegelse som er felles for paret, deretter blander alle elevene seg i klasserommet slik at parene ikke står ved siden av hverandre. Eleven på gangen kommer inn i klasserommet og sier et navn. Den navngitte eleven viser sin lyd eller bevegelse. Så må «gjetteren» fortsette å si navn, til helt til «gjetteren» klarer å finne parene med samme lyd eller bevegelse. Denne leken skaper god stemning!

MORDER OG DETEKTIV

Formål: Roe ned og være oppmerksom
Beskrivelse: Til tross for en litt uhyggelig tittel er denne leken er en favoritt hos barna. Leken krever ingen forberedelser. Skru av lyset og trekk for gardinene slik at rommet blir mørkt. En person må være leder, og kan derfor ikke delta. Det er nemlig denne personen som bestemmer hvem som skal være morderen, og hvem som skal være detektiv. Alle de andre er bare seg selv. Deltakerne stiller seg med ryggen mot lederen og lukker øynene. Lederen går rundt i rommet og gir én person tre tydelige prikk. Denne personen er da utpekt som morderen. Én annen person får to tydelige prikk. Denne personen er da detektiven. Resten av gjengen får ett prikk. Når samtlige har blitt prikket på ryggen, sier lederen at alle kan åpne øynene og begynne å bevege seg rundt i rommet. Nå skal detektiven finne ut hvem morderen er, uten selv å avsløre sin egen rolle. Morderen går rundt i rommet og «dreper» én og én ved å prikke dem på skulderen. Eleven som blir «drept» venter i et par sekunder før vedkommende faller om. Her kommer den største underholdningsfaktoren inn. Man velger selv hvor dramatisk man skal gjøre «dødsfallet». Når detektiven tror han/hun vet hvem morderen er, stoppes spillet for å avklare dette. Dersom detektiven gjetter riktig, vinner han/hun. Hvis det er feil, fortsetter spillet. Spillet avsluttes når morderen blir identifisert.

MIMELEKEN

Formål: Øve nonverbale gester og kommunikasjon, moro
Beskrivelse: Hvem har lyst til å mime? Vi velger to som kan mime om gangen. Resten av klassen gjetter. Når noen har gjettet riktig, velger lærer to nye elever som har lyst til å mime. Den som mimer har ikke lov til å snakke eller peke på ting. Lærer hvisker ordet til mimerne, eller skriver ordet som skal mimes på en lapp som bare mimerne får se. Her er eksempel på ord som kan mimes: Klovn, hund, katt, gå på ski, alkohol, bake, se på tv, spille fotball, fugl, hoppe på trampoline, spille piano, synge i kor



AVSKJED PÅ GRÅTT PAPIR

Formål: Øve på sin tur, øve på å huske på alle
Beskrivelse: Halvparten av barna går ut av rommet, mens de andre tenker på hvert sitt navn til de barna som står utenfor. Sjekk at alle barna blir valgt av noen, så ingen blir glemt. En og en slippes inn, og spørsmålet er hvem som tenker på akkurat meg? Når man gjetter, går man bort til den man tror det er og bukker/neier. Den som gjetter riktig får bli inne, mens den som tar feil, får "Avskjed på grått papir". Da må man gå ut igjen og stille seg bakerst i køen. Leken er slutt når alle har gjettet riktig.

PRIKKELEKEN

Formål: Øve lytting
Beskrivelse: Alle legger seg ned over pulten og lukker øynene. Lærer prikker tre elever på ryggen med tre prikk. Disse tre blir «prikkere» og reiser seg når lærer sier ifra. «Prikkene» går rundt i klasserommet så lydløst som de klarer. Oppgaven er å prikke én elev hver, med KUN ett prikk, før de setter seg. På lærers signal kan alle åpne øynene og se seg rundt. De som ble prikket får gjette tre ganger hvem som var deres «prikker». Etterpå kan alle være med å gjette hvem som prikket hvem. Lærer styrer ordet. Leken handler om å lytte godt og bruke andre sanser enn synet for å klare å identifisere «prikkerne».

Bli kjent-leker

HVEM ER UNDER TEPPET?

Formål: Bli kjent, danne gruppetilhørighet
Utstyr: Teppe, pledd
Beskrivelse: To elever som har lyst, sendes ut på gangen. Imens legges to andre elever under et teppe. Elevene fra gangen hentes inn igjen for å finne ut: Hvem ligger under teppet? Elevene kan samarbeide og hjelpe hverandre. Etterpå sender man to nye elever ut på gangen.

Tips: Denne leken passer absolutt best i ferske grupper – eks. 1. trinn.

NAVNELEK 1

Formål: Bli kjent med navnene i en gruppe, ta imot og holde på informasjon.
Beskrivelse: En elev sier navnet sitt: Sara. Neste sier «Sara» og så sitt navn Andrea. Neste sier navnet «Andrea» og sitt eget navn Tom. Hver elev skal gjenta navnet på sist person, før eleven sier sitt eget navn.

NAVNELEK 2

Formål: Blir kjent med navnene i en gruppe, ta imot og holde på informasjon
Beskrivelse: Si navnet ditt og noe du liker. For eksempel Hans-pizza, Signe-fotball

Tips: Snakk på forhånd om gode ting å si. Skriv en liste på tavlen som elevene kan se på.

NAVNELEK 3

Formål: Navnetrening + og humor
Beskrivelse: Si navnet og si "og jeg gjør slik" mens du gjør en bevegelse: Jeg heter Mats og jeg gjør slik (vinker). Neste sier «Mats» og gjør Mats sin bevegelse, før sitt navn Sara og en selvvalgt bevegelse. Hver elev skal gjenta navnet på siste person og gjøre personens bevegelse, før eleven sier sitt eget navn med en bevegelse. På den måten får alle en «signatur-bevegelse».

Tips:
1. Snakk på forhånd om ulike typer bevegelser. Vis ulike typer bevegelser. La barna komme med eksempler før dere begynner å leke. Gi barna litt tid til å velge sin bevegelse.
2. Bevegelsene kan settes sammen til en slags dans. Da skal alle navnene sies høyt i rekkefølge (sammen med bevegelsene), før du sier ditt eget navn. NB! Alle hjelper til med å si alle navnene og samtidig gjøre signaturbevegelsene. Etter 24 repetisjoner sitter dansen!

AVISLEKEN

Formål: Bli kjent med navn. Inkludere og huske på alle.
Utstyr: Avis eller tilsvarende (rulle et rør av et A4 ark).
Beskrivelse: Sitt på gulvet i en tett ring. En elev står midt i ringen og holder en sammenbrettet avis i hånden. Velg en elev som kan like slik oppmerksomhet. Leken starter med at en elev reiser seg og sier navnet til en annen i ringen, før han/

hun setter seg ned. Eleven som står med avisen midt i ringen skal da slå eleven som ble nevnt, og det før denne eleven rekker å si navnet til en annen som sitter i ringen. Dersom den som har avisen klarer å slå eleven som blir navngitt – før eleven sier et nytt navn – så må disse to bytte plass. Da er det altså eleven som ble slått som er den neste til å holde avisen. NB! Den som har slått med avisen må si et nytt navn før vedkommende setter seg ned. Hvis ikke, kan denne eleven bli slått av den som har avisen – og må dermed stå i midten med avisen igjen.

Tips: Det går an å sitte på stoler. Men leken blir morsommere om elevene sitter tett sammen på gulvet. Da går det fortere og flere får prøve å stå i midten.
Be hvert barn om å ta ansvar for å si navnet til tre andre barn, som feks. kommer etter deg i alfabetet. Øv på forhånd hvilke navn som hver har ansvar for. Alle navn skal nevnes, helst like ofte. Det er ikke lov å si et navn som akkurat er sagt. Da blir du «avismannen».

HILSELEKEN

Formål: Ta imot og holde på informasjon, øve hilsning, øve fysisk kontakt
Beskrivelse: Alle barna skal gå rundt i aktivitetsområdet og håndhilse på hverandre. De skal hilse ved å ta en annen person i hånden og si navnet sitt. Alle «får» navnet til den de hilser på, og det er dette nye navnet de skal bruke neste gang de hilser på noen. Man bruker altså et nytt navn hver gang man hilser. Når man får sitt eget navn tilbake, er man ferdig og går ut av gruppa. Klarer alle å få sitt eget navn tilbake? Prøv gjerne flere ganger (egner seg på mellomtrinnet).

Tips:
1) Det er viktig å lære å hilse på en høflig måte. Bruk denne leken til å lære barna ordentlig håndhilsning. Leken kan varieres ved å kjøre runder med vanlig høflig håndhilsning, formell hilsning (neie eller bukke, barna kan velge selv hva de liker), kongelig hilsning (enda dypere neiing og bukking), slapp hilsning (hvordan føles det?) osv.

2) Dersom elevene kjenner hverandre godt, fungerer leken best dersom alle i klassen får utdelt et nytt navn på en lapp som de kan putte i lommen, før leken starter. På den måten tvinges alle til å bli med på hilserundene. Dersom elevene ikke kjenner hverandre så godt, går det fint å bruke sitt eget navn. Da fungerer leken som en slags navnelek.



Aktiv lek

LIVVAKTENE

Formål: Samarbeid og fysisk kontakt
Beskrivelse: Del barna inn i grupper på fire barn. To av barna på hver gruppe skal være livvakter. Livvaktene må stå med ansiktet mot hverandre samtidig som de holder hverandre i hendene. Ett barn på hver gruppe skal være popstjerne, og ett barn skal være «gal beundrer». Popstjerna står på den ene siden av livvaktene, mens beundreren står på den andre siden. På signal skal alle beundrerne prøve å få tak i sin popstjerne, mens livvaktene skal prøve å hindre dette ved alltid å stå i veien og stadig bevege seg.

Tips: Dette er en fysisk lek og noen kan bli for voldsomme. Avtal tydelig på forhånd hva som ikke er lov. Det er ikke lov å dytte, kaste seg over, slå, klype, presse så hardt at noen får vondt, dra i klær eller hår.

STIV HEKS

Formål: Å fokusere på de fine sidene ved seg selv og andre
Beskrivelse: Fungerer som vanlig sisten. En løper rundt og skal prøve å ta de andre, ved å berøre dem. Når noen er tatt, stivner de på stedet og er blitt «stiv heks». Det finnes to måter å bli fri på:
Nivå 1: Andre må fri deg ved å gi deg et kompliment.
Nivå 2: Du frir deg selv, ved å gi et kompliment til seg selv.
Vent med dette nivået til barna er klare for det.

Tips: Gi eksempler på komplimenter. Skriv eksemplene på tavla. Snakk om hva som er gode komplimenter. Be barna

komme med nye komplimenter hver gang. Hvis mange barn er med på leken, kan man ha flere hekser.

AMØBELEKEN

Formål: Humor og spenning
Beskrivelse: Stein – saks – papir lek. Alle starter på samme nivå på gulvet og krabber rundt som amøber. Du gjør stein-saks-papir med den som er nærmest. Dersom du vinner rykker du opp til neste nivå og blir dinosaur. Da gjør du stein-saks-papir med andre dinosaurer. Dersom du taper, rykker du ned ett hakk og blir amøbe igjen. Dersom du vinner, rykker du opp et hakk til menneske, så prins/prinsesse og til slutt konge/dronning.

Nivåer: amøbe – dinosaur – menneske – prins/prinsesse – konge/dronning
Amøbe: krabbe rundt på gulvet på alle fire og si «sssss».
Dinosaur: gå krokete, samle hendene foran seg som små tyrannosaurus-forbein, klore rundt deg og si «wrææh-wrææh» med aggressiv stemme.
Menneske: gå rundt med stil, hendene på hoftene og smil blidt
Prins/prinsesse: vink kongelig med handa og si «ding-ding-ding» med høy, pipete stemme.
Konge/dronning: gå opp på en stol og nyt synet av alle de vanvittige uttrykkene de andre har. Så gjør du stein-saks-papir med en annen stående konge eller dronning. Hvem faller ned et hakk? Leken er evigvarende – og må avsluttes av en voksen



BALLONGLEKEN

Formål: Oppmerksomhet, bevegelse, samarbeid, kroppskontakt
Utstyr: Ballonger
Beskrivelse:

Variant 1:

Plukk ut noen med-dommere. Del elevene inn i grupper på ca. 5 elever per gruppe. Hver gruppe får en ballong de skal blåse opp. Gi en instruksjon om hvordan gruppa skal danse med ballongen. Eks: «Dans med lillefingeren!» og sett på musikken. Når musikken stanser gir du ny instruks. Det er om å gjøre å danse rarest mulig med ballongen. Læreren og med-dommerne snakker sammen og gir ut poeng. Så kårer dere en vinnergruppe.

Variant 2:

Del inn elevene i grupper på ca. 5 elever per gruppe. Hver gruppe får utdelt en ballong. Alle på gruppa holder hverandre i hendene. Ingen må slippe taket, og oppdraget er å holde ballongen i lufta så lenge som mulig ved å bruke skuldre, hode, armer og bein, men ikke hendene. Til slutt er det første gruppe til å bære ballongen til søpla.

DANSESTOPP

Formål: Icebreaker, hjelpe oss til å slappe av sammen og ha det gøy, øve på å føle seg fri.
Utstyr: Musikk
Beskrivelse: Spill musikk. Da skal alle gå rundt omkring og gjerne danse litt for å få ut energi. Når musikken stopper roper en voksen ut en kroppsdel eller noe annet konkret å ta på. Når det ropes for eksempel «lillefinger» – skal elevene ta på hverandres lillefinger med lillefingeren. Du skal ta på den som står nærmest og stå stille "i frys". Dersom det ropes «gul genser», skal alle ta på den gule genseren. Når musikken starter, begynner vi å gå rundt og danse igjen. Start og stopp musikken 5-6 ganger.

FRUKTSALAT

Formål: Bevegelse, latter, utfordre intimsoner
Utstyr: En stol til alle – unntatt en.
Beskrivelse: Ligner på «Jeg vil være venn med», men er enklere.
Alle elevene deles inn i 4 frukter, for eksempel pære, drue, appelsin og eple. Lag ferdig lapper på forhånd slik at alle kan trekke en vilkårlig frukt. Klassen sitter i ring på stolene. En elev står i midten og har ikke stol, men skal prøve å kapre seg en stol ved å få fruktene til å bytte plass. Hvis eleven roper drue, så må alle druene bytte plass. Hvis eleven sier «epler og pærer», så må alle epler og pærer bytte plass. Eleven i

midten må prøve å finne en ledig stol før noen andre setter seg. Dersom eleven i midten roper «fruktsalat», må alle fruktene bytte plass. Den som ikke finner seg en ledig stol, blir nestemann til å stå i ringen.

JEG VIL VÆRE VENN MED

Formål: Bevegelse, latter, utfordre intimsoner
Utstyr: En stol til alle – unntatt en.
Beskrivelse: Ligner på «Fruktsalat», men er litt mer avansert. Eleven i midten roper ut «Jeg vil være venn med», og et gitt kriterium. Alle som fyller kriteriet må finne seg en ny plass, og utroperen må prøve å kapre en stol, før noen andre tar den. Den som er uten stol, blir neste utroper.
Forslag til ting å rope:
- Alle som har hvite sokker
- Alle som liker surt godteri
- Alle som liker å sove
- Alle som har et kjæledyr
- Alle som har vært på Østfoldbadet
- Alle som liker fiskepinner
- Osv.

Tips: Vær veldig obs på at denne leken kan ha subtile former for intern rangering. Dersom du mistenker dette, avsluttes leken – og gruppen må snakke om spillereglene før den settes i gang ved en senere anledning. Det er f.eks. lurt at det ikke er lov å si noe om navn. Eksempler på uønskede utrop: «Jeg vil være venn med
- alle som liker Selma»
- alle som har en Levis-bukse»
- alle som synes at Pål ...»

FINN DIN MAKE

Formål: Kreativitet, ut av komfortsonen, by på seg selv, latter
Utstyr: Kort med dyrenavn påskrevet, to av hver
Beskrivelse: Bland kortene og del dem ut til elevene. Elevene skal i skjul lese hvert sitt kort og ikke si til noen hvilket dyr de fikk. Kortene samles inn igjen. Forklar elevene at på signal skal elevene ved hjelp av lyd, bevegelser og fysiske kjennetegn, vise hva slags dyr de er. De kan ule, vrinske, brøle, plystre, bruke armene som snabel, lage vinger og nebb, krabbe, hoppe eller vise en positur. Her er det fritt frem å være kreativ. Det eneste som ikke er lov er å si hvilket dyr man er ved hjelp av ord. Elevene skal så finne sin make i flokken av alle dyrene. La jakten begynne!



Når alle har funnet sin make, kan kortene deles ut på nytt, for deretter å starte en ny jakt. Man kan også be hvert dyrepar presentere seg for de andre elevene og be dem vise hvordan de fant hverandre.

BLEKKSPRUTFAR

Formål: Bevegelse, kroppskontakt
Beskrivelse: Et barn er blekksprutfar. Når blekksprutfar tar på en elev, blir eleven et blekksprutbarn som må sette seg ned der det blir tatt. Blekksprutbarna kan kun fange andre fra det stedet de sitter. Bare blekksprutfar kan løpe/gå fritt omkring. Denne leken egner seg aller best i gymsal eller ute.

Tips: Området må være avgrenset dersom leken skal fungere.

BJØRNEN SOVER (SANGLEK)

Formål: Spenning, bevegelse, felleskap
Beskrivelse: Et barn er «bjørnen» som ligger og sover på gulvet. De andre barna holder hverandre i hendene mens går rundt i ring og synger sangen. Barna skal vekke bjørnen forsiktig etter siste strofe «...aldri være trygg...». Bjørnen bråvåkner og løper etter barna for å fange dem. Det første barnet som bjørnen fanger, blir bjørn i neste runde. Hold gjerne på i noen runder slik at 4-6 ulike barn får prøvd å være bjørnen.

Tips: I store klasser kan man dele opp i to grupper. Det bør ikke være mer enn 12-14 barn i hver gruppe.

FISKEN I DET RØDE HAV (FARGELEKEN)

Formål: Spenning, bevegelse, taktikk
Beskrivelse: Et av barna er «fisken» og står med ansiktet mot en vegg. De andre barna står langt unna og roper: «Fisken i det røde hav, hvilken farge må vi ha for å komme over?» Barnet sier en farge, for eksempel grønn. Alle barna som har noe grønt på seg kan gå rolig over til den andre siden. De som ikke har grønt, løper over og kan bli fanget av fisken. De som blir fanget, finner på farger sammen med "fisken". Vinneren av leken er den som er igjen til slutt.

VELG DEG EN PLASS

Formål: Refleksjon, argumentasjon, bli kjent, identitet
Utstyr: Liste med påstander du vil at elevene tar stilling til
Beskrivelse:
Del rommet inn i ja/nei - soner, og kom med påstander som hver enkelt må ta stilling til.
- Like kjøtt bedre enn fisk
- Like vinteren bedre enn sommeren
- Ønske mer gruppearbeid
- Vil ha mobilfri skole
- Like gym bedre enn kunst og håndverk
- Er yngst i søskenflokken
- Kan spille et instrument
- Kjører buss til skolen osv.

GRISEN FLYR

Formål: Bevegelse, latter
Beskrivelse: Lederen flakser med armene og sier: «Kråka flyr.» Da skal alle elevene flakse med armene. Det skal de gjøre også når lederen nevner andre fugler eller insekter som flyr. Men hvis lederen flakser og sier «jeg flyr», «kua flyr» eller andre skapninger som ikke flyr, skal elevene holde armene ned langs siden.

HEI, JEG HETER JOHNNY

Formål: Bevegelse, moro
Beskrivelse: Lærer er lederen og elevene skal herme. Læreren sier med swingrytme, rap-aktig:

Hei!
Jeg heter Johnny,
Jeg har kone, fire barn
og jeg jobber hele da'n
på en knappefabrikk.
En dag kom sjefen
inn til meg og sa:
Johnny, har du det travelt? Jeg svarte Nei!
Da kan du vri på
denne knappen med ...

Legg til én bevegelse for hver runde. Så snart en ny bevegelse er innført, vedvarer den ut hele regla sammen med de øvrige. Når man til slutt gjør alt på en gang, svarer Johnny omsider «Ja!» når han blir spurt om han har det travelt for åttende gang. Det har vi stor forståelse for på det tidspunktet.



1. høyre hånd (alle skrur med høyre hånd og fortsetter denne bevegelsen når verset starter forfra igjen)
2. venstre hånd (skru med venstre hånd)
3. høyre fot (beveg høyre fot ut og inn)
4. venstre fot (beveg venstre fot ut og inn)
5. knærne dine (gyng opp og ned i knærne)
6. rompa di (vrikk med rompa)
7. hodet ditt (nikk med hodet)
8. har du du det travelt? JA!

SLANGELEKEN

Formål: Samarbeid, spenning, bevegelse
Beskrivelse:

Variant 1:

Barna stiller seg på rekke etter hverandre. Alle legger hendene på skuldrene til den som står foran. Alle, unntatt den første i rekka, får bind for øynene. Førstemann er slangens hode og skal styre slangens bevegelser rundt omkring i rommet. Når sistemann på rekka roper «slangen skifter skinn,» må alle stoppe. De står rolig med bena godt fra hverandre, og sistemann på rekka kryper gjennom alle bena og helt fram. Alle de andre gjør det samme etter tur, helt til den opprinnelige førstemannen igjen står foran. Er det mange barn, kan de deles i to like grupper som konkurrerer med hverandre om å bli først ferdige.

Variant 2:

Slangen skal forsøke å bite seg i halen. Alle står på en rekke og holder den som står foran på skuldrene eller rundt magen. Den som står fremst, er «hodet» og skal prøve å ta den som står bakerst. Den som er bakerst, prøver å komme seg unna ved å gå fra side til side, motsatt av "hodet". Slangen skal henge sammen hele tiden.

Tips: Det er en fordel om denne leken kan foregå ute. Skal dere leke inne, trengs det god gulvplass uten farlige "snublesteiner".

BYTTE VANN

Formål: Energi, samarbeid, latter og kroppskontakt
Utstyr: Én stol til alle – med unntak av én
Tid: 10-20 min – alt etter eget ønske
Beskrivelse: Alle setter seg på stolene, og en står i midten av ringen. Det skal ikke være noen tomme stoler i ringen. Eleven i midten skal spørre en tilfeldig utvalgt om han/hun vil bytte vann. Denne personen må svare «ja» - og så stille det samme spørsmålet til han/hun som sitter ved siden av han. Denne personen må også svare «ja» - og disse to skal da bytte plass.

Poenget med leken er at når disse to skal bytte plass, skal både den som står og de som sitter ved siden av de som



bytter plass, prøve å ta det ledige stolsetet. Klarer de dette, vil noen hele tiden få et ledig sete ved siden av seg, og da må de være raske til å hoppe over på det. På denne måten beveger deltagerne seg bortover og bortover, helt til de som opprinnelig skulle bytte plass, klarer å lure til seg en ny plass. Bevegelsen i ringen stopper da opp automatisk opp – og det er en ny elev som ikke har plass. Denne må da stå i midten å be en ny person om å bytte vann. Det avgjørende for at leken skal bli morsom er at deltagerne følger med og bytter plass med en gang de har et ledig sete ved siden av seg.

Tips: Leken krever konsentrasjon og påkobling. Leken egner seg best for øvede lekere og litt eldre barneskolebarn.

LATTERRINGEN

Formål: Løse opp en stemning, latter og stress-reduksjon
Beskrivelse: Barna skal ligge i en stor ring med øynene lukket. Fortell dem at nå får de lov til å le på så mange rare måter de vil. Som regel smitter latteren, og plutselig ler hele ringen.

Tips: Det går an å variere leken ved be barna lage jungellyder, lyder man hører i norsk natur, i byen, osv.

BUSSEN

Formål: Samarbeid i par, bevegelse og spenning
Utstyr: Én stol til hvert barn og musikk
Beskrivelse: En variant av stolleken. En buss lages ved at stolene plasseres to og to som doble seter bakover. Siste sete er en seksseter for å markere bakdelen av bussen. Inngangene på bussen er foran og bak. Ingen kan gå inn eller ut utenom disse inngangene. Del barna inn i par før leken begynner. Når musikken spilles, går alle parene hånd i hånd ut av bussen og rundt i ring rundt bussen. Når musikken stopper skal alle løpe inn en av inngangene og finne seg en plass på bussen. Paret må sitte sammen, men ikke nødvendigvis på samme plass hver gang. Paret som sist finner en plass er ute. De blir sittende igjen i bussen når de andre går ut, og er med som dommere. Alle par som går inn gjennom «vinduet», eller på andre måter bruker utradisjonelle metoder til å komme seg inn i bussen blir disket og skal også bli sittende igjen i bussen.

Tips: Denne leken fungerer best om det er mange deltakere, for eksempel full klasse.



STOLLEKEN

Formål: Spenning, kroppskontakt og latter
Utstyr: Stoler til alle deltakerne bortsett fra én. Musikk
Beskrivelse: Barna danser rundt stolene til musikk. Når musikken blir skrudd av, er det om å gjøre å sette seg på en ledig stol. Den som ikke finner en stol er ute og fortsetter som dommer i leken. En stol tas vekk for hver runde. Slik fortsetter leken til det kun er én stol igjen. Barnet som klarer å sette seg på denne er vinneren!

SOMMERTUREN

Formål: Fantasi, intro/ oppsummering av tema, fri bevegelse
Utstyr: Det kan være fint med litt bakgrunnsmusikk for å få «riktig stemning»
Beskrivelse: Forklar barna at de skal gå en deilig sommertur innenfor et avgrenset område. Du skal deretter rope ut forskjellige kommandoer, for eksempel «nå fant du en flott strand og tar deg en svømmetur». Barna skal da late som de svømmer. Du kan finne på hvilke sommeraktiviteter du vil. Ideer kan være å kaste frisbee, jogge i parken, fange en stor fisk, bli veldig solbrent, bli overrasket av en forferdelig storm, sykle, stå på skateboard og så videre.

Tips: Gå gjerne en vintertur også. Snøstorm, snøskred, bygge snømann, måke snø, gå på ski og skøyter er noen aktiviteter som hører med på en vintertur.
... eller hva med en romferd? Der de skyter opp i et hopp (med armene over hodet), blir vektløse, vandrer i månetempo, blåser bort av solvind, osv.

HUS-MENNESKE-JORDSKJELV

Formål: Samarbeid, lek på tvers av etablerte grupper
Beskrivelse: Del elevene inn i grupper på tre og tre (med unntak av den som skal ha kommandoen). Start med at treer-gruppen danner et hus, med armene samlet over hodet, og tredjemann (mennesket) er inne i huset.
Eleven som har kommandoen, roper ut enten «hus», «menneske» eller «jordskjelv».

- Hus = Alle husene (to og to elever) hever armene til tak og beveger seg rundt for å finne et nytt menneske.
- Menneske = Alle som står i husene, må komme seg ut og finne et nytt hus.
- Jordskjelv = Alle husene oppløses, og alle, inkludert den som har kommandoen, får i oppgave å danne nye hus med nye mennesker.

Den eleven som blir igjen til overs, stiller seg i midten og er nestemann som skal rope ut.

JUNGELTUREN

Formål: Bevegelse, moro
Beskrivelse: Avgrens et aktivitetsområde. Du er leder forklarer barna at de skal late som de løper gjennom jungelen. Der møter de forskjellige dyr og merkelige ting som de enten må komme seg unna, snakke med, eller annet. Deretter begynne barna å «jogge» der de står. Når du gir en kommando, skal de gjøre en bevegelse eller lage en lyd som passer. Fortell gjerne en historie hvor kommandoene passer inn. Kommandoer kan for eksempel være: Hopp over tømmerstokkene, dukk under greinene, løp alt du kan fra tigeren (stå på samme sted), høye kneløft gjennom sanden, snakke med apene på apespråk, svinge i lianene, svømme over elven, snurre seg ut av greinene, vri seg ut av slangens grep osv.

Tips: Denne leken fungerer godt også når svært mange barn skal leke samtidig.

HENTELEKEN

Formål: Samarbeid, latter, logisk tenking, strategi
Beskrivelse: Del klassen i tre grupper. Hver gruppe utpeker en "bringer". Gruppens oppgave er å skaffe tingene til bringeren. Bringeren skal overlevere gjenstanden til lærer/leder, før bringeren på de andre lagene. Laget som er raskest får poeng. Det er ikke lov til å kaste eller løpe. Læreren roper ut forskjellige ting/gjenstander som skal hentes. Gjenstandene er for eksempel: TRÅD, RING, KLOKKE, T-SKJORTE, VANNFLASKE, HÅRSTRIKK, BLYANT, SOKK, EN SKO UTEN LISSER, EN BOK MED STIVE PERMER, ØREPROPPER, ETC.

Øvelser

EN-TO-TRE-SPILL!

Formål: Bevisstgjøring av nonverbal kommunikasjon
Beskrivelse: Barna skal danne par og stå med ryggen mot hverandre. Deretter gir du en kommando, for eksempel «verdens tristeste dag» og teller til tre. På «tre» snur barna seg og spiller så triste de kan. Gjenta med ny kommando.
Forslag til kommandoer:
«Hvordan ser du ut når du har/er»:

- Vedens tristeste dag
- Spist et surt godteri
- Sliten i kroppen
- Sliten i hodet
- Den bursdagspresangen du aldri trodde du skulle få
- Har fått til noe du har øvd på lenge
- Sjenert for å vise fram noe
- Redd for en edderkopp
- Lattermild når du egentlig vet at du ikke kan le
- Sovet altfor lite
- Sittet lenge stille på stolen
- Har en god hemmelighet du vil fortelle
- Har en hemmelighet du både vil og ikke vil fortelle
- Du våkner tidlig og kommer på at det er bursdagen din

DEN SOSIALE LEKEN

Formål: Forstå de sosiale strukturene som kan oppstå når mange er sammen, bli bevisst egne handlinger, overføring til det «virkelige» liv.
Utstyr: Kortstokk og teip
Beskrivelse: Alle barna får et tilfeldig kort fra kortstokken og en teipbit. De skal IKKE se på kortet sitt. Barna skal teipe kortet i panna (eventuelt kan du teipe), slik at andre kan se kortet. På signal begynner barna å mingle. De skal behandle hverandre basert på «ansiktets verdi». Lave kort (2-5) blir unngått og oversett, middels kort (6-10) blir behandlet med respekt og normal oppførsel. Knekt, dronning, konge og ess er de beste kortene, og skal bli behandlet som de «superkule», de som alle ønsker å være sammen med. La barna mingle i flere minutter, før du ber dem samle seg i grupper etter hvordan de opplever at de har blitt behandlet – som regel gjetter barna fort riktig gruppe! Spør gjerne hvordan barna opplevde å være i den gruppa hvor de havnet.

Tips: Det kan lett oppstå «klikker» hvor noen barn er «innenfor» og andre er «utenfor». Det kan oppstå uheldige situasjoner hvor barn blir mobbet eller er mobbere – kanskje uten å vite det selv. Denne aktiviteten bevisstgjør og forebygger, og gjør ofte barna mer oppmerksomme på hvordan de behandler andre barn. Denne leken passer også som innledning til diskusjon om hvordan man behandler hverandre med respekt.

SMITTELEKEN

Formål: Vise at handlinger smitter
Utstyr: Stoler i en ring
Beskrivelse: Meningen med denne leken er å vise at handlinger smitter. Når én gjør noe, så gjør plutselig flere eller alle det samme, så hva vi velger å gjøre kan være viktig. Sitt i ring, eller på plassene i klasserommet, men bli enige om hvilken vei handlingene skal smitte. Læreren starter med å gjøre noe (for eksempel riste med hele kroppen, gjemme ansiktet i hendene, hoppe opp i lufta, smile/le, vinke, danse, hinke, eller liknende).
Dette sprer seg gjennom ringen/eller rundt i klasserommet fra person til person - og til slutt gjør alle det samtidig. Det er fint å bytte på å være den som gjør noe først. Meningen er at leken skal være en gradvis «smittelek» hvor bevegelsen sprer seg bortover.

Når dere har lekt en stund og alle sitter på plassen sin igjen kan dere snakke om at på samme måte som disse tulle-handlingene smitter, så kan det smitte når noen sier stygge ord, snur seg vekk, ignorerer, sender stygge blikk og slikt.
Få fram at de som fortsetter slike handlinger/ord er like ansvarlige som den som gjør det først.

BYGGE TÅRN

Formål: Samarbeid
Utstyr: Teip, ark og målebånd eller målestokk
Beskrivelse: Del barna inn i grupper på tre-fire barn. Hver gruppe får fem kopiark og fem teipbiter. På fem minutter er det om å gjøre å bygge det høyeste tårnet kun ved bruk av ark og teip. Tårnet skal stå når det blir målt.

Tips: Noen barn bygger svært høye tårn, men tårnene står ikke nødvendigvis når de blir målt. Det kan dermed fort hende at de barna som har bygget det laveste tårnet ender opp med å vinne konkurransen likevel!



LILLE SPEIL PÅ VEGGEN DER

Formål: Øve sensitivitet for andres kroppsspråk. Trene på å lede og å la seg lede.
Beskrivelse: To og to elever står rett mot hverandre. Én er et virkelig menneske, den andre skal være speilbildet. Bevegelsene må være sene, for at speilbildet skal rekke å følge med. En øvelse for å trene opp sensitivitet for andre menneskers kroppsspråk.

JEG ER FLINK TIL

Formål: Utvikle selvhevdelse
Utstyr: Et stort kosedyr eller en pute som kan sendes rundt.
Beskrivelse: Deltakerne sitter i en ring. Send rundt et kosedyr for å signalisere tur. Alle skal tenke på en ting de er flinke til. Etterpå skal gruppa fortelle hverandre etter tur hva en er flink til. Her kan man legge vekt på ferdigheter eller på egenskaper. Ta gjerne flere runder. Vurdér om gruppen bør deles i to hvis den er for stor. Jo tryggere gruppen er, jo mer kan en fokusere på egenskaper. Lærerens modellering er viktig. Læreren får også mye informasjon om elevene, som kan brukes/må følges opp i det videre arbeidet.

Tips: Kan varieres med «Jeg er spesiell»

JEG ER SPESIELL

Formål: Bli kjent, selvhevdelse
Utstyr: Et stort kosedyr eller en pute som kan sendes rundt. Deltakerne sitter i en ring. Send rundt et kosedyr for å signalisere tur. Alle elevene skal komme på noe om seg selv som passer akkurat til dem. «Jeg har 2 søsken», «jeg har en kanin», «jeg elsker å stå på ski», «jeg har gule gardiner på rommet mitt» osv. Etter tur skal elevene si sin spesielle ting. Om noen andre også har valgt dette, reiser de seg. Var det noen i gruppen som var helt var alene om sin spesielle ting? Og er denne eleven likevel lik andre elever på mange andre ting? Ofte er vi likere enn vi skulle tro. Eller ikke så spesielle som vi tror.

Tips: Kan varieres med «Jeg er flink til»

Samarbeidsstrukturer - CL

PAR PÅ TID – I RINGEN

1. Læreren gir elevene et spørsmål eller en ting å tenke på.
2. Lærer deler elevene inn i par. Inndelingen bør ofte være forberedt på forhånd for å ta hensyn til elevenes ulike behov og forutsetninger.
3. Paret finner nye plasser og sitter ved siden av hverandre i ringen.
4. En av elevene får begynne å snakke på tid (30-90 sekunder). Lærer tar tiden.
5. Elevene bytter rolle.
6. Neste rolle formidler sine ideer om innholdet, på tid (30-90 sekunder).
7. I ringen: Elevene legger sammen frem hva de har snakket om, to og to
8. Lærer takker for alle innspill, gjengir og utvider på en positiv måte.

FINN EN PARTNER – HIGH FIVE I RINGEN

1. Læreren legger frem spørsmålet og gir elevene tid til å tenke (30 sekunder)
2. Elevene går rundt i rommet med hånden opp. På signal fra lærer stopper elevene opp ved den de står nærmest.
3. Elevene gjør en hilsen (for eksempel high five)
4. Begge forteller hverandre noe om spørsmålet eller emnet.
5. Elevene takker hverandre for samtalen (for eksempel ny high five)
6. På signal fra lærer går elevene videre helt til lærer gir nytt signal om å stoppe opp.
7. Lærer kan bruke musikk som signal til å bevege seg rundt. Når musikken stopper er den nærmeste personen din samtalepartner.
8. NB: Minn elevene på at de må bevege seg rundt i hele rommet og blande seg godt sammen. Alle skal kunne snakke med alle. Det er ikke lov å gå sammen med noen.

LINE UP

1. Klassen stiller seg på rekke etter et kriterium, for eksempel:
   - Hvor mange timer du har sovet i natt? (vis antall timer med fingre)
   - Hårlengde?
   - Hvor langt bor du fra skolen?
2. Lærer deler klassen inn i par eller grupper

SNAKKE-LAPPER

Dere får utdelt fire gule lapper hver. Legg frem èn lapp hver gang du sier noe. På den måten øver vi på å lytte til det andre sier og vente til det blir vår tur til å bruke «snakke-lappen». Lappene samles midt på bordet. Når lappene er oppbrukt kan dere fordele lappene på nytt og ta en ny runde hvis dere har tid til det.

STÅ OPP – SITT NED

Felles mål: Klassebygging, bevegelse, egen refleksjon, normalisering og alminneligjøring.

1. Lærer kommer med en uttalelse, for eksempel: «Alle som har vært trøtte i dag», «lei seg siden i går», «liker fisk», «sint siden i går», «glad siden i går», «liker regn», «opplevd at noen har sagt unnskyld siden i går», «sagt unnskyld selv siden i går», «opplevd at noen har sagt noe hyggelig».
2. De som har opplevd dette/liker dette, reiser seg og blir stående
3. De som ikke har opplevd dette, blir sittende.
4. Lærer kommer med ny påstand.
5. De elevene som står, fortsetter å stå dersom uttalelsen fortsatt gjelder.
6. Elevene som sitter, reiser seg om uttalelsen passer, eller blir sittende.

MØT EN VENN – I RINGEN

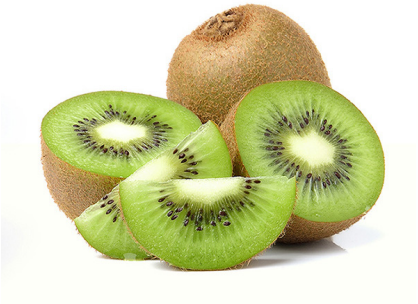
Felles mål: Vi skal sørge for at alle i gruppen forstår hvorfor vi hører sammen.

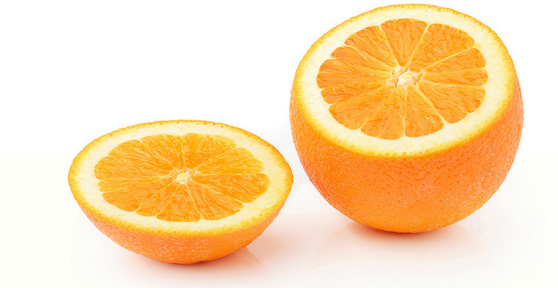
1. Lærer forbereder et kort til hver elev.
2. Kortene skal ha ulike tema. Det bør være minst 5 temaer og maks 10 temaer.
3. Temaene kan være: Dyr. Grønnsaker. Frukt. Følelser. Sportsaktiviteter. Møbler. Værtyper. Tall og matematikk. Sanger. Figurer og bilder fra tegneserier og film.
4. Elevene går rundt og finner hver sin person.
5. De forteller hverandre hva de har på kortet sitt.
6. Hvis kortene passer sammen, fortsetter de sammen, til de finner alle som hører sammen.
7. Hvis de ikke passer sammen, går de videre og spør en ny person «Hva har du på kortet ditt?»
8. Når alle har funnet hverandre, diskuterer gruppen hvorfor akkurat de passer sammen.
9. Lærer velger en fra hver gruppe som forklarer hvorfor de hører sammen.
10. Evaluering i ringen: Hva gjorde vi for å finne hverandre? Hvordan passet vi på at alle i gruppen kunne forklare hvordan vi hørte sammen?

Se ferdige kort med tema på neste side:

Illustrasjoner: sommai/stock.adobe.com



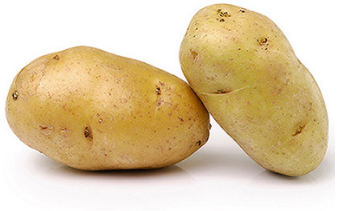






















Illustrasjoner: sommai.gif/Studio / stock.adobe.com



REDD



SINT



GLAD



EKKELT



TRIST



IRRITERT

Illustrasjoner: DigiClack / stock.adobe.com







