

FINNE LEDEREN I DEG SELV

VELKOMMEN TIL ØKT 3 AV 6 FOR 5.–10. TRINN

Mål: Finne lederen i deg selv

Dette undervisningsopplegget er utviklet av [MOT Norge](#) i samarbeid med **NRK Skole**. Med utgangspunkt i NRK serien «Team Pølsa» og varierte aktiviteter og refleksjonsoppgaver ønsker vi å bidra til at de finner og bruker motet sitt. Vi i MOT Norge ønsker å bidra til at flere elever leter etter og løfter frem gode egenskaper hos seg selv og andre. I denne økta kan dere øve på dette. Som voksen kan du bidra med å se alle elevene som om de har noe spesielt ved seg som ikke er oppdaget enda. Kanskje er du den første som vil legge merke til det og hjelpe dem med å se det i seg selv. Økta er også laget for å øke bevissthet og mot til å finne frem til sin indre leder og er laget for å engasjere, inspirere og styrke klassemiljøet. Husk at personlige historier treffer ekstra godt, vi håper du klarer å finne frem noen som passer til dette temaet.

The greatest gifts you can give your children are the roots of responsibility and the wings of independence.

Denis Waitley

Økta og klippene fra Team Pølsa kan også knyttes opp mot [ABC for god psykisk helse](#): act, belong, commit.

Overordnet del av læreplanen (LK20):

Identitet og kulturelt mangfold: Skolen skal støtte utviklingen av den enkeltes identitet, gjøre elevene trygge på eget ståsted, samtidig som den skal formidle felles verdier som trengs for å møte og delta i mangfoldet, og åpne dører mot verden og framtiden.

Forberedelse:

- Les gjennom opplegget, gjør deg kjent med aktivitetene og se videosnuttene fra «Team Pølsa». Tenk gjennom hvilke spørsmål som vil være mest relevante for din klasse
- En pakke sugerør (ett til hver elev)
- Tenk gjennom hvilke lederegenskaper du har sett i hver enkelt, skriv gjerne ned
- Ark for å skrive ned lederegenskapene til de i klassen
- Fyll ut evalueringsskjema når du er ferdig



FINNE LEDEREN I DEG SELV

FINNE LEDEREN I DEG SELV

Målgruppe: 5.–10. trinn

Tidsramme: 60 – 80 minutter

1. Velkommen tilbake til en ny Team Pølsa-økt (7 – 10 min)

 **Aktivitet:** Hoppkonkurranse, hvem klarer flest hopp (evt. froskehopp) på 40 sekunder?

- To og to sammen. De skal konkurrere om å hoppe flest mulig hopp på 80 sekunder (40 sekunder hver).
 - La de diskutere i parene og skriv ned på en lapp hvor mange hopp de tror de klarer til sammen. Be de dele hva de har skrevet og se hvilket lag som er mest offensiv.
 - Etter at de har skrevet ned tallet og delt det:
 - Dette er to konkurranser på en gang, nå skal dere også gjette hvor mange hopp de som vinner klarer, slik at de som gjetter best også vil vinne.
 - Finn ut hvem i paret som skal hoppe først og be den andre telle. Start alle samtidig og si fra når det har gått 40 sekunder.
 - Be det som talte om å skrive ned tallet.
 - Det kan være lurt å telle til ti og bruke fingrene for å markere hver tier og starte på nytt. Deretter bytter de rolle og regner sammen:
1. Det paret som hopper flest hopp til sammen vinner første del av konkurransen.
 2. De som har gjettet nærmest det de som klarte flest hopp klarte vinner den andre delen av konkurransen.

 **Poeng:** Ha det artig og kjenne litt på konkurranseinstinktet

 **Husk:** Tilpass øvelsen ut fra gruppen slik at alle kan delta. Dere kan f.eks gjøre armhevinger, sit-ups, burpees eller andre oppgaver. Formålet er at de skal få opp pulsen.

2. Evt.: Kjapp repetisjon fra tidligere, hva husker dere? (5 min)

De to forrige gangene så vi filmsnutter snakket vi om

1. Pia og det å være en del av et lag
2. Syver og mot til å leve
3. Sist snakket vi om Syver og mot til å leve, denne gangen har vi byttet ut en bokstav og tema var «mot til å lede».

FINNE LEDEREN I DEG SELV

3. Bli litt kjent med Sunniva (15 min)

 **Film:** Se videoklipp 1: Introduksjon av Sunniva.

Du finner klippet [her](#) eller QR-koden



Spørsmål:

- Hva la dere merke til i filmen?
- Hvordan tror det vil være å ha et halvt fungerende hjerte?
- Hvordan tror dere Sunniva opplever hverdagen sin?
- Hva tror dere er forskjellen på å ha en skjult funksjonsnedsettelse fremfor en synlig?

 **Aktivitet:** Hoppekonkurranse med sugerør

- De samme to sammen på lag. Alle får utdelt hvert sitt sugerør.
- Gjør det samme som tidligere, men nå skal de ha sugerøret i munnen og puste gjennom det.

Spørsmål etter gjennomføring:

- Hvordan var dette?
- Var det noen endring fra forrige gang?
- Dette var i kun 40 sekunder, hvordan ville det vært å ha en hel kroppsøvingstime eller spille en fotballkamp slik?
- Kan dette knyttes til Sunnivas hverdag?

 **Poeng:** Sunniva har en funksjonsnedsettelse som gjør at hun blir fortere andpusten, litt som i denne øvelsen. Gjør dette livet hennes vanskeligere? Ja, det sier hun jo i serien. Men det betyr ikke at hun ikke kan være en ressurs for andre! Ta en titt på dette:

4. Lederen i Sunniva (15 min)

 **Film:** Se videoklipp 2: Lederen i Sunniva

Se videoklippet [her](#) eller QR-kode



Spørsmål:

- Hva skjedde her?
- Hva tenker Sunniva om oppgaven hun får?
- Hva skjer etter hvert?

Hva vil det si å være en leder?

- Kan alle bli ledere?
- Hvordan?

 **Poeng:** *Alle* har lederegenskaper i seg! For noen er de synlige allerede, for andre er de fortsatt skjult, kanskje både for deg og for andre. Det å være en leder betyr at man er en person som hjelper andre med å få til noe sammen. Å være leder er ikke å bestemme alt, men være en som lytter, hjelper, og passer på at alle har det bra og vet hva dere skal gjøre.

FINNE LEDEREN I DEG SELV

Hvis dere for eksempel spiller fotball og du passer på at alle får være med, at laget jobber sammen, og at dere følger reglene – da er du en leder.

Noen mennesker har «innoverfokus», de tenker mest på seg selv, mens andre har «utoverfokus» slik som Sunniva hadde her. Jeg ønsker meg en klasse med mange «Sunnivaer», som har «utoverfokus» og som gjør dette til en bra plass å være. Da tror jeg vi får et bedre klassemiljø. Alle dere er viktige for at klassen skal fungere som et lag.

Lærerinformasjon: Informasjonen til elevene om Sunnivas hjerte er forenklet for å gjøre det lettere å forstå. Det er kun venstreside av hjertet hennes som fungerer, og blodet er koblet om slik at hun bare har ett kretsløp ikke to som vi med et friskt hjerte har. Blodet som går fra kroppen til lungene, har derfor ikke gått via hjerte. Det kalles fontan-sirkulasjon, og de som lever med det har redusert fysisk kapasitet med redusert maks oksygenopptak. Hvis dere har om hjertet i naturfag kan dere se nærmere på dette der.

Aktivitet: Kroppsholdning

- Vet du at du kan gjøre noe selv for å føle deg tryggere?
- Be alle om å reise seg. Be de stå med føttene litt inn mot hverandre, knekk i knærne, lut rygg og hendene knugende mot hverandre. Lag bekymret rynke mellom øynene og pust øverst oppe i brystkassen.
- Si med skjelvende, lys stemme: Jeg er engstelig og gruer meg!
- Deretter ber du dem om å stå med brede ben, føttene pekende litt utover, rette seg opp i ryggen, smile, puste med magen og strekke armene opp i været. Si med trygg stemme: Jeg er engstelig og gruer meg! (Ofte begynner klassen å le her fordi det føles rart å snakke så annerledes enn kroppen er)
- Så gjør du det samme en gang til og sier: Jeg er spent, men klar!

Spørsmål:

- Hva var forskjellen på disse to?

 **Poeng:** Den raskeste måten å endre en tanke og en følelse på er å endre kroppen. Dette er et eksempel på noe du selv kan gjøre for å føle deg litt tryggere.

Tips til de voksne: Artikkelen "[Get Excited: Reappraising Pre-Performance Anxiety as Excitement](#)" fra Harvard Business School undersøker hvordan man kan omforme angst til spenning før en prestasjon. Forskningen viste at personer som sa "jeg er spent" i stedet for "jeg er redd" følte seg mer positive og presterte bedre. Ved å bruke enkle teknikker som selvprat og positive meldinger, kan man skifte fra en trusselorientert til en mulighetsorientert tankegang, noe som forbedrer prestasjonen.

FINNE LEDEREN I DEG SELV

5. Finne lederen i deg (10–15 min)

 **Film:** Se videoklipp 3 [her](#) eller QR-koden: Sunniva og Syver kjører ned bakken i Granåsen



Spørsmål:

- Hva la dere merke til her?
- Hvem er den viktigste personen du skal lede?
 - Jo, deg.

 **Poeng:** En god leder er ikke den som snakker høyst eller tar masse plass. Det fins mange ulike lederegenskaper.

Pek på dem etter tur og gi dem tilbakemeldinger på lederegenskaper du har sett i dem: Du har en leder i deg fordi du inkluderer andre, du har en leder i deg fordi du samarbeider godt, du har en leder i deg fordi du har selvkontroll, du har en leder i deg fordi du ser muligheter, du har en leder i deg fordi du skaper god stemning, du er viktig for at vi skal være et lag osv

 **Aktivitet: Speilet**

- Ha speil (evt mobilen din med kamera i «selfiemodus») i en boks som de skal se oppi.
- Si: Oppi denne har jeg et bilde av den viktigste lederen, noen som vil se?
- Gå rundt og la de se oppi boksen.

Langsiktig mål: Hjelp dem å utvikle ferdigheter og tankesett som bidrar til at de kan lede sine egne liv, arbeide effektivt sammen med andre videre i livet og gjøre et meningsfullt bidrag der de er i livet sitt.

6. Gruppearbeid dersom ønskelig og tid (10 min)

Alle har lederegenskaper i seg. Fortell om en av dine og gjerne gi et eksempel om hvordan du har brukt det og kanskje når du oppdaget at du hadde det.

- Be de tenke gjennom hvilke lederegenskaper de har
- Grupper på 4 og 4: Del det du tenkte på og hjelp de andre på gruppa med å finne sine lederegenskaper
- Ta runden der gruppene presenterer en lederegenskap hos alle på gruppa
- Lærer (eller en av elevene) skriver ned ulike lederegenskaper elevene i klassen har på et stort ark som henges på veggen. Bruk dette i tiden fremover til å minne dem på at alle har lederegenskaper i seg.

 **Tips:** La alle skrive en av sine egenskaper på en farget stripe med ark og lim/teipe dem sammen til en lenke og heng opp. Det kan være en daglig påminner om alle de gode egenskapene klassen har sammen.

FINNE LEDEREN I DEG SELV

7. Avslutning (2–5 min)

Oppsummering og avslutning.



Tips:

1. Finn en historisk person/ leder som har egenskaper du beundrer og begrunn hvorfor.
2. Diskuter sitatet under:

Leadership is communicating a person's worth and potential so clearly that they are inspired to see it in themselves.

Stephen Covey

8. Tilbakemelding på økten

I MOT er vi opptatt av kontinuerlig utvikling av vårt arbeid og vi vil gjerne ha tilbakemelding fra deg som har gjennomført denne økten. Hva var det som fungerte bra? Var det noe du opplevde som utfordrende? Har du tips og triks som du ønsker å dele?

Gi oss tilbakemelding via denne lenken:

<https://forms.office.com/e/8VdhyFnBrh>

Eller ved å scanne følgende QR-kode:

