

OPTIMISME

VELKOMMEN TIL ØKT 6 AV 6 FOR 1.–4. TRINN

Mål: Gi andre energi og være en optimist

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 elever får økt forståelse for hvordan de kan bidra med å by på seg selv (mot til å leve 😊). Økta er laget for å engasjere, inspirere og styrke fellesskapet i klassen, og har særlig fokus på MOTs verdi «Mot til å leve». Husk at personlige historier treffer ekstra godt – vi håper du finner én som kan gi elevene dine noe å kjenne seg igjen i.

Økta og klippene fra Team Pølsa kan også knyttes opp mot [ABC for god psykisk helse](#): act, belong, commit. Forskning viser at optimister lettere ser løsninger i stedet for problemer, noe som øker både mestringsfølelse og motivasjon. Optimistiske mennesker har ofte bedre relasjoner, fordi de sprer håp, støtter andre – og skaper en trygg og positiv atmosfære rundt seg.

Overordnet del av læreplanen (LK20):

Et inkluderende læringsmiljø

- Et raust og støttende læringsmiljø er grunnlaget for en positiv kultur der elevene oppmuntres og stimuleres til faglig og sosial utvikling.

Forberedelse:

- Les gjennom opplegget og gjør deg kjent med aktivitetene
- Se videosnuttene fra «Team Pølsa». Tenk gjennom hvilke spørsmål som vil være mest relevante for din klasse. Du finner klippene til denne økta [her](#).
- Vurder om du vil repetere noe fra tidligere. I de forrige øktene har dere snakket om
 - Pia og det å være en del av et lag
 - Syver og mot til å leve
 - Sunniva og «mot til å lede».
 - Peder og følelser: Ta gjerne frem mood meter fra tidligere (vedlegg 3)
 - Trygve og være «trygg ved» for noen
 - Du finner alle oppleggene på [mot.no](#) (trykk [her](#))
- Fyll ut evalueringsskjema når du er ferdig



OPTIMISME

OPTIMISME

Målgruppe: 1.–4. trinn

Tidsramme: 60 minutter

1. Velkommen og bli kjent med Mikkel (15 min)

 Film: Se videoklipp 1 [her](#) eller QR-koden: Introduksjon av Mikkel.



Spørsmål

- Hvordan tror du Mikkel får andre til å føle seg når han er så positiv og oppmuntrende?
- Hvorfor tror du det er viktig med personer som Mikkel i en klasse/i vennegjengen, familien, fritidsaktiviteter?

Aktivitet: Hemmelig optimist (variant av leken «morderen i mørket»)

- Be alle stå i sirkel med ansiktet inn og lukk øynene (evt gjør det mens de ligger på pulten sin med hodet ned og øynene lukkes)
- Læreren legger en hånd på skulderen til en elev som da har blitt «hemmelig optimist»
- Elevene sirkulerer, og optimisten sirkulerer sammen med dem.
- Når optimisten gjør tegn (blunker/hever øyenbrynene) til en av de andre elevene, går vedkommende 5-6 skritt før hen tar hendene i været og roper «YES» og blir stående med hendene i været
- Hvis noen tror de vet hvem som er optimisten roper de stopp (alle stopper opp), og får deretter gjette seg til hvem det er. Dersom gjettingen er feil, må vedkommende sette seg ned med den/en av dem som allerede sitter. Hvis det gjettes riktig, settes leken i gang på nytt med ny optimist.

Snakk om at det er en hemmelig optimist i alle, en person som skaper god stemning!

 **Poeng:** Bevisstgjøre dem på at de kan påvirke andre på en positiv måte. Øve på øyekontakt. Øyekontakt skaper kontakt, knytter bånd, skaper tillit og oppmerksomhet. Det viser at du følger med og bryr deg om den du snakker med. Det kan gjøre det lettere å bli forstått og bygge gode relasjoner. Øyekontakt er et viktig ledd i å bygge klassemiljø.

OPTIMISME

2. Optimist (15 min)

 **Film:** Se videoklipp 2: Mikkel løser opp stemningen

Spørsmål

- Hvordan kan vi være en "optimist" for andre, både på skolen og hjemme?
- Hva kan vi lære av Mikkel om hvordan vi kan støtte hverandre?
- Hvordan tror du Mikkel selv har det når han sprer glede til andre?

 **Aktivitet: Gå-stopp**

- De skal bevege seg i rommet. Velger tempo selv.
- Hvem som vil kan stoppe når som helst, og da skal hele gruppa stoppe.
- Så kan hvem som helst starte opp igjen, og da begynner alle å gå.
- Du kan gjerne være den som stopper og starter et par ganger før elevene får ta over.

 **Appell:** Hvem som helst kan være den som starter eller stopper noe. Kultur er noe vi bygger sammen!

3. Medaljeseremoni (15 min)

 **Film:** Se videoklipp 3: Avslutningsseremoni

Spørsmål

- Hva har du lært av å følge Team Pølsa?
- Hvem av deltakerne har du kjent deg mest igjen i – og hvorfor?
- Hvordan kan vi i denne klassen bli flinkere til å støtte hverandre – som Team Pølsa gjorde?

4. Avslutningstale (Lag din egen avslutningstale, eller bli inspirert av denne):

Kjære klassen min!

Nå har vi fulgt Team Pølsa gjennom både oppturer og utfordringer. De har fått medalje. Ikke fordi de var best på tid, men fordi de fullførte, fordi de turte, og fordi de støttet hverandre hele veien.

Dette handler ikke bare om ski, men om å møte det som er vanskelig. Om å ikke gi opp. Og om å være et lag, et lag som heier, støtter og løfter hverandre. Hver av dere har også noe unikt. Noe viktig. Jeg håper dere føler dere som en del av et lag – her i klassen, på skolen, i livet.

Så la oss lære noe viktig av Team Pølsa: At ekte styrke handler om å stille opp for hverandre. Å tørre å prøve. Og å tro på seg selv, akkurat som man er. Det krever mot .

OPTIMISME

5. MOT NORGE

Dersom du har likt MOTs måte å jobbe på, ta gjerne kontakt for mer informasjon om MOTs programmer i skolen: mot@mot.no



6. 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:

