

VELKOMMEN TIL ØKT 2 AV 6 FOR 1.–4. TRINN!

Mål: Styrke lagfølelsen i klassen og finne motet sitt

Dette undervisningsopplegget er utviklet av [MOT Norge](#) i samarbeid med **NRK Skole**. Klikk [her](#) for pressemeldingen med informasjon om serien.

Med utgangspunkt i NRK serien «Team Pølsa» og varierte aktiviteter og refleksjonsoppgaver ønsker vi å bidra til at de finner og bruker motet sitt. Elevene vil reflektere over verdien av å bygge gode relasjoner og utvikle forståelsen av fellesskapsfølelse slik at man sammen kan håndtere utfordringer. Opplegget er laget for å engasjere, inspirere og styrke klassemiljøet samt forberede klassen til å være godt publikum i Granåsen.

Økta er laget for å øke bevissthet og mot, med særlig vekt på stiftelsen MOTs verdi “mot til å leve”. Den kan også knyttes opp mot [ABC for god psykisk helse](#): act, belong, commit. Husk at personlige historier treffer ekstra godt, vi håper du klarer å finne frem noen som passer til dette temaet.

Overordnet del av læreplanen (LK20):

- Demokrati og medvirkning:
 - Skolen skal fremme demokratiske verdier og holdninger som motvekt mot fordommer og diskriminering.
- Menneskeverd
 - Formålsparagrafen bygger på menneskeverdets ukrenkelighet og at alle mennesker er like mye verdt, uavhengig av hva som ellers skiller oss.

Forberedelse:

- Les gjennom og gjør deg kjent med aktivitetene
- Gjør klar buff/skjerf eller lignende som kan brukes i aktiviteten der en på hver gruppe a fem elever ikke skal se noe
- Se videosnittene fra «Team Pølsa» og tenk gjennom hvilke spørsmål som vil være mest relevante for din klasse, alle klippene ligger [her](#)
- Les om barnedemens [her](#)
- Penn og papir for å skrive ned tipsene til elevene
- Fyll ut evalueringsskjema når du er ferdig



FINN MOTET DITT

Målgruppe: 1.–4. trinn

Tidsramme: ca 60 minutter

1. Velkommen til en litt annerledes time.

- a) Hva husker dere fra forrige økt?

2. Bli litt kjent med Syver (ca 25 min)

 Film: Se videoklipp 2: Introduksjon av Syver - kort.

1. Videoklippene ligger [her: https://www.mot.no/nrk/tps1d2](https://www.mot.no/nrk/tps1d2) eller QR-koden
2. Be elevene observere uten å gi for mye informasjon på forhånd
3. Diskusjon i små grupper:
 1. Hva la dere merke til i filmen?
 2. Hvordan tror dere Syver opplever hverdagen sin?



 Aktivitet: Å lede hverandre

Del i grupper på ca. fem stykker der en av dem får bind for øynene. De andre i gruppen skal så lede den med bind for øynene gjennom en liten løype (gjerne rundt/i sikksakk mellom bord og stoler, ut i gangen osv.) i to varianter:

Første gang: De som leder har ikke lov å snakke, kun lov med kroppskontakt.

Andre gang: Gruppen har ikke lov å berøre den som skal føres, de kan kun bruke ord/lyd.

Avslutning: De som ble ført forteller hvordan det var for dem de ulike gangene.

Refleksjon:

- a) Hvordan var det å bli ført?
- b) Hvordan var det å føre?
- c) Hva er viktig for at dette skal føles trygt?



Poeng:

Stole på hverandre og hvordan det føles å mangle en av fem sanser, synet.



Tips til 1-4.trinn:

Tenk gjennom hvem som i klassen som er verbal og kan sette ord på hvordan det oppleves å bli ført av de andre.

Film: Se videoklipp 3: Snørafting

- Hva skjedde her?
- Hva gjorde at Syver ble trygg?
- Hva kan vi lære av dette i vår egen klasse?
- Hvordan tror dere Syver tenker for å klare å gjennomføre dette?

Det er mange måter å være modig på og jeg syns Syver er modig her, tenk å tørre dette når du ikke ser noe. Mot handler om å gjøre det som kan være skummelt, men som du egentlig har lyst til. Ofte kan noe være skummelt først, og så føles det godt å ha gjort etterpå.

Aktivitet: Superheltposisjon

Hvilke superhelter kjenner dere til? Hvordan står en superhelt? Få de til å vise. To og to sammen, rygg mot rygg. Be de tenke på hva som kan være deres «superheltposisjon». Du teller til tre og når du kommer til tre skal alle hoppe rundt (slik at paret ser mot hverandre) og begge skal vise frem sin «superheltposisjon». Deretter gjør de det fire og fire og til slutt alle sammen i en stor ring.

 **Poeng:** Bli bevisst eget kroppsspråk og øve å hvordan man kan bruke kroppsspråk for å kjenne seg sterkere.

3. Lev livet hver dag

Film: Se videoklipp 4: Syver og Trygve sitter ved bålet

- Hva la dere merke til her?
- Syver sier i klippet:
 - «Jeg takler utfordringer ganske bra, hvis jeg bare gjør det»
 - «Jeg må leve fullt ut hver dag, for hvis jeg ikke gjør det så kan det være at jeg ikke lever lenger.»
 - Hva kan vi andre lære av praten mellom Trygve og Syver?

Poeng:

Er det egentlig forskjell på Syver og oss andre med tanke på å leve fullt hver dag? Ingen vet jo hvor lenge vi skal leve. Forskjellen er bare at Syver er sikker på at hans liv blir kortere enn de fleste sitt.

4. Gruppearbeid

Fortell om noe du selv har gjort som krevde mot, eller noe du syns er skummelt, men har lyst til å gjøre.

Snakk om noe dere har lyst til å si eller gjøre og som du trenger litt ekstra mot for å gjennomføre. Kanskje noe som gjør at det kribler litt ekstra i magen?

- Ta runden der alle i klassen deler



Tips:

Lærer (eller en av elevene) skriver ned ulike mot til å leve-ting på et stort ark og de henges på vegg. Bruk dette i tiden fremover f.eks å minne dem og spørre dem om de har gjort noe som fikk det til å krible i magen i det siste.

5. Avslutning (10 min):

Oppsummer det dere har snakket om denne gangen og sist.

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 QR-kode til høyre

