

Finn motet ditt

VELKOMMEN TIL ØKT 2 AV 6 FOR 5.–10. TRINN

Mål: Styrke lagfølelsen i klassen

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.

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. Skolen skal også skape respekt for at mennesker er forskjellige, og elevene skal lære å løse konflikter på en fredelig måte
- 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/skerf 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

FINN MOTET DITT

Målgruppe: 5.–10. trinn
Tidsramme: 60-80 minutter.

1. Velkommen til en litt annerledes time (10 min)

- a) Hva husker dere fra forrige økt?

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 (gjørne rundt/i sikksakk mellom bord og stoler, ut i gangen osv) i to varianter:

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

Andre gang: De som leder har ikke lov å si noe til den som føres, kun lov med kroppskontakt. Presiser at dette skal være berøring som føles trygg!

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

Mål: Skape trygghet og samspill gjennom lek, samtidig som elevene trener på samarbeid og kommunikasjon.

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 for 5.-7.trinn:

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

2. Bli litt kjent med Syver (20–25 min)

Film: Se videoklipp 1: Introduksjon av Syver.

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. Noen som har hørt om barnedemens?
 3. Hvordan tror dere Syver opplever hverdagen sin?



Finn motet ditt

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?

Pappaen til Syver har jobbet med MOT på ungdomsskoler i mange år og jeg vet ikke om det er derfor Syver er modig her, men dette er det vi i MOT kaller *mot til å leve*. Mot til å leve er blant annet når du går litt ut av komfortsonen og det kiler litt ekstra i magen, men du gjør det likevel. Syver er en rollemodell på dette, tenk å tørre å kjøre ned bakken når du ikke ser noe. Mot til å leve handler også om å være bevisst på og å gjøre det som gir deg energi og påfyll.

Dette sier pappaen til Syver selv:

Etter at Syver ble syk har han ofte fortalt ungdommer om hvor tøft det kan være å stå opp enkelte morgener, at det enkelte dager koster så mye mer å leve. Det krever ekstra mot å leve når du har det vondt eller vanskelig. Når livet er tungt og du møter motgang så kjenner du kanskje bare på hvor tungt det er, og blir hele tiden minnet på det som er vanskelig. Da er det ekstra krevende å ta fatt på det meste, også de tingene du vet vil gjøre at du får det litt lettere. Sorg møter vi alle, i en eller annen form, og når du klarer å hente fram mot nok til å ta fatt på de tunge dagene, og klarer å velge å gjøre det som gjør deg godt da, DET er en god følelse. Det kan gi en like viktig og god opplevelse av mestring, som å våge å følge drømmene, eller å våge å gjøre noe du liker selv om du kanskje skiller deg ut.

Mot til leve handler også 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: Spaghettilek

Alle står i ring og så går du selv først inn i ringen og ber elevene om å si en følelse. Du skal nå si ordet spaghetti med den følelsen (overdriv gjerne). Se link [her](#) eller QR-koden. Den som foreslo følelsen kommer så inn i sirkelen og de andre i ringen rundt gir dem en ny følelse. Etter hvert: Bytt ut ordet spaghetti med f.eks "neida, jeg har det bra. Lover", eller "den var jo kjempefin".



Oppfølgingsspørsmål (velg ut og følg opp det som kommer frem):

- Hvordan var denne øvelsen?
- Var det noen som synes det var litt ubehagelig å gå inn i ringen? Hvorfor?
- Opplevde dere å bli utfordret til å gjøre noe utenfor komfortsonen?
- Rekk opp hånda hvis det ville vært lettere om du var alene.
 - Hvorfor/hvorfor ikke?
- Hva er det vi egentlig er redde for?

Poeng:

Finn motet ditt

Kanskje noen tenkte «så gøy, kom igjen», mens andre tenkte «hva vil de andre tenke om meg? Hvilken tanke hører vi på? Gi gjerne et eksempel fra eget liv som belyser dette.

3. Lev livet hver dag (10 min)

 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 egentlig hvor lenge vi skal leve. Forskjellen er bare at Syver er sikker på at hans liv blir kortere enn de fleste sitt.

4. Gruppearbeid (10 min)

Snakk om hva som er mot til å leve for dere eller hva gjør du de gangene du kjenner at det kribler litt ekstra i magen?

- Del et eksempel fra eget liv først
- Individuelt først, del to og to
- 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 veggen. 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 (2–5 min):

Oppsummer det dere har snakket om denne gangen og sist.

Finn motet ditt

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:

