

OPTIMISME

VELKOMMEN TIL ØKT 6 AV 6 FOR 5.–10. 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 videosnittene fra «Team Pølsa». Tenk gjennom hvilke spørsmål som vil være mest relevante for din klasse. Du finner klippene til denne økta [her](#).
- Skriv ut et eksemplar av sangen «optimist» i vedlegg 1. Hvis du har elever med dysleksi i klassen, gå gjennom teksten med de på forhånd.
- 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
 - 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: 5.–10. trinn
Tidsramme: 60 minutter

1. Velkommen til den siste Team Pølsa-økta (5 min)

 Aktivitet: Syng sangen Optimist.

Del ut utskrift av sangen «Optimist» og fortell at dere skal synge sangen sammen og at de skal reise seg på utsagnene til høyre som passer for dem og så sette seg når hver setning er ferdig (vedlegg 1 og 2 avhengig av hvor gamle elevene er).

NB: Har du elever med dysleksi i klassen, gå gjennom teksten med hele klassen sammen eller med de på forhånd.

2. Bli litt 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 «morder 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

3. 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?
- Kan du huske en gang noen gjorde noe for å muntre deg opp? Hvordan føltes det?
- Hva kan vi lære av Mikkel om hvordan vi kan støtte hverandre?
- Hva betyr det å "løfte andre"? Hvordan kan det se ut i praksis?
- 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!

4. Medaljeseremoni (15 – 20 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?
- Hva vil du ta med deg videre etter å ha sett hele serien?

OPTIMISME

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

Kjære klassen min!

Nå har vi fulgt Team Pølsa gjennom både oppturer og utfordringer. Vi har blitt kjent med seks ungdommer, alle med sin unike historie, sine drømmer, sine kamper og sine seire! 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. Det handler om livet. 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.

Husk: Det er ikke alltid de raskeste eller sterkeste som inspirerer mest. Ofte er det de som tør å være seg selv. De som ikke gir opp, selv når det er tungt.

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 ❤️

6. 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



7. 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:



OPTIMISME

Vedlegg 1: Optimist, for 5-7.trinn

Jeg står i mørke og skimter lyset i det fjerne Det er så kaldt jeg søker varme fra en stjerne	Alle reiser seg.
Jeg tenker opp når jeg er nede for jeg er en Optimist	Alle som spiser taco på fredager
Jeg har et håp hver gang jeg går omkring i blinde Det finnes en sol i oss som snart skal begynne å skinne	Alle som er redd edderkopper
Som får meg opp når jeg er nede om og om og om igjen	Alle som elsker sjokolade
Jeg har en drøm at vi tar vare på hverandre Og gir det beste i oss selv til alle andre	Alle som liker å danse

OPTIMISME

Jeg tenker opp når jeg er nede om å om å om igjen	Alle som liker å game
Optimist, jeg vet det går bra til sist Så lenge jeg lever her er jeg en Optimist	Alle som liker cola
Jeg er en Optimist	Alle som drikker melk
Jeg har en tro jeg har ett mål som jeg skal finne Jeg har en kraft og det er viljen til å vinne	Alle som har sett The Voice i år
Det får meg opp når jeg er nede om og om og om igjen	Alle som liker å synge i dusjen
Vil at livet blir en dans i lyset En dans for håpet og en dans for gleden	Alle som har vært forelsket

OPTIMISME

En dans i frihet og en dans for freden Det skal gååååååååååå	Alle som har hund
Optimist, jeg vet det går bra til sist Så lenge jeg lever her er jeg en Optimist	Alle som har forsovet seg
Optimist, jeg vet det går bra til sist Så lenge jeg lever her er jeg en Optimist	Alle som liker å sove lenge
Optimist, jeg vet det går bra til sist Så lenge jeg lever her er jeg en Optimist	Alle som ramlet på sykkelen
Jeg er en optimist	Alle som har smilt i løpet av sangen.

OPTIMISME**Vedlegg 2: Optimist, avansert versjon (for de eldste elevene)**

Jeg står i mørke og skimter lyset i det fjerne	Alle reiser seg.
Det er så kaldt jeg søker varme fra en stjerne	Alle som spiser taco på fredager
Jeg tenker opp når jeg er nede for jeg er en Optimist	Alle som er redd edderkopper
Jeg har et håp hver gang jeg går omkring i blinde	Alle som liker fotball
Det finnes en sol i oss som snart skal begynne å skinne	Alle som elsker sjokolade
Som får meg opp når jeg er nede om og om og om igjen	Alle som liker å tegne
Jeg har en drøm at vi tar vare på hverandre	Alle som elsker å danse
Og gir det beste i oss selv til alle andre	Alle som liker å se på serier
Jeg tenker opp når jeg er nede om å om å om igjen	Alle som liker å game
Optimist, jeg vet det går bra til sist	Alle som bruker for mye tid på telefonen sin
Så lenge jeg lever her er jeg en Optimist	Alle som liker cola
Jeg er en Optimist	Alle som drikker melk
Jeg har en tro jeg har ett mål som jeg skal finne	Alle som har sett The Voice i år

OPTIMISME

Jeg har en kraft og det er viljen til å vinne	Alle som har glemt å gjøre lekser en gang
Det får meg opp når jeg er nede om og om og om igjen	Alle som liker å synge i dusjen
Vil at livet blir en dans i lyset	Alle som har vært forelsket
En dans for håpet og en dans for gleden	Alle som har prøvd å snike seg til å legge seg senere enn vanlig
En dans i frihet og en dans for freden	Alle som har hund
Det skal gååååååååååå	Alle som kan strikke
Optimist, jeg vet det går bra til sist	Alle som har katt
Så lenge jeg lever her er jeg en Optimist	Alle som har forsovet seg
Optimist, jeg vet det går bra til sist	Alle som liker å vaske hus
Så lenge jeg lever her er jeg en Optimist	Alle som liker å sove lenge
Optimist, jeg vet det går bra til sist	Alle som ramlet på sykkelen
Så lenge jeg lever her er jeg en Optimist	Alle som elsker sushi
Jeg er en optimist	Alle som har smilt i løpet av sangen.