

### TEAM PØLSA

I sesong 1 av «Team Pølsa» sjarmerte deltakerne hele det norske folk da de fullførte et skirenn i VM-løypene i Trondheim. I sesong 2 har teamleder Øystein Pettersen lagt lista enda høyere. I tillegg til å gjennomføre et utfordrende skirenn, er det skiskyting som står for tur.

Serien følger Synne, Kornelius, Eleah, Benjamin, Alva og Erik i de knallharde løypene i Holmenkollen. De har ulike funksjonsnedsettelser, men samme mål i sikte: å gå sammen som et lag under verdenscupfinalen i Holmenkollen.

Episodene ligger [her](#).



## VELKOMMEN TIL ØKT 1 AV 3 FOR 5.–10. TRINN!

**Mål:** Inkludering av alle – mot til å bry seg

Dette er det første av tre undervisningsopplegg med utgangspunkt i NRK-serien «Team Pølsa». Med utgangspunkt i varierte aktiviteter og refleksjonsoppgaver ønsker vi i [MOT Norge](#) å bidra til et inkluderende klassemiljø.

Gjennom øktene vil elevene reflektere over verdien av å møte hverandre på en god måte og bli bedre kjent. De vil også snakke om hvorfor det er vondt å bli holdt utenfor og utforske grunner til at noen sier negative ting om andre, eller gjør negative ting mot andre. Klikk [her](#) for pressemeldingen med informasjon om serien.

Økta er laget for å øke bevissthet og mot, med særlig vekt på MOTs verdi “Mot til å bry seg” og kan knyttes opp mot [ABC for god psykisk helse](#): *act, belong, commit*.

Husk at vi mennesker husker personlige historier ekstra godt, vi håper du klarer å finne frem noen egne historier som passer til dette temaet.

### Overordnet del av læreplanen (LK20):

- **Menneskeverdet:**
  - *Vi kan alle oppleve at vi skiller oss ut og kjenner oss annerledes. Derfor er vi avhengige av at ulikheter anerkjennes og verdsettes.*
- **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*

### Forberedelse:

- Les gjennom og gjør deg kjent med aktivitetene.
- Se videoklippene fra «Team Pølsa» [her](#) og tenk gjennom hvilke spørsmål som vil være mest relevante for din klasse (alle klippene ligger på samme side).
- Tenk gjennom om du har en personlig historie som passer til temaet.
- Vi setter stor pris på om du fyller ut evalueringsskjema (QR-koden på slutten av dokumentet) når du er ferdig.



## VI TRENGER Å HØRE TIL – MOT TIL Å BRY SEG

Tidsramme: 60-70 minutter.

Forberedelse: Klipp opp spørsmålene i vedlegg 1 og legg dem i en kopp/skål

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

 **Se trailer, klikk [her](#) eller QR-koden**



- Si: Vi skal bli kjent med disse deltakerne, men først ...
- Gå ut og kom inn igjen: Si tydelig «hei» til klassen, smil og møt blikket til elevene. Vis med hele deg at du liker å være sammen med dem.
- Gå ut og kom inn på nytt: Ikke si hei, vær alvorlig, ikke møt blikkene deres, overse dem osv. Vis med kroppen at du ikke vil være der.
- Hva var forskjellen på dette?
- Hvor mange av dere har sett Team Pølsa? Vi skal se et klipp fra sesong 2 der en av deltakerne kommer inn og hilser på de andre:

 **Se videoklipp 1: Erik kommer inn og hilser på de andre, klikk [her](#) eller QR-koden**



- Reflekter kort rundt hva som skjedde i klippet




**Aktivitet: Hvordan ville dere møtt hverandre hvis dere var ...?**

Alle går rundt på gulvet og skal etter hvert hilse på hverandre på ulike måter (tilpass målgruppen, under er noen forslag). Hvordan ville dere hilst hvis dere var ...

- Kongen og dronningen
- Barn som hilser på et annet barn
- «Kule» kjendiser som hilser på andre «kule» kjendiser
- 90 år gammel dame
- Ungdom som hilser på en annen ungdom

**Refleksjon (mens de står):**

- Hvordan var dette?
- Hva var poenget med denne øvelsen?
- Hvordan skjedde da vi hilste på ulike måter?
- Sier vi hei til hverandre når vi kommer inn i klasserommet?

 **Appell:** Hvordan du hilser på andre påvirker både dem og deg! Uansett hvem man er og hvordan man hilser, er det viktigste å se hverandre. Et hei betyr mer enn du tror!

## 2. Hva om du ikke føler deg inkludert? (ca. 20 min.)

### Aktivitet fortsetter: Hvordan møter vi hverandre?

- Nå skal dere gå rundt og late som om dere ikke har lyst til å treffe hverandre og overse alle dere møter. La dem gå rundt slik i ca. 20 sekunder.
- Hvordan var dette?
- Si: Forskere har funnet ut at aktiviteten i hjernen når vi føler oss utenfor ligner på den vi får når vi slår oss:
- **Det gjør vondt å være utenfor!**

### Se videoklipp 2: På skytebanen, klikk [her](#)

- Reflekter rundt hva som skjedde i klippene
- Hvordan tror dere det er for Benjamin å gå på skolen?
- Hva tenker dere om å mobbe noen for noe de ikke kan gjøre noe med?

### Aktivitet: Hva om ditt navn lå i bollen?


- Få elevene til å stå i en ring rundt deg.
- Ta frem koppen/bollen med lappene med spørsmålene (vedlegg 1).
- **Si:** Tenk om denne bollen inneholdt navnene til alle i klassen og at jeg skulle trekke to lapper. Disse to skulle bli oversett, sett stygt på, ekskludert, og blitt sagt stygge ting til. I to hele uker.
- Hvordan ville dette ha vært?
- Hvis jeg hadde trukket ditt navn, ta et steg frem hvis du tror det hadde påvirket:
  - Hvor lyst du har til å gå på skolen?
  - Hvor trygt det hadde følt å gå ut i pausene/friminuttene?
  - Det å være i garderoben etter kroppsøvingstimen?
  - Konsentrasjonen i timene?
  - Fremføringer?
  - Matlyst?
  - Søvn?
  - Fritidsaktiviteter?
  - Hva du tenker om deg selv?
- Be noen av de som tar et steg frem om å utdype der det passer.
- Du kan også utfordre klassen på hvem sitt ansvar det er å gjøre noe med dette

## 3. Hvorfor gjør noen mennesker vonde ting mot andre? (ca. 10 minutt)

Til den voksne: Del gjerne en egen historie om det å føle seg som en del av et lag eller å føle seg utenfor.

- Hvorfor tror dere at noen gjør eller sier vonde ting mot noen? Få opp forslag på tavla og få gjerne frem f.eks.:
  - De har sett at andre gjør det (lært det av voksne)

- De skal tulle og forstår ikke at det er vondt for den andre
- De har det vondt inni seg og prøver å gi andre den samme følelsen
- De føler seg små og trenger å «stå» på andre
- De føler seg utenfor og trenger å kjenne på at de er inkludert

 **Appell:** Jeg tror noen mobber andre fordi de ikke forstår hvor vondt det er. Derfor er det viktig at dere forstår at det å si noe stygt til noen eller holde de utenfor er like vondt som om du hadde slått dem, kanskje vondere.

Jeg tror at mange som mobber andre har det vondt inni seg og egentlig trenger å bli sett og inkludert selv. Kanskje føler de seg bedre når de gjør noe vondt mot andre. Det fineste jeg vet er når noen gjør det motsatte: De som har mot til å bry seg om andre. De som forsvarer andre, sier stopp eller er modig nok til å inkludere noen som er utenfor.

## 4. Bli kjent med menneskene inni menneskene (ca. 15 minutt)

- Hva kan vi gjøre for at alle blir inkludert og har det bra i denne klassen?
  - Skriv gjerne forslag på tavla
- Jeg tror noe av det viktigste jeg kan gjøre for at alle skal bli inkludert og at vi tar vare på hverandre, er at vi blir bedre kjent.
- Nå skal vi se hva de gjorde for å bygge laget i Team Pølsa:

### Se videoklipp 3: Bli kjent som et lag, klikk [her](#)

- Diskusjon i små grupper:
  - Hva la dere merke til i filmen?
  - Hvorfor er det viktig å bli kjent?



### **Aktivitet: Vi blir bedre kjent**

- Del ut en lapp til alle (se vedlegg 1)
- Elevene skal gå rundt og stille hverandre spørsmålene som står på lappene.
- Gi de ca. ett minutt før du sier at de skal gi hverandre en «high five», takke for at den andre delte og bytte lapp.
- Finn en ny partner og spør spørsmålet på den nye lappen.
- Ikke lov å gå til den samme personen flere ganger.

## 4. Avslutning (ca. 5 min):

Deltakerne i sesong 2 gikk skiskytterrenn i Holmenkollen **torsdag 19. mars 2026**. De hadde jobbet hardt sammen for å bli bedre, og gikk løpet sitt foran mange tusen barn og unge!

- Hvilke tanker tror du deltakerne i «Team Pølsa» gjorde seg før de skulle gå skirenn foran et stort publikum?
- Hva gledet de seg til? Hva håpet de på?
- Var det noe de gruet seg til?
- Tror du det var noe de var redd for?
- Hvorfor er det viktig å være et godt publikum for andre?

Husk: Alle trenger å høre til, og vi kan alle bidra til å gjøre en forskjell – både på skolen, i vennegjengen og på fritiden din!

## 5. Tilbakemelding på økta

I MOT er vi opptatt av kontinuerlig utvikling av vårt arbeid og vi vil gjerne ha tilbakemelding fra deg som har gjennomført denne økta. 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/GcfKbEcqJM>

Eller ved å scanne følgende QR-kode:



## Tips til etterarbeid:

- Se MOTs hei-film, se lenke [her](#) eller QR-koden
- Se Team Pølsa på skolen eller hjemme, se lenke [her](#)
- Undervisningsopplegget til sesong 1 og sesong 2 av Team Pølsa finner du [her](#)



## Hva kan vi gjøre for å styrke klassemiljøet?

- Elevene deles inn i grupper og diskuterer hvordan de i klassen kan skape et miljø der alle føler seg inkludert.
  - o Hva kan de gjøre hvis noen er utenfor?
  - o Hvem kan du snakke med hvis du opplever å være utenfor?
- Gruppene deler én konkret ting som alle skal gjøre mer av
- Læreren reflekterer sammen med klassen: Hvordan kan vi bruke disse ideene i hverdagen?

### 💡 Tips:

Lærer (eller en av elevene) skriver ned tipsene og de henges på veggen. Bruk tipsene aktivt i tiden fremover f.eks å minne dem på et av punktene før de går ut til friminutt. Få tipsene til å bli en del av hverdagen til klassen.

## Hvorfor jobbe videre med å forstå hva som gjør at noen mobber andre?

- Når elever får hjelp til å forstå at den som mobbet andre handler ut fra egne mål eller problemer (f.eks. status, usikkerhet, behov for kontroll) bidrar det til at usikkerhet og emosjonell aktivering hos den som blir utsatt reduseres. Dette gir bedre selvregulering, mindre impulsiv motreaksjon og bedre mestring
- Når mobbeatferd sosialt forstås som et mulig uttrykk for indre utrygghet eller problemer, trues det den som utfører mobbingen sin ønskede identitet. Dette kan utløse selvregulering fordi atferden ikke lenger beskytter, men avslører sosial sårbarhet.

Se f.eks.:

Palomares, N. A., & Wingate, V. S. (2020). [Victims' goal understanding, uncertainty reduction, and perceptions in cyberbullying](#). *Journal of Computer-Mediated Communication*, 25 (4), s. 253-272.

Salmivalli, C., Laninga-Wijnen, L., Malamut, S. T., & Garandeau, C. F. (2021). [Bullying prevention in adolescence: Solutions and new challenges from the past decade](#). *Journal of Research on Adolescence*, 31(4), 1023–1046.

Vedlegg 1

Hva betyr trygghet for deg?	Hva er noe som får deg til å tenke lenge?
Hva ville du ha gjort hvis du kunne være rektor en dag?	Hvordan er din drømmedag?
Hva kan du gjøre for at denne klassen skal være en god plass for alle?	Hvis du kunne lære hele verden en ting, hva skulle det ha vært?
Kan du si hei til flere enn i dag? - Hvor mange?	Hvis du var ny i klassen, hvordan skulle du ønske at de andre var mot deg?
Hva gjør at du føler deg stolt?	Hva er bra med å gjøre feil?
Hva tenker du det er viktig å være god på som menneske?	Hva synes du er vanskelig, men spennende?

## Inkludering – mot til å bry seg

Hva er en drøm du har?	Hva er en god venn for deg?
Hva er ditt bidrag i denne klassen?	Når føler du deg aller mest inkludert av andre?
Hva gjør deg glad?	Hva er urettferdig?
Hva er det å være modig?	Når merker du at det er på tide å si unnskyld?
Hva gjør en unnskyldning ekte og god og ikke bare noe man sier?	Hvilken egenskap har du som er viktig for klassen?
Hva gjør deg stresset?	Hvordan føles det når noen ikke lytter?
Hva gjør deg sint?	Hva liker du å gjøre?
Fortell om en person som er viktig for deg.	Hvis du kunne hatt en superkraft, hva skulle det ha vært?

## Inkludering – mot til å bry seg

<p>Hva er en liten ting du kan gjøre i dag som gjør at andre føler seg inkludert?</p>	<p>Hvordan kan du se at noen føler seg utenfor, selv om de ikke sier noe?</p>
<p>Hvordan merker du at andre lytter til deg?</p>	<p>Hva liker du å se på (TV/nettbrett etc.)?</p>
<p>Hva gjør du for å forstå hvordan andre har det?</p>	<p>Hvordan kan to personer oppleve den samme hendelsen helt ulikt?</p>