

VELKOMMEN TIL ØKT 3 AV 3 FOR 1.–4. TRINN

Mål: Refleksjon om hvordan vi kan bry oss om oss selv og andre

Dette er det tredje av tre undervisningsopplegg med utgangspunkt i NRK-serien «Team Pølsa», sesong 2. Med utgangspunkt i varierte aktiviteter og refleksjonsoppgaver ønsker vi i [MOT Norge](#) å bevisstgjøre elevene på at motstand kan gjøre oss sterkere, men at vi også trenger støtte fra de rundt oss.

Økta kan knyttes opp mot [ABC for god psykisk helse](#): *act, belong, commit*.

Overordnet del av læreplanen (LK20) – relevante deler:

- **Folkehelse og livsmestring (tverrfaglig tema):** Elevene skal utvikle kompetanse som fremmer god psykisk helse, og øve på å håndtere medgang og motgang og be om støtte når det trengs.
- **Identitet og kulturelt mangfold:** Elevene skal få støtte til å utvikle en trygg identitet og respekt for at mennesker er forskjellige.
- **Et inkluderende læringsmiljø:** Skolen skal utvikle inkluderende fellesskap som fremmer helse, trivsel og læring for alle. I arbeidet med å utvikle et inkluderende og inspirerende læringsmiljø skal mangfold anerkjennes som en ressurs.

Forberedelse:

- Les gjennom og gjør deg kjent med aktivitetene
- Se videosnittene fra «Team Pølsa» [her](#) og tenk gjennom hvilke spørsmål som vil være mest relevante for din klasse
- Husk at personlige historier treffer ekstra godt – vi håper du finner én som kan gi elevene dine noe å kjenne seg igjen i.
- Fyll ut evalueringsskjema når du er ferdig



TEMA: Mot til å bry seg – om seg selv og andre

Tidsbruk: ca. 60 minutter

1. Velkommen tilbake til en ny «Team Pølsa»-økt (15 min)

- I dag skal vi jobbe videre med Team Pølsa, og temaet for økta er *mot til å bry seg – om både seg selv og andre*.

Aktivitet: Lag personlig hilsen

- Del elevene inn i par (du bestemmer parene). Forklar oppgaven:
- I den første økta snakket vi om hvordan vi hilste på andre, nå skal dere som par få lage en personlig hilsen.
- Den skal ha minst fem bevegelser (f.eks. high five med høyre, så med venstre, høyre kne mot venstre kne og motsatt og en tommel opp).
- Dere kan gjerne bruke flere bevegelser hvis dere vil.
- Dere skal øve på spesial-hilsenen lenge nok til at dere husker den (minst 5 ganger).

Snakk sammen i parene:

- Hvorfor er det viktig å bry seg om seg selv?
- Før de setter seg: Gjør hilsenen en gang til og oppfordre dem til å gjøre den når de møtes i morgen.

Se videoklipp: Synne på sykkel, klikk [her](#) eller QR-kode

- Diskuter:
 - Hva skjer i klippet?
 - Kan dere se på Synne hvor viktig det er at de andre heier på henne?
 - Hvorfor tror dere det er viktig?



2. Livet med eller uten motstand? (10 min)

Aktivitet: Hva velger du?

- Elevene stiller seg på rekke mot deg.
- Du skal nå gi dem dilemmaene, og peke tydelig på hvilken vei du vil at de skal gå ut fra hva de velger enten alternativ A eller B.
- Reflekter rundt valgene de tar underveis og snakk om hvordan livet ville vært hvis man aldri møtte motstand, eller hvis man møtte svært mye motstand.

Her er eksempler på opplevelser de skal velge mellom:

A (gå til høyre)

- aldri kjenne på noe som er vanskelig
- ha mange følelser
- vite at alt du gjør alltid blir perfekt
- alltid få det du ønsker deg med en gang
- tørre å si ifra når du er uenig
- alltid være best
- aldri krangle med noen
- tørre å prøve selv om du kan gjøre feil
- øve på noe når du er alene

B (gå til venstre)


- aldri få mestringsfølelse
- alltid være glad
- mislykkes med noe av og til
- lære at du ikke alltid får det du ønsker deg
- alltid være enig med vennene dine
- stolt av at du øver og prøver
- lære å være uenig og bli venner igjen
- aldri gjøre feil
- få ros for alt du gjør

Oppsummer øvelsen og skap bevisstgjøring rundt at vi trenger motstand:

- Hva er fordelen med å oppleve motstand?

3. Biosphere 2–eksperimentet (20 min)

- Biosphere 2 var et stort, lukket anlegg i USA der forskere ville teste om mennesker kunne leve i et “minijordklode”-miljø under glass. Inne i anlegget laget de ulike naturmiljøer og dyrket planter og trær. Siden det var under glass manglet miljøet mye av det naturen vanligvis gir av vind og ulikt vær (se lenker i vedlegg 1).
- **Spør klassen:** Hva tror dere skjedde med trærne når de ikke opplevde vind?
- **Det som skjedde:**
 - Trærne i Biosphere 2 vokste fort og ble høye og rette. Men mange av dem ble samtidig svakere: de fikk mindre robust treverk og dårligere forankring/rotsystem. Når de etter hvert ble store og tunge, kunne noen knekke eller velte lettere enn trær som vokser ute.
 - Hvorfor skjedde dette?
 - I naturen fungerer vind som en slags “trening”. Når stammen og greinene bøyer seg litt, må treet bygge seg sterkere (tykkere/mer robust ved) og utvikle bedre røtter for å stå støtt.
 - Uten disse jevne, små dosene med motstand får treet mindre grunn til å “investere” i styrke og stabilitet.
 - Hos mennesker snakker vi om resiliens og det er:
utvikling gjennom passende motstand, ikke fravær av den.


 **Poeng:** Litt motstand kan gjøre oss sterkere og mer robuste – men det må være passe vanskelig, og vi trenger støtte når det trengs. Utvikling skjer gjennom passende motstand, ikke ved å fjerne all motstand.

Aktivitet: Tåle «vinden»

- Få alle elevene ut på gulvet og be dem stå på tå (på en fot hvis de klarer det) og strekke seg så høyt som mulig.
- Du går rundt og dytter forsiktig i dem som om du er «vinden»
- Etter en stund, be elevene om å stå støtt med beina litt fra hverandre, hodet hevet, be dem om å være stolt og sterk i kroppen.
- Gå rundt og dytt litt mer i dem.

- Underveis kan du gi eksempler på motstand som de må øve seg på å tåle:
 - Du må gjøre noe du synes er skummelt
 - Noen ler av deg når du sier noe i klassen
 - Du scorer selvmål på fotballkampen
 - Du gjør noe du synes er vanskelig og får det ikke til
 - Du glemmer noe viktig
 - Du sier noe som blir misforstått og noen blir sur på deg
 - Du tør ikke å rekke opp hånden selv om du har noe du vil si i klassen
 - Du taper i et spill
 - Det er noe du gleder deg til som ikke går som planlagt


- Hvordan var dette?

 Appell: Livet går opp og ned og det er bra! De motstandsopplevelsene jeg sa nå vil de fleste oppleve. Alle disse små hendelsene gjør at du øver deg på å takle det som kan bli virkelig vanskelig i livet.

På et eller annet tidspunkt i livet kan du oppleve noe som er så vanskelig at det føles som om du aldri blir glad igjen, at du vil være lei deg for bestandig. Jeg vil at du skal vite at selv om det føles slik så blir det bedre. Vi mennesker er ikke lei oss for bestandig, vi blir glad igjen!

Se videoklipp: Publikum synger Euphoria til Synne på stadion, klikk [her](#)

- Hva skjedde her?
- Hva legger dere merke til hos Synne her?

 Appell: Noen ganger når vi har det vanskelig er det viktigste at noen er der og forstår. Når noe gjør vondt, hjelper det å bli møtt med forståelse, ikke nødvendigvis at noen ordner opp.

Se videoklipp: Erik reiser seg selv, klikk [her](#)

- Hvis vi faller må vi reise oss igjen!
- Hvis vi ikke reiser oss, hva sier vi da til oss selv? Jo, vi sier at vi ikke tror på oss selv.

- Når de voksne lar oss slippe unna eller hjelper oss for mye så kan det oppleves som om heller ikke de tror på oss. Det trenger ikke å være slik, men det er slik det oppleves.
- Dette kan bli noe som heter selvoppfyllende profetier, at vi lever opp til det vi selv tror om oss og det vi tror andre tror om oss.

6. Ingen er som du (10 min)

 **Se videoklipp: Målgang og sangen «Ingen er som du», klikk [her](#)**

- Hvis du tror klassen vil respondere bra på det, lytt til sangen og snakk om teksten:

*Så sjå, du høyrer med!
For du har både vett nok
Mot nok og ro nok
Og du er både bra nok
Sterk nok og god nok
Du er den blomen du skulle vera
Kom med dine draumar, kom med di tru
For ingen er som du*

- Hvordan kan vi få alle til å kjenne på at de er unike og at det er en god ting?

7. Avslutning (ca 5 min)

Under er et forslag til avslutning på øktene knyttet til sesong 2 av Team Pølsa. Velg det du synes passer til din klasse eller lag din egen avslutning:

- Se rundt deg. Se på hverandre.
- Dere er like på noen områder, men det finnes bare én som deg.
- Husk:
 - *Du har både vett nok, mot nok og ro nok.*
 - *Du er både bra nok, sterk nok og god nok*
 - *Du er akkurat den du skal være, med dine drømmer og din tro på fremtiden.*
 - *Ingen er som du!*

8. Tilbakemelding på økta

Vi i MOT Norge er 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/GcfKbEcqJM>

Eller ved å skanne følgende QR-kode:



Vedlegg 1:

Les mer om Biosphere 2-eksperimentet f.eks. her:

[One Sky Education, A Windy Discovery About the Benefits of Positive Stress](#)

[When Biosphere 2 Became a Grand Experiment in Self-Isolation](#)