

1.-4. TRINN

TILBAKE PÅ SKOLEN

-mens klassebamsen
fortsatt har karantene



INNHOLD

OM MATERIELLET

Tema og formål	3
Mål	3
Alderstilpasning	3
Tidsbruk	4
Plakat	4
Om Røde Kors	4

LEKSJONER

Velkommen tilbake til hverdagen	5
Verdien av faste rutiner	6
Helter og hjelpsomhet	7
Oppsummering	8

KOPIARK

Kopiark: Min korona-følelse	9
-----------------------------------	---

INNHOLD

TILBAKE PÅ SKOLEN

Materiellet består av dette digitale heftet med ett kopiark, samt en plakat som kan skrives ut og henges opp i klasserommene. Materiellet ligger ute på rodekors.no.

Materiellet er tilpasset 1.-4. klasse, og er gratis. Konseptet ble utviklet av Røde Kors i Danmark med støtte fra Novo Nordisk Fonden.

Redaktør for den danske versjonen var Lene Vendelbo, Vendelbo Kommunikation. Materiellet ble oversatt og tilpasset av Norges Røde Kors i april 2020. I den norske redaksjonen satt Mari Olsgaard og John Harald Bondevik.

Grafisk design: Design Container, basert på den danske versjonen designet av Tina Schembecker, Eye-on-you.com

Illustrasjoner: Jon Skræntskov



Røde Kors
Chr. Krohgs gate 15,
0186 Oslo
rodekors.no

TEMA OG FORMÅL

Under koronapandemien har alle elever hatt en unormal hverdag, avskåret fra venner og kjente holdepunkter. Noen har selv blitt smittet og syke. Andre har familiemedlemmer som har blitt syke, eller som til og med har dødd, av koronaviruset. I noen familier har stressnivået vært uvanlig høyt, mens overskuddet har vært desto lavere.

Formålet med dette undervisningsmateriellet er å bearbeide det elevene har opplevd under koronapandemien så langt.

Heftet inneholder undervisningsopplegg med konkrete aktiviteter der det legges opp til å bearbeide det som har skjedd, og reflektere rundt erfaringene. Øvelsene bygger på Røde Kors sin lange erfaring med krisehjelp og psykososial støtte i krisesituasjoner, enten det dreier seg om krig, naturkatastrofer eller sårbare grupper i Norge og andre land.

MÅL

- Eleven får en forståelse av hvordan koronapandemien har påvirket ham/henne
- Eleven får reflektert rundt hva faste rutiner har å bety for egen trivsel
- Eleven får kompetanse om hvordan hen kan hjelpe venner og andre rundt seg

ALDERSTILPASNING

Aktivitetene i dette heftet er rettet mot 1.-4. trinn. Vi er trygge på at dyktige lærere i norsk skole tilpasser ytterligere til nivå og modenhet hos akkurat deres elever og deres klasser.

Innen 5.-7. og 8.-10. trinn skal samles på skolen igjen, håper vi å ha klart materiell for disse trinnene også.

TIDSBRUK

Vi har laget 4 leksjoner. Den korteste er på 15 minutter, den lengste på 45-90 minutter, avhengig av hva som passer for dine elever, og hvor mye dere ønsker å fordype dere. Dere som kjenner elevene best, er også de beste til å tilpasse til akkurat deres klasse.

PLAKAT

I dette heftet finner du forslag til tema og aktiviteter, samt et kopiark. På rodekors.no finner du i tillegg en plakate som brukes i leksjon 3, og som kan henges opp i klasserommet.

OM RØDE KORS

Røde Kors er verdens største humanitære hjelpeorganisasjon. Vi er til stede i hverdagen og i katastrofer. Mer enn 11 millioner frivillige i 194 land utgjør kjernen av Røde Kors. Bare i Norge er vi over 40 000 frivillige.

Gjennom 150 år har Røde Kors jobbet ut fra samme idé: Vi hjelper mennesker i nød. Vi er upartiske, og hjelper uavhengig av nasjonalitet, etnisitet, legning og tro. Vi er en politisk uavhengig organisasjon som alltid taler de sårbarens sak. I krig og konflikt hjelper vi til på begge sider av konflikten, som en nøytral humanitær bevegelse.

Her kan du se en film om Røde Kors og hvordan vi ble til:

<https://www.youtube.com/watch?v=k7qytNIIgWM>

1. VELKOMMEN TILBAKE TIL HVERDAGEN

TIDSBRUK:

Cirka 30 minutter.

DU TRENGER:

Kopiark (skrives ut i farger før timen)

Sakser (husk å rengjøre hvis de deles)

Tape (eller lærertyggis eller noe annet til å henge opp med)

INTROSAMTALE I PLENUM:

Start med å fortelle hva som skal skje, og hvorfor dere gjør dette. Det er viktig å anerkjenne elevenes ulike og mangearterede følelser. Du kan for eksempel si: «De siste ukene har vært en annerledes og merkelig tid for alle. Det er helt normalt å ha vært irritert og sint, og å ha hatt det gøy. Og mange har sikkert kjent på begge deler. Det er også helt naturlig at man har kranglet litt i familien. Når man er så mye inne, så tett og så lenge, blir man lett mer irritert enn ellers. Mange har også følt seg alene – uten venner og fritidsaktiviteter som korps, håndball og speider.»

Still åpne spørsmål som for eksempel:

- Hva har dere gjort etter skoletid?
- Hvorfor har skolene vært stengt
- Hvem har foreldre som har jobbet med syke mennesker
- Har noen selv vært syke?
- Har noen hatt kontakt med eldre personer i familien, som for eksempel mormor eller bestefar?
- Har noen hjulpet mamma eller pappa, eller fått hjelp av mamma eller pappa?
- Kjenner du noen som har hatt det vondt? *

* Dette spørsmålet er også for å gi barna mulighet til å fortelle om egne opplevelser ut fra en fiktiv person. Det kan være lettere enn å snakke om seg selv og sine egne vonde opplevelser.

NYHETSINNSLAG:

Du kan vise denne filmen fra NRK Super (ca 6 minutter), som er sammensatt av flere av NRK Supers innslag om koronaviruset:

<https://nrksuper.no/serie/supernytt-saker/MSUB02109518/sesong-4/episode-1>

På siden finner du også informasjon på flere språk, blant annet tegnspråk, samt statsministerens pressekonferanse for barn.

BILDEØVELSE:

Del ut kopiarket til alle elevene. Be dem om å velge den figuren som beskriver best hvordan de har hatt det i perioden med hjemmeskole. Be dem om å klippe ut figuren, og feste den på veggen – eller en stor plakat. Samle elevene ved figurene som er hengt opp og ta en felles prat om elevenes følelser. Snakk om hvorfor den spesielle tiden vi er i får fram så mange – og nye – følelser i oss.

2. VERDIEN AV FASTE RUTINER

TIDSBRUK:

45-90 minutter (Tilpass etter hvor mye tid dere vil legge i produktet og refleksjoner.)

DU TRENGER:

Papir

Fargeblyanter eller tusjer

VERDIEN AV FASTE RUTINER:

Spør elevene om de har hatt noen faste rutiner så langt under koronapandemien. Kom inn på hva det betyr for oss å ha daglige vaner og faste rutiner. Nevn for eksempel at vi kan bli litt øre i hodet langt ut på dagen av å forsove oss. Hvis vi ikke har faste rutiner, vil hjernene våre bli overarbeidet, fordi vi da hele tiden må ta valg om hva vi skal og ikke skal gjøre. Kanskje elevene kjenner igjen noe av dette fra tiden med hjemmeskole?

EN DAG I KORONA-LAND:

Elevene skal nå lage en tegning eller en tegneserie fra **en dag i Korona-land**. Det kan være noe realistisk fra tiden vi er inne i, eller noe som hentes fra fantasien. Anbefal gjerne at elevene lager et tankekart før de begynner på tegningen eller tegneserien.

De elevene som har lyst, kan så vise fram og fortelle om produktet sitt til resten av klassen. Heng gjerne produktene opp på veggen. Understrek at det er helt ok om elevene heller bare vil dele tegningen eller tegneserien med deg som er lærer. Vær oppmerksom på at de elevene som bare vil dele produktet med deg kan ha historier som er følelsesladde.

For å oppsummere oppgaven spør du elevene:

1. Hvordan er det best å starte en hverdag? (for eksempel med en skål havregryn, med en klem eller med et stearinlys)
2. Hva skal til for at en dag er god? (for eksempel faste holdepunkter, middag eller leggetid på et bestemt tidspunkt, eller et smil fra en venn)
3. Er det noe dere setter ekstra pris på at dere nå kan gjøre, nå som hverdagen er litt mer normal igjen?

3. HELTER OG HJELPERE

TIDSBRUK:

Cirka 30 minutter.

DU TRENGER:

Plakat skrevet ut i A3 og helst i farger (lastes ned fra rodekors.no).

DET SOM GIKK BRA:

Under koronapandemien er det mange som får hjelp, på forskjellige måter. Denne øvelsen handler om det som gikk bra. Hvilke erfaringer har elevene gjort seg, som de kan ta med seg videre?

For de yngste elevene kan dette gjennomføres i plenum, mens de litt større elevene kan snakke i mindre grupper. Elevene skal snakke om de mest helte-aktige tingene de har opplevd under koronapandemien.

MEDMENNESKELIGHET

Medmenneskelighet vitner om og viser at vi tar hensyn og viser kjærlighet til våre medmennesker.

For eksempel

- Har elevene selv vist medmenneskelighet gjennom å ha vært ekstra tålmodige med slitne foreldre?
- Har et familiemedlem hjulpet naboen?
- Har en tante vært frivillig i Røde Kors?
- Har noen sett en helt på Supernytt eller Dagsrevyen?

Samle elevene og spør:

- Hva tror dere gjør at mennesker ofte hjelper hverandre mer når det er vanskelige perioder?
- Hvordan føles det å hjelpe andre?
- Kan vi ta med oss noe av denne «nye» hjelpsomheten i tiden fremover?

Presenter plakaten til elevene:


- Hva tenker de om rådene?
- Har de bruk for å legge til noe?
- Skriv eventuelt opp klassens egne gode råd

Heng opp plakaten i klasserommet og ta den jevnlig opp igjen i ukene fremover.

4. OPPSUMMERING

TIDSBRUK:

Cirka 15 minutter.

 Del elevene inn i par. Elevene skal bytte til et nytt par cirka hvert andre minutt, slik at alle får snakket med flest mulig av de andre. Gi et nytt spørsmål hver gang elevene bytter makker. Be elevene snakke om følgende spørsmål:

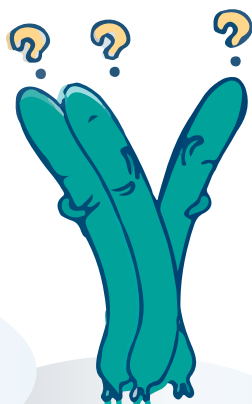
1. Hva er en god rutine?
2. Hvorfor er det viktig å ha gode rutiner?
3. Hva gjør at noen har det ekstra vanskelig i denne tiden?
4. Hva kan jeg gjøre for å hjelpe andre som har det vanskelig?
5. Det mest spennende vi har snakket om rundt korona i denne timen/de siste dagene var...

Samle til slutt elevene for en felles oppsummering av evalueringsøvelsen.

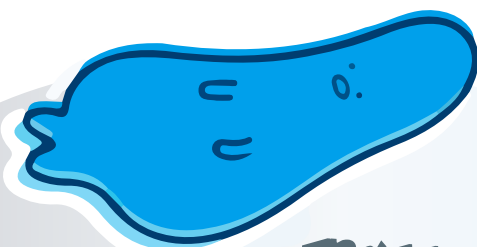
KOPIARK MIN KORONA-FØLELSE



IRRITERT



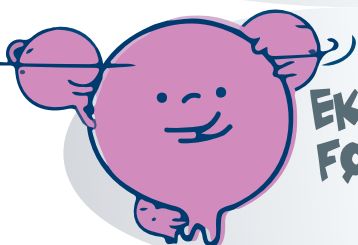
FORVIRRET



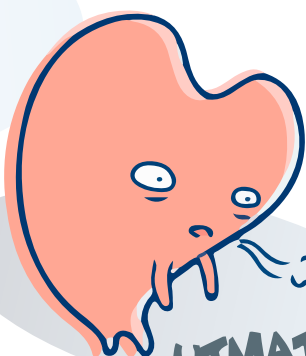
TRØTT



RASENDE



EKSTRA FØLSOM



UTMATTET



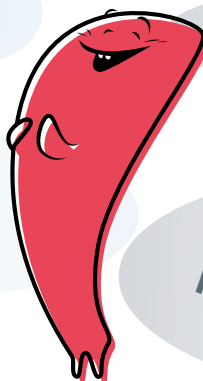
LEI



REDD

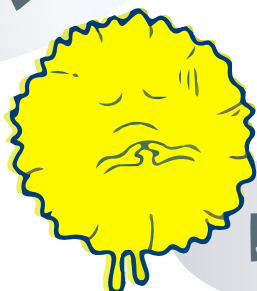


LETTET



GLAD

AVSLAPPET



BEKYMRET



HVORDAN HAR DU HATT
DET I DET SISTE?