



Lillesand ungdomsskole



Læringsmiljø Årsplan

8. trinn		
Emne	Undervisningsopplegg	Tidspunkt
Identitet	https://dembra.no/no/opplegg/et-menneske-en-stjerne/ Kort beskrivelse: Øvelsen lar elevene utforske egen identitet og selvforståelse. Samtidig utvikles bevissthet og forståelse for andres identitet, og for at en kan ha noe til felles med personer man ellers har lite kontakt med.	Sept - okt
Selvfølelse og selvbilde	6: Selvfølelse - Indre Østfold kommune 📄 KLASSEN press og selvfølelse 📄 Selvfølelse 8. trinn.pdf Kort beskrivelse: foredrag og flere forskjellige øvelser som skal styrke og bevisstgjøre egen selvfølelse. Velg ut det som er relevant for din klasse.	nov - des
Gruppedynamikk	📄 klassemiljø 8. trinn.pdf 📄 KLASSEN miljø Kort beskrivelse: foredrag og flere forskjellige øvelser hvor målet er å lære at psykisk helse er noe vi skaper hver dag i måten vi er mot hverandre.	jan - feb
Språk og rasisme	https://dembra.no/no/opplegg/4016-2/ Kort beskrivelse: Hverdagsrasisme: Øvelsen tar utgangspunkt i en rekke utsagn og hendelser, fra tydelige rasistiske hendelser til utsagn som ikke er direkte rasistiske. Deltakerne skal diskutere utsagnene i grupper.	mars - april
Mangfold	https://dembra.no/no/opplegg/klar-ferdig-spor/	mai - juni



	Kort beskrivelse: Denne øvelsen tar utgangspunkt i serien «Ikke spør om det» på NRK. Utfordrer gruppetenkning, fordommer og stereotype forestillinger. Refleksjon og samtale om mangfold innad i grupper og om hvordan det kan oppleves å bli satt i bås.	
--	---	--

9. trinn		
Emne	Undervisningsopplegg	Tidspunkt
Identitet	https://dembra.no/no/opplegg/rangering-av-verdier/ Kort beskrivelse: Gjennom denne refleksjonsøvelsen skal elevene bli mer bevisste på hva de tenker er viktige verdier. De får øvelse i å rangere sine verdier og begrunne hvorfor de mener noe er verdifullt, både for dem selv og for samfunnet.	Sept - okt
Selvfølelse og selvbilde	<ul style="list-style-type: none"> 📄 Styrker 9. trinn.pdf 🗨️ KLASSEN styrker 📄 Styrker.pdf Kort beskrivelse: Lære å fokusere på styrker hos seg selv og andre for å fremme psykisk helse. Foredrag og ulike øvelser, velg ut det som vil passe din klasse. 	nov - des
Gruppedynamikk	<p>Tema: Gruppepress. Tips og ressurser til hvordan arbeide med emnet:</p> <p>The tragically powerful story behind the lone German who refused to give Hitler the Nazi salute</p> <ul style="list-style-type: none"> 🗨️ Påstander til gruppepress og selvstendig... 📄 Snakk kort-gruppepress.pdf 📄 Gruppepress-Bla-Kors-samtaleopplegg.pdf 	jan - feb
Språk og rasisme	https://dembra.no/no/opplegg/skjellsordtreet/ Kort beskrivelse: Å reflektere over bruken av skjellsord, hvilke fordommer som kan ligge bak og hvilke konsekvenser bruken av skjellsord kan ha.	mars - april
Mangfold	https://dembra.no/no/opplegg/hva-vil-det-si-a-v-aere-norsk-2/ Kort beskrivelse: I denne økten får elevene reflektere over ulike forståelser av hva det vil si å være norsk. <ul style="list-style-type: none"> 📄 Tillitssirkelen.pdf Kort beskrivelse: refleksjon rundt tillit og mangfold. Arbeid i par og klassesamtale. 	mai - juni

10. trinn		
Emne	Undervisningsopplegg	Tidspunkt
Identitet	https://dembra.no/no/opplegg/identitetskart/ Kort beskrivelse: Refleksjon over egen og andres identitet, og hvordan en persons identitet er sammensatt.	Sept - okt



Selvfølelse og selvbilde	<ul style="list-style-type: none"> ■ Positiv psykologi 10. trinn.pdf ■ KLASSEN positiv psykologi ■ positiv psykologi ark.pdf Kort beskrivelse: <i>Det er ikke et mål å erstatte negative tanker med positive tanker, men å lære ulike strategier for å håndtere tanker, for eksempel unngå at negative tanker lammer og ødelegger for deg i viktige situasjoner. Vi kan øve på å hente styrke og mot fra positive tanker, positive følelser, og positive aktiviteter som å gi, knytte bånd, lære, være oppmerksom, og være aktiv. Det hjelper oss gjennom motgang og styrker psykisk helse.</i> <p>Foredrag og øvelser. Velg ut det som passer i din klasse.</p>	nov - des
Gruppedynamikk	<p>https://dembra.no/no/opplegg/a-sette-folk-i-bas/</p> <p>Kort beskrivelse: Denne øvelsen tar utgangspunkt i en dansk reklamefilm med tittel "Alt det vi deler". Øvelsen er utviklet for å skape refleksjon og bevissthet rundt gruppemekanismer og stereotypier, hvordan folk setter seg selv og andre i bås.</p>	jan - feb
Språk og rasisme	<ul style="list-style-type: none"> ■ Øvelse_de viktige ordene.pdf Kort beskrivelse: Øvelse - de viktige ordene. Refleksjon og oppgaver. Gjenkjenne hatefulle ytringer, refleksjon over at ordene vi bruker ikke er ubetydelige for andre. 	mars - april
Mangfold	<ul style="list-style-type: none"> ■ Øvelse_ta et skritt frem.pdf <p>Kort beskrivelse: Læringsmålene for denne økten er:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fremme empati med andre og å trene på å ta andres perspektiv. - Øke bevissthet om hvordan faktorer slik som hudfarge, alder, kjønn, seksualitet, funksjonsevne, religion påvirker våre muligheter til jobb, bosted og utdanning, og hvilke konsekvenser det kan ha. - Reflektere over egne stereotypier og fordommer, og øke kunnskap om retten til frihet fra diskriminering. - Utforske strategier for å motvirke diskriminering og bekjempe ulikhet 	mai - juni

Felles

21. mars: Markering av "Den internasjonale dagen mot rasediskriminering"
Elevgruppe planlegger og arrangerer dagen.

Viktige datoer	Tips
27. januar - Den internasjonale holocaustdagen	<p>https://www.hlsenteret.no/undervisning/holocaustdagen/</p> <p>Rasisme og andre uttrykk for gruppefiendtlighet</p>
6. februar - Samenes nasjonaldag	https://dembra.no/no/opplegg/typisk-same/



8. mars - Kvinnedagen	https://www.elevkanalen.no/tema/8/produkt/1887/del/16830/artikkel/137184
21. mars - Internasjonal dag mot rasediskriminering - Verdensdagen for Downs syndrom	
1 mai - Arbeidernes dag	
8. mai - Frigjøringsdagen	
Juni - Pride	https://www.skolestudio.no/Tverrfaglig--Tverrfagligetemaer--8-10/6c1b3ab5-fd60-45da-9250-d46dd24b2337--Pride
10. okt - Verdensdagen for psykisk helse	https://www.unicef.no/skole/undervisning/folekehelse/sam-for-ungdomstrinnet
9. november - Krystallnatten	
10. des - Menneskerettighetsdagen	https://www.fn.no/tema/menneskerettigheter/menneskerettigheter https://www.reddbarna.no/skole/klasserom-laerer/

Ressurser:

- Klasseråd: Hva bør voksne gjøre (i klassen)?
Forventninger til hva voksne på skolen bør gjøre. Hvordan de bør reagere.
[Hva bør voksne gjøre \(i klassen\)](#)
- Øvelse: Hvordan reagere på hatprat. [Øvelse_hvordan reagere på hatprat.pdf](#)
- Øvelse: Føle seg trygg på skolen [trygg skole.pdf](#)
- Øvelse: <https://dembra.no/no/opplegg/skjellsord-og-negativ-sprakbruk/>
- <https://dembra.no/no/ressursbank/>
- <https://www.io.kommune.no/tjenester/skole-og-utdanning/robust-ungdom/>
- <https://demokraterksted.no/ressurser/>
- <https://www.blakors.no/ressursbank/>

Emner	
Identitet	Kunnskap om identitet er en grunnleggende kunnskap. Når du vet hvem du selv er og våger å være deg selv, så faller andre problemstillinger lettere på plass. Trygghet på egen identitet gjør også at det er lettere å takle andre utfordringer. Mange problemer eller vanskelige situasjoner oppstår nettopp fordi unge ikke vet hvem de er eller ikke tør å være den de er. Elevene trenger kunnskap om identitetsutvikling og normalisering av prosessen som utvikling av identitet er. De må få kunnskap om at identitet endrer seg gjennom livet og at man kan ha flere identiteter på en gang. Det kan oppstå konflikt mellom disse ulike identitetene. I den



	<p>forbindelse trenger elevene redskaper for å håndtere følelser og situasjoner som måtte oppstå.</p> <p>Elevene trenger å lære hva som er viktig for dem, ved selv å reflektere over det, og lære hvordan de kan være med å bygge sin egen identitet på en positiv måte. Kunnskap om ulike typer identiteter og at det er bra at vi er forskjellige er viktig. Dette for å bygge toleranse for andre og en selv når det kommer til kjønnsidentitet, kjønnsuttrykk, seksuell legning, religiøs tilhørighet, kulturelle uttrykk, funksjonshemming, alder med mer.</p> <p>Kilde: Livsmestring; Plan for sosial og emosjonell kompetanse.doc</p>
Språk og rasisme	<p>Rasisme handler om at grupper rangeres etter opphav og forskjellsbehandling ut fra denne rangeringen. Rasisme kan være villet, det kan knyttes til en ideologi. Men forskjellsbehandling ut fra hudfarge eller andre trekk knyttet til «rase» kan også skje mindre bevisst, som et resultat av handlinger og strukturer der det ikke ligger noen rasistisk intensjon bak.</p> <p>Kilde: Rasisme og andre uttrykk for gruppefiendtlighet</p>
Gruppedynamikk	<p>For å lære å ta selvstendige valg og mestre utfordringer rundt gruppepress er det viktig med kunnskap om hva gruppedynamikk er og hvordan man blir påvirket av disse prosessene. Kunnskap om hva som er gruppedynamikk på avveie er sentralt, og hvordan mobbing og fordommer dannes som del av negativ gruppedynamikk. Gruppedynamikk forskyver hva en selv er villig til å gå med på. Første erfaringer med rus og rusmidler kan være en konsekvens av gruppepress. Trygghet på egen identitet og verdier er derfor en grunnleggende ferdighet for å mestre denne utfordringen. Elevene trenger kunnskap om seksualitet, identitet og normer, og evnen til å akseptere annerledeshet.</p> <p>Kilde: Livsmestring; Plan for sosial og emosjonell kompetanse.doc</p>
Mangfold	<p>Smal og bred forståelse av mangfold</p> <p>En smal forståelse av mangfold tar utgangspunkt i kulturelle forskjeller, der kultur er knyttet til etniske, nasjonale og religiøse skillelinjer. Med en slik forståelse av mangfold vil man være opptatt av ulike kulturer og mangfoldet. Å anerkjenne betydningen av slike kategorier er viktig for å sikre en skole der alle elever har like muligheter til å lykkes.</p> <p>En bred forståelse av mangfold kjennetegnes ved at mangfoldet omhandler alle former for forskjeller. Dette betyr at mangfoldet ikke</p>



	<p>reduseres til å omhandle etniske, nasjonale og religiøse forskjeller, men et bredt spekter av variasjoner. I skolesammenheng kan dette blant annet handle kjønn, identitet, klasse og seksuell orientering. En bred forståelse av mangfold kan bidra til å synliggjøre flere aspekter ved mangfoldet.</p> <p>Kilde: Identitet, mangfold og tilhørighet</p>
Selvfølelse og selvbilde	<p>For å mestre utfordringer rundt selvfølelse eller selvbilde er det viktig at elevene blir trygge på seg selv og sine egne verdier. Elevene trenger kunnskap om menneskeverd, egenverd og respekt slik at de kan se sin egen og andres verdi. De trenger å bli kjent med egne ferdigheter og egenskaper. Dette er viktige bidrag for å skape robuste ungdommer som mestrer livene sine.</p> <p>Kilde: Livsmestring; Plan for sosial og emosjonell kompetanse.doc</p>