

Velkommen førsteklassinger!

- Trivelige og inkluderende
friminutt fra skolestart

TRIVSEL

VENNLIGHET

INKLUDERING



Innhold

INNLEDNING

Velkommen førsteklasinger!	3
----------------------------------	---

AKTIVITETER

Hilseball	6
Jeg også	6
Fire lys	7
Dirigenten	7
Amøbe med stein, saks, papir	8
Kongen befaler	9
Skip o'hai	9
Tagball.....	10
Lokomotivet	10
Piloten	11
Bildestafett	11
Pelikan og pingvin	12
Slangesisten	12
Bowling	13
Trollmannens tryllestøv	13
Tampen brenner	14
Dansesisten	14
Aktiviteter med fallskjerm	15
Fisk i det røde havet	16
Gjennom ringen	16
Boccia-bowling	17
Minuttball	18
Cowboyen	18
Disc-boccia	19
Snørrmonsteret	19

INFORMASJON OG NYHETER

Tips til trivselsledere	20
Brukerinstruks hjemmesiden	22
Utstyrspakke fra klubben	23

Velkommen førsteklasinger!

- Trivelige og inkluderende friminutt fra skolestart

Mange førsteklasinger gruer seg til skolestart. Selv om læreplanen vektlegger læring fra dag én, er det sosiale i fokus de første ukene. Å jobbe med klassetilhørighet, å skape trygghet, og legge til rette for å bli kjent med hverandre er viktig for at førsteklasingene skal trives.

For å gjøre friminuttene for elevene på 1. trinn både aktive og inkluderende fra første skoledag, har vi i Trivselsleder laget dette heftet. Her får du som TL-ansvarlig tips til hvordan du, med god hjelp av utvalgte trivselsledere, kan organisere egne leker i friminuttene bare for 1. klassingene – i den viktige perioden fra skolestart og frem til høstferien.

Lekene vi har valgt ut er enkle å organisere. Flere av lekene gjentas i perioden. På den måten får vi med flere førsteklasinger, og det blir lettere for de utvalgte trivselslederne å lede lekene. Dere kan sette utvalgte trivselsledere fra 4.-7. trinn til å lede lekene for 1. trinn. En av de voksne som har inspeksjon bør hjelpe til.



På trivselslederskoler skal barn og ungdom være aktive og inkluderende – med store smil om munnen!

Vi anbefaler å gjennomføre mellom 1-4 leker i hvert storefriminutt, 4 dager i uka. Antallet leker avhenger av skolens størrelse. For å gjøre det enkelt for skolen, har vi foreslått innhold for periodeplaner for syv uker (lengden fra skolestart til høstferie varierer fra 6-7 uker). Disse planene kan du søke opp på «**min side**» på trivselsleder.no, under fanen «**dokumenter**».

PERIODEPLAN		
Periodeplan for 1. Klasse (uke 1)	Mandag og Onsdag	Tirsdag og Torsdag
	Ansvar	Ansvar
	TL	TL
Hilsball		
Jeg også		
Fire lys		
Dirigenten		

Barneskolen

PERIODEPLAN		
Periodeplan for 1. Klasse (uke 2)	Mandag og Onsdag	Tirsdag og Torsdag
	Ansvar	Ansvar
	TL	TL
Annerle		
Kongen befaler		
Skip nr 101		
Tapball		

Barneskolen

PERIODEPLAN		
Periodeplan for 1. Klasse (uke 3)	Mandag og Onsdag	Tirsdag og Torsdag
	Ansvar	Ansvar
	TL	TL
Leksikonet		
Platen		
Bildesjakk		
Pulten og pingvin		

Barneskolen

PERIODEPLAN		
Periodeplan for 1. Klasse (uke 4)	Mandag og Onsdag	Tirsdag og Torsdag
	Ansvar	Ansvar
	TL	TL
Sangeslåten		
Bowling		
Trøstmannens tryllestev		
Tampen brenner		

Barneskolen

PERIODEPLAN		
Periodeplan for 1. Klasse (uke 5)	Mandag og Onsdag	Tirsdag og Torsdag
	Ansvar	Ansvar
	TL	TL
Dansesiden		
Aktivitet med fallskjerm		
Fisk i det røde havet		
Gjennom ringen		

Barneskolen

PERIODEPLAN		
Periodeplan for 1. Klasse (uke 6)	Mandag og Onsdag	Tirsdag og Torsdag
	Ansvar	Ansvar
	TL	TL
Bocce-berøving		
Minuttbull		
Cowboyen		
Stemmestøret		

Barneskolen

Det er lurt at du som TL-ansvarlig tar en ekstra gjennomgang med trivselslederne som får i oppgave å lede lekene. Det er viktig at de lærer seg å hjelpe førsteklassingene med å forstå leken, vente på tur, gi dem anerkjennelse og bidra til at de får en mestings- og trygghetsfølelse. Dette er ingen lett oppgave selv for oss voksne, så det er viktig også å gi trivselslederne gode og konstruktive tilbakemeldinger underveis. Målet er at førsteklassingene skal glede seg til friminuttene, og at de gjennom leken får seg venner på skolen.

Vi anbefaler at du involverer kontaktlærerne på 1. trinn, slik at de kan oppfordre sine elever til å gå til lekestasjonene i storefriminuttet. Du kan også la aktuelle trivselsledere besøke førsteklasingene for å fortelle om vervet som trivselsleder og om lekene. Send gjerne ukas periodeplan på mail til kontaktlærerne, og be dem snakke med førsteklasingene om hvilke leker som gjennomføres den aktuelle uken. Be gjerne om fem minutter på et personalmøte før skolestart, slik at alle lærere er orientert om tilbudet. Periodeplanene for 1. trinn bør også skrives ut og henges opp strategiske steder (oppslagstavle, klasserom osv.).

Flere av lekene kan gjennomføres helt uten utstyr. Dersom dere ønsker å bruke alle lekene, vil det likevel være behov for noe utstyr. Vi har derfor skreddersydd en utstyrspakke tilpasset lekene. Du finner tilbud på denne pakken bakerst i heftet. Om dere bestiller tidlig, vil dere få utstyrspakken tilsendt før skolestart. Lekeutstyret kan også gjenbrukes til andre formål på skolen.

Vi setter stor pris på tilbakemeldinger fra våre trivselsskoler - det er slik vi utvikler oss. Derfor vil vi svært gjerne vite hva nettopp du synes om dette opplegget. Enten kontakter du vår skoleansvarlig for din skole, eller så sender du oss en mail til post@trivselsleder.no

Vi håper virkelig dette heftet kan være til nytte, og at vi dermed bidrar til å sikre førsteklasingene en trivelig og aktiv start på deres skolekarriere.

Lykke til med oppstarten!



Hilseball

Antall: 4 eller flere

Utstyr: 4-5 freeballs eller disc boccia

Alle elevene stiller seg opp i en stor sirkel med god avstand til hverandre. En elev starter med en ball i hånden og løper bort til en annen deltaker i sirkelen. Begge presenterer seg ved å si navnet sitt og bytter plass. Den eleven som får ballen, skal nå løpe videre til en ny elev for å hilse og bytte plass. Slik fortsetter det. Lederen av leken kan gi ut flere baller underveis for å øke tempo og aktivitet. Det er ikke lov til å gi to baller samtidig til en elev.



Jeg også

Antall: 8 eller flere

Deltakerne stiller seg i en stor sirkel. Det er fint om hver deltaker har litt plass rundt seg. Lederen sier noe han/hun liker å gjøre, for eksempel å stå på ski. Da beveger han/hun seg som om han/hun står på ski. De deltakerne som også liker å stå på ski, sier "jeg også" og gjør samme bevegelse. La alle deltakerne få si en aktivitet de liker å gjøre. Det gjør ingenting om deltakerne sier samme aktivitet.

Variant

Dersom man gjør aktiviteten i klasserommet kan man lage en sirkel med stoler. Alle deltakerne står bak hver sin stol. En deltaker sier hva han/hun liker og setter seg ned. De andre som liker det samme svarer "jeg også" og setter seg ned. Alle reiser seg igjen før neste deltaker forteller hva han/hun liker.

Fire lys

Antall: 5 eller flere

Utstyr: 4 disc boccia eller freeballs i fire ulike farger

Velg en som skal lede leken. De andre deltakerne stiller seg på en linje. Den som styrer aktiviteten står med ansiktet mot deltakerne. Velg fire farger som representerer hver sin bevegelse: fram, ned, bak, stå i ro. Den som styrer aktiviteten viser tydelig en farge. Deltakerne skal så gjøre den bevegelsen som hører til fargen. Dersom rød er ett skritt fram, skal deltakerne raskest mulig ta et skritt fram. Den som er sist til å gjøre riktig bevegelse ryker ut. Den som står igjen til slutt vinner og kan lede leken i neste runde.

Variant:

- Bruk ulike lyder i stedet for farger.

Dirigenten

Antall: 5 eller flere

Leken starter med at man sender ut en frivillig, som snur ryggen til resten av gruppa. Denne personen er gruppens detektiv og skal forsøke å gjennomskue hvem som er gruppens dirigent. De andre deltakerne lager så en ring og velger en dirigent. Dirigenten bestemmer hva gruppa skal gjøre, f.eks. hoppe på ett ben, klappe eller danse. Dirigenten skal ikke si noe, men gjøre ulike bevegelser som resten av gruppen skal følge. Når gruppen er i gang med den første bevegelsen, kommer detektiven tilbake for å prøve å finne ut hvem som er gruppens dirigent. Når dirigenten er avslørt velger man en ny detektiv og en ny dirigent.

Tips: Det er vanskeligere for detektiven å finne dirigenten hvis han/hun bytter bevegelse mens detektiven ser en annen vei, og hvis de andre deltakerne ikke stirrer på dirigenten.

Amøbe med stein, saks, papir

Antall: 5 eller flere

Dette er en lek der man enten rykker opp eller ned i "næringskjeden". Alle deltakerne starter som "amøbe". De skal så finne en annen amøbe og ta stein, saks, papir mot han/henne. Den som vinner blir til en mus, mens den som taper fortsetter som amøbe. Musen må deretter finne en annen mus for å ta stein, saks, papir. Vinneren blir til en katt, mens taperen går tilbake til å være amøbe. Den som vinner av kattene i neste runde, blir til menneske som er toppen av næringskjeden. Når man har blitt menneske får man ett poeng, og starter på nytt som amøbe. Man må alltid huske hvor mange poeng man har selv. Den som har fått flest poeng etter en gitt tid vinner leken. Det er viktig at man har avklart på forhånd hvordan de ulike rollene skal bevege seg, slik at man kan kjenne igjen de ulike rollene i leken.

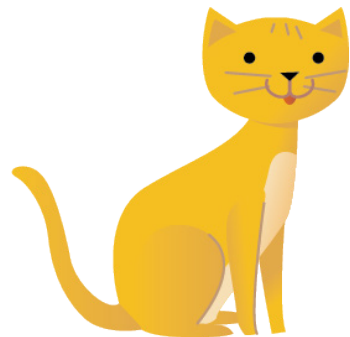
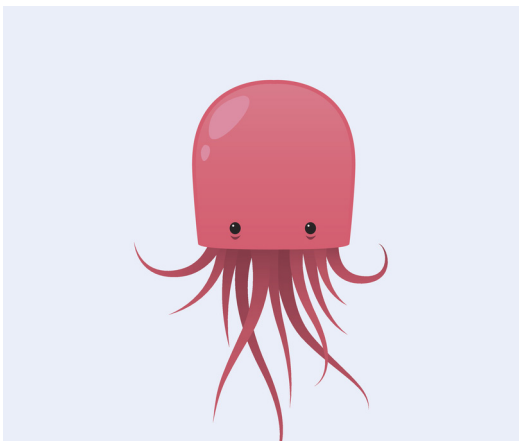
Her er forslag til bevegelser:

Amøbe: Gå som en slapp zombie

Mus: Lag en spiss nese med begge hendene

Katt: Smyg deg bortover med elegante lette poter

Menneske: Du er deg selv :)



Kongen befaler

Antall: 5 eller flere

Start først med å velge ut én deltaker som konge. De andre stiller seg på en rekke. Deretter roper kongen ut sine ordrer. Det kan for eksempel være "kongen befaler: høyre hånd fram". Hvis kongen ikke starter setningen med å si "kongen befaler", skal ikke deltakerne gjøre noe. Målet til kongen er å få deltakerne til å gjøre feil. Den som utfører en kommando uten at det blir sagt "kongen befaler" først, ryker ut. Til slutt er det én vinner igjen. Neste runde bytter man konge.

Skip o' Hai

Antall: 7 eller flere

Utstyr: Rockering eller koordinasjonsringer, en til hvert par

Markér en bane med ca 10 meter mellom start- og mållinje. En leder leken, resten av deltakerne stiller seg på startlinjen. To og to går sammen og holder på hver sin side av en rockering. Hvis lederen roper "skip", springer man parvis mot mållinjen med rockeringen mellom seg. Roper lederen "hai 1-2-3" legger man så raskt som mulig rockeringen ned, og stiller seg i den (vurder om begge eller kun den ene foten må inni ringen). Hvis ett eller flere par ikke har rukket inn i ringen på "3", må de gå tilbake på linje til det paret som ligger sist i løypen, og begynne på nytt der. Den som leder, kan også lure elevene, og rope "skip" og "hai 1-2-3" om hverandre, så her gjelder det for parene å samarbeide med ringene, og høre på beskjedene som blir gitt. Det paret som når mållinjen først, har vunnet runden.

Tagball

Antall: 6 eller flere

Utstyr: Six-ball eller kin-ball

Markør et passende område. Del inn i lag, med to på hvert lag som må holde hverandre i hendene. Et par starter med ballen og skal ta de andre parene ved å rulle ballen borti dem. Ballen skal alltid rulles langs bakken. Paret må til enhver tid holde hverandre i hendene. Alle parene må bevege seg og unngå å bli truffet av six-ballen. Parene som blir truffet av ballen, eller slipper hendene er ute og må stille seg utenfor området. Det paret som står igjen til slutt har vunnet. Et nytt par starter med ballen neste runde.

Variant

- Det laget som har ballen, trenger ikke holde hverandre i hendene.
- Gjør aktiviteten som en sistenlek. Paret som blir tatt, tar over ballen og ingen går ut.

Lokomotivet

Antall: 10 eller flere

Utstyr: Six-ball eller kin-ball

En av deltakerne får ansvar for å føre ballen. De andre legger seg ned på ryggen side om side.

Ballen (lokomotivet) rulles over togskinnene (deltakerne). I det ballen passerer deg, må du løpe til enden av togskinnene og legge deg ned på nytt slik at toget kan kjøre videre.

La lokomotivet starte rolig, før det går fortere og fortere.



Piloten

Antall: 6 eller flere

Utstyr: Disc boccia, øyebind, freeballs, markeringstallerkener og ellers annet utstyr/gjenstander dere har tilgjengelig

Lag en løype med utstyret. Her er det kun kreativiteten som setter grenser. Når dere har laget en løype skal deltakerne samarbeide to og to. Den ene skal ha bind for øynene og den andre skal veilede sin partner gjennom løypen. Veilederen har kun lov til å gi instruksjoner om hvor partneren skal gå. Det er altså ikke tillatt å berøre den som har bind for øynene. Veilederen skal alltid gå bak partneren sin. Målet er å komme seg raskest gjennom løypen. Det er ikke tillatt å berøre gjenstandene, skjer dette må paret tilbake til start. Gjennomfør minst to runder slik at begge får prøve seg i de to ulike rollene.

Variant

- Legg ut skatter som skal tas med på veien. F.eks. noen disc boccia.
- Snurr personen med bind for øynene et par runder før start.

Bildestafett

Antall: 6 eller flere

Utstyr: Bilder og bingobrett (finn tilleggsmateriale på nettsiden vår)

Skriv ut og laminer bildene og bingobrettet. Legg ut eller heng opp bildene i et avgrenset område. Merk opp en startstrek. Del inn i lag, 3-4 deltakere per lag. Hvert lag får et bingobrett som de legger på startstreken. En og en fra hvert lag løper ut og prøver å finne riktig bilde til bingobrettet. Dersom man tar med feil bilde må den neste på laget ta med bildet tilbake og bytte det med et annet. Etter hvert som laget samler inn bilder, skal de legge bildene slik bingobrettet viser. Når en gruppe har funnet alle bildene, roper de "bingo". Dette laget har da vunnet. Alle lagene fortsetter til de har fullført brettet sitt.

Pelikan og pingvin

Antall: 5 eller flere

Utstyr: Markeringstallerkener til å markere en firkant

Alle deltakerne stiller seg i den oppmerkede firkanten. En av deltakerne velges ut til å være pelikan. Resten er pingviner. Pingvinene kan gå overalt innenfor det oppmerkede området. De må gå med museskritt og ha armene langs siden på kroppen med viftende hender. Pelikanene skal gå med høye kneløft og kan bare gå rett frem, men han/hun kan snu seg i vinkel på 90 grader. Dersom pelikanen klarer å være borti en pingvin, blir denne pingvinen forvandlet til en pelikan. Aktiviteten startes på nytt når alle er blitt pelikaner.

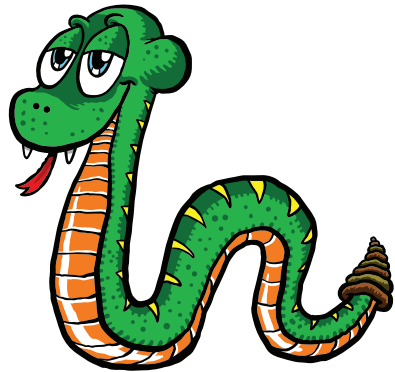
Variant

- Man kan gjennomføre aktiviteten på samme måte som hauk og due, men med pingvin og pelikan bevegelsene.

Slangesisten

Antall: 7 eller flere

En deltaker har sisten og forsøker å ta de andre. Den første som blir tatt, henger seg på ved å holde i hånda. Sammen skal de igjen ta en tredje person. Det er bare de som er i endene av rekka som kan ta de andre. Den som er igjen til slutt, har vunnet.



Bowling

Sted: Flatt område

Antall: 2-10

Utstyr: Bowlingsett

Sett opp bowlingkjeglene. Marker opp en strek hvor deltakerne skal stå. Alle har tre forsøk hver til å velte alle kjeglene. Bytt på hvem som setter opp kjeglene etter hver spiller.

Trollmannens tryllestøv

Antall: 6 eller flere

Utstyr: En tryllestav (en pinne eller lignende)

En elev er trollmann, mens resten er trollmannens barn. Trollmannen skal trylle barna sine til ulike ting som for eksempel til et romskip, en elefant eller en slange. Trollmannen sier for eksempel: Hokus pokus filiokus alle mine barn forvandles til et romskip. Da skal barna samarbeide om å lage et romskip. Trollmannen tryller barna til ulike ting hele tiden. Etter en stund kan dere bytte på hvem som er trollmannen. Målet er å skape det som trollmannen befaler og la alle barna bli en del av skulpturen.

Variant

- Del inn i to grupper. Konkurrer mot hverandre om å være raskest til å lage det trollmannen befaler.



Tampen brenner

Antall: 4 eller flere

Utstyr: En gjenstand som skal være skatt

En person går ut av rommet, eller snur seg med ryggen til dersom man er ute. De andre skal gjemme skatten. Nå skal personen som har gått ut eller snudd seg, finne ut hvor skatten er gjemt ved å bevege seg på et gitt område. Når personen nærmer seg skatten, skal de andre si: «varmere, varmere». Dersom han/hun beveger seg bort fra skatten, sier de andre: «kaldere, kaldere». Dette for å gi hint til den som leter, om hvor skatten befinner seg. Når man har funnet skatten, er det den som lette som gjemmer den i ny runde.

Variant

- En person blir igjen i rommet/på et gitt område og gjemmer skatten. Alle andre skal så lete etter skatten og når man finner den, setter man seg ned på gulvet, uten å fortelle hvor skatten ligger. Slik fortsetter det til alle har funnet skatten. Den første som klarte det gjemmer skatten neste runde.

Dansesisten

Antall: 6 eller flere

Utstyr: Musikkanlegg og dansemusikk

Dere trenger musikkanlegg og et avgrenset område. Velg ut en eller to som skal starte med å ha sisten. De skal ta de andre deltakerne ved berøring, som i vanlig sisten. Når man blir tatt må man gjøre en valgfri dansebevegelse. Man kan f.eks. vrikke på rumpen, vifte med armene, hoppe eller klappe i takt med musikken. Man blir fri når en (som ikke er tatt) stiller seg fremfor deg og gjør samme dansebevegelse i 5 sekunder. Akkurat i det en danser befris av en annen, kan de ikke bli tatt. Prøv å finne på nye bevegelser hele tiden, og bytt på hvem som har sisten.

Aktiviteter med fallskjerm

Antall: 8 eller flere

Utstyr: Fallskjerm og evt. freeballs

Her kommer mange gode tips til hva dere kan gjøre med fallskjermen. Vær kreativ! Alle finner en plass rundt fallskjermen.

- Lag bølger, små og store.
- Hold i fallskjermen med strake armer, len dere forsiktig bakover.
- Hold i fallskjermen med høyre hånd og spring rundt og rundt mot venstre, vink til publikum med venstre hånd.
- Lag sirkustelt: Når fallskjermen er på det høyeste, drar vi den fort bak oss og setter oss ned innenfor med enden av fallskjermen under rumpa. Fallskjermen blir da et sirkustelt.
- Legg en ball/badeball/ballong oppi fallskjermen. Prøv å få ballen til å trille rundt på fallskjermen så lenge som mulig.
- Prøv å få ballen til å sprette opp i luften.
- Noen legger seg under fallskjermen, de andre lager store og små bølger eller løper rundt som en karusell.
- Forskjellige farger på ballene – deltakerne blir enige om hvilken farge som skal senkes i hullet. Man samarbeider om å få den riktige ballen i hullet.
- Ballduell - Alle har hver sin ball på fallskjermen. Det er lurt å ha forskjellige baller og ulike farger. Det er om å gjøre at ens egen ball ligger igjen til slutt.
- Når fallskjermen holdes oppe, kan lederen gi instruksjoner, som:

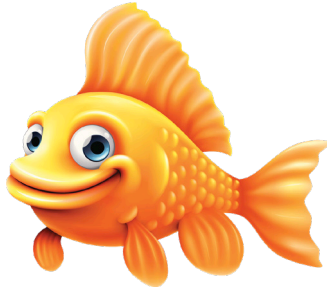


- Alle med langt hår, bytt plass!
- Alle med blått på seg, bytt plass!
- Alle de som holder i rød farge på fallskjermen, bytt plass med den som er på motsatt side av fallskjermen. Etterpå bytter de med grønn farge osv.

Fisken i det røde hav

Antall: 8 eller flere

Lag en linje med 10-20 meters avstand fra veggen. De som er med på leken stiller seg inntil veggen. En er fisken i det røde havet og starter i midten, med ryggen til. De som står inntil veggen roper: «Fisken i det røde hav, hvilken farge må vi ha, for å komme over, selv om fisken sover?» Fisken svarer: f.eks. «blå» og snur seg. De som har blå klær kan gå rett over uten å bli tatt. De andre må prøve å løpe over på den andre siden uten at fisken tar dem. De som blir tatt er med på å ta deltakerne som er igjen i neste runde.



Gjennom ringen

Antall: 5 eller flere

Utstyr: 1-3 rockeringer

Alle deltakerne står i en ring, og holder hverandre i hendene. Start med en rockering hengende på armen til en av deltakerne. Nå skal dere sammen hjelpe hverandre, slik at rockeringen kommer helt rundt uten at sirkelen brytes.

Variant

- Del gruppen i to og lag en konkurranse om hvem som er raskest.
- Ha flere rockeringer på en gang (må sendes samme vei).

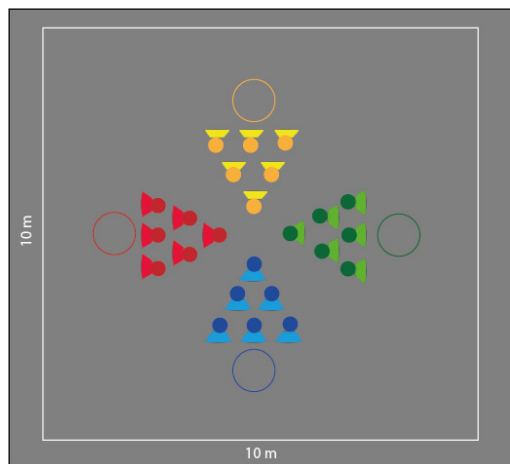
Boccia-bowling

Antall: 4-24

Utstyr: 24 markeringstallerkener, 4 disc boccia, 24 freeballer (7 cm) og 4 koordinasjonsringer

Sett opp en bane som vist på illustrasjonen. Hvert lag har seks freeballs (her kan dere bruke markeringstallerkener i samme farge som vist på illustrasjonen). På hver markeringstallerken legges en freeball. Del deltakerne inn i fire lag. Målet med spillet er å slå ut alle de andre lagene ved å skyte ned ballene.

Spillet starter med at ett lag begynner med fire disc boccia og kan velge hvor de vil skyte. Hvis for eksempel blått lag starter, kan de velge å skyte på hvilket som helst lag. De kan også fordele skuddene på de tre motstanderlagene. De som skyter må stå med begge beina i koordinasjonsringen. Klarer de å skyte ned for eksempel to gule og én rød freeball, men bommer på den siste ballen, må gult lag og rødt lag fjerne ballene som ble truffet. Når en ball faller ned fra markeringstallerkenen, skal den fjernes. Neste runde er det rødt lag sin tur ettersom de er neste lag i køen, her følger dere klokka. Deretter gult lag, og så grønt lag. Laget som til slutt står igjen uten å ha mistet alle sine freeballs har vunnet.



Minuttball

Sted: Forholdsvis stort område

Antall: 4 eller flere

Utstyr: Kin-ball, six-ball, freeballs, og markeringstallerkener

Del inn i fire like store ruter. Like mange elever i hver rute. En elev er tidtaker. Spillet går ut på man ikke skal ha Kin-Ballen i sin rute når 1 minutt har gått. Det er også morsomt å variere tidene slik at deltakerne ikke vet når tidtaker sier stopp. Det er ikke lov til å sparke ballen. Etter hvert kan man legge til flere ulike baller i spillet (six-ball, freeballs eller lignende).

Cowboyen

Antall: 3 eller flere

Utstyr: Monsterball 500 og 10-30 freeballs/disc boccia/
markeringstallerkener

Merk opp en bane på 10x10 meter med fire hjørner. En person blir valgt ut til å være cowboy og stiller seg i midten med Monsterballen. Alle gjenstandene legges rundt cowboyen. Resten av deltakerne deles i fire lag. Hvert lag stiller seg i en kø i hvert sitt hjørne. Cowboyen skal svinge Monsterballen rundt sin egen akse. Når han/hun begynner å svinge ballen, skal én deltaker fra hvert lag løpe og forsøke å få tak i en gjenstand uten å bli truffet av Monsterballen. Dersom man klarer det, tar man med seg denne tilbake til laget og stiller seg bakerst i køen. Dersom man blir truffet av Monsterballen, må man løpe tilbake til laget og stille seg bakerst i køen uten å ta med seg gjenstanden. Dersom man blir truffet med en gjenstand i hånden, må denne legges tilbake. Det er kun tillatt å ta med én gjenstand av gangen. Cowboyen kan velge om han/hun skal svinge raskt eller sakte. Laget som samler flest gjenstander, vinner.

Disc-boccia

Antall: 2-6 deltakere per sett

Utstyr: Disc bocciasett

Disc boccia kan spilles med inntil fire lag med to spillere på hvert lag. Målet er å kaste skivene og komme nærmest mulig den rosa skiven, som gjerne kalles målskiven eller grisen. Hvert lag har hver sin farge, rød, blå, gul og grønn.

Målskiven kastes ut først, deretter kaster samme person ut sin skive. Hvilket lag som starter og rekkefølgen kan dere avgjøre med stein, saks, papir. Dere fortsetter helt til alle har kastet sin skive. Etter hver runde telles poengene opp. De tre nærmeste skivene gir 1 poeng hver.

Snørrmonsteret

Antall: 8 eller flere

Utstyr: 1-2 Monsterball 500/Sixball med snor, 3 eller flere rockeringer, 3 eller flere disc boccia

Marker et lekeområde. Juster størrelsen på området etter hvor mange deltakere som er med på leken. En eller to deltakere blir "snørrmonsterene" og skal jage og ta de andre. Dette gjør de ved å kaste ballen på deltakerne mens de later som de nyser.

Snørrmonsteret holder ballen fast i snoren. På banen ligger det tre rockeringer som symboliserer hver sin dusj. Man kan ha flere dusjer hvis det er mange med på leken. Når man blir truffet av ballen, må man løpe og stille seg i en rockering og dusje seg ved å løfte ringen opp over hodet og ned igjen. Da er man ren igjen og med videre i leken. Bytt snørrmonster etter en stund.

Variant

- Legg til flere elementer for å bli ren, f.eks. vaske seg med en disc boccia. Da tar det lengre tid å bli fri.

Tips til trivselsledere

1. Ha utstyret klart.

Pass på å ha utstyret klart til storefriminuttets start. Det vil si at dere må gå ut litt før og gjøre klar hver stasjon dere skal ha. Pass også på å rydde og sortere alt på plass etter hver gang, slik at dere slipper å gjøre dette når dere skal rigge til stasjonene.

2. Er det noen som går alene?

Se deg rundt i storefriminuttet, er det noen som går alene? Spør om de har lyst til å være med på en aktivitet, men husk at det er frivillig om de vil være med eller ikke. Et tips er å fortelle dem litt om den aktiviteten du foreslår.

3. Hilse!

Hils på alle elever, helst med fornavn: «Hei Per!». Da viser du at du bryr deg!

4. Høye og tydelige beskjeder.

Snakk høyt og tydelig når du forklarer aktivitetene, og husk å fortelle hvilke regler som gjelder. Ha som mål at alle som er med skal føle seg trygge og ha det gøy!

5. Del inn i lag.

Del inn i lag på en rettferdig måte. En enkel måte å gjøre dette på er å stille alle elevene på en linje for deretter å telle: «en, to, en, to». Da blir enerne et lag og toerne et lag. Se våre tips til laginndeling på nettsiden trivselsleder.no under fanen "Dokumenter".

6. Delta i aktiviteten selv.

Husk at det er viktig at du selv synes det er gøy! Du skal derfor selv delta i aktiviteten, og følge de reglene som gjelder. Husk å gå foran som et godt eksempel.

7. La andre hjelpe til.

Som trivselsleder har du ansvaret for aktiviteten, men du skal ikke trenge å gjøre alt selv. Spiller dere bowling, kan like gjerne andre elever sette opp bowlingkjeglene.

8. Hva hvis ingen kommer bort til din aktivitet?

Vent fem minutter. Gå så til en annen aktivitet og hjelp til der. Du kan også gjøre en ekstra jobb med å prøve å få med flere elever til andre aktiviteter.

9. Hvis andre elever ødelegger aktiviteten?

Hvis andre elever ikke hører på trivselslederne, ødelegger aktiviteten eller tar utstyret, tar du kontakt med en av de voksne som har inspeksjon og forteller hva som skjedde. Du kan også si: «Jeg vil gjerne ha deg med i leken, men da må du høre etter og følge reglene, hvis ikke må du gå et annet sted!»

10. Hva gjør du hvis noen blir plaget på skolen?

Hvis du vet om noen som blir plaget, eller du tror at noen blir plaget, skal du melde fra til enten:

- kontaktlæreren din
- skolens TL-ansvarlige
- en annen voksen på skolen som du stoler på

Hvis du ønsker å være anonym, gir du beskjed til de voksne om det. Da kan du for eksempel si: «Han gutten der borte blir dyttet i bakken av de andre. Ikke si at jeg har sagt det».

Brukerinstruks hjemmesiden

Det er hensiktsmessig å registrere alle lærere på skolen slik at alle får tilgang til alle aktiviteter, manualer og Aktiv læring.

Se instruksjonsvideo her: <https://trivselsleder.no/instruksjonsvideoer>

Tilgang administreres av TL-ansvarlig eller rektor på skolen:

Logg inn – gå til «Min side»

Lærervikaren

Kulturkortet

Min side



Trykk deretter på «Ansatte»

Min side

Administratorer

Ansatte



Legg inn E-postadresse, trykk deretter «+Velg bruker»

E-post

+ Velg bruker



Fyll inn navn og velg rolle (Ansatt). Trykk «Opprett konto». Når du er ferdig med å legge til brukere er det viktig å trykke på «Lagre endringer» nederst på siden. En e-post blir automatisk sendt til nye brukere med en link til pålogging som må brukes i løpet av en uke.

Create new user

E-post *

post@trivselsleder.no

Fornavn *

Etternavn *

Rolle *

- Velg -

Opprett konto

Lagre endringer





LEKER FOR FØRSTE KLASSE

MED 40% RABATT!

SKOLESTARTERE | Varenr. TL238503

Disc Boccia

9 plastdiscer

Blendebriller

12 blendebriller

Koordinasjonsringer | 45 cm

20 stk

Markeringstallerkener

40 stk

Rokkering Hula Hoop | 80 cm

4 stk

Fallskjerm | 3,5 meter | 8 håndtak

1 stk

Freeball | 7 cm

24 stk

Bowlingsett | Neopren

1 sett

KIN-BALL® | Utendørs 102 cm

1 stk

Omnikin® SIX ball | 46 cm

1 stk

Monsterball 500

2 baller | 4 blærer

Pumpe Big Air

1 stk



Veil. 7 500,-
NÅ 4 500,-
eks. mva

Pakker og annet utstyr til TL-programmet bestilles hos
www.klubben.no/TL

Utstyrsopake

Trivselsprogrammets mål er å:

- gi økt trivsel
- gi økt og mer variert aktivitet i friminuttene
- gi økt og mer variert aktivitet i undervisningen
- bygge vennskap
- forebygge konflikter og mobbing
- gi inkluderende, vennlige og respektfulle elever



TRIVSELSLEDER AS

E-post: post@trivselsleder.no

Nittedalsgata 97

2000 Lillestrøm