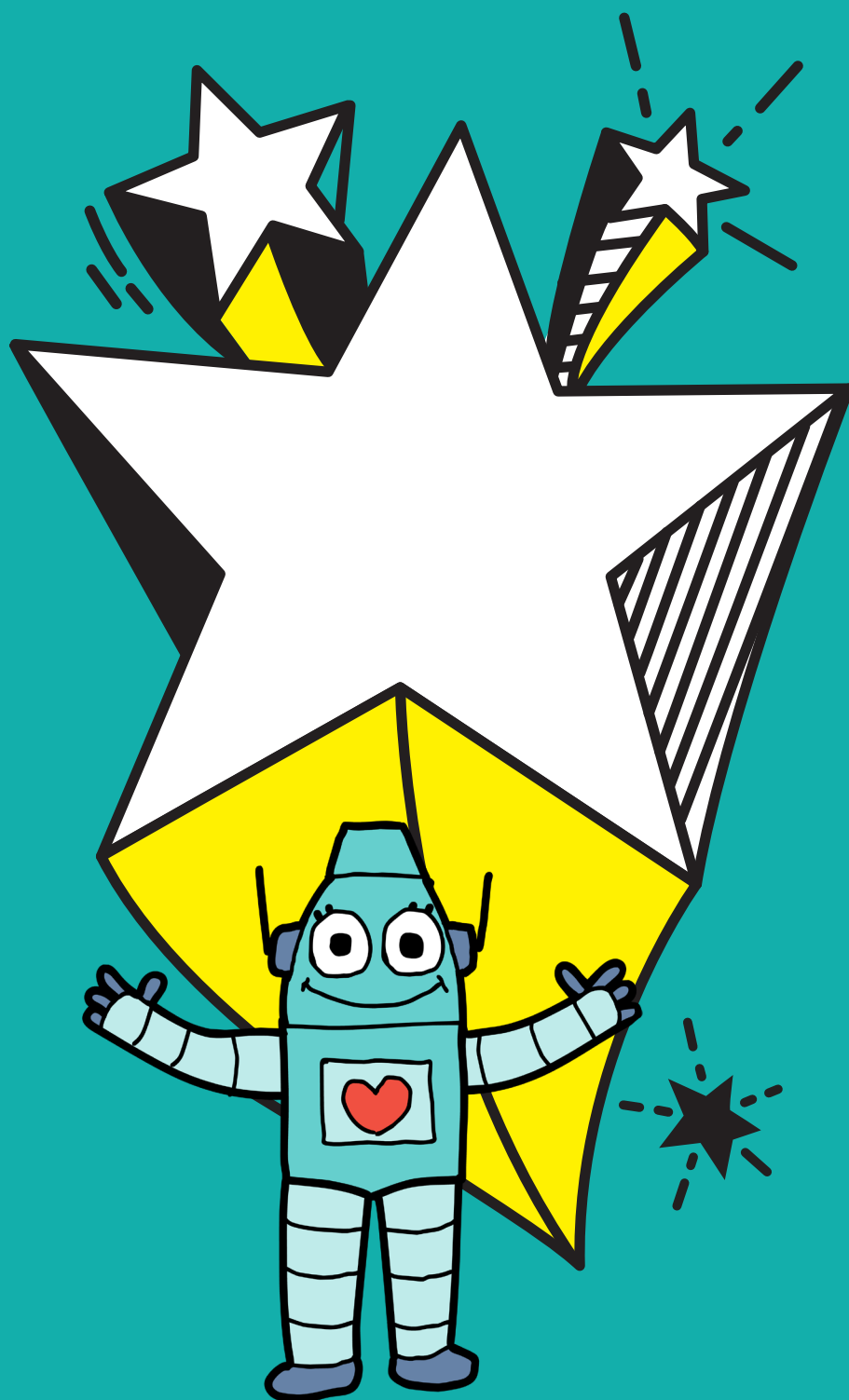




Forberedelsesmateriale til Børns Vilkårs
'Fællesskab i bevægelse' til 0.-3. klasse

STJERNERÆS

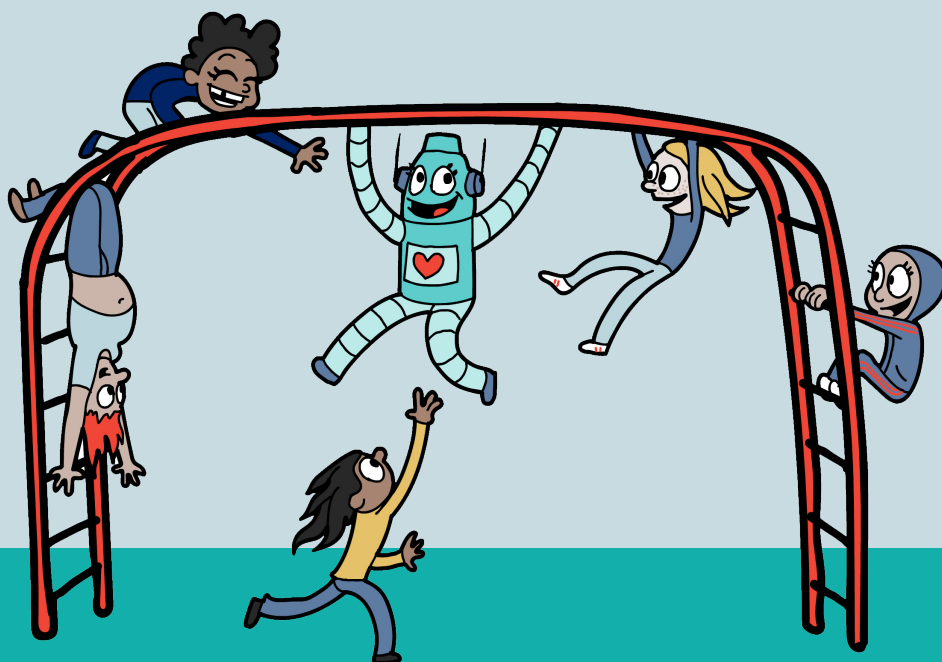
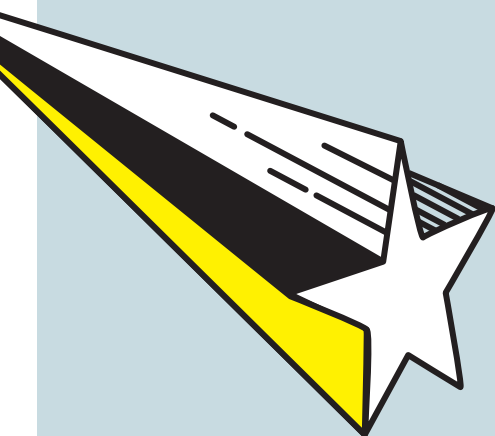
INDHOLD

Indledning 3

Materialets aktiviteter 6

- 1. Intro til Solbåt og universet..... 8
- 2. Tegnopgave med Solbåt..... 9
- 3. Budskaber og Stjerneræs 12
- 4. Fællesskabsdansen: Dans med Solbåt..... 14

” Hej jeg hedder
Solbåt! Jeg kommer
fra planeten Solaris,
og nu skal jeg fortælle
jer historien om,
hvorfor jeg er
kommet her
til Jorden. ”



Børns Vilkår 2024 ©

Kopiering og print af dette materiale eller dele deraf er kun tilladt efter reglerne i gældende lov om ophavsret eller inden for rammerne af en aftale med Copydan.

Indhold: Sofie Rasmussen, Camilla Norsgaard Rieper-Holm og Laura Lunding
Layout: AntonMaria - Visuel Kommunikation / Maria Lykke Antonsen



Fællesskab i bevægelse

Denne dag er Børns Vilårs Fællesskabsskoler afsæt for at være en fællesskabsskole. Det er en dag i fællesskabets tegn, der afvikles på skolernes motionsdag som et "Stjerneræs" med fællesskabende aktiviteter. Dagen indeholder et klart budskab om, at *når vi sammen bruger kroppen gennem bevægelse, leg og motion, skaber vi fælles oplevelser, gode grin og minder, der er med til at styrke trivsel og følelsen af at stå sammen og høre til.*

Årets tema slår dette an med overskriften:

HER ER PLADS TIL ALLE!

Undervisningsaktiviteter

Fællesskab i bevægelse består af tre dele:

1. **En før-fase:** Alle klasser arbejder med temaet 'Her er plads til alle!' 1-2 lektioner i forberedelsesmateriale (undervisningsmateriale, lærervejledning og PowerPoint præsentationer til hhv. indskoling, mellemtrin og udskoling)
2. **Afvikling af Stjerneræset** med fokus på at samle hele skolen
3. **En efter-fase:** Hvor elevrådet bringer de forskellige klassers budskaber videre på elevrådsmøder med henblik på konkrete trivselsfremmende tiltag på jeres skole

Baggrund og formål

De fleste børn og unge er en del af mange positive fællesskaber, og for størstedelen danner skolen ikke kun ramme om læring, dannelse og udvikling, men også om stærke venskaber og positive oplevelser. At høre til er helt afgørende for alle mennesker. Når børn og unge indgår i trygge fællesskaber, giver det dem de bedste forudsætninger for at udvikle sig og udfolde sig. Et trygt fællesskab er kendetegnet ved, at der er plads til alle og til at være forskellige, og hvor ingen føler sig alene og udenfor. Men skolen er også et sted, hvor vi fra BørneTelefonen ved, at en del børn og unge oplever at stå udenfor

fællesskabet. Fællesskabets rammer og normer bliver af mange oplevet som snævre, hvor man skal kæmpe for at passe ind for ikke at risikere at stå udenfor. Normer kan være gode og rammesætte de forventninger og måder, man er sammen på i fællesskabet, men de kan også være begrænsende, hvis børn fastholdes i fx at skulle se ud eller være på en bestemt måde, have de samme fritidsinteresser m.m.

Hos Børns Vilår ønsker vi at styrke børn og unges fællesskaber i og på tværs af klasserne og tale højt om de udfordringer, som flere oplever. Igennem bevægelse, leg og fællesskabende aktiviteter ønsker vi at udvide rammerne for fællesskabet ved at mærke fællesskabets kraft og værdi i kroppen og give eleverne oplevelsen af, at på vores skole "Her er plads til alle".

Formålet med 'Fællesskab i bevægelse' er at understøtte oplevelsen af, at alle kan være en del af et positivt og inkluderende fællesskab på skolen. Det sker i Fællesskabsskolernes 'Stjerneræs.' Her tages udgangspunkt i bevægelsesaktiviteter, hvor alle kan være med, og der er tænkt i variation i tempo, energiniveauer og øvelser, så forskellige interesser og forudsætninger hos eleverne imødekommes og netop afspejler, at her er plads til alle.





En dag for ALLE med bevægelse og sammenhold

Adskillige studier viser, at bevægelse styrker børn og unges sociale kompetencer samt tillid til deres jævnaldrende¹⁺², og at fysisk aktivitet desuden medvirker til styrkelse af børn og unges positive selvopfattelse samt deres robusthed. Der er meget at vinde ved at tænke styrkelse af fællesskaber i skolen sammen med bevægelse. Erfaringer fra den danske folkeskole viser, at bevægelse i skolen kan øge elevernes sociale skoletrivsel (deres tilhørsforhold til skolen, klassen og fællesskaber samt oplevelse af tryk i skolen).³⁺⁴

I aktiviteterne til 'Fællesskab i bevægelse' har vi taget højde for, at alle kan være med og derved opleve på egen krop, hvordan det føles at være en del af et større skolefællesskab. Eleverne vil både opleve stille aktiviteter, hvor der er ro til at forbinde sig til sin krop og sanser lige så vel som aktiviteter, der indbyder til fuld power, grin og hep.

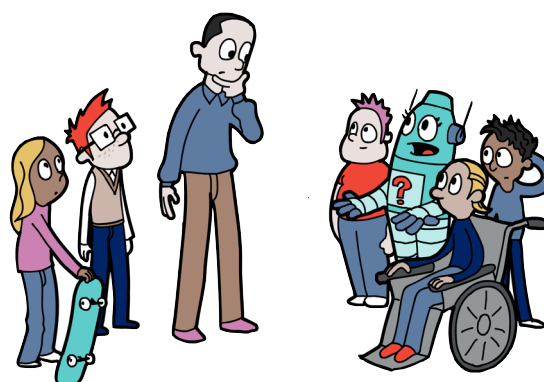
Forberedelse i klasserne – kampråb og budskaber

Eleverne sættes i centrum som dem, der skal finde frem til, hvordan I på jeres skole kan arbejde endnu mere med, at der er plads til alle. I forberedelsesmaterialet arbejder eleverne i 1-2 lektioner med at komme tæt på temaet gennem film, refleksionsøvelser, cases og til sidst omsætter de alle deres gode tanker og budskaber til et kampråb, som klassen bidrager med i Stjerneræset på selve dagen 'Fællesskab i bevægelse – Her er plads til alle!'. Alle klassernes budskaber får en plads på dagen, og elevrådet forpligter sig på at arbejde videre med flere af klassebudskaberne.

Elevrådet er vigtige aktører og medskabere - både før, under og efter Stjerneræset

Elevrådet spiller en aktiv rolle. I 'Stjerneræset', som eleverne skal udforske sammen, vil de møde en kategori, der er dedikeret til aktiviteter, som elevrådet har bidraget med. Det er vigtigt, at elevrådet har haft tid til at udforme en aktivitet på et elevrådsmøde op til dagen, så de føler ejerskab. De er også værter på selve dagen, hvor de præsenterer alle klasser og dagens program, skyder Stjerneræset i gang og samler skolen for at hylde deres store skolefællesskab i slutningen af dagen.

Elevrådet får desuden den funktion at indsamle de kampråb/budskaber, som klasserne har fundet frem til i forberedelsen til dagen. Elevrådet arbejder efterfølgende aktivt med at omsætte disse til konkrete trivselsfremmende aktiviteter på skolen og løfte elevrådets stemme med støtte fra lærere og skoleledelse. Vi anbefaler, at elevrådet vælger et klassebudskab fra indskoling, mellemtrin og udskoling, som de vil gøre en indsats for at belyse og gøre noget aktivt for på jeres skole. På Fællesskabsskolernes hjemmeside finder I temaet "elevrådet sætter fokus på fællesskabet", hvor der er udviklet en arbejdsproces for elevrådet, som eventuelt kan bruges som inspiration.



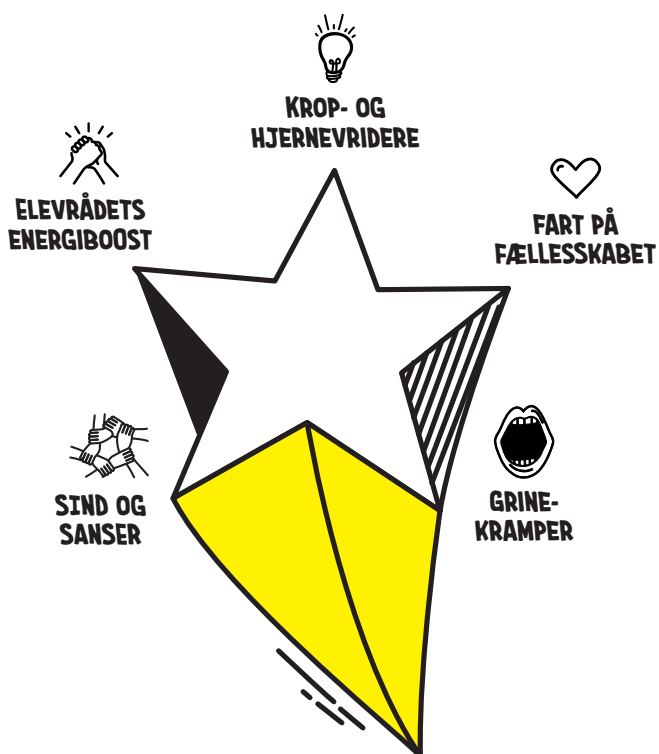
1. Sport England. Active Lives Children and Young People Survey - Academic year 2020-21. <https://sportengland-production-files.s3.eu-west-2.amazonaws.com/s3fs-public/2021-12/Active%20Lives%20Children%20and%20Young%20People%20Survey%20Academic%20Year%202020-21%20Report.pdf?VersionId=3jpdwfb5WB4PntKJGxwbyu5Y2nuRFMBV> (2021).
2. Li, J. & Shao, W. Influence of Sports Activities on Prosocial Behavior of Children and Adolescents: A Systematic Literature Review. *Int. J. Environ. Res. Public. Health* 19, 6484 (2022)
3. Jensen, V. M., Bjørnholt, B., Mikkelsen, M. F., Nielsen, C. P. & Ladekjær, E. Den længere og mere varierede skoledag - En analyse af reformens elementer. (2020).
4. Styrelsen for It og Læring. Kvalitetsrapport - Trivselsindikatorer - 4.-9. klasse - Om data. Uddannelsesstatistik <https://uddannelsesstatistik.dk/Pages/Reports/1961.aspx> (2021).



Opbygning og afvikling af 'Stjerneræset'

På selve dagen inviteres hele skolen til åbningsceremoni, hvor Stjerneræset skydes i gang af elevrådet. Stjerneræset består af fem kategorier med fællesskabende aktiviteter, som hver klasse skal besøge og have det rart og sjovt med. Der er aktiviteter målrettet indskoling, mellemtrin og udskoling i hver kategori.

1. Krop- og hjernevridere
2. Fart på fællesskabet
3. Grinekrammer
4. Sind og sanser
5. Elevrådets energiboost



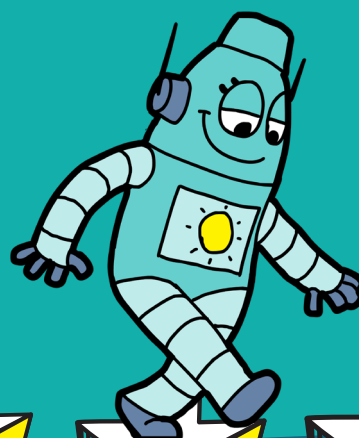
I aktiviteterne er der fokus på, at eleverne skal mærke fællesskabets styrke og værdi i krop og sind. Hver aktivitet har et opsat mål, der peger på at dyrke og styrke sammenhold, samarbejde, gode grin og forskellige energiniveauer i krop og hoved. Konkurrenceelementet er skruet ned, i stedet vægtes, at hver klasse vinder ved at have gode kampråb, heppe, støtte og hjælpe hinanden. Hver aktivitet besøges i 15 minutter, hvorefter der roteres til en ny aktivitet.



Dagen afsluttes med en hyldest til det store fællesskab på skolen. Elevrådet er de bærende kræfter og bringer klassernes budskaber til drøftelse og trivselsfremmende handlinger på de kommende elevrådsmøder. Her spiller elevrådslæreren og skoleledelse en afgørende rolle for at hjælpe elevrådet med at omsætte de tre budskaber, som de har valgt fra henholdsvis indskoling, mellemtrin og udskoling, til konkrete tiltag på skolen.

UNDERVISNINGSMATERIALETS AKTIVITETER

1. Intro til Solbåt og universet
2. Tegn med Solbåt
3. Budskaber og Stjerneræs
4. Fællesskabsdansen: Dans med Solbåt



STRUKTUR

For hver aktivitet er der kort beskrevet:

Mål

Aktivitetens læringsmål

Tidsforbrug

Hvor lang tid aktiviteten tager

Materialer

Beskrivelse af hvilke materialer, det kræver at gennemføre aktiviteten

Fremgangsmåde

En trin-for-trin-beskrivelse af, hvordan aktiviteten gennemføres

STJERNERÆS

Mål:

- At hjælpe eleverne med at reflektere over, hvornår det er rart og trygt at være sammen i et fællesskab, og hvornår det ikke er

Tidsforbrug:

1-2 lektioner

Materialer

- Prik til prik opgave
- Tegneopgave
- Kampråb plakat
- Solbåt film



TIPS:

Elevernes møde med Solbåt vil stå stærkere, hvis du, som deres lærer, går med på fortælleuniverset og har lyst til at lege med. I slideshowet vil der være idéer til, hvordan fortællingen om Solbåt kan kobles sammen med de konkrete aktiviteter, eleverne skal igennem.



Introduktion

På dagen 'Fællesskab i bevægelse' skal hver klasse præsentere et budskab, som de synes er særligt vigtigt ift. årets tema '**Her er plads til alle!**'. En vigtig del af dette forberedende materiale, er derfor at eleverne får mulighed for at arbejde med temaet for dernæst at kunne udvælge et klassebudskab, som de kan præsentere til Stjerneræset sammen med resten af skolen, og som elevrådet kan arbejde videre med.

I det forberedende materiale til indskoling er det via figuren Solbåt, at eleverne udforsker temaet. Solbåt er en robot, der kommer fra planeten Solaris, og eleverne inviteres med på en rejse med Solbåt for at lære om fællesskaber på jorden. Solbåt er Børns Vilkårs indskolingsfigur og er udviklet med henblik på at skabe en konkret figur, et fælles tredje, som eleverne kan snakke ud fra. Solbåt har oplevelser, eleverne kan genkende og spejle sig i uden at skulle dele ud af deres egne. Mødet med Solbåt og dens oplevelser med fællesskaber hjælper eleverne med at reflektere over, hvornår det er rart og trygt at være sammen i et fællesskab, og hvornår det er det modsatte.

I materialet bliver begreberne:

At lege godt sammen, være gode klassekammerater sammen og at have det rart sammen, brugt som konkrete formuleringer på dét at være en del af et fællesskab.

Tid og materialer: Det forberedende materiale er tiltænkt at strække sig over 1-2 lektioner. Materialer til print finder du bagerst i forberedelsesmaterialet. Som supplement til denne lærervejledning findes PowerPoint-præsentation til indskoling, som anvendes i undervisningen med eleverne, og hvor filmene også kan vises fra.

Et trygt læringsrum

Temaet '**Her er plads til alle!**' kan være et følsomt emne at arbejde med, og I arbejder med problematikker, som kan være på spil i elevgruppen, uden at man som voksen ved det. Derfor er det en god idé, at I i teamet på forhånd aftaler, hvordan I kan skabe et trygt læringsfællesskab ved at sætte tydelige rammer for arbejdet og samtidig være opmærksomme på, hvad der sker i rummet og i grupperne, så I kan tage hånd om eventuelle problemer eller tegn på utryghed.

1. INTRO TIL SOLBÅT OG UNIVERSET



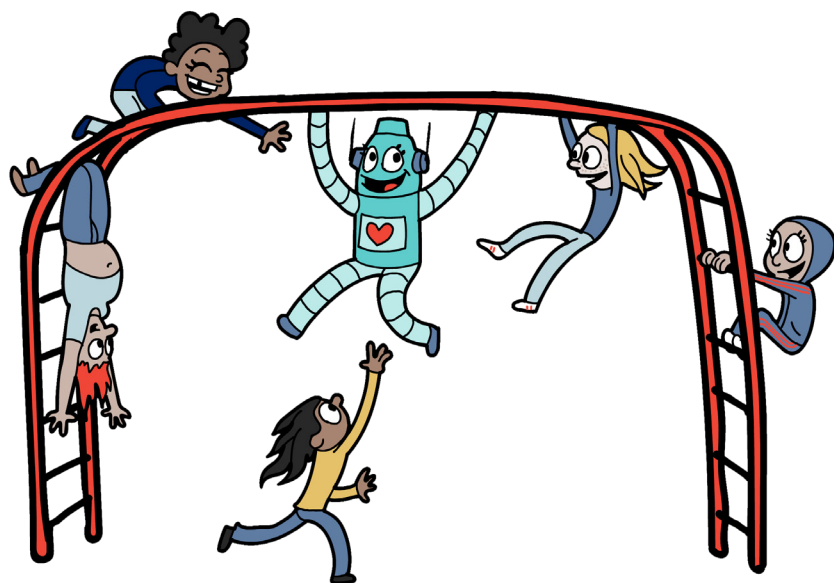
1. Intro til Solbåt og universet

I den første del af materialet ser eleverne en film med Solbåt, der besøger en skole på Jorden. Eleverne ser nogle forskellige situationer, Solbåt oplever, som får dens hjerte på skærmen til at flimre. Skærmen på Solbåts mave kan nemlig vise Solbåts reaktioner og følelser. Det er en god ide at være nysgerrig på, hvad der sker på Solbåts skærm, og hvorfor det sker, sammen med børnene. Efter filmen kan du derfor lægge op til refleksion med eleverne ved hjælp af disse to spørgsmål:

- ★ Hvorfor tror I, at der kommer et hjerte på Solbåts skærm?
- ★ Lagde I mærke til i hvilke situationer, Solbåts hjerte flimrede?

NOTE: Situationer, hvor Solbåts hjerte flimrer: En elev tilbyder Solbåt at låne en lineal, Solbåt bliver inviteret med i en leg, Solbåts venner giver trøst og hjælper den op på et klatrestativ.

Se filmen og lad eleverne møde Solbåt.



2. TEGNEOPGAVE



2. Tegneopgave

Næste øvelse er en tegneopgave. Der er to muligheder for at tegne med Solbåt, og det er op til dig at vurdere, hvilken én der tages i brug. Et forslag til at differentiere er, at prik-til-prik tegning bruges til 0.-1. klasses elever, og tegningen med de to blanke felter bruges til 2.-3. klasses elever. Begge tegneopgaver efterfølges af en snak i klassen om Solbåts oplevelser i skolen på Jorden.

Tegn med Solbåt (0.-1. klasse)

Eleverne får udleveret en prik-til-prik tegning, hvor en glad Solbåt dukker frem, når stregerne tegnes. Du finder tegnearket som bilag. Når eleverne har færdiggjort deres tegning (og eventuelt lagt farve på), kan du bruge disse spørgsmål til en opfølgende snak i klassen:

- ★ På tegningen ser vi en glad Solbåt med et hjerte på maven ligesom i filmen – kan I komme på flere oplevelser, som Solbåt har haft sammen med børnene i skolen på Jorden, der kan have gjort den så glad?
- ★ Hvor tror I, at Solbåt kan mærke det henne i sin krop?
- ★ Hvordan synes I, at det mærkes, når man har det rart og sjovt sammen med de andre her i skolen?

Fortæl eleverne, at I på jeres skole har valgt at sætte fokus på, hvordan I kan skabe endnu flere rare oplevelser sammen, hvor alle oplever, at de kan

være med. I vil nemlig gerne have en skole, hvor der er plads til alle, og det skal I fejre sammen i Stjerneræset.

Tegn med Solbåt (2.-3. klasse)

Eleverne får udleveret en tegning med to blanke felter – i det ene ser vi en glad Solbåt og i det anden en trist Solbåt. Eleverne skal nu reflektere over andre oplevelser, Solbåt kan have haft med fællesskaber, da den besøgte skolen på Jorden, og tegne dem i de to blanke felter. Til at udfylde første felt med den glade Solbåt, kan du stille spørgsmålet:

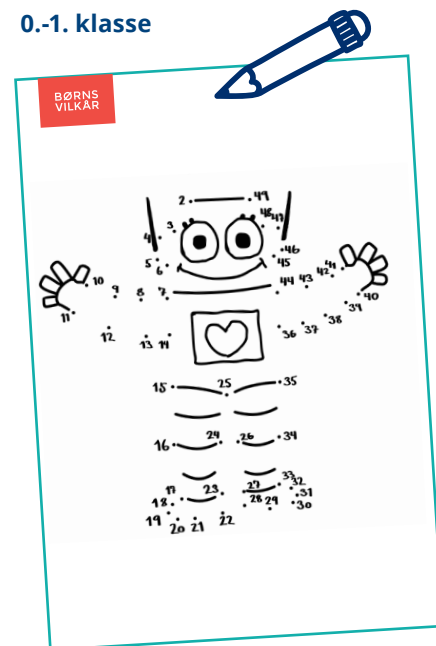
- ★ Kan I komme på flere rare oplevelser, som Solbåt har oplevet i skolen på Jorden?

Og til at udfylde andet felt med den triste Solbåt, kan du stille spørgsmålet:

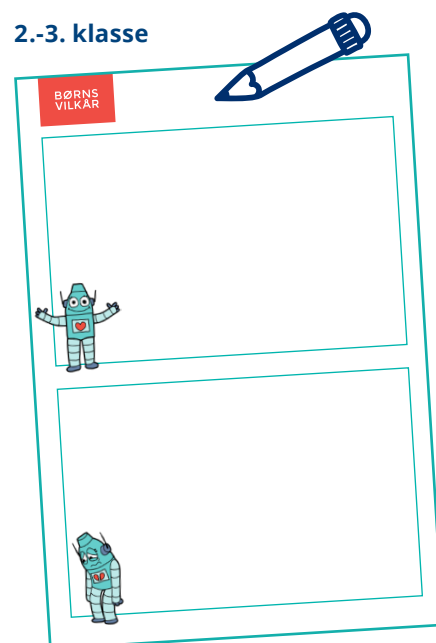
- ★ Kan I komme på nogle mindre rare oplevelser, som Solbåt også kan have oplevet?

Efter eleverne har tegnet to situationer, kan du samle op og tale med klassen om, hvordan man på en skole eller i en klasse både kan opleve rare og mindre rare oplevelser sammen, og at det er helt normalt. Det er vigtigt at fremhæve, at man altid kan spørge de voksne om hjælp – det gælder både de voksne i skolen og derhjemme. Man kan også altid ringe til BørneTelefonen, dag og nat, endda også juleaften. Det har Solbåt også prøvet. Det kan føles rart at tale højt om det, der har gjort en ked af det.

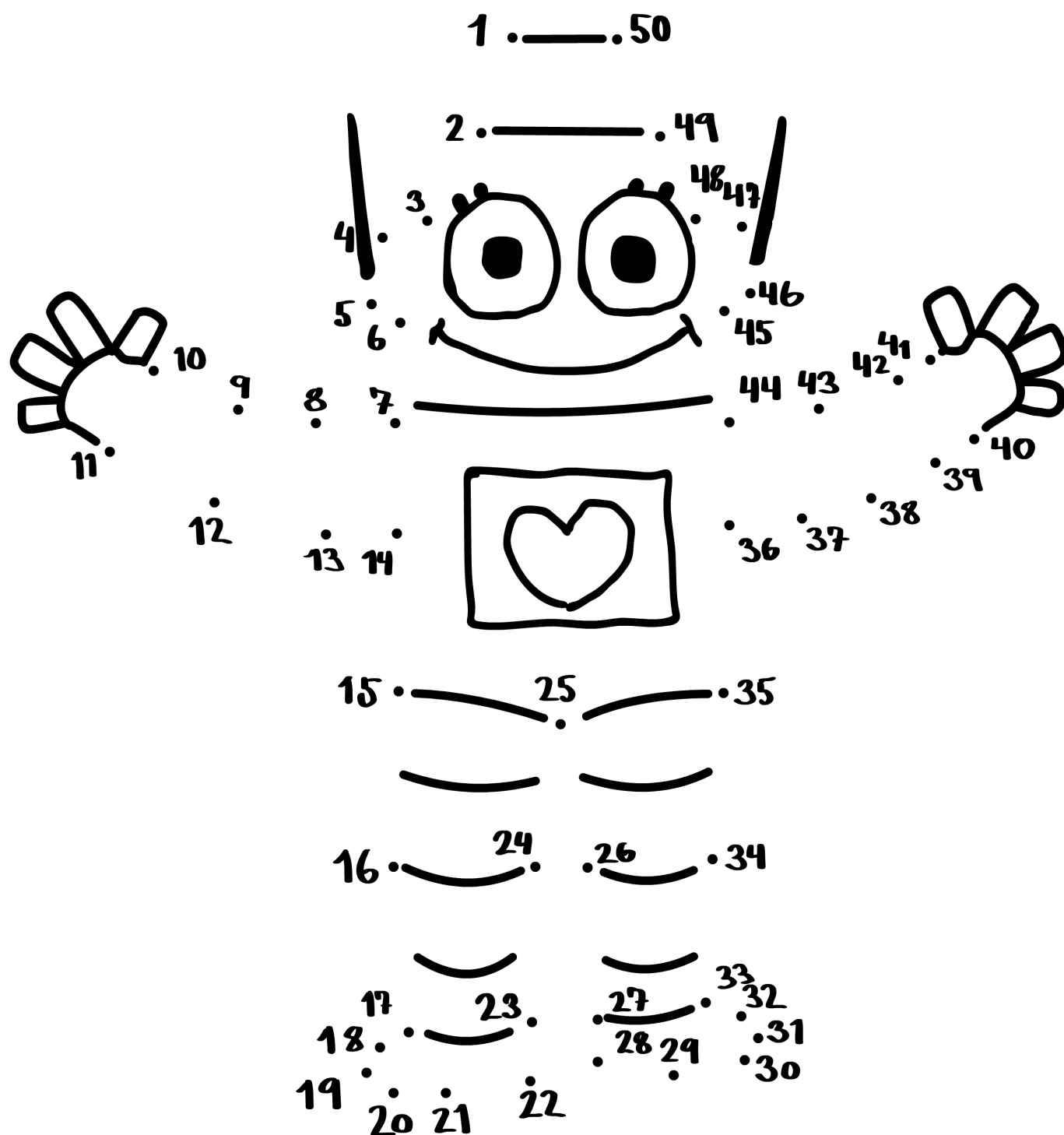
0.-1. klasse



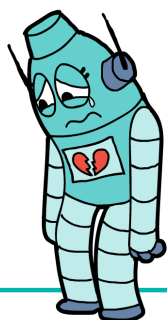
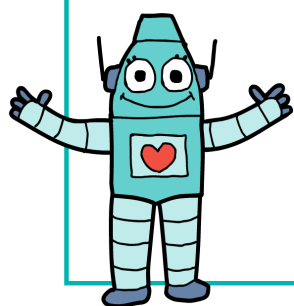
2.-3. klasse



ELEVARK 1: PRIK TIL PRIK MED SOLBÅT



ELEVARK 2: TEGN MED SOLBÅT



3. BUDSKABER OG STJERNERÆS



3. Budskaber og Stjerneræs

Som forberedelse til Stjerneræset bliver klassen nu bedt om at finde på et kampråb, som de vil tage med på dagen, og som, de synes, er vigtigt for, at alle på skolen kan føle, at der er plads til alle og oplever, at de har nogen at lege med og har gode klassekammerater.

Du kan fx koble fortælleuniverset om Solbåt med Stjerneræset på følgende måde:

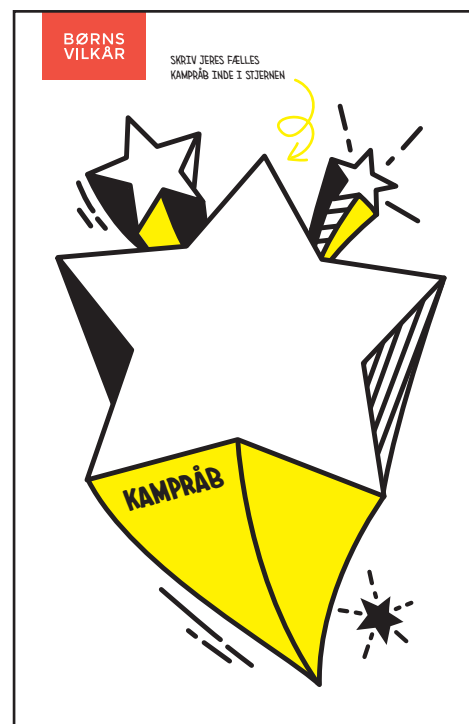
Da Solbåt var på Jorden, hørte den om Stjerneræset. Stjerneræset var et ræs, som skoler kunne deltage i, hvis de gerne ville arbejde for, at alle elever på skolen følte, at der var plads til alle, og at alle havde det godt i fællesskabet - fx at de havde nogle at lege med, at de havde det rart sammen, og at de var gode klassekammerater sammen. I Stjerneræset skulle hele skolen bevæge sig sammen, grine sammen og heppe sammen – og dét var Solbåt vild med. Inden stjerneræset skulle hver klasse finde på et kampråb, som de tog med på dagen. Er I klar på at finde på jeres?

Du kan facilitere processen med at finde et kampråb på flere måder, fx i en klassesamtale, hvor eleverne skal forestille sig, hvordan Solbåt ville sige det højt eller ved at spørge dem, hvad de synes, er det allervigtigste at huske på for, at det er rart og trygt for alle at gå på jeres skole.

Forslag til kampråb:

- ★ "Alle skal have en ven"
- ★ "Alle skal have nogen at lege med i frikvarteret"
- ★ "Spørg en voksen, hvis du har brug for hjælp"
- ★ "Det er sjovt at være forskellige"
- ★ "Vær en klassekammerat – så har alle det rart"

Når du og klassen har valgt kampråb, skrives det ind på Stjerneplakaten. Den skal I have med til Stjerneræset.



ELEVARK 3: KAMPRÅB



4. SOLBÅTS FÆLLESSKABSDANS



4. Solbåts fællesskabsdans

Til Stjerneræset skal eleverne bevæge sig sammen og for at varme op til dét og mærke på egen krop, hvor sjovt det kan være at bevæge sig og grine sammen, har Solbåt lavet en fællesskabsdans, som eleverne og du kan danse sammen.

