



Forberedelsesmateriale til Børns Vilkårs
'Fællesskab i bevægelse' til 4.-6. klasse

STJERNERÆS

INDHOLD

Indledning	3
Materialets aktiviteter	6
1. Klassekabale.....	8
2. Film og drøftelse.....	9
3. Her er plads til alle!	13

” Fællesskab
er noget,
vi skaber
sammen ”



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 forberedelses-materialet (undervisningsmateriale, lærer-vejledning 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 fritids-interesser 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

Adskillelige 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 tryghed 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.

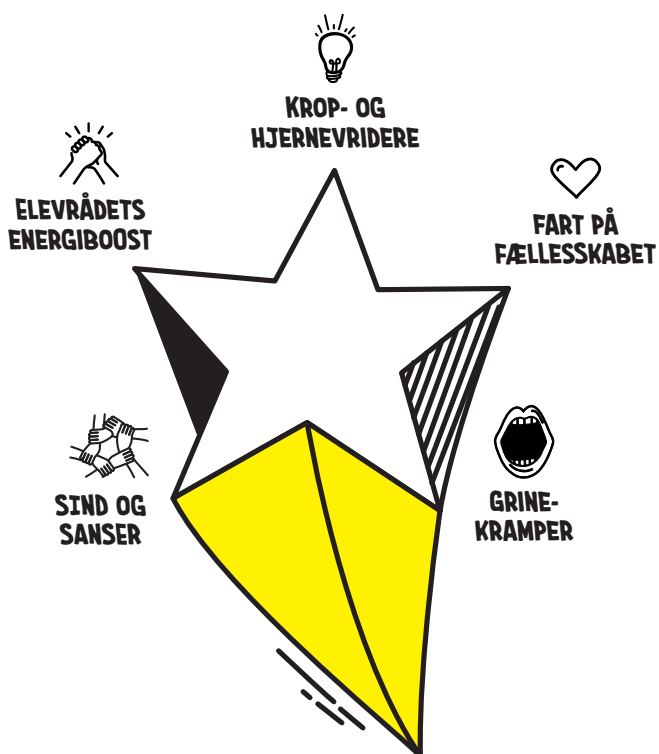
1. Sport England. Active Lives Children and Young People Survey - Academic year 2020-21. <https://sportengland-production-files.s3.eu-west-2.amazonaws.com/s3fs-public/2021-12/Active%20Lives%20Children%20and%20Young%20People%20Survey%20Academic%20Year%202020-21%20Report.pdf?VersionId=3jpdwfb5WB4PntKJGxwbyu5Y2nuRFMBV> (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



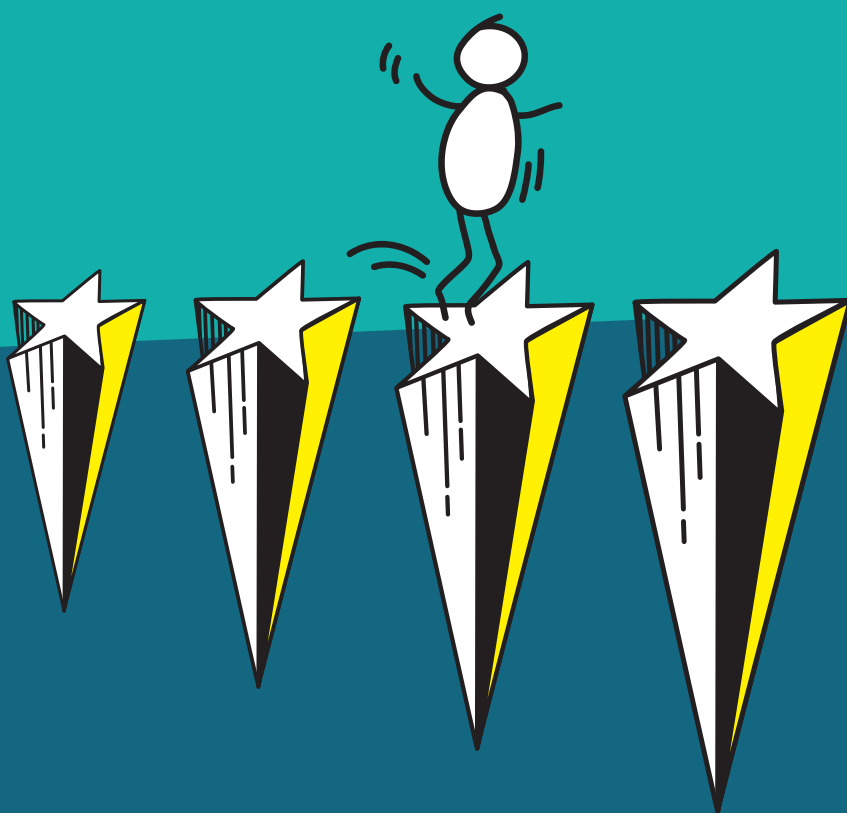
I aktiviteterne er der fokus på, at eleverne skal mærke fællesskabets styrke og værdi i krop og sind. Hver aktivitet har et opsat mål, der peger på at dyrke og styrke sammenhold, samarbejde, gode grin og forskellige energiniveauer i krop og hoved. Konkurrenceelementet er skruet ned, i stedet vægtes, 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. Klassekabale
2. Film og drøftelse
3. Her er plads til alle!



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

- Spillekort + ur til tidtagning
- Film + Flip Flapper
- Kampråb plakat



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 forberedelsesmaterialet, 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 forberedelsesmaterialet til mellemtrin arbejder eleverne med at identificere og udforske temaet '**Her er plads til alle!**' i tre trin:

1. **At mærke fællesskabets betydning** og værdi i kroppen gennem en fællesskabende øvelse
2. **At holdningsdanne og inddrage** børnestemmer fra BørneTelefonen via filmen "Sammen om fællesskabet"
3. **At udvikle budskaber**, som klassen vurderer, er vigtige for at styrke oplevelsen af, at der er plads til alle på jeres skole. Disse budskaber er klassens afsæt for deltagelse i Stjerneræset

Tid og materialer: Forberedelsesmaterialet 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 mellemtrin, som anvendes i undervisningen med eleverne, og hvor filmen også 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. Vær for eksempel tydelige om, at I kommer til at arbejde med situationer inspireret af virkelige historier fortalt til BørneTelefonen, og at der skal være en respektfuld dialog om disse situationer. Vi anbefaler også, at I rammesætter, at eleverne ikke skal fortælle åbent om egne eller andres personlige erfaringer, når de arbejder med specifikke situationer og eksempler på udfordringer i fællesskaber.



1. KLASSEKABALE

- FÆLLESSKABENDE ØVELSE



Klassekabale - fællesskabende øvelse

Formålet er, at eleverne skal samarbejde gennem nonverbal kommunikation og få en forståelse for, at øvelsen kun kan løses, når alle er en del af fællesskabet og hjælper hinanden. På den måde skabes for forståelse for temaet, og eleverne mærker på egen krop, hvordan det føles, når man hjælper hinanden, og der i fællesskabet er plads til alle.

Forklar eleverne, at I nu skal lave en samarbejdsøvelse. De skal arbejde sammen som én stor gruppe og hjælpe hinanden. De skal nemlig få en klassekabale til at gå op. Kabalen skal have følgende rækkefølge (vis rækkefølgen med det rigtige antal kort). Alle får et spillekort hver – fra hjerter es, hjerter 2, hjerter 3 osv. op til hjerter konge. Fra spar es, spar 2, spar 3 osv. op til så mange elever, der er i klassen. Eleverne sidder i en cirkel. Det gælder om, at eleverne sætter sig i den rigtige rækkefølge i urets retning. Øvelsen starter, når du som lærer udpeger den stol, hvor hjerter es skal sidde. Der er følgende regler, som siges højt:

- ★ I må ikke kigge på jeres kort, før jeg sætter øvelsen i gang
- ★ I må ikke tale sammen (Spørg herefter: hvordan kan man hjælpe hinanden uden at sige noget?)
- ★ Øvelsen er på tid

Når du har udvalgt, hvor hjerter es skal sidde og sagt "sæt i gang", må alle gerne kigge på sit kort og begynde at finde nye pladser.

Læg mærke til, hvordan eleverne indtager forskellige roller. Nogen vil tage styring – andre vil være afventende. Rollerne kan inddrages i opfølgningen på øvelsen (uden at nævne navne).

Spørgsmål til drøftelse efter øvelsen

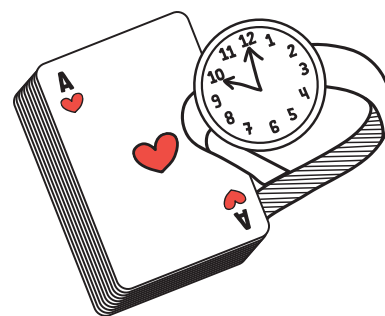
- ★ Kunne alle finde deres plads?
- ★ Blev nogen tilbudt hjælp?
– Hvordan var det at få hjælp?
- ★ Hvordan kan man se, om nogen har brug for hjælp?
- ★ Hvilke forskellige roller kan man have? (Hvilke roller havde I?)
- ★ Hvordan kan man reagere, når man bliver usikker eller presset? – Var der nogle af jer, der selv oplevede, at I fik det sådan?

Du kan afslutte samtalen med at slå fast, at dét de hver især gør eller ikke gør, har indflydelse på hele gruppen. At mærke der er plads til alle og et sammenhold, der gør, at man hjælper hinanden, når man kan se, nogen har brug for det, gør det rart og trygt at være sammen i et fællesskab. Du kan sammen med klassen afprøve øvelsen flere gange og sammen udforske, hvordan man kan aflæse på hinanden, om nogen har brug

for hjælp fra en klassekammerat, og hvordan man kan hjælpe. Du kan spørge ind til, om eleverne tænker, at man kan overføre det til andre situationer. I kan også prøve at slå jeres rekord og mærke fællesskabet stå stærkt sammen på den måde. Jo mere man er opmærksom på hinanden og hjælper hinanden, jo nemmere har man også ved at løse forskellige opgaver eller udfordringer.

Opsamling

Du kan afslutte med at fortælle eleverne, at der hver dag er børn, der kontakter BørneTelefonen, fordi de på den ene eller anden måde føler sig uden for fællesskabet i deres klasse, på årgangen, på nettet eller på skolen. Der kan være mange forskellige grunde til, at man ikke har det godt sammen i sin klasse, eller det kan opleves som svært at være del af fællesskabet. Fællesskabet kan gå i kludder og gøre det svært at føle sig inde eller udenfor fællesskabet. Det skal I arbejde mere med nu.



2. FILM OG DRØFTELSE

- FLIP FLAPPER

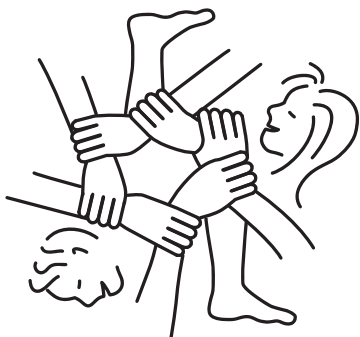


Film og drøftelse

Fortæl eleverne, at de nu skal se filmen **"Sammen om fællesskabet"** (se slide 3). Filmen viser elever i en skolegård, der vikler sig ind og ud af "Kluddermor", imens forskellige børnestemmer giver lyd til oplevelser og følelser relateret til det at være en del af, bevæge sig på kanten af eller føle sig helt uden for fællesskabet.



I kan som supplement til filmen, selv prøve at lege "Kluddermor" (se siden "supplerende aktivitet", for beskrivelse af legen).



Oversigt over cases, der præsenteres i filmen

- ★ Jeg ved ikke rigtig, hvem der er mine venner mere
- ★ Min lærer siger rent faktisk, at jeg er rigtig god til at få alle med, når vi er udenfor
- ★ Mads Emil er bare sygt streng overfor Yasmin
- ★ Jeg læser slet ikke så godt som alle de andre. Jeg tror faktisk slet ikke, at jeg er den bedste til noget som helstovre i skolen
- ★ Lige pludselig er alle bare gået i puberteten og er blevet pisse teenageagtige
- ★ Jeg kan bedst lige at snakke inde i chatten. Så er jeg mere mig selv.
- ★ Jeg synes, at der er vildt mange grupper
- ★ Min mor siger, at sådan har alle børn det i min alder

Outtro tekst: *Fællesskab er noget, vi skaber sammen*

Efter filmen samles kort op på filmens titel "Sammen om fællesskabet" og sammenhængen til temaet. Eleverne skal om lidt arbejde mere i dybden med de børnestemmer og oplevelser, som indgår i filmen. Så denne klasse-samtale er kortvarig og taler kun ind i de store linjer og sammenhænge.

- ★ Hvad synes I, filmen handler filmen?
- ★ Hvad kan "Kluddermor" betyde?
- ★ "Fællesskaber er noget, vi skaber sammen" – hvad betyder det? Og hvordan hænger det sammen med temaet 'Her er plads til alle!'?

De børnestemmer og citater, de lige har hørt i filmen, er virkelige børns oplevelser, som har taget kontakt til BørneTelefonen for at tale om det, der er svært. Der kan være mange forskellige grunde til, at fællesskabet kan gå i kludder – ligesom i "Kluddermor" – og det er altid godt at tale højt om det, der er svært og få hjælp til at vikle kludder ud og finde plads til alle i fællesskabet.

SUPPLERENDE AKTIVITET: KLUDDERMOR



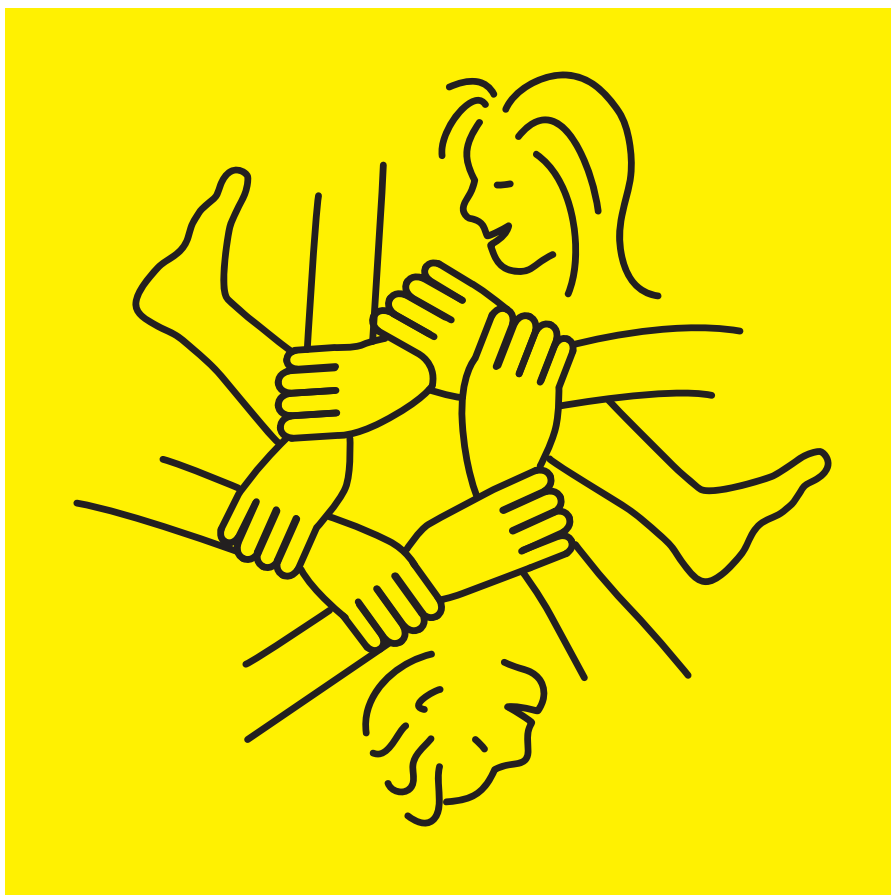
Kluddermor

Formål: Eleverne skal samarbejde og 'vrider' deres kroppe og hoveder på nye sjove måder. Aktiviteten træner koordination og giver eleverne oplevelsen af, at der er behov for alle for at løse opgaven i fællesskab.

Tid: 15 minutter

Beskrivelse af aktivitet

- ★ Eleverne placerer sig i en rundkreds med hinanden i hænderne
- ★ Læreren vælger to elever til at være Team Kluddermor. Team Kluddermor placerer sig uden for rundkredsen, så de ikke kan se den
- ★ Eleverne i rundkredsen skal nu filtrere sig sammen
- ★ Når eleverne er filtret godt sammen, råbes der på Team Kluddermor: "Kluddermor, kluddermor, kom og hjælp"
- ★ Kluddermors opgave er nu at filtrere eleverne ud, så de står i den oprindelige kreds. Deltagerne må ikke slippe grebet med deres sidemand under legen
- ★ Gentag legen nogle gange



2. FILM OG DRØFTELSE

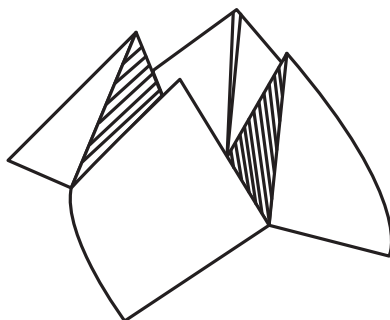
- FLIP FLAPPER



Flip flapper

Eleverne skal nu op at stå og drøfte de forskellige oplevelser og følelser, som børnestemmerne i filmen giver lyd til. Eleverne inddeles i makkerpar. Hvert makkerpar folder en flip flapper, som kan printes fra materialet her. Bag hver flap står en af oplevelserne fra filmen.

Makkerparret skiftes nu til at have tur. Den ene har flip flapperen i hånden, og den anden vælger farve og tal. En tur består af at vælge en farve og tre tal. Ved det tredje tal åbnes flappen, og casen læses højt.



Oversigt over cases, der præsenteres i filmen

- ★ Jeg ved ikke rigtig, hvem der er mine venner mere
- ★ Min lærer siger rent faktisk, at jeg er rigtig god til at få alle med, når vi er udenfor
- ★ Mads Emil er bare sygt streng overfor Yasmin
- ★ Jeg læser slet ikke så godt som alle de andre. Jeg tror faktisk slet ikke, at jeg er den bedste til noget som helstovre i skolen
- ★ Lige pludselig er alle bare gået i puberteten og er blevet pisse teenageagtige
- ★ Jeg kan bedst lide at snakke inde i chatten. Så er jeg mere mig selv.
- ★ Jeg synes, at der er vildt mange grupper
- ★ Min mor siger, at sådan har alle børn det i min alder

Makkerparret forholder sig sammen til den oplevelse, som kommer frem i flip flapperen. Det gør de ud fra fem refleksionsspørgsmål, som er slået op på slideshowet (slide 5)

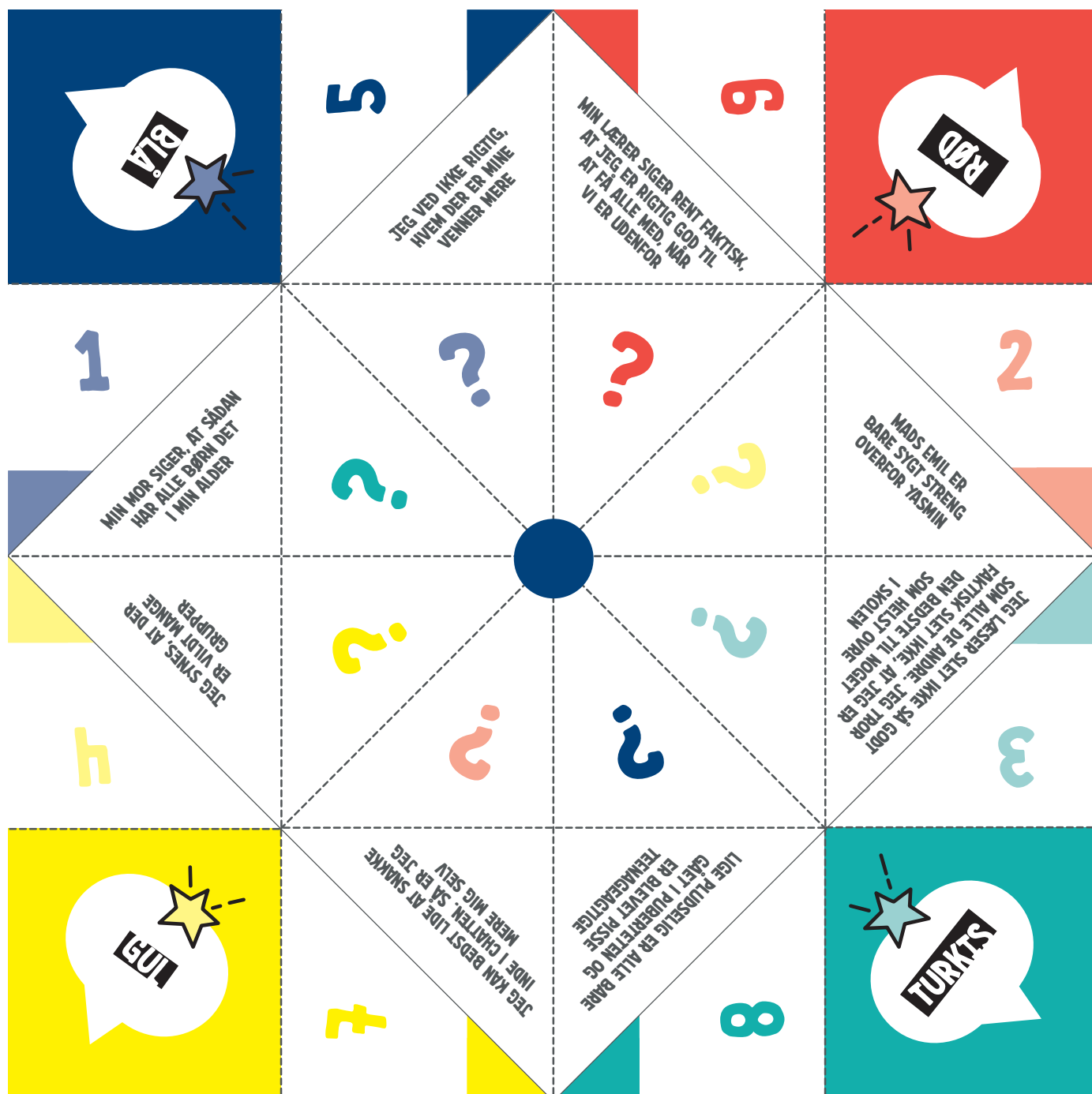
- ★ Hvordan tror I, at eleven har det?
- ★ Hvad tror I, der er sket inden?
- ★ Hvad kan eleven selv gøre?
- ★ Hvad kan elevens klassekammerater gøre?
- ★ Hvad kan lærerne gøre?

Når casen er drøftet færdig, bytter eleverne roller i makkerparret. Lander de på en case, de allerede har drøftet, kan de lave en high five og blot vælge et nyt tal.

Lav en kort opsamling og spørg nysgerrigt ind til de handlemuligheder, de har talt om. Det er nemlig vigtigt at vide, hvad man kan gøre for, at det er rart og trygt for alle at være en del af fællesskabet. Denne opsamling danner en fin bro til næste øvelse, hvor klassen skal skabe et stærkt klassebudskab, som de vurderer, er vigtigt for dem og jer som skole for at styrke og dyrke, at her er plads til alle.



ELEVARK 1: FLIP FLAPPER



3. HER ER PLADS TIL ALLE! - BUDSKABER, KAMPRÅB OG STJERNERÆS



3. Her er plads til alle!

På baggrund af drøftelserne, som klassen har haft i forlængelse af den fællesskabende øvelse, filmen og flip flapper øvelsen, skal eleverne nu udarbejde et stærkt klassebudskab, der formidler deres take på temaet 'Her er plads til alle!'. Budskabet skal opsummere, hvad klassen synes, skolen skal fokusere mere på, for at der er plads til alle.

Processen med at udvælge klassens budskab kan faciliteres på flere måder:

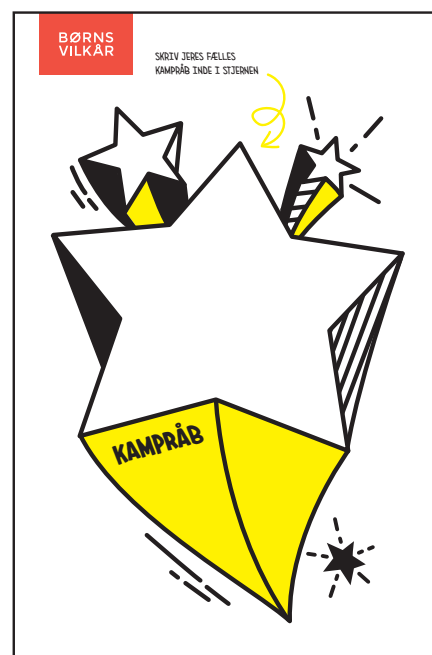
- ★ Fælles brainstorm i klassen, hvor alle input skrives op som et stort mindmap med opfølgende klasseafstemning
- ★ I grupper à 4-6 elever gives et gruppebud, som præsenteres for klassen, der derefter stemmer om, hvilket budskab de gerne vil stå på og repræsentere til Stjerneræset
- ★ At du som lærer undervejs i drøftelser og opsamlinger til klassekabal, film og flip flapper skriver flere af elevernes synspunkter og pointer op, så der til sidst er en samlet pulje at vælge et budskab ud fra

Det spørgsmål, der styrer klassens valg af klassebudskab, er:

På vores skole vil vi gerne vise, at her er plads til alle i fællesskabet – hvordan kan vi sige det højt og tydeligt?

Når klassen har fundet det klassebudskab, som de mener, er vigtigst at sige højt, skal de skrive det på den stjerneplakat, som kan printes fra forberedelsesmateriale. Klassen skal nu omsætte det til et kampråb, som skal bruges til Stjerneræset på dagen 'Fællesskab i bevægelse'. Her vil hver klasse blive præsenteret med deres budskab, og stjerneplakaten skal hænges op på en fælles væg på dagen sammen med alle de andre klassers vigtige budskaber. Elevrådet vil herefter tage alle klassebudskaber med sig og vælge tre ud, som de forpligter sig på at drøfte og gøre noget ved på jeres skole sammen med lærere og ledelse.

Hvis I har tid og lyst, kan I gøre mere ud af processen og lade klassen selv lave et banner på et stort stykke pap eller stof med maling m.m.



Forslag til klassebudskaber /kampråb:

- ★ "Du må være lige, som du er"
- ★ "Her er vi forskellige – og det er sejt"
- ★ "Her er plads til alle"
- ★ "Sammen kan vi alt"
- ★ "Ingen er forkerte"

ELEVARK 3: KAMPRÅB

