



Forberedelsesmateriale til Børns Vilkårs
'Fællesskab i bevægelse' til 7.-9. klasse

STJERNERÆS

INDHOLD

Indledning 3

Materialets aktiviteter 6

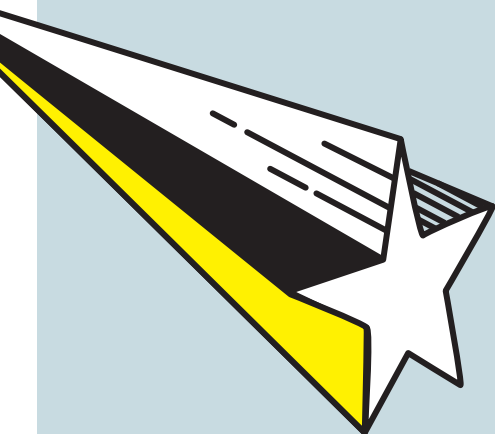
1. Film og drøftelse..... 8

2. Snak om rettigheder..... 9

3. Værdier i trygge fællesskaber 12

4. 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 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

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 hyldes 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.

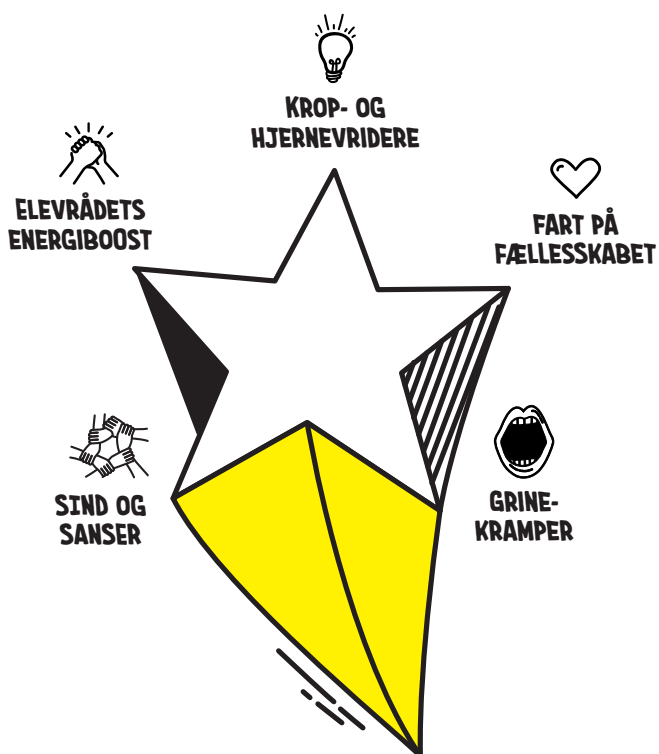
1. Sport England. Active Lives Children and Young People Survey - Academic year 2020-21. <https://sportengland-production-files.s3.eu-west-2.amazonaws.com/s3fs-public/2021-12/Active%20Lives%20Children%20and%20Young%20People%20Survey%20Academic%20Year%202020-21%20Report.pdf?VersionId=3jpdwfb5WB4PntKJGxwbyu5Y2nuRFMBV>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



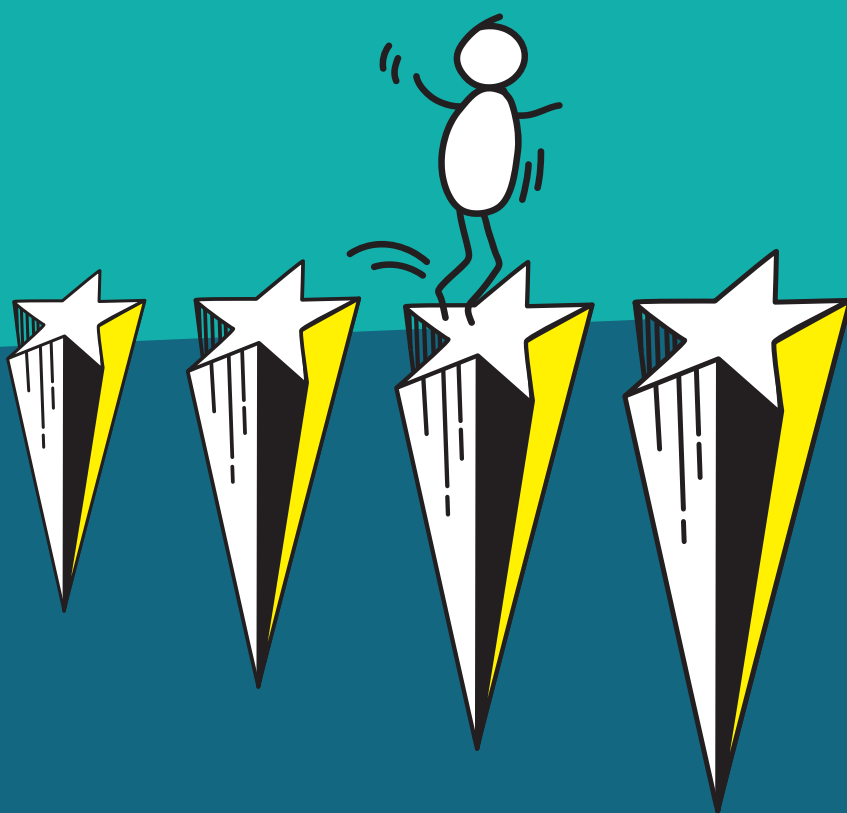
I aktiviteterne er der fokus på, at eleverne skal mærke fællesskabets styrke og værdi i krop og sind. Hver aktivitet har et opsat mål, der peger på at dyrke og styrke sammenhold, samarbejde, gode grin og forskellige energiniveauer i krop og hoved. Konkurrenceelementet er skruet ned, i stedet vægtes, 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. Film og drøftelse
2. Snak om rettigheder
3. Værdier i trygge fællesskaber
4. 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

- Film
- Flip flapper
- Værdikort



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. 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.

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



1. **At holdningsdanne** og inddrage børnestemmer fra BørneTelefonen via filmen "Sammen om fællesskabet"
2. **At reflektere over hvilke værdier**, der er vigtige for oplevelsen af at være en del af et trygt fællesskab på skolen
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 Power-Point-præsentation til udskoling, 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 læringsfælles-

skab 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.



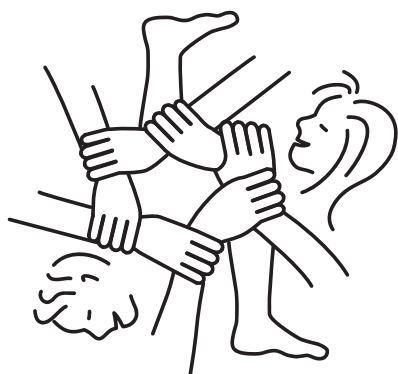
1. FILM OG DRØFTELSE

- FLIP FLAPPER



Film og drøftelse

Fortæl eleverne, at de skal starte med at se filmen "Sammen om fællesskabet". Filmen viser elever i en skolegård, der vikler sig ind og ud af "Kluddermor", imens forskellige stemmer fra udskolingselever giver lyd til oplevelser og følelser relateret til det at være en del af, bevæge sig på kanten af eller føle sig helt uden



Oversigt over cases, der præsenteres i filmen

- ★ Jeg er bange for, at jeg ikke kan følge med
- ★ Hannah er begyndt at være meget mere sammen med Rosa efter vinterferien
- ★ Jeg nåede slet ikke alt det jeg skulle nå sidste år, så nu er jeg virkelig nervøs for mine eksamener
- ★ Jeg kan godt blive lidt i tvivl om, hvem jeg egentlig er ægte venner med. Altså, jeg er med og jeg er på en måde altid den sjove. Men jeg ved ikke. Jeg har ikke sådan en bedste ven
- ★ Det er meget nemmere at snakke sammen, når man også spiller samtidigt med
- ★ Jeg synes, der er vildt mange grupper på skolen
- ★ Min far siger, det er helt normalt. Men hvordan ved man egentlig, hvad der er normalt?
- ★ Jeg vil helst kun være med, hvis jeg ved, hvem der ellers er der

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

Efter filmen samler du kort op og taler med eleverne om filmens sammenhæng til temaet. Eleverne skal om lidt arbejde mere i dybden med de elevstemmer og oplevelser, som indgår i filmen. Så denne klassesamtale er kortvarig og taler kun ind i de store linjer og sammenhænge.

- ★ Hvad synes I, filmen handler om?
- ★ Hvad tænker I, at legen "Kluddermor" kan være et symbol på?
- ★ "Fællesskaber er noget, vi skaber sammen" – hvad betyder det? Og hvordan hænger det sammen med temaet 'Her er plads til alle'?

Tal med eleverne om, at de stemmer og citater, de lige har hørt i filmen, er virkelige børn og unges oplevelser, der har taget kontakt til Børne-Telefonen for at tale om det, der er svært. 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 – ligesom i "Kluddermor" – og det er altid godt at tale højt om det, der er svært og få hjælp til at vikke kludder ud.

1. FILM OG DRØFTELSE

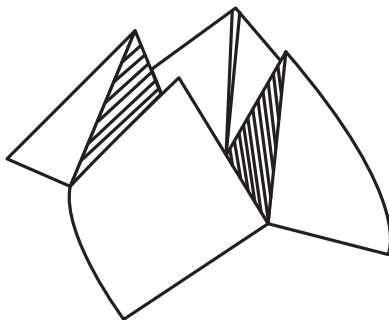
- FLIP FLAPPER



Flip flapper

Eleverne skal op at stå og nu drøfte de forskellige oplevelser og følelser, som elevstemmerne i filmen giver lyd til. Eleverne inddeles i makkerpar. Hvert makkerpar folder en flip flapper. 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 er bange for, at jeg ikke kan følge med
- ★ Hannah er begyndt at være meget mere sammen med Rosa efter vinterferien
- ★ Jeg nåede slet ikke alt det jeg skulle nå sidste år, så nu er jeg virkelig nervøs for mine eksamener
- ★ Jeg kan godt blive lidt i tvivl om, hvem jeg egentlig er ægte venner med. Altså, jeg er med og jeg er på en måde altid den sjove. Men jeg ved ikke. Jeg har ikke sådan en bedste ven
- ★ Det er meget nemmere at snakke sammen, når man også spiller samtidigt med
- ★ Jeg synes, der er vildt mange grupper på skolen
- ★ Min far siger, det er helt normalt. Men hvordan ved man egentlig, hvad der er normalt?
- ★ Jeg vil helst kun være med, hvis jeg ved, hvem der ellers er der

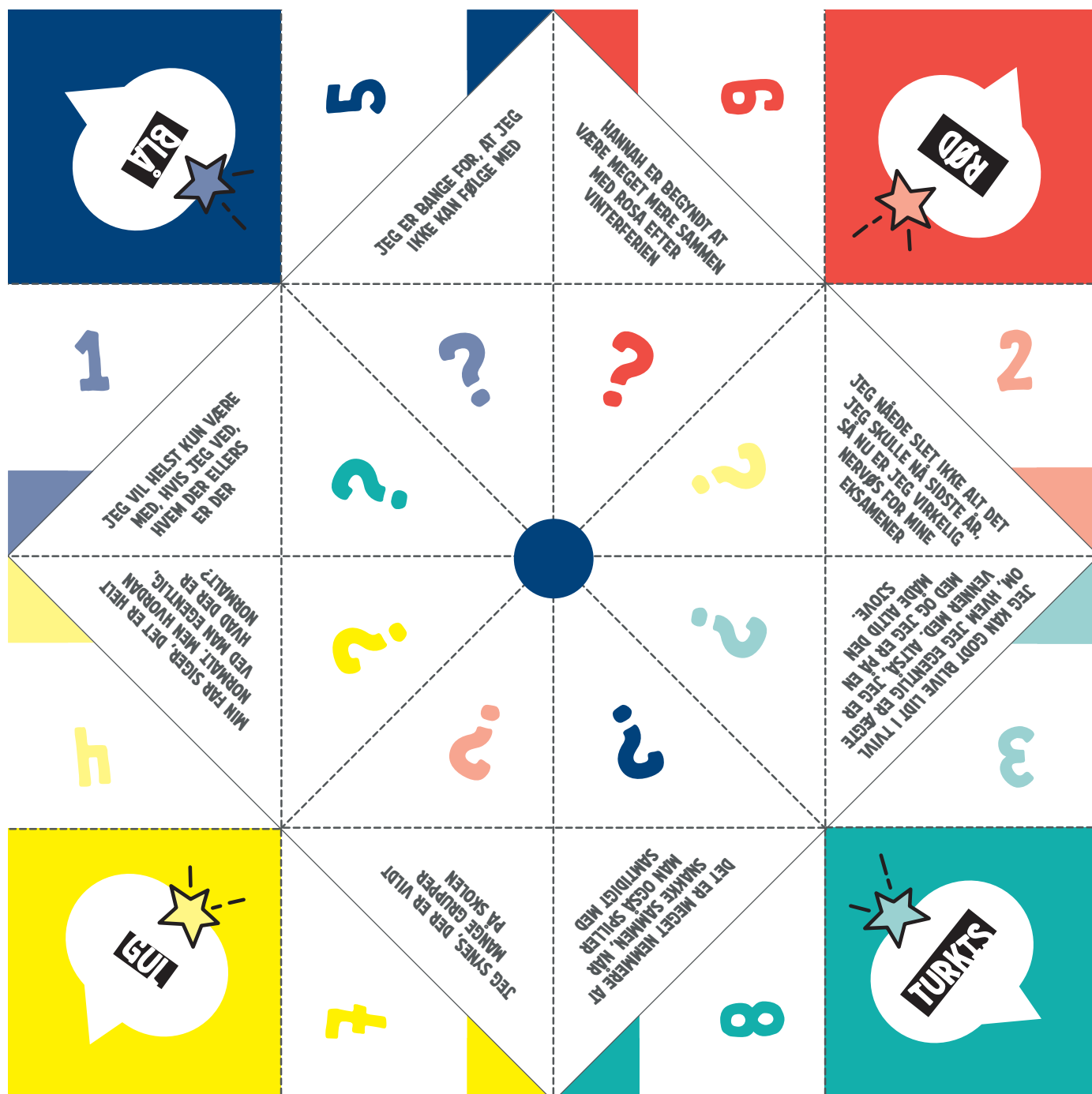
Makkerparret forholder sig sammen til den oplevelse, som kommer frem i flip flapperen. Det gør de ud fra fem refleksionsspørgsmål, som er slået op på slideshowet (slide 4)

1. Hvilken følelse eller situation ser I?
2. Hvad tror I, der er sket inden?
3. Hvad kan eleven selv gøre?
4. Hvad kan elevens klassekammerater gøre?
5. 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, eleverne har talt om. Rund af med at fortælle eleverne, at alle de elever, de har mødt i filmen og i flip flapperen, faktisk har ret til at blive mødt med tryghed og omsorg og blive hørt og inddraget. Det er rettigheder, som alle børn og unge har. Det er derfor vigtigt, at vi skaber fællesskaber på skolen, hvor der er plads til alle dvs. at der er plads til at have det på alle mulige forskellige måder, man kan sige det højt, man bliver lyttet til, og man kan hjælpe hinanden. Det skal I dykke mere ned i nu.

ELEVARK 1: FLIP FLAPPER



2. SNAK OM RETTIGHEDER



Snak om rettigheder

Lav en kort introduktion til FN's Børnekonvention og fortæl eleverne, at de har ret til at være en del af et trygt fællesskab.

Du kan eventuelt nævne, at:

- ★ Alle børn har rettigheder. Det står i FN's Børnekonvention, som er et regelsæt, der slår fast, at alle børn er lige meget værd, og alle børn og unge i verden har nogle rettigheder, de skal have opfyldt og respekteret. Det er rettigheder, der skal sikre, at børn og unge har det godt.
- ★ Danmark har skrevet under på FN's Børnekonvention, og det betyder, at alle børn og unge skal have de bedste muligheder for et godt børne- og ungdomsliv.
- ★ Det er først og fremmest politikerne og myndighederne, der skal sikre, at børn og unges rettigheder overholdes vha. lovgivning og den måde samfundet indrettes på, men alle andre voksne fx lærere, pædagoger og forældre har også et stort ansvar.
- ★ FN's Børnekonvention indeholder 54 regler om rettigheder.

I denne sammenhæng kan du understrege de to rettigheder, som er fremhævet på slide 5: **'Ret til omsorg og tryghed'** og **'Ret til at blive hørt og inddraget'**. Det kan oversættes til, at alle børn og unge har ret til at høre til og til at være en del af fællesskaber. Eleverne skal nu reflektere over, hvilke værdier der er vigtige for, at man føler, at man er en del af et trygt fællesskab, hvor der er plads til at man kan være den, man er.



3. VÆRDIER I TRYGGE FÆLLESSKABER



Værdier i trygge fællesskaber

Du deler eleverne ud i grupper à 4-6 elever, og hver gruppe får 10 kort med værdier. På kortene står værdier, som alle er vigtige, når man skal snakke om trygge fællesskaber. Der er et spørgsmål, som rammesætter aktiviteten, og som du kan læse højt (slide 6):

Hvad synes I er vigtigt, for at I føler jer som en del af et trygt fællesskab?

På skift vælger de et kort og sætter ord på, hvad denne værdi betyder. Gruppekammeraterne kan hjælpe og supplere, hvis der er brug for det. Eleverne drøfter begreberne og prioriterer dem nu i en pyramide, hvor den vigtigste ligger øverst.

Fortæl eleverne, at de også gerne må hente inspiration fra de snakke, de har haft om elevstemmerne fra filmen. Efter gruppedrøftelserne samler du op med klassen og beder hver gruppe sætte ord på, hvilken værdi de har placeret i toppen af deres pyramide og hvorfor.

Klassen skal nu blive enige om én værdi, de gerne vil arbejde videre med og have med som en del af deres kampråb til Stjerneræset.

Denne udvælgelse kan ske på flere måder, fx kan der være en afstemning, hvor værdikortene (én af hver) lægges på gulvet, og eleverne skal gå hen til den, de synes, er vigtigst (den med flest stemmer går klassen videre med), det kan også være en afstemning på tavlen. Det vigtigste er, at den værdi, klassen går med, er én, som mange eller de fleste af klassens elever oplever som vigtig for at kunne være en del af et trygt fællesskab.



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



4. Her er plads til alle!

På baggrund af drøftelserne og udvælgelse af klassens værdikort, 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, og samtidig indeholde den værdi, som de har vurderet, er den vigtigste for et trygt fællesskab.

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

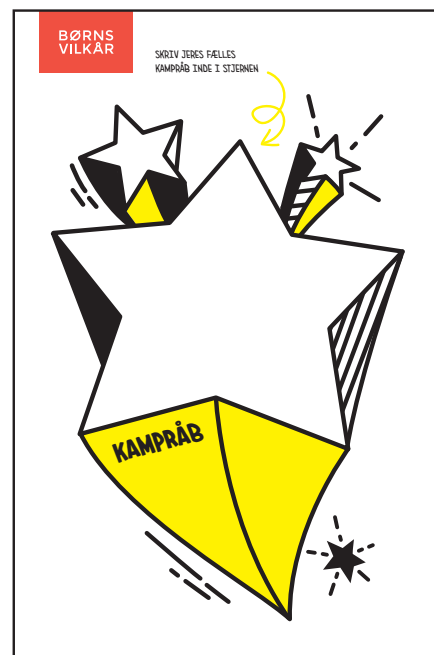
- ★ Fælles brainstorm i klassen, hvor alle input skrives op som et stort mindmap med opfølgende klasseafstemning
- ★ I grupper à 4-6 elever gives et gruppebud, som præsenteres for klassen, der derefter stemmer om, hvilket budskab de gerne vil stå på og repræsentere til Stjerneræset
- ★ At læreren undervejs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

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:

- ★ "Vi har respekt for forskellighed"
- ★ "Her er vi ligeværdige – og det er sejt"
- ★ "Her bliver alle elever accepteret, som de er"
- ★ "Mangfoldighed – vi har plads til alle!"
- ★ "Alle skal føle sig trygge i fællesskaberne på skolen"

ELEVARK 3: KAMPRÅB

