

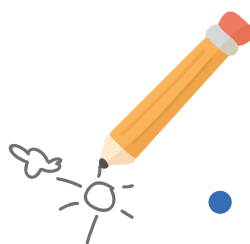
ENSOMHED

& FÆLLESSKAB



Undervisningsmateriale

Til indskolingen





Forord

I dag oplever vi desværre oftere og oftere, at vores børn og unge ikke trives. De føler sig ensomme og mangler gode fællesskaber i og uden for skolen. Derfor kan det være interessant at arbejde forebyggende med dette allerede i indskoling. Dette materiale henvender sig til indskoling og til dig, som gerne vil arbejde med trivsel og fællesskaber. Materialet er bygget op over otte lektioner og kan bruges som et langt forløb, som en eller flere ugentlige lektioner eller som en temadag. Man kan også tage de aktiviteter ud af forløbet, som giver mening for egen undervisning.

Materialet er opdelt i tre faser: før-fasen, under-fasen og efter-fasen. I før-fasen aktiveres elevernes viden og tanker om begrebet ensomhed, og de skal forsøge at koble det til deres egen hverdag og erfaring. I under-fasen skal eleverne se to film, som omhandler ensomhed og fællesskab. Her møder eleverne tøjdysrene Topper og Snapper, som prøver at forstå ensomhed og undersøge, hvordan man kan skabe gode fællesskaber. Løbende i denne fase skal elevernes tanker og refleksioner om de sette film forankres i både hoved og krop gennem klassesnakke, lege og aktiviteter. I efter-fasen skal eleverne arbejde videre med deres erfaringer fra filmene gennem et dilemmaspil, og sammen i klassen gå på opdagelse i alt det de har til fælles. Til sidst introduceres begrebet "Fællesskabsforkæmper", som er materialets bud på, hvordan man kan holde "de gode vaner ved lige" - hvordan man fortsat kan arbejde videre med at passe på hinanden i klassefællesskabet.

Dette materiale opfatter begrebet ensomhed som en foranderlig følelse, og derved noget som kan ændres.

Materialet har et særligt fokus på aktiviteter, da hensigten er at styrke sammenholdet og fællesskabet i klassen. Under alle aktiviteter er formålet med aktiviteten forklaret samt hvad aktivitetens styrke er.

Lektionerne er tænkt ud fra enten en enkelt lektion á 45 minutters varighed eller en dobbelt lektion á 90 minutters varighed. Afhængig af klassetrin og klassen kan det tage længere eller kortere tid. Alle lektioner kan deles op, alt efter ønsket om varigheden. Materialet er udarbejdet med hensyn til, at lærere har en travl hverdag med mange opgaver. Derfor er alt, hvad man skal bruge til de forskellige aktiviteter, lavet til en pdf, som nemt kan downloades og printes.

Undervisningsmaterialet er en del af projektet "Ensomhed og Fællesskab", der desuden består af film og aktivitetsmateriale til børne- og ungdomsorganisationer, der arbejder med børn i indskolingsalderen, sang af Sigurd Barrett samt et inspirationsmateriale til lokalt engagement. Du finder det hele på www.ensomhedogfællesskab.dk.

God fornøjelse

Mvh

Lise Gorritzen og Amalie Mølbach Johan

FØR-FASEN



Lektion 1

Lektionsplan

Lektionen starter ud med en fælles klassesnak om ensomhed og fællesskab, hvor læreren introducerer temaet, som klassen skal arbejde med.



Klassesamtale: *Hvad er ensomhed? Snak med klassen om ensomhed. Har de hørt det før? Ved de, hvad det betyder?*

Til denne klassesamtale er der tilhørende billeder, som kan bruges til at styrke klassesamtalen og give eleverne noget visuelt at holde deres tanker og ord op på. Hvis det er svært for eleverne selv at beskrive ensomhed, kan du bede eleverne om at beskrive, hvad de ser på billederne, og hvad det har med ensomhed at gøre.

Definition af ensomhed versus at være alene

indimellem: Det kan være en god ide at definere begrebet ensomhed for eleverne. Du kan som lærer læne dig op ad denne beskrivelse:

Alle kan indimellem føle sig lidt udenfor, lidt glemt og lidt alene. Det kan også være, at man simpelthen bare har brug for at være lidt alene. Men forskellen på at være alene og at føle sig ensom er især, at hvis man altid eller ofte føler sig udenfor, kan det ende med en ensomhedsfølelse. Og en følelse af, at man føler sig mindre værd end alle dem, som er med i fællesskabet. Men ALLE er lige meget værd!

Hvis definitionen er tydelig, bliver det også en hjælp til at eleverne ikke kommer til at "misbruge" ensomhedsbegrebet.

Vær opmærksom på materialeopbygning

Til hver lektion kommer først en lektionsplan i venstre side, og links til bilag i højre side. Efter hver lektionsplan kommer aktivitetsforklaringer til aktiviteterne i den pågældende lektion.

**Materialer****Bilag 1: Billeder til klassesamtale: Hvad er ensomhed? Hvad er fællesskab?**

→ [Download billeder](#)

FØR-FASEN



Lektion 1

Lektionsplan, fortsat

Aktivitet: Ensomhedssang

Sigurd Barrett har lavet en fin lille sang om at føle sig udenfor og glemt. Og hvordan vi alle kan hjælpe til med at få hinanden med ind i fællesskabet.

Eleverne lytter til Sigurd Barretts "Ensomhedssangen".

Lav en lille klassesamtale om ord og begreber fra sangen. I bilaget er der en lille oversigt, hvor enkelte ord er valgt ud med tilhørende forklaring.

Herefter deles sangteksten ud/vises på tavlen, og sangen synges på klassen.

Som intro til hver lektion kan du vælge at lade klassen synge sangen, så de på den måde løbende lærer sangteksten godt at kende.

Efter at have talt om ensomhed og hørt "Ensomhedssangen" skal klassen i gang med en række aktiviteter, der er med til at underbygge det, I har snakket om. Start med aktiviteterne "Ræk hånden op, hvis du..." og "Ja eller nej". Hvis I har mere tid, kan I gå videre til den tredje aktivitet, hvor eleverne skal tegne ensomhed og fællesskab.

Aktivitet: Ræk hånden op, hvis du...

Aktivitet: Ja eller nej

Aktivitet : Tegn ensomhed og fællesskab



Materialer

Bilag 2: Sangtekst og begrebsforklaringer

→ [Afspil sangen](#)

→ [Download sangtekst](#)

Spørgsmål til "Ræk hånden op, hvis du..."

Spørgsmål til "Ja eller nej"

Bilag 3: Skabelon til "Tegn ensomhed og fællesskab"

→ [Download skabelon](#)

FØR-FASEN



Aktivitetsforklaring i lektion 1

Ræk hånden op, hvis du...

Eleverne skal starte med at lukke øjnene. Det kan godt være svært for eleverne at holde øjnene lukkede over længere tid, så øvelsen behøves ikke at tage for lang tid. Du kan med fordel også italesætte inden aktiviteten, at det er vigtigt at være ærlig, og at alle lukker øjnene, så alle i klassen trygt kan svare. Læreren stiller herefter en række spørgsmål, som alle starter med "ræk hånden op, hvis du...", hvis eleven kan svare ja til spørgsmålet rækker han/hun hånden op, stadig med øjnene lukkede.



Spørgsmål

- Ræk hånden op, hvis du havde nogen at lege med i seneste frikvarter.
- Ræk hånden op, hvis du ikke havde nogen at lege med i seneste frikvarter.
- Ræk hånden op, hvis du har sagt nej til at nogen måtte være med i en leg.
- Ræk hånden op, hvis du har prøvet at nogen sagde nej til, at du måtte være med i en leg.
- Ræk hånden op, hvis du har sagt ja til én, der gerne ville være med i en leg i dag.
- Ræk hånden op, hvis du har leget med én i denne uge, som du ikke leger så ofte med.
- Ræk hånden op, hvis du har prøvet at være ked af det, når du gik hjem fra skole, fordi det var svært at finde nogen at lege med.

Formålet

Denne aktivitet skal bruges til at starte elevernes refleksioner om, hvordan de selv har det, uden at de bliver påvirket af, hvad de andre i klassen tænker.

Denne aktivitet giver desuden læreren en mulighed i at få et indblik i elevernes oplevelser med ensomhed, og hvordan de har det i fællesskabet i klassen.

FØR-FASEN



Aktivitetsforklaring i lektion 1

Ja eller nej

Læreren udpeger for eleverne, at den ene side af klassen er ja-side, og den anden side af klassen er nej-siden. Man kan evt. skrive det på tavlen for eleverne. Læreren stiller herefter eleverne en række spørgsmål. Hvis eleverne gerne vil svare ja, går de over til ja-siden. Hvis de gerne vil svare nej, går de over til nej-siden.

Læreren kan undervejs spørge eleverne ind til, hvorfor de står, som de gør.

Eleverne kan hurtigt komme til at kigge på, hvor deres klassekammerater går hen og blot følge med.

Det kan derfor være en god ide at gøre klassen opmærksom på, at nu skal man virkelig gå efter sin egen fornemmelse. Det handler om, hvad DU tror?

Spørgsmål

- Tror du, alle i klassen synes, at vores klasse er dejlig at gå i?
- Tror du, alle i klassen altid har nogen at lege med i frikvartererne?
- Tror du, alle i klassen synes, det er nemt at finde nogen at lege med i frikvartererne?
- Tror du, at nogen i klassen har prøvet at føle sig holdt udenfor i en leg?
- Tror du, at alle i klassen siger ja, hvis en klassekammerat spørger, om han/hun må være med i en leg?
- Tror du, at nogen i klassen er gået ked af det hjem fra skole?
- Tror du, at alle i klassen har nogen at snakke med, hvis de føler sig udenfor?



Man kunne også vælge at starte aktiviteten med nogle åbenlyse spørgsmål som

- Tror du, at alle i klassen gerne vil have nogen at lege med?
- Tror du, at alle i klassen på et eller andet tidspunkt har følt sig lidt udenfor?

På den måde bliver eleverne introduceret til øvelsen stille og roligt, og læreren kan derefter gå videre med de lidt mere følsomme spørgsmål.

Formålet

Ligesom i den tidligere aktivitet igangsættes elevernes tanker om klassefællesskabet; hvordan har jeg det i klassen, og hvordan har mine klassekammerater det?

Tegn ensomhed og fællesskab

Eleverne skal tegne, hvordan de forestiller sig, at ensomhed ser ud, og hvordan de tror, at fællesskab ser ud. Her i materialet er der vedhæftet en skabelon, man kan printe til sine elever, hvor de kan tegne i de to rammer.

→ [Download skabelon](#)

UNDER-FASEN



Lektion 2+3

Lektionsplan

Intro til dagens lektion: klassen synger
"Ensomhedssangen" sammen

Se film del 1 – om ensomhed

Sammen ser klassen filmen del 1 – om ensomhed. Filmene giver noget konkret (pigen Josefine), som eleverne kan tale ud fra. Især hvis de har svært ved at sætte ord på deres egne følelser og oplevelser.

**Klassesnak - spørgsmål:**

- Hvad er ensomhed?
- Kan man stoppe med at føle sig ensom?
- Hvad gør du, hvis du ser nogen i frikvarteret, som ikke har nogen at lege med?
- Hvad kan man gøre, så alle i klassen føler, at de må være med i en leg?
- Hvorfor tror du, at det kan være svært at spørge, om man må være med i en leg?
- Hvordan har Josefine det?
- Hvorfor har Josefine det ikke godt?
- Hvordan har man det, når man føler sig ensom?
- Er det normalt nogle gange at føle sig udenfor, f.eks. i et frikvarter?
- Føler Josefine sig stadig ensom, efter hun har skiftet skole?
- Hvorfor føler Josefine sig ikke længere ensom?

Efter at have set og talt om filmen skal klassen i gang med to aktiviteter, der underbygger det, I har set og snakket om., og er med til at give emnet en kropslig forankring.

Aktivitet: Kort-leg

Aktivitet: Ind i cirklen



Materialer

Film del 1 - om ensomhed

→ [Se filmen her](#)

Bilag 4: Kort-leg

→ [Download skabelon](#)

UNDER-FASEN



Aktivitetsforklaring i lektion 2+3

Kort-leg

Alle elever får et dyrekort fra kortbunken. De kan enten blive: Giraffer, elefanter, løver eller zebraer. Når de får kortet, er det vigtigt, at eleverne ikke viser deres kort til hinanden. Legen går ud på, at eleverne skal finde sammen med de andre, som har det samme dyr som dem selv. Legen består af tre runder. Inden en runde går i gang, forklarer læreren, hvad eleverne må i denne runde. Men målet er altid det samme: at finde sammen med de samme dyr.

1. runde:

Eleverne må ingenting. De må ikke tale sammen, lave grimasser eller vise kortet til hinanden.

Note til læreren: det som ofte sker er, at eleverne bliver irriterede. De kan ikke løse opgaven.

2. runde:

Eleverne må ikke tale eller vise kortet, men de må nu lave grimasser.

Note til læreren: Eleverne vil opleve, at det er lidt nemmere nu.

3. runde:

Eleverne må nu alt.

Note til læreren: Eleverne vil opleve, at det er meget nemt.

Efter legen snakker I sammen om den

- Hvad var svært i første runde?
- Hvornår blev det nemmere?
- Hvorfor blev det nemmere?
- Hvad kan vi lære af denne leg?

Formålet

Denne aktivitet skal underbygge pointen fra filmens del 1 om, at man bliver nødt til at snakke med hinanden. For hvis vi skal hjælpe hinanden, skal vi vide, hvordan hinanden har det.

Legen kan også afføde en snak om, at det er vigtigt at kigge på hinanden, når vi skal aflæse hinanden og hjælpe nogen, der er kede af det eller føler sig udenfor. Det er ikke sikkert, at klassekammeraten siger med ord, hvordan han eller hun har det. Men vi kan ofte se det, hvis vi kigger godt efter. Her kan læreren referere til runde 2, hvor man måtte lave grimasser.



[Download kort](#)

UNDER-FASEN



Aktivitetsforklaring i lektion 2+3

Ind i cirklen

Alle står i en cirkel. Læreren stiller et spørgsmål. Hvis man kan svare ja, træder man ind i cirklen. Bagefter går man tilbage på sin plads, og læreren stiller et nyt spørgsmål.

Eksempler på spørgsmål

- Træd ind i cirklen, hvis pizza er din livret.
- Træd ind i cirklen, hvis du kan spille på et instrument.
- Træd ind i cirklen, hvis du godt kan lide at tegne eller male.
- Træd ind i cirklen, hvis du bedst kan lide vinter.
- Træd ind i cirklen, hvis du har et kæledyr.
- Træd ind i cirklen, hvis du går til en sport.
- Træd ind i cirklen, hvis du samler på noget f.eks. frimærker.
- Træd ind i cirklen, hvis du godt kan lide at få læst højt.
- Træd ind i cirklen, hvis du har spillet et brætspil i denne uge.
- Træd ind i cirklen, hvis du elsker varm kakao.
- Træd ind i cirklen, hvis du får læst en bog højt om aftenen.
- Træd ind i cirklen, hvis du får fredagsslik.
- Træd ind i cirklen, hvis du cykler til skole.
- Træd ind i cirklen, hvis du...



Formålet

Formålet med legen er at skabe en fællesskabsfølelse. Selvom vi er forskellige på mange områder - ser forskellige ud, har forskellige interesser, har forskellige styrker og svagheder - så vil der alligevel altid være en eller anden lille ting, som vi kan være fælles om. Uanset hvem vi er.

UNDER-FASEN



Lektion 4+5

Lektionsplan

Intro til dagens lektion: klassen synger
"Ensomhedssangen" sammen

Se film del 2 – om fællesskab

Sammen ser klassen filmen del 2 – om fællesskab. Filmen giver noget konkret, som eleverne kan tale ud fra. Især, hvis de har svært ved at sætte ord på deres egne følelser og oplevelser.

**Klassesnak - spørgsmål:**

- Hvad kan man gøre for, at der ikke er nogen, som føler sig ensomme?
- Hvad er et fællesskab?
- Hvornår er et fællesskab et godt fællesskab?
- Har alle i klassen brug for at være en del af fællesskabet?
- Hvordan bliver alle i klassen en del af et fællesskab?
- Klassen er et fællesskab. Hvilke andre fællesskaber har I i jeres hverdag?

Efter at have set og talt om filmen skal klassen lave to aktiviteter, der er med til at give emnet en kropslig forankring og skabe bro mellem filmen og klassens hverdag.

Aktivitet: *Makkermassage*

Aktivitet: *Lave fælles klasseregler*



Materialer

Film del 2 - om fællesskab

→ [Se filmen her](#)

Makkermassage-historier

- [Find historierne her \(friformobbberi\)](#)
- [Find historierne her \(idékassen\)](#)

Bilag 5: Klasseregler-plakat

→ [Download klasseregler-plakat](#)

UNDER-FASEN



Aktivitetsforklaring i lektion 4+5

Maktermassage

Se link til maktermassage-historier. Læreren læser historien højt, mens eleverne gør det på hinanden. Læreren kan bruge en elev oppe foran tavlen for at illustrere. Man kan med fordel sætte stille musik på i baggrunden.

Link til maktermassage-historier

Maktermassage-historier hos friformmobberi.dk

https://www.friformmobberi.dk/wp-content/uploads/2020/02/MAS_HISTORIER_Ved-du-det-om-trolde.pdf

Maktermassage-historier hos idekassen.dk

https://idekassen.dk/openpdf/Idekassen_gratis-massagehistorie.pdf

Formålet

Maktermassage er altid en god aktivitet, som de fleste børn elsker. Nogle gange, afhængig af klassen, skal det øves lidt, inden det rigtig fungerer. Der kan godt opstå fjollerier eller nogen kommer til at massere for hårdt, så det ikke er rart.

Massage kan være med til at skabe nærvær, omsorg og respekt blandt børn - Den, man rører, mobber man ikke.

UNDER-FASEN



Aktivitetsforklaring i lektion 4+5

Klasseregler

Det gode klassefællesskab - Alle børn har ret til at have det godt i skolen. Derfor er det også vigtigt, at vi er enige om nogle regler, der kan hjælpe os med at være gode kammerater over for hinanden. Så klassen får et forpligtende fællesskab. Og alle bidrager med det, de kan!

Det er selvfølgelig okay at fejle. Og nogle gange kan det være nødvendigt at sige "undskyld", eller "jeg kom til at lyde sur, da du spurgte mig om noget. Det skal jeg prøve at lade være med næste gang."

Nedenunder kan du downloade en plakat, som kan bruges som en flot ramme for klasseregler.

Ideer til spørgsmål du kan stille eleverne omkring klasseregler

- Hvordan kan vi være gode venner i klassen?
- Hvad gør vi, hvis nogen er kede af det?
- Hvad skal vi huske, når vi leger sammen i frikvartererne? Må man sige nej, hvis nogen spørger, om de må være med i en leg?
- Hvad gør vi, hvis vi bliver uenige om noget?
- Hvordan kan vi vise, at vi lytter til hinanden?
- Hvordan kan jeg hjælpe en klassekammerat, der føler sig udenfor?
- Hvad kan jeg gøre, hvis jeg ikke kan få en klassekammerat i godt humør igen?
- Hvad skal jeg gøre, hvis jeg er kommet til at svare en klassekammerat på en dårlig måde?
- Hvad kan jeg gøre, hvis jeg har brug for ro? (og ikke være i en stor legegruppe)

Hvis man tænker, at spørgsmålene kan være for svære for eleverne, kan man koncentrere sig om to punkter.

- 1) Hvad kan man gøre, hvis man er kommet til at gøre noget dumt?
- 2) Hvad kan den elev, som f.eks. har brug for ro eller en lille gruppe gøre for, at de andre bliver opmærksomme på det?



[Download klasseregler-plakat](#)

EFTER-FASEN



Lektion 6+7

Lektionsplan

Intro til dagens lektion: klassen synger
"Ensomhedssangen" sammen

**Fællessnak - Genfortæl filmen**

- Hvad handlede filmens del 2 – om fællesskab om?
- Hvem mødte vi i filmen?
- Hvordan havde Josefine det i filmens første del – om ensomhed?
- Hvorfor fik Josefine det bedre?

Efter fællessnakken skal klassen i gang med to aktiviteter, der underbygger det, I har talt om og arbejdet med.

Aktivitet: Dilemmaspil

Topper har tre dilemmaer, som han gerne vil have klassens hjælp til.

Aktivitet: Fællesskabs-bingo

eller

På jagt efter det, vi har tilfælles



Materialer

Dilemmaspil

- [Dilemmaspil - intro](#)
- [Dilemma 1](#)
- [Dilemma 2](#)
- [Dilemma 3](#)

Bilag 6: Plade til Fællesskabs-bingo

- [Download skabelon](#)

EFTER-FASEN



Aktivitetsforklaring i lektion 6+7

Dilemmaspil

Topper stiller klassen tre dilemmaer, som klassen sammen kan reflektere over. Til hvert dilemma er der tre spørgsmål, som kan hjælpe eleverne.

→ Dilemmaspil - intro

Dilemma 1: Når den ene siger nej

Sille og Emma hopper i sjippetov sammen. Astrid har ikke nogen at lege med i pausen og kommer hen og spørger, om hun må være med til at hoppe i sjippetov. Emma siger hurtigt nej, for man kan kun være to i legen.

- Hvad kan Sille gøre?
- Hvorfor kan det være svært for Sille at sige ja til, at Astrid må være med, når Emma allerede har sagt nej?
- Hvordan tror I, at Astrid har det? → [Dilemma 1](#)

Dilemma 2: Den hemmelige klub

Line, Eva og Agnes har lavet en hemmelig klub, hvor de laver hyggelige ting og har lavet deres helt eget håndtegn. Pia fra klassen kommer og spørger, om hun må være med i deres klub. Eva og Line synes kun, at de kan være tre i klubben, for ellers er den ikke så hemmelig mere. Agnes siger ikke rigtig noget.

- Er det ok, at pigerne siger til Pia, at hun ikke må være med?
- Er det en god ide at lave hemmelige klubber i skolen?
- Hvad tror I, Agnes tænker? → [Dilemma 2](#)

Dilemma 3: Fodbold i pausen

I pausen vil 10 børn gerne spille fodbold. Alle 10 børn går til fodbold i deres fritid og har styr på reglerne. Ole laver hurtigt holdene, så de bliver fair. Det passer lige med fem på hvert hold. Niels går ikke til fodbold, men han kunne godt tænke sig at være med til fodbold i pausen. Så han spørger, om han ikke må være med. De fleste af børnene siger nej til Niels, fordi så bliver holdene ulige. Og han kender jo heller ikke rigtigt reglerne.

- Hvordan tror I, at Niels har det?
- Er det i orden at sige, at han ikke må være med?
- Hvad kan "fodbold-flokken" gøre for at hjælpe Niels og være gode kammerater? → [Dilemma 3](#)

Formålet

Denne aktivitet kan hjælpe eleverne med at sætte sig i andres sted og tænke over, hvornår man kan gøre det rigtige for sin klassekammerat.

EFTER-FASEN



Aktivitetsforklaring i lektion 6+7

På jagt efter det, vi har tilfælles

Lad eleverne gå på jagt efter ting, de har tilfælles med hinanden. Lad dem gå rundt imellem hinanden, mens du spiller noget musik. Når musikken stopper, skal de finde sammen to og to med den, der står nærmest på dem. Og så skal man to og to finde noget, man har tilfælles. Det kan være mad, man godt kan lide, en leg man synes er sjov, at man har en hund etc. Børnene er nødt til at tale med hinanden og både spørge og fortælle ting om sig selv for at kunne finde noget fælles. Og man må selvfølgelig IKKE vælge den samme ting, hvis man havner sammen med den samme person igen. Det kan være en god ide at gøre eleverne opmærksomme på, at de ikke skal gå til den samme klassekammerat, men nå at finde sammen med så mange som muligt.

Formålet

Legen er både god til at lære hinanden – eller nye sider af hinanden – at kende, og den giver en oplevelse af, at man har noget tilfælles.

Fællesskabs-bingo

Børnene får hver en bingo-plade. De skal nu gå rundt mellem hinanden og finde nogen, der f.eks. elsker at spille fodbold, eller hvis livret er burger. Man må kun stille et spørgsmål ad gangen til den samme person.

Når man har fundet én, skriver eleven sit navn i feltet på bingo-pladen, og man leder videre efter de andre. Den der først har hele pladen fuld, eller som har flest, når læreren stopper legen, har vundet.

Der er forskellige variationer:

Variation 1 Du kan downloade en færdiglavet bingo-plade her fra materialet. → [Bingoplade](#)

Variation 2 Du lader eleverne tegne deres egen bingo-plade. Hvis eleverne selv skal tegne deres bingo-plade, kan du downloade en tom bingo-plade her fra materialet. Du kan bede eleverne om at tegne deres svar på en række spørgsmål. Det kan være:

- Hvad er din yndlingsfarve?
- Hvad er din livret?
- Hvad er din favoritsport?
- Hvad kan du ikke lide at spise?
- Hvad er din yndlingsleg?
- Hvad er du bedst til?
- Hvad synes du er svært?
- Hvor mange søskende har du?
- Har du et kæledyr - hvilket?

Variation 3 Du kan også bede eleverne om at udfylde en bingo-plade med noget, som han eller hun selv kan lide eller er interesseret i. På den måde, kan det være, at nogen af eleverne bliver opmærksomme på, at de også har noget til fælles med dem, som de ikke normalt er så meget sammen med. → [Tom bingoplade](#)

Formålet

Legen er både god til at lære hinanden – eller nye sider af hinanden – at kende, og den giver en oplevelse af, at man har noget tilfælles.

EFTER-FASEN



Lektion 8

Lektionsplan

Intro til dagens lektion: klassen synger "Ensomhedssangen" sammen.

Klassen skal afslutningsvis arbejde med forkæmpere. Tanken er, at eleverne efterfølgende skal introduceres til begrebet "fællesskabsforkæmper", som er en titel, en elev kan få tildelt. Måske hver uge i klassens time eller en gang om måneden.

Læs teksten om forkæmpere

Læreren læser teksten om forkæmpere højt for eleverne.

Hvis man gerne vil arbejde mere med forkæmpere, findes der en børnebogsserie til børn i indskolingsalderen, som hedder "*Små mennesker, store drømme*". Her kan man blandt mange andre læse om Greta Thunberg, Mahatma Gandhi og Rosa Parks.



Klassesnak:

- Hvad er en forkæmper?
- Nu ved I lidt om, hvad en forkæmper er. Hvad tror I så, at en fællesskabsforkæmper er?

Udpeg fællesskabsforkæmperen:

Det kan gøres på flere måder:

- 1) Eleverne udpeger enten gennem fælles klassesnak eller anonym afstemning, hvem de synes har været en forkæmper for fællesskabet i klassen. Hvis man gør det gennem fælles snak, kan eleverne også fortæller, hvorfor de synes, at netop den elev er en fællesskabsforkæmper. Måske har en elev spurgt en kammerat, som ikke havde nogen at lege med, om han eller hun ville være med i en leg. Måske har en elev hjulpet med at trøste en anden, da han eller hun var ked af det etc. Man kan lave regler om, at man ikke må vælge sig selv, eller at det ikke må være den samme som sidste gang.
- 2) Læreren udpeger ugens fællesskabsforkæmper.
- 3) Det kan også være en blanding af de to ovenstående. Læreren kan engang imellem udpege én, så alle elever bliver set.

Eleven får sit navn skrevet på fællesskabsforkæmper-diplomet. Belønningen for at blive en fællesskabsforkæmper kunne eksempelvis være, at man får lov til at vælge en leg, som klassen skal lege sammen.

Evaluerings

Som afslutning på forløbet snakker læreren med klassen om, hvordan det har været at arbejde med emnet ensomhed og fællesskab.

- Har det været svært at snakke om?
- Hvorfor kan det være svært at snakke om?
- Hvad har været godt ved forløbet?
- Hvad var det sjoveste ved forløbet?



Materialer

Bilag 7: Tekst om forkæmpere

→ [Download teksten](#)

Bilag 8: Diplom til fællesskabsforkæmperen

→ [Download diplommet](#)

EFTER-FASEN



Aktivitetsforklaring i lektion 8

Fællesskabsforkæmperen

→ [Download diplom til fællesskabsforkæmperen](#)

Formålet

Ved ugentligt eller månedligt at udnævne en fællesskabsforkæmper giver det mulighed for at snakke om og bevare opmærksomheden på alt det gode, vi kan gøre for at passe godt på fællesskaberne og hinanden i klassen, og sørge for, at alle er en del af et fællesskab, så ingen skal føle sig ensomme.

Vil I arbejde mere med ensomhed?

I filmen får Snapper og Topper og resten af børnene til morgensamling en opgave, hvor de skal ud at undersøge, om der er andre end børn, der føler sig ensomme. Hvis I gerne vil arbejde mere med ensomhed, kan I på hjemmesiden finde to korte film, hvor Topper har været på besøg hos en ung og en midaldrende, der har prøvet at føle sig ensomme.

→ [Se filmen om Nicklas og hans historie](#)

→ [Se filmen om Henrik og hans historie](#)

I kan bruge filmene som inspiration til selv at gå på opdagelse efter ensomheds-historier i jeres lokalområde. Måske kan I tage på besøg på plejehjemmet. Måske har kirken en klub for ældre, som I kan besøge. Måske har I en besøgstjeneste i jeres by, hvor I kan snakke med en besøgsven eller få lov til at komme med på besøg hos én.

Eller måske kan børnene undersøge, om der i deres egen familie er nogen, der på et tidspunkt har prøvet at føle sig ensom.

I materialet "lokalt engagement" på hjemmesiden kan I også finde ideer til, hvordan man i et lokalområde kan gøre noget mod ensomhed.



Materialet er udviklet af Lise Gorritzen og Amalie Mølbach Johan for Danmarks Kirkelige Mediecenter (www.dkm.dk) i forbindelse med projektet "Ensomhed og fællesskab".

Projektet "Ensomhed og fællesskab" er blevet til i et partnerskab mellem Røde Kors i Danmark og Danmarks Kirkelige Mediecenter, og er gjort muligt med økonomisk støtte fra Y's Men Region Danmark.

Se mere på www.ensomhedogfællesskab.dk

Se også flere spændende undervisningsmaterialer på www.dkm.dk





Ensomhedssangen

TEKST OG MUSIK SIGURD BARRETT 2024

- 1** Kender du det, at man godt kan gå rundt,
føle sig ensom og klemmt.
Udenfor gruppen kan det godt gøre ondt,
ene, alene og glemt.
*Så hvis du føler dig ene, er du ikke alene,
der er andre, der har det som dig.
Og det er okay at savne en ven, som kan favne,
det er sjovest at lege samme leg
i stedet for at sidde hver for sig.*
- 2** Skærmen den lokker med film og med spil,
ligner perfekt tidsfordriv.
Hver i sit rum, men er det det, som vi vil
eller det virk'lige liv?
*Så hvis du føler dig ene, er du ikke alene,
der er andre, der har det som dig.
Og det er okay at savne en ven, som kan favne,
det er sjovest at lege samme leg
i stedet for at sidde hver for sig.*
- 3** Når vi er sammen, så knytter vi bånd,
var du en ven, da det gjaldt?
Møder vi andre med vor udstrakte hånd,
kan vi stå sammen om alt.
*Så hvis du føler dig ene, er du ikke alene,
der er andre, der har det som dig.
Og det er okay at savne en ven, som kan favne,
det er sjovest at lege samme leg
i stedet for at sidde hver for sig.*
- 4** Alle har ansvar, og alle har pligt,
husk at sige ja, ikke nej.
Rummer vi andre, kan vi undgå de svigt,
mange har følt på der's vej.
*Så hvis du føler dig ene, er du ikke alene,
der er andre, der har det som dig.
Og det er okay at savne en ven, som kan favne,
det er sjovest at lege samme leg
i stedet for at sidde hver for sig.*

Ensomhedssangen - noder

TEKST OG MUSIK SIGURD BARRETT 2024

1. Ken - der du det, at man godt kan gå rundt, fø-le sig en - som og klemmt.

U-den-for grup-pen kan det godt gø-re ondt, e-ne, a-le - ne og glemmt. *Så hvis du*

fø-ler dig e - ne, er du ik-ke a-le - ne, der er an-dre, der har det som dig. *Og det er*

o-kay at sav - ne en ven, som kan fav - ne, det er sjov-est at le - ge sam-me

leg i ste-det for at sid-de hver for sig.

2. Skærmen den lokker med film og med spil,
ligner perfekt tidsfordriv.
Hver i sit rum, men er det det, som vi vil
eller det virk'lige liv?

Så hvis du føler dig ene...

3. Når vi er sammen, så knytter vi bånd,
var du en ven, da det gjaldt?
Møder vi andre med vor udstrakte hånd,
kan vi stå sammen om alt.

Så hvis du føler dig ene...

4. Alle har ansvar, og alle har pligt,
husk at sige ja, ikke nej.
Rummer vi andre, kan vi undgå de svigt,
mange har følt på der's vej.

*Så hvis du føler dig ene, er du ikke alene,
der er andre, der har det som dig.
Og det er okay at savne en ven, som kan favne,
det er sjovest at lege samme leg
i stedet for at sidde hver for sig.*



Begrebsforklaring

"at favne" (omkvæd) – det betyder at være sød og forstående over for hinanden. Lidt ligesom at give et stort kram med ord.

"tidsfordriv" (vers 2) – når jeg laver noget, for at få tiden til at gå. Så jeg ikke kommer til at kede mig alt for meget.

"at knytte bånd" (vers 3) - betyder at vi begynder at kunne forstå hinanden bedre, så vi bedre kan lege sammen og hjælpe hinanden. Vi bliver glade for hinanden!

"at møde nogen med udstrakt hånd" (vers 3) – at være venlig og klar til at hjælpe. At vise én, at jeg gerne vil være venner.

"ansvar" (vers 4) – når der er noget, jeg skal passe på eller huske at gøre, fordi det er vigtigt. Det er lidt som en vigtig opgave, som andre stoler på, at jeg tager mig af.

"at blive svigtet" (vers 4) – en følelse jeg kan få, når en eller flere ikke har gjort det, de har lovet. Det kan gøre mig ked at det, fordi jeg stolede på dem.

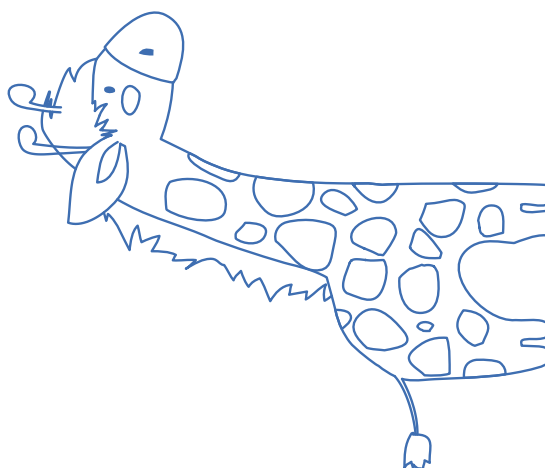
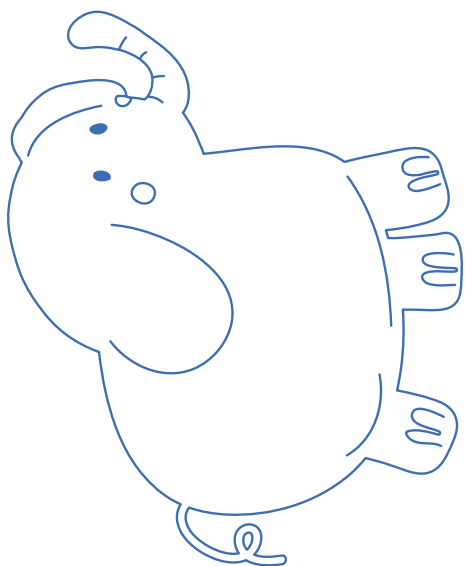
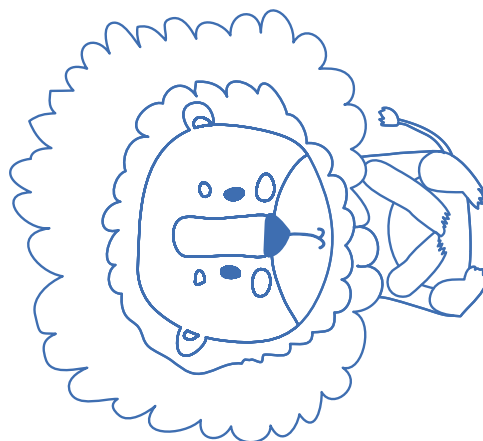


Hvordan ser fællesskab ud?



Hvordan ser ensomhed ud?







KLASSEREGLER

ENSOMHED

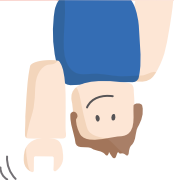


& FÆLLESSKAB





BINGO

Min livret er burger 	Jeg elsker fodbold 	Min yndlingsfarve er blå 	Jeg har en søster 
Navn:	Navn:	Navn:	Navn:
Jeg har en bror 	Jeg kan ikke lide broccoli 	Min yndlingsfarve er lilla 	Jeg har en hund 
Navn:	Navn:	Navn:	Navn:
Jeg er god til at få andre til at smile 	Jeg synes, det er svært at sige undskyld 	Jeg elsker at læse eller få læst højt 	Jeg er god til at tegne 
Navn:	Navn:	Navn:	Navn:
Jeg spiller Roblox 	Jeg har en kat 	Min livret er lasagne 	Mit bedste fag er matematik $2 + 2 = 4$
Navn:	Navn:	Navn:	Navn:



BINGO

Navn:	Navn:	Navn:	Navn:	Navn:
Navn:	Navn:	Navn:	Navn:	Navn:
Navn:	Navn:	Navn:	Navn:	Navn:
Navn:	Navn:	Navn:	Navn:	Navn:



Hvad er en forkæmper? (Til højtlesning)

En forkæmper er en person, som gerne vil gøre en forskel. Det er altså en person, som gerne vil ændre på noget, så det bliver bedre.

Man kan også sige, at en forkæmper er en person, som kæmper for en bestemt sag eller en ide, som kan være med til at gøre verden til et bedre sted at være.

En forkæmper kæmper altså for noget, som han eller hun synes er vigtigt. Noget som kan gøre en forskel for andre mennesker. En forkæmper er ikke bange for at "gå forrest" og gøre andre mennesker opmærksomme på, hvad det er, han/hun kæmper for. Det skal selvfølgelig gøres på en ordentlig måde!

En forkæmper er lidt som en "superhelt", der vil gøre gode ting for andre mennesker, for dyr eller for vores planet.

Det kan både være en lille sag, som forkæmperen kæmper for, eller en meget stor sag, som for eksempel at gøre verdenshavene rene for plastik og affald. Eller at alle mennesker med sygdomme skal kunne få den medicin, som de har brug for.

Der har været mange forkæmpere i tidens løb, og der er stadig mange, der kæmper for både små og store sager i verden.

Her er nogle eksempler på forkæmpere, og hvad de har kæmpet for eller kæmper for den dag i dag.

Nelson Mandela (1918-2013): Han kæmpede imod apartheid i Sydafrika. Apartheid var en politik, der adskilte mennesker i forhold til deres hudfarve. Mennesker med mørk hudfarve havde ikke samme rettigheder, som mennesker med lys hudfarve. Mandela kæmpede for, at alle mennesker, uanset hudfarve, skulle have lige rettigheder.

Greta Thunberg (2003-): Hun er en ung kvinde fra Sverige, som stadig den dag i dag kæmper for vores klima og vores miljø. Hun har inspireret mange børn og unge mennesker til at kæmpe for en bedre fremtid.

Astrid Lindgren (1907-2002): Var forfatter og har skrevet mange børnebøger, som f.eks. Pippi Langstrømpe. Astrid Lindgren kæmpede for børns rettigheder og for vigtigheden af, at børn også skulle høres. Derfor handlede hendes bøger ofte om stærke børn, som gerne ville være uafhængige.

Malala Yousafzai (1997-): Hun er en ung pakistansk kvinde, som har vundet Nobels Fredspris som den yngste nogensinde. Hun kæmper for pigers ret til at gå i skole og få en uddannelse. Hun overlevede et angreb fra Taleban, som var modstandere af, at piger skulle have lov til at gå i skole.

(Her i klassen skal vi også prøve at finde en forkæmper. Men det skal ikke være en hvilken som helst forkæmper. Det skal være en fællesskabsforkæmper!

Derfor vil vi hver uge nominere klassens fællesskabsforkæmper, som er en person her i klassen, der har gjort noget godt for en eller flere klassekammerater og dermed hjulpet med til, at vi har et godt fællesskab, som alle har del i).

