

HEJ TRIVSEL

Lærervejledning

Lærervejledning

Velkommen til Hej trivsel – et dansk- og trivselsforløb til 7.-9. årgang (12-15 lektioner)

Forløbet er udviklet af **Skoleglæde.nu** sammen med **Aleris Danmark**.

Forløbet er et danskforløb med fokus på trivsel og er tilrettelagt, så der er tre dansktemaer indbygget.

De har alle det tilfælles, at de indeholder danskfaglige tekster samt film udarbejdet af psykologer, der ved noget om det at trives i sit liv. Tekster, film og opgaver er kædet sammen.

Der vil være minimum fire dansk-relevante tekster til fordybelsesområdet Livskundskab/Identitet/Overgange, når I er færdige.

Danskfaglige redskaber, som eleverne skal arbejde med i forløbet, er: Kompositionsanalyse vha. handlingslinje, personkarakteristikker, musik-video-analyse, digtanalyse og skrivning, samt parafraser over portrætmalerier. Værktøjer, der skal hjælpe eleverne til at åbne tekster og give dem mulighed for at fortolke og forstå sammenhænge. (Se mål nederst.)

Temaer: Temaerne er blandt andet; perfektion, identitet, tempo og pauser, begrænsninger og muligheder, overgange i livet og det hele er krydret med aktiviteter, der skal få eleverne til at forholde sig til andres og egen trivsel. Forløbet er berammet til 2-3 ugers danskundervisning.

Arbejdsform: Den hyppigste er Bermudamodellen, her er foreslået tre stationer, hvor eleverne får en opgave hvert sted, og den skal løses på 20 min. Og så videre til næste station.

De fleste forløb veksler mellem individuelle opgaver/flere i en arbejdsgruppe. Hvert forløb har nøgleord, læringsmål samt materialeforslag til timerne.

Kreativitet og kvalitet undervejs: For at huske alle forløbene skal klassen "bygge" et **Fællesskabshus** på en væg i klassen eller ude på gangen undervejs, og hver elev skal "bygge/skabe" sit eget **Trivselshus**.

For at få det fulde udbytte, er det vigtigt, at Fællesskabshuset tages alvorligt. Det skal ikke være besværligt – det skal være inspirerende, og det skal være selve rammen om dette forløb.

Elevernes Trivselshus kan printes fra dette forløb – og gerne i A3-format.

Der er indlagt yoga i forløbet, Walk and talk samt et portrætfotoprojekt, så eleverne oplever det som afvekslende og interessant at arbejde med trivsel på egne vegne (Trivselshuset) og (Fællesskabshuset i klassen).

Otte film om trivsel: Målet med materialet er i samarbejde med psykologerne fra **Aleris Danmark**, at inspirere eleverne til at forholde sig til teksterne, gennem filmene, til sig selv og til hinanden med trivsel for øje.

Da trivsel altid er en del af vores hverdag, vil der både være aktiviteter integreret i forløbet (powerbreaks og aktiv undervisning), samt aktiviteter der kan samle klassen og vedligeholde deres viden efter forløbet er afsluttet.

Rigtig god fornøjelse :-)

Hotline: Ved tekniske problemer eller andet, er I altid velkomne til at kontakte Henrik Leth på hl@skoleglæde.nu eller +45 27 28 41 22

Tema 1: Livskundskab

(3 lektioner)

- I dette første tema, der har overskriften **livskundskab**, skal eleverne arbejde med begrænsninger og muligheder. Med udgangspunkt i filmen: **Kend dine begrænsninger**, skal de arbejde med deres evne til at vende begrænsninger til muligheder og dermed få en viden om, at vi er, hvad vi tænker om os selv og andre.
- I teksten og musikvideoen, **Hvad skal verden med sådan en som en mig**, af Andreas Odbjerg, er ønsket at få eleverne til at forstå, at den sang, som han forærede til Danmark i 2022, handler om at turde tro på sig selv, at finde en god vej, selvom der er omveje.
- Musikvideoen fortæller historien om Andreas Odbjerg, der har opnået at stå på scenen under stjernerne og den fortæller om den lille dreng inde i Andreas Odbjerg, der når sit mål en dag. Det tager tid af finde sig selv og ende som en stjerne. (Bemærk, at det er drengen, der synger gentagelsen i omkvædet til sidst i både video og på selve nummeret.)
- Videoen fortæller, at der er døre, der skal åbnes, gelændre, der skal prøves af, der er tanker, der skal udleveres, men stjernerne er derude/deroppe. For jeg eller du skal nok få styr på det.
- Teksten er et eksempel på, at det som kan virke som begrænsninger – det ikke at have en plan, ikke at få de høje karakterer, ikke at nå "bussen", at få nogle hårde knubs på vejen, at tvivle på sig selv – pludselig kan vendes til muligheder og give en indsigt – at finde vej – at søge balance – at bruge naturen som et smukt orange spejl og vide, at **jeg nok skal få styr på det**.

- Livet er ikke nødvendigvis let – men mulighederne er derude og indeni dig selv.
- En hyldest til livet – Alle er et mirakel fra fødslen af!

Til videre inspiration:

- En sammenligning senere i et forløb kunne være Tove Ditlevsens: **Der bor en ung pige...**
- Er eleverne glade for musikvideoen som genre, så er performance-videoen godt repræsenteret i Ida Laurbergs: [Mellem Mor og Far](#)
- **Skoleglæde.nu** foreslår, at der hver fjerde fredag er **MM-fredag**. **MM betyder at der er Morgenmad og Musikvideo** på programmet. Her skiftes eleverne til at præsentere musikvideoer som analyseres og diskuteres i klassen mens de hygger sig. Læs mere under 'Afrunding' nederst i vejledningen.

Rigtig god arbejdslyst :-)

Tema 2: Personlig power

(2 lektioner)

Sisu er finsk og ordet betyder noget indre eller indvendigt. For det finske folk har "sisu" en særlig betydning. Det er mere end et ord, det er en særlig energi og et mod, som er indgroet i deres kultur. **"Sisu" er viljestyrke, beslutsomhed, udholdenhed og frem for alt modstandsdygtighed.** Det er næsten som ryggraden i et folk, finnernes svar på modgang. Oprindeligt var det de egenskaber, man skulle bruge for at overleve i et barsk klima og dermed evnen til at tænke klart i pressede situationer.

Eleverne skal i dette modul arbejde med tre af de film, som er udarbejdet af psykologerne fra **Aleris Danmark**. De efterfølgende opgaver er tilrettelagt af **Skoleglæde.nu**. Der er fællesopgaver, hvor eleverne kan hjælpe hinanden på vej, og der er individuelle opgaver, der kan få eleverne til at rette fokus mod sig selv, og hvad der kan være godt for den enkeltes trivsel.

I dette to-lektioners modul skal alle have mulighed for at arbejde med deres personlige power – deres Sisu.

Et godt anslag kan være at drøfte følgende med eleverne:

- Hvordan giver ordet Sisu mening for eleverne?
- Tal om ordets betydning som den styrke, man skal trække på, når man møder modgang. Brugen af ordet er tænkt som en positiv og anderledes måde at tænke og tale om vores personlige kompetencer, energi og livsmod. Altså for at undgå klicheer og gentagelser.
- Måske er eleverne fyldt op med klicheer, der irriterer og bremser for det sunde livssyn og den realistiske forståelse af et godt liv.

Herefter en intro til **Bermuda-arbejdsformen**: Tre film – 20 minutter hvert sted, og gerne tre forskellige steder (f. eks. i klassen, på gangen, i musiklokalet). Eventuelt to hold i klassen og et hold ude på gangen. Høretelefoner/Earplugs kan anvendes.

Lad eleverne holde tiden og løse opgaverne. Som lærer kan man agere livline, hvis det er nødvendigt med hjælp undervejs.

God fornøjelse :-)

Tema 3: Identitet

Catwalk af Jesper Wung Sung (3 lektioner)

Formålet er: At rette blikket mod, hvad unge kan finde på at gøre for at trives i forskellige situationer og sammenhænge samt give eleverne mulighed for at reflektere og komme med andre løsninger på andres udfordringer. At skabe et afvekslende læringsrum, hvor faglighed, bevægelse og refleksion kædes sammen.

Arbejdsformen: Individuel optakt og læsning, gruppearbejde og efterfølgende plenum.

Filmen skal give eleverne en følelse af, at det er helt ok at være, som man er. De får en viden om, at vi er forskellige, og at vi henter vores energi og kræfter på forskellige måder. Det kan være svært at tale om, men lad eleverne stå op, når de taler sammen – brug dobbeltcirklen og skriv spørgsmålene på tavlen, så skal de blot løfte blikket.

Catwalk er ved at være en ældre tekst, men den kan stadigvæk sætte noget i gang hos eleverne, fordi den har en forklædt vinkel, der skaber distance i forhold til dem selv. Teksten åbner op for en samtale om, hvor langt nogle vil gå for at blive perfekte. Hvad er det, der giver Veronika energi i novellen...

Perspektivering: Brug Generation Wealth billederne eller familien Kardashian og tal med eleverne om, hvad de synes. Har de en holdning til, hvor langt man kan gå?

Både fotograf og filmskaber Lauren Greenfields Generation Wealth og familien Kardashian er tilpas på afstand af elevens verden, og det giver dem mulighed for at åbne op. En person som Tessa er også oplagt.



Tekstens slutning er interessant, da Veronika vælger at skifte puma-ørerne ud med antilopehove. Hun reducerer dermed sig selv til et byttedyr i stedet for at forblive et rovdyr, der er/var på niveau med en Leo og Polly Pantherhale. "Hvor langt vil vi mennesker gå på kompromis med egne værdier og følelser for at få opmærksomhed fra andre?"

Yoga/meditation/en gåtur hvis det hele strammer til, som en måde at genfinde sin balance på: Vi vælger at bruge en yoga-film fra **Skoleglæde.nu** i dette tema.

At vende blikket indad, at bruge 20 minutter på at mærke sin krop og måske sit sind, kan være med til at gøre den samlede oplevelse af temaet dybere. Det kan også give en oplevelse af at vi i danskundervisningen sætter tempoet lidt ned og giver plads til ro og well-being.

Som lærer er det oplagt at opfordre eleverne til at bruge yoga, når det hele strammer til eller som en måde at undgå, at det hele strammer til.

Idéer til ekstra opgaver:

1) Skriv et haikudigt om tekstens handling, en af personerne, tema... Tre linjer med fem stavelser i første og tredje linje – og syv stavelser i midterlinjen.

Eks:

Føler mig smukkeste
Omsværmet i sekunder
Til hun dukker op

2) Opfind et dilemma, der tager udgangspunkt i novellen, og send det til "Mads og Monopolet".

3) Skriv en novelle med Kiksede Katrine, Leo eller Polly som hovedpersonen. Brug kompositionsmodellen kosmos-kaos-kosmos.

Tema 4: Overgange

(3-4 lektioner)

Tema 4 kan med fordel slås sammen med de to andre dansktemaer i dette trivselsforløb, og så er et fordybelsesområde dækket ind; Et digt, en musikvideo, en novelle og et maleri, og teksterne kan bruges i andre fordybelsesområder. (Se forslag til prøvetekster nederst.)

I dette tema er indlagt en kreativ opgave, som kan fjernes hvis I mangler tid. Det kan også være en opgave, der løses hjemme og afleveres efterfølgende.

Lektion 1 og 2:

Hvad er overgange i livet? Lad eleverne komme med nogle bud – små som store. Der er ofte ritualer forbundet med de helt store overgange i livet, især religiøse handlinger! Kender I selv nogle?

Filmen om Angst og stress lægger op til at tale om perioder i ens liv, hvor følelserne styrer negativt og batteriet bliver tappet for energi. Spørgsmålene skal besvares to og to. Hvis de er printet eller kopieret fra Smartboardet kan eleverne tage en walk and talk.

Før eleverne går i gang med at analysere "Pubertet":

Kort om Edvard Munch (1863-1944).

Når det kommer til at skildre menneskets allerdybeste følelser – jalousi og ensomhed, angst, kærlighed og savn – var den norske maler Edvard Munch en sand mester. Ingen som ham har formået at indfange menneskets livsbetingelser på en så rørende og dybfølt måde.

I dag regnes Edvard Munch som en af de største ekspressionistiske kunstnere, der nogensinde har levet. Det, der netop kendetegner ekspressionismen, er, at den skildrer den indre verden frem for den ydre. I ekspressionismen søger man at vise det ubevidste, det sjælelige og det, der findes i drømme. Jo dybere og mere inderligt, des bedre.

Expression = udtryk, er altså en retning, der ønsker at give et indblik i, hvordan individets følelser farver dets virkelighedsoplevelse.

Husk at printe maleriet, så eleverne kan tegne linjerne ind på maleriet.

I forbindelse med analyseopgaven af maleriet, er der indlagt et link til eleverne. Det er en egnet analysemodel samt forklaringer på grundbegreberne i en analyse af et maleri. Det er "Kunsten" i Aalborg, der har dette materiale liggende på deres hjemmeside.

Hjælp til analyse:

kunsten.dk

Når eleverne er færdige med deres analyse, samler læreren op, og begreberne **overgang, angst, frygt, det ukendte, uskyld, pubertet** italesættes.

Her kan der også perspektiveres til andre overgange i livet, hvor de store følelser let kommer op til overfladen. Hvordan bruger vi vores **superkraft** til at klare overgange, og hvordan lader vi batteriet op, hvis vi bliver stressede?

Lektion 3 (og 4). Lektion 4 kan være hjemmearbejde.

Filmen: "Forstå dine følelser" hænger sammen med fotoopgaven, men filmen kan være afslutningen på forløbet.

Den kreative opgave:

Eleverne skal lave en parafrase.

God viden at have før opgaven sættes i gang.

Kunst og ordenes betydning

Parodi er græsk og anvendes om en humoristisk og måske endda latterliggørende efterligning af et kunstværk.

Pastiche er fransk og anvendes om en velment og som regel respektfuld efterligning af et kunstværk.

Replik: Man udfører en replik i kunstnerisk henseende, når en kunstner laver en ny version af sit eget ældre værk.

Appropriering:

Efter det engelske appropriate (annektere, tilegne sig) er en term inden for samtidskunsten, som bruges, når et kunstværk er en eksakt efterligning af et andet kunstværk, men med den approprierende kunstners navn. Materialer og teknikker behøver ikke være ens i de to værker.

En parafrase:

kunstnere kopierede ældre kunstneres værker, eller lavede parafraser – deres egen fortolkning af oplægget – det være sig skulptur, maleri eller fotografi.

Kopi:

En kopi er en ny og ens version af et eksisterende værk. Kopien er udført af en anden end kunstneren til originalen.

Plagiat:

Er et kunstværk, en vare eller andet der er en direkte efterligning af noget andet, men som ophavsmanden siger er en original.

Ekstra:

- Der er mulighed for en differentiering af foto-opgaven: Hvis nogle af eleverne er klar, kan de opfordres til at finde et symbol fra dette forløb og placere det ind i portrætfotoet. (Intertekstuel reference) puma-ører, et 12-tal, et batteri, en lille dreng, en mikrofon...
- På de elevproducerede portrætfotos har drengen på Kristen Dalsgaards maleri klædt sig ud som Frank Hvam, en reference til et afsnit af Klovn. "Pigen med Perleørering" har en ring mellem fingrene, en reference til Ringen af Karen Blixen.
- Malerier plagieres og sælges dyrt – straffen er hård, hvis/når det opdages.

Skole/studieopgaver bliver ofte plagieret, de sættes sammen af ChatGPT kunstig intelligens (**AI**).

AI:

Hvordan lærer vi eleverne at benytte AI, så det bliver en hjælp i deres arbejde med at tilegne sig mere viden, i stedet for en let adgang til et computerprogram, der kan udkonkurrere selv den bedste elev på alle parametre?

Vis eleverne hvordan eksempelvis kendte kunstnere ville have malet Leonardo Da Vincis maleri Mona Lisa.

Læreren kan også bede **AI** om en analyse af maleriet.

- Se/læs resultatet sammen. Hvad giver mening– hvad gør ikke...?
- Hvad har eleverne lært, da de arbejdede med opgaven selv?
- Hvis AI havde løst opgaven for dem, hvilken viden er så ny for dem?
- Har deres analysearbejde gjort det lettere at forstå Als analyse?

Forslag til prøvetekster til hele forløbet:

(**Novelle**) Den anden pige af Marina Cecilie Ro

(**Digt**) Barndommens gade af Tove Ditlev

(**Maleri**) I havedøren af L.A. Ring

(**Musikvideo**) Dronning af månen af Pil

(**Kronik**) Mig a/s-Kronik fra Information

(**Foto**) Generation Wealth af Lauren Greenfield

Afrunding

(2 lektioner)

Morgenmad og Musikvideo (En MM-morgen)

Formål:

At få samlet eleverne og at tale om og reflektere over forløbet.

Klassen afrunder på en hyggelig måde med fællesskabet i centrum.

Dobbeltlektionen sikrer en tydelig målstreg på forløbet og hvor elevernes indsats hyldes. I opstarter endnu flere MM-morgener hvor fællesskabet og trivslen kommer i fokus.

Trivsel er altid aktuelt. Derfor er det en god idé at fortsætte med aktiviteter der styrker klassens fællesskab og gerne med analyse af musikken/musikvideoer som indfaldsvinkel i fremtiden. Planlæg **MM-morgener hver fjerde uge**, hvor det fremadrettet er eleverne, der præsenterer en udvalgt musikvideo. Det kan være et forslag til, hvordan **samtalen om trivsel kan fortsætte**, mens eleverne går i klassen.

1. lektion:

Morgenmad og Musikvideo (En **MM-morgen**)

Alle har en ting (brød, ost, juice) med til fællesmorgenmad.

Herefter:

- Lad eleverne spise sammen i grupper på tre-fire og lad dem nyde maden, mens der er musik i baggrunden.
- Når eleverne har spist, starter den faglige samtale.

- For at være sikker på, at forløbet har været fagligt vellykket, er det nu tid til at eleverne finde 2 vigtige "mursten" fra Fællesskabshuset som de får tid til at præsentere for hinanden. Eleverne fortæller hvilke mursten de har valgt og hvorfor.
- Når alle i MM-gruppen har præsenteret deres musten, afslutter de øvelsen med at rejse sig og give high-five til hinanden.
- Nu henter eleverne deres personlige Trivselshus. De placerer sig i en dobbeltcirkel og er nu klar til at præsentere de vigtigste budskaber fra forløbet.

Skriv spørgsmålene på tavlen:

- Hvad har fungeret for mig i dette forløb?
- Hvilken ny viden har jeg fået?
- Hvad tager jeg med mig?
- Hvilket godt råd vil du give videre til andre unge på skolen? Læreren får svarene som sættes op på skolens PLC, med hilsen fra 8.A (f.eks.)

Læreren deler sine erfaringer med eleverne:

- Hvad har fungeret godt i dette forløb?
- Hvad tager læreren med sig?
- Hvilke(t) råd vil læreren give videre til sine kolleger? Sæt rådene op på skolens PLC sammen med elevernes.

Tid til musikvideo:

Læreren står for den første præsentation af en musikvideo.

- Hvorfor dette valg?
- Har kunstneren en relevant historie?
- Hvilken undergenre?
- Hvad er værd at fremhæve ved teksten/ved videoen?
- Hvilke følelser appellerer teksten til?
- Lyt, nyd og kommenter.

Efter præsentationen og analysen aftaler I hvem der står for præsentationen ved næste MM-morgen (f.eks. Mathilde og Mattias.)

Ekstra:

Undervisningsmaterialet Hej Trivsel lægger op til en større skriftlig opgave. Her kan indlægges nogle benspænd: Mindst to af filmene eller teksterne skal indgå/nævnes.

Ord som begrænsninger, introvert/ekstrovert, muligheder, tempo, forandringer, identitet og indre og ydre forventninger skal indgå.

Oplagte genrer:

- Debatindlægget
- Essayet
- Novellen

Rigtig god arbejdslyst :-)



