

# METODE JAM 1.0

**METODER OG OPPLEGG SOM BLIR BRUKT I FOLKEHØGSKOLEN**  
FØRSTE SKOLEDAG OG FØRSTE SKOLEUKE // BLI KJENT // FELLES FORSTÅELSE  
AV FOLKEHØGSKOLE // HISTORIER // LEKER OG SPILL

# FORORD

**PUF er Norsk Folkehøgskolelag og Informasjonskontoret for Folkehøgskolen sitt samordningsorgan for pedagogisk utviklingsarbeid i frilynt folkehøgskole.**

**Målsetningen for arbeidet er å videreutvikle skoleslaget som et moderne, attraktivt og relevant skoletilbud for elevene og heve kompetansen til de som arbeider i folkehøgskolen. PUF skal gjennom sin virksomhet styrke fellesskapet innad på skolene og skolene imellom. (Fra Organisering av PUF vedtatt 4.6.2012.)**

I praksis manifesterer målsetningen seg vanligvis som kurs, seminarer og andre utviklingsforløp, andre ganger i utgivelser, som dette du nå sitter med i hendene. "Metodejam 1.0 – metoder og opplegg som blir brukt i folkehøgskolen" er starten på et dokumentasjonsprosjekt, som forsøker å skriftliggjøre en del av det vi driver med i folkehøgskolen hver dag. Herværende metode-samling tar ikke utgangspunkt i fag men i den felles hverdag vi har med elevene, om det er ved skolestart, på internatene, eller i andre sammenhenger.

Vi takker Odd Haddal for pålitelige, skarpe, konstruktive observasjoner og god faglig sparring. Vi takker Terje Johansen som var internasjonal sekretær da prosjektet startet og som inviterte til den første Metodejamsession på internasjonals seminar i Melsomvik høsten 2010.

Vi vil ikke minst takke Hanne Benedicte Hambro som så potensialet i vår invitasjon, tok på seg denne prosjektstillingen for PUF, med en blanding av god forståelse for hva vi ønsket å lage, og stor evne til å gjøre prosjektet til sitt eget og samtidig tilføre den unike erfaringen som hun gjennom sine 24 år som folkehøgskolelærer har opparbeidet. Det er Benedicte som innleder de forskjellige kapitlene i heftet. Og de steder det finnes en jeg-stemme i selve verktøyet, så er den Benedicte sin. Tusen takk!

Og så vil vi selvfølgelig takke alle dere som har delt av deres og skolenes opplegg. Men egentlig bør dere takke hverandre for muligheten til å bli klokere og artigere sammen!

Til slutt en takk til fungerende pedagogisk utviklingsleder Lena Sendstad som har sørget for at dette ble et prosjekt og ikke bare ett men flere sluttprodukter.

Det er vårt håp at du kan hente inspirasjon og praktiske tips i heftet. Vår oppfordring er derfor å ta heftet i bruk. Samlingen vil du etter hvert også finne på nett via folkehogskolene.no. Her kan du legge inn utfyllende kommentarer til de enkelte oppleggene du prøver, for å gi videre tips og derved gjøre dem bedre eller utvikle disse videre. Send også gjerne inn ideer til andre opplegg du ikke finner her.

**Lykke til!**

Øyvind Brandt  
leder NF

Knut Simble  
daglig leder NF

Brynjar Tollefsen  
leder IF

Dorte Birch  
daglig leder IF

# OM PROSJEKTET

Et stort prosjekt for PUF i 2011-2012 er metodeinnsamlingen og dets resultater: – metodebanken på nett, metodejamsession og dette heftet: **Metodejam 1.0**.

## Metodejam 1.0, hva sa du, sa du?

Metodejam er et nyord vi har funnet på. Og metodejamsession er ikke noe bedre.

**Metode** viser til at vi fokuserer på HVORDAN vi gjør ting.

**Jam** refererer til at vi vet at dette er levende materiale, at det ikke er noen fasit, men at oppleggene er utgangspunkt å improvisere over sammen.

**1.0** er en litt nerdete måte å minne oss som har jobbet med det, og dere som bruker det nå, på at vi er underveis, at dette materiale aldri blir ferdig, og at vi ønsker flere versjoner, mer materiale og bedre løsninger.

Og en **jamsession** blir det jo når vi møtes live, med hver våre instrumenter og kompetanser, deler erfaringer og prøver å bli enda dyktigere og klokere sammen.

## VI ØNSKER Å UTVIDE DET PEDAGOGISKE REPERTOARET

PUF ønsker å sette fokus på hva vi i folkehøgskolen egentlig gjør i praksis. Vi har samlet metoder, opplegg og øvelser for at vi bedre kan dele noe av det vi har, bli mer reflekterte over hva vi gjør, og inspirere til å utvide det pedagogiske repertoaret, for den enkelte lærer, innad på hver skole og skolene imellom. Vi prøver å ramme og romme noe om hvordan folkehøgskole blir til folkehøgskole på et lavpraktisk konkret vis.

Nå er det ikke slik at vi tror at opplegg, leker og øvelser beskrevet i en standardmal er dekkende for det fantastiske pedagogiske arbeidet som gjøres i folkehøgskolen. Men vi ser at det finnes et hull i beskrivelsene av folkehøgskole, som vi vil begynne å fylle. Mye er skrevet om ide og filosofi. En del er skrevet om måter å snakke sammen på, måter å være sammen på og idealer. Men lite er skrevet om de øvelsene og oppleggene som brukes. Ikke så mye er samlet inn fra en hverdag vi kjenner igjen fra skolene i 2012. Vi ønsker en felles ressursbank som er nærmere det vi faktisk GJØR i praksis i dag. Og vi tror at når vi har mer å velge mellom, så har vi færre unnskyldninger for å bruke begrunnelser av typen: "vi gjør sånn her fordi vi alltid har gjort det."

## PÅ TVERS AV FAG

Når vi vet at folkehøgskolen ikke er en fagskole, og at formålet med skoleslaget er lovfestet uavhengig av faglig innhold, så kan det være interessant å noen ganger spørre hva vi gjør pedagogisk som ikke er fagspesifikt. Noe av det vi sitter igjen med da er stor-gruppemetodikkene (eller alt vi gjør med et dannelsings- og læringsformål med hele skolen, hele gangen, internatet, flere linjer), det samtale/dialog og veiledningsmetodiske, og det vi i en gigantisk samlebetegnelse kaller sosialpedagogikk. Det er disse "påtvers av linjer" temaene som var utgangspunktet vårt da vi begynte å samle. Se mer om dette i innledningen til oppleggene.

## EN SAMLING BYGGEKLOSSER

Ofte forstår vi hvorfor vi gjør ting gjennom den større sammenhengen de inngår i. Når vi har bedt dere isolere enkeltøvelser og opplegg på den måten vi gjør her, kan man miste sammenhengen de inngår i av syne. Det er ikke intensjonen, og verdt et varsko. Her ber vi deg nemlig tenke metoder som byggeklosser som egner seg til forskjellige formål. Byggeklossene kan settes sammen på forskjellig vis til større opplegg med større formål. Tilsammen gir det oss et "nedenfra og opp" – bud på hvordan vi legger til rette for danning idag. Folkehøgskolelæreren er i dette

bildet en designer og tilrettelegger av opplegg ved å sette øvelser, leker og metoder sammen til større læringsforløp. Denne innfallsvinkelen beskriver vi nærmere i teksten om prosessdesign.

## ET FELLES SPRÅK

Det finnes mye taus kunnskap i skoleslaget. Vi "bare gjør det", i beste Nike stil. Erfaringslæring blir det når vi både planlegger, gjennomfører og reflekterer over det vi gjør i praksis. For å kunne lære, snakke sammen og bli klokere sammen basert på hva vi i praksis gjør, og ikke bare den historien vi deler og hva vi tenker, så må man jobbe med å utvikle et felles språk for praksis. Utviklingen av et slikt felles språk ønsker vi også å bidra til med konkrete, ujalte beskrivelser.

## FOR FREMTIDENS FOLKEHØGSKOLE

Forhåpentligvis vekker samlingen nysgjerrighet utover egen hverdag, linje og skole. Mer nysgjerrighet, felles språk og dokumentert metode er til hjelp når vi folkehøgskolefolk skal begripe hva vi gjør, og for å kjenne at vi er en del av et felles skoleslag. Og det er et mål, når vi ønsker å styrke den unike posisjonen folkehøgskolen har, og utvikle skoleslaget for fremtiden. Og hvis du som leser dette, i tillegg skulle få lyst til å skrive mer om hvordan folkehøgskole blir til folkehøgskole i praksis, da ville det virkelig gjøre susen.

AV LENA SENDSTAD, PEDAGOGISK UTVIKLINGSLEDER

# INNLEDNING TIL OPPLEGGENE

**Ganske tidlig i min folkehøgskolekarriere fikk jeg høre ut-sagnet: ”Hvis folkehøgskolen visste hva folkehøgskolen vet” som viste til all den kunnskapen som finnes i skoleslaget, men som ikke er skrevet ned.**

Tanken bak ”Metodeinnsamlingen” var nettopp å dele på denne kunnskapen. Vi var nødt til å velge noen områder å satse på. Spørsmålet ble derfor: Hva er det alle folkehøgskoler har felles på tvers av linjer, uansett eiere og beliggenhet? Det mest innlysende er at vi tar imot i snitt 100 ungdommer hver høst som alle har forventninger til det de håper skal bli det beste året i deres liv. Hva gjør vi for å møte elevene og deres forventninger?

**I utgangspunktet valgte vi å fokusere på fem områder:**

1. Hvordan tar vi i mot elevene og hva skjer de første ukene?
2. Hvordan skaper vi felles referanserammer og lagånd?
3. Hvordan skaper vi forståelse for hva folkehøgskole er?
4. Hvordan får vi internatene til å fungere optimalt?
5. Hva gjør vi når en gruppe ikke fungerer?

Etter hvert som vi tok kontakt med skolene, skjønnte vi at områdene måtte forandres. Ingen skoler meldte inn opplegg om hvordan de fikk internatene til å fungere optimalt eller hva de gjorde når en gruppe ikke fungerte som lett lot seg skrive ned og passe i malen vi ønsket.

**Etter hvert som svarene kom inn, oppsto de fire områdene som heftet nå inneholder:**

1. Hvordan tar vi i mot elevene og hva skjer de første ukene?
2. Hvordan skaper vi forståelse for hva folkehøgskole er?
3. Bli kjent opplegg
4. Leker/øvelser

I tillegg er det kommet er femte område: Historier som egner seg til bruk i de tre første områdene.

Her er ”Metodejam” slik den ser ut i dag. Takk til alle skoler som villig delte av sine velprøvde opplegg. Nå er det opp til den enkelte lærer å gjøre oppleggene til sine egne, legge til og trekke fra basert på egne erfaringer. Det er ingen fare for at slik deling vil fjerne forskjellene mellom skolene og gjøre dem like. Hver lærer og hver skole setter sitt særpreg på oppleggene. Og hvis det nå skulle vise seg at vi gjør ting ganske likt, gjør ikke det noe for hver folkehøgskoleelev opplever sitt år som unikt.

# PROSESSDESIGN

**Selv om folkehøgskolen står i en unik situasjon ved at vi ikke har pensum eller eksamener, så finnes det allikevel, selvfølgelig, forhold vi planlegger og gjennomfører med utgangspunkt i. Og det er ikke slik at vi tenker DANNELSE, også triller liksom ferdige, intuitive, kreative opplegg ut av ermet.**

Elevene lærer på mange måter, og i folkehøgskolen benytter vi mange læringsmåter, som formelle og uformelle, sosiale og individuelle, og vi utfordrer elevene til å bruke hånd og ånd. Men vi er stort sett enige om at erfaringslæring er noe vi kan – og gjør. ”Learning by doing”, som vi sier på moderne norsk. Oppleggene faller inn i mønsteret for erfaringslæring, med planlegging, erfaringer og refleksjon.

Oppleggene er planen. Når opplegget tilpasses og brukes, får elevene opplevelser som sitter i dem. Nesten alltid har de behov for å snakke om dem og dele inntrykk, frustrasjoner og gleden over å lykkes. Ofte er det ønskelig at slike refleksjoner gjøres i et fellesskap der inntrykk og uttrykk deles. Iblant kan det gjøres rett etter opplegget, andre ganger er det mer naturlig å gjøre oppsummeringen senere, hvis opplegget er en del av et større hele.

**PLANLEGGING OG DESIGN**

Bevisst metodebruk forutsetter et bevisst forhold til sin egen planleggingsprosess. Når man har en oppgave i møte med en gruppe, en klasse, en linje, en gang på internatet, hele skolen til morgensamling, fellesfag, eller elevkveld, da har man en plan. Man kunne også kalle det en dramaturgi å improvisere over i møte med elevene og andre.

Planen behøver ikke være stram, for å kalle den en plan. Om så planen er å improvisere, å tømme klasserommet, slippe elevene fri, si at de kan bruke tiden som de vil de neste to eller ti dagene, så er det også en plan. Eller et design. Det er på det nivået vi snakker om planlegging her.

Planer må gjerne endres, gjerne være ville og gale, gjerne forkastes i møte med noe som skjer i øyeblikket, men det er også en plan. Min erfaring er at jo bedre planlagt noe er, jo enklere er det å slippe kontrollen og improvisere i møtet med det som oppstår i øyeblikket.

Alle oppleggene som er beskrevet i heftet kan inngå på forskjellige måter i forskjellige planer.

**MALEN**

Malen vi beskriver oppleggene i her er et forsøk på å vise hvilke begreper og forståelsesrammer vi mener ligger til grunn når man planlegger og gjennomfører et opplegg. Du kan se på dem som didaktiske kategorier. Og også innganger når man setter øvelser og opplegg sammen til større forløp. Forløp som til sammen utgjør et skoleår.

Å øve seg i å forholde seg til disse elementene når du bruker et opplegg, vil kunne være til hjelp for å bli mer bevisst og reflektert om egen praksis. Elementene er:

**Formål:** Ikke som i mål, eller målstyring, men som i svaret på HVORFOR. Hvorfor vi gjør som vi gjør, og ikke noe helt annet. Det er svaret på Hvorfor-spørsmålet som for oss er helt essensielt. Å reflektere mer over formålet med de forskjellige tingene vi gjør, er en måte å bygge bro mellom dannelse som idé og praksis. Å bli mer klare på formål er også en måte å svare på hva som gjør noe til folkehøgskole.

**Gruppestørrelse:** Hva egner seg til å gjøre med hvor mange mennesker? Fra litteratur om gruppedynamikk vet man at samtale i grupper endrer seg vesentlig når gruppen blir større enn seks mennesker for eksempel. Det bør få konsekvenser for planlegging. Jeg har snakket med lærere som brukte mye av det samme opplegget på linjen sin to år på rad. Det ene året hadde hun halvparten så mange elever som året før. Det fungerte ikke så godt.

**Lydnivå:** vel vel. Det har kanskje mest å si i forhold til resten av skolen, og fordeling av lokaler.

**Tid:** Selv om vi har et annet forhold til tid enn nesten noen andre skoler vi kjenner (og det er noe alle misunner oss ;-)), så har vi jo et forhold til tid. I raden Tid, beskriver vi hvor lang tid et opplegg egner seg til å vare.

**Plass og Ute/Inne:** Er et undervurdert tema. Ofte blir opplegg kjedeligere enn de behøver, fordi man glemmer å endre på plassen. Hvis klasserommet alltid ser ut som et klasserom, så er det meget sannsynlig at måten folk oppfører seg i dem på ligner på... klasseromsundervisning. Ut i skogen opp i trærne. Eller ned i fjæra. Bort i gymsalen. Inn på do. Dette er noe vi kan.

**Forberedelse:** Dette er spesielt viktig når man prøver noe for første gang. En av grunnene til at mange ender opp med å gjøre det de har gjort før, er at man ikke legger inn tid i planleggingen for å forberede seg. Forberedelse kan sees på som oppvarming. Hvem løper marathont uten å varme opp? Vi snakker om kraftprestasjoner. Det krever forberedelse.

**Utstyr:** Se forberedelse.

**Aktivitetsnivå:** Aktivitetsnivå henger sammen med plass og gruppestørrelse. Aktivitetsnivå er kanskje spesielt viktig når skal planlegge lengre opplegg, Når man lager en dramaturgi gjennom et lengre opplegg kan det være nyttig å tenke på den dramaturgiske kurven i et pedagogisk opplegg. Man kan bygge opp intensiteten gjennom et opplegg ved å være var for aktivitetsnivået i

del-aktivitetene. Slik kan man også trappe ned aktivitetsnivået for å legge til rette for dybde og refleksjon.

**Opplegg:** her beskrives oppleggene punktvis. Slik skolene, som har gitt oss dem, bruker dem.

**Fallgruver:** Dette er et punkt som egner seg for læring og erfaringsdeling. Per i dag står det ikke så mye i fallgruver, fordi de som har delt oppleggene åpenbart har god erfaring med dem, og mestrer dem godt. Når vi nå begynner å jamme opplegg, og prøve å bruke øvelser vi ikke kjenner så godt, vil vi sannsynligvis kunne legge til erfaringer og fallgruver i den digitaleversjonen av dette materialet. Vi kaller det fallgruver for å vise noe man kan være oppmerksom på. Som dere vil se, så tenker vi ikke at øvelser, leker, aktiviteter og opplegg er riktige eller feil. De er bare mer og mindre hensiktsmessig brukt inn i forskjellige situasjoner i møte med elevene.

**Variasjoner/ideer:** Pedagogiske opplegg er levende materie. Det er kanskje en av grunnene til at det kjennes så statisk å dokumentere dem. Når man har brukt et opplegg en gang, kan et kreativt hode få 15 ideer til hvordan det samme opplegget også kunne brukes, i hvilke sammenhenger og med små og store endringer. Disse har vi forsøkt, og kommer til å fortsette å forsøke, å dokumentere her.

**Skole:** Måten vi har valgt å forholde oss til kilde på her, er fra hvilke skole vi har fått materialet. Det utelukker ikke at mange andre skoler også bruker det, eller at andre institusjoner enn folkehøgskolen også har lignende opplegg. Vi lever ikke i noe vakum! Se mer under fjellvettregler for læringsreisen.

## LÆRINGSREISENS FJELLVETTREGLER

**Her er noen grunnforståelser og noen få fjellvettregler for den læringsreisen det er å la seg inspirere av andre opplegg enn de du selv har laget.**

Når vi deler opplegg på denne måten, bygger det på en overbevisning om at vi er klokere sammen enn vi er hver for oss.

Det bygger også på en overbevisning om at pedagogisk praksis har mer til felles med ideer enn med penger. En krone er slik at har jeg en, og deler den med deg, så har vi 50 øre hver. Ideer er slik at har jeg en og du en, også deler vi, så har begge to, og får kanskje også inspirasjon til tre og fire.

Det innebærer også at vi godt vet at selve verdien i et godt pedagogisk opplegg ikke kan fullt ut formidles gjennom ord i en mal. Det er du, når du står i en bestemt situasjon, i møte med den enkelte elev eller elevgruppe, som skaper magien og gjør situasjonen meningsfull og mer og mindre god. Derfor er det også en pragmatisk holdning i at vi ikke er så redd for at skoler deler opplegg. De blir aldri like uansett.

Når disse tre grunnpoengene er klare, så finnes det allikevel noe kutyme, eller kanskje skikk og bruk når det gjelder opplegg og øvelser man finner, bruker, endrer, lar seg inspirere av og skaper om til noe nytt.

- Det er fint å si i fra hvor man har opplegg fra, hvis du har lært dem av noen.
- Det er fint å takke dem som deler, når du har hatt nytte av noe.
- Det er fint å anerkjenne at man har lært noe av noen, også i tilfeller hvor du selv har gjort det om til noe nytt.
- Det er fint å gi opplegg, øvelser og erfaringer videre med like stor sjenerøsitet som du har mottatt. Du har et ansvar for å hjelpe andre som vil, til å bli gode også.

God tur!

# INNHOOLD

Forord	3	Her og nå	37	Biljakten	68	Sau, ulv, stein	100
Om prosjektet	4	Jeg liker fiskeboller	38	The Bodysnatchers	70	Shanghai	101
Innledning til oppleggene	6	Jeg også	39	Bøtta	72	Sheriff	102
Prosesdesign	7	Navn og sangbok	40	Dette er en plipp	73	Sindres lek	103
Læringsreisens fjellvettregler	9	Navnebytte	41	Dragens hale	74	Skrik	104
<b>INNLEDNING – 1. SKOLEDAG OG SKOLEUKE</b>	<b>12</b>	Hilsenavnelek	42	Energihopp	75	Sonarkaos	105
Danseprosjekt	13	Mitt skip er lastet med navn	43	Femkamp eller Gruble	76	Stolleken	106
Det store korslaget	14	Navnesang	44	Fjord, fjell, fjøs	78	Tre ting	107
Eventyrstunt	15	Navnesirkel	46	Fruktsalat	79	Venn/uvenn	108
Dette er vår skole	16	Navnesisten	47	Gaven	80	Yurtteltet	109
Foreldrefest	18	One	48	Gulvscrabble	81	Zipp, zapp, boing	110
Foreldremøte	20	Presentasjon av hverandre	49	Her kommer vi	82	Zombie-sisten	111
Lokalkunnskap	21	Enden av tunnelen	50	Hesteveddeløp	84	<b>FORTELL HISTORIER</b>	<b>112</b>
Ringebucupen	22	Stem med bena	52	Hva gjør du?	86	Den tomme koppen	113
Morellsteinspyttekonkurranse	24	Skulptur	54	"Hysj, ka sa ho?"	87	Det vakreste hjertet	114
Skolen og jeg	25	<b>INNLEDNING – FORSTÅELSE FOR FOLKEHØGSKOLE</b>	<b>55</b>	Impuls	88	Munken	115
Vanniade	26	Å være folkehøgskoleelev	56	Jungelens konge	89	Noa	116
Søndagsmys	28	Forventningsavklaring	58	Klappekonsentrasjon	90	Nornene	117
<b>INNLEDNING – BLI KJENT</b>	<b>29</b>	Forventningsbrev	60	Lueleken	92	Pinner	118
Balansegang	30	Introduksjon til skolen	61	Mafia	93	Tusen speil	119
Fem ting felles	31	Morgensamling	62	Murmeldyret	94	Tusenbenet og padden	120
Fødselsdag	32	Nornene	64	Parmimelek	95	Verdens beste spørsmål	121
Gjett på en ansatt	34	<b>INNLEDNING – LEKER OG SPILL</b>	<b>66</b>	Rødt lys	96	<b>OM EN HOLDNING TIL LÆRING OG UTVIKLING</b>	<b>122</b>
Geografi	36	Bombe og skjold	67	Samurai	97	<b>EGNE NOTATER / METODEMAL</b>	<b>125</b>
				Samson og Delaila	98		

# INNLEDNING

## 1. SKOLEDAG OG SKOLEUKE

Ankomstdagen og den første skoleuken er kanskje de viktigste dagene i folkehøgskoleåret. I løpet av de hektiske første dagene setter vi skoleåret og gir elevene klare signaler om hvordan vi ønsker at skoleåret skal utvikle seg, og hva vi venter av elevene. Som ansatte setter vi standarden enten vi er bevisste på det eller ikke.

I dette kapittelet er det opplegg som dreier seg om å bli kjent med skolen og om å formidle viktig kunnskap til elever og foreldre. Mange folkehøgskoler har ganske like opplegg på første skoledag og er opptatt av å ta godt i mot elever og foreldre. De oppleggene er ikke beskrevet her.

Noen få skoler har en ganske spesiell modell beskrevet i "Foreldre- fest". Noen skoler velger å bruke første skoledag til også å romme foreldremøte.

Skolene er overraskende like i strukturen på første skoleuke. Det er mye informasjon som skal formidles samtidig som elever og ansatte skal bli kjent. Oppleggene som er med i dette kapittelet viser forskjellige modeller fra ren informasjon til felles aktiviteter og konkurranser.

Mange skoler velger å ta med seg elevene på turer vekk fra skolen fordi de mener det skaper samhold, mens andre velger å være på skolen for å fokusere på det som skal være hjemmet deres det neste året

Men felles for alle skolene som har delt sine opplegg med Metode-banken er ønske om å gjøre første skoledag og første skoleuke til en god opplevelse der skolen viser seg fra sin beste side.

# DANSEPROSJEKT

<b>FORMÅL</b>	Felles utgangspunkt for oppvisning første elevkveld
<b>GRUPPESTØRRELSE</b>	Hele skolen
<b>LYDNIVÅ</b>	Høyt
<b>TID</b>	Nok til at alle lærer dansen
<b>PLASS</b>	Nok til at alle kan danse samtidig
<b>UTE/INNE</b>	Ute, men også inne hvis plassen tillater det.
<b>FORBEREDELSE</b>	Danselærer må forberede dansen.
<b>UTSTYR</b>	Musikkanlegg
<b>AKTIVITETSNIVÅ</b>	Høyt
<b>OPPLEGG</b>	Danslærer underviser hele skolen i en fellesdans bestående av flere sekvenser. Deretter skal internatgruppene sette sammen de samme dansetrinnene til sin egen etasjedans og vise den frem på første elevkveld.
<b>FALLGRUVER</b>	–
<b>VARIASJONER/IDEER</b>	Kan læres inne i gymsal/dansesal med hver internatgruppe hvis været ikke er godt.
<b>KOMMENTAR</b>	–
<b>SKOLE</b>	Nordmøre

# DET STORE KORSLAGET

<b>FORMÅL</b>	Utfordre linjene til å tenke nytt og samarbeide. Fremme sangglede.
<b>GRUPPESTØRRELSE</b>	Linjevis
<b>LYDNIVÅ</b>	Høyt
<b>TID</b>	3–4 dager til en uke.
<b>PLASS</b>	Linjevis
<b>UTE/INNE</b>	Inne – på skolens scene
<b>FORBEREDELSE</b>	Øving linjevis, assistanse fra ansatte dersom det etterspørres.
<b>UTSTYR</b>	Scene, PA-anlegg, mikrofoner, scenelys, teatergarderobe
<b>AKTIVITETSNIVÅ</b>	Avhengig av oppgaven og løsningen
<b>OPPLEGG</b>	Linjene får en gitt felles oppgave, f.eks. hippietiden, 70-tallspop, musikal, boyband, trønderrock m.m. Linjene velger selv sang, fremføring, kostyme, konsept og fremfører sangen lørdag kveld. En jury gir poeng i flere kategorier: fremføring, musikalitet, kostyme, konsept, samhold, engasjement, godt forberedt, fargerikt etc.
<b>FALLGRUVER</b>	Viktig å motivere godt på forhånd og selge ideen til elevene. God motivasjon og konkurranseinstinkt mellom linjene hjelper på elevenes motivasjon.
<b>VARIASJONER/IDEER</b>	Kan også gjøres med internatgruppene som er sammensatt på tvers av linjene.
<b>KOMMENTAR</b>	Første oppgave løses i første skoleuke og fremføres på lørdagen, deretter er det to korslag til før jul og to etter. Ingen blir slått ut, men samler poeng fra hver runde, til den store finalen i slutten av året.
<b>SKOLE</b>	Elverum

# EVENTYRSTUNT

<b>FORMÅL</b>	Lage en lørdagsunderholdningsdugnad
<b>GRUPPESTØRRELSE</b>	Linjevis, evt etasjegrupper + personalgruppe
<b>LYDNIVÅ</b>	Høyt
<b>TID</b>	1 time til forberedelser og tid til at alle gruppene får vist seg frem, 3–5 min per gruppe.
<b>PLASS</b>	Grupperom til alle og scenerom – kan godt være vanlig oppholdsrom for å ufarliggjøre fremføringen.
<b>UTE/INNE</b>	Inne
<b>FORBEREDELSE</b>	Lage oppgavene med kjente eventyr og fremføringsform – tragedie, spiondrama, såpe, komedie, kriminalgåte, musikal.
<b>UTSTYR</b>	To søppelsekker, en dorull, en saks og tau til hver gruppe.
<b>AKTIVITETSNIVÅ</b>	Høyt
<b>OPPLEGG</b>	La en representant fra hver gruppe trekke et eventyr og en fremføringsform. Deretter får hver gruppe utstyret og får en time til å lage forestillingen der alle skal være med og hvor alt utstyret skal med på en eller annen måte.
<b>FALLGRUVER</b>	–
<b>VARIASJONER/IDEER</b>	–
<b>KOMMENTAR</b>	–
<b>SKOLE</b>	Buskerud



# DETTE ER VÅR SKOLE

<b>FORMÅL</b>	<p><b>Å gjøre elevene kjent med skolen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• en skole med gode og trygge rammer og rutiner.</li><li>• lære seg gode rutiner 'Sånn har vi det her!'</li><li>• bli introdusert og kjent med verdiene våre, samt innholdet i året.</li></ul> <p><b>Hvordan:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• ved å vise at det er faglig kvalitet på det vi gjør – fhs er ikke bare gøy og moro (et friår hvor elevene selv setter standarden)</li><li>• alle pedagoger (og andre ansatte) skal møte alle elever, lære seg navn!</li><li>• nærværende personale som setter gode standarder for hvordan vi lærer, oppfører oss og følger opp rammer (forbilder)</li><li>• gjennom godt innhold (som samhandling / teambuilding) skal gruppen / årets kull settes</li></ul>
<b>GRUPPESTØRRELSE</b>	Linjevis (eller gruppestørrelse som passer skolen)
<b>LYDNIVÅ</b>	Middels
<b>TID</b>	To dager første skoleuke, 1 time 15 min på hver stasjon
<b>PLASS</b>	Rom til antall grupper
<b>UTE/INNE</b>	Inne
<b>FORBEREDELSE</b>	De ansatte må forberede seg til sitt fagområde
<b>UTSTYR</b>	Avhengig av fagområde
<b>AKTIVITETSNIVÅ</b>	Middels
<b>OPPLEGG</b>	<p><b>Opplegget gjennomføres på stasjoner:</b></p> <p>Et team av ansatte (pedagoger og IKV blandet) har ansvar for sin stasjon. Hver stasjon utarbeider sitt eget innhold. Stasjonen skal tilstrebe praktisk tilnærming til stoffet; øvelser og oppgaver preget av teambuilding, praktisk undervisning og samhandling.</p>

<b>OPPLEGG</b>	<p>Å lære navn er et mål. Navne-/bli-kjent-øvelser er en del av hver stasjon.</p> <p>Elevene går fra stasjon til stasjon linjevis/klassevis. Den lille, trygge enheten etableres først.</p> <p>Vi jobber med basisferdigheter på stasjonene. Det sentrale er verdiene som blir formidlet.</p> <p>Følgende tema/arbeidstitler brukes skoleåret 11-12:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1 <b>Økonomi og nærvær:</b> rutiner og konsekvenser, holdninger til eget nærvær.</li><li>2 <b>3D veiledning:</b> hva er det, hva gjør vi gjennom året, SØT-skjema</li><li>3 <b>Engasjement:</b> blikket utover, fellesprosjekter, hvorfor engasjere seg? Våre valgte prosjekter når og hvordan.</li><li>4 <b>Musikalarbeid:</b> vårt felles løft, ditt bidrag til helheten, stolthet over felles produkt, utvikling og betydning av kreativitet og uttrykk.</li><li>5 <b>Fysisk aktivitet og Sunnhet:</b> hvordan og hvorfor ta vare på egen helse</li><li>6 <b>Mat og helse, renhold og vask:</b> fortsettelse av den over + rutiner og metoder renhold og vask – praktisk tilnærming, motivasjon og solidaritet – hvorfor må vi vaske selv. Rutiner i matsalen, bordskikk.</li></ol>
<b>FALLGRUVER</b>	–
<b>VARIASJONER/IDEER</b>	Her må skolene naturligvis velge fagområder som passer.
<b>KOMMENTAR</b>	Rønningen har brukt dette opplegget siden 07/08 og erfart at rutiner er på plass fortere enn tidligere. Det praktiske personalet blir synlig fra første dag og elevene har opplevd et samkjørt personalet, blitt kjent med rutinene og målene for skolen.
<b>SKOLE</b>	Rønningen

# FORELDREFEST

<b>FORMÅL</b>	La elevene møte hverandre på lik linje, skape eierforhold til skolen før foreldrene kommer.
<b>GRUPPESTØRRELSE</b>	Alle elevene
<b>LYDNIVÅ</b>	Vanlig
<b>TID</b>	Fem dager
<b>PLASS</b>	Hele skolen
<b>UTE/INNE</b>	Inne
<b>FORBEREDELSE</b>	Som vanlig ved skolestart
<b>UTSTYR</b>	Som vanlig ved skolestart
<b>AKTIVITETSNIVÅ</b>	Vanlig
<b>OPPLEGG</b>	<p>Elevene møter tirsdag med bagasje til å overlevere de første dagene. Blir hentet på Heimdal togstasjon eller ved flybussen i Trondheim. Bli-kjent aktiviteter tirsdag kveld.</p> <p>Onsdag/torsdag/fredag: Info – og linjedager der linjene også forbereder et innslag til foreldrefesten lørdag. Det er også skolekorøvelse og bli-kjent-tur disse dagene.</p> <p><b>Lørdag:</b> kl. 12.00: Foreldremøte m/ledelsen. Dagsorden er forventninger til året, innhold og målsetting. Så er det foreldremøter med linjelærerne. Elevene pakker ut og mingler.</p> <p>Fra kl. 13.00: Felles middag for alle.</p>

<b>OPPLEGG</b>	<p>Kl. 15:00: Åpningsfest En lærer er konferansier Tale for dagen Linjepresentasjoner Andre kunstneriske innslag Skolekoret</p> <p>Kl 17:00 Kaffe</p> <p>Ved 18/19-tiden drar foreldrene hjem</p>
<b>FALLGRUVER</b>	–
<b>VARIASJONER/IDEER</b>	–
<b>KOMMENTAR</b>	På denne måten møter alle elevene skolen på samme måte uten støtteapparatet som følget kan være og uten mulighet til å snu i døren og bli med mor og far hjem. Når foreldrene kommer kjenner elevene skolen litt, kan vise rundt og har mye å fortelle allerede. Minst like mange foreldre kommer lørdag som de gjorde ved vanlig skolestart.
<b>SKOLE</b>	Rødde, Sagavoll

# FORELDREMØTE

<b>FORMÅL</b>	Gjøre foreldrene mer kjent med skolen og praktiske ordninger
<b>GRUPPESTØRRELSE</b>	Gymsal/storsal – avhengig av hvor mange som følger sine barn til skolestart.
<b>LYDNIVÅ</b>	Lavt
<b>TID</b>	Maks 45 min.
<b>PLASS</b>	Foredragssal/gymsal
<b>UTE/INNE</b>	Inne
<b>FORBEREDELSE</b>	De som skal lede møtet må fordele oppgaver og forberede seg
<b>UTSTYR</b>	Prosjektor, lerret ?
<b>AKTIVITETSNIVÅ</b>	Lavt
<b>OPPLEGG</b>	Invitere foreldrene til møte før skolens offisielle åpning og fortelle dem om skolen; målsetting, ordninger, regler, årsplan, betalingsordninger...
<b>FALLGRUVER</b>	–
<b>VARIASJONER/IDEER</b>	–
<b>KOMMENTAR</b>	Fin måte å engasjere foreldrene i året som kommer og la dem bli bedre kjent med skolen. Erfaringer fra Danvik er bl.a. at elevenes innbetalingsplan blir bedre fulgt opp. Da Ringerike gjorde det samme, opplevde skolen at mange foreldre tok kontakt i etterkant og ga skolen verdifull informasjon om elevene. Foreldrene ga dessuten tilbakemeldinger om hvor hyggelig og viktig møtet hadde vært.
<b>SKOLE</b>	Danvik

# LOKALKUNNSKAP

<b>FORMÅL</b>	Bli kjent med lokalmiljøet, bli kjent med hverandre
<b>GRUPPESTØRRELSE</b>	Små elevgrupper (4 stk.)
<b>LYDNIVÅ</b>	Lavt
<b>TID</b>	En undervisningsøkt
<b>PLASS</b>	Liten
<b>UTE/INNE</b>	Ute
<b>FORBEREDELSE</b>	Ta detaljbilder fra lokalmiljøet og kopiere til gruppene.
<b>UTSTYR</b>	Kopier av bildene til hver gruppe, noe å skrive med, mobil
<b>AKTIVITETSNIVÅ</b>	Høyt
<b>OPPLEGG</b>	Dele elevene i små grupper, sende dem ut i lokalmiljøet med en kopi av detaljbildene som er tatt i forkant. Elevene skal finne detaljbildet og beskrive stedet når de avlegger rapport på mobil til ansvarlig lærer etter endt oppdrag.
<b>FALLGRUVER</b>	Spør lokalbefolkningen hvor stedet er uten å oppsøke det selv. Derfor er det viktig at elevene må beskrive stedet, ikke bare si hvor det er.
<b>VARIASJONER/IDEER</b>	1) Quiz etter endt oppdrag, konkurranse om hvem som har mest riktig, kanskje ha lærere plassert ut på noen av stedene. 2) Send elevene ut på rebus der de må ta bilde av seg selv på stedet. Legg inn en konkurranse om det mest kreative bilde.
<b>KOMMENTAR</b>	Hvis det skal gjøres på tid, kan konkurranseinstinktet ta helt overhånd og gjøre opplegget veldig slitsomt for elever som ikke er i god form.
<b>SKOLE</b>	Trondarnes

# RINGEBUCUPEN

<b>FORMÅL</b>	Samarbeid i munter kappestrid, felles grilling og elevkveld
<b>GRUPPESTØRRELSE</b>	Hele skolen delt i internatgrupper.
<b>LYDNIVÅ</b>	Høyt
<b>TID</b>	En kveld
<b>PLASS</b>	Skolens uteområdet
<b>UTE/INNE</b>	Ute
<b>FORBEREDELSE</b>	Hver lærer på post må ordne sine ting, kjøkkenet ordne grill.
<b>UTSTYR</b>	Som over
<b>AKTIVITETSNIVÅ</b>	Høyt
<b>OPPLEGG</b>	<p>Elevene deles i internatgrupper som sendes ut på poster. 7 min. på hver post. Poengberegning på hver post. Noen av postene ender i fremføring etter maten. Da blir det også premiering etter totalt beste innsats.</p> <p>Post 1: Dans til musikk, alle danser til samme musikk. De to beste viser frem dansen etter grillingen. Post 2: Dikte sang (mel. Mikkel rev). De to beste synger etter grillingen. Post 3: Bygge skulptur av hverandre. De to beste vises etter grillingen. Post 4: Kims lek. Poeng etter hvor mye gruppen husker. Post 5: Knyte slips. Et slips pr. deltager. Poeng etter hvor mange som knytter riktig. Post 6: Lage tårn av bruskkasser og klatre høyest. Her må det sikkerhetssele til. Poeng etter antall kasser i høyden. Post 7: Tegne portrett av hverandre uten å se på arket. Lage utstilling. Post 8: 10 spørsmål med utgangspunkt i skolen, nærområdet, fjelltopper i området osv. Post 9: Trekke skolens minibuss en viss lengde på veien inn til skolen. Best tid avgjør rekkefølgen.</p>

<b>FALLGRUVER</b>	–
<b>VARIASJONER/IDEER</b>	Her er det egentlig bare fantasien som setter grenser for postene og poengberegningen.
<b>KOMMENTAR</b>	–
<b>SKOLE</b>	Ringebu, mange skoler har tilsvarende opplegg.

# MORELLSTEINSPYTTEKONKURRANSE

<b>FORMÅL</b>	Ha det gøy første kvelden og bruke lokale råvarer.
<b>GRUPPESTØRRELSE</b>	Fylkesvis, linje, internatgruppe, tilfeldig sammensatt
<b>LYDNIVÅ</b>	Som forventet med konkurranseinstinkt og mange elever samlet.
<b>TID</b>	30–60 min.
<b>PLASS</b>	Nok til at alle kan være samlet og har plass til å spytte.
<b>UTE/INNE</b>	Ute
<b>FORBEREDELSE</b>	Moreller, oppmålt spytteområde
<b>UTSTYR</b>	Nok moreller!
<b>AKTIVITETSNIVÅ</b>	Høyt
<b>OPPLEGG</b>	Elevene deles i grupper som konkurrerer uhøytidelig første kveld på skolen.
<b>FALLGRUVER</b>	Vi ser ingen. Uhøytidelig og ufarlig.
<b>VARIASJONER/IDEER</b>	–
<b>KOMMENTAR</b>	Hardanger fhs er vertskap for Norgesmesterskap i Morellsteinspytting. Det er klart det må markeres med elevene.
<b>SKOLE</b>	Hardanger

# SKOLEN OG JEG

<b>FORMÅL</b>	Bli kjent med skolen, hverandre og omgivelsene
<b>GRUPPESTØRRELSE</b>	Hele skolen delt i hensiktsmessige grupper.
<b>LYDNIVÅ</b>	Avhengig av opplegget
<b>TID</b>	En dag
<b>PLASS</b>	Hele skolen
<b>UTE/INNE</b>	Ute og inne
<b>FORBEREDELSE</b>	Ansvarlig lærer på hvert stopp gjør sine forberedelser
<b>UTSTYR</b>	Avhengig av oppgaven som skal løses
<b>AKTIVITETSNIVÅ</b>	Middels
<b>OPPLEGG</b>	<b>Gruppene går fra post til post:</b> 1. post: Lage regler for matsalen mens vi steker vafler 2. post: Lære reglene for båtbruk med innlagt rokonkurranse, 3. post: Lage omslag til sangboka, lage dørskilt til rommet. 4. post: Bli kjent med hverandre – f.eks. gruppe som sitter i en ring og forteller ting om seg selv, og hva de mener om forskjellige ting. 5. post: På huset dekorerer de fellesstua sammen og lager husets bidrag til den første elevkvelden. 6. post: Gjøre seg kjent med offentlig transportmidler til og fra skolen. (Hvordan komme seg hjem med ferge, buss, fly og tog.)
<b>FALLGRUVER</b>	–
<b>VARIASJONER/IDEER</b>	–
<b>KOMMENTAR</b>	Se også Ringebucupen.
<b>SKOLE</b>	Bømlo

# VANNIADÉ

<b>FORMÅL</b>	Bli kjent gjennom uhøytidelige konkurranser
<b>GRUPPESTØRRELSE</b>	Hele skolen
<b>LYDNIVÅ</b>	Høyt
<b>TID</b>	Et lørdagsseminar
<b>PLASS</b>	Skolens uteområde
<b>UTE/INNE</b>	Ute
<b>FORBEREDELSE</b>	Avhengig av posten
<b>UTSTYR</b>	Avhengig av posten
<b>AKTIVITETSNIVÅ</b>	Høyt
<b>OPPLEGG</b>	<p>Hvert lag får en bøtte med vann. Deretter er målet å gjennomføre hinderløypen uten å søle vannet. Det er bare fantasien som setter grenser for oppgavene/postene:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• hinderløype</li><li>• labyrint i blinde der en blir ført rundt av medelevers instruksjoner</li><li>• kaste innebandyballer i bøtte</li><li>• stafett med sammenbundne bein</li><li>• løpe slalåm mellom kjebler med en person på ryggen</li><li>• hente to bøtter vann i fjorden raskest mulig</li><li>• frakte bøttene med vann over et 3–3,5 m høyt hinder uten andre hjelpemiddel enn lagets personer</li><li>• bøttestafett med vann; de skal fra fremste deltaker til siste og fram igjen til førstemann. Helst uten å miste noe av vannet underveis</li><li>• høydehopp med bøtte med vann i hånden.</li></ul>

<b>OPPLEGG</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• stafett. Løping. Bøtta er stafettpinnen</li><li>• høytidelig overrekking av bøttene til lærer og stipendiater. Konkurransen om å gjøre det best her</li><li>• måling av vann. Hvilket lag har tatt best vare på avnet sitt?</li><li>• testing av saltinnholdet av vannet.</li><li>• utdeling av premie til beste internat.</li></ul> <p>PS! Bøttene kan ikke på noe tidspunkt underveis settes i bakken.</p>
<b>FALLGRUVER</b>	–
<b>VARIASJONER/IDEER</b>	–
<b>KOMMENTAR</b>	–
<b>SKOLE</b>	Hardanger, se også Ringebucupen

# SØNDAGSMYS

<b>FORMÅL</b>	Bli kjent/hygge seg
<b>GRUPPESTØRRELSE</b>	Internatgruppene
<b>LYDNIVÅ</b>	Avhengig av aktivitet
<b>TID</b>	Som navnet sier er det en ettermiddag/kveldsaktivitet på søndag.
<b>PLASS</b>	Internatstue
<b>UTE/INNE</b>	Inne
<b>FORBEREDELSE</b>	Informere elevene om mulighetene opplegget gir og hvorfor skolen legger til rette for aktiviteten. Det kan være lurt å lage en timeplan med ansvarselever de første gangene, deretter opp til elevene å gjøre avtaler.
<b>UTSTYR</b>	Det internatgruppen til enhver tid har tilgang til (kjøkken, spill osv)
<b>AKTIVITETSNIVÅ</b>	Avhengig av aktiviteten.
<b>OPPLEGG</b>	Hver internatgruppe gjør noe hyggelig for hverandre i gruppen. Noe godt å spise, spille spill, lage quiz.
<b>FALLGRUVER</b>	Ikke ha for høyt ambisjonsnivå. Idéen er at elevene skal ha det hyggelig. Kanskje ikke alle er interessert.
<b>VARIASJONER/IDEER</b>	–
<b>KOMMENTAR</b>	I utgangspunktet var dette et opplegg som ble startet av elevene på eget initiativ, men det kan utvikles til å bli en tilrettelagt elevstyrt aktivitet der f.eks. ansvaret går på rundgang i internatgruppen. Erfaringene viser at det er en aktivitet som dabber av etter hvert som året skrider frem og andre aktiviteter krever tid.
<b>SKOLE</b>	Lofoten

## INNLEDNING BLI KJENT

Det er krevende å lære navnene på et nytt kull med elever. Dessverre har ingen skoler kommet med opplegget med stor "0" som gjør det virkelig enkelt å lære det. Men her er 20 opplegg som gjør det enklere.

Du finner alt fra helt enkle navneleker til litt mer krevende bli-kjent-øvelser. Noen av øvelsene er beregnet på hele elevgruppen, mens andre passer bedre for mindre grupper.

Målet med oppleggene er å lære navn og bli bedre kjent på måter som ikke krever at elevene går veldig langt utenfor komfortsonen sin.

# BALANSEGGANG

<b>FORMÅL</b>	Bli kjent, løse en praktisk oppgave sammen
<b>GRUPPESTØRRELSE</b>	Min. 10 stk.
<b>LYDNIVÅ</b>	Middels
<b>TID</b>	Så lenge gruppen vil
<b>PLASS</b>	Gymsal med smale benker
<b>UTE/INNE</b>	Ute og inne
<b>FORBEREDELSE</b>	Sette benkene ut
<b>UTSTYR</b>	Benker
<b>AKTIVITETSNIVÅ</b>	Middels
<b>OPPLEGG</b>	Dele i grupper små nok til at alle kan stå på benken. Be gruppen stille seg på rekke på benken fra høyest til lavest, uten å trække på gulvet.
<b>FALLGRUVER</b>	–
<b>VARIASJONER/IDEER</b>	Stille seg opp etter alder, hvor de kommer fra nord til sør/øst til vest, alfabetisk etter fornavn.
<b>KOMMENTAR</b>	–
<b>SKOLE</b>	Ål

# FEM TING FELLES

<b>FORMÅL</b>	Bli bedre kjent, fokusere på likheter, snakke med flere, men begynne i det små
<b>GRUPPESTØRRELSE</b>	Hele skolen/klasser/etasjegrupper/personalet
<b>LYDNIVÅ</b>	Normalt
<b>TID</b>	15–20 min
<b>PLASS</b>	Stor nok til gruppen
<b>UTE/INNE</b>	Kan være ut og inne
<b>FORBEREDELSE</b>	Ingen
<b>UTSTYR</b>	Ingen
<b>AKTIVITETSNIVÅ</b>	Lavt
<b>OPPLEGG</b>	Be elevene gå sammen to og to og finne fem ting de har felles. Be to par gå sammen og bli enige om fire ting de har felles. Be to firergrupper gå sammen og finne tre ting de har felles. Be to åttergrupper gå sammen og finne to ting de har felles. Be hele gruppen finne en ting alle har felles.
<b>FALLGRUVER</b>	Ingen. Noen vil kanskje ha litt vanskelig å komme i gang, men det går overraskende greit.
<b>VARIASJONER/IDEER</b>	I stedet for fem ting prøv egenskaper. Den varianten passer best for mindre grupper.
<b>KOMMENTAR</b>	Denne leken kan fint brukes med alle elevene og hele personalet. Det er en fin måte å bli litt bedre kjent.
<b>SKOLE</b>	Internasjonalt utvalg v/ Terje Johanessen



# FØDSELSDAG

<b>FORMÅL</b>	Forholde seg til de andre, snakke med andre, bli sett, presentere seg, finne ut om noen har fødselsdag den dagen skolen begynner eller dagen etterpå.
<b>GRUPPESTØRRELSE</b>	Hele skolen m/ansatte som er til stede
<b>LYDNIVÅ</b>	Normalt
<b>TID</b>	15 min.
<b>PLASS</b>	Stor nok til gruppen
<b>UTE/INNE</b>	Best å være inne
<b>FORBEREDELSE</b>	Ingen
<b>UTSTYR</b>	Ingen
<b>AKTIVITETSNIVÅ</b>	Normalt
<b>OPPLEGG</b>	<p>Be elevene stille seg i sirkel etter fødselsdag (ikke fødselsår). Viktig å fortelle hvor sirkelen begynner og at første dato er dagen etter eller nærmeste dag etter skolestart. Lettest å begynne sirkelen til venstre for der læreren som forklarer leken står. Deretter skal de andre følge etter. Siste dato er dagen nærmest skolestart til høyre for der læreren står.</p> <p>Når sirkelen er ferdig, skal den som står nærmest skolestart ta et skritt frem, si navnet sitt og fødselsdatoen, ta et skritt tilbake, og nestemann fortsetter.</p>
<b>FALLGRUVER</b>	Noen elever skjønner ikke opplegget. Lærerne må følge med og hjelpe til. Krevende for noen å måtte si navnet høyt og bli sett av alle.

<b>VARIASJONER/IDEER</b>	<p>Det er ingen grenser for mulighetene til hvordan gruppen kan deles inn: etter linje, internat, stjerne tegn, etasjegruppe ...</p> <p>Gjør den uten å snakke sammen.</p>
<b>KOMMENTAR</b>	En lærer kan følge med rundt når presentasjonen foregår og evt. gjenta navn og dato for de som snakker lavt. Hvis det er en eller flere som har fødselsdag på skolestartdagen synges naturligvis fødselsdagssangen. Se også "Geografi".
<b>SKOLE</b>	Hardanger, Sunnmøre

# GJETT PÅ EN ANSATT

<b>FORMÅL</b>	Bli kjent med personalet og ha en munter gjettekonkurranse første kvelden/første elevkveld.
<b>GRUPPESTØRRELSE</b>	Alle elevene og de av personalet som er tilstede.
<b>LYDNIVÅ</b>	Middels
<b>TID</b>	En kort kveldsøkt avhengig av hvor mange i personalet som er med.
<b>PLASS</b>	Stor nok til at alle elevene kan sitte i små grupper.
<b>UTE/INNE</b>	Inne
<b>FORBEREDELSE</b>	Hver lærer/ansatt som er med forberede tre morsomme/rare/overraskende fakta om seg selv. (Har brodert to bunader/har sittet i kinesisk fengsel/har kjørt høns til slakteriet/har vært statist i Star Wars/har hest ...). Alle som er med må ha en stor og tydelig navnlapp.
<b>UTSTYR</b>	Navnlapper til alle ansatte som er med. Ark og penner til hver elevgruppe.
<b>AKTIVITETSNIVÅ</b>	Middels
<b>OPPLEGG</b>	I forbindelse med servering av noe å bite i på kvelden ankomstdagen, går de ansatte med tydelige navnskilt og småsnakker med elevene. Deretter stiller de seg opp på linje og en av de ansatte leser opp påstandene. Elevene skal så gjette på hvem de tror påstanden passer til. Kan være lurt å ha et ferdig skjema der de ansattes navn står klart med plass til å skrive stikkord bak. Kanskje laget ved siden av skal sjekke svarene når fasiten kommer. Flest riktige svar gir naturligvis premie.
<b>FALLGRUVER</b>	–

<b>VARIASJONER/IDEER</b>	Lappene med informasjon er nummerert og den første gruppen velger et nummer. Lederen leser lappen og gruppen skal prøve å finne ut hvem informasjonen gjelder. Hvis gruppen ikke klarer å gjette, kan neste gruppe fortsette osv. Hvis ingen klarer å gjette, går poenget til personalet. Neste gruppe får velge nummer osv. Hvert lag samler poeng, men det er lagenes samlede poengsum som konkurrerer med personalet. Hvis elevene gjetter riktig går den som ble avslørt ut av leken.  En enklere versjon er å vente til første lørdag slik at elevene kjenner personalet litt bedre. Ha en pussig informasjon om alle i personalet som er tilstede på elevkvelden. Skriv ned alle utsagnene i et skjema med plass til å skrive ved siden av. Så skal elevene linjevis eller etasjevis matche informasjon med navn.
<b>KOMMENTAR</b>	Morsom aktivitet som gjør at personalet blir litt mer enn bare en i personalet.
<b>SKOLE</b>	Sund, Danvik

# GEOGRAFI

<b>FORMÅL</b>	Forholde seg til de andre, snakke med andre, presentere seg for de andre
<b>GRUPPESTØRRELSE</b>	Hele skolen
<b>LYDNIVÅ</b>	Normalt
<b>TID</b>	10–15 min
<b>PLASS</b>	Stor nok til hele gruppen
<b>UTE/INNE</b>	Best inne for å samle gruppen
<b>FORBEREDELSE</b>	Ingen
<b>UTSTYR</b>	Ingen
<b>AKTIVITETSNIVÅ</b>	Normalt
<b>OPPLEGG</b>	Be elevene fordele seg fylkesvis og lage et slags norgeskart. Viktig å forklare syd, nord, øst og vest. Syd kan være rett foran den læreren som forklarer, nord lengst unna (eller helt omvendt) øst og vest deretter. Evt. utlendinger lager sitt verdenskart, eller samler seg som "utenforlandet".
<b>FALLGRUVER</b>	Et poeng er at lærerne kan norgesgeografi og vet hvor fylkene ligger når resultatet skal presenteres.
<b>VARIASJONER/IDEER</b>	Det er gøy å gjøre et poeng ut av største/minste gruppe/fylke. Prøv å gjøre oppgaven uten å si navnet på fylket, men noe som kjennetegner fylket. Eleven velger helt sikkert forskjellige ting, men finner frem til hverandre likevel.
<b>KOMMENTAR</b>	Alle må snakke med noen, men i de færreste tilfellene må noen stå alene (det hender det bare er en representant fra et fylke). Se også "Fødselsdag".
<b>SKOLE</b>	Ringerike

# HER OG NÅ

<b>FORMÅL</b>	Bli bedre kjent, bli sett, stå frem
<b>GRUPPESTØRRELSE</b>	Klasse/etasjegruppe
<b>LYDNIVÅ</b>	Normalt
<b>TID</b>	Avhengig av gruppens størrelse – alle skal si noe inn i fellesskapet
<b>PLASS</b>	Stor nok til gruppen
<b>UTE/INNE</b>	Inne for å samle gruppen
<b>FORBEREDELSE</b>	Ingen
<b>UTSTYR</b>	Ingen
<b>AKTIVITETSNIVÅ</b>	Lavt
<b>OPPLEGG</b>	Be alle i gruppen tenke på hvordan de har det akkurat nå og en egenskap de har. Be en begynne med å si navnet sitt, fortelle hvordan vedkommende har det akkurat nå og si en egenskap de har. Den som har vært i ilden utfordrer en annen i sirkelen til alle har sagt sitt. Viktig at lærer ikke begynner.
<b>FALLGRUVER</b>	Hvis eleven som begynner med en negativ egenskap, følger de andre ofte etter. Kan være en idé å be om en positiv egenskap.
<b>VARIASJONER/IDEER</b>	–
<b>KOMMENTAR</b>	Det kan ta tid for enkelte å begynne og å ta skrittet inn i sirkelen. La tiden virke og ikke vær redd for stillheten.
<b>SKOLE</b>	Internasjonalt utvalg v/Terje Johanessen

# JEG LIKER FISKEBOLLER

<b>FORMÅL</b>	Bli sett, bli kjent, ha det gøy
<b>GRUPPESTØRRELSE</b>	Hele skolen, eller mindre grupper
<b>LYDNIVÅ</b>	Kan bli høyt
<b>TID</b>	Så lenge gruppen orker
<b>PLASS</b>	Stor nok til alle kan sitte i ring på stoler
<b>UTE/INNE</b>	Inne
<b>FORBEREDELSE</b>	Nok stoler til alle minus én
<b>UTSTYR</b>	Stoler
<b>AKTIVITETSNIVÅ</b>	Høyt
<b>OPPLEGG</b>	En står i midten (begynn med en lærer) og sier "Jeg heter Nils og jeg liker fiskeboller". Alle som liker fiskeboller må nå reise seg og bytte plass. Den som står i midten må prøve å finne en ledig stol. Neste mann uten stol må så si "Jeg heter Bente og jeg var på musikkfestival i sommer", og så må alle som har vært på musikkfestival bytte plass osv.
<b>FALLGRUVER</b>	Lurt om lærer har en del utsagn på lager for å hjelpe de elevene som synes det er tøft å være i midten.
<b>VARIASJONER/IDEER</b>	For å gjøre leken enda mer hektisk må alle flytte seg med en gang det blir en ledig stol til høyre. Se også "Fruksalat", "Stolleken" og "Liker du din nabo" under "Leker".
<b>KOMMENTAR</b>	Enkel aktivitet som skaper masse latter.
<b>SKOLE</b>	Namdals

# JEG OGSÅ

<b>FORMÅL</b>	Bli bedre kjent, fokusere på likheter
<b>GRUPPESTØRRELSE</b>	Hele skolen/klasse/etasjegruppe
<b>LYDNIVÅ</b>	Normalt
<b>TID</b>	10–15 minutter eller så lenge du vil
<b>PLASS</b>	Stor nok til gruppen
<b>UTE/INNE</b>	Begge deler, men lettest å høre hverandre inne
<b>FORBEREDELSE</b>	Ingen
<b>UTSTYR</b>	Ingen
<b>AKTIVITETSNIVÅ</b>	Lavt
<b>OPPLEGG</b>	Be alle tenke på noe de har gjort, opplevd, kan som er spesielt for dem. Be en gå inn i sirkelen og presentere seg med navn og det de har tenkt på. Den eller de i sirkelen som har gjort/opplevd/kan det samme, går også inn i sirkelen. Alle går så tilbake på plass og en ny går inn i sirkelen.
<b>FALLGRUVER</b>	Det kan bli for spesialisert. For eksempel: "Jeg har bodd i Malawi". Det skal mye til at flere har gjort det. Men hvis læreren utvider det geografiske området til Afrika eller enda større "utlandet", vil mange flere kunne gå inn i sirkelen. "Jeg spiller fiolin" kan utvides til alle som spiller et instrument.
<b>VARIASJONER/IDEER</b>	–
<b>KOMMENTAR</b>	–
<b>SKOLE</b>	Internasjonalt utvalg v/Terje Johanessen

# NAVN OG SANGBOK

<b>FORMÅL</b>	Forholde seg til de andre, snakke med andre, presentere seg, få sangboken
<b>GRUPPESTØRRELSE</b>	Hele skolen
<b>LYDNIVÅ</b>	Normalt
<b>TID</b>	10–15 min.
<b>PLASS</b>	Stor nok til hele gruppen.
<b>UTE/INNE</b>	Best inne for å samle gruppen.
<b>FORBEREDELSE</b>	Ha sangbøkene klare – eventuelt med navn på fordelt etter alfabetet.
<b>UTSTYR</b>	Sangbøker
<b>AKTIVITETSNIVÅ</b>	Normalt
<b>OPPLEGG</b>	<p>Be elevene gruppere seg alfabetisk etter første bokstav i det navnet de ønsker å bli kalt. Begynn med "A" til venstre for læreren som forklarer. Behøver ikke stille seg alfabetisk i gruppene.</p> <p>Når alle har funnet sin bokstav, sjekker læreren at alfabetet er riktig. Deretter går en/noen fra hver bokstav opp og henter sangbøkene som evt. ligger alfabetisk sortert etter navn, eller bare ligger i bunker.</p>
<b>FALLGRUVER</b>	Ha sangbøker i bakhånd i tilfelle du har glemt noen. Hvis du skriver navn med Dynoprinter, kan det være lurt å ha den med og rette opp feilstaving eller skrive kallenavn.
<b>VARIASJONER/IDEER</b>	Motsatt er å dele ut sangbøker m/navn helt tilfeldig og så må man finne rette eier til sangboken. Når alle sangbøkene er ute, skal det naturligvis synges!
<b>KOMMENTAR</b>	–
<b>SKOLE</b>	Rødde

# NAVNEBYTTE

<b>FORMÅL</b>	Konsentrasjon og øve navn
<b>GRUPPESTØRRELSE</b>	Linje eller internat
<b>LYDNIVÅ</b>	Lavt
<b>TID</b>	Avhengig av gruppestørrelse og hvor lenge gruppen ønsker å holde på.
<b>PLASS</b>	Stor nok til at gruppen kan bevege seg rundt.
<b>UTE/INNE</b>	Ute og inne
<b>FORBEREDELSE</b>	Ingen
<b>UTSTYR</b>	Ingen
<b>AKTIVITETSNIVÅ</b>	Lavt
<b>OPPLEGG</b>	Elevene hilser på hverandre med navn, deretter skal de huske den annens navn og presentere seg med det navnet neste gang. Alle bytter navn ved hvert hils. Når eleven får høre sitt eget navn fra en annen elev, kan vedkommende trekke seg ut av leken etter å ha hilst på den andre og gitt navnet videre.
<b>FALLGRUVER</b>	Glemme det siste navnet du hørte. Når et navn brukes av to, må man starte på nytt igjen.
<b>VARIASJONER/IDEER</b>	–
<b>KOMMENTAR</b>	Det er faktisk mye vanskeligere enn det høres ut. Det er utrolig lett å glemme det siste navnet du hørte.
<b>SKOLE</b>	Ringerike

# HILSENAVNELEK

<b>FORMÅL</b>	Lære navn, bli kjent
<b>GRUPPESTØRRELSE</b>	Hele skolen/klasse/etasje
<b>LYDNIVÅ</b>	Normalt
<b>TID</b>	Avhengig av gruppen 5–10 minutter
<b>PLASS</b>	Stor nok til gruppen
<b>UTE/INNE</b>	Ute og inne
<b>FORBEREDELSE</b>	Ingen
<b>UTSTYR</b>	Ingen
<b>AKTIVITETSNIVÅ</b>	Lavt
<b>OPPLEGG</b>	Først hilse og presentere seg for hverandre. Deretter hilse med navn, men ikke slippe taket i den andres hånd, før du har tak i en ny hånd, presenter dere, grip en ny hånd osv. Hilse med albuen og si navnet ditt, hilse med knærne og si navnet ditt, baken osv. osv. Avslutt med å hilse med å si den andres navn som svarer med ditt navn.
<b>FALLGRUVER</b>	–
<b>VARIASJONER/IDEER</b>	–
<b>KOMMENTAR</b>	–
<b>SKOLE</b>	Internasjonalt utvalg v/Terje Johanessen

# MITT SKIP ER LASTET MED NAVN

<b>FORMÅL</b>	Bli kjent med hverandres navn
<b>GRUPPESTØRRELSE</b>	Linje, etasjegruppe
<b>LYDNIVÅ</b>	Middels
<b>TID</b>	5–10 minutter
<b>PLASS</b>	Plass til at gruppen står i sirkel
<b>UTE/INNE</b>	Ute og inne
<b>FORBEREDELSE</b>	Ingen
<b>UTSTYR</b>	Ingen
<b>AKTIVITETSNIVÅ</b>	Lavt
<b>OPPLEGG</b>	Stå eller sitt i sirkel. Dette er en rytmeregule, viktig å få rytmen inn. En i sirkelen begynner med sitt navn: Elev: "Mitt skip er lastet med Anne"      Neste elev fortsetter: Alle: "Med Anne?"      Elev: "Mitt skip er lastet med Vidar." Elev: "Ja, med Anne."      Alle: "Med Vidar?" Alle: "Vårt skip er lastet med Anne, og tusen takk skal du ha."      Elev: "Ja, med Vidar." Alle: "Vårt skip er lastet med Anne og Vidar, og tusen takk skal du ha." Osv....
<b>FALLGRUVER</b>	Fryktelig lett å falle ut av rytmen hvis du har navn på flere stavelser enn to!
<b>VARIASJONER/IDEER</b>	Populært med en lek der ikke man skal huske alles navn i regle til slutt. Alltid krevende å være den siste i den sirkelen. (Se "Navnsirkel".)
<b>KOMMENTAR</b>	–
<b>SKOLE</b>	Ringerike

# NAVNESANG

<b>FORMÅL</b>	Morsom presentasjon av elevene
<b>GRUPPESTØRRELSE</b>	Hele skolen
<b>LYDNIVÅ</b>	Avhengig av personalkoret
<b>TID</b>	4–6 minutter
<b>PLASS</b>	Et sted der hele skolen er samlet
<b>UTE/INNE</b>	Inne
<b>FORBEREDELSE</b>	Noen i personalet må lage sangen
<b>UTSTYR</b>	Navneliste og enkle allsangmelodier
<b>AKTIVITETSNIVÅ</b>	Lavt
<b>OPPLEGG</b>	Lage en sang med alle elevenes navn som synges av personalet første kveld, evt første elevkveld
<b>FALLGRUVER</b>	Glemme navn, eller ha med navn på elever som ikke har kommet/har sluttet (må skrive om sang i siste liten, men det går). Må øve, for man må ha trykk på feil sted av og til. Understrek hvor trykket skal være i navnet)
<b>VARIASJONER/IDEER</b>	Sangen kan også kopieres og synges av elever og personalet.
<b>KOMMENTAR</b>	Ylvisbrødrenes sang med all verdens land er godt egnet. (Youtube: Ylvis, land)  Alf Prøysen-sanger er alltid egnet – bruk flere melodier for å få variasjon i framføringen. Her er et eksempel:

<b>KOMMENTAR</b>	<b>Mel: Nå skinner sola....</b> Velkommen skal dere alle være Ja, alle sammen vi hilse vil! Det gjelder Even og Ola Bendik,  Johannes er sikkert grei og snill! Heisann! Til Inge og Bjørnar, Og litt over hundre til:  <b>Mel: Det var en liten gutt som gikk og gret og var så lei</b> Stephani(e), Benedicte, Tuva, Henrik, Kim, Kaja! Emilie, Sofie, Victoria og Nina! Håkon, Magnus, Jørgen, Ragnhild, Janne, Iselin! Og Maren, Daniel, Anette, Kristian og Øyvind! Herman, Ragnhild, Henrik, Thea, Henrik, Vilde, Kristine! Og Steffen, Erlend, Even, Eline! Aisha, Mattis, Maren, Halvor Adiran og Marie! Thor Magnus, Sindre, Sindre, Julie!  <b>Mel. Hometitt:</b> Elvira, Andrea, Kristine, Kama! Therese, Ragnhild, Martin, Sondre, Mira! Linn, Ferdinand, Signe, Rebecca, Gina! Kristian og Magnus, Guro, Guro! Ingrid, Håkon, Aslak, Eivind og Anne Sofie! Djengis, Lisa, Anna, Oda, Kaja, Karoline! Aurora, Andreas, Solveig, Susann! Johanna, Anine og Adrian!  <b>Mel: Basarvisa</b> Andrea, Jan Harald, Camilla, Ida! Christine, Ann Cathrin, Andrea, Thea! Aasmund, Karoline, Ida Marlene!! Maiken, Lise, Jens, Even, Einar, Snorre! Ingrid, Olav, Andre! Ida og Inge! Guro Martine, det var alle – se det!
<b>SKOLE</b>	Romerike

# NAVNESIRKEL

<b>FORMÅL</b>	Lære navn
<b>GRUPPESTØRRELSE</b>	Ikke for stor – linje eller internatgruppe
<b>LYDNIVÅ</b>	Middels
<b>TID</b>	Avhengig av gruppestørrelse
<b>PLASS</b>	Nok til at gruppen kan stå/sitte i sirkel
<b>UTE/INNE</b>	Ute og inne
<b>FORBEREDELSE</b>	Ingen
<b>UTSTYR</b>	Ingen
<b>AKTIVITETSNIVÅ</b>	Lavt
<b>OPPLEGG</b>	Hele gruppen står i sirkel. En i sirkelen starter med å si navnet sitt. Neste mann gjentar det navnet og legger til sitt eget, nestemann gjentar begge navn og sier sitt eget. Slik fortsetter det videre til siste mann sier alle de andres og så sitt eget til slutt.
<b>FALLGRUVER</b>	Ikke lett å være de siste i sirkelen.
<b>VARIASJONER/IDEER</b>	Kan være morsomt å legge til en detalj til navnet: f.eks. en matrett som begynner på sammen bokstav; "Anne aprikosylltetøy", "Thomas tomatsuppe". Det blir mer å huske på, men lettere etterpå å huske navnet fordi matretten hjelper til.
<b>KOMMENTAR</b>	Det er krevende å være blant de siste i sirkelen. Lurt at læreren er sistemann. Se "Navneregler".
<b>SKOLE</b>	Hardanger

# NAVNESISTEN

<b>FORMÅL</b>	Lære navn og bli kjent
<b>GRUPPESTØRRELSE</b>	Linje eller internatgruppe
<b>LYDNIVÅ</b>	Middels
<b>TID</b>	5–10 min. avhengig av gruppestørrelse og utholdenhet.
<b>PLASS</b>	Stor nok til at gruppen kan stå i ring.
<b>UTE/INNE</b>	Ute og inne
<b>FORBEREDELSE</b>	Ta med en avis
<b>UTSTYR</b>	Avis
<b>AKTIVITETSNIVÅ</b>	Middels
<b>OPPLEGG</b>	Alle i gruppen står i ring. Læreren står i midten med en avis. En i sirkelen roper ut et navn, den i midten skal prøve å slå vedkommende med riktig navn i hodet før vedkommende rekker å rope ut et nytt navn. Den som blir ropt opp må rekke opp hånden for å vise hvem han eller hun er. Etter hvert som gruppen kan navnene på hverandre er det ikke nødvendig å rekke opp hånden. Hvis den i midten klarer å slå den som blir ropt før, før vedkommende roper neste navn, bytter de plass.
<b>FALLGRUVER</b>	Pass på at slaget ikke blir for hardt.
<b>VARIASJONER/IDEER</b>	–
<b>KOMMENTAR</b>	Litt vanskelig i begynnelsen når elevene og lærerne ikke kan navnene, men det går fort.
<b>SKOLE</b>	Hardanger



# ONE

<b>FORMÅL</b>	Trygghet og konsentrasjon
<b>GRUPPESTØRRELSE</b>	Grupper på ca.10
<b>LYDNIVÅ</b>	Lavt
<b>TID</b>	Så lang tid det tar for alle i gruppen å bli løftet
<b>PLASS</b>	Nok til at gruppene kan stå i sirkel
<b>UTE/INNE</b>	Inne
<b>FORBEREDELSE</b>	Ingen
<b>UTSTYR</b>	Lydanlegg med U2s sang "One"
<b>AKTIVITETSNIVÅ</b>	Lavt
<b>OPPLEGG</b>	10 elever står i sirkel med ansiktene inn i sirkelen. En i gruppen legger seg på ryggen i midten av sirkelen. De andre bøyer seg ned og stikker hendene sine under den som ligger på gulvet og løfter sakte og forsiktig opp til en har strake armer. Deretter senkes armene til vedkommende er trygt plassert på gulvet. Dette gjentas til alle i gruppen som vil har blitt løftet.
<b>FALLGRUVER</b>	Ikke alle har lyst til å bli løftet og må få slippe, men alle må utfordres til å være med å løfte. I løpet av den tiden skolen har gjort dette, har ingen klaget over at det er blitt for nær fysisk kontakt.
<b>VARIASJONER/IDEER</b>	Denne øvelsen krever konsentrasjon, men overraskende lite styrke i armene selv for tunge elever. Det er foreløpig ingen elever som har vært for tunge, men ikke alle overvektige vil/tør.
<b>KOMMENTAR</b>	Den som løftes, kan gjerne lukke øynene. Det er lettere å få til om den som løftes er noenlunde strak og stiv i kroppen. Øvelsen har fått navn etter U2s sang "One": "... We're one, but we're not the same. We get to carry each other..." Spill sangen når dere gjør øvelsen.
<b>SKOLE</b>	Sunnmøre

# PRESENTASJON AV HVERANDRE

<b>FORMÅL</b>	Lære hverandres navn, bli bedre kjent
<b>GRUPPESTØRRELSE</b>	Linje, internatgruppe
<b>LYDNIVÅ</b>	Middels
<b>TID</b>	30 min + avhengig av gruppens størrelse.
<b>PLASS</b>	Vanlig klasserom
<b>UTE/INNE</b>	Ute og inne
<b>FORBEREDELSE</b>	Ingen
<b>UTSTYR</b>	Ingen
<b>AKTIVITETSNIVÅ</b>	Middels
<b>OPPLEGG</b>	Presentere hverandre, snakke sammen i par i 3–5 min og finne ut mest mulig om hverandre. Etterpå skal samtalepartnerne presentere den andre for resten av gruppen.
<b>FALLGRUVER</b>	Enkelte synes det er vanskelig både å spørre og å svare og blir fryktelig fort ferdige.
<b>VARIASJONER/IDEER</b>	Kan være lurt å bli enige om hva dere skal spørre om.
<b>KOMMENTAR</b>	–
<b>SKOLE</b>	Hardanger

# ENDEN AV TUNNELEN

<b>FORMÅL</b>	Skape trygghet og involvering
<b>GRUPPESTØRRELSE</b>	Hele skolen
<b>LYDNIVÅ</b>	Lavt
<b>TID</b>	Så lang tid elevene ønsker
<b>PLASS</b>	Gymsal eller tilsvarende rom med stor gulvplass
<b>UTE/INNE</b>	Inne
<b>FORBEREDELSE</b>	Ingen
<b>UTSTYR</b>	Ingen
<b>AKTIVITETSNIVÅ</b>	Medium
<b>OPPLEGG</b>	<p>Elevene ligger på rekke langs en (tenkt) midtstrekk. Alle hodene ligger på streken, men annenhver elev ligger med bena i hver sin retning. Hodene ligger øre mot øre.</p> <p>Når alle ligger på plass, bøyer hver enkelt armene opp over hodet slik at alle armene også er på rad.</p> <p>I den ene enden av rekken står en person og hjelper en etter en å legge seg ned på ryggen med strak kropp på de utstrakte hendene, for så å bli hjulpet bortover rekken av alle hendene.</p> <p>I den andre enden av rekken står en hjelper og tar imot. En begynner normalt med dem som ligger nærmest startpunktet. De som har vært gjennom, legger seg så ned på enden for å fylle opp. Alle må flytte seg i retning mot startpunktet for å få plass til de som har vært gjennom.</p>

<b>FALLGRUVER</b>	Ikke alle har lyst til å bli løftet og må få slippe, men alle må utfordres til å være med å løfte. I løpet av den tiden skolen har gjort dette, har ingen klaget over at det er blitt for nær fysisk kontakt.
<b>VARIASJONER/IDEER</b>	–
<b>KOMMENTAR</b>	Denne øvelsen krever en viss konsentrasjon, men overraskende lite styrke i armene selv med tunge elever. Øvelsen skaper mye latter og god samhandling. Det er foreløpig ingen elever som har vært for tunge. Det er likevel viktig å følge med, og evt. fordele de sterkeste jevnt utover.
<b>SKOLE</b>	Sunnmøre

# STEM MED BENA

<b>FORMÅL</b>	La elevene møte hverandre i nye grupper, ta stilling i en uhøytidelig form.
<b>GRUPPESTØRRELSE</b>	Hele skolen, eller linjer og etasjegrupper, personalet
<b>LYDNIVÅ</b>	Middels
<b>TID</b>	20 min.
<b>PLASS</b>	Avhengig av gruppestørrelsen
<b>UTE/INNE</b>	Inne
<b>FORBEREDELSE</b>	Lage fire store plakater med tekstene "Helt enig", "Ganske enig", "Ganske uenig" og "Helt uenig". Plakatene henges opp godt synlig i fire hjørner. Forberede spørsmål elevene skal ta stilling til.
<b>UTSTYR</b>	Plakatene nevnt over og tape.
<b>AKTIVITETSNIVÅ</b>	Middels
<b>OPPLEGG</b>	Elevene samles i midten av rommet, læreren roper ut et utsagn, elevene må ta stilling til utsagnet og stille seg under riktig plakat. Hver gruppe får litt tid til å summe sammen, deretter får hver svargruppe mulighet til å grunngi valget sitt. Påstandene er ikke spesielt verdiladete, mer bli-kjentvarianter: "Fiskeboller er godt", "Har sett alle Twilightfilmene", "Synes det er best å dusje om morgenen"...
<b>FALLGRUVER</b>	–
<b>VARIASJONER/IDEER</b>	Dette kan gjøres med mer verdiladete påstander også. Spørsmål relatert til skolen: "Synes alkoholregelen er for streng", "Blir irritert over at andre kommer for sent", "Kommer ofte for sent". Eller samfunnsrelaterte påstander. "Jeg kommer til å stemme ved valget", "Det er ingen betydning om jeg stemmer ved stortingsvalget", "Jeg sorterer søppel", "Det er meningsløst å gi 16-åringene stemmerett ved kommunevalg".

<b>VARIASJONER/IDEER</b>	Denne kan også brukes senere i året, men da med mer kontroversielle påstander om dagsaktuelle problemstillinger som f.eks. aktiv dødshjelp, politikk osv. Da kan gruppene få tid til å finne gode argumenter som underbygger deres standpunkt og så argumentere med de andre gruppene. Det er naturligvis lov til å bytte standpunkt og ståsted underveis.
<b>KOMMENTAR</b>	Dette er en fin måte for personalet å være med på en ganske ufarlig lek i begynnelsen av skoleåret sammen med elevene. Hvis spørsmålene er relatert til skolehverdagen kan det knyttes mange morsomme kommentarer til svarene. Kjøkkenet kan f.eks. få et inntrykk av hvor mange som liker fisk til middag, kontoret til hvor mange som har orden på økonomien osv.
<b>SKOLE</b>	Trondarnes, Sunnmøre, Seljord

# SKULPTUR

<b>FORMÅL</b>	Hele skolen linjevis
<b>GRUPPESTØRRELSE</b>	Jobbe sammen og bli kjent
<b>LYDNIVÅ</b>	Middels
<b>TID</b>	10 min. Jo lenger tid, desto mer kan man kreve av gruppene.
<b>PLASS</b>	Stort nok rom til at alle gruppene kan jobbe
<b>UTE/INNE</b>	Ute og inne
<b>FORBEREDELSE</b>	Ingen
<b>UTSTYR</b>	Ingen
<b>AKTIVITETSNIVÅ</b>	Middels
<b>OPPLEGG</b>	Hver linje skal lage en skulptur der alle er med. Skulpturen skal representere det linjen jobber med.
<b>FALLGRUVER</b>	–
<b>VARIASJONER/IDEER</b>	<p>Dette opplegget kan varieres ved å gjøres hurtig og langsomt. Med ord, som en anledning til å bli mer bevisst om hva linjen handler om, og uten ord, som gir mer fokus på selve gruppedynamikken, samarbeid og tillit.</p> <p>Man kan også bygge på et lag av refleksjon gjennom at skulpturen får tilbakemelding og spørsmål fra noen som kommer og ser på.</p>
<b>KOMMENTAR</b>	–
<b>SKOLE</b>	Hadeland

## INNLEDNING FORSTÅELSE FOR FOLKEHØGSKOLE

Er det noe som kjennetegner folkehøgskolen – uansett hvor den finnes i landet og hvem som eier den? Hvis svaret er ja, hvordan formidler vi det til elevene? Eller er det noe som må oppleves og erkjennes i etterkant?

Her er seks opplegg som på hver sin måte belyser folkehøgskolens særpreg. Elevenes forventninger er store og mange, våre forventninger til elevene likedan. "Forventninger", "Forventningsbrev" og "Den gode folkehøgskoleelev" er opplegg som samler elevene og gjør det mulig å sette ord på forventningene og opplevelsene som venter.

"Morgensamling" og "Nornene" er opplegg som legger til rette for at personalet kan si noe om skoleslaget, mens "Introduksjon til folkehøgskolen" gir elevene innblikk i det som foregår på de andre linjene.

# Å VÆRE FOLKEHØGSKOLELEV

<b>FORMÅL</b>	Åpne for refleksjon rundt hva det vil si å være folkehøgskoleelev. Begynne å bevisstgjøre hva de ønsker å bruke dette året til.
<b>GRUPPESTØRRELSE</b>	Linjestørrelse
<b>LYDNIVÅ</b>	Lavt
<b>TID</b>	Tre skoletimer
<b>PLASS</b>	Nok til at alle kan jobbe individuelt og i små grupper
<b>UTE/INNE</b>	Inne
<b>FORBEREDELSE</b>	Tegne omrisset av et menneske i full størrelse og henge tegningen på veggen. Kopiere vedleggene, eller lage egne versjoner av dem.
<b>UTSTYR</b>	Bunker med gule post-it-lapper, noe å skrive med.
<b>AKTIVITETSNIVÅ</b>	Lavt
<b>OPPLEGG</b>	<p>Viktig med en kort, men grundig innledning som forklarer elevene hva målet med opplegget er.</p> <p>Be alle elevene tenke over hva som kjennetegner en god folkehøgskoleelev. En egenskap per post-it-lapp.</p> <p>Når de har laget listen ferdig, går de sammen i treer-grupper og sammenligner listene. Hvis de har egenskaper som er like eller ligner, velger de en som representer gruppen. Hver lille gruppe skal ende opp med en bunke kjennetegn.</p> <p>Når gruppene er ferdig med sorteringen, presenterer en gruppe sin liste for fellesskapet. De skal feste egenskapen sin på tegningen som henger på veggen der de synes den passer. Skal "være presis" festes på hodet eller hjerte? Er det viljebestemt eller avhengig av følelsene? Hele klassen kan hjelpe til med plasseringen. Etter hvert som gruppene presenterer sine lapper, må de andre fjerne likelydene lapper fra sin bunke.</p>

<b>OPPLEGG</b>	<p>Til slutt er alle kjennetengene festet på tegningen. Nå skal elevene individuelt ta stilling til hva som blir deres utfordringer dette året. (Se arket med sirkler). De behøver ikke skrive noe i komfortsonen. Det er det de mester, men de skal fylle ut egenskapene de mener de må strekke seg etter i "strekksone" og det som blir utfordringene i den ytterste sirkelen. Deretter skal de forme et personlig mål basert på "strekksone" og "utfordringer". Målet må være reelt og mulig å oppnå. Målet skal skrives inn i solen. (Se arket med solen i høyre hjørne.) Nå skal elevene nok en gang sette seg sammen i treer-grupper og hjelpe hverandre til å svare på spørsmålene på arket. Dette arket og sirkelarket er personlige og kan være utgangspunktet for elevsamtalen.</p> <p>Deretter skal hver elev skrive det endelig målet (leselig håndskrift!) i solen (se solarket) og fortelle klassen hva målet er. Solen henges så på veggen.</p>
<b>FALLGRUVER</b>	–
<b>VARIASJONER/IDEER</b>	–
<b>KOMMENTAR</b>	Kan være lurt at lærer ha laget en bunke med egenskaper og blir med på lik linje med elevene.
<b>SKOLE</b>	Basert på et opplegg av Lena Sendstad, pedagogisk utviklingsleder

# FORVENTNINGS- AVKLARING

<b>FORMÅL</b>	Skape felles forventninger til året.
<b>GRUPPESTØRRELSE</b>	Hele skolen eller linjevis
<b>LYDNIVÅ</b>	Middels
<b>TID</b>	90 min.
<b>PLASS</b>	Stor nok til gruppen, og nok grupperom til grupper på 8–10 elever.
<b>UTE/INNE</b>	Inne
<b>FORBEREDELSE</b>	Dele elevene i grupper på 8–10 elever og henge opp listene med navn og hvor gruppene skal møtes slik at elevene vet hvor de skal være. Hvis elevene har orientert seg før opplegget begynner, spares det mye tid når gruppearbeidet begynner.
<b>UTSTYR</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• A4 ark til alle + noe å skrive med.</li><li>• 2–3 flipover-ark + tusj til hver gruppe.</li><li>• Flipover-ark, tusjer og tape til plenum.</li><li>• 3 røde "solgt" lapper til hver elev. (Bokhandlere pleier å ha dem.)</li><li>• Lamineringsmaskin</li></ul>
<b>AKTIVITETSNIVÅ</b>	Middels
<b>OPPLEGG</b>	<p>Alle møtes i plenum. Be elevene skrive ned (leselig håndskrift) tre – 3 – tre forventninger de har til skoleåret. De skal ikke snakke med noen. Og de skal ikke skrive navn på arket. Når de er ferdige krøller de arket sammen til en ball. Når alle er ferdige, begynner de å kaste ballene på hverandre, plukker opp baller og kaster videre. Etter en liten stund stopper kastingen og alle står igjen med en ball hver.</p> <p><b>Ca. 15 min. til denne delen med introduksjon til opplegget.</b></p> <p>*) Alle tar med seg ballen til sitt grupperom. Der må gruppen bli enige om hvem som skal skrive ned alle forventningene etter hvert som alle leser sin lapp. (Hvis noen ved en tilfeldighet har fått sin egen lapp, sier de ingen ting.) NB! Alle forventninger blir skrevet opp på flipover-arket selv om de er like eller ligner.</p>

<b>OPPLEGG</b>	<p>Deretter må gruppen sortere ut forventninger som er like eller så like at de kan slås sammen til en. Målet er å lage en liste uten gjentakelser. Den skal skrives leselig på et flipover ark, tas med tilbake til plenum og henges opp. NB! Husk å skrive navn på alle som er i gruppen på arket. Velg en i gruppen som er talsperson hvis det skulle bli nødvendig å oppklare noe på arket. **)</p> <p><b>20 min. til denne oppgaven. Bli enige om når dere skal samles igjen.</b></p> <p>Instruksjonen fra *) til **) skrives opp til hver gruppe.</p> <p>I plenum henges alle flipover-arkene opp og lærerne leser høyt alle forventningene og klarer opp evt. uklarheter.</p> <p><b>Pause 10-15 min</b></p> <p>I pausen sammenligner lærerne (det er også mulig å bruke en elev fra hver gruppe) listene og sorterer ut det som er likt eller ligner. Til slutt henger det flipover-ark med en rekke unike forventninger som leses opp når alle er samlet. Denne prosessen kan også gjøres i plenum. En del elever er da veldig aktive, mens mange forblir tause. Hver elev får tre – 3 – tre solgt-lapper som de skal fordele på de forventningene de synes er viktigst. Det behøver ikke være forventninger de skrev i begynnelsen av opplegget. Lappene kan settes på én forventning eller fordeles.</p> <p>Når alle har valgt sine forventninger, telles de røde lappene, og de fem forventningene som har fått flest lapper, er årets vinnere. De skrives pent opp, lamineres og henges opp på flere steder på skolen. (Fellestoletter er glimrende steder. Da blir de lest ofte av alle.)</p>
<b>FALLGRUVER</b>	Det har hendt at noen elever har valgt å fokusere på ting utenfor skolen, som f.eks. festing. Det enkelt å styre utenom ved å si at nå skal vi fokusere på det som skjer i skolens regi. Kan med hell brukes i personalet i forarbeidsuken. Fint å henge personalets forventninger ved siden av elevenes. Det kan tenkes at de har andre forventninger som elevene faktisk synes er gode også.
<b>VARIASJONER/IDEER</b>	Forventningene kan også brukes når hverdagen setter inn som en påminnelse om hvor vi var da året begynte. Er det kanskje andre forventninger som gjelder nå? Hvis det er tilfellet, må vi snakke om hva som har skjedd.
<b>KOMMENTAR</b>	Erfaringene er bare positive med opplegget. Det skaper fellesfølelse, alle blir hørt og i utgangspunktet er alle forventningene like viktige. Elevene må snakke sammen og ta stilling uten at de behøver å bli veldig synlige.
<b>SKOLE</b>	Ringerike

# FORVENTNINGSBREV

<b>FORMÅL</b>	Bli bedre kjent med egne forventninger og sette ord på dem. Viktig verktøy for læreren i arbeidet med elevene og innholdet på linjen.
<b>GRUPPESTØRRELSE</b>	Linjene
<b>LYDNIVÅ</b>	Lavt
<b>TID</b>	45 min.
<b>PLASS</b>	Klasserommet
<b>UTE/INNE</b>	Inne
<b>FORBEREDELSE</b>	Ingen
<b>UTSTYR</b>	Noe å skrive med og på
<b>AKTIVITETSNIVÅ</b>	Lavt
<b>OPPLEGG</b>	Snakke litt om forventninger og be elevene sette ord på forventningene til faget, egen utvikling og det sosiale livet på skolen.
<b>FALLGRUVER</b>	–
<b>VARIASJONER/IDEER</b>	En variasjon er å ramme inn oppgaven slik at elevene skriver brevet slik at det er rettet til seg selv et år senere. Og at de får brevene utdelt når skoleåret er over.
<b>KOMMENTAR</b>	Brevet leses av lærer og elev og er et utgangspunkt for samtaler gjennom året.
<b>SKOLE</b>	Buskerud

# INTRODUKSJON TIL SKOLEN

<b>FORMÅL</b>	At alle elever får vite noe om de andre fagområdene.
<b>GRUPPESTØRRELSE</b>	Linjevis
<b>LYDNIVÅ</b>	Avhengig av opplegget.
<b>TID</b>	Avhengig av antall fagområder/linjer
<b>PLASS</b>	Klasserommene
<b>UTE/INNE</b>	Inne
<b>FORBEREDELSE</b>	Samtlige faglærere må lage et opplegg som er interessant for elever som ikke har valgt faget.
<b>UTSTYR</b>	Avhengig av opplegget til den enkelte lærer
<b>AKTIVITETSNIVÅ</b>	Avhengig av opplegget
<b>OPPLEGG</b>	Skoleåret begynner med to dager linjefag. Deretter er det to dager hver på de andre linjene. Fire linjer = åtte dager.
<b>FALLGRUVER</b>	Negative reaksjoner fordi det tar tid å komme i gang med linjene.
<b>VARIASJONER/IDEER</b>	På Ringerike folkehøgskole har linjene ansvaret for lørdagsseminarene for at de andre elevene skal bli kjent med noe av det linjene arbeider med. Full aktivitet med stor lojalitet overfor hverandres opplegg. Opplegget kan gjennomføres litt senere på året for å imøtekomme kritikken av å ikke komme i gang med linjefag.
<b>KOMMENTAR</b>	Viktig å motivere elevene til å bli med for å bli kjent med skolen og de forskjellige linjene. Viktig og lærerikt å bli utfordret til å drive med annet enn det elevene ellers har valgt.
<b>SKOLE</b>	Arbeiderbevegelsen

# MORGENSAMLING

<b>FORMÅL</b>	Bruke morgensamlingene til små drypp om skolen, skoleslaget, forventninger osv.
<b>GRUPPESTØRRELSE</b>	Hele skolen
<b>LYDNIVÅ</b>	Lavt
<b>TID</b>	8–10 minutter
<b>PLASS</b>	Morgensamlingsrommet
<b>UTE/INNE</b>	Inne
<b>FORBEREDELSE</b>	Hver enkelt lærer/evt personalet må forberede seg
<b>UTSTYR</b>	Avhengig av opplegget
<b>AKTIVITETSNIVÅ</b>	Lavt
<b>OPPLEGG</b>	Bruke de korte morgensamlingene til at alle lærere – gjerne andre ansatte også – sier noe om folkehøgskole. Kan være alt fra en kort presentasjon av skolens historie, til Grundtvig, og/eller sanger som sier noe om skolen eller det å være folkehøgskoleelev.
<b>FALLGRUVER</b>	–
<b>VARIASJONER/IDEER</b>	Det er mulig å bruke Grundtvigs sanger som utgangspunkt til å si noe om hvem han var og hva han ønsket å si gjennom tekstene. Ta utgangspunkt i f.eks. "Venner der er stor i gjære" eller "Hva solskinn er for den sorte muld" av Grundtvig, og snakk om hva han ønsket at folkehøgskole skulle være. Sangene er altfor arkaiske til å stå uten kommentar, men kan være et godt utgangspunkt for å si noe om skoleslaget. "Hva er det min Marie..." kan være et utgangspunkt for å si noe om Grundtvigs liv og kvinnehistorier. Grundtvigs liv er i seg selv verdt en uendelig rekke av morgensamlinger.

<b>VARIASJONER/IDEER</b>	"Slapp raggea" av T.V.Torgersen sier noe om hva vi ikke ønsker. Hans "Tenke sjæl" er også et godt utgangspunkt å si noe om å stå på egne ben. Historier og myter er også fine utgangspunkter. (Se eget kapittel.)
<b>KOMMENTAR</b>	Viktig å samkjøre oppleggene, slik at så mange aspekter av skoleslaget blir presentert. Det er lite fare for at morgensamlingene blir kjedelige eller like all den tid det er forskjellige som holder morgensamlingene.
<b>SKOLE</b>	Basert på en idé fra Ringebu



# NORNENE

<b>FORMÅL</b>	Skape en felles forståelse om hva folkehøgskolen er
<b>GRUPPESTØRRELSE</b>	Stor eller liten
<b>LYDNIVÅ</b>	Lavt
<b>TID</b>	3 min. eller mer avhengig av hva du ønsker å si etter historien
<b>PLASS</b>	Avhengig av gruppen
<b>UTE/INNE</b>	Inne
<b>FORBEREDELSE</b>	Lære historien
<b>UTSTYR</b>	Evt. t-lys for hver elev, fyrstikker
<b>AKTIVITETSNIVÅ</b>	Lavt
<b>OPPLEGG</b>	<p><b>Fortelle historien:</b></p> <p>”For lenge, lenge siden da menneskene trodde på helt andre guder enn det vi gjør i dag, visste de at alt liv gikk ut fra asken Yggdrasil, selve livstreet. De visste også at ved en av røttene til Yggdrasil satt de tre skjebnegudinnene, eller nornene – Urd, Skuld og Verdande – og vevet på livets vev. En vevnad for hvert menneske som ble født. De visste også at nornene tente livslyset for hvert menneske som ble født.</p> <p>I begynnelsen av livet kan ikke det lille mennesket ta vare på livslyset selv. Da er de voksne rundt barnet som passer på det, men så kommer den en dag da det unge mennesket sier: ”Nå vil jeg klare meg selv!” Da får det også ansvaret for livslyset og så gir nornene mennesket tre gaver: Troen på det gode liv, håp og visjoner for fremtiden.</p> <p>Men det tar ikke de unge mennesket lang tid å innse at det må mer til for å leve et liv. Når den erkjennelsen kommer, får mennesket tre nye gaver fra nornene: nederlag, skuffelser og motgang.</p>

<b>OPPLEGG</b>	<p>Lyset brenner ned uansett hvordan mennesket velger å leve sitt liv. Når lyset begynner å bli nedbrent og mennesket er blitt gammelt, får det de tre siste gavene fra nornene: erkjennelse, visdom og evnen til å fortelle historier.”</p> <p><b>Hentet fra N.F.S.Grundtvigs ”Nordens myter”</b> Hørt første gang fortalt av Arild Mikkelsen – tidl. Leder for Norsk folkehøgskolelag – på et kurs for nye folkehøgskolelærere i 1989.</p>
<b>FALLGRUVER</b>	–
<b>VARIASJONER/IDEER</b>	Se ellers eget kapittel med historier
<b>KOMMENTAR</b>	Denne historien er en av de første historiene jeg forteller elevene. Den dreier seg like mye om et år på folkehøgskole som om livet. Ofte tenner jeg et lys for hver elev. Dessverre må jeg blåse ut det symbolske lyset etter timen, men hvis elevene vil ta med seg lyset, er det hyggelig om de gjør det. Det er en fin innledning til å fortelle litt om Grundtvig.
<b>SKOLE</b>	Ringerike folkehøgskole

# INNLEDNING

## LEKER OG SPILL

”Mister du evnen til lek, da mister du livet.” \*)

Noe av det mest fantastiske med å være lærer i folkehøgskolen er at du kan ta deg tid til det du synes er viktig uavhengig av krav til karakterer og pensum. Du kan faktisk legge inn det du mener er vesentlig for elevene å lære inn i planene til det du underviser i.

Filosofen Arne Næss tok til orde for at mennesket burde leke mere og ta seg selv mindre høytidelig. Han hevdet at man til og med kunne risikere å oppdage verdifulle nye tanker og ideer i en lekende tilstand, som en ikke hadde kommet på ellers.

Det er vel anvendt tid å bruke 10–15 minutter i starten av en undervisningsøkt til en eller flere av øvelsene/lekene som er samlet inn i Metodebanken. Elevene kommer i gang, ler, konsentrerer seg og blir mer fokuserte. I tillegg er det befriende å bare være tilstede i leken, glemme seg selv og senke skuldrene.

Mister elevene energien underveis i en undervisningsøkt, er det ikke dumt å ta en av de korte øvelsene/lekene i forbindelse med en pause for å lade batteriene igjen.

Felles for mange av øvelsene/lekene er at de kan brukes i en vinn/vinn-situasjon der alle er vinnere og ingen faller utenfor. Målet med øvelsene/lekene er å la elevene være i aktivitet og mestre situasjonen sammen.

Det er naturligvis mulig å bruke øvelsene/lekene bevisst for å øve elevene i noe de trenger lære. I en klasse med stort konkurranse instinkt, kan det være klokt å velge øvelser/leker som nettopp ikke fokuserer på å vinne. I en gruppe som er preget av elever som er opptatt av å mestre og ikke miste kontrollen eller dumme seg ut, kan varianten med å rope: ”Jippi, jeg gjorde en feil!” når de gjør en feil og så bli med i leken igjen være tingen.

Uansett hvordan du velger å bruke øvelsene/lekene, er målet å skape samhold, latter og energi.

\*) Sitat fra den norske forfatteren André Bjerke

# BOMBE OG SKJOLD

<b>FORMÅL</b>	Senke skuldrene, få opp energien og le
<b>GRUPPESTØRRELSE</b>	Hele gruppen
<b>LYDNIVÅ</b>	Middels
<b>TID</b>	Så lenge gruppen vil
<b>PLASS</b>	Stor nok til at gruppen kan bevege seg rundt hverandre
<b>UTE/INNE</b>	Ute og inne
<b>FORBEREDELSE</b>	Ingen
<b>UTSTYR</b>	Ingen
<b>AKTIVITETSNIVÅ</b>	Middels
<b>OPPLEGG</b>	Hver elev velger en annen elev som er livsfarlig å være i nærheten av og en elev som er et skjold mot den farlige eleven (uten å avsløre hvem). Deretter er det om å gjøre at skjoldet alltid er mellom den livsfarlige eleven mens alle beveger seg rundt.
<b>FALLGRUVER</b>	–
<b>VARIASJONER/IDEER</b>	–
<b>KOMMENTAR</b>	Dette skaper masse latter og underlige bevegelsesmønstre. Det er ikke så lett som det høres ut fordi ingen vet hvem som er hva.
<b>SKOLE</b>	Hadeland

# BILJAKTEN

<b>FORMÅL</b>	Samarbeide, bruke stemmen, ta instruksjoner, senke skuldrene
<b>GRUPPESTØRRELSE</b>	20–30
<b>LYDNIVÅ</b>	Høyt
<b>TID</b>	10–15 minutter x det uendelige
<b>PLASS</b>	Stort, tomt klasserom eller gymsal
<b>UTE/INNE</b>	Ute eller inne
<b>FORBEREDELSE</b>	Ingen
<b>UTSTYR</b>	Bind for øynene
<b>AKTIVITETSNIVÅ</b>	Høyt
<b>OPPLEGG</b>	<p>Del elevene i par. En i paret skal ha bind for øynene. Lag to sirkler der den ytterste sirkelen består av den i paret som ikke har bind for øynene. Rett foran henne står den andre i paret med bind for øynene. Begge ser inn i sirkelen. Den ytterste sirkelen består av sjåfører. Den innerste sirkelen er bilene som skal fjernstyres av sjåførene. En av bilene er politibil som skal fange de andre bilene. De andre bilene prøver naturligvis å komme seg unna. Resultatet er det totale kaos.</p> <p>Sjåfør og bil må bli enig om hvilke instruksjoner som skal brukes. NB! Det er ikke lov til å bruke navn. Sjåførene skal til enhver tid stå stille i den ytterste sirkelen, mens bilene dirigeres rundt inne i sirkelen. Her setter bare fantasien grenser for kommandorop. Når politibilen har fanget en bil, skal hun si: "Du er arrestert." Det sikrer at bilene vet at de er arrestert og skal ut av leken.</p> <p>Alle bilene har bind for øynene – også politibilen. Det er først når man er blitt "arrestert" at man kan fjerne bindet. Politibilen har bindet på helt til siste bil er arrestert.</p>

<b>OPPLEGG</b>	<p>Sjåførene i den ytre sirkel må passe på å geleide biler som kjører seg vill tilbake inn i sirkelen. Det er ikke lov for bilene å stå stille lenge av gangen.</p> <p>Den siste bilen som blir arrestert er vinneren. Andre omgang bytter sjåfør og bil plass og vinneren er politibil.</p>
<b>FALLGRUVER</b>	Ingen.
<b>VARIASJONER/IDEER</b>	–
<b>KOMMENTAR</b>	–
<b>SKOLE</b>	Ringerike

# THE BODYSNATCHERS

<b>FORMÅL</b>	Skape skrekkblandet fryd
<b>GRUPPESTØRRELSE</b>	20 – ubegrenset
<b>LYDNIVÅ</b>	Høyt
<b>TID</b>	10–15 min
<b>PLASS</b>	Stort klasserom
<b>UTE/INNE</b>	Best inne for å skape en litt klaustrofobisk stemning
<b>FORBEREDELSE</b>	Ingen
<b>UTSTYR</b>	Bind for øynene til alle
<b>AKTIVITETSNIVÅ</b>	Midt på treet
<b>OPPLEGG</b>	<p>Opplegget er inspirert fra en skikkelig dårlig amerikansk science fiction film fra 50-tallet. Det er kommet vesener fra det ytre rom som tar bolig blant menneskene ved å stjele sjelen og innta kroppen deres. I filmen skjedde dette i det stille så ingen visste hvem som var overtatt. I denne leken oppnår vi det samme ved at alle går rundt med bind for øynene. Viktig å fortelle elevene litt om bakgrunnen.</p> <p>Det er kun bodysnatcherne som ikke har bind for øynene. De angriper en stakkars sjel med å gripe fatt i vedkommende og skrike så høyt de bare kan. <b>NB! Viktig å presisere at de IKKE skal skrike rett i øret, men bort fra øret.</b> Når en elev er tatt, tar hun av bindet og går på jakt etter en som ikke er tatt. Det er riktig ekkelt for de som blir tatt sist.</p> <p>I utgangspunktet går alle rundt i rommet, etter en liten stund velger læreren ut den første bodysnacheren som så velger ut sitt første offer. Deretter går det slag i slag med skrik både fra bodysnatcherne og ofrene.</p>

<b>FALLGRUVER</b>	Viktig å gi tydelig beskjed om ikke å skrike rett i øret. For at ikke leken skal være over nesten før den er begynt, er det lurt å be bodysnatcherne la det gå litt tid mellom angrepene for å seigpine sjelene litt.
<b>VARIASJONER/IDEER</b>	Hvis det er mulig å mørklegge rommet blir det ennå mer spennende. Lurt å følge opp leken med "Murmeldyret" for å roe gemyttene.
<b>KOMMENTAR</b>	–
<b>SKOLE</b>	Ringerike

# BØTTA

<b>FORMÅL</b>	Oppvarming, samarbeid og lek
<b>GRUPPESTØRRELSE</b>	15–25 stk.
<b>LYDNIVÅ</b>	Middels til høyt
<b>TID</b>	5–10 minutter eller så lenge gruppen vil
<b>PLASS</b>	Stor
<b>UTE/INNE</b>	Ute og inne
<b>FORBEREDELSE</b>	Få tak i to bøtter
<b>UTSTYR</b>	To bøtter
<b>AKTIVITETSNIVÅ</b>	Høyt
<b>OPPLEGG</b>	Alle står i ring og holder hverandre i hendene med bøttene som er satt oppå hverandre i midten – en med bunnen opp og den andre omvendt oppå. Målet er å få en i sirkelen til å velte den øverste bøtten. Dette gjør de ved å dra hverandre mot og over bøtten, baklengs eller forlengs.
<b>FALLGRUVER</b>	Kan utvikle seg til å bli å bli alle mot en hvis det er noen i gruppen med stort konkurranseinstinkt. Sterke gutter kan lett ta helt av og helt over.
<b>VARIASJONER/IDEER</b>	–
<b>KOMMENTAR</b>	Krevende lek
<b>SKOLE</b>	Ringerike

# DETTE ER EN PLIPP

<b>FORMÅL</b>	Øve konsentrasjon, oppvarming
<b>GRUPPESTØRRELSE</b>	10–20 stk.
<b>LYDNIVÅ</b>	Lavt
<b>TID</b>	Avhengig av gruppen og hvor konsentrert gruppen er
<b>PLASS</b>	Stor nok til at gruppen kan sitte i sirkel
<b>UTE/INNE</b>	Begge deler
<b>FORBEREDELSE</b>	Ingen
<b>UTSTYR</b>	To ting som kan sendes i sirkelen – nøkkelknippe, svamp, penn eller lignende
<b>AKTIVITETSNIVÅ</b>	Lavt
<b>OPPLEGG</b>	Alle sitter i ring. Læreren begynner med å sende, for eksempel en penn, til personen til venstre for seg og sier "Dette er en plipp". Mottageren svarer "En hva?". Læreren svarer "En plipp". Eleven svarer "Å, en plipp!" og snur seg til neste mann og sier: "Dette er en plipp." Nestemann svarer "En hva?". Den som sendte plippen snur seg mot læreren og gjentar spørsmålet. Læreren svarer "En plipp" og elevene sender svaret videre mot venstre. Alle spørsmål og svar skal innom læreren før de sendes tilbake til elevene i sirkelen. Når alle har skjønt opplegget, begynner læreren på nytt med å sende plippen til venstre. Når den har nådd nestemann i sirkelen, sender læreren en plopp til høyre. Plippen og ploppen vil etter hvert møtes på midten og da kreves det konsentrasjon fra alle for i hvilken retning skal spørsmål og svar sendes. Målet er at både plippen og ploppen skal komme tilbake til læreren.
<b>FALLGRUVER</b>	Hvis eleven i midten ikke klarer å holde hodet kaldt, blir det kaos! Viktig at læreren følger med og hjelper til.
<b>VARIASJONER/IDEER</b>	–
<b>KOMMENTAR</b>	Det kan være lurt å gjenta leken, for hver gang går det lettere.
<b>SKOLE</b>	Ringerike

# DRAGENS HALE

<b>FORMÅL</b>	Oppvarming, lek
<b>GRUPPESTØRRELSE</b>	Min. 10 stk.
<b>LYDNIVÅ</b>	Høyt
<b>TID</b>	5–8 min eller så lenge gruppen holder ut.
<b>PLASS</b>	Stor
<b>UTE/INNE</b>	Ute og Inne
<b>FORBEREDELSE</b>	Ingen
<b>UTSTYR</b>	Ingen
<b>AKTIVITETSNIVÅ</b>	Høyt
<b>OPPLEGG</b>	Hele gruppen står på linje etter hverandre og holder hverandre rundt livet i en lang hale. Første mann skal prøve å fange sin egen hale ved å gripe fast i siste mann. Klarer han det, er det neste mann som skal prøve å fange halen. Hvis halen faller fra hverandre og man mister taket, er det time-out til halen er hel igjen. Det er ikke lov å benytte sjansen når halen løsner til å fange siste mann.
<b>FALLGRUVER</b>	–
<b>VARIASJONER/IDEER</b>	–
<b>KOMMENTAR</b>	Det er ikke så lett som det høres ut fordi det er en ganske stor treghet i halen.
<b>SKOLE</b>	Ringerike

# ENERGIHOPP

<b>FORMÅL</b>	Få opp energien i gruppen
<b>GRUPPESTØRRELSE</b>	Stor eller liten
<b>LYDNIVÅ</b>	Høyt
<b>TID</b>	Et par minutter avhengig av gruppestørrelse
<b>PLASS</b>	Stor nok til at alle i gruppen kan hoppe og slå ut med armer og ben
<b>UTE/INNE</b>	Begge deler
<b>FORBEREDELSE</b>	Ingen
<b>UTSTYR</b>	Ingen
<b>AKTIVITETSNIVÅ</b>	Høyt
<b>OPPLEGG</b>	Gruppen står i sirkel, lærer begynner med å gjøre et forsiktig hopp og si "Hopp", de andre i gruppen følger etter i samme energinivå, neste runde litt mer kraft i hoppet og et litt høyere "Hopp!". Neste runde økes det enda mer osv.
<b>FALLGRUVER</b>	–
<b>VARIASJONER/IDEER</b>	–
<b>KOMMENTAR</b>	En enkel og utrolig effektiv energibooster. Mange jenter må øve seg i å bruke både stemme og kraft, men de blir med etter hvert.
<b>SKOLE</b>	Ringerike

# FEMKAMP ELLER GRUBLE

<b>FORMÅL</b>	Konsentrasjon, leke
<b>GRUPPESTØRRELSE</b>	Minimum to – ubegrenset
<b>LYDNIVÅ</b>	Lavt
<b>TID</b>	10–15 min – ubegrenset
<b>PLASS</b>	Stor nok til at gruppen kan sitte lagvis uten å høre hverandre for godt.
<b>UTE/INNE</b>	Begge deler
<b>FORBEREDELSE</b>	Ark og noe å skrive med til alle lag, evt. lage oppgaveark (se under) på forhånd.
<b>UTSTYR</b>	Papir og noe å skrive med
<b>AKTIVITETSNIVÅ</b>	Lavt
<b>OPPLEGG</b>	<p>Del elevene i grupper på 4–6. Alle får ark og noe å skrive med, eller du lager skjemaet som under.</p> <p>Velg kategorier til de fem øverste vannrette rutene. For eksempel: jentenavn, byer, grønnsaker, bilmerker, popgrupper og skriv en kategori inn i hver rute. Dette kan gruppene også være med på å bestemme.</p> <p>Deretter velges bokstaver i de fem loddrette rutene til venstre på arket: A, K, R, T, E – en bokstav i hver rute. Viktig å ha med vokaler. Velg tilfeldig.</p> <p>Nå skal gruppene fylle ut hele arket med svar på hver bokstav i kategoriene. For eksempel Anne, Kari, Rita, Torill, Eva og Arendal, Kristiansund, Roma, Toronto, Edinburgh osv. Bli enige om hvor lang tid de har, eller til alle er ferdige.</p>

<b>OPPLEGG</b>	Nå skal gruppene rette hverandres ark. Hver gruppe leser opp svarene fra naboens ark. Hvis flere grupper har skrevet "Anne" får ingen av dem poeng, men hvis svaret er originalt, får gruppen et poeng. Alle gruppene må si sine svar. Det laget som har flest riktige svar, vinner.
<b>FALLGRUVER</b>	Det kan oppstå store diskusjoner om et svar er riktig eller ikke. Da er det lærerens dom som avgjør, eller google eller Wikipedia.
<b>VARIASJONER/IDEER</b>	"Gruble" kan kjøpes i bokhandlere. Da får du både oppgaveark, masse kategorikort og bokstav-terninger.
<b>KOMMENTAR</b>	Denne leken kan ta helt av og styres helt av konkurranseinstinktet. Viktig å roe ned de ivrigste.
<b>SKOLE</b>	Ringerike

# FJORD, FJELL, FJØS

<b>FORMÅL</b>	Konsentrasjon, få opp energien, ha det gøy.
<b>GRUPPESTØRRELSE</b>	Min. 10 stk.
<b>LYDNIVÅ</b>	Normalt
<b>TID</b>	Avhengig av gruppen. 10 min +
<b>PLASS</b>	Stor plass, gymsal eller ute
<b>UTE/INNE</b>	Ute og inne
<b>FORBEREDELSE</b>	Ingen
<b>UTSTYR</b>	Ingen
<b>AKTIVITETSNIVÅ</b>	Høyt
<b>OPPLEGG</b>	Alle står på linje etter hverandre med ansiktet mot læreren. Læreren bestemmer hvilken side av rommet som er fjord og hvilken som er fjell. Fjøs er alltid rett foran læreren i utgangsposisjon. Læreren roper "fjell", "fjord" eller "fjøs" og elevene løper i riktig retning, eller blir stående. Den som kommer sist, evt. beveger seg ut av startposisjonen, er ute. Alle må tilbake til utgangsposisjonen før neste utrop.
<b>FALLGRUVER</b>	–
<b>VARIASJONER/IDEER</b>	Det er naturligvis mulig å bestemme at man ikke er ute, men kan fortsette leken. Men konkurranseaspektet gjør at konsentrasjonen blir høyere. De som er "ute" kan hjelpe til å sjekke hvem som taper hver gang. Hvis læreren vil forvirre roper hun "fjell" og løper i gal retning. Det er garantert noen som følger bevegelsen og ikke stemmen.
<b>KOMMENTAR</b>	Dette er en av elevenes favoritter gjennom flere år.
<b>SKOLE</b>	Ringerike

# FRUKTSALAT

<b>FORMÅL</b>	Få opp energi og å le
<b>GRUPPESTØRRELSE</b>	Min. 10 stk. – ubegrenset
<b>LYDNIVÅ</b>	Høyt
<b>TID</b>	Ubegrenset
<b>PLASS</b>	Stor nok til at gruppen kan stå/sitte i sirkel
<b>UTE/INNE</b>	Begge deler
<b>FORBEREDELSE</b>	Evt . stoler nok til alle
<b>UTSTYR</b>	Ingenting
<b>AKTIVITETSNIVÅ</b>	Høyt
<b>OPPLEGG</b>	Alle står/stitter i sirkel – en stol mindre enn det er deltagere i gruppen. Læreren deler elevene inn i frukter ved å gå rundt i sirkelen og gi hver person en frukt. Med en stor gruppe kan det være lurt å dele inn i mange fruktgrupper. Når læreren roper en frukt skal de som blir ropt opp bytte plass. Læreren skal prøve å finne en ledig plass. Den som ble til overs roper ut en eller flere frukter som bytter plass. Når det ropes fruktsalat bytter alle plass. Det er alltid den som blir til overs som roper ut fruktene.
<b>FALLGRUVER</b>	–
<b>VARIASJONER/IDEER</b>	Alle skal bevege seg som frukten deres ville ha beveget seg, lage lyd som frukten ville ha laget, både bevege seg og lage lyd samtidig. Se også "Stolleken" og "Liker du din nabo" og "Jeg like fiskeboller" under "Bli kjent".
<b>KOMMENTAR</b>	Leken ble brukt på et foreldremøte på høstfesten – bestemor, foreldre, venner og søsken kastet seg ut i leken. En av elevene kommenterte at det var vel verdt skolepengene å se bestemor løpe rundt som banan med lydeffekt.
<b>SKOLE</b>	Ringerike



# GAVEN

<b>FORMÅL</b>	Oppvarming, improvisasjon
<b>GRUPPESTØRRELSE</b>	20–30 – ikke for mange
<b>LYDNIVÅ</b>	Lavt
<b>TID</b>	5–10 min.
<b>PLASS</b>	Stor nok til at alle kan stå i sirkel
<b>UTE/INNE</b>	Ute eller inne
<b>FORBEREDELSE</b>	Ingen
<b>UTSTYR</b>	Ingen
<b>AKTIVITETSNIVÅ</b>	Lavt
<b>OPPLEGG</b>	Alle står i ring. Læreren begynner med å gi eleven til venstre for seg en imaginær gave: "Se her, Thomas, jeg har en gave til deg." Læreren viser med kroppsspråk hvor stor, liten, lett, tung gaven er. Thomas tar i mot gaven, åpner den og velger hva han har fått ved å si: "En oppblåsbar elefant. Akkurat det jeg ønsket meg!" Det han har fått behøver ikke å stemme overens med det læreren ga ham. Så snur Thomas seg til eleven til venstre og gir vedkommende en gave. Slik går gaveoverrekkelsen rundt sirkelen.
<b>FALLGRUVER</b>	–
<b>VARIASJONER/IDEER</b>	–
<b>KOMMENTAR</b>	Noen kan synes det er ekkelt å få alles oppmerksomhet, men det er litt av vitsen.
<b>SKOLE</b>	Ringerike

# GULVSCRABBLE

<b>FORMÅL</b>	Konsentrasjon, samarbeid, leke
<b>GRUPPESTØRRELSE</b>	Nok til å lage lag
<b>LYDNIVÅ</b>	Lavt
<b>TID</b>	Ubegrenset
<b>PLASS</b>	Nok til at gruppene kan arbeide hver for seg og må bevege seg for å løse oppgaven.
<b>UTE/INNE</b>	Lettest inne, men kan godt lekes ute.
<b>FORBEREDELSE</b>	Lage alfabetkort til gruppene i min A5-format. Kan være lurt å laminere dem slik at de kan brukes flere ganger. Hvert alfabet skal inneholde doblevokalkort og tredoblekonsonantkort.
<b>UTSTYR</b>	Alfabetkort
<b>AKTIVITETSNIVÅ</b>	Middels
<b>OPPLEGG</b>	Gruppene får hver sin alfabetbunke, læreren gir dem en oppgave: norsk politiker. Gruppene skal bokstaverer løsningen med bokstavkortene. De skal legge løsningen på gulvet på motsatt side av rommet enn der de har bokstavene. De får et poeng for hver bokstav de bruker. C, q, w, x, z, æ, ø og å gir ekstrapoeng. Feilstaving gir ingen poeng. Oppgaver kan være, land, amerikanske stater, utenlandske politiker, guttenavn, jentenavn (det gir ofte vannvittige løsninger!), matretter.
<b>FALLGRUVER</b>	Kan oppstå heftige diskusjoner om løsningene og staving. Lærerens ord er lov.
<b>VARIASJONER/IDEER</b>	Det er mulig å legge inn tid, førstemann til å stave ferdig, like løsninger gir ikke poeng, originale løsninger gir dobbelt poeng.
<b>KOMMENTAR</b>	Krever en del forarbeid, men når alfabetene er klare, er det gjort. Det er en populær lek.
<b>SKOLE</b>	Ringerike

# HER KOMMER VI

<b>FORMÅL</b>	Samarbeide, bruke stemmen, oppvarming
<b>GRUPPESTØRRELSE</b>	20–40 stk.
<b>LYDNIVÅ</b>	Høyt
<b>TID</b>	Valgfritt
<b>PLASS</b>	Avhengig av størrelsen på gruppen
<b>UTE/INNE</b>	Ute og inne
<b>FORBEREDELSE</b>	Ingen
<b>UTSTYR</b>	Ingen
<b>AKTIVITETSNIVÅ</b>	Høyt
<b>OPPLEGG</b>	<p>Gruppen deles i to og går til hver sin del av rommet. Den ene gruppen skal i fellesskap bli enig om et land de skal mime med den samme bevegelsen. (F.eks Spania: alle inntar flamenco- eller tyrefektingpositur.) Den gruppen som ikke skal mime, står med ryggen til og snakker seg i mellom for ikke å høre hva den andre gruppen sier og gjør.</p> <p>Når mimegruppen er klar, snur begge gruppene seg og stiller seg på linje ved siden av hverandre i hver sin ende av rommet. Mimerne tar et langt skritt frem og roper (skikkelig roper!): "Her kommer vi!" Den andre gruppen tar et langt skritt frem og roper: "Hvor kommer dere fra?" Nytt skritt frem: "Det sier vi ikke." Nytt skritt frem: "Så vis oss det!"</p>

<b>OPPLEGG</b>	<p>Når begge gruppene står på linje foran hverandre, begynner mimerne og mine. Det andre laget roper ut forslag. Når de har gjettet riktig skal mimerne løpe tilbake til sin del av rommet, mens gjetterne skal prøve å fange dem. Alle som blir fanget blir med motpartens lag. Mimerne som er blitt færre lager en ny oppgave til alle eller nesten alle er fanget.</p> <p>Deretter går alle tilbake til sitt opprinnelige lag og det som gjettet første gang skal nå mime.</p>
<b>FALLGRUVER</b>	Skrittene er ikke lange nok og gruppene blir stående for langt fra hverandre. Da må lærer bestemme hvor gruppene skal stå. Viktig at elevene virkelig roper ut det de skal si. Viktig å være enige om når gruppene er inne i friområdet og hva som skal til for å bli tatt.
<b>VARIASJONER/IDEER</b>	Mime yrker, dyr – mulighetene er uendelige. Se også "Samson og Delaila".
<b>KOMMENTAR</b>	–
<b>SKOLE</b>	Ringerike

# HESTEVEDDELØP

<b>FORMÅL</b>	Oppvarming, leke
<b>GRUPPESTØRRELSE</b>	20 – kjempediger
<b>LYDNIVÅ</b>	Middels
<b>TID</b>	5 min. +
<b>PLASS</b>	Så stor at alle kan sitte (på stol, eller gulv) i ring.
<b>UTE/INNE</b>	Ute og inne, men enklest inne.
<b>FORBEREDELSE</b>	Ingen
<b>UTSTYR</b>	Ingen
<b>AKTIVITETSNIVÅ</b>	Middels
<b>OPPLEGG</b>	<p>Alle sitter i ring, læreren leder an og instruerer. Gruppen skal på hesteveddeløp og klapper på lårene for å lage hestetrapelyd. Det er mange hinder underveis:</p> <p>Enkelt hinder: Si "Ho" og slå hendene foran seg som et lite hopp. Dobbelt hinder: Si "Ho ho" og slå hendene to ganger foran seg. Trippel hinder: Si "Ho, ho, ho" og slå hendene tre ganger foran seg. Vanngrav: Si "Bobb, bobb, bobb" og lage bølge bevegelse med hendene. Ildsirkel: Si "Svosj", lene seg sidelengs og lage stupebevegelse med hendene. Japanske turister: Lage klukkelyder og late som man tar bilder. Flue i øyet: Si "Au" og ta seg til øyet. Venstre sving: Alle lener seg mot venstre. Høyre sving: Alle lener seg mot høyre. Målgang: Alle tar bølgen.</p>

<b>OPPLEGG</b>	Lærer leder gruppen gjennom løpet ved å si hva som skal gjøres mens alle klapper seg på lårene. Begynne rolig med å gå opp til målstreken og så sette opp tempoet. Avslutte i et forrykende tempo.
<b>FALLGRUVER</b>	Å ikke huske alle bevegelsene.
<b>VARIASJONER/IDEER</b>	–
<b>KOMMENTAR</b>	Morsomt og energiskapende.
<b>SKOLE</b>	Ringerike

# HVA GJØR DU?

<b>FORMÅL</b>	Oppvarming og konsentrasjon
<b>GRUPPESTØRRELSE</b>	20–30 stk.
<b>LYDNIVÅ</b>	Middels
<b>TID</b>	Så lenge gruppen orker å holde på.
<b>PLASS</b>	Nok til at gruppen kan stå i sirkel.
<b>UTE/INNE</b>	Ute og inne
<b>FORBEREDELSE</b>	Ingen
<b>UTSTYR</b>	Ingen
<b>AKTIVITETSNIVÅ</b>	Middels
<b>OPPLEGG</b>	Alle står i sirkel. To går inn i sirkelen. Nr. 1 begynner å gjøre en bevegelse, f.eks. hopper tau. Nr. 2 spør: "Hva gjør du?" Nr. 1 skal svare noe helt annet enn det han gjør. F.eks. "Jeg leser en bok." Nr. 2 begynner så å lese. Nr. 1 spør: "Hva gjør du?" Nr. 1 svarer: "Jeg går på ski." Nr. 2 begynner å gå på ski osv. Det skal gå fort, hvis en av de to nøler, overtar en av de andre i sirkelen plassen og fortsetter. Hvis bevegelsen er jogging, og den som blir spurt svarer «Jeg løper», er det for likt og vedkommende må ut.
<b>FALLGRUVER VARIASJONER/IDEER</b>	– –
<b>KOMMENTAR</b>	Dette er vanskeligere enn du tror.
<b>SKOLE</b>	Ringerike

# "HYSJ, KA SA HO?"

<b>FORMÅL</b>	Varme opp, få opp energien, bringe gruppen sammen
<b>GRUPPESTØRRELSE</b>	Liten eller stor
<b>LYDNIVÅ</b>	Høyt
<b>TID</b>	5–6 min. avhengig av hvor lenge man ønsker å bruke på å nå toppen.
<b>PLASS</b>	Stor nok til at to grupper kan stå mot hverandre
<b>UTE/INNE</b>	Ute og inne
<b>FORBEREDELSE</b>	Ingen
<b>UTSTYR</b>	Ingen
<b>AKTIVITETSNIVÅ</b>	Middels, her er det stemmen som teller
<b>OPPLEGG</b>	Del gruppen i to med en leder hver. Lederen sier lavt: "Hysj, ka sa ho?" Gruppen gjentar. "Ho masa, masa, masa." Gruppen gjentar. "Ein kar skal svinga sverdet." Gruppen gjentar. "Eg vil ikkje vaska opp." Gruppen gjentar. Denne setningen skal synges/snakkes og stemmen skal gå opp i tone på "Upp". Neste leder overtar og gjentar setningene, men litt høyere sammen med gruppen sin. Slik gjentar gruppene annen hver gang, litt høyere hver gang, slik at det blir en konkurranse mellom gruppene. Avslutt med at alle hvisker sammen.
<b>FALLGRUVER VARIASJONER/IDEER</b>	Kan forstyrre naborommene –
<b>KOMMENTAR</b>	Enkel og meget vellykket oppvarming. Fungerer like bra hos barn, unge som voksne. Viktig å slutte med en stille runde.
<b>SKOLE</b>	Ringerike

# IMPULS

<b>FORMÅL</b>	Avslutte en økt på en rolig og samlende måte.
<b>GRUPPESTØRRELSE</b>	Kan være stor, men enklere å mestre fort med linjestørrelse.
<b>LYDNIVÅ</b>	Lavt
<b>TID</b>	Et par minutter. Kan ta lengre tid hvis gruppen er stor og man må gjenta øvelsen.
<b>PLASS</b>	Stor nok til at gruppen står i sirkel.
<b>UTE/INNE</b>	Ute og inne
<b>FORBEREDELSE</b>	Ingen
<b>UTSTYR</b>	Ingen
<b>AKTIVITETSNIVÅ</b>	Lavt
<b>OPPLEGG</b>	Gruppen står i ring, holder hverandre i hendene og lukker øynene. Læreren begynner med å klemme den til venstre for seg i hånden, vedkommende sender klemmen videre til neste mann, osv rundt i sirkelen til klemmen er tilbake hos læreren.
<b>FALLGRUVER</b>	Enkelte elever klemmer så svakt at det er vanskelig å vite om det faktisk er en reell klem. Enkelt andre elever klemmer i vei utenfor tur.
<b>VARIASJONER/IDEER</b>	–
<b>KOMMENTAR</b>	Klemmen kan symbolisere gode tanker, eller bare være en øvelse i konsentrasjon og samarbeid. Første gang, eller hvis gruppen er stor, kan det være en hjelp at den som begynner å sende klemmen, har øynene åpne og følger klemmen rundt i sirkelen for å vite hvor den evt stopper opp.
<b>SKOLE</b>	Ringerike

# JUNGELENS KONGE

<b>FORMÅL</b>	Oppvarming, konsentrasjon, lek
<b>GRUPPESTØRRELSE</b>	10–15 stk.
<b>LYDNIVÅ</b>	Middels
<b>TID</b>	Så lenge gruppen orker.
<b>PLASS</b>	Stor nok til at gruppen kan stå i halvsirkel.
<b>UTE/INNE</b>	Ute og inne
<b>FORBEREDELSE</b>	Ingen
<b>UTSTYR</b>	Ingen
<b>AKTIVITETSNIVÅ</b>	Middels
<b>OPPLEGG</b>	Elevene står i halvsirkel og blir enige om hvem som skal begynne. Vedkommende er løven og dermed jungelens konge. Løven har en lyd og en bevegelse, deretter går det nedover rangstigen med all verdens dyr som alle har en lyd og en bevegelse. Det er viktig at alle husker alle dyrene som er representert med lyd og bevegelse. Løven begynner med sin lyd og bevegelse og så et annet dyrs lyd og bevegelse. Det dyret gjentar sin lyd og bevegelse og så et annet dyrs lyd og bevegelse. Alle kan velge dyr over eller under seg i næringskjeden, men kan ikke velge den som sendte lyd og bevegelse. Hvis apen sender til tigreren, kan tigreren ikke sende tilbake til apen. Hvis man gjør feil, sender tilbake til avsender eller nøler for lenge, må vedkommende ta plass nederst i næringskjeden og de andre flytter et hakk oppover kjeden. De må da også huske sin nye lyd og bevegelse.
<b>FALLGRUVER</b>	Hvis gruppen er for stor, blir det vanskelig å huske alt.
<b>VARIASJONER/IDEER</b>	–
<b>KOMMENTAR</b>	Det totale kaos kan oppstå til stor munterhet. Det er mer krevende enn man skulle tro.
<b>SKOLE</b>	Ringerike

# KLAPPEKONSENTRASJON

<b>FORMÅL</b>	Roe ned, konsentrasjon
<b>GRUPPESTØRRELSE</b>	Etasje, linje
<b>LYDNIVÅ</b>	Lavt
<b>TID</b>	5–10 minutter
<b>PLASS</b>	Stor nok til at gruppen kan sitte eller ligge i sirkel
<b>UTE/INNE</b>	Ute og inne
<b>FORBEREDELSE</b>	Ingen
<b>UTSTYR</b>	Ingen (evt.stoler)
<b>AKTIVITETSNIVÅ</b>	Lavt
<b>OPPLEGG</b>	Alle sitter i tett sirkel og legger høyre hånd på venstre lår til personen til høyre og venstre hånd på høyre lår til personen til venstre. Det er ikke viktig hvilke armer som ligger over eller under hverandre. Man skal sende klapp rundt i sirkelen til venstre. Utfordringen er å følge med så man klapper i riktig rekkefølge. Det er mulig å skifte retning ved å klappe to ganger. Hvis man klapper galt, trekkes hånden ut av sirkelen og legges bak på ryggen. Selv om man er ute av leken, blir man sittende til det er to igjen.
<b>FALLGRUVER</b>	–
<b>VARIASJONER/IDEER</b>	Ligge på gulvet med hendene foran seg. Dette er krevende for ryggen, men fungerer helt fint.
<b>KOMMENTAR</b>	Det er mer krevende enn man skulle tro. Det er overraskende lett å slå feil.
<b>SKOLE</b>	Ringerike

# LIKER DU DIN NABO

<b>FORMÅL</b>	Få opp energien, leke
<b>GRUPPESTØRRELSE</b>	10 – ubegrenset
<b>LYDNIVÅ</b>	Middels
<b>TID</b>	Så lenge gruppen vil
<b>PLASS</b>	Stor nok til at alle kan sitte på stoler i sirkel
<b>UTE/INNE</b>	Begge deler
<b>FORBEREDELSE</b>	Stoler nok til alle
<b>UTSTYR</b>	Stoler nok til alle
<b>AKTIVITETSNIVÅ</b>	Middels
<b>OPPLEGG</b>	Alle sitter på stoler i sirkel, en stol mindre enn deltagerne. Læreren er med på leken. Hun spør en elev om han liker naboen sin, vedkommende kan svare ja og da skal de to på hver side av ham bytte plass. Han kan også si: "Nei, men jeg liker alle med langt hår." Da skal alle med langt hår bytte plass. Den som står inne i sirkelen skal prøve å finne en ledig stol når noen bytter plass. Den som blir til overs spør en ny elev om hun liker sin nabo. Og slik går leken videre.
<b>FALLGRUVER</b>	–
<b>VARIASJONER/IDEER</b>	Det er mulig å legge til et ekstra element som gjør leken mer hektisk. Hver gang det blir en ledig stol til høyre for en i sirkelen, må vedkommende flytte seg til høyre og alle andre følge etter. Det gjør det vanskeligere for den i midten å finne en ledig stol. Se også "Stolleken" og "Fruktsalat" og "Jeg liker fiskeboller" under "Bli kjent".
<b>KOMMENTAR</b>	–
<b>SKOLE</b>	Ringerike

# LUELEKEN

<b>FORMÅL</b>	Oppvarming, leke
<b>GRUPPESTØRRELSE</b>	10–20 stk.
<b>LYDNIVÅ</b>	Middels
<b>TID</b>	Til alle har prøvd seg eller så lenge gruppen holder ut.
<b>PLASS</b>	Stor nok til at to kan bevege seg rundt i rommet.
<b>UTE/INNE</b>	Ute og inne. Skal det foregå ute, må plassen begrenses.
<b>FORBEREDELSE</b>	Finne to luer
<b>UTSTYR</b>	To luer
<b>AKTIVITETSNIVÅ</b>	Høyt
<b>OPPLEGG</b>	To elever skal kjempe om å få av hverandre luen. En begynner med å gi en kommando, f.eks. "Ta på veggen". Den andre må løpe bort til veggen og sa på den, men den andre prøver å ta luen. Men hvis vedkommende raskt kommer med en kontrabeskjed: "Legg deg på gulvet" er rollen byttet og den første på utføre kommandoen osv. Når en har mistet luen, kommer en ny inn og overtar plassen.
<b>FALLGRUVER</b>	Det er viktig å ha et begrenset område å leke i. Hvis plassen blir for stor, blir det vanskelig å fange hverandre.
<b>VARIASJONER/IDEER</b>	–
<b>KOMMENTAR</b>	Dette er mer en krevende enn man skulle tro.
<b>SKOLE</b>	Ringerike

# MAFIA

<b>FORMÅL</b>	Oppvarming, leke
<b>GRUPPESTØRRELSE</b>	10–20 stk
<b>LYDNIVÅ</b>	Middels
<b>TID</b>	10–15 minutter
<b>PLASS</b>	Stor nok til at gruppen kan stå i sirkel
<b>UTE/INNE</b>	Ute og inne
<b>FORBEREDELSE</b>	Ingen
<b>UTSTYR</b>	Ingen
<b>AKTIVITETSNIVÅ</b>	Middels
<b>OPPLEGG</b>	Alle står i sirkel, en leder leken og bestemmer hvem som skal være mafiaboss, etterforsker og vanlige borgere. Alle lukker øynene og lederen går rundt sirkelen og prikker de andre på ryggen: en prikk for vanlig borger, to for etterforsker og tre for mafiaboss. Den som er etterforsker stiller seg i midten av sirkelen og skal prøve å finne ut av hvem som er mafiabossen. Mafiabossen skal "drepe" de vanlige borgerne ved å blunke til dem uten at etterforskeren oppdager det. De som blir blunket til venter litt før de faller om og er "døde" – gjerne med lydeffekter. Etterforskeren har tre forsøk på å gjette.
<b>FALLGRUVER</b>	–
<b>VARIASJONER/IDEER</b>	–
<b>KOMMENTAR</b>	Populær lek
<b>SKOLE</b>	Ringerike

# MURMELDYRET

<b>FORMÅL</b>	Konsentrasjon og skape ro
<b>GRUPPESTØRRELSE</b>	20 – ubegrenset
<b>LYDNIVÅ</b>	Meget lavt
<b>TID</b>	10 min.
<b>PLASS</b>	Stort klasse rom eller gymsal
<b>UTE/INNE</b>	Inne, vanskelig å holde gruppen samlet ute
<b>FORBEREDELSE</b>	Ingen
<b>UTSTYR</b>	Bind for øynene
<b>AKTIVITETSNIVÅ</b>	Lavt
<b>OPPLEGG</b>	Her skal alle vandre rundt på egen hånd med bind for øynene og mumle "murmeldyr, murmeldyr...". Når de kommer bort i noen som ikke mumler "murmeldyr..." skal de henge seg på vedkommende og bli taus. Etter hvert blir det en stor klump av tause murmeldyr som subber rundt i rommet. Leken er over når alle er samlet til en stor klump som er helt stille. Alle går rundt med bind for øynene og mumler. Læreren velger det første murmeldyret som blir helt stille. Når noen dulter bort i henne forblir hun taus og den som dultet bort i henger seg på og blir taus. Alle beholder bindet for øynene på.
<b>FALLGRUVER</b>	Viktig å presisere at så lenge elevene vandrer rundt på egen hånd, må de mumle. De skal også være helt stille når de er knyttet til den subbende klumpen. Det hender gruppen deler seg, eller det oppstår to eller flere grupper. Læreren må følge med og vennlig geleide gruppene mot hverandre.
<b>VARIASJONER/IDEER</b>	Lur å leke etter "Bodysnatcherne" for å roe gemyttene.
<b>KOMMENTAR</b>	–
<b>SKOLE</b>	Ringerike

# PARMIMELEK

<b>FORMÅL</b>	Senke skuldrene, slippe litt kontroll
<b>GRUPPESTØRRELSE</b>	Mange
<b>LYDNIVÅ</b>	Skal være lavt, men det er vanskelig å overholde.
<b>TID</b>	Til to har vunnet, eller så lenge gruppen holder ut
<b>PLASS</b>	Stor nok til at gruppen kan bevege seg rundt
<b>UTE/INNE</b>	Ute og inne
<b>FORBEREDELSE</b>	Lage lapper med mimeoppgaver. To lapper for hver oppgave. Lurt å laminere slik at lappene kan brukes flere ganger. Binders til å holde parene sammen etter endt spill. Lag nok oppgaver til antall par i gruppen. Eks: Katt, svømme, askebeget, lærer, mamma, tannlege, volleyball osv....
<b>UTSTYR</b>	Sett med oppgaver.
<b>AKTIVITETSNIVÅ</b>	Høyt
<b>OPPLEGG</b>	Be elevene finne sammen i par, gi hvert par en lapp hver med likelydende oppgave. De skal ikke se på oppgavene. Når alle har fått sin oppgavelapp, går de rundt i rommet og bytter lapper. På et gitt signal skal de se på lappen og begynne å mime det som står. Samtidig som de mimer må de se etter den andre som mimer det samme, finne hverandre og sette seg ned på gulvet. Det siste paret som setter seg ned er ute av leken. Deretter bytter de lapper på nytt osv. til det bare er et (evt to) par igjen.
<b>FALLGRUVER</b>	–
<b>VARIASJONER/IDEER</b>	La alle være med hele tiden. Vit at konkurranseaspektet gjør leken enda morsommere og mer hektisk.
<b>KOMMENTAR</b>	Det beste med denne leken er at alle må dumme seg ut samtidig og det nytter ikke å være for selv-opptatt for da ser du ikke den andre som mimer det samme.
<b>SKOLE</b>	Ål



# RØDT LYS

<b>FORMÅL</b>	Ha det gøy, leke
<b>GRUPPESTØRRELSE</b>	10–30 stk.
<b>LYDNIVÅ</b>	Lavt
<b>TID</b>	10 min. – valgfritt
<b>PLASS</b>	Avhengig av størrelsen på gruppen
<b>UTE/INNE</b>	Ut og inne
<b>FORBEREDELSE</b>	Ingen
<b>UTSTYR</b>	Ingen
<b>AKTIVITETSNIVÅ</b>	Lavt
<b>OPPLEGG</b>	En elev velges ut til å begynne som utroper og stiller seg på den ene siden av rommet. De andre elevene stiller seg på linje ved siden av hverandre på den andre siden av rommet. Utroperen stiller seg med ansiktet mot veggen og roper: "En, to, tre, rødt lys" og bråsnur. De andre har løpt, sneket eller gått fremover og fryser når utroperen snur seg. Hvis utroperen ser noen bevege seg, må de gå tilbake til start. Utroperens ord er lov. Utroperen snur seg mot veggen og teller på nytt. Den som klarer å ta i veggen hos utroperen først vinner og er utroper neste gang.
<b>FALLGRUVER</b>	Elevene har forskjellige regler. Viktig at lærerens regel er gjeldende. Kan være vanskelig å leke helt i begynnelsen av skoleåret når ikke alle kan navnene.
<b>VARIASJONER/IDEER</b>	–
<b>KOMMENTAR</b>	–
<b>SKOLE</b>	Ringerike

# SAMURAI

<b>FORMÅL</b>	Få opp energien. Ha det gøy. Dette er en lek som krever innlevelse og konsentrasjon.
<b>GRUPPESTØRRELSE</b>	15–30 stk. Ikke for stor for da blir for mange passive. Del heller en stor gruppe i to.
<b>LYDNIVÅ</b>	Høyt
<b>TID</b>	Ubegrenset
<b>PLASS</b>	Stor nok til gruppen
<b>UTE/INNE</b>	Begge deler
<b>FORBEREDELSE</b>	Ingen
<b>UTSTYR</b>	Ingen
<b>AKTIVITETSNIVÅ</b>	Midt på treet
<b>OPPLEGG</b>	Gruppen står i sirkel. Alle holder håndflatene mot hverandre foran ansiktet som en japansk hilsen. Den som begynner holder hendene sammen, strekker dem ut i sirkelen og peker på en annen mens hun roper et eller annet som lyder japansk med høy stemme. Det kan være så enkelt som "Hi!". Den som blir pekt på løfter sine armer med håndflatene mot hverandre opp i været og roper noe japanskliknende (evt. "Ho!") De to på hver side av den som roper "Ho!" slår hendene mot magen som et sverd (uten å treffe) til vedkommende og roper noe japanskliknende (evt. "Ha!"). Den som har armene i været sender leken videre til en annen i sirkelen og roper "Hi!". Slik går leken rundt i sirkelen. Hvis man glemmer hva man skal gjøre, gjør noe feil, eller bruker for lang tid, er man ute av leken.
<b>FALLGRUVER</b>	–
<b>VARIASJONER/IDEER</b>	I stedet for å gå ut av leken skal man juble høyt og henrykt noe sånt som "Jippi, jeg gjorde feil!", "Yes, jeg tabbet meg ut!" og fortsette leken. Se også "Sheriff".
<b>KOMMENTAR</b>	–
<b>SKOLE</b>	Ringerike

# SAMSON OG DELAILA

<b>FORMÅL</b>	Samarbeide, bruke stemmen
<b>GRUPPESTØRRELSE</b>	20–40 stk.
<b>LYDNIVÅ</b>	Normalt
<b>TID</b>	Valgfritt
<b>PLASS</b>	Avhengig av gruppen
<b>UTE/INNE</b>	Ute og inne
<b>FORBEREDELSE</b>	Ingen
<b>UTSTYR</b>	Ingen
<b>AKTIVITETSNIVÅ</b>	Høyt
<b>OPPLEGG</b>	<p>Fortelle historien om Samson og Delaila fra Det gamle testamentet. Samson var en kjempe av en mann som ingen kunne overvinne og som sloss med bare nevene mot løver. Han lot seg forføre av Delaila som visste at hvis hun klippet håret av Samson ville han miste kreftene sine.</p> <p>Gruppene skal mime løve (hendene som klør foran seg mens de brøler som løver), Samson (viser musklene og grynter) og Delaila (yndefull, forførende med pekefinger som lokker, mens hun hvisker kom, kom, kom). Samson vinner over løven som vinner over Delaila som vinner over Samson.</p> <p>Gruppen deles i to og går til hver sin del av rommet. Hver gruppe velger hva de skal være og stiller seg overfor hverandre på linje. Læreren teller til tre. På tre mimer gruppene. Den vinnende grupper skal prøve å fange så mange som mulig av den tapende gruppe mens de løper tilbake til sitt trygge området i rommet.</p> <p>Alle som blir fanget blir med motpartens lag. Lagene velger på nytt og slik fortsetter leken.</p>

<b>FALLGRUVER</b>	Viktig å være enige om hvor gruppene skal stå og når gruppene er inne i friområdet og hva som skal til for å bli tatt.
<b>VARIASJONER/IDEER</b>	Mime stein, saks, papir. Se også "Her kommer vi". En variant til er "Mygg, frosk og Bjørn". Mygg lager stikke-bevegelser og summer infernalsk og vinner over bjørn som står på tå med armene over hodet i en truende bevegelse og brøler. Bjørn vinner over frosken som sitter på hugk og vekker og vinner over mygg.
<b>KOMMENTAR</b>	–
<b>SKOLE</b>	Namdals

# SAU, ULV, STEIN

<b>FORMÅL</b>	Oppvarming, ha det gøy
<b>GRUPPESTØRRELSE</b>	15 – uendelig
<b>LYDNIVÅ</b>	Middels
<b>TID</b>	Så lenge gruppen vil
<b>PLASS</b>	Stor nok til at alle kan løpe rundt
<b>UTE/INNE</b>	Ute og inne
<b>FORBEREDELSE</b>	Ingen
<b>UTSTYR</b>	Ingenting
<b>AKTIVITETSNIVÅ</b>	Høyt
<b>OPPLEGG</b>	Elevene står sammen to og to. Et par starter leken. Den ene som er ulv skal fange den andre som er sau. Sauen må kaste seg ned på gulvet ved siden av et par og være stein. Den ytterste i paret blir så ulv og skal fange den som var ulv, men som nå er blitt sau. Ulven tuter som en ulv, sauen breker og steinen er stum.
<b>FALLGRUVER</b>	–
<b>VARIASJONER/IDEER</b>	–
<b>KOMMENTAR</b>	Det kan ta litt tid før alle husker at de skal bytte roller, men det er nettopp den forvirringen som skaper moroa.
<b>SKOLE</b>	Ringerike

# SHANGHAI

<b>FORMÅL</b>	Oppvarming, konsentrasjon
<b>GRUPPESTØRRELSE</b>	10–15 stk
<b>LYDNIVÅ</b>	Lavt
<b>TID</b>	5–10 minutter
<b>PLASS</b>	Stor nok til at gruppen kan stå i ring.
<b>UTE/INNE</b>	Ute og inne
<b>FORBEREDELSE</b>	Ingen
<b>UTSTYR</b>	Ingen
<b>AKTIVITETSNIVÅ</b>	Middels
<b>OPPLEGG</b>	Stå tett i ring med alle hendene inn i midten. Tell til tre og på tre hopper alle ut av sirkelen, roper "Shanghai" og fryser i en stilling. Den som begynner skal prøve å slå bort i en av hendene til personen til venstre. Den som bli slått etter kan prøve å komme seg unna med en bevegelse og fryse. Den som slår må også fryse i posisjonen som slagbevegelsen gir. Hvis hånden blir truffet, er personen ute av leken og nestemann fortsetter. Hvis hånden ikke blir truffet, fortsetter den personen.
<b>FALLGRUVER</b>	–
<b>VARIASJONER/IDEER</b>	–
<b>KOMMENTAR</b>	Overraskende morsom og engasjerende.
<b>SKOLE</b>	Ringerike

# SHERIFF

<b>FORMÅL</b>	Få opp energien, leke
<b>GRUPPESTØRRELSE</b>	Klassen, etasjegruppe. Hvis gruppen blir for stor, kan det bli kjedelig for å se på.
<b>LYDNIVÅ</b>	Middels
<b>TID</b>	Ubegrenset
<b>PLASS</b>	Stor nok til at alle kan stå i sirkel
<b>UTE/INNE</b>	Begge deler
<b>FORBEREDELSE</b>	Ingen
<b>UTSTYR</b>	Ingenting
<b>AKTIVITETSNIVÅ</b>	Middels
<b>OPPLEGG</b>	Alle står i sirkel. Læreren (eller en elev i midten) peker på en elev i sirkelen og roper "Pang!". Vedkommende må dukke for å unngå "kulen". Hvis han ikke klarer det, er han ute av leken, men hvis han dukker, skal de to på hver side av ham skyte på hverandre med høye panger. Den som blir skutt er ute av leken. Læreren peker på en ny elev. Når det bare er to elever igjen, blir det duell. Læreren eller den siste som tapte bestemmer hva som er stikkordet for at de to skal snu seg og duellere. Det kan være tall som er delelig med fire, filmer som Bratt Pitt har spilt i og lignende. De to står med ryggen mot hverandre og tar et skritt fra hverandre når for eksempel tall blir ropt opp. Kommer det et tall som er delelig med fire, snur de seg og skyter. Den som skjøt først har vunnet.
<b>FALLGRUVER VARIASJONER/IDEER</b>	— Ingen i midten, en begynner med å peke på en annen i sirkelen som så sender skuddet videre. Se også "Samurai". Det er også mulig å leke den som en gjettelek. I stedet for å skyte, skal de som står på hver side av den som bli pekt på, svare først på et spørsmål: boktittel på F, skuespiller på N, bilmerke på C, o.l. Den som svarer sist er ute.
<b>KOMMENTAR SKOLE</b>	— Ringerike

# SINDRES LEK

<b>FORMÅL</b>	Få opp energien, konsentrasjon, leke
<b>GRUPPESTØRRELSE</b>	Klassen, etasjegruppen
<b>LYDNIVÅ</b>	Høyt
<b>TID</b>	Til et lag har vunnet
<b>PLASS</b>	Stor nok til at alle kan sitte på stoler
<b>UTE/INNE</b>	Begge deler
<b>FORBEREDELSE</b>	Stoler nok til alle
<b>UTSTYR</b>	Stoler
<b>AKTIVITETSNIVÅ</b>	Middels
<b>OPPLEGG</b>	Del gruppen i to lag, bli enige om hvor mange poeng som skal til for å vinne. Læreren roper opp en kategori, for eksempel "matrett". Den første som spretter opp og sier sitt eget navn og en matrett på samme forbokstav som navnet sitt har vunnet et poeng for laget sitt. For eksempel "Sindre Suppe", "Petter potetsalat" osv. Her er det bare fantasien som setter grenser for kategorier.
<b>FALLGRUVER</b>	Elevene glemmer å si navnet sitt eller sier navnet etter kategorien. Da gjelder ikke svaret og andre elever kan prøve seg.
<b>VARIASJONER/IDEER</b>	—
<b>KOMMENTAR</b>	Lekens navn kommer fra eleven som lærte meg leken. Leken ble en favoritt.
<b>SKOLE</b>	Ringerike

# SKRIK

<b>FORMÅL</b>	Oppvarming, konsentrasjon
<b>GRUPPESTØRRELSE</b>	Stor eller liten
<b>LYDNIVÅ</b>	Høyt
<b>TID</b>	Avhengig av gruppen, 5–6 minutter
<b>PLASS</b>	Stor nok til at gruppen kan stå i ring
<b>UTE/INNE</b>	Ute og inne
<b>FORBEREDELSE</b>	Ingen
<b>UTSTYR</b>	Ingen
<b>AKTIVITETSNIVÅ</b>	Lavt, her er det stemmen som gjelder
<b>OPPLEGG</b>	Gruppen står i ring. En leder legger et nøkkelknippe e.l. i midten av ringen. Alle blir bedt om å se på tingen i midten. Når lederen sier "Nå!" skal alle se opp på en annen i ringen. Hvis to møter hverandres blikk, skal de skrike så høyt de kan. Deretter ser alle ned på tingen i midten, og lederen sier "Nå!" igjen. Etter hvert kan de som skriker sette seg ned, og det kåres et vinnerpar til slutt.
<b>FALLGRUVER</b>	–
<b>VARIASJONER/IDEER</b>	–
<b>KOMMENTAR</b>	Lurt å vente med denne øvelsen til stemmene er litt varme. Jentene har ofte litt problemer med å skrike i begynnelsen, men de blir varme i trøya etter hvert. Kan være en fin innledning til en øvelse der alle skal sitte ned.
<b>SKOLE</b>	Ringerike

# SONARKAOS

<b>FORMÅL</b>	Senke skuldrene og leke uten å måtte prestere
<b>GRUPPESTØRRELSE</b>	Jo fler jo bedre. Her skal kaos råde.
<b>LYDNIVÅ</b>	Høyt
<b>TID</b>	10–15 minutter
<b>PLASS</b>	Stor
<b>UTE/INNE</b>	Inne
<b>FORBEREDELSE</b>	Ingen
<b>UTSTYR</b>	Bind for øynene til halve gruppen
<b>AKTIVITETSNIVÅ</b>	Høyt
<b>OPPLEGG</b>	To og to elever finner hverandre og bestemmer seg for en lyd de skal lage. En i paret stiller seg i en ende av rommet med bind for øynene, den andre stiller seg et annet sted i den andre enden av rommet og begynner å lage lyden. Oppgaven blir å finne hverandre i lydkaoset. Når alle har funnet hverandre, byttes rollene.
<b>FALLGRUVER</b>	–
<b>VARIASJONER/IDEER</b>	La flere bli enige om lyd, ha bind for øynene, vandre rundt i rommet og på et gitt tidspunkt begynne å lage lyder og finne hverandre.
<b>KOMMENTAR</b>	Utrolig lydnivå og mye latter.
<b>SKOLE</b>	Buskerud

# STOLLEKEN

<b>FORMÅL</b>	Få opp energien, leke
<b>GRUPPESTØRRELSE</b>	10 – ubegrenset
<b>LYDNIVÅ</b>	Middels
<b>TID</b>	Avhengig av gruppen, til en eller flere har kommet tilbake til sin stol
<b>PLASS</b>	Stor nok til at alle kan sitte i sirkel
<b>UTE/INNE</b>	Begge deler
<b>FORBEREDELSE</b>	Ha nok stoler på plass
<b>UTSTYR</b>	Stoler til alle
<b>AKTIVITETSNIVÅ</b>	Middels
<b>OPPLEGG</b>	Alle sitter på stoler i ring. Målet er å flytte seg rundt i sirkelen tilbake til sin egen stol. Læreren ber alle som har noe blått på seg flytte seg en plass til venstre. Alle gjør det og noen vil helt sikkert ende på noens fang. Den som blir sittet på kan ikke flytte seg før fanget er tomt – selv om oppgaven tilsier at han kunne ha flyttet seg. Læreren fortsetter å be elevene flytte seg med nye oppgaver – alle som har vært i utlandet i sommer, måtte fly for å komme til skolen osv.
<b>FALLGRUVER</b>	Viktig å huske på at alle som sitter på et fang må flytte seg videre før den som ble sittet på kan flytte seg.
<b>VARIASJONER/IDEER</b>	Se også "Liker du din nabo" og "Fruksalat" og "Jeg liker fiskeboller" under "Bli kjent".
<b>KOMMENTAR</b>	–
<b>SKOLE</b>	Ringerike

# TRE TING

<b>FORMÅL</b>	Oppvarming og konsentrasjon
<b>GRUPPESTØRRELSE</b>	10–20 stk.
<b>LYDNIVÅ</b>	Middels
<b>TID</b>	Fra noen minutter til alle har vært med, til så lenge gruppen orker.
<b>PLASS</b>	Stor nok til at alle kan stå i sirkel.
<b>UTE/INNE</b>	Ute og inne
<b>FORBEREDELSE</b>	Ingen
<b>UTSTYR</b>	Ingen
<b>AKTIVITETSNIVÅ</b>	Middels
<b>OPPLEGG</b>	Alle står i sirkel og sier "Tre ting, tre ting, tre ting". Den som begynner sier så "Tre ting du ikke kan ha lommen din." Den neste må så fort si tre forskjellige ting som IKKE er i slekt. F.eks.: Sofa, middagsmat og sykkel. Så gjentar alle "Tre ting, tre ting, tre ting" og den som nettopp har svart kommer med en utfordring til neste mann, f.eks.: "Tre ting du ikke kan ha i matpakken din." Neste mann skal så svare tre ting, f.eks.: "Månen, bil og termos." Osv.... Det skal gå fort, og det finnes ikke gale svar.
<b>FALLGRUVER</b>	Hvis gruppen blir for stor, tar leken for lang tid.
<b>VARIASJONER/IDEER</b>	–
<b>KOMMENTAR</b>	Dette er en krevende øvelse, som blir morsommere etter noen ganger når gruppen klarer å frigjøre seg fra assosiasjoner, som det er fryktelig lett å bli fanget av.
<b>SKOLE</b>	Ringerike

# VENN/UVENN

<b>FORMÅL</b>	Senke skuldrene, le og få opp energien
<b>GRUPPESTØRRELSE</b>	Hele gruppen
<b>LYDNIVÅ</b>	Lavt
<b>TID</b>	Så lenge gruppen vil
<b>PLASS</b>	Stor nok til at alle kan bevege seg fritt rundt hverandre.
<b>UTE/INNE</b>	Ute og inne
<b>FORBEREDELSE</b>	Ingen
<b>UTSTYR</b>	Ingen
<b>AKTIVITETSNIVÅ</b>	Middels
<b>OPPLEGG</b>	Hver elev velger en "venn" og en "uvenn" uten å avsløre hvem som er hvem. Oppgaven er å holde seg så langt unna uvennen som mulig og samtidig følge etter vennen uten å avsløre hvem det er.
<b>FALLGRUVER</b>	–
<b>VARIASJONER/IDEER</b>	Se også "Bombe og Skjold". En artig variasjon er å sende ut et par deltagere før leken introduseres. Når leken er i gang, kan så de to kalles inn igjen, og få i oppgave å observere og finne ut hva som er "prinsippet" gruppen beveger seg etter.
<b>KOMMENTAR</b>	Ikke så enkelt som det høres ut. Denne leken kan gjøres med kjempestore grupper. Og den er også fin å snakke om som en simulering av kaos. Gruppen vil bevege seg som en uforutsigbar men organisert giga-organisme.
<b>SKOLE</b>	Hadeland

# YURTTELTET

<b>FORMÅL</b>	Konsentrasjon, fellesskap og samarbeid
<b>GRUPPESTØRRELSE</b>	10 – ubegrenset
<b>LYDNIVÅ</b>	Lavt
<b>TID</b>	5 minutter
<b>PLASS</b>	Avhengig av gruppen
<b>UTE/INNE</b>	Ute og inne
<b>FORBEREDELSE</b>	Ingen
<b>UTSTYR</b>	Ingen
<b>AKTIVITETSNIVÅ</b>	Lavt
<b>OPPLEGG</b>	Denne leken er inspirert av det mongolske yurtteltet som ikke trenger barduner for å holdes opp. Teltet og spenningene mellom teltstengene gjør nytten. Elevene står i en tett sirkel. Viktig at den er så sirkelrund som mulig. Det må være likt antall. Læreren er med eller ikke avhengig av antallet. Elevene teller en – to – en – to rundt hele sirkelen. De holder hender. Når læreren teller til tre bøyer alle enerne seg inn i sirkelen, mens toerne lener seg ut av sirkelen. Føttene skal stå stille, og armene skal være strake. Når det er ro i rekkene teller lærerne på nytt til tre og rollene byttes. Enerne lener seg ut og toerne inn. Ikke gi dere før dere får det til.
<b>FALLGRUVER</b>	Fnis og latter tar bort konsentrasjonen, men det pleier elevene å skjønne meget raskt.
<b>VARIASJONER/IDEER</b>	Fin lek å avslutte en time med.
<b>KOMMENTAR</b>	–
<b>SKOLE</b>	Ringerike

# ZIPP, ZAPP, BOING

<b>FORMÅL</b>	Oppvarming, få opp energien, leke
<b>GRUPPESTØRRELSE</b>	10–20 stk.
<b>LYDNIVÅ</b>	Middels
<b>TID</b>	Så lenge gruppen orker
<b>PLASS</b>	Stor nok til at alle kan stå i sirkel
<b>UTE/INNE</b>	Ute og inne
<b>FORBEREDELSE</b>	Ingen
<b>UTSTYR</b>	Ingen
<b>AKTIVITETSNIVÅ</b>	Middels
<b>OPPLEGG</b>	Elevene står i sirkel. En begynner med å sende et klapp til venstre og si "zipp", klappet fortsetter videre med "zipp" fra hver enkelt. Zippen kan sendes tvers over sirkelen ved å "zappe" den. Den som blir zappet fortsetter med zipp i en eller annen retning, eller med å zappe igjen til en annen i sirkelen. Man kan også splitte zippen ved å "boinge" den. Da går zippen i begge retninger. Den som får begge zippene samtidig strekker hendene i været og roper "I've got the power" og zipper videre. Men man kan ikke boinge en zapp. Det er også mulig å splæsje zippen. Da sender man zippen inn i sirkelen og hvem som helst kan ta den opp og zippe videre. Hvis det er flere som tar opp zippen, blir det bar mer kaotisk. Alle må sende zippene videre uansett hvilken retning de kommer fra.
<b>FALLGRUVER VARIASJONER/IDEER</b>	Hvis gruppen blir for stor, kan det bli kjedelig å vente. –
<b>KOMMENTAR</b>	Dette kan utvikle seg til det glade vanvidd, men det er litt av vitsen.
<b>SKOLE</b>	Ringerike

# ZOOMBIE-SISTEN

<b>FORMÅL</b>	Oppvarming
<b>GRUPPESTØRRELSE</b>	15 stk. og oppover
<b>LYDNIVÅ</b>	Høyt
<b>TID</b>	5–10 minutter avhengig av gruppestørrelsen og ønske om gjentakelse
<b>PLASS</b>	Stor
<b>UTE/INNE</b>	Lettest inne så ikke folk vandrer av gårde
<b>FORBEREDELSE</b>	Evt. lage bind til å ha for øynene
<b>UTSTYR</b>	Evt. øyebind til alle
<b>AKTIVITETSNIVÅ</b>	Middels
<b>OPPLEGG</b>	En er zoombie og har'n og har ikke bind for øynene, de andre lukker øynene eller har bind for øynene. Zoombieren lager zoombielyder (!) og kan bare gå med museskritt for å fange de andre som kan bevege seg helt normalt. De som blir tatt tar av seg bindet for øynene og blir zoombier som skal fange flere.
<b>FALLGRUVER</b>	Uten bind for øyene er det mange som jukser.
<b>VARIASJONER/IDEER</b>	–
<b>KOMMENTAR</b>	Se også "Bodysnatchers".
<b>SKOLE</b>	Ringerike



# FORTELL HISTORIER

**”Hvis du kan fortelle 25 historier om det å være menneske, historier som kan løfte hjertet og fortelle at livet større enn vi tror, da er du en god folkehøyskolelærer,” skrev Fredrik Christensen, forstander på Kerteminde Folkehøyskole i Danmark i 1989. Det var det første håndfaste rådet jeg fikk som ny folkehøgskolelærer.**

Etter 24 år i skoleslaget er det fremdeles det beste rådet jeg har fått. I begynnelsen var problemet å finne historiene. Det jeg savnet aller mest som ny, var å finne kollegaer som hadde historier de kunne dele med meg. Derfor har Metodebanken et kapittel med ti av mine favoritthistorier som jeg bruker i møtet med elevene for å si noe om livet på folkehøgskolen. Jeg har også knyttet noen kommentarer til historiene som forklarer hvordan jeg bruker dem.

Min erfaring er at elevene lytter med en annen innstilling til historiene og meg som forteller, enn til meg som lærer hvis jeg prøver å si det samme som historien. Det er heller ikke nødvendig å si så mye mer enn historien gjør. Det er ikke tilfeldig at historiene har overlevd.

Bruk historiene, fortell dem eller les dem høyt – men del dem med elevene. Hvis du velger å fortelle dem, gjør dem til dine egne, men vær tro mot historiens kjerne. Det er den som har overlevd gjennom generasjoner av nye fortellere.

Hvis du vil ha flere historier, eller lære hvordan du forteller historier, finner du det i følgende bøker skrevet av Benedicte Hambro og Hilde Eskild (tidligere lærer på Voss folkehøgskole):

”Snikk, snakk, snute” – en praktisk bok om muntlig fortelling

”Livet er som et banantre” – 130 historier fra hele verden

”Den aller første natten” – 40 historier til trøst, etterranke og glede

”Hva er vitsen” – korte, humoristiske historier

”Årgangshelter” – fortellinger om dem som til enhver tid er minst 15 år eldre enn deg selv

Alle bøkene er gitt på Ganesa forlag.

## Den tomme koppen

*Fra Japan*

*En gang hadde den store zen-mesteren, Nan-in, besøk av en meget lærd mann. Han hadde spesialisert seg på Østens religioner og kom for å få vite mer om zen. Men i stedet for å lytte til mesteren var gjesten mer opptatt av å snakke om sine egne ideer og tanker og å fortelle om alt han visste.*

Etter å ha lyttet til gjesten en stund serverte Nan-in ham te. Han helte te i gjestens kopp inntil den var full, og så fortsatte han å helle slik at det rant over og ned på skålen. Da den var full, fort-

satte Nan-in å helle slik at gjestens bukser ble våte og det dannet seg en dam av te på gulvet.

Til slutt klarte ikke gjesten å dy seg lenger. ”Ser du ikke at koppen er full?” spurte han. ”Du kan ikke få plass til mer!”

”Nettopp,” svarte Nan-in og sluttet å helle. ”Akkurat som koppen er du full av dine egne ideer. Hvordan forventer du at jeg skal kunne gi deg noe av zen-visdommen hvis du ikke kommer med en tom kopp?”

### *Kommentar:*

Man lærer ikke så mye av å høre sin egen stemme. Noen av våre elever trenger nok å høre denne historien mer enn andre.

# Det vakreste hjertet

Muntlig overlevert av Neppe Pettersson

*Det kom en gang en ung mann til en liten landsby. Han stilte seg opp på torget og sa: "Jeg har verdens vakreste hjerte!"*

Menneskene i landsbyen samlet seg rundt ham, Han viste dem hjertet sitt, og de beundret det. Det hadde ikke et eneste merke, ikke en eneste ujevnhet. Det hadde den friskeste rødfarge og en perfekt form. Det var det fineste hjertet de noen gang hadde sett. Den unge mannen var stolt og la ut om det fantastiske hjertet sitt i blomstrende ordelag. En gammel mann trådte ut fra mengden, gikk frem til den unge mannen og sa: "Hjertet ditt er ikke på langt nær så vakkert som mitt."

Folkemengden og den unge mannen så på hjertet til den gamle. Det slo sterkt og taktfast, men var fullt store arr. De var krokete og taggete og gikk på kryss og tvers i underlige mønstre. Noen steder var biter av hjertet revet ut og erstattet med deler som ikke passet. Andre steder var det dype groper.

De som stod rundt mannen syntes ikke det var et vakkert hjerte, og de undret seg over mannens påstander. Den unge mannen lo: "Hvordan kan du sammenligne mitt hjerte med ditt. Mitt er perfekt, mens ditt er rene sorgen."

## Kommentar:

Denne historien forteller jeg siste skoledag når elevene mottar vitnemålet sitt. Det er en fryktelig trist dag for mange, og det er viktig å si noe om hvor heldige de er som faktisk er lei seg. Da har året vært viktig for dem.

"Ja," sa den gamle, "ditt hjerte ser vakkert ute, men jeg vil aldri bytte med deg. Hvert arr er et minne om en person jeg har vært glad i. Jeg har gitt dem en bit av hjertet mitt, og ofte har de gitt en bit av sitt tilbake. Det har ført til mange krokete arr, men jeg gleder meg over dem. Noen ganger har jeg gitt bort en bit av hjertet mitt uten å få noe igjen. Det har dannet tomme groper og hull. Det gjør vondt, men også de minner meg om dem jeg er glad i. Gropene og hullene vil alltid være der, og det vil aldri være for sent å fylle dem."

Den unge mannen stod stille en lang stund. Så gikk han sakte mot den gamle mannen. Med skjelvende hender slet han løs en bit av sitt perfekte hjerte og rakte det til den gamle, som smilte, tok imot og plasserte biten i et av hullene i sitt hjerte. Den gamle tok så en bit fra sitt hjerte og ga det til den unge mannen som plasserte den i hjerte sitt. Den passet, men det ble et krokete, taggete arr.

Den unge mannen så på hjertet sitt. Det var ikke perfekt klenger, men likevel vakrere. Den gamle mannen så på den unge og sa: "Ulykkelig er den som går gjennom livet med et urørt hjerte."

Når elevene får vitnemålet sitt får de også en "Eventyrsjokolade" – en liten melkesjokolade fra Freia med et eventyr skrevet på innsiden av sjokoladepapiret. Sjokoladen er både niste og lektyre til reisen hjem. Men det viktigste er at i den gamle reklamen til Freia melkesjokolade stod det: "Melkesjokolade medvirker til å bevare sinnets munterhet." Og det kan elevene trenge på avreisedagen.

# Munken

Muntlig overlevert, ukjent kilde

*Det var en gang en mann som var ute og kjørte. Plutselig stoppet bilen midt i det store intet. Ikke et hus å se. Han var helt alene og mørket var i ferd med å senke seg. Da ble han oppmerksom på et lys i det fjerne. Mannen begynte å gå og kom til slutt til et stort kloster. Han banket på porten.*

Etter en stund ble porten åpnet, og mannen forklarte problemet sitt. "Bare kom inn," sa munken og åpnet porten. "Du kan overnatte her. Vi henter bilen din og reparere den i løpet av natten." Mannen takket for tilbudet og ble vist til et lite rom med en smal seng. Det var ikke noe galt med sengen, men mannen fikk ikke sove. Hele klosteret var fylt av nydelig musikk som mannen lå og lyttet til.

Neste morgen da han ble hentet, spurte han hva lyden var. "Det kan jeg dessverre ikke fortelle deg. Du må være en del av denne munkeordenen for å få vite det," var svaret.

Mannen dro videre uten å ha blitt noe klokere. Hvordan det nå var eller ikke var, så var mannen ute og kjørte året etter og fikk motorstopp på akkurat det samme stedet. Nå visste han hva han skulle gjøre. Han fant frem til klosteret og banket på. Da porten ble åpnet forklarte han hva som hadde skjedd og ble invitert inn. Hele natten lå han og hørte på musikken og den var minst like vakker som for et år siden.

## Kommentar:

Denne historien kan fortelles på første skoledag før foreldrene skal reise fra skolen med f.eks. følgende sluttkommentar: "Og slik er det med folkehøgskolen også. Dere som ikke skal begynne

Neste morgen spurte han hva som skulle til for å bli opptatt som munk i ordenen. Han måtte finne ut hvor den vakre musikken kom fra. "Da må du telle alle gresstrå og sandkorn i hele verden," forklarte munken.

Som sagt så gjort, mannen begynte å telle. Han reiste langt og lengre enn langt og han lette høyt og lavt. Til slutt var han tilbake ved klosteret og la frem tallene sine. Klosterets abbed godtok resultatet, og mannen ble opptatt som munk.

Nå skulle han endelig få vite hva musikken var. Abbeden tok frem sitt enorme nøkkelknippe og begynte å låse opp dører. For hver dør som ble låst opp ble lyden høyere og høyere. Og hver dør som ble låst opp ble mer og mer forseggjort og utsmykket. Og for hver lås ble nøklene større og større.

Til slutt stod mannen og abbeden foran den siste døren. Den var enorm og utsmykket med gull og forsiringer, og det var ikke flere nøkler på nøkkelknippe. Lyden var øredøvende og fremdeles utrolig vakker. Abbeden låste opp og åpnet døren forsiktig. Så inviterte han mannen til å gå inn i rommet. Han skulle endelig få vite hva musikken var.

Hva den var? Det kan jeg jo ikke fortelle dere, for dere er jo ikke en del av munkeordenen.

som elever her, men som skal reise herfra, vil aldri helt skjønne hva folkehøgskole virkelig er. Det er det bare vi som er innenfor veggene som forstår. God tur hjem og kjør forsiktig. Nå skal vi begynne å åpne dører."

# Noa

*Trad. muntlig overlevert*

*Vannet hadde trukket seg tilbake, Arken var strandet og Noa hadde sluppet ut alle dyrene. Endelig skulle han gjøre det han hadde gledet seg til under hele den lange overfarten. Han skulle plante den nye hagen.*

Noa hadde tatt med seg frø og stiklinger, og nå satte han i gang. Jordsmonnet var rikt etter at vannet ble borte, verden var ny og fredelig. Gud var nær. Og når Gud er nær, er ikke Djevelen så langt unna. Så også i denne historien.

Djevelen fulgte nøye med i det Noa drev med. Det var særlig en liten stikling som fanget Djevelens oppmerksomhet. Noa puslet om plantet med den aller største oppmerksomhet. "Hva er det med den planten, Noa, som gjør at du er så forsiktig med den?" spurte Djevelen. "Åhhh," sukket Noa, "når den planten vokser seg stor, vil den bære søte frukter i klaser, og den frukten kommer til å gi menneskene mer glede enn noen annen plante."

Djevelen lot ikke sjansen gå fra seg. Nå skulle han spille Noa et puss. Da kvelden senket seg, gikk Noa inn i Arken. Djevelen ventet til det var blitt natt, da snek han seg tilbake til planten. Med seg hadde han litt ull fra et lam, pels fra en ape, hår fra manken til en løve og grisebust. Forsiktig gravde han alt ned rundt planten og klappet jorden fint rundt så ingen kunne se at han hadde vært der. Deretter trakk Djevelen seg tilbake og ventet på resultatet.

Det gikk akkurat som Noa hadde sagt. Planten vokste, bar søte frukter i klaser og Noa laget den aller første vin av druene. Så ba han familien smake på vinen. Og da skjedde det noe han ikke var forberedt på. Etter noen glass ble alle fromme og elskelige som lam, deretter begynte noen å gjøre apestreker. De som fortsatte å drikke begynte å yppe seg og brøle som løver. Og de som fortsatte etter det, begynte å oppføre seg som rene svin.

oppfører seg ordentlig i byen og når de kommer hjem. På vår skole synes vi "sauer er ålreite dyr". (Sitat fra Liv Finstad, daværende leder for RV i partilederspørningen på NRK før stortingsvalget i 1983, da hun ble spurt om partiets landsbrukspolitikk.)

## *Kommentar:*

Denne historien får elevene til å trekke på smilebåndet når den fortelles sammen med gjennomgangen av alkoholreglen. På Ringe-rike folkehøgskole kan elevene drikke når de er ute så lenge de

# Nornene

*N.F.S. Grundtvig, muntlig overlevert av Arild Mikkelsen, tidl. rektor og leder av Norsk Folkehøgskolelag på kurs for nye folkehøgskolelærere 1989.*

*For lenge, lenge siden da menneskene trodde på helt andre guder enn det vi gjør i dag, visste de at alt liv gikk ut fra asken Yggdrasil, selve livstreet.*

De visste også at ved en av røttene til Yggdrasil satt de tre skjebnegudinnene, eller nornene – Urd, Skuld og Verdande – og vevet på livets vev. En vevnad for hvert menneske som ble født. De visste også at nornene tente livslyset for hvert menneske som ble født.

I begynnelsen av livet kan ikke det lille mennesket ta vare på livslyset selv. Da er det de voksne rundt barnet som passer på det, men så kommer det en dag da det unge mennesket sier: "Nå vil jeg klare meg selv!" Da får det også ansvaret for livslyset, og så gir nornene mennesket tre gaver: Troen på det gode liv, håp og visjoner for fremtiden.

Men det tar ikke det unge mennesket lang tid å innse at det må mer til for å leve et liv. Når den innsikten kommer, får mennesket tre nye gaver fra nornene: nederlag, skuffelser og motgang.

Lyset brenner ned uansett hvordan mennesket velger å leve sitt liv. Når lyset begynner å bli nedbrent og mennesket er blitt gammelt, får det de tre siste gavene fra nornene: erkjennelse, visdom og evnen til å fortelle historier.

## *Kommentar:*

Denne historien egner seg helt i begynnelsen av året fordi den like godt kan si noe om folkehøgskoleåret. Se ellers "Nornene" i kapitlet "Forståelse for folkehøgskole".

# Pinner

Æsops fabler

*En gammel bonde funderte over hvordan han skulle sikre familien sin velstand og lykke etter sin død.*

Hans tre sønner kunne ikke enes om noen ting, og de kranglet dagen lang. Faren var redd for at de tre aldri ville kunne drive familiegården sammen og at livsverket hans ville gå til grunne.

Den gamle faren prøvde å snakke med dem om hvor viktig det var å lytte til hverandre og å samarbeide. Han snakket om tilgivelse og nødvendigheten av å legge ting bak seg og se fremover. Han snakket om å leve i fred og fordragelighet. Men sønnene hørte ikke etter. De fortsatte å krangle.

En dag fikk den gamle faren en idé. Han samlet sønnene sine og ba dem ta med seg noen pinner hver. Han samlet pinnene i

en bunt og ba hver av sønnene om å prøve å brette buntene. De prøvde en etter en, men uansett hvor hardt de prøvde, klarte de ikke å brette buntene.

– Ta buntene fra hverandre, ba faren. – Ta en pinne hver og prøv å brette den.

Det klarte de tre brødrene uten vanskeligheter.

– Dere er som pinnene, mine sønner, sa den gamle faren. – Hvis dere fortsetter å krangle og stå hvert på deres, vil dere lett kunne ødelegges og brette. Men hvis dere holder sammen, kan ingen eller ingenting ødelegge dere.

## Kommentar:

Denne historien finnes i utallige versjoner. Æsops fabler er antageligvis kilden til variantene i vår kulturkrets. Den fortelles også om sønnene til afrikanske høvdinge og sønnene til Djenkis Kahn.

Når jeg forteller den ber jeg elevene gå ut i skogen og finne to tynne grener eller litt tykke pinner. Den ene får de lov til å brette, den andre samles i en bunt og henges opp i klasserommet og minner oss om hvor viktig samhold er.

# Tusen speil

India, muntlig overlevert

*Det var en gang en hund som hadde hørt om tempelet med de tusen speil. Hunden ble nysgjerrig og bestemte seg for å finne tempelet. Den løp og gikk, snuste og lyttet, og til slutt fant den tempelet.*

Den nærmet seg forsiktig og dyttet opp døren. Så kikket den inn, og hva fikk den se? Hunder – tusenvis av andre hunder som stod og glodde på ham alle sammen. De så mistenksomme og sinte ut. Ørene lå tett inn til hodet, busten stod rett opp på ryggen og halen var mellom bena på alle sammen. Etter en liten stund begynte de å flekke tenner. Hunden syntes de så farlige ut og pilte ut. Den bestemte seg for aldri å komme tilbake til det forferdelige stedet.

Det var en gang en hund som hadde hørt om tempelet med de tusen speil. Hunden ble nysgjerrig og bestemte seg for å finne tempelet. Den løp og gikk, snuste og lyttet, og til slutt fant den tempelet.

Den nærmet seg forsiktig og dyttet opp døren. Så kikket den inn, og hva fikk den se? Hunder – tusenvis av andre hunder som stod og tittet på ham alle sammen. De så vennlige og nysgjerrige. Ørene stod rett opp og halen logret på alle sammen. Etter en liten stund la de seg ned på forbeina og inviterte til lek. Hunden gikk lykkelig derfra og bestemte seg for å komme tilbake mange ganger.

## Kommentar:

En fin historie å fortelle tidlig på året. Hvilken skole ønsker du å gå på?

# Tusenbenet og padden

*En historie av Gustav Meyrink, østerriksk forfatter, fortalt av den tyske forfatteren Michael Ende.*

*Hver morgen akkurat når solen skinner på en bestemt stein i skogen, danser tusenbenet. Ingen som ikke har sett et tusenben danse, kan skjønne hvor vakkert og fantastisk det er. Når solen treffer tusenbenet skinner det som om det er laget av perlemor der det foretar grasiøse arabesker og piruetter.*

Hver morgen når solen skinner på en bestemt stein i skogen, kommer alle dyrene for å se tusenbenet danse. De jubler og klapper og nyter synet av tusenbenet. Alle, bortsett fra padden. Han synes det hele er noe ordentlig tøys. Hva er det som er så spesielt ved å se et tusenben danse? Hva ellers skulle det gjøre med alle bena? Dessuten var et evig renn av alle de andre dyrene som kom for å se. Var det opp til padden, skulle ikke tusenbenet danse i det hele tatt. Men padden visste at skulle han få tusenbenet til å slutte å danse, måtte det gjøres på en slik måte at ingen skjønte at det han som stod bak. Han ville ikke bli det mest forhatte dyret i skogen.

Etter mange sene netter og mye grubling fant padden løsningen. Han satte seg ned og skrev et brev som lød omtrent slik:

"Kjære tusenben. Jeg er en av dine største beundrere, og skulle ønske jeg kunne danse som deg. Men jeg er bare en ussel padde med fire ben. Tenk om det jeg kunne tilegne meg bare litt av din dansekunnskap. Når du begynner å danse, løfter du da først det femhundredeogsjette høyre benet for så å følge etter med det tohundredeogtredje venstre benet. Eller begynner du med det tredje høyre benet og fortsetter med det åttehundredeogfjortende venstre benet? Jeg ville være deg evig takknemlig om du kunne avsløre en liten flik av din hemmelighet. Din ydmyke beundrer, Padden."

Padden brettet sammen brevet og la det på steinen slik at tusenbenet ville finne det neste morgen. Tusenbenet fant brevet og leste det. Deretter begynte tusenbenet å danse mens det tenkte. Hvilket ben begynte hun egentlig med når hun danset? Hun prøvde seg frem med stadig nye varianter. Til slutt la hun seg utslitt ned på ryggen og viftet slapt med bena. Og tusenbenet danset aldri mer.

*Hørt første gang i "På livet laus" med Åshild Ulstrup i P2, NRK 10.09.95*

## *Kommentar:*

Jeg bruker denne historien til å si noe om å være sjenerøse mot hverandre og ikke være hverandres eller egen padde.

# Verdens beste spørsmål

*Trad. Jødisk*

*Det var en gang en ung student som brukte all sin tid til å studere. Alle i den lille landsbyen han bodde i var meget fornøyde med hans iver. Han var i ferd med å bli meget lærd – og hvis han ble så lærd som landsbyen trodde, ville han bli meget berømt. Og ble han berømt, ville alle i landsbyen bli berømte.*

Alle hjalp ham. De ga ham mat, passet på at det alltid var nok ved i huset og nok olje i lampene hans, og de vasket tøyet hans. Den unge mannen leste og studerte og gjorde seg vel fortjent til landsbyens støtte.

Men så en dag reiste han seg opp så fort at stolen veltet bak ham. Han smalt igjen alle bøkene og løp ut på torget. Der ropte han ut til alle som ville høre: "Jeg kommer aldri til å åpne en bok igjen før noen forteller hva meningen med livet er."

Alle kom løpende, og alle kom med forslag til svar, men til ingen nytte. Den unge mannen var ikke fornøyd med svarene. Lands-

bybefolkningen så at drømmene deres var i ferd med å blekne. Nå var gode råd dyre. Til slutt var det en som foreslo at de skulle ta med den unge mannen til nabolandsbyen. Der bodde det en gammel, klok rabbiner som helt sikkert kunne hjelpe.

Som sagt så gjort. De eldste i landsbyen tok med seg studenten, som fikk møte rabbineren. Studenten la frem problemet sitt og avsluttet med å si: "Jeg får ikke fred. Jeg kan ikke konsentrere meg mer før jeg får vite hva som er meningen med livet."

Den gamle lyttet alvorlig til ham, reiste seg opp, gikk bort til ham – og ga ham en sviende ørefik. "Hvorfor slo du meg?" ropte studenten fortørnet. "Hva galt har jeg gjort? Alt jeg gjorde, var å stille spørsmålet: Hva er meningen med livet?"

"Du er en idiot," svarte rabbineren. "Du har verdens beste spørsmål – og det vil du bytte mot et svar. Vet du ikke at det er svarene som skiller oss, og spørsmålene som forener oss?"

## *Kommentar:*

Denne historien egner seg godt til første skoledag i møte med elevene og foreldrene. Det sies at folkehøgskolen er skoleslaget

som stiller flest spørsmål og gir færrest svar. Det vi kan love elevene er at vi aldri kommer til å slå dem, uansett hvilke spørsmål de stiller. Men vi kan ikke love dem svar på spørsmålene.

# OM EN HOLDNING TIL LÆRING OG UTVIKLING

## ESSAY: I HVILKEN GRAD ER FOLKEHØGSKOLEN ET EKSPERIMENTARIUM?

**Min største fordom mot pedagogikk, i alle former, er at man spør spørsmål man allerede vet svaret på. Jeg hater sånne liksom-åpne spørsmål. Litt slik nikking og diskret smiling som gir tegn om at nå er jeg på rett vei. Rett vei mot SVARET.**

Svaret som den som spør, allerede har. Ååå, jeg kan ikke utstå det. Det får meg til å føle meg "smart" og dum og undervurdert på en sløvende måte.

Et åpenbart alternativ er å se på enhver utviklende læringsprosess som åpen, som et eksperiment. Hvor forskjellige perspektiver gir forskjellige svar, og ingen på forhånd vet hvor man ender. Virkelig. Folkehøgskolen vil da kunne betraktes som et eksperimentarium. Det vil si et sted som primært legger til rette for utvikling og læring.

Krevende? Ja. I Folkehøgskolens ånd? Ja. Et behov i tidsånden? Ja.

For meg er et Eksperimentarium omtrent det beste man kan tenke seg. Det er et sted for utforskning, for nysgjerrighet og handling. Kjærligheten til eksperimentet er det som driver Eksperimentariatet.

– Åpenbart, vil kanskje mange si, – det er jo det alle i folkehøgskolen gjør.

Men hva mener jeg så med å eksperimentere i denne sammenhengen? (dette er et av de spørsmålene jeg har svar på)

### FELLE

Min store interesse for utvikling og læring kommer av kjærligheten til eksperimentet. Den åpne veien hvor spørsmålene jeg stiller kan ha mange svar. Hvor jeg lever livet mitt som et kontinuerlig kreativtets og forskningsprosjekt. Det er ikke fordi jeg alltid liker det så godt. (Det er egentlig ganske ofte ganske frustrerende.) Det er fordi jeg ikke ser noen annen meningsfull måte å leve liv på. Og oversatt til pedagogikken betyr det at man legger til rette for læringseksperimenter der hver og en av oss finner vår vei. Vel vitende at læring er en prosess hvor, hvis du vet svaret når du begynner, så er sjansene små for at du lærer noe nytt underveis.

I denne sammenhengen er det altså ikke å gå til en annen fjelltopp enn sist uke, eksperimentet består i, men hvorvidt du gjør det sånn du alltid har gjort det eller ei. Å eksperimentere er det motsatte av å gjøre ting slik vi gjør dem fordi vi alltid har gjort dem sånn.

Det finnes en slags felle i folkehøgskolen tror jeg. Og den er at vi får nye elever hvert år, og at de i liten grad lærer av hverandre, fra år til år. Det gjør at vi har en potensiell sovepute ved at et år

som for hvert elevkull er unikt, for oss egentlig kan være ganske likt. Jeg tenker at muligheten for å bruke de samme metodene, veilede på den samme måten, fortelle de samme historiene, legge opp tur likt, og si det samme til hverandre på morgenmøtet er stor i Folkehøgskolen. Det er, etter mine begreper, ikke et eksperimentarium.

### VANEN KOMMER OG TAR OSS

Noen vil kanskje hevde at vi ikke gjør annet enn å eksperimentere. Og det er kanskje på et nivå sant. Fordi vi ikke har læreplaner og eksamener er friheten, og dermed eksperimenteringen stor i Folkehøgskolen, vil noen si. Jeg mistenker at det er en historie Frilynt Folkehøgskole som institusjon liker å fortelle om seg selv. I hvilken grad er folkehøgskolen et friskt, åpent, nytenkende og eksperimenterende skoleslag i praksis? Hva mener du? Når jeg synes spørsmålet er verdt å stille, så er det fordi jeg ser hvor lett det er for enhver å gjøre ting av gammel vane.

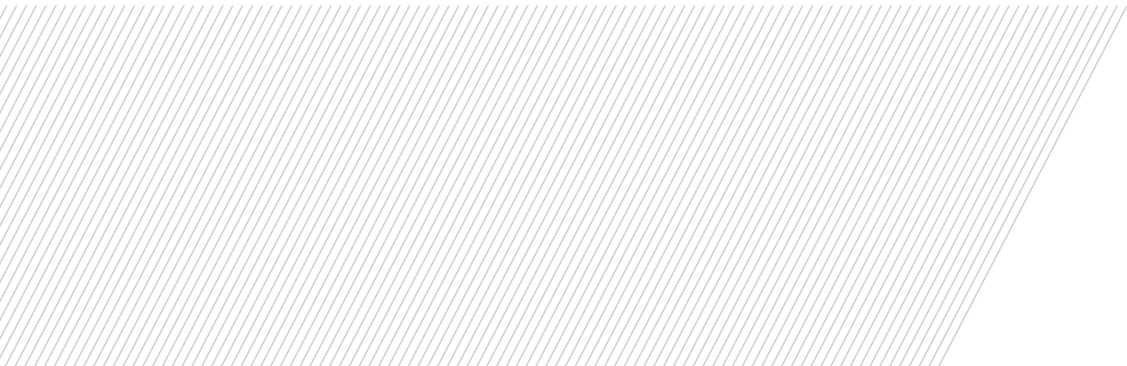
Jeg er vel så opptatt av utviklingsprosessene for oss som jobber i folkehøgskolen, som jeg er for elevenes læreprosess. Fordi jeg tror det henger sammen. Vanen kommer og tar oss før vi vet ordet av det. Når brøt du sist bevisst et gammelt mønster? Og fordi om elevene ikke sier noe, betyr ikke det at det ikke merkes. Det er du

som vet hvorvidt du er i et eksperimentarium. Jeg tror ikke det er enklere å bryte vaner enn det er å slutte å røyke. Og hvis du ikke tror meg, så tenk på hvor fort vi i møter med kolleger eller venner vender oss til hva vi tror hverandre kommer til å si. Og hvor fort vi holder hverandre, og oss selv, fast i de rollene vi vanligvis tar i en gruppe.

Mønsterbryting er krevende. Når jeg synes spørsmålet er verdt å stille, som skoleslag, er det fordi jeg synes det er for enkelt å definere oss selv pedagogisk som NOE ANNET enn den klassiske målstyrte skolen. Å si hva vi ikke er, er åpenbart en måte å komme rundt problemet å beskrive hva vi gjør og hvorfor vi gjør det, men det er ikke en særlig tilfredstillende måte. Min påstand er at hvis vi ikke setter eksperimentet bevisst for oss selv på dagsorden, så vi gjør enten noe vi så en annen folkehøgskolelærer gjøre engang, eller det vi alltid har gjort.

### FÅ NORMATIVE SVAR

Tilbake til pedagogiske opplegg: Dårlig planlegging kan være gammel vane. Det blir ikke eksperimentelt av det. For den som er god til å planlegge og opptatt av struktur, kan det å slippe taket og eksperimentere med løsslupne, ville, lekne og aktive læringsformer være eksperimentet. For en som er vill, vågal, ekstrovert



og hurragegrunndt i utgangspunktet, kan det å planlegge et pedagogisk opplegg nøye, med stram metodebruk og dreiebok være eksperimentelt. For deg som jobber grenseløst, kan det å si nok er nok, være et eksperiment. Mens for deg som alltid kommer til tiden, kan eksperimentet bestå i å gå den ekstra mila, eller komme for seint, og merke hvordan det kjennes.

Jeg liker den gamle boktittelen: På seg selv kjenner man ingen andre. Eksperimentariet har få andre normative svar, enn at mennesket lærer gjennom å handle, teste, leke, herje, reflektere, dokumentere og prøve mer. Med høyt under taket og rom for forskjellighet. Det må være opp til den enkelte hva som for den er eksperimentelt. Men det må jo være lov å utfordre hverandre.

Man blir ikke et eksperimentarium av ikke å ha læreplaner eller eksamener. Man har større mulighet for å være et læringseksperimentarium fordi vi ikke har læreplaner og eksamener. Men hvorvidt vi blir et eksperimentarium, handler om hva hver av oss, og spesielt hver av dere som legger til rette for læring for elever hver dag, gjør. I hvilke grad vi bruker mulighetsrommet til å eksperimentere med våre måter å lære bort på eller skape læringsrom for elevene på.

AV LENA SENDSTAD, PEDAGOGISK UTVIKLINGSLEDER



Hvem og hva er det som utfordrer deg til å eksperimentere? Når roste du sist en kollega for å ha brutt et gammelt mønster, eller prøvd noe nytt, som feilet. I noe grad tror jeg det handler om fokus, om å bli minnet på og inspirert, og det håper jeg for eksempel å gjøre med det jeg skriver akkurat nå.

I 2011, november-nummeret av Højskolebladet blir psykologi-professor Lene Tanggaard intervjuet om pedagogikken i højskolen i Danmark. Der argumenterer hun for at højskolen kunne ha en rolle og en oppgave som læringseksperimentarium for fremtiden på vegne av hele samfunnet. Det er en interessant oppgave og en interessant tanke.

Og kanskje er den oppgaven også vår, hvis vi vil ha den...?

Mitt beste bud på hvordan man skal føle seg trygg nok til å eksperimentere er å øke alternative handlingsmåter. Når man har flere farger på paletten sin kan man male på nye måter.

Vi håper at mangfoldet av metoder, opplegg og øvelser i dette heftet gir mange nye farger på den pedagogiske paletten, og åpner for ideer, nytenking og inspirasjon!



## EGNE NOTATER

**Prøv å dokumentere noen av de oppleggene du bruker ved hjelp av metodemalene på de neste to sidene.**

Send dem gjerne til oss, så kan vi dele dem på den digitale metodebanken.

# EGNE NOTATER

FORMÅL

GRUPPESTØRRELSE

LYDNIVÅ

TID

PLASS

UTE/INNE

FORBEREDELSE

UTSTYR

AKTIVITETSNIVÅ

OPPLEGG

FALLGRUVER

VARIASJONER/IDEER

KOMMENTAR

SKOLE

# EGNE NOTATER

FORMÅL

GRUPPESTØRRELSE

LYDNIVÅ

TID

PLASS

UTE/INNE

FORBEREDELSE

UTSTYR

AKTIVITETSNIVÅ

OPPLEGG

FALLGRUVER

VARIASJONER/IDEER

KOMMENTAR

SKOLE



# METODE JAM 1.0



Informasjonskontoret  
for folkehøgskolen



Norsk  
Folkehøgskolelag



Pedagogisk utvikling  
i frilynt folkehøskole