

# Smart oppvekst lekhefte 1



Et felles språk  
hvor vi lærer  
om våre  
styrker

Smart oppvekst  
2015  
Re kommune

# Lek og positive karakteregenskaper

Velkommen til Smart oppvekst sitt lekhefte 1! Vi vil presentere 24 leker og de vil knyttes opp mot sosiale ferdigheter og positive karakteregenskaper. Du kan skrive ut de positive karakteregenskapene og henge på veggen. Du finner de på vår nettside: <http://smartoppvekst.no/materiell/20-karakteregenskaper/>



## Det finnes flere måter å dele elever inn på, her er noen forslag:

- Du kan ha en kopp med ispinner hvor alle elevene har sitt navn på hver pinne. Trekk to og to.
- La elevene stille seg i alfabetisk rekkefølge, deretter

del de inn to og to etter rekken de står i.

- La elevene jobbe sammen om å stille seg etter alder, deretter del de inn to og to etter rekken de står i.

## Det er flere måter å stille opp på en rekke. Her kommer noen forslag:

- Gi alle et bind til å ha for øynene og be dem om å ta det på. Be de stille seg opp i en rekke etter høyde.
- Forteller du til gruppen at de er stumme. Be dem stille opp etter alder, fra den yngste til den eldste. Legg til at hvis noen er like gamle, må de stille opp etter fødselsdag.
- Be de stille seg opp etter fargene på, f.eks gensen i regnbuens farger: RødOrangeGulGrønnBlåIndigoFiolet = ROGGBIF

## Det er mange måter å dele inn en gruppe på:

- Man kan ha en boks med navnelapper eller en kopp med ispinner hvor navnet til hver elev står og trekke gruppene.
- Eller man kan stille opp elevene i en rekke på ulike måter: Alfabetisk, etter alder, farge eller høyde og deretter telle 1-4 og la enere gå sammen osv.
- Man kan også dele gruppene fire og fire sammen når de har funnet rekken sin.



## Innhold

Lek og positive karakteregenskaper .....	1
1. PRESENTASJONSLEK med favoritt .....	3
2. DET ER MIN VENN .....	4
3. NAVNEBØLGE med bevegelse .....	5
4. JEG VIL VÆRE MED DE SOM .....	6
5. HVA ER FORANDRET, PARTNER?-par (5 minutt) .....	7
6. KNUTEMOR.....	8
7. FLÅ SLAGEN.....	9
8. TA PÅ BOKSEN .....	10
9. KLOKKEN .....	11
10. FYRTÅRNET .....	12
11. KAST BALL .....	13
12. GRUPPE BRAINSTORMING-4-6 pr. gruppe (10-15 minutt) .....	14
13. FOLK MOT FOLK.....	15
14. STORMSKAPEREN .....	16
6. LAVADAMMEN .....	17
16. BALLONGLEK.....	18
18. SPASERE MED BLIND PARTNER .....	20
19. BELTEBILEN .....	21
20. PAR-SITT/GRUPPE-SITT.....	22
21. TELTFESTET .....	23
22. SYVSOVEREN.....	24
23. PUTELEK.....	25
24. VÆR SÅ SNILL OG SMIL.....	26



## 1. PRESENTASJONSLEK med favoritt ....

Utstyr: 0

### Positive karakteregenskaper:

- Mot – Når vi tør å gjøre noe som er bra (eller har lyst til), enda vi synes det er litt skummel.
- Humor – Evne til å glede seg selv og andre med smil og latter.

### Sosiale ferdigheter:

- Å lytte til en annen
- Å presentere seg selv

Deltakerne står ute på gulvet i en tilfeldig klynge. De begynner å presentere seg gjennom å håndhilse på en i nærheten og fortelle om sin favoritt f.eks. mat. (forslag: frukt, artist, sport, hobby dyr ol.)

«Hei, jeg heter Eira salat» og får svar: «Hei, jeg heter Gunn tomat». Når de hilser på nestemann presenterer de seg med navnet til den de hilste på sist. «Hei, jeg heter Eira salat, Gunn tomat.» Slik fortsetter en å hilse, helt til en møter igjen sitt eget navn. Da kan en gå og sette seg ned.

Variasjoner:

- Ikke si navn, men bare favoritt ting for de yngste i små grupper.
- Sitte eller stå i en sirkel med fokus på å huske de som kom før deg.
- For de eldre kan de sitte i ring og prøve å huske alle i ringen på utenat.
- De skal huske hva en, to eller flere sa før en.
- Flere favoritt ting: «Hei jeg heter: Eira Salat fotball, Gunn tomat dans».
- På engelsk: Hi, my name is Eira banana. What is your name? (Flere replikker kan puttes inn for de som er eldre.)

Spør til slutt; Hvilke karakteregenskaper brukte vi nå?

Lykke til!

Hilsen Smart oppvekst gjengen



## 2. DET ER MIN VENN

Utstyr: 0

### Positive karakteregenskaper:

- Samarbeid – det er når vi klarer å jobbe sammen med andre for å få til noe.
- Mot – Når vi tør å gjøre noe som er bra (eller har lyst til), enda vi synes det er litt skummelt.

### Sosiale ferdigheter:

- Starte en samtale
- Avslutte en samtale

Alle sitter/går rundt parvis og forteller om seg selv eller noe de har opplevd som var positivt til motparten. Det er flott om de kan gå arm i arm. Etter en tid møtes to par, og hver forteller om sin venn –partner. Deretter bytter de partner og fortsetter samtalen. Dette kan foregå en stund. Det er opp til den som styrer leken.

Variasjoner:

- På engelsk.
- Om et tema.
- Fortelle en fortelling fra helgen.
- Dikte en fortelling. La elevene trekke ord fra en boks som de må ha med i fortellingen. Den trenger litt mer forberedelse.
- Skriv tre ord på tavlen alle må ha med i fortellingen: F.eks.: Julenisse, sko og sag. Flagg, ost og skjørt. Ol.

Varier og tilpass til dine elever og klasse. Spør alltid på slutten av leken hvilke egenskaper som ble brukt! Det er som regel flere enn vi planlegger.

Lykke til!

Hilsen Smart oppvekst gjengen



### 3.NAVNEBØLGE med bevegelse

Utstyr: 0

#### Positive karakteregenskaper:

- Kreativitet – Det er når vi tenker nytt og finner nye og gode løsninger.
- Humor – Evne til å glede seg selv og andre med smil og latter.

#### Sosiale ferdigheter:

- Leke en lek med regler
- Følge instruksjoner
- Å lytte til en annen

Alle står i en ring. En person starter med å si navnet sitt og gjør en bevegelse. F.eks. «Jeg heter Hanne og gjør slik» hvor etter personen hopper. Etterpå svarer alle: «Hei Hanne, du gjør sånn» –og alle hopper. Dette fortsetter hele veien rundt. Spør til slutt; Hvilke karakteregenskaper brukte vi nå?

Lykke til!

Hilsen Smart oppvekst gjengen



## 4. JEG VIL VÆRE MED DE SOM ...

Utstyr: Nok stoler til alle deltakerne minus 1.

### Positive karakteregenskaper:

- Målrettet – Finne ut hva du vil og planlegge hva du må gjøre for å nå målet.
- Selvkontroll – Når du bestemmer over det du gjør på en positiv måte.

### Sosial kompetanse:

- Leke lek med regler
- Problemløsning
- Bruke selvkontroll
- Å takle et tap/nederlag

Gruppen sitter i en sirkel av stoler og en person står i midten (ingen tomme stoler). Personen i midten sier; «Jeg ønsker å være med de som har på seg noe blått». Alle som er det, inkludert personen som stiller spørsmålet, må reise seg opp og løpe rundt i sirkelen for å finne en nye stol. Du kan ikke ta stolen til den som sitter ved siden av deg! Det vil være en person som ikke har stol og som skal stille det neste spørsmålet.

Mulige spørsmål kan være:

- Personer med briller
- Personer som liker å synge, fotball, golf eller sykling.
- Personer som liker pizza, taco, frukt eller grøt.
- Personer som liker vaniljeis bedre enn sjokolades, osv.
- Personer som har vært i Danmark, Sverige, Italia eller Hellas.
- Personer som liker Pokémon ol.

Du kan også gjøre spørsmålene litt mer nyanserte / dypere som for eksempel «Jeg vil være med personer som er omsorgsfulle». Trener kan velge å stille de første spørsmålene for å angi hva en legger i leken. Man kan også velge å gjøre denne leken på engelsk! Spør til slutt; Hvilke karakteregenskaper brukte vi nå?

Varier og tilpass til din klasse! Lykke til!

Hilsen Smart oppvekstgjengen



## 5.HVA ER FORANDRET, PARTNER? -par (5 minutt)

Utstyr: 0

### Positive karakteregenskaper:

- Kreativitet -Det er når vi tenker nytt og finner nye og gode løsninger.
- Samarbeid – Det er når vi klarer å jobbe sammen med andre for å få til noe.

### Sosiale ferdigheter:

- Stille spørsmål
- Å lytte til en annen
- Problemløsning

Dette er en lek hvor man kan jobbe i små grupper eller to og to. Del elevene inn på en av disse måtene:

- Be alle om å finne seg en partner
- Gå rundt i klasserommet for å finne en med samme øyenfarge.
- Finn en i klassen som har samme hårfarge som deg.
- Be elevene stille seg på en rekke fra svart hår til lyst hår. Sett dem deretter sammen to og to fra start til slutt på rekken.

Be dem først om å se på hverandre i noen få sekunder og deretter snu ryggen til hverandre og forandre fem ting på utseende sitt (klær, hår, noe de holder i hendene, m.m.). Minst en forandring skal være veldig tøysete. Partnerne snur seg så mot hverandre igjen når de er klar og forsøker å gjette de fem tingene som er forandret. Bytt deretter roller. Spør elevene hvilke egenskaper de brukte under lekene til slutt!

Lykke til!

Hilsen Smart oppvekst gjengen





## 6. KNUTEMOR

Utstyr: 0

### Positive karakteregenskaper:

- Samarbeid -Det er når vi klarer å jobbe sammen med andre for å få til noe.
- Utholdenhet -Det er når vi holder ut selv om vi har lyst å gi opp.

### Sosiale ferdigheter:

- Leke en lek med regler.

En eller flere knutemor/knutemødre sendes ut på gangen. Resten av gruppen tar hverandre i hendene og danner en ring. Denne ringen skal nå knyte seg i sammen, dvs. kripe over eller under hverandre – uten å slippe hverandre. Når alle har knytt seg ferdig roper man på «knutemor» som skal løse opp knuten.

Variasjoner:

- En eller flere knutemødre/fedre
- Del gruppen i to slik at man kan ha to sirkler som blir to knuter. Da bør man ha flere som løser opp knuten.
- Konkurrans mellom to grupper.
- Prate engelsk
- Ikke prate
- Få elever, ca. 5 og en blind knutemor/far.

Spør til slutt; Hvilke karakteregenskaper brukte vi nå? På hvilken måte viste du den?

Lykke til!

Hilsen Smart oppvekst gjengen



## 7. FLÅ SLAGEN

Utstyr: 0

### Positive karakteregenskaper:

- Hjelpsomhet – Det er når vi hjelper andre.
- Tålmodighet – Det trenger vi narva må vente på noe.

### Sosiale ferdigheter:

- Vise forståelse for andres følelser
- Kjenne igjen andres følelser
- Kjenne egne følelser

Be gruppen om å stille opp på en rekke vendt fremover. Be gruppen om å plassere høyre hånd mellom beina sine. Deretter ber du om at de tar venstre hånd og gripe fatt i høyre hånd til den som står foran dem. Fortell dem at de har formet en slange og nå må de flå den uten å slippe hverandres hender. Hvis de slipper, må de starte på nytt igjen. Når slangen er flådd, fortell at de må få skinnet på plass igjen. (De må krype mellom beina til den foran dem, uten å slippe taket.)

Variasjoner:

- Det gjør ikke noe om man slipper taket i hendene til hverandre.
- Rekker med færre barn slik at det blir lettere.
- Ta tiden!
- Konkurransen mellom to rekker!

Spør elevene om hvilke egenskaper de brukte under denne leken! Det er ofte flere enn vi tror!

Lykke til!

Hilsen Smart oppvekst gjengen



## 8. TA PÅ BOKSEN

Utstyr: en blikkboks (eller en annen type boks, f.eks. isboks)

Positive karakteregenskaper:

- Lederegenskaper – Det er når vi får andre mennesker til å fungere godt, få ting til og ha et godt samspill.
- Måltrettethet – Finne ut hva du vil og planlegge hva du må gjøre for å nå målet.

### Sosiale ferdigheter:

- Å lytte til en annen
- Følge instruksjoner
- Leke en lek med regler

Samle gruppen rundt boksen. Fortell dem at alle må berøre boksen på en gang med for eksempel: fingeren, tåen, kneet, albuen, skulderen. De skal nå flytte den sammen fra et sted til et annet, hvis ikke utfordringen var vanskelig nok.

Variasjoner:

- Avhengig av gruppestørrelsen, bruk større og mindre gjenstander, og få gruppen til å
- Komme tettere og tettere sammen fysisk.
- Veileder kan også få gruppen til å transportere gjenstanden til ulike steder med en ulike underlige kombinasjoner av kroppsdelene (forestill deg en gruppe på 10 personer som bærer et plastikklokk gjennom rommet, mens de holder det med en finger hver og kryper på knærne)
- Konkurransen mellom to lag.

Spør etter leken hvilken karakteregenskap de brukte! Det er ofte flere enn vi tror!

Lykke til!

Hilsen Smart oppvekst gjengen



## 9. KLOKKEN

Utstyr: Klokke med sekundviser eller stoppeklokke for å ta tiden.

### Positive karakteregenskaper:

- Kreativitet – Det er når vi tenker nytt og finner nye og gode løsninger.
- Lederegenskaper – Det er når vi får andre mennesker til å fungere godt, få ting til og ha et godt samspill.

### Sosiale ferdigheter:

- Leke en lek med regler
- Stille spørsmål
- Følge instruksjoner

Lag en stor sirkel ved å la gruppen holde hverandre i hendene. Marker et punkt inne i sirkelen som kl. 12:00 og en annen som kl. 06:00. Få gruppen til å rotere i en retning og komme tilbake til startpunktet på så liten tid som mulig. Etter å ha diskutert strategier, kan gruppen forsøke å forbedre sin tidligere rekord.

Variasjoner:

- Vær sekundviseren ved å la et klem med hendene gå som en bølge gjennom klokken (ringen). Hvis alle konsentrerer seg litt mer, hvor mye bedre kan vi bli? Bruk gjerne denne sammenlikningen med andre ting i verden. Hva skjer hvis vi alle prøver å være litt bedre mennesker?
- Send øyekontakt gjennom ringen. Se til høyre, møt blikket, deretter send blikket videre til den du har på venstre side.
- Hviske leken.

Spør de hvilke egenskaper de brukte i disse lekene.

Lykke til!

Hilsen Smart oppvekst gjengen



## 10. FYRTÅRNET

Utstyr: Bruke det som finnes i rommet eller ute

### Positive karakteregenskaper:

- Samarbeid – Det er når vi klarer å jobbe sammen med andre for å få til noe.
- Hjelpsomhet – Det er når vi hjelper andre.

### Sosiale ferdigheter:

- Å lytte til en annen.
- Leke en lek med regler.

Elevene skal være båter som skal fra en havn til en annen. Noen av elevene utvelges til å være fyrtårn, fyrlykter, skvalpeskjær, holmer osv. Alle sender ut lydsignaler.

Lydsignalene som elevene sender ut skal være rolige og tydelige. Bli enige om hva lyden skal være felles. De øvrige elevene som skal være en båt (eventuelt med «maskinlyd», tåkelur e.l.) har lukkede øyne /bind for øynene og skal finne hjem til trygg havn. Når alle «båtene» er kommet hjem skal rollene byttes om.

Variasjoner kan være;

- To og to, der «fyrstårnet» sier navnet til partneren.
- Hindringer lagt ut i rommet / naturterreng, noen få elever agerer «fartøy», de andre elevene skal ved å sende ut lydsignaler, hindre kollisjoner og havari.
- Del klassen i to og ha en konkurranse.

Lykke til!

Hilsen Smart oppvekst gjengen



## 11. KAST BALL

Utstyr: Baller og andre myke gjenstander du kan kaste, evt. stoppeklokke. Du kan lage en ball av et sammenkrøllet a4 ark med teip rundt.

### Positive karakteregenskaper:

- Måltrettethet – Finne ut hva du vil og planlegge hva du må gjøre for å nå målet.
- Tålmodighet – Det trenger vi hvis vi venter på noe.

### Sosiale ferdigheter:

- Leke en lek med regler
- Å vise sportsånd (hvis det er konkurranse)

Gruppen står i en sirkel. Deretter viser du dem en ball og forklarer aktiviteten. Deretter kaster jeg ballen til en elev som kaster den videre helt til alle elevene er kjedet sammen i en rekke. Ballen kastes rundt i den samme kjeden slik at det flyter. Da kan læreren ta inn flere baller. Det er om å klare å ta imot og kaste i et jevnt tempo med hensyn til mottaker.

Variasjoner:

- Varier leken med å ta runden flere ganger og forsøke å gjøre det raskere enn forrige gang (bruk stoppeklokke).
- Del klassen i to og ha konkurranse.
- En ball ta tiden.
- En ball og tell runder. Konkurrer med dere selv.
- Flere baller som kastes samtidig.

Lykke til!

Hilsen Smart oppvekst gjengen



## 12. GRUPPE BRAINSTORMING-4-6 pr. gruppe (10-15 minutt)

Utstyr: papir og blyant

### Positive karakteregenskaper:

- Kreativitet – Det er når vi tenker nytt og finner nye og gode løsninger.
- Samarbeid – Det er når vi klarer å jobbe sammen med andre for å få til noe.

### Sosiale ferdigheter:

- Å vise sportsånd (hvis det er konkurranse)
- Problemløsning

Be gruppene om å liste opp: ting som er runde, ting som assosieres med en ferie, ting som er røde, ting som du kan lage av bildekk eller kleshengere, unnskyldninger for å kjøre for fort, etc. Ingen diskusjon, bare få listet opp tingene! Velg en sekretær (se eksempel på kriterier i aktivitet 4 eller 5). Gruppen som har flest ting vinner.

Variasjoner:

- Finn en binders, tegnestift eller andre gjenstander og be de finne andre måter å bruke dette på.
- Liste opp bilmerker, klesmerker, yrker, godteri, tresorter, husdyr, dyr ol.

Lykke til!

Hilsen Smart oppvekst gjengen!



### 13. FOLK MOT FOLK

Utstyr: 0

Formål: Lagbygging, strekke personlig sfære

#### Positive karakteregenskaper:

- Humanisme – Tro og handle ut i fra at alle mennesker er like mye verdt selv om de ser
- Respekt – Det er når vi viser hensyn til oss selv, andre, ting og de som bestemmer.

#### Sosiale ferdigheter:

- Følge instruksjoner
- Kjenne egne følelser

Still opp på to rekker, rekkene står med ansiktet vendt mot hverandre slik at de utgjør par. En deltaker står for seg selv i enden av rekkene, og er valgt til utroper. Når utroperen roper «Tå mot tå», kne mot kne», albue mot fot», osv. må parene gjøre som de blir bedt om, for eksempel plassere sitt kne mot partnerens kne. Når det ropes «folk mot folk» bytter deltakerne partner. Deltakeren som ikke får partner blir neste utroper. Du kan ikke ha samme partner flere ganger, hvis det ikke er en veldig liten gruppe. Prøv å tenke på nye kombinasjoner hele tiden!

Lykke til!

Hilsen Smart oppvekst gjengen!





## 14. STORMSKAPEREN

Utstyr: 0

Formål: Nonverbal kommunikasjon

### Positive karakteregenskaper:

- Selvkontroll -Når du bestemmer over det du gjør på en positiv måte.
- Samarbeid – Det er når vi klarer å jobbe sammen med andre for å få til noe.

### Sosiale ferdigheter:

- Leke en lek med regler
- Følge instruksjoner
- Øve på øyekontakt

Hele gruppen sitter i ring på stoler eller på gulvet, med hendene fri for ting og føttene godt plantet på gulvet. Si noen innledende ord som kan innvirke på aktiviteten. «Noen ganger kan vi føle det som om vi prøver å oppnå det umulige og at det felles arbeidet vårt aldri tar slutt. Akkurat nå har vi muligheten til å gjøre en forandring; vi skal lage en storm ...» Instruer gruppen om at de skal gjøre det samme som deg, men bare når du ser på dem, og så skal de fortsette med å gjøre den samme handlingen til det kommer en ny, men den enkelte skal ikke skifte før du ser på h\*n. Når det er tid for å starte, se sakte rundt hele sirkelen. Deltakerne må fortsette å gjøre den samme bevegelsen helt til du ser på dem igjen med en bevegelse/lyd.

1. Start med å si «Shhhh ...» som en dag med mye vind.
2. Deretter gnir du håndflatene sammen, og viser dette sakte til hele gruppen. Hold på med hver bevegelse så lenge som det tar å komme rundt gruppen.
3. Knips sporadisk med fingrene.
4. Klapp i hendene, ikke rytmisk
5. Klask oppe på beina.
6. Stamp med føttene.
7. Og så gjør du alt i revers slik at stormen stilner.

En kan avslutte med for eksempel dette «Nå vet dere hvordan dere kan lage en storm. La oss gå og gjøre en positiv forandring i verden!» og så avslutter du samlingen. Husk å spørre hvilke positive karakter egenskaper dere brukte nå til slutt. Bruk gjerne øvelsen som en sammenlikning med at følelser og humør kan smitte over til andre. Hva ville skjje om dette var et smil, latter, en klem eller gode ord til hverandre?

Lykke til! Hilsen Smart oppvekst gjengen



## 6. LAVADAMMEN

Utstyr: 20 papplater, puter, a3 ark el, tape.

### Positive karakteregenskaper:

- Kreativitet – Det er når vi tenker nytt og finner nye og gode løsninger.
- Samarbeid – Det er når vi klarer å jobbe sammen med andre for å få til noe.

### Sosiale ferdigheter:

- Leke en lek med regler
- Å sette seg et mål

Lag en historie om at en gruppe blir forfulgt og må komme seg over et område med brennende lava. Gi hver gruppe papplater (a3 ark) og forklar at hvis de trækker på disse platene vil de ikke synke ned i lavaen. (Gi dem papplater tilsvarende 1/3 av antallet deltakere på laget.)

Gruppen må finne ut hvordan de skal få alle fra punkt A til punkt B (begge markert med tape (eller noe annet) på gulvet), fra en side av lavadammen til den andre. Bare en person kan være på platen om gangen, platene kan tas opp og flyttes. Nøkkelen til denne leken er at bare en del av laget blir i stand til å krysse området om gangen og en deltaker må gå tilbake for å hjelpe resten av laget med å krysse lavadammen. Man kan sette en tidsbegrensning på denne leken.

Variasjoner:

- Det kan være flere grupper som konkurrerer eller en hel klasse.
- Gjenstandene de skal trække på kan være puter, ark eller annet som er mulig å bruke for å komme seg fra den ene siden til den andre.
- Ta tiden.
- Noen kan være blinde (for eldre elever.)

Lykke til!

Hilsen Smart oppvekst gjengen



## 16. BALLONGLEK

Utstyr: Ballonger (1 pr gruppe på 5)

Formål: Lagarbeid, samarbeid

### Positive karakteregenskaper:

- Ansvarsbevissthet - Det er når vi tar ansvar for det vi gjør og passer på det vi har.
- Samarbeid - Det er når vi klarer å jobbe sammen med andre for å få til noe.

### Sosiale ferdigheter:

- Leke en lek med regler
- Bruke selvkontroll

Del store grupper inn i små grupper på 4-6, og gi hver gruppe en ballong som de skal blåse opp. Den lille gruppen stiller seg i en sirkel og holder hverandre i hendene. Målet er å holde ballongen borte fra gulvet ved å slå på den, uten at en slipper hverandres hender.

Variasjoner:

- Man kan dele klassen inn i smågrupper på 5-6 stk.
- For å gjøre den vanskeligere: Hvis ballongen berører gulvet "mister" gruppen hendene sine, dvs. at de ikke kan berøre ballongen med hendene. Etter hvert som ballongen fortsetter å berøre gulvet, "mister" de albueene, skuldrene, hodet, lårene.
- Elevene kan også samarbeide om å "bære" ballongen over et område.
- Konkurransen om å holde ballongen i luften lengst.

Lykke til!

Hilsen Smart oppvekst gjengen



## 17. TILLITSRING

Utstyr: 0

### Positive karakteregenskaper:

- Omsorg - Det er når vi viser at vi bryr oss om andre med det vi sier eller gjør.
- Hjelpsomhet - Det er når vi hjelper andre.

### Sosiale ferdigheter:

- Leke en lek med regler
- Vise forståelse for andres følelser

La gruppen danne en sirkel. Pass på et det ikke er for mange i ringen, det kan hende det er lurt å dele klassen i to. Alle skal stå tett sammen i en stødig stilling med beina. Be en av deltagerne gå inn i midten av ringen og være den som skal falle. Sørg for å lukke sirkelen med en gang den i midten er på plass. Når det gis et klarsignal skal den som står i midten la seg falle i retning av en deltakerne, denne tar imot og sender videre. Hold på til den i midten har blitt tatt imot av alle. La alle få muligheten til å være den som faller.

Hilsen Smart oppvekst gjengen



## 18.SPASERE MED BLIND PARTNER

Utstyr: Bind for øynene til halve gruppen. Du kan godt bruke et skjerf, lue eller en genser.

### Positive karakteregenskaper:

- Lederegenskaper - Det er når vi får andre mennesker til å fungere godt, få ting til og ha et godt samspill.
- Måltrettethet - Finn ut hva du vil og planlegge hva du må gjøre for å nå målet.

### Sosiale ferdigheter:

- Kjenne egne følelser
- Utrykke egne følelser
- Kjenne igjen andres følelser

Dette kan gjøres på mange forskjellige måter. Enten kan hele gruppen ha bind for øynene med en leder som kan se, eller det er halve gruppen eller bare noen få som får bind for øynene. Gruppen må stole på hverandre nok til at de klarer seg gjennom en rute med hindringer eller på en vanlig spasertur.

Variasjoner:

- Vanskeligere: grupped medlemmene ikke kan bruke beina, armene eller ikke kan snakke.
- To og to eller en leder med en gruppe.

Lykke til!

Hilsen Smartoppvekst gjengen



## 19. BELTEBILEN

Utstyr: 0

### Positive karakteregenskaper:

- Humor - Evne til å glede oss selv og andre med smil og latter.
- Respekt - Det er når vi viser hensyn til oss selv, andre, ting og de som bestemmer.

### Sosiale ferdigheter:

- Bruke selvkontroll
- Kjenne egne følelser
- Kjenne igjen andres følelser

Deltagerne ligger på magen, side ved side, med armene strukket ut foran seg. Personen i enden av rekken begynner å rulle over toppen av rekken av kropp til han/hun kommer til den andre enden.

Variasjoner:

- Dette kan gjøres som en konkurranse hvor to lag kjemper om å komme først til et bestemt punkt.
- Ta tiden!

Lykke til!

Hilsen Smart oppvekst gjengen



## 20. PAR-SITT/GRUPPE-SITT

Utstyr: 0

### Positive karakteregenskaper:

- Humor - Evne til å glede seg selv og andre med smil og latter.
- Utholdenhet - Det er når vi holder ut selv om vi har lyst å gi opp.

### Sosiale ferdigheter:

- Leke en lek med regler
- Bruke selvkontroll

I denne utfordringen skal deltagerne jobbe i par. Hver gruppe skal stå rygg mot rygg med armene koblet sammen. Fra denne stillingen skal parene sitte ned og reise seg opp uten å slippe grepet /frigjøre armene. Når et par lykkes slår de seg sammen med et annet par og forsøker seg på utfordringen med fire personer. Til slutt skal deltakerne jobbe mot å klare dette med hele gruppen.

Lykke til!

Hilsen Smart oppvekst gjengen



## 21. TELTFESTET

Utstyr: 0

### Positive karakteregenskaper:

- Mot - Når vi tør å gjøre noe som er bra (eller har lyst til), enda vi synes det er litt skummelt.
- Samarbeid - Det er når vi klarer å jobbe sammen med andre for å få til noe.

### Sosiale ferdigheter:

- Leke en lek med regler
- Mestre egen frykt

Velg et ryddig og åpent område til denne aktiviteten da deltagerne med stor sannsynlighet vil falle forover eller bakover. Deltagerne skal stå i en ring, vendt innover og holde hverandre i hendene. Deretter går alle bakover til ringen er strukket ut men alle er i stand til å holde et godt grep i sidemennenes hender. Alle skal ha føttene godt plantet i bakken og lene seg tilbake så lang som de klarer. De må bruke gruppen til å opprettholde balansen. Når de har gjort dette, nummerer du gruppen i enere og toere, annenhver person i sirkelen. Be enere om å lene seg fremover og toere om å lene seg bakover samtidig. Hver person skal være i stand til å lene seg inn eller ut mens han/hun holdes oppe av naboene sine.

Lykke til!

Hilsen Smart oppvekst gjengen





## 22. SYVSOVEREN

Utstyr: 0

### Positive karakteregenskaper:

- Tålmodighet - Det trenger vi når vi venter på noe.
- Selvkontroll - Når du bestemmer over det du gjør på en positiv måte.

### Sosiale ferdigheter:

- Å takle et tap/nederlag
- Følge instruksjoner

En av deltakere begynner å være "prikkeren". De andre deltakerne i leken legger seg ned på gulvet med hodet ned, slik at de ikke ser. "Prikkeren" går rundt og vekker deltakerne ved å prikke de en gang på ryggen. Deltakere som blir prikket på ryggen reiser seg opp så lydløst som mulig. Til slutt er det bare en av deltakerne som "sover". "Prikkeren" teller da lydløst til tre med tre fingre opp i været slik at alle deltakerne kan se det. Alle roper da "syvsoveren". Den personen som blir syvsoveren får være "prikker" neste gang.

Lykke til!

Hilsen Smart oppvekst gjengen



## 23. PUTELEK

Utstyr: Puter

### Positive karakteregenskaper:

- Kreativitet - Det er når vi tenker nytt og finner nye og gode løsninger.
- Humanisme - Tro og handle ut i fra at alle mennesker er like mye verdt selv om de ser forskjellige ut og mener forskjellige ting.

### Sosiale ferdigheter:

- Å takle det å bli flau
- Vise forståelse for andres følelser

Det er en eller flere "fangere" med hver sin pute. Denne/disse puten(e) gis videre til andre, ved at den trykkes mot maven/brystet på personen. Den eneste måten du kan unngå å bli putefanget på, er ved å klemme en av de som står nærmest deg. Du har ikke lov til å klemme den samme hele tiden. Det er viktig at alle elevene er villige til å redde hverandre ved å klemme når "puten kommer". De som nøler eller ikke tørr å klemme en de står ved siden av vil bli tatt. Elevene vel øve mye på å være nær hverandre. Dette er en gylden mulighet til å snakke om kroppsspråk også.

Lykke til!

Hilsen Smart oppvekst gjengen.



## 24. VÆR SÅ SNILL OG SMIL

Utstyr: 0

### Positive karakteregenskaper:

- Humor - Evne til å glede seg selv og andre.
- Mot - Når vi gjør noe som er bra (eller har lyst til), enda vi synes det er litt skummelt.

### Sosiale ferdigheter:

- Kjenne egne følelser
- Bruke selvkontroll

Alle sitter i en sirkel med en frivillig i midten. Den frivillige bøyer seg ned mot en person som han/hun velger ut, ser han/henne dypt inn i øynene og sier "Kjære, hvis du er glad i meg, så vær og snill og smil?" Mottageren skal svare "Kjære, jeg er glad i deg, men jeg kan ikke smile." Det er lett -men mottageren KAN IKKE SMILE, glise, bevege munnvikene oppover eller fnise. Og den frivillige i midten kan ikke på noen måte berøre mottageren, men kan gjøre alt mulig annet. Den frivillige fortsetter til noen smiler og bytter deretter plass med den personen.

Lykke til!

Hilsen Smart oppvekst gjengen



## Takk

Mange av lekene er hentet fra Icebreaker heftet med leker fra ART forum. Samlet av Hilde Husby, Rehabiliteringstjenesten Helse Fonna HF. Deretter videreutviklet av Eira Susanne Iversen fra Smart oppvekst.

