



# KURSHEFTE

## HØST 2024

# Innhold

Velkommen til kurs .....	3
Mål for kursdagen .....	3
Regionsansvarlige i TL .....	4
Trivselsprogrammet - et helhetlig skoleprogram .....	6
Nyheter fra trivselsleder.no .....	8

## Tips til laginndeling

Først og sist.....	10
Ryggprikking.....	10
Zig, zag, zug.....	11
Stein, saks, papir .....	11

## Aktiviteter

Boxball .....	12
Ekornsisten .....	13
Rubiks matte .....	14
Gladiatorene .....	14
Bil og garasje .....	16
Terningstafett .....	19
Fengselsdirektøren og fangene .....	20
Snørrmonsteret .....	22
Levende fotballmål .....	23
Ringbattle .....	24
Heis flagget .....	26
Minglestasjon med sirkustema! .....	28
Bulldog (felleslek) .....	30
Lærerne knuser kidsa (felleslek) .....	31

## Aktiv læring

Plukk summen - Nattduellen .....	32
----------------------------------	----

## Move it

Luringen .....	34
----------------	----

## Informasjon og nyheter

TL dans 32 og våre filmstjerner .....	35
Følg oss i sosiale medier .....	36
Kulturkortet .....	38
Hvordan lykkes som TL-skole? .....	40
Trivselsboka .....	42
Utstyrs pakker fra Klubben .....	44

## Velkommen til kurs!

Gjennom kursdagen håper vi at trivselslederne blir inspirert og motivert til å bidra til å jobbe for trivsel, inkludering og aktivitet på sin skole.

## Mål for kursdagen

### Lære seg

- nye leker og aktiviteter
- å dele inn i lag på en god måte
- mer om ledelse og få tips til rollen som trivselsleder

### Trene på å

- starte og lede aktiviteter
- vise hensyn og respekt for nye og gamle venner

””

Takk for denne muligheten som har fått meg til å glede meg over å gå på skolen igjen. Jeg er aldri alene i friminuttene lengre.

*Trivselsleder, anonym*

## Regionansvarlige i TL:

**Julie Mjønerud** er regionansvarlig og kontaktperson for alle skoler i følgende fylker:

- Finnmark
- Troms
- Nordland
- Møre og Romsdal
- Innlandet
- Østfold
- Akershus



E-post: [julie@trivselsleder.no](mailto:julie@trivselsleder.no)  
Tlf: 99416269

**Ylva Gjertsen Nesset** er regionansvarlig og kontaktperson for alle skoler i følgende fylker:

- Trøndelag
- Agder
- Vestfold
- Telemark
- Oslo
- Buskerud



E-post: [ylva@trivselsleder.no](mailto:ylva@trivselsleder.no)  
Tlf: 98011368

**Kari Snartemo** er regionansvarlig og kontaktperson for alle skoler i følgende fylker:

- Vestland
- Rogaland

E-post: kari@trivselsleder.no

Tlf: 93662775



De yngste elevene som ikke har noen faste å leke med har svært godt utbytte av TL.

TL løfter de eldre elevene som kan ha relasjonsutfordringer ved at de får ansvar og får en naturlig tilgang til sosiale relasjoner.

---

**BRUKERUNDERSØKELSE 2024**

# Trivselsprogrammet

Et helhetlig skoleprogram for aktivitet, inkludering og læring i samhandling med hverandre.

I tillegg til friminuttsprogrammet med trivselslederne, inneholder Trivselsprogrammet mye mer:

## Aktiviteter

En stor samling aktiviteter og leker til friminutt, fysak, kroppsøving, uteskole, klassens time, aktivitetsdager og SFO/AKS.



## Aktiv læring og kurs for personalet

En stor samling ferdige undervisningsopplegg laget spesielt med tanke på å få mer aktivitet inn i undervisningen. Oppleggene er knyttet opp mot kjerneelementer og kompetansemål i LK20, og kan sorteres på fag og trinn. Vi holder også egne kurs for skolens personale.





# Nyheter fra trivselsleder.no

Vi legger stadig ut spennende nyheter på trivselsleder.no!  
Her er en oversikt over hva som er nytt:

## NYTT HEFTE: Aktiv læring - Volum 8

Inneholder:

### Move it:

Finn en fasit  
Former  
Dyrene skriker  
Knote på tråden

### Aktiv læring:

Kaboom (samfunnsfag)  
Lek med ordklasser (engelsk)  
Bokstavjakten (norsk)  
Ord som rimer (norsk)  
Nattduellen - Plukk summen (matematikk)  
Mattehauken - Hoderegning (matematikk)  
Hverdagsvalg (KRLE)  
Kryssordjakten (naturfag)

<b>START</b>	1 Spise frokost eller like spise frokost?	2 Stå opp på første alarm eller slumre?	3 Dusje om morgnen eller ikke?	4 Reis dere opp, ta 10 ledd og sitt ned igjen.	5 Helt to buss, sykle, bruke spørsevekket, gå eller bli spurt av skolen?
22 Prøve på nytt eller gi opp?	23 Kjøpe ting brukt eller nytt?	24 Hvem av dere kan stå lengst i 90 gradene?	25 Se på gamling eller game selv?	26 Gi den siste godteribiten til noen andre eller ta den selv?	6 Gjøre lekser rett etter skolen eller ta en pause først?
21 Beholde pengene man finner på gata eller levere inn?	 <b>MÅL</b>		27 Reis dere opp og dans i 5 sekunder.	28 Prøve noe nytt på restaurant eller bestille noe hjem?	7 Løke litt til, eller gå inn med engang det ringer?
20 Reis dere opp og ta 5 stjerneopp.	19 Ta pantepengene eller gi til pantelotteriet?	31 Skriv ned et hverdagsvalg sammen.	30 Skriv ned et hverdagsvalg sammen.	29 Spise godteri i ukedagene eller kun i helgen?	8 Skriv autografene deres på tavla.
18 Gi et hyggelig kompliment til læringspartneren din.	17 Sve til en prøve eller ta det som det kommer?	16 Du velger middagene: Hva velger du da?	15 Reis dere opp, hold hender og hik rundt bordet.	14 Hvis du er silt en dag: Bli hjemme eller holde en svake?	9 Plukke opp noe eller andre eller la det ligge?
13 Si mening din eller holde den for deg selv?	12 Gjøre husarbeid kun for penger eller svag ønske?	11 Reis dere opp, strekk hendene i været, snurr rundt og sett ned.	10 Si ifra hvis noen gjør noe kjelt eller la det være?	9 Plukke opp noe eller andre eller la det ligge?	10 Si ifra hvis noen gjør noe kjelt eller la det være?

AKTIVITETSKURS FOR VOKSNE

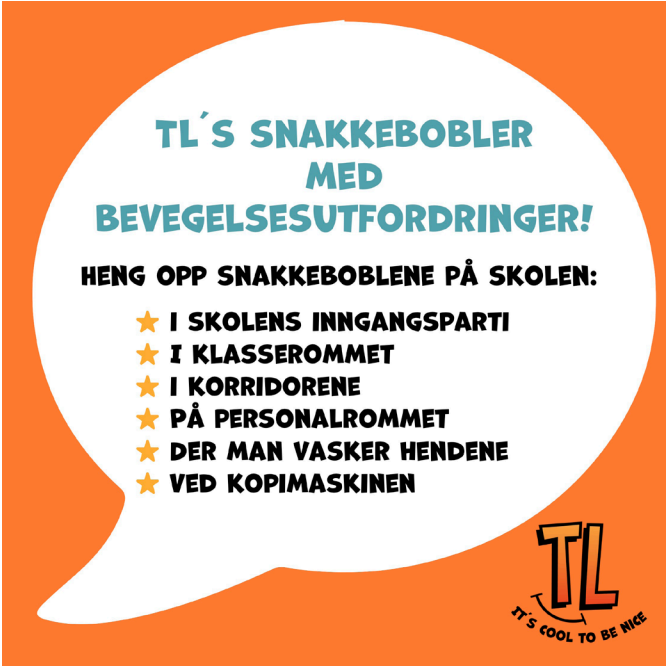
## AKTIV LÆRING

TL  
7'S KJOL TO BE ME!

VOLUM 8



**SNAKKEBOBLER:** Heng opp rundt omkring på skolen!



**TL'S SNAKKEBOBLER  
MED  
BEVEGELSESFORDRINGER!**

**HENG OPP SNAKKEBOBLENE PÅ SKOLEN:**

- ★ I SKOLENS INNGANGSPARTI
- ★ I KLASSEROMMET
- ★ I KORRIDORENE
- ★ PÅ PERSONALROMMET
- ★ DER MAN VASKER HENDENE
- ★ VED KOPIMASKINEN

**TL**  
IT'S COOL TO BE NICE



**TA HIGH  
FIVE MED  
DEN FØRSTE  
DU MØTER!**

**TL**  
IT'S COOL TO BE NICE



**GÅ BAKLENGS  
TIL DU MØTER EN  
NY PERSON!**

**TL**  
IT'S COOL TO BE NICE

# Tips til laginndeling

Det er viktig at trivselslederne har gode verktøy for å dele inn i lag på en enkel, rask og morsom måte når de skal sette i gang aktiviteter. Her finner dere fire ulike metoder som kan brukes for å dele inn i lag.

## Først og sist

Alle deltakerne stiller seg på en rekke bak trivselslederen. Deretter stiller trivselslederen seg ved siden av rekken og ber første og siste deltaker i rekken danne et par. Paret går ut av rekken. Så dannes det et nytt par av de deltakerne som nå står først og sist i rekken. Slik fortsetter man til alle deltakerne har dannet par. Hvis det står igjen en deltaker danner hen par med trivselslederen. Blir trivselslederen til overs kan hen lede aktiviteten og bytte med en annen deltaker i neste omgang av leken.

## Ryggprikking

Ryggprikking brukes for å dele inn i mer enn to lag. Alle deltakerne stiller seg i en kø bak en trivselsleder som står med ryggen til. Trivselslederen som står lengst fram ser ikke de andre deltakerne og fungerer som «velger». Den første i køen prikker «velgeren» på ryggen og får med en armbevegelse vite hvor hen skal gå. Neste person gjør det samme og «velgeren» peker igjen. Her kan det være lurt å telle opp hvor mange deltakere det er på forhånd, slik at man vet hvor mange det blir på hvert lag. "Velgeren" bør stå slik at hen har oversikt over lagene. Skal man dele inn i tre eller flere lag, peker «velgeren» i ulike retninger for hvert lag.

## Zig, zag, zug

Zig, zag, zug er en klassisk variant man kan bruke når man skal velge ut én person fra en gruppe, for eksempel som i «sisten». De som skal være med i leken, stiller seg sammen i en ring. Alle setter inn en fot i midten. I kor roper alle sammen «zig, zag, zug», og på «zug» velger man om man skal trekke foten til seg eller la den stå igjen i midten. Gjør alle det samme skjer ingenting, og man setter i gang en ny runde. Om noen derimot trekker foten ut og noen står igjen med foten, er det vinnende alternativet det som har minst antall elever (er det sju stykker med, og 3 trekker ut foten og 4 lar foten stå igjen, er det de 3 som trakk ut foten som er med videre). Så gjennomfører man en ny runde til en vinner er pekt ut. Er det to elever igjen, avslutter de med stein, saks, papir for å avgjøre hvem som vinner.

## Stein, saks, papir

Stein, saks, papir brukes når man skal dele inn i to lag. Still alle deltakerne på to rekker ovenfor hverandre, slik at alle har en å konkurrere mot. Alle som vinner går til den ene siden, mens alle som taper går til den andre siden. Så er man klar til å spille kanonball, fotball eller å gjennomføre en stafett. Er gruppen oddetall? Da står en trivselsleder over og går inn på ett av lagene etter at stein-saks-papir er gjennomført.



# Box ball

**Antall:** 10-30

**Utstyr:** Kin-ball og Tiki-Taka-ring eller markeringsmatter/tallerkener

**Forslag til laginndeling:** Stein, saks, papir

**Hva går aktiviteten ut på?** Unngå å bli truffet av Kin-ballen.

**Anbefales til TL-mester**

Lag en ring på 6 meter i diameter med Tiki-Taka-ringen eller markeringsmatter. Del deltakerne inn i 2-3 grupper. En gruppe begynner inne i ringen og skal unngå å bli truffet av Kin-ballen. Øvrige deltakere fordeler seg utenfor ringen og har som oppgave å dytte ballen slik at den treffer de som er i midten. Dersom man blir truffet, går man ut av ringen og hjelper til å dytte ballen. De som dytter ballen må bruke begge hendene, og det er ikke tillatt å sparke ballen. Dersom ballen blir liggende i midten av ringen, henter den nærmeste utespilleren ballen ut. Den deltakeren som står sist igjen i ringen, vinner omgangen.

## Variant

- Lag en finaleomgang med de to siste deltakerne som står igjen på hver gruppe.

**Hopp-inn-vennlig:** Er aktiviteten i gang, stiller man seg utenfor ringen og hjelper til med å dytte Kin-ballen til omgangen er slutt.



# Ekornsisten

**Antall:** 8-30

**Utstyr:** Markeringstallerkener, 4-6 rockeringer (koordinasjonsringer) og ett lagbånd per rev

**Laginndeling:** Bruk Zig, zag, zug til å velge rev.

**Hva går aktiviteten ut på?** Unngå å bli tatt av reven.

Merk opp et lekeområde. Tilpass størrelsen etter antall deltakere. Ekornsisten lekes best i skogen med trær som frisoner. Merk trærne man bruker i leken med lagbånd eller en kjegle. Når man leker i skolegården, kan man legge ut ringer på bakken (symboliserer trær/frisoner). Velg en deltaker til rev (jager), og marker vedkommende med et lagbånd (ta på, hold i hånden eller bruk som hale). Tilpass antall rever og ringer avhengig av antall deltakere. De øvrige deltakerne er ekorn. Reven skal forsøke å ta ekornene når de beveger seg mellom ringene. Man er fri når man står i en ring (kun ett ekorn kan stå i en ring). Dersom et ekorn springer til en ring som er opptatt og roper "mitt tre!", må ekornet som stod først i ringen, forlate den og gi plass til det andre ekornet. Man kan ikke gå til det samme treet to ganger på rad. Dersom et ekorn blir tatt av reven, bytter ekornet og reven roller og den nye reven tar over lagbåndet. Den nye reven kan ikke ta den som akkurat var rev.

**Hopp-inn-vennlig:** Er aktiviteten i gang, så hopper man inn som et ekorn i lekeområdet og passer seg for reven!



# Rubiks matte

**Antall:** 4-16

**Utstyr:** 2 sett Disc-Boccia (16 discer i 4 ulike farger), 2 poengmatter (3x3 ruter), 2 markeringstallerkener til start og Rubiks matte-maler (finnes på Min side i Dokumenter under "Lek og aktivitet", og videre "Tilleggsmateriale til leker")

**Forslag til laginndeling:** Stein, saks, papir

**Hva går aktiviteten ut på?** Å flytte spillebrikkene (discene) slik at de stemmer med malen.

**Anbefales til TL-mester.**

Legg ut poengmattene ved siden av hverandre og legg ut ønsket mal. Før aktiviteten starter, plasserer lederen discene på samme måte som malen, markert som "S" (start). Sett ut to markeringstallerkener for å markere hvor lagene skal starte. Del inn deltakerne i to lag som stiller seg opp parvis bak hver sin markeringstallerken, ca. 10 meter fra spillebrettet.

Aktiviteten går ut på å flytte discene slik at det stemmer med malen. Det er kun tillatt å flytte en disc til en tom rute ved å dra den på matten uten å løfte på den. Man skyver altså discene fra rute til rute, vannrett/loddrett/diagonalt. Det er ikke lov å hoppe over andre discer til en ledig rute. På startsignal fra lederen løper det første paret fra hvert lag frem til mattene for å gjøre to flytt, før de løper tilbake og veksler med neste par. Det laget som først får discene til å stemme overens med malen, får ett poeng. Leken fortsetter deretter uavbrutt med ny mal. Laget med flest poeng når leken er slutt, har vunnet.

## Tips!

Malene som har to ruter i samme farge ved siden av hverandre, er lettere. Malene finnes også som Word-fil, slik at det går an å endre på fargene.

## Varianter

- Spill en av gangen uten at det går på tid eller er en konkurranse.
- Spill en mot en og utfordre hverandre på tid.
- Spill uten å flytte discene diagonalt (vanskeligere).
- La hele laget sitte ned rundt sin matte, slik at de kan samarbeide om å løse oppgaven.



# Gladiatorene

**Antall:** 8-30

**Utstyr:** 4 kjebler, 3 koordinasjonsringer, 15-20 minikjebler/erteposer, 4-6 Dragonskin skumballer og markeringsmatter/tallerkener

**Forslag til laginndeling:** Ryggprikking

**Hva går aktiviteten ut på?** Samle skatter og unngå å bli truffet av ballene.

Merk opp et lekeområde. Legg ut start-ringer på hver kortside og en ring med minikjebler (skatter) i midten av banen. Del inn deltakerne i fire lag. To lag begynner som utfordrere og stiller seg i en kø bak hver sin start-ring. De andre lagene er gladiatører og fordeler seg langs langsidene med ansiktet mot hverandre. Deres oppgave er å kaste skumballene på utfordrerne som kun er fri på hodet. Det er ekstra gøy om ballene hele tiden er i bevegelse og kastes frem og tilbake.







Når lederen av leken roper "klar, ferdig, gå!", løper en utfordrer fra hvert lag fra start-ringen og skal prøve å hente en skatt uten å bli truffet av ballene. Dersom man blir truffet, må man løpe tilbake til start-ringen og veksle med neste person på laget. Lykkes man i å hente en skatt, er man fri på vei tilbake og kan legge skatten i lagets ring. Det laget med flest skatter når alle skattene er tatt, vinner! Etter hver omgang, så bytter lagene roller ved å flytte seg en plass mot venstre. Tilpass antall skatter ut fra hvor raske runder dere ønsker.

### Varianter

- La alle utfordrerne løpe samtidig uten å vente på hverandre.
- Lek uten lag og la to personer av gangen få utfordre hverandre i en duell.

**Hopp-inn-vennlig:** Er aktiviteten i gang, så hopper du inn i det gladiatorlaget med færrest antall deltakere.

# Bil og garasje

**Antall:** 6-30

**Utstyr:** 3 Minikjeglere/erteposer

**Forslag til laginndeling:** Først og sist

**Hva går aktiviteten ut på?** Få tak i en minikjegle/ertepose før de andre bilene.

Del deltakerne inn i par som stiller seg i en stor ring. Midt i ringen plasseres tre minikjeglere/erteposer. Hvert par bestemmer hvem som er bil og hvem som er garasje før aktiviteten starter. Garasjen står bak bilen med beina samlet, og alle har ansiktet vendt mot midten. Når aktiviteten starter, skal garasjen hoppe ut med beina og bilen skal rygge/krype ut fra garasjen (mellom beina), løpe rundt ringen (med klokka), inn via samme garasje og raskt forsøke å ta en minikjegle. Alle som får tak i en minikjegle, vinner omgangen. I neste omgang bytter man roller. Parene er bil og garasje en gang hver. Deretter flytter garasjen seg ett steg til venstre, slik at man kan danne nye par.

## Varianter

- I stedet for å krype mellom beina, kan man hoppe bukk over den andre (passer bedre ute hvis man vil unngå å krype på bakken).
- Lederen roper ut ulike måter som bilene skal "kjøre" på, for eksempel ved å hoppe på ett bein, løpe baklengs osv.
- Eliminering: La det i hver runde være en minikjegle færre enn antall par. Paret som ikke får tak i en minikjegle, ryker ut. Siste par som står igjen, vinner.



# Terningstafett

**Antall:** 4-30

**Utstyr:** 1 startkjegle per lag, 1 terning per lag og 6 markeringstallerkener per lag

**Forslag til laginndeling:** Stein, saks, papir eller ryggprikking.

**Hva går aktiviteten ut på?** Å være det laget som først kommer i mål etter at hver deltaker har slått terningen og løpt en gang hver.



Del inn deltakerne i 2-4 lag som stiller seg på rekke bak hver sin startkjegle. Hvert lag har en terning. Still ut 6 (eventuelt nummererte) markeringstallerkener foran hvert lag. Det skal være ca. 1 meter mellom hver markeringstallerken. Den første deltakeren i rekken triller terningen. Hen tar terningen med seg i hånden og løper frem og runder markeringstallerkenen som har samme tall som antall øyne på terningen. For eksempel dersom terningen viser tallet 3, skal man løpe og runde markeringstallerken nr. 3. Alle deltakerne i laget skal trille terningen en gang hver. Det første laget som er ferdige, vinner! Dersom man er ujevnt antall deltakere på lagene, løper en deltaker to ganger.

## Varianter

- Dersom dere vil ha lengre omganger eller hvis dere er få deltakere, kan alle deltakerne for eksempel løpe to ganger hver.
- Sett ut flere markeringstallerkener. Elevene kan løpe i par og addere/subtrahere to terninger. De løper sammen til kjeglen.

# Fengselsdirektøren og fangene

**Antall:** 5-20

**Utstyr:** Markeringstallerkener, skumfrisbee, startkjegle og markeringsmatter

**Hva går aktiviteten ut på:** Å være den siste utenfor fengselet og dermed bli fengselsdirektør.



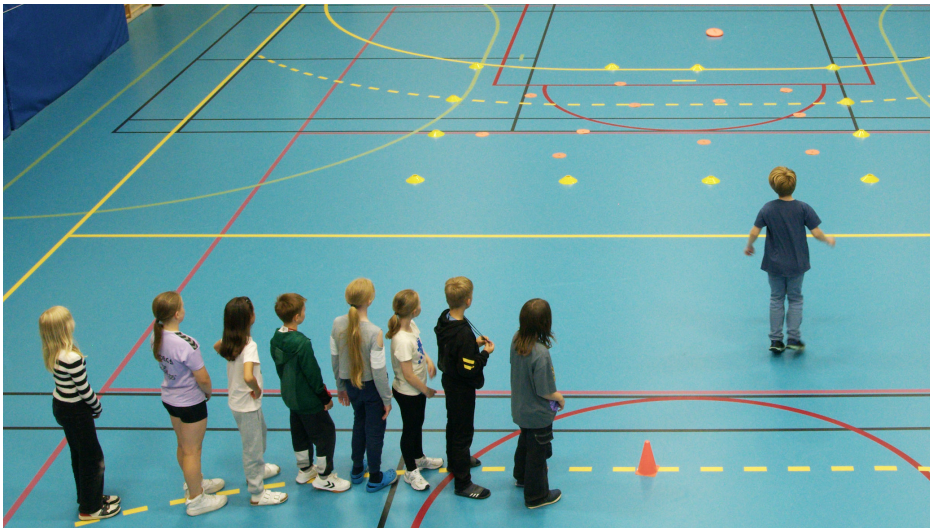
Lag et fengsel på ca. 5x5 meter og legg ut markeringsmatter i fengselet som fangene må stå på. Alle deltakerne starter med å stille seg på rekke bak en startmarkering, ca. 5 meter fra fengselet. Deltakerne skal en etter en forsøke å kaste frisbeen inn i fengselet. Dersom frisbeen lander i fengselet, stiller deltakeren seg sist i rekken igjen. Det er det første treffpunktet i bakken som teller, og ikke dit frisbeen eventuelt triller til.

Dersom frisbeen ikke lander i fengselet, må deltakeren stille seg på en av markeringene i fengselet. Hen skal nå forsøke å fange frisbee-kast fra neste deltaker. Dersom en fange klarer å fange frisbeen, blir hen fri fra fengselet og går bak i rekken igjen. Kasteren havner i fengsel. Dersom frisbeen treffer en fange og deretter lander utenfor fengselet, regnes kastet som ute, og den som kastet havner i fengselet. Dersom siste deltaker i rekken klarer å kaste frisbeen i fengselet uten at en fange klarer å fange den i luften, så blir hen fengselsdirektør og vinner!

## Varianter

- Dersom en av fangene fanger frisbeen i luften, blir alle fri fra fengselet og kasteren havner i fengsel.
- Dersom det er mange deltakere, kan man ha to rekker og to frisbeer som kastes inn i ett og samme fengsel. Bruk da regelen om at det er kun fangen som fanger frisbeen, som blir fri.
- Prøv med ulikt utstyr: Tennisball, slå en ball med badminton eller speedminton-racket, hive en ertepose o.l.

**Hopp-inn-vennlig:** Er aktiviteten i gang, så stiller du deg sist i køen.



# Snørrmonsteret

**Antall:** 8-30

**Utstyr:** SIX-ball med hoppetau (som puttes inni ballen når den blåses opp, slik at den festes), 4 rockeringer, 4 erteposer og markeringstallerkener

**Forslag til laginndeling:** Velg snørrmonster ved å bruke Zig, zag, zug.

**Hva går aktiviteten ut på?** Unngå å bli truffet av snørrmonsteret.



Merk opp et lekeområde. Tilpass størrelsen etter antall deltakere. På banen legger man også ut tre ringer (dusjer) med en ertepose (såpe) i hver. Velg ut en eller to deltagere som blir "snørrmonstre", som skal jage de andre med hver sin SIX-ball. Snørrmonsteret tar de andre ved å "nyse" = kaste ballen på deltakerne. Hodet er fritt. Snørrmonsteret holder hele tiden i "snøret" slik at ballen kommer tilbake.

Blir man truffet av ballen til et snørrmonster, løper man til en "dusj" for å vaske seg. Da tar man opp "såpen", såper inn kroppen og skyller seg gjennom å løfte ringen opp over hodet og ned igjen. Da er man ren igjen og er tilbake i aktiviteten. Bytt snørrmonster etter en stund. Tilpass antall snørrmonstre og dusjer avhengig av antall deltakere.

## Variant

- Vil dere at det skal gå raskere i "dusjen" tar dere vekk "såpen".

**Hopp-inn-vennlig:** Er aktiviteten i gang, så hopper du inn i lekeområdet og passer deg for snørrmonsteret!



# Levende fotballmål

**Antall:** 8-20

**Utstyr:** Markeringsmatter/tallerkener, 2 skumrør og 1-2 fotballer eller Dragonskin skumballer

**Forslag til laginndeling:** En trivselsleder starter som mål sammen med hver sin deltaker.

**Hva går aktiviteten ut på?** Spillerne skal prøve å score mål gjennom de levende fotballmålene.

Merk opp et lekeområde. Tilpass størrelsen etter antall deltakere. Velg fire deltakere som holder parvis i hver sin ende av et skumrør. Disse to er levende fotballmål (deltakerne blir stolper med et skumrør som tverrligger). Aktiviteten går ut på at de øvrige deltakerne skal samarbeide om å score mål gjennom de levende fotballmålene. Til sammen skal de score fem mål. Når man scorer, roper man høyt slik at alle på banen vet hvor mange mål som er scoret. De levende fotballmålene skal være i bevegelse hele tiden for å forsvare målet sitt. Etter fem mål, så bytter man hvem som er de levende fotballmålene.

Tilpass antall baller og levende fotballmål ut ifra antall deltakere.

## Varianter

- Del inn deltakerne i to lag som konkurrerer om å først score fem mål. De levende fotballmålene tilhører ingen av lagene.
- Ved flere deltakere kan man bruke flere mål og flere baller.

**Hopp-inn-vennlig:** Er aktiviteten i gang, er det bare å hoppe inn på banen og bli med og spille.



# Ringbattle

**Antall:** 6-16

**Utstyr:** 12-20 rockeringer (koordinasjonsringer) og 12 minikjegler/erteposer til skatter

**Forslag til laginndeling:** Stein, saks, papir

**Hva går aktiviteten ut på?** Å ta seg gjennom ormen/løypa ved å vinne over motstanderne i stein, saks, papir.

Legg ut ringene som en orm etter hverandre. Del deltakerne inn i to lag som stiller seg på rekke på hver sin ende av "ormen". Legg ut minikjegler/erteposer (skatter) i en haug utenfor. Det passer ofte med rundt 12 skatter, men flere skatter gir lengre omganger.

Når aktiviteten starter, skal en deltaker fra hvert lag hoppe på ett ben gjennom ormen/banen. Når deltakerne møtes, skal de stoppe opp og duellere i stein, saks, papir (best av en omgang). Deltakeren som taper, går rett ut av ormen/banen og løper tilbake til sitt lag og stiller seg sist i rekken. Den som vinner fortsetter å hoppe videre med en gang. Samtidig begynner deltakeren som er først i køen på det andre laget å hoppe fremover i ringene. Disse deltakerne møtes så for en duell, der det samme skjer igjen. Klarer man å vinne i en av de tre siste ringene, har man vunnet og får ett poeng. Vinneren tar med seg en minikjegle/ertepose (skatt) tilbake til laget. Det laget med flest poeng, vinner! Det er ikke tillatt å starte i løypen før lagkameraten som taper duellen har løpt ut av løypen.

## Varianter

- Uten poeng: Taper man en duell, går man og stiller seg sist i køen hos motstanderlaget. Aktiviteten er slutt når ett av lagene har vunnet over alle deltakerne til sitt lag.
- Deltakerne kan hoppe med samlede ben istedenfor å hinke, eller løpe/gå med små skritt.

**Hopp-inn-vennlig:** Er aktiviteten i gang, stiller man seg sist i køen hvor det er færrest antall deltakere.





# Heis flagget

**Antall:** 5-30

**Utstyr:** 4 markeringstallerkener i 4 ulike farger (til hvert lag), 5 kjepler og 4 markeringsmatter

**Forslag til laginndeling:** Ryggprikking

**Hva går aktiviteten ut på?** Å komme først inn til kjeplen og heise flagget.

Merk opp fire hjørner på en bane med en kjeple i hvert hjørne. Sett også ut en kjeple (flaggstang) i midten av banen. Del inn deltakerne i fire lag som stiller seg i kø ca. 1 meter bak hver sin kjeple. Legg gjerne en matre der hvor køen skal starte. Hvert lag har fire markeringstallerkener i fire ulike farger (ulike farger for ulike land). Velg en leder. Lederen bestemmer hvilke fire land de ulike fargene skal representere.

For eksempel: Norge = rød, Sverige = blå, Spania = gul og Brasil = grønn.

Når lederen roper for eksempel "Sverige!", skal den første deltakeren på hvert lag løpe en runde med klokken på utsiden av alle fire hjørnekjeplene. Deretter plukker løperen opp den blå markeringstallerkenen. Laget skal så raskt som mulig "heise" flagget i midten ved å legge markeringstallerken på flaggstangen (kjeplen i midten). Den deltakeren som først heiser flagget, får ett poeng til laget. Det laget med flest poeng, vinner! Ingen fysisk kontakt/dytting er tillatt.

## Tips!

Hvis dere kun har markeringstallerkener i samme farge, kan dere skrive tall på dem og lederen kan rope ut et tall i stedet for land eller farge.



## Varianter

- Deltakeren kan løpe med markeringstallerkenen i hånden rundt banen.
- En enklere variant: Lederen roper kun fargen på markeringstallerkenen (ikke land).
- En vanskeligere variant: Lederen roper to farger/land.
- Uten lag: Alle deltakerne stiller seg i kø. De fire første stiller seg ved hver sin hjørnekjegle og skal konkurrere mot hverandre. Vinneren står igjen og de andre stiller seg sist i køen. Tre nye utfordrere kommer så inn. Om samme deltaker vinner tre runder på rad, blir hen legende, får applaus og stiller seg så sist i køen.
- For å gjøre det lettere å holde styr på poengene, kan dere bruke kjegler, erteposer eller lignende som poeng.

# Minglestasjon med sirkustema!

Her er tips til utstyr og lek til minglestasjon/utlånsbod!

## Devilsticks (sjongleringspinne)

Devilstick er en solid stav med tekstilteip og plastlokk i begge ender. 1 stk. hovedpinne og 2 stk. kontrollpinner er inkludert. Djevelstokken holdes hele tiden i bevegelse med de to kontrollpinnene/håndpinnene. Hovedpinnen kastes opp i luften og fanges igjen, snurres eller kastes fra venstre til høyre, alltid med kontrollpinnene som verktøy.



## Diablo

Hold pinnene og la diaboloen rulle frem og tilbake på snøret. Det kan være enklest å la diaboloen rulle langs bakken til å begynne med. Når du har fått opp farten, prøv å kaste den opp i luften og fange den igjen med snøret. Når du har fått høy fart, prøv å løfte den opp fra bakken. Du bruker den ene pinnen til å gi fart med. Kanskje klarer du å få til morsomme triks! Det finnes mange filmer på internett som viser ulike triks og tips.



## Yoyo

Fest snøret fra yoyo på pekefingeren din, og prøv å få yoyoen til å rulle opp og ned langs snøret. Når du klarer det, kan du begynne å gjøre triks, for eksempel svinge yoyo rundt som et hjul, la den spinne nederst på snøret, eller svinge den rundt hodet. Du kan finne mange morsomme triks på internett, og la de aller beste i verden imponere og inspirere deg! Det sies at yoyo-en er mange tusen år gammel. Den ble blant annet brukt i det antikke Hellas. Der var den laget av tre, leire eller metall, og man hadde tegnet bilder av guder på dem. Mange tror at ordet "yoyo" kommer fra fransk og betyr leketøy, mens andre påstår at det kommer fra Filippinene og betyr "kom tilbake".



## Sjonglering

Prøv å lære deg å sjonglere med tre baller!

Tips: Begynn med to. Tenk på at du skal kaste ballene oppover. Når den ene ballen er på sitt høyeste, så kaster du den andre. Prøv deretter med begge hendene. Sitt gjerne på knærne når du prøver å sjonglere!



## Bulldog (felleslek)

**Antall:** 10-400!

**Utstyr:** Six-ball, Kin-ball, markeringskjegler, skumrør og dragonskin skumball

En eller to er bulldog med hver sin Kin-ball eller noe annet fra utstysrlisten. De andre skal prøve å komme seg forbi bulldogene uten å bli truffet. Bulldogene står i midten. Resten av deltagerne står på baklinjen av banen. Når bulldogene roper «Bulldog!» må alle deltagerne krysse feltet og løpe over på motsatt side av banen. Hvis man blir truffet, blir disse til slimete geleftigurer med lange armer. De blir stående på det stedet de ble fanget og skal hjelpe Bulldogene med å fange de andre ved å strekke ut armene. Geleftigurene har ikke lov til å flytte på bena. Man blir enten tatt av geleftigurene eller av bulldogen. Den siste som står igjen har vunnet.



## Lærerne knuser kidsa! (felleslek)

**Antall:** Ca. 30 - 200

**Utstyr:** KIN-ball

I denne aktiviteten er det Trivselslederne mot de andre elevene. Elevene samles i en klynge i midten av området man skal bruke. Man avtaler på forhånd hvor mange pasninger elevene skal klare, og når Trivselslederne har lov til å bli med i aktiviteten. Elevene skal prøve å slå ballen opp i luften uten at ballen går i bakken. Hvis det er avtalt å slå ballen 20 ganger opp i luften, teller elevene høyt sammen, men når man kommer til 15 pasninger, har alle Trivselslederne lov til å gå inn i mengden for å prøve og få ballen i bakken. Det er ikke lov til å rive og slite i hverandre. Hvis ballen går i bakken før elevene når 20 pasninger, vinner Trivselslederne. Hvis elevene klarer 20 pasninger vinner "kidsa".





## Plukk summen - Nattduellen

### Kjerneelementer

Matematiske kunnskapsområde

Modellering og anvendelser

Representasjon og kommunikasjon

Resonnering og argumentasjon

### Kompetansemål

Etter 2. trinn: Utforske den kommutative og den assosiative egenskapen ved addisjon og bruke dette i hoderegning.

Etter 3. trinn: Utforske og forklare sammenhenger mellom addisjon og subtraksjon og bruke det i hoderegning og problemløsning.

Etter 4. trinn: Utforske og forklare sammenhenger mellom de fire regneartene og bruke sammenhengene hensiktsmessig i utregninger.

### Læringsmål

Øve hoderegning.

I etterarbeidet vil man ha flere muligheter til å jobbe med ulike kompetansemål.

**Antall:** 8-30

**Utstyr:** Erteposer med tallsett 0-100 og et bord/benk

**Hva går aktiviteten ut på?** Aktiviteten går ut på å øve på hoderegning, og den kan varieres i vanskelighetsgrad ut fra elevens alder og ferdigheter.



## Aktivitet

Legg ut erteposer med sifrene 0-9 på et bord/benk med litt mellomrom mellom tallene. Alle deltakerne stiller seg i en kø. De to første deltakerne stiller seg rett ovenfor hverandre på hver sin side av bordet/benken. Lederen roper ut et regnestykket, for eksempel:  $2+2$ . Her gjelder det å være den første til å ta erteposen med riktig svar = 4. Vinneren blir stående igjen, og den andre stiller seg sist i køen og en ny duellant kommer inn. Vinner man tre runder på rad, blir deltakeren legende som får applaus og stiller seg sist i køen.



## Varianter

- Øk vanskelighetsgraden ved å legge ut flere sifre.
- Bruk ulike regnearter - addisjon, subtraksjon, multiplikasjon eller divisjon.
- Øv på ulike gangetabeller. Plukk for eksempel ut tallene i 7.gangen: 7, 14, 21, 28, 35, 42, 49, 56, 63, 70.
- Legg ut flere gangetabeller på likt.
- Legg ut alle erteposene 1-100 og varier med ulike regnestykker parene skal løse.

## Etterarbeid

- La elevene jobbe i par hvor de får utdelt noen erteposer som de kan lage ulike regnestykker til, så kan de bytte regnestykker med et annet par og forsøke å løse disse. Her kan man jobbe med ulike regnearter og tema, som addisjon, subtraksjon, multiplikasjon, divisjon, brøk, prosent, tallinje o.l.
- La elevene trekke noen erteposer som de kan lage regnefortellinger til.
- La elevene trekke 5-6 erteposer og sette opp ulike multiplikasjonsstykker ved bruk av arealmodellen.

# Move It

-leker for å bryte opp undervisningen!

## Luringen

**Antall:** 4-50

**Utstyr:** Ball og valgfritt utstyr som finnes tilgjengelig i klasserommet - for eksempel: vannflaske, sko, terning eller ertepose

**Hva går aktiviteten ut på?** Å reagere med rett bevegelse.

Alle deltakerne stiller seg i en ring. Velg en leder som holder i en ball. Lederen står sammen med deltakerne i ringen. Dersom lederen kaster opp ballen i lufta, skal deltakerne klappe i hendene. Stusser lederen ballen i bakken, skal deltakerne hoppe. Hver deltaker har tre liv. Gjør deltakeren feil, mister hen et liv. Når man har brukt opp livene sine ryker man ut. Lederen kan gjerne late som at hen kaster ballen opp i luften eller stusser den på bakken. Det er lov å forsøke og lure deltakerne i ringen til å gjøre feil. Når det bare er én deltaker igjen, har hen vunnet omgangen og blir leder i neste omgang.

### Varianter

- En enklere variant er at lederen bare velger et alternativ, enten kun å kaste ballen i luften eller kun å stusse den i bakken.
- Lek bare leken som den er, uten at noen går ut. Alle får øvd på reaksjon.
- Ingen ball i klasserommet? Bruk andre ting som finnes, for eksempel en vannflaske, en terning, en sko eller en ertepose og gjennomfør den enklere varianten med én bevegelse.

# TL-dans 32

Navn sang: Thunder  
Artist: Lucas Estrada m/flere



Takk til Sørumsand skole i Lillestrøm kommune, for at dere ville være med å skape danseglede, og filme den nye TL-dansen sammen med oss.

## Takk til våre filmstjerner



Tusen takk til våre filmstjerner fra Smestad skole i Rælingen kommune som har vært med å spille inn høstens leker.





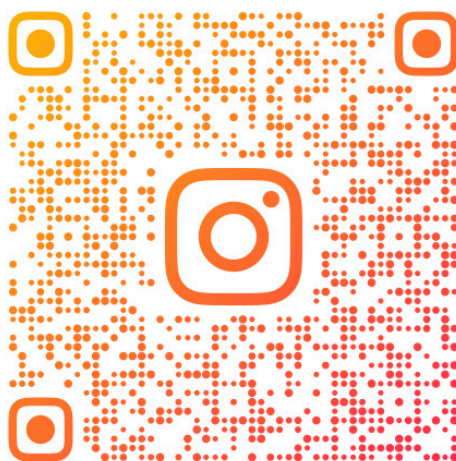
## Følg oss i sosiale medier

Har du lyst på inspirasjon og tips til skolehverdagen? Følg oss i våre sosiale medier. Har dere en "skolekonto", så er det kult om dere tagger oss når dere legger ut TL-bilder.

**Instagram:** trivselsleder\_tl

**Facebook:** Trivselsleder TL

**LinkedIn:** Trivselsleder AS



**@TRIVSELSLEDER\_TL**



# Kulturkortet

Kulturkortet er en liten takk til alle Trivselsledere for innsatsen de legger ned for et godt skolemiljø. Kulturkortet gir dem rabatter på ulike aktivitets- og kulturtilbud hos aktører som vi har gjort avtaler med. Kortet benyttes valgfritt etter premissene som er satt i avtalen.



På vår hjemmeside [www.trivselsleder.no](http://www.trivselsleder.no) kan du se hvilke avtaler du kan benytte deg av. Både bedrifter og foreninger er med og gir ulike tilbud til trivselslederne. Det er viktig at dere sjekker denne siden kontinuerlig, da det kan komme inn nye avtaler, samt at avtaler kan endres eller fjernes.

Kortet er personlig og kan ikke lånes ut til noen andre. Det skal stå navn på baksiden av kortet og det er kun gyldig fram til datoen som står på baksiden av kortet. Hvert kort har gyldighet i cirka et halvt år. Kortet kan brukes i hele Norge:

Vi håper at kulturkortet kan bidra til:

- Inspirasjon til å prøve nye aktiviteter ved å bruke de ulike tilbudene som kortet gir.
- Mer bevegelsesglede på ettermiddagene og i helgene.
- Aktiviteter sammen med venner eller familie.

Vi har rundt 800 unike tilbud i hele Norge!

Her er noen av våre samarbeidspartnere:



## FANGENE PÅ FORTET



# Hvordan lykkes som TL-skole?

## - Tips fra oss

### Arbeidsfordeling

- Inkluder alle ansatte i driften av Trivselsprogrammet. TL-ansvarlig delegerer oppgaver i samråd med ledelsen.

### Hjemmesiden - [trivselsleder.no](http://trivselsleder.no)

- Alle ansatte på skolen bruker hjemmesiden aktivt i sin skolehverdag.

### Valg av TL

- Skolen har gode rutiner, og klare retningslinjer når det gjelder valg av trivselsledere. Både TL-ansvarlig og kontaktlærer er delaktig i prosessen.

### TL-møter

- TL-ansvarlig og trivselslederne på skolen møtes cirka annenhver uke. Evaluer, og gjør eventuelt endringer. Lag gode rutiner som passer for dere.







### Elevmedvirkning

- Elevene er i stor grad med på å bestemme hvordan TL skal drives på skolen.

### Kick off i skolegården

- Skolen arrangerer Kick off etter lekekurs for å sette i gang TL-sesongen, og for å øve på lekene.

### Inspeksjon

- Synlige voksne skal gå innom aktivitetene der de har inspeksjon.

### TL-bod

- Samle alt TL-utstyret på ett sted. Ha gode rutiner for orden og tilgang.

### “Takk for innsatsen-dagen”

- Ha en god ordning for gjennomføring av denne dagen. Dette er en viktig motivasjonsfaktor for trivselslederne.

# Trivselsboka

Konsept fra Trivselsleder for å gjøre hverdagen til skoleelever tryggere og mer inkluderende – i klasserommet.

## Hva er Trivselsboka?

Trivselsboka er et sosialt klasseromsprogram for 1. – 7. trinn, som består av syv unike bøker. Elevene skal ha en bok hver, som de får beholde og også kan ta med hjem til sine foresatte. Hver bok inneholder elleve sosiale opplegg, som klassevis gjennomføres i løpet av et skoleår. Hver måned skal elevene gjennom et nytt opplegg med nye temaer, bruke Trivselsboka aktivt for å erfare og reflektere.

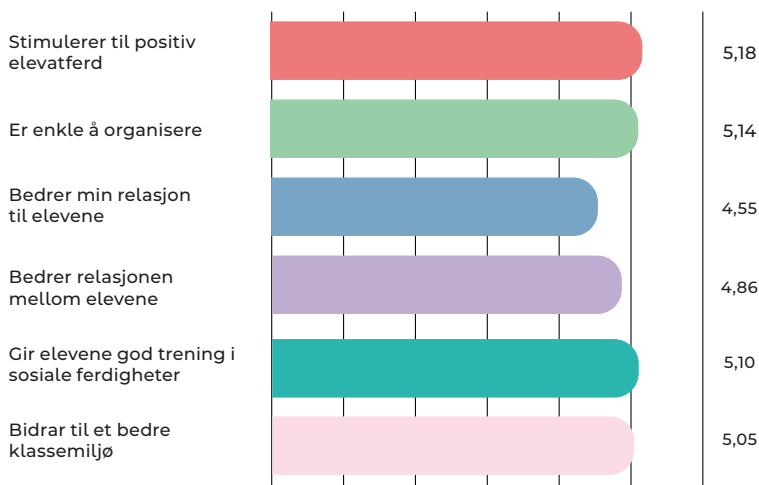
Målet er å utvikle elevenes sosiale kompetanse, og skape et aktivt og inkluderende læringsmiljø i klassen.

Ved å bruke Trivselsboka, integrerer man fokuset på klassens- og elevens sosiale utvikling i årshjulet. Elevene får gjennom dette programmet varierte utfordringer, som gjør at de blir bedre kjent med seg selv og sine klassekamerater, samtidig som de bidrar til å bygge sitt eget klassemiljø.



## Tilbakemeldinger

Tilbakemeldingene fra brukerundersøkelsen i 2023 til de over 100 skolene som har tatt i bruk bøkene er meget gledelige. Som man kan se av tabellen under, mener skolene at bruken av boken gir gode effekter på det psykososiale miljøet! Bøkene stimulerer til positiv elevatferd, bedrer relasjonen mellom elevene, gir elevene god trening i sosiale ferdigheter og bidrar ellers til et godt klassemiljø.



«Nivået i bøkene treffer godt de ulike trinnene, og bøkene er takket være den gode lærerveiledningen enkle å bruke for lærerne i en travel hverdag», forteller Kristina Fahrbach Krone, lærer Ammerud skole.

Flere lærere svarte også at bøkene er estetisk innbydende, har enkle og oversiktlige formater, og er lette for læreren å bruke uten å måtte bruke mye tid på forberedelser.



For bestilling eller spørsmål, ta kontakt med:  
[marielle@trivselsleder.no](mailto:marielle@trivselsleder.no)



## Pakker og annet utstyr

Alt du trenger til høstens lekekurs finner du på

[klubben.no/tl](https://klubben.no/tl)



Se hele vårt utvalg til Trivselslederne ved å skanne QR-koden

KLUBBEN.no



### TL Høstens lekekurspakke | 2024

Pakken inneholder alt utstyr du trenger for lekene som er med i høstens lekekurs fra TL.

Varenr: TL273748

**10 099,-** før 13 818,-



Informasjon og nyheter



**-26%**

### Høstens lekekurspakke Mini | 2024

Pakken inneholder alt utstyr du trenger for lekene som er med i høstens lekekurs fra TL.

Varenr: TL273748MINI

**7 299,-** før 9 868,-

## Høstens lekekurspakke Mini

Lekekurspakke for de som allerede har KIN-ball, six-ball og ballpumpe.

KLUBBEN.no



**-10%**

### TL Trafikkopplæringspakke

Komplett trafikkopplæringspakke som er utarbeidet i samarbeid med Trygg Trafikk.

Varenr: TL252683

**4 869,-** før 5 410,-



-10%

## Lekepakker til lekekurs høsten 2024

Hvilken lek blir din favoritt?

Blir det Gladiatorene, Rubriks matte eller Snørrmonsteret?

KLUBBEN.no

### TL Aktiv læringspakke

Med denne pakken kan du tilrettelegge for økt aktivitet i undervisningen.

Varenr: TL239077

**4 391,-** før 4 879,-



-10%



-10%



-10%

### Gladiatorene | 2024

Utstyr for å leke leken Gladiatorene.

Varenr: TL275682

**1 792,-** før 1 991,-

### Rubriks matte | 2024

Utstyr for å leke leken Rubriks matte.

Varenr: TL275680

**1 322,-** før 1 469,-

### Snørrmonsteret | 2024

Utstyr for å leke leken Snørrmonsteret.

Varenr: TL275681

**1 133,-** før 1 258,-



Følg oss her:



Trivselsleder TL



trivselsleder\_tl



**Kontaktinformasjon**

Telefon: 47 44 44 18

E-post: [post@trivselsleder.no](mailto:post@trivselsleder.no)

Web: [trivselsleder.no](http://trivselsleder.no)

2009-2024 © trivselsleder

