

## LÆRERVEJLEDNING OVERORDNET

**TEMA:** Ultra Galla – D' Nice at være Nice

**FAG:** Dansk, klassens tid, sundheds-, seksualundervisning og familiekundskab

**TRIN:** Indskoling og mellemtrin



### Introduktion til tema

”Ultra Galla – D’ Nice at være Nice” sætter fokus på centrale emner i arbejdet med at sikre et godt fællesskab med plads til alle. Emnerne lægger op til debat i klassen om, hvordan man kan være en god kammerat og aktivt gøre noget for at inkludere udsatte elever i fællesskabet og forebygge mobning og ensomhed.

Tolerancebegrebet er afgørende for klassens trivsel. Tolerancen påvirkes af mange forskellige kræfter, blandt andet barnets egen personlige historik, andre mennesker som forældre, ledere, lærere, pædagoger og grupper, barnet deltager i. Desuden kan de fysiske rammer, medier og teknologier spille ind.

Målet er at skabe en kultur i klassen, som giver plads til forskellighed fx omkring interesser, udseende, temperamenter, meninger, tro, etniske baggrunde etc., for så skal der meget til, før et barn kan træde ved siden af og blive dømt uden for fællesskabet. Trivsel bliver dermed et fælles ansvar for alle involverede i fællesskabet. Derfor skal man fokusere på samspillet mellem alle fællesskabets deltagere.

Temaet henvender sig til 3.-6. klassetrin. Temaet bruges i den understøttende undervisning og i dansk, klassens tid og sundheds-, seksualundervisning og familiekundskab. Der er mulighed for at integrere arbejdet med klassens trivsel i flere af skolens fag, idet enkelte opgaver som fx rollespil, bevægelsesaktiviteter og de kreative opgaver også kan bruges i engelsk, matematik, billedkunst samt håndværk og design.

### FAKTA

Lidt over 6 procent af 13-15-årige drenge og 10 procent af pigerne i samme aldersgruppe føler sig ofte eller meget ofte ensomme. Det er den højeste andel af ensomme unge siden 1988.

*Kilde:  
Skolebørnsundersøgelsen 2014*

### Alle kan føle sig ensomme

Det, at have tætte anerkendende relationer og tilhørsforhold, er et grundvilkår for børn og unges generelle trivsel og selvbillede. Børn oplever, at den dominerende norm i samfundet er at have hyppig og tæt kontakt med andre både i den fysiske verden og via sociale medier. Derfor opleves det særligt skamfuldt, hvis det sociale mislykkes. Barnet føler sig uden for fællesskabet uden meningsfulde sociale relationer. Børn kan få en opfattelse af, at de er de eneste, der ikke har nogle venner, og de føler, at det er dem, der er noget i vejen med. Den ensommes følelse af at mislykkes socialt og ikke at høre til er både smertefuld og sundhedsskadeligt.

Ensomhed er en følelse vi alle oplever af og til som en naturlig del af livet. Kortvarig ensomhed er helt normalt og uskadeligt. Det kan udløses af, at man skifter skole, flytter, mister en ven eller oplever skilsmisse, sygdom eller dødsfald i familien. Men hvis ensomheden



## LÆRERVEJLEDNING OVERORDNET

**TEMA:** Ultra Galla – D' Nice at være Nice

**FAG:** Dansk, klassens tid, sundheds-, seksual-  
undervisning og familiekundskab

**TRIN:** Indskoling og mellemtrin

bider sig fast og bliver langvarig kan den mindske eller helt ødelægge vores sociale kompetencer og få alvorlige og sundhedsskadelige konsekvenser fx ødelægge din søvn, øge blodtrykket og øge niveauet af stresshormoner. For at forebygge langvarig ensomhed, er det vigtigt at opbygge et godt klassefællesskab, hvor elever, der oplever kortvarig ensomhed, hurtigt kan blive integreret i klassen og slippe af med følelsen. Det er afgørende, at læreren hjælper elever, der oplever langvarig ensomhed med at blive en del af fællesskabet igen, da det er umuligt for eleven at klare på egen hånd.

Ensomhed er ikke det samme som at være alene, for man kan godt være alene uden at føle sig ensom. At være alene er en frivillig selvvalgt tilstand, som er gavnlig for den enkelte. Ensomhed er en subjektiv følelse, som er uønsket for individet, hvor man savner nærhed og samhørighed med andre. Ensomhedsfølelsen kan være til stede, selvom man er sammen med andre mennesker.

Det handler ikke om antallet af relationer, men om kvaliteten af relationerne – er de meningsfyldte og lever de op til den enkeltes behov. Ensomhed udspringer af, at ens sociale behov ikke bliver opfyldt, fordi man ikke har så mange og så nære venner, som man har brug for.

### Ensomhed og sociale medier

Nære sociale relationer og følelsen af at være forbundet med ligesindede og jævnaldrende spiller en vigtig rolle i børns udvikling af identitet og sociale kompetencer. Brugen af sociale medier er en integreret del af de fleste børns hverdagsliv, og børnene bruger det til at lave aftaler og holde kontakt med venner og til at indgå nye fællesskaber fx gennem online-gaming. Børns kommunikation via sociale medier er ofte kendetegnet ved at være kort og uden egentlig indhold – det er kommunikation for kommunikationens skyld for at bekræfte og vedligeholde relationer. For nogle børn er brugen af sociale medier en måde at holde kedsomhed og ensomhed på afstand og fordelene er, at man kan være sammen med andre, selvom man er alene.

Venskabsbegrebet online er et bredt begreb, der både kan rumme nære og tillidsfyldte relationer, mere perifere personer og net-venner, man aldrig har mødt, men som man kan udvikle en særlig fortrolighed med. Forskningen peger på, at internettet på den ene side kan have en positiv indflydelse på ensomme personer, men online-livet kan ikke erstatte det fysiske samvær med andre.

De sociale medier kan have en positiv virkning på ensomme børn og give dem en vej ind i meningsfyldte sociale relationer. Men udelukkelse eller decideret mobning på sociale





## LÆRERVEJLEDNING OVERORDNET

**TEMA:** Ultra Galla – D' Nice at være Nice

**FAG:** Dansk, klassens tid, sundheds-, seksualundervisning og familiekundskab

**TRIN:** Indskoling og mellemtrin

medier bliver desværre også virkeligheden for nogle børn. Misforståelser kan nemt opstå, når samtaler ikke foregår ansigt til ansigt. Får man ikke likes eller kommentarer til sine statusopdateringer og bliver man ikke tagget på billeder, kan man nemt opleve at havne uden for fællesskabet. Hadesider kan være fællesskabende og skabe en særlig forbundethed.

Det kan være okay, hvis emnet er ”alle, der hader regnvejr”, men det bliver til mobning og udelukkelse, når en hadeside rettes mod en person.

Når vi taler om trivsel og klassens sociale liv, er sociale medier et vigtigt element. Det kan være svært at navigere i, men det rummer samtidig mange muligheder for at danne og vedligeholde relationer.

### Formål

Formålet med ”Ultra Galla - D' Nice at være Nice” er at bidrage til at skabe et inkluderende fællesskab for alle, hvor det bliver sejt og attraktivt at være en god kammerat. Både i skolen og i fritiden – online og i den virkelige verden.

Eleverne bliver bevidste om betydningen af et godt klassefællesskab og får viden og handlekompetencer til at forbedre egen og andres trivsel. Eleverne oplever, at de har medindflydelse på at skabe en positiv kultur i klassen, hvor alle trives og føler sig som en del af fællesskabet. Dette er med til at forebygge mobning og ensomhed.

### Forenkede Fælles Mål

Et af folkeskolereformens tre nationale mål er, at elevernes trivsel skal øges. Dette undervisningsmateriale giver mulighed for at arbejde med at styrke netop dette.

Reformen stiller øgede krav til bevægelse i lektionerne, hvorfor dette materiale også integrerer fysiske aktiviteter. Derved skabes der plads til elevernes forskellige kompetencer og læringspræferencer. Bevægelse fungerer godt som fællesskabende aktiviteter – en pause fra den almindelige undervisning, hvor klassen har det sjovt og griner sammen og desuden har mulighed for at se hinanden - og lærerne - i nye situationer.

Opgaverne i ”Ultra Galla – D' Nice at være Nice” berører færdigheds- og vidensmål for faget dansk og det obligatoriske emne Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab, der fx kan bruges i den understøttende undervisning. De kreative opgaver opfylder færdigheds- mål for faget billedkunst.

## LÆRERVEJLEDNING OVERORDNET

**TEMA: Ultra Galla – D' Nice at være Nice**

**FAG: Dansk, klassens tid, sundheds-, seksual- undervisning og familiekundskab.**

**TRIN: Indskoling og mellemtrin.**



De tværgående temaer it & medier, sproglig udvikling og innovation & entreprenørskab samt elevernes alsidige udvikling er ligeledes indeholdt i temaet.

**Fag: Dansk**

**Trin: 3.-4. klasse**

**Kompetencemål: Kommunikation**

Dialog:

- Eleven kan indgå i dialog i mindre grupper
- Eleven har viden om samtaleregler
- Eleven kan lytte aktivt til andre og følge op med spørgsmål og respons
- Eleven har viden om lytteformål og undersøgende spørgsmål

Krop og drama:

- Eleven kan forstå eget og andres kropssprog
- Eleven har viden om stemmens og kroppens virkemidler og kropssprog
- Eleven kan dramatisere tekster og temaer sammen med andre

It og kommunikation:

- Eleven kan begå sig i et virtuelt univers
- Eleven har viden om digitale profiler og digital kommunikation
- Eleven kan forholde sig bevidst til konsekvenserne af sin færden på internettet
- Eleven har viden om digitale fodspor

**Fag: Dansk**

**Trin: 3.-4. klasse**

**Kompetencemål: Kommunikation**

Dialog:

- Eleven kan påtage sig roller i samtalsituationer
- Eleven har viden om frie og formaliserede samtaleformer
- Eleven kan tage forskellige roller i en styret debat
- Eleven har viden om debatroller

Krop og drama:

- Eleven kan bruge kropssprog og stemme i oplæsning og mundtlig fremlæggelse
- Eleven har viden om talerens virkemidler
- Eleven kan skabe fælles fortællinger sammen med andre
- Eleven har viden om improvisation, manuskript, koreografi og scenografi

## LÆRERVEJLEDNING OVERORDNET

**TEMA: Ultra Galla – D' Nice at være Nice**

**FAG: Dansk, klassens tid, sundheds-, seksualundervisning og familiekundskab.**

**TRIN: Indskoling og mellemtrin.**



It og kommunikation:

- Eleven kan vurdere konsekvensen af ytringer på internettet
- Eleven har viden om muligheder og faldgruber for kommunikation på internettet

**Obligatorisk emne: Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab**

**Trin: 3. klasse**

**Kompetencemål: Sundhed og trivsel**

Sundhedsfremme:

- Eleven kan samtale om egen sundhed og trivsel
- Eleven har viden om enkle sundheds- og trivselsfaktorer

Rettigheder:

- Eleven kan samtale om børns rettigheder i relation til familie og skole
- Eleven har viden om børns grundlæggende rettigheder

Personlige grænser:

- Eleven kan give udtryk for egne grænser
- Eleven har viden om personlige grænser
- Følelser:
- Eleven kan beskrive følelsesmæssige reaktioner
- Eleven har viden om følelser

**Obligatorisk emne: Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab**

**Trin: 4.-6. klasse**

**Kompetencemål: Sundhed og trivsel**

Sundhedsfremme:

- Eleven kan vurdere, hvad der fremmer sundhed og trivsel på skolen
- Eleven har viden om, hvad der fremmer sundhed og trivsel

Rettigheder:

- Eleven kan diskutere handlemuligheder, hvis et barns ret til beskyttelse krænkes
- Eleven har viden om børns ret til beskyttelse mod fysisk, psykisk og digitalt overgreb



## LÆRERVEJLEDNING OVERORDNET

**TEMA:** Ultra Galla – D' Nice at være Nice

**FAG:** Dansk, klassens tid, sundheds-, seksual-  
undervisning og familiekundskab.

**TRIN:** Indskoling og mellemtrin.



Personlige grænser:

- Eleven kan respektere egne og andres personlige grænser
- Eleven har viden om mobning og trivsel

Venskaber:

- Eleven kan vurdere betydningen af gode venskaber
- Eleven har viden om relationers betydning for sundhed og trivsel

**Fag: Billedkunst**

**Trin: 3.-5. klasse**

**Kompetencemål: Billedfremstilling**

Tegning og grafik:

- Eleven kan tegne helheder og detaljer ud fra iagttagelser

Maleri og collage:

- Eleven kan fremstille billeder i flere lag

Skulptur og arkitektur:

- Eleven kan fremstille billeder i flere lag
- Eleven kan fremstille en arkitekturmodel ud fra egen planlægning

Digitale billeder:

- Eleven kan fremstille en digital billedfortælling
- Eleven kan arbejde med levende billeder

**Kompetencemål: Billedkommunikation**

Udstilling og formidling:

- Eleven kan formidle viden med billeder

### Indhold

”Ultra Galla – D’ Nice at være Nice 2015” består af:

- En konkurrence om at blive [Ultra Nice Klassen 2015](#). Klassen kan vinde billetter til et Ultra Galla show samt en ultra nice klassefest.

## LÆRERVEJLEDNING OVERORDNET

TEMA: Ultra Galla – D' Nice at være Nice

FAG: Dansk, klassens tid, sundheds-, seksual- undervisning og familiekundskab.

TRIN: Indskoling og mellemtrin.



- To korte film med titlen ”**2 sider af samme sag**”, som sætter fokus på ensomhed og fællesskab på en underholdende måde. Historierne i de to film hænger sammen, og det er nødvendigt at arbejde med emnerne i forlængelse af hinanden.
- **Lærervejledning og elevopgaver** til filmene, som indeholder debatspørgsmål til filmen samt en række faglige, kreative og sociale aktiviteter og opgaver, som eleverne kan arbejde med individuelt og i grupper. Materialet er udarbejdet som et sammenhængende forløb, der kan planlægges over længere tid eller som en projektuge. Forløbet har en høj grad af fleksibilitet, der giver lærerne mulighed for at udvælge opgaver, der passer til den enkelte klasse.
- **Et onlinespil**, hvor eleverne skal hjælpe Nikolaj Stokholm i forskellige situationer og teste, hvor nice en kammerat de er.

I temaet findes også:

- Fire selvstændige film med fokus på mobning, der på en sjov og underholdende facon viser, hvordan man kan være 'nice' i forskellige situationer. Der er ligeledes lærervejledning og elevopgaver til disse film.

### NICELINES

Nicelines er klassens guidelines for et godt fællesskab. Det er elevernes egne ord for, hvad de mener, er vigtigt for det gode fællesskab.

**Hjælp hinanden!** – om omsorg for andre, om at lyve og om forskellen på at sladre og hjælpe

**Få øje på** – om at være uden for fællesskabet og at være opmærksomme på hinanden

**Tal pænt!** – om at holde en gode tone blandt børn og voksne og om forskellen på, hvad børn og voksne synes er ok rent sprogligt

**Nice på nettet** – om etik ved brug af digitale medier

- **Vær en nice kammerat** er et selvstændigt forløb om kammeratskab, hvor klassen udarbejder Nicelines for det gode kammeratskab i klassen. Hele forløbet eller dele af det kan også bruges som afslutning på de andre fire emner.



## LÆRERVEJLEDNING OVERORDNET

**TEMA:** Ultra Galla – D' Nice at være Nice

**FAG:** Dansk, klassens tid, sundheds-, seksualundervisning og familiekundskab.

**TRIN:** Indskoling og mellemtrin.

- Onlinespillet **Er du nice?** hvor eleverne kan teste, hvor 'nice' de er.
- **Vis Mod!** er Mary Fonden og DR Ultras kortfilm om mobning og om at have modet til at sige fra sammen. Til filmen hører nogle spørgsmål til efterfølgende samtale i klassen.

Ud over undervisningsmateriale til skolerne, kører en landsdækkende kampagne for børnene via deres egen TV-kanal DR Ultra og i de sociale medier.

Børnene kan tage deres klasse, forældre eller venner med til det store Ultra Galla liveshow, som kan opleves rundt om i landet i november og december.

[Læs mere om kampagnen på DR Ultra.](#)

### Lærerens rolle

#### Inddrag eleverne

Eleverne kender måske allerede Ultra Galla fra DR Ultra eller sociale medier. Brug dette forhåndskendskab til at skabe interesse og medejerskab for arbejdet med klassens trivsel.

#### Stil åbne spørgsmål

Ved at stille åbne og positive spørgsmål og spørge ind til børnenes meninger, er du med til at skabe medansvar og en positiv ånd blandt eleverne.

#### Leg selv med

Hvis du selv deltager i bevægelsesaktiviteterne bliver du mere levende og nærværende i dit samvær med eleverne. Bevægelsesaktiviteterne er med, fordi der er en dokumenteret sammenhæng mellem fysisk aktivitet og læring. Hvis fysisk aktivitet integreres i undervisningen fremmer det elevernes læring. Fysisk aktivitet kan være et redskab til en positiv udvikling af mentale, emotionelle og sociale processer.

#### Vejledning

Giv eleverne en grundig og fyldestgørende vejledning, inden I går i gang og afslut med at spørge, om der er nogen spørgsmål til det, du har fortalt. Spørg ikke, om alle har forstået, for så kan det være ubehageligt for den enkelte elev at skulle stille et spørgsmål.

#### Gruppeøvelser

Tal med eleverne om, hvordan man samarbejder, og hvordan man lytter til andres fortælling. Vær opmærksom på, hvordan du sammensætter grupper for at få den bedste gruppedynamik, hvor alle i gruppen får plads til at bidrage med det, de hver især kan.



## LÆRERVEJLEDNING OVERORDNET

**TEMA:** Ultra Galla – D' Nice at være Nice

**FAG:** Dansk, klassens tid, sundheds-, seksual-  
undervisning og familiekundskab.

**TRIN:** Indskoling og mellemtrin.



### Forældresamarbejde

Det anbefales at inddrage forældrene i klassens trivselsarbejde. Hvert emne indeholder konkrete ideer til, hvordan forældrene kan inddrages i klassens arbejde.

### Kolofon

Skolekampagnen er udarbejdet af projektleder Christina Stær Mygind i samarbejde med B&U og DR Skole.

Temaet er støttet af midler fra Ole Kirks Fond i 2015, mens det i 2014 var støttet af midler fra TrygFonden.

### Tak for faglig sparring:

Britt Carlsen, pædagog i Klub X, Guldborgsund kommune  
Katrine Rich Madsen, Ph.D.-studerende ved Statens Institut for Folkesundhed  
Mathias Lasgaard, Lektor, Cand.psych., Ph.D., Institut for Psykologi, Syddansk Universitet

### Referencer

Dalum Christoffersen, D. og Stender Petersen, K. (2011): Mobning – et socialt fænomen eller et individuelt problem? Frederikshavn: Dafolo.

Kofoed, J. og Søndergaard, D.M. (red.) (2013): Mobning gentænkt. København: Hans Reitzels Forlag.

Kofoed, J. og Søndergaard, D.M. (red.) (2009): Mobning – sociale processer på afveje. København: Hans Reitzels Forlag.

Lasgaard, Mathias (2010): Ensom i en social verden.

<http://ojs.statsbiblioteket.dk/index.php/psyke/article/viewFile/8456/7013>

Pedersen, Karen Lerstrup (red.) (2014): Ensom men ikke alene. En antologi om unge og ensomhed. København: Ventilen Danmark.

Rasmussen, Mette; Pedersen, Trine Pagh og Due, Pernille (2015): Skolebørnsundersøgelsen 2014. København: Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet.

SFI – Det Nationale Forskningscenter for Velfærd (2015): Inkluderende skolemiljøer – elevernes roller.

## LÆRERVEJLEDNING OVERORDNET

**TEMA:** Ultra Galla – D' Nice at være Nice

**FAG:** Dansk, klassens tid, sundheds-, seksual-  
undervisning og familiekundskab.

**TRIN:** Indskoling og mellemtrin.



**Vil du vide mere om ensomhed, er her nogle links til korte film og artikler**

Center for rummelighed: Om ensomhed

<http://rummelighed.org/n-om-ensomhed/>

Folkebevægelsen mod ensomhed

<http://modensomhed.dk/>

Information. Artikel fra den 16.11.2011

<http://www.information.dk/285127>

John Cacioppo on how to cope with loneliness

<https://www.youtube.com/watch?v=xvIZjGEBvI8>

Psykiatri Fonden: Tænk dig stærk. Viden om ensomhed og gode råd til at bryde  
ensomheden.

<http://www.psykiatrifonden.dk/temaer/ensomheds-kampagne.aspx>

Tværs. Psykolog Ida Koch fortæller om ensomhed og giver gode råd om ensomhed.

<http://www.dr.dk/tvaers/ensomhed> - Tværs har flere film om emnet.