

Plan for sosial kompetanse og digital dannelse for Ullevål skole, høsten 2023

Perioder	Tema	Overordnet sosialt mål	Overordnet digitalt mål
August Uke 34-39	God start / Inkludering.	<ul style="list-style-type: none"> • Å være en god og inkluderende skolevenn. • Å ta ansvar for å bli kjent med nye elever. • Å kunne glede seg selv og andre. 	<ul style="list-style-type: none"> • Å kunne reglene for god behandling av nettbrett/PC. • Å kunne bruke Teams, OneNote og andre plattformer på en god måte.
Uke 41-46	Ansvarlighet / Ansvarsbevissthet	<ul style="list-style-type: none"> • Å følge skolens regler. • Å ta ansvar for egne handlinger. • Å ta hensyn til andre. • Å ta vare på egne og andres ting. • Å bidra til god læring. 	<ul style="list-style-type: none"> • Å vite at man ikke har lov til å ta bilder, lydopptak og film av andre uten å spørre. • Å vite at man ikke kan ta eller publisere bilder eller video av andre uten godkjenning fra dem eller foreldrene. • Å ikke fortelle personlig informasjon til andre på nett.
Uke 47-50	Selvkontroll	<ul style="list-style-type: none"> • Å bestemme over det man selv gjør på en positiv måte. • Å håndtere sine egne følelser på en måte som ikke skader eller går ut over en selv eller andre. • Å ta gode valg i situasjoner som er vanskelige. • Å klare å stå i læringsgropa. • Å klare å vente på tur/noe. 	<ul style="list-style-type: none"> • Å kunne legge ned nettbrettet/PC når man får beskjed om det. • Å <i>kun</i> bruke nettbrett/PC slik det er bestemt. • Å <i>kun</i> søke på det man får lov til på internett. • Å kunne bruke nett til å lære.
Uke 1-7	Empati og omsorg	<ul style="list-style-type: none"> • Å vise omtanke gjennom det vi sier og gjør. • Å klare å se ting fra en annens side. • Å kunne trøste. 	<ul style="list-style-type: none"> • Å være klar over at det man gjør og sier på nett/sosiale medier kan oppfattes annerledes enn man hadde tenkt. • Å si og sende hyggelige meldinger.
Uke 9-12	Samarbeid	<ul style="list-style-type: none"> • Å jobbe sammen med andre for å få til noe. Det handler om å lytte til andre, bidra med innsats og dele på oppgavene. • Å respektere at man tenker og mener forskjellig. • Å lytte til de som bestemmer. • Å handle etter at alle er like mye verdt. • Å kunne tenke nytt og finne nye og gode løsninger. 	<ul style="list-style-type: none"> • Å kunne samarbeide med andre på digitale flater på en positiv måte. • Å kunne være kildekritisk når en orienterer seg på nett. • Å kunne bruke et rikt utvalg av digitale flater for å produsere og skape.
Uke 14-18	Kommunikasjon og lederegenskaper	<ul style="list-style-type: none"> • Å få andre til å fungere godt. • Å uttrykke egne meninger på en god og hyggelig måte. • Å være bevisst på kroppsspråket sitt. • Å bidra til å skape et godt miljø i klassen og på skolen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Å tenke godt gjennom hva man sender av meldinger og legger ut på nett.
Uke 19-24	Selvhevdelse og selvtillit	<ul style="list-style-type: none"> • Å ha tro på at man er noe, kan noe og vet noe. • Å stå opp for seg selv på en god måte. • La andre få "skinne". • Å si sin mening selv om andre er uenige. 	<ul style="list-style-type: none"> • Å si ifra til en voksen hvis man opplever at noen sier noe slemt på nett. • Å vite og forstå at ikke alt som står på nettet er sant.

Plan for sosial kompetanse og digital dannelse for 1. trinn

Trinn	Uke	Fokusområde	Fokus	Ferdighet	Hva gjør vi
1. trinn	34 - 39	Inkludering	Eleven er grei mot andre Elevene blir kjent og inkluderer hverandre i lek og samspill.	<ul style="list-style-type: none"> Jeg spør barn som går alene om de vil være med i leken. Jeg lar alle være med på å bestemme, selv om det ikke alltid blir som jeg vil. Jeg kan navnet på alle i klassen. Jeg tør å spørre om å få være med på leken. 	<ul style="list-style-type: none"> Vi pakker ut begrepet Vi leser tekster om vennskap og inkludering Vi lager plakat sammen Vi har rollespill og øver Leker inkl. navneleker En klasseregulering inkluderer at alle er greie mot hverandre Elevrådssinnspill Felleslek i friminuttet
	41 - 46	Ansvarlighet	Eleven vet hva som er mitt og ditt, og tar vare på tingene sine.	<ul style="list-style-type: none"> Jeg kommer tidsnok på skolen. (foreldrene) Jeg har orden i skolesakene mine, i sekken på pulten, i skuffen og på garderobeplassen min. Jeg følger klasse og utereglene. Jeg lar ingen andre barn vite passordet mitt. Jeg gir tilbake det jeg har lånt. 	<ul style="list-style-type: none"> Vi pakker ut begrepet "ansvarlighet" og det å ta ansvar Alle deltar i rydding Kims lek med egne ting Rollespill "tusen takk for at jeg fikk låne...."
	47 - 50	Selvkontroll	Eleven tar gode valg. Eleven tar hensyn til andre.	<ul style="list-style-type: none"> Jeg tar hensyn til andre i lek. Jeg kan og følger stoppregelen. Jeg venter på tur. Jeg klarer å legge ned arbeidet når jeg får beskjed fra en voksen. Jeg klarer å holde armer og ben for meg selv. 	<ul style="list-style-type: none"> Vi pakker ut begrepet med elevene. Øver på stoppregelen Leke rødt lys Klassen lager eget "nå kommer det beskjed-tegn"
	1 - 7	Empati	Eleven viser omtanke	<ul style="list-style-type: none"> Jeg kan navnet på alle barn og voksne på trinnet. (må jobbes med av de voksne) Jeg spør andre hvordan de har det. Jeg trøster de som trenger det/ønsker det. Jeg kan lytte til andre. 	<ul style="list-style-type: none"> Vi pakker ut begrepet Navnelek i klassen og på trinnet Rollespill Vi øver på å gjenfortelle
	9 - 12	Samarbeid	Eleven er en del av en gruppe.	<ul style="list-style-type: none"> Jeg tar kontakt med andre på en hyggelig måte. Jeg deler med andre. 	<ul style="list-style-type: none"> Vi pakker ut begrepet sammen med elevene

				<ul style="list-style-type: none"> • Jeg bidrar på positivt når jeg jobber med andre. • Jeg kan låne bort. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vi sier noe positivt om den/de vi jobber med • Rollespill: ja, du kan låne
	14 - 18	Kommunikasjon	Eleven uttrykker egne meninger, og vet hva kroppsspråk er. Eleven kan si hyggelige ting til medelever.	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg venter til den andre har snakket ferdig før jeg snakker. • Jeg vet at jeg ikke har lov til å ta bilder, lydopptak og film av andre uten å spørre. • Jeg kan uttrykke egne meninger. • Jeg kan si hyggelige ting til andre. • Jeg er bevisst på eget kroppsspråk, og øver på å tolke andres kroppsspråk. 	<p>Vi pakker ut begrepet</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vi øver på å fremsnakke andre • Vi har gjettelek på hva en annen kan tenke og føle gjennom rollespill
	19-24	Selvhevdelse	Eleven er trygg i klassen.	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg har øyekontakt og håndhilser på læreren om morgenen. • Jeg tør å spørre om å få være med i leken. • Jeg sier ifra om jeg er lei meg eller blir plaget. • Jeg tør å si noe i både liten og stor gruppe. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vi pakker ut begrepet • Alle øver på å spørre om å få være med i lek • Vi bruker hilseplakaten hver dag

Plan for sosial kompetanse og digital dannelse for 2. trinn

Trinn	Uke	Fokusområde	Fokus	Ferdighet	Hva gjør vi
2. trinn	34 - 39	Inkludering	Eleven inviterer andre med i leken.	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg kommenterer ikke andres utseende eller oppførsel på en negativ måte. • Jeg kan si noe hyggelig om medelevene mine. • Jeg hilser på medelevene mine om morgenen. • Jeg ser meg selv som en del av en gruppe. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vi pakker ut begrepet "inkludering" gjennom samtaler • Vi avslutter en økte eller en dag med å fremsnakke læringspartneren vår • Rollespill: vi hilser på medelever vi møter • Felleslek i friminuttet
	41 - 46	Ansvarlighet	Eleven tar ansvar for å følge gruppens/skolens regler.	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg bidrar til god arbeidsro. • Jeg tar vare på mine egne, andres og skolens ting. • Jeg vet hvordan jeg skal behandle nettbrettet og hodetelefonene. • Jeg kan mitt eget brukernavn og passord, og deler det ikke med noen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vi pakker ut begrepet "ansvarlighet" og det å ta ansvar • Vi avslutter hver økt med å se over om egne og skolens ting er på rett plass
	47 - 50	Selvkontroll	Eleven tar gode valg. Eleven tar hensyn til andre.	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg tar hensyn til andre i lek. • Jeg kan og følger stoppregelen. • Jeg konsentrerer meg slik at jeg blir ferdig med arbeidet mitt. • Jeg prøver å ordne opp når det blir uenighet i leken. • Jeg bruker nettbrettet bare til oppgaven som er gitt. • Jeg lar andres ting være i fred. • Jeg tåler å tape og gå ut av leken. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vi pakker ut begrepet gjennom samtale og ved å lage plakat • Rollespill på hvordan være en god og dårlig taper og vinner • Vi øver på stoppregelen i lek og gjennom rollespill

				<ul style="list-style-type: none"> • Jeg tåler at andre blir valgt istedenfor meg. 	
	1 - 7	Empati	Eleven viser omtanke og ser ting fra en annens side.	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg sier takk og er hyggelig når noen har gjort noe hyggelig mot meg. • Jeg ber om unnskyldning. • Jeg roser andre. • Jeg trøster og hjelper til når jeg ser at noen trenger det. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vi pakker ut begrepet • Høytlesing om empati og trøst • Vi avslutter dagen med å spørre hvordan læringspartner har hatt det • Vi lager plakater om hva vi kan si og gjøre når vi trøster
	9 - 12	Samarbeid	Eleven er en god samarbeidspartner.	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg hører på hva andre har å si når vi samarbeider. • Jeg gjør min del av arbeidet når vi samarbeider. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vi pakker ut begrepet gjennom samtale+ lage plakater • Vi fremsnakker læringspartner etter økter
	14 - 18	Kommunikasjon	Eleven er høflig både verbalt og kroppslig.	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg respekterer det andre sier, selv om jeg er uenig. • Jeg kan si hyggelige ting til andre. • Jeg kan sende hyggelige meldinger. • Jeg viser det samme med kroppen som med ordene mine. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vi pakker ut begrepet • vi fremsnakker andre vi ser har gjort noe fint mot andre i friminuttet • rollespill om kroppsspråk
	19 - 24	Selvhevdelse	Eleven er trygg i klassen og tør å være i fokus.	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg kan si nei når andre spør om jeg vil være med på ting jeg vet er galt. • Jeg ser andre i øynene når jeg snakker med dem. • Jeg står for mine valg. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vi pakker ut begrepet og hvordan vi kan hevde oss selv på en bra måte • Rollespill: hvordan si nei til en god prank

Plan for sosial kompetanse og digital dannelse for 3. trinn

Trinn	Uke	Fokusområde	Fokus	Ferdighet	Hva gjør vi
3. trinn	34 - 39	Inkludering	Eleven inviterer andre med i leken.	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg respekterer andres meninger. • Jeg lar andre være med i lek. • Jeg spør andre om de vil være med i lek. • Jeg spør selv om å få bli med i lek. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vi pakker ut begrepet "inkludering" gjennom samtaler • Vi øver på å spørre om å få være med i lek/invitere andre inn • Vi gir tilbakemelding etter friminutt om alle har hatt noen å være med • Felleslek i friminuttet
	41 - 46	Ansvarlighet	Eleven tar ansvar for egne handlinger.	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg spør om lov før jeg låner andres ting. • Jeg ber om hjelp hvis det er noe jeg ikke får til. • Jeg vet at ikke alt som står på nettet er sant. • Jeg sier ifra til en voksen hvis jeg opplever noen sier noe slemt på nett. • Jeg behandler mine, andres og skolens ting på en ordentlig måte (klær, Ipad, ting). 	<ul style="list-style-type: none"> • Vi pakker ut begrepet "ansvarlighet" og det å ta ansvar • Vi avslutter hver økt med å se over om egne og skolens ting er på rett plass
	47 - 50	Selvkontroll	Eleven tar gode valg. Eleven tar hensyn til andre.	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg kan bli sint uten å gjøre eller si noe vondt mot andre. • Jeg innrømmer når jeg har gjort feil. • Jeg forteller ikke andre på nett personlig informasjon. • Jeg er en god vinner/taper. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vi pakker ut begrepet gjennom samtale og ved å lage plakat • Rollespill på hvordan være en

					<p>god og dårlig taper og vinner</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vi øver på hva vi kan si og gjøre om man blir sint
	1 - 7	Empati	Eleven viser omtanke og ser ting fra en annens side.	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg lytter til andre. • Jeg snakker pent og hyggelig til andre, og om andre, også digitalt. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vi pakker ut begrepet • Vi avslutter dagen med å spørre hvordan læringspartner har hatt det • Vi lager snakkeplakat
	9 - 12	Samarbeid	Eleven bidrar til å definere aktivitetens regler og følger disse.	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg kan gjøre andre gode. • Jeg lar andre være med å bestemme i leken og i timene. • Jeg kan gi og ta i en samarbeidssituasjon. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vi pakker ut begrepet gjennom samtale+ lage plakat • Vi fremsnakker læringspartner etter økter • Elevene medvirker i å lage kriterier til en aktivitet
	14 - 18	Kommunikasjon	Eleven er imøtekommende i kommunikasjon med andre.	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg ser på den som snakker til meg. • Jeg ser etter hva andre mener med kroppsspråket sitt. • Jeg svarer på en hyggelig måte når noen snakker til meg, både elever og lærere. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vi pakker ut begrepet • vi tolker sammen forskjellig kroppsspråk • rollespill om kroppsspråk
	19 - 24	Selvhevdelse	Eleven er trygg sammen med andre.	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg kan si hva jeg mener til barn og voksne på skolen på en hyggelig måte. • Jeg sier hei når jeg møter barn og voksne. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vi pakker ut begrepet og samtaler om hvordan vi kan hevde oss selv på en bra måte

					<ul style="list-style-type: none">• Rollespill: hvordan si nei til en god prank
--	--	--	--	--	---

Plan for sosial kompetanse og digital dannelselse for 4. trinn

Trinn	Uke	Fokusområde	Fokus	Ferdighet	Hva gjør vi
4. trinn	34 - 39	Inkludering	Eleven inviterer andre med i leken.	<ul style="list-style-type: none"> Jeg er med og finner på ting i friminuttene. Jeg viser glede når jeg blir spurt om å være med 	<ul style="list-style-type: none"> Vi pakker ut begrepet "inkludering" gjennom samtaler Vi lager en boks med forslag til leker til friminuttene Felleslek i friminuttet
	41 - 46	Ansvarlighet	Eleven bidrar til god arbeidsro i klassen.	<ul style="list-style-type: none"> Jeg jobber konsentrert. Jeg respekterer andres arbeidsro. Jeg holder meg til arbeidsoppgaven. 	<ul style="list-style-type: none"> Vi pakker ut begrepet "ansvarlighet" og det å ta ansvar Vi avslutter hver økt med å se over om man egne og skolens ting er på rett plass Skrive loggbok og evaluere eget bidrag til arbeidsro
	47 - 50	Selvkontroll	Eleven kjenner igjen sine følelser, kan sette ord på dem og tar hensyn til andre.	<ul style="list-style-type: none"> Jeg konsentrerer meg om en ting av gangen. Jeg kan være uenig uten å bli uvenner. Jeg kan en god vinner/taper og unne andre å mestre. 	<ul style="list-style-type: none"> Vi pakker ut begrepet gjennom samtale og ved å lage plakat Rollespill på hvordan være en god og dårlig taper og vinner Vi øver på hva vi kan si når man er uenig
	1 - 7	Empati	Eleven viser omtanke og ser ting fra en annens side.	<ul style="list-style-type: none"> Jeg kan lytte og prøve å forstå andres følelser Jeg bidrar til å gjøre skoledagen fin for andre 	<ul style="list-style-type: none"> Vi pakker ut begrepet Vi avslutter dagen med å spørre hvordan

					læringspartner har hatt det <ul style="list-style-type: none"> • Vi lager snakkeplakat
	9 - 12	Samarbeid	Eleven mestrer å samarbeide med alle	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg bidrar til å finne løsninger sammen med andre. • Jeg behandler alle som skolevenner. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vi pakker ut begrepet gjennom samtale+ lage plakat • Vi fremsnakker læringspartner etter økter
	14 - 18	Kommunikasjon	Eleven er imøtekommende i kommunikasjon med andre.	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg sier fra eller snakker med noen når jeg er lei meg eller sint. • Jeg gir læringspartneren min konstruktiv tilbakemelding. • Jeg tenker meg om før jeg skriver til andre på nett. • Jeg sjekker om det jeg finner på nett er sant. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vi pakker ut begrepet • vi fremsnakker andre vi ser har gjort noe fint mot andre i friminuttet • lekse: vi sender en hyggelig melding til en skolevenn
	19 - 24	Selvhevdelse	Eleven er trygg sammen med andre.	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg kan godta andres meninger som er ulike mine egne. • Jeg bruker kroppsspråket mitt tydelig når jeg hilser. • Jeg sier ifra til en voksen hvis jeg får en ubehagelig melding. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vi pakker ut begrepet og hvordan vi kan hevde oss selv på en bra måte • Vi øver på å hilse på skolevenner og voksne

Plan for sosial kompetanse og digital dannelse for 5. trinn

Trinn	Uke	Fokusområde	Fokus	Ferdighet	Hva gjør vi
5. trinn	34 - 39	Inkludering	Eleven inviterer andre med i forskjellige sosiale aktiviteter, også om de andre i gruppen er negative.	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg får med andre i lek. • Jeg inkluderer andre, også på sosiale medier. • Jeg kan selv ta initiativ til å delta i samspill med andre elever på skolen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vi pakker ut begrepet "inkludering" gjennom samtaler • Vi lager en boks med forslag til leker til friminuttene • Vi påser at alle er med i en klassechat • Vi sier ifra til voksne om "grupper" på SOME som ekskluderer • Lage film om inkludering/ekskludering • Felleslek i friminuttet
	41 - 46	Ansvarlighet	Eleven holder tidsfrister. Eleven følger skole og klasseregler.	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg kommer tidnok til timene. • Jeg følger skolens og klassens regler. • Jeg bidrar til å skape et godt læringsmiljø og klasse miljø • Jeg leverer leksene mine i tide på Teams. • Jeg gir navn til dokumentene jeg legger ut på Teams. • Jeg tar ansvar for å holde det ryddig i klasserommet og på skolen • Jeg passer på meg selv, men sier ifra til en voksen hvis jeg ser noen som ikke har det bra 	<ul style="list-style-type: none"> • Vi pakker ut begrepet "ansvarlighet" og det å ta ansvar • Vi lager klasseregler • Skrive loggbok og evaluere eget bidrag til arbeidsro • Alle deltar aktivt når det er ryddetid
	47 - 50	Selvkontroll	Eleven respekterer andres følelser.	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg klarer å godta andres meninger, selv om de er ulike mine egne. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vi pakker ut begrepet gjennom samtale og ved å lage plakat

				<ul style="list-style-type: none"> • Jeg tåler å tape i spill, lek og konkurranser. • Jeg er et godt forbilde for alle som er yngre enn meg på skolen. • Jeg unngår å bruke vold og stygt språk når jeg blir lei meg, frustrert eller sint. 	<ul style="list-style-type: none"> • Rollespill på hvordan være en god og dårlig taper og vinner • Vi øver på hva vi kan si når man er uenig, lei seg eller sint.
	1 - 7	Empati	Eleven har respekt og omsorg for andre. Eleven er inkluderende i møte med andre.	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg viser respekt for andres ting og fremvisninger. • Jeg er opptatt av at alle skal ha noen å være sammen med, og viser omsorg. • Jeg respekterer andres grenser. • Jeg blir glad når andre får til noe. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vi pakker ut begrepet • Vi avslutter dagen med å spørre hvordan læringspartner har hatt det • Vi lager snakkeplakat • Vi øver på å se rundt oss om andre har det bra. Gir friminutts-tilbakemelding til lærer
	9 - 12	Samarbeid	Eleven er en god læringspartner.	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg er aktiv i samarbeidet med læringspartneren min. • Jeg kan lytte til læringspartneren min og gi konstruktive tilbakemeldinger. • Jeg kan samarbeide på en positiv måte selv om jeg ikke er på gruppe med nære venner. • Jeg tar ansvar for å bidra på gruppearbeid. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vi pakker ut begrepet gjennom samtale+ lage plakat • Vi fremsnakker læringspartner etter økter • Vi starter med å bli kjent med læringspartner; en fakta to fleip
	14 - 18	Kommunikasjon	Eleven er imøtekommende i kommunikasjon med andre	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg vet hvilke signaler jeg sender ut til andre både verbalt og non - verbalt. • Jeg passer på å bruke kroppsspråket mitt på en hyggelig måte. • Jeg vet at jeg ikke kan ta eller publisere bilder eller video av 	<ul style="list-style-type: none"> • Vi pakker ut begrepet • Rollespill + lage film om kroppsspråk • lekse: vi sender en hyggelig melding til en skolevenn

				<p>andre uten foreldrenes godkjenning.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeg deler ikke ting som er negativt eller skummelt, verbalt eller på sosiale medier. 	
	19 - 24	Selvhevdelse	Eleven tør å ta ordet og si sin mening. Også på digitalt.	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg tør å delta aktiv og muntlig i hel klasse. • Jeg tør å spørre om å få bli med i en lek som allerede er i gang. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vi pakker ut begrepet og hvordan vi kan hevde oss selv på en bra måte • Timen vi-et, vi snakker sammen

Plan for sosial kompetanse og digital dannelse for 6. trinn

Trinn	Uke	Fokusområde	Fokus	Ferdighet	Hva gjør vi
6. trinn	34 - 39	Inkludering	Eleven er bevisst sine egne styrker og svakheter, og er trygg nok til å inkludere andre.	<ul style="list-style-type: none"> Jeg kan si hva som gjør meg spesiell. Jeg ler ikke av dem som er annerledes enn meg. 	<ul style="list-style-type: none"> Vi pakker ut begrepet "inkludering" gjennom samtaler Alle skriver ned en ting de er gode på Vi påser at alle er med i en klassechat Vi sier ifra til voksne om "grupper" på SOME som ekskluderer Lage film om inkludering/ekskludering Felleslek i friminuttet
	41 - 46	Ansvarlighet	Eleven tar ansvar for å ferdigstille arbeid og ber om hjelp etter behov.	<ul style="list-style-type: none"> Jeg har orden i skolesakene mine, sekken, hylla og på pulten. Jeg gjør skolearbeidet mitt til avtalt tid. Jeg sier ifra om det skjer ting på nettet mellom elever som ikke er positivt. Jeg er en god venn på nett. Jeg bruker PC kun til skolearbeid. Jeg henviser til kilder i arbeid jeg gjør. 	<ul style="list-style-type: none"> Vi pakker ut begrepet "ansvarlighet" og det å ta ansvar Vi lager klasseregler Skrive loggbok og evaluere eget bidrag til arbeidsro Alle deltar aktivt når det er ryddetid Lekse: sender hyggelig melding til en skolevenn
	47 - 50	Selvkontroll	Eleven respekterer andres innspill og følelser.	<ul style="list-style-type: none"> Jeg vet hvordan konflikter løses på skolen. Jeg aksepterer at de voksne hjelper meg i både med faglige og sosiale ting. 	<ul style="list-style-type: none"> Vi pakker ut begrepet gjennom samtale og ved å lage plakat Rollespill+ lage film om hvordan løse konflikt Vi øver på hva vi kan si når man er uenig, lei seg eller sint.

1 - 7	Empati	Eleven viser inkluderende atferd.	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg ser på kroppsspråket til andre når de ikke har det bra og tar initiativ til å hjelpe eller sier ifra til en voksen. • Jeg sier takk og er hyggelig når noen har gjort noe hyggelig mot meg. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vi pakker ut begrepet • Vi avslutter dagen med å spørre hvordan læringspartner har hatt det • Vi lager snakkeplakat • Vi øver på å se rundt oss om andre har det bra. Gir friminutts-tilbakemelding til lærer
9 - 12	Samarbeid	Eleven samarbeider i større og mindre grupper, og tar sin del av ansvaret for arbeidet.	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg er en aktiv bidragsyter i gruppen med relevante og seriøse bidrag. • Jeg tar imot råd fra læreren. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vi pakker ut begrepet gjennom samtale+ lage plakat • Vi fremsnakker læringspartner etter økter • Vi starter med å bli kjent med læringspartner; en fakta to fleip •
14 - 18	Kommunikasjon	Eleven bidrar positivt til å skape et godt miljø i klassen.	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg gir positive og hyggelige tilbakemeldinger til andre. • Jeg tør å gi uttrykk for begeistring og glede. • Jeg er bevisst på at det jeg gjør på nett kan virke både positivt og negativt. • Jeg er vet at kommunikasjon på nett og ansikt til ansikt kan tolkes ulikt. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vi pakker ut begrepet • Rollespill + lage film om kroppsspråk og om bra og dårlig kommunikasjon • lekse: vi sender en hyggelig melding til en skolevenn
19 - 24	Selvhevdelse	Eleven tør å hevde sin rett og si fra om urettferdighet.	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg snakker positivt om meg selv. • Jeg sier nei/stopp når noen gjør noe jeg ikke liker. • Jeg har respekt for skolens og klassens ordensregler. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vi pakker ut begrepet og hvordan vi kan hevde oss selv på en bra måte

Plan for sosial kompetanse og digital danning for 7. trinn

Trinn	Uke	Fokusområde	Fokus	Ferdighet	Hva gjør vi
7. trinn	34 - 39	Inkludering	Eleven er bevisst sine egne styrker og svakheter, og er trygg nok til å inkludere andre.	<ul style="list-style-type: none"> Jeg ser hva som er spesielt bra med de andre i klassen, og på trinnet. Jeg vet at det er bra at vi er forskjellige. 	<ul style="list-style-type: none"> Vi pakker ut begrepet "inkludering" gjennom samtaler Vi påser at alle er med i en klassechat Vi sier ifra til voksne om "grupper" på SOME som ekskluderer Lage film om inkludering/ekskludering+ forskjeller som er positivt Felleslek 1 gang pr uke
	41 - 46	Ansvarlighet	Eleven er imøtekommende overfor andre og gir uttrykk for egne meninger på en positiv måte.	<ul style="list-style-type: none"> Jeg sier ifra hvis noen blir plaget eller ertet. Jeg tenker på hva jeg sender av meldinger og legger ut på nett. 	<ul style="list-style-type: none"> Vi pakker ut begrepet "ansvarlighet" og det å ta ansvar Vi lager klasseregler Skrive loggbok og evaluere eget bidrag til arbeidsro Skrive meldinger som er negative og positive. Bevistgjøre effekten
	47 - 50	Selvkontroll	Eleven kan stå i situasjoner som oppleves ubehagelige, og ikke flykte.	<ul style="list-style-type: none"> Jeg tåler ubehagelige situasjoner uten å melde meg ut, være fysisk eller bruke negativt kroppsspråk. Jeg prøver å løse konflikten selv. 	<ul style="list-style-type: none"> Vi pakker ut begrepet gjennom samtale og ved å lage plakater Lage pennal-lapp med tips om hvordan løse konflikt Vi øver på hva vi kan si når man er uenig, lei seg eller sint.
	1 - 7	Empati	Eleven tar ansvaret for egne ytringer, også digitalt.	<ul style="list-style-type: none"> Jeg viser inkluderende atferd, også i sosiale medier. 	<ul style="list-style-type: none"> Vi pakker ut begrepet Vi avslutter dagen med å spørre hvordan

				<ul style="list-style-type: none"> • Jeg går bort til andre og trøster dem hvis jeg ser at de er lei seg. • Jeg vet hvordan jeg uttrykker meg skriftlig for å unngå misforståelser på nett. 	<p>læringspartner har hatt det</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vi lager snakkeplakat • Vi øver på å se rundt oss om andre har det bra. Gir friminutts-tilbakemelding til lærer
	9 - 12	Samarbeid	Eleven samarbeider i større og mindre grupper, og tar sin del av ansvaret for arbeidet.	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg gir ros og støtte til andre. • Jeg tar ansvar slik at produktet eller oppgaven blir ferdig. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vi pakker ut begrepet gjennom samtale+ lage plakat • Vi fremsnakker læringspartner og andre etter økter • Vi starter med å bli kjent med læringspartner; en fakta to fleip • Leker, mesternes mester
	14 - 18	Kommunikasjon	Eleven bidrar positivt til å skape et godt miljø på skolen.	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg argumenterer for mine meninger og lytter til andres. • Jeg sier tydelig hva jeg liker og hva jeg ikke liker på en hyggelig måte. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vi pakker ut begrepet • Har debatter om tema elevene velger • lekse: vi sender en hyggelig melding til en skolevenn
	19 - 24	Selvhevdelse	Eleven stoler på sin egen vurderingsevne og setter mål for egen utvikling.	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg deltar i en klassesdiskusjon. • Jeg er klar over mine faglige og sosiale utfordringer og forstår hvordan jeg skal jobbe videre. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vi pakker ut begrepet og hvordan vi kan hevde oss selv på en bra måte • Elevsamtaler • Klassesdiskusjon og evaluering av denne