

## Voksenstyrte aktiviteter

Her finner du linker til nettsteder med et stort utvalg av voksenstyrte aktiviteter. Gi gjerne tilbakemelding dersom du kjenner til flere gode nettsteder eller om det skulle oppstå endringer som gjør at linkene ikke fungerer lenger.

### Robuste barn

Robuste barn er et gratis undervisningsopplegg i folkehelse og livsmestring for 1.-7.trinn. Det er utviklet et lekehefte med tips til mange ulike voksenstyrte aktiviteter, delt inn i rolige leker, bli-kjent leker, aktiv lek og øvelser.

Link til lekeheftet: <https://www.io.kommune.no/tjenester/skole-og-utdanning/robuste-barn/lekehefte/>

### SMART oppvekst

SMART oppvekst handler om å gjøre barn i stand til å mestre livene sine og SMART står for:

Styrkefokus

Medvirkning

Anerkjennelse

Relasjoner

Trening

SMART har flere hefter med tips til ulike samarbeidsleker, øvelser og «icebreakers»:

<https://smartoppvekst.no/samarbeidsleker-ovelser-og-ikke-konkurrerende-ovelser/>

### Forandringsfabrikken

Forandringsfabrikken har utarbeidet verktøyheftet «Trygt i klassen» med tips og råd til hvordan læreren kan jobbe med å skape et trygt klassemiljø. Det er tips til flere øvelser for å gjøre elevene bedre kjent med hverandre, øke tryggheten i fellesskapet og utfordre seg gradvis (eks. presentasjoner).

[https://forandringsfabrikken.no/wp-content/uploads/2023/11/Trygt-i-klassen\\_web.pdf](https://forandringsfabrikken.no/wp-content/uploads/2023/11/Trygt-i-klassen_web.pdf)