Hej-övningen: åk F-3

Den här övningen är en hälsningsövning där eleverna ska gå runt i klassrummet och på olika sätt ska säga ”hej” eller inte säga ”hej” till varandra.

30 min Åk F-3

Instruktioner

Syfte

- Träna på att säga hej på olika sätt.
- Diskutera och synliggöra att om och hur du säger ”Hej” påverkar känslan hos andra.
- Träna på rollspel.

Material och förberedelser

Band, västar eller papperslappar i tre olika färger.

Gör så här:

1. Prata först om hur ni brukar hälsa på varandra i skolan. Finns det olika sätt? Brukar du hälsa på alla?
2. Berätta att ni ska göra en hälsningsövning. Eleverna kommer slumpvis att få olika band, västar eller lappar med färger som symboliserar hur de ska bli hälsade på.
3. Förklara tydligt vilken sorts hälsning varje färg representerar. Om eleverna möter någon som har rött band, röd väst eller röd lapp hälsar de väldigt glatt på den personen. Till de som är blåa säger de hej mer neutralt och på de vita hälsar de inte alls.
4. Se till att alla är med på instruktionerna, och skriv gärna upp på tavlan:
   Röd = Säg hej väldigt glatt
   Blå = Säg hej neutralt
   Vit = Säg inte hej
5. Eleverna minglar sedan runt och hälsar på varandra utifrån färgen på personens band, lapp eller väst. De ska under övningen försöka möta alla elever så alla har hälsat på alla.
6. Gör gärna om övningen ett par gånger så eleverna får prova att ha olika färger.

Tänk på

Du känner din grupp bäst, så tänk på att inte ge en vit färg till en elev som är utanför eller som de andra eleverna inte hälsar på. Du behöver anpassa övningen efter din grupp.

Diskutera

- Hur kändes det att ha olika färger?
- Vilken färg kändes bäst, roligast eller jobbigast?

Tips!

Är övningen för svår? Pröva att alla elever får instruktionen: Hälsa glatt på varandra! Gå runt ett tag och pröva, byt sedan till att de inte hälsar alls, och till sist att de hälsar som vanligt. Ni kan också testa att dela ut olika symboler eller figurer, exempelvis:

En björn: säg hej glatt

En räv: Säg hej som vanligt

En älg: Säg inte hej

På så sätt blir det figuren som barnen hälsar eller inte hälsar på och det känns inte lika personligt.

Tips inför att göra övningar med elever

Här får du tips på hur du kan anpassa övningar utifrån din klass och vad som är viktigt att tänka på när du gör övningarna.

Läs tipsen

Vad tyckte du om övningen?
Skanna QR-koden & lämna gärna en kommentar.