



1. Introduser følelsen. Dette er illustrasjonane av iver som dei yngste elevane brukar. Snakk gjerne litt med elevane om desse teikningane før de går vidare. *Kva ser de her? Har de møtt desse figurane før?*

2. Leik for å hente fram følelsen iver:

Del klassa i to like store grupper og la dei stå klar i to ulike hjørne bak i klasserommet. Gruppene skal konkurrere mot kvarandre om å skaffe dei tinga du ber om, og kome fram og legge dei på ein plass på golvet eller ein pult som du bestemmer, - på kortast tid. Her blir det høgt tempo, og mykje iver! I kvar gruppe må dei samarbeide godt for å vinne. Det kan vere lurt å rydde litt plass midt i rommet.

Først ein test for å sjekke om gruppene har forstått oppdraget:

- Tingen de skal kome med er: Ein sokk!

Her er ulike ting du kan be elevane hente til deg. Du må sjølv avgjere om du kan be dei hente ting som krev at dei forlèt klasserommet, eller om blir vanskeleg/bråkete på anna vis.

Skriv opp poenga til kven som vann runda fortløpande, slik at det ikkje blir uklart etterpå. Her er forslag til kva elevane kan kome fram med på kort tid:

- Eit ark med namnet på 3 julesongar
- Ein hettegenser (evt. ein spesiell farge)
- Eit viskeler
- Ein blyantkvessar
- Ei matboks (evt. ein spesiell farge)
- Ei hue
- Tre ark frå ein dorull
- Kome fram og syngje første vers på Ja vi elsker
- 4 elevar skal greie å berre ha til saman ei rumpe, to føter og tre hender i golvet

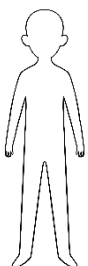
Applaus for innsatsen til begge laga, rydd opp tinga, og la alle sette seg på plassane sine. Be alle lukke auga sine og prøve å tenke på den følelsen dei hadde medan konkurransen var mest spennande. Kva kjente dei i kroppen? I hjartet? I hovudet? I beina?



3. Sjå på hjartehjulet saman, del gjerne ut tomme hjartehjul som elevane kan skrive på, og eventuelt også tom figur til å teikne på.

- Kva kan få deg til å kjenne iver? Skriv det inni utanpå-hjartet.
- Korleis ser du ut når du er ivrig? Teikn deg sjølv som ivrig på figuren, eller lag ei rask teikning av deg som er ivrig på blankt ark/ i bok.

La elevane gjerne jobbe saman med denne oppgåva. Dei kan også godt vise med kroppen korleis dei ser ut, eller elevane kan vise teikningane.



4. Jobb med inni-hjartet: kva kan vere vanlege ting å kjenne når ein blir ivrig? (ofte ein god følelse, konsentrert, smiler, lett i kroppen, god og rask hjarterytme, fråvær av vonde følelsar og tankar).

- Kva kjenner du når du er ivrig? Skriv det i inni-hjartet, og teikn det på teikninga.

5. Sjå filmen [Går det an å SPILLE for mye?! - YouTube](#) Denne handlar om interesse som er i nær slekt med iver. Og ofte føler vi iver, når vi held på med det som vekker interesse.

6. Jobb med dei 3 siste hjarta.



- **Beskjed:** *Kva trur de iver vil fortelje oss?*
(Hjelp til ved behov: Iver vil i utgangspunktet fortelje oss at det vi driv med no er viktig og bra for oss. Han seier «Kom igjen! Fortsett med dette!»
Så kan han sjølvstakt ta feil. Vi kan bli for ivrige, og gløyme å gjere andre ting som er bra for oss, gløyme å ete eller sove eller ta pause. Så vi kan ikkje alltid høyre på iver, sjølv om vi gjerne vil.
- **Behov:** *Kva behov har vi når vi er ivrige?* Behovet er vanlegvis å få lov å fortsette. Og kanskje også at andre legger merke til det vi gjer/får til.
- **Under:** Iver er ein god følelse, men også den kan dekke over andre følelsar. Kanskje føler vi oss mindre bra enn andre, eller er usikre på kva andre tenker om oss, kanskje er vi redde eller kjenner skam – og så blir vi veldig ivrige med noko for å få andre til å like oss? Om vi heile tida kjemper med iver for å bli likt og godtatt, og samtidig kjenner at det ikkje heilt hjelper, så er det lurt å snakke med nokon.