
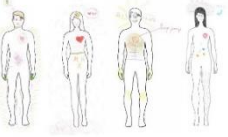





<p>Bilde på skjermen:</p>	<p>1 timen:</p>
	<p>Denne timen handlar om følelsar og spesielt om følelsen forelska. Vi skal starte med å sjå ein film om ein som er forelska og her visast det godt at følelsane våre kan vere ganske viltre i kroppen når dette skjer: <a href="#">CGI Animated Short Film "In a Heartbeat" by Beth David and Esteban Bravo   CGMeetup - YouTube</a></p> <p>Etter filmen: kva teikn på å vere forelska kunne vi sjå i denne filmen?</p>
	<p><b>Korleis kjennes det å vere forelska?</b></p> <p>Desse teikningane er laga av 8.klassingar i gruppe som skulle teikne det ein kan kjenne i kroppen når ein er forelska. Sjå på teikningane og snakk litt med kvarandre om kva de trur at det dei har teikna betyr:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kvifor har alle teikna hjarte?</li> <li>• Alle har teikna noko i magen – kva betyr det? Sommarfuglar som kriblar?</li> <li>• Ser det ut som alle har teikna litt skjelving? Kanskje fordi ein blir litt nervøs rundt den ein er forelska i?</li> <li>• Og så skjer det ting oppe i hovudet? Ein blir litt surrete eller tullete?</li> <li>• Og hjarteauge?</li> <li>• Og dei sveittar litt i hendene?</li> </ul> <p>La elevane gjerne få teikne sine variantar av slike forelska-kroppar! Det kan hende dei kjem på andre signal enn desse som kjem fram her.</p>
<p>Sterke følelsar, mange spørsmål!</p> 	<p>Sjå gjerne ein av musikkvideoane om å vere forelska: <a href="#">BaseBoys - Forelsket (fra Ultra-serien BaseBoys)   Ultra - YouTube</a> eller <a href="#">emma - 123 - YouTube</a> Eller eventuelt ein annan musikkvideo om å vere forelska.</p>
<p>Vanlege ting å lure på om forelska</p> 	<p>Vanlege ting å lure på om <i>forelska</i> er:  <u>La elevane gjerne få svare, men her er forslag til kva de kan få fram:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Er det unormalt å ikkje ha blitt forelska enda når ein blir ungdom?</b> Det er det ikkje. Mange blir forelska først seinare i ungdomstida. Det er heilt greitt. Det har ingen hast! Da kan du heller bruke energien din og konsentrasjonen din til andre ting. Det går fint.</li> <li>• <b>Kven kan ein bli forelska i?</b> (kven som helst eigentleg, men det er ofte best å bli kjærast med nokon på omtrent same alder som ein sjølv når ein er tenåring. Det er heilt normalt å vere forelska i kjendisar og andre som ein ikkje kan bli kjærast med, men ein kan kjenne forelskafølelsen for dei likevel.)</li> <li>• <b>Er det unormalt å bli forelska i fleire på same tid?</b> (nei, det er også ganske vanleg å like fleire samtidig. Men når ein eventuelt blir kjærast med nokon synes dei fleste det er best om ein berre har kvarandre og ikkje flørtar med andre også)</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Korleis får eg andre til å bli forelska i meg?</b> (dette er eit vanskeleg spørsmål å svare generelt på fordi menneske blir forelska i ulike kvalitetar hos andre. Men om det er ein spesiell person ein gjerne vil bli lagt merke til av så er det lurt å vere i nærleiken av denne, seie og gjere fine ting til personen, la den andre føle seg interessant ved at du spør spørsmål og lyttar til det dei fortel. Å vere morosam kan vere fint, men å tulle slik at den andre får det vondt, eller blir flau eller lei seg er ikkje lurt. Spør gjerne elevane om dei har forslag!)</li> <li>• <b>Kva er lurt å gjere for å få bli kjærast med den ein er forelska i?</b> (her kan elevane godt få snakke litt med kvarandre, og så oppsummere forslag i klassa. Kanskje vil de rollespele ved at 2 frivillige kjem fram og er skodespelarar og så skal klassa kome med ulike forslag til kva dei skal sei til kvarandre, og så kan du spørje dei om dette kjentest som ein god eller dårleg måte å gå fram på?)</li> <li>• <b>Kva gjer kjærastar saman?</b> (Her er det ingen fasit, så la elevane gjerne kome med forslag. I nokre klasser vil det dukke opp forslag om sex, sende nakenbilde, kyssing med meir. Det viktige å få fram her er at det er mest vanleg at unge tenåringar er kjærastar utan at dei har eit seksuelt forhold. Seksuell lågaldar er 16 år, og gjennomsnittsalderen for seksuell debut er enda høgare. Kjærastar kan gjere på aktivitetar i lag, prate saman, vere med venner saman, sende hyggelege meldingar til kvarandre, halde hender. Mange vil gjerne ha ein kjærast, men er absolutt ikkje klar for sex enda. Det er derfor viktig at ein ikkje forventar det av kvarandre når ein blir kjærastar)</li> <li>• <b>Korleis kan ein gjere det slutt om ein ikkje er forelska lenger?</b> (dette eignar seg også best for at elevane får lære av kvarandre, eller prøve i rollespel. Prøv å få fram at dette ofte gjer vondt for begge to, og at det derfor kan vere lurt å ikkje gjere det på melding, eller få andre til å gjere det for seg. Da blir det betre for begge etterpå sjølv om det gjer vondt der og da.)</li> </ul>
<p>Andre sine forelskingar</p> <p>Sesong 23, episod 2: Forelska! (Sesong 2) - NRK TV</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kvifor er folk så opptatt av kven andre er forelska i? Er ikkje dette privat?</li> <li>• Korleis kjennes det at andre skal bry seg om dette?</li> <li>• Er det noko som kan vere bra med at elevar bryr seg om kvarandre sine forelskingar?</li> </ul>	<p>Sjå episoden om Ingrid som er forelska, men ikkje i den klassa trur: <a href="#">Klassen – 23. Ingrid er forelsket (Sesong 2) – NRK TV</a></p> <p>Etter filmen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kvifor er folk så opptatt av kven andre er forelska i? Er ikkje dette privat?</li> <li>• Korleis kjennes det at andre skal bry seg om dette?</li> <li>• Er det noko som kan vere bra med at elevar bryr seg om kvarandre sine forelskingar?</li> </ul>
	<p>Fyll ut hjertehjul om følelsen forelska. Bruk eit tomt hjertehjul og la elevane jobbe i grupper. Dei vil fint få til utanpå og inni, men vil kanskje trenge hjelp til beskjed, behov og under:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beskjed: Dette er ein person eg vil høyre saman med, ein person eg vil vere nær, bli likt av, vere kjærast med.</li> <li>• Behov: bli sett og likt tilbake. Få sjansen til å vere nær, eller i verste fall hjelp til å forstå at det er lurt å avslutte forelskinga og fokusere på nokon andre eller noko anna.</li> <li>• Under: forelsking er oftast ikkje ein følelse som kjem i staden for noko anna, men nokon gongar kan ein mangle god tilknytning til andre nære menneske, og difor heller søke kjærast-relasjonar som dekker dei behova ein ikkje får hos andre.</li> </ul>

	<p>Sjå eventuelt filmen om følelsar <a href="#">Hva hjelper når følelser gjør vondt? - YouTube</a></p>
	<p>Forelska er ein følelse som kan gjere vondt dersom følelsen ikkje blir gjengjeldt, eller kjærasten gjer det slutt utan at ein er klar for det. Faktisk er kjærleikssorg ein av dei sterkaste følelsane mange slit med, og så tørr ein ikkje snakke om det – fordi ein synes det er flaut.</p> <p>Kjærleikssorg er å bli avvist av den ein helst vil høyre saman med. Mange treng lang tid for å kome over denne følelsen.</p> <p>Kva kan vere lurt å huske på eller gjere på når ein er ulykkeleg forelska eller har kjærleikssorg?</p>
	<p>Jobbe vidare? Sjå eventuelt også <a href="#">Hva skjer når du er forelska? - YouTube</a></p> <p>La elevane jobbe i grupper og lage teikneseriar, fortellingar, liksom-innslag til Supernytt eller liknande om det å vere ulykkeleg forelska.</p> <p>K&amp;H: Korleis uttrykke forelsking gjennom kunstnariske uttrykk? Elevane kan bruke valfrie kreativ uttrykksform til å vise gode og/eller vonde følelsar knytt til det å vere forelska.</p>