







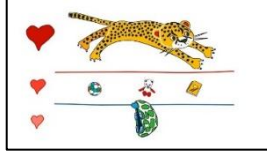






PÅ SKJERMEN:	I TIMEN:
	<p>Introduser temaet for elevene og start med å se musikkvideoen Følelser er bra å ha - YouTube</p>
	<p>Se bildet av alle figurene og barna, og prøv om dere kan klare å finne ut hvilke følelser figurene er og barna har.</p> <p>Oppe fra venstre: redd, glad, trist, sint, iver, ro, skyld og skam. Nede fra venstre: redd, iver trist, glad, ro, skyld, sint og skam.</p>
	<p>Skriv ut og klipp ut følelseskortene som er utformet som følelseslotto. Skriv ut i A3-format og huk av for «opprinnelig størrelse» slik at forside og bakside kommer på riktig plass.</p> <p>Det beste er å klippe, laminere og klippe igjen slik at dere har kortene å bruke resten av året. Men det går også an å bruke dem som de er.</p> <p>Så kan dere enten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • La elevene spille følelseslotto i grupper • De kan trekke en følelse og vise hverandre hvordan man ser ut når man har denne • Elevene kan komme fram og trekke en følelse, og så skal klassen hjelpe med å forme denne eleven slik at hen viser følelsen, samtidig som de kommer med eksempler på hva som kan føre til en slik følelse • Eller du kan fortelle mini-historier/eksempler på situasjoner, og elevene skal se på følelseskortene og velge de følelsene de tror er vanlige i denne situasjonen (Miste isen på bakken, komme for sent til noe viktig, gå ute alene i mørket, snart ha bursdagsselskap og lignende).
	<p>Se filmen FØLELSER Øisteins blyant og Kreftforeningen - YouTube</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stopp gjerne filmen ved 1:50 og la elevene få tegne følelser på 6 tomme rundinger på arkene som ligger vedlagt, eller i ei Livet&Sånn-skrive/tegnebok <p>Se resten av filmen og snakk om</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Balanse i følelsene»: la armene dine være vektstang og minn elevene på hva Øistein sa om balanse i følelsene. Det er et viktig poeng for mange som har det trist eller vondt hjemme fordi noen er sjuke, eller har det vondt. Da trenger barn å gjøre på ting som er gøy og fint, få leike og være glade – for å få balanse. Det skal man ikke ha dårlig samvittighet for! De triste, skumle eller vonde følelsene kommer oftest av seg sjøl, så de trenger vi ikke søke for å få balanse. • Hva gjør deg glad? Snakk med elevene, eller la dem snakke med den de sitter sammen med, om hva som gjør oss glade. Snu gjerne arket og la dem tegne det som gjør dem glade. Eller gjør denne oppgaven senere i timen. <p>NB! Lite tips: oppdater sida etter å ha sett filmen – da kommer hovedbildet fra filmen opp igjen på sida mens dere snakker, og dere slepper å se YouTube sine forslag til flere filmer som bakgrunn!</p>

	<p>Føl musikken: Instruer Føl musikken - YouTube før du setter den på:</p> <p>«Nå skal vi straks reise oss opp og bevege oss litt i ulike følelser. I musikken som kommer nå, kommer det 4 ulike følelser. Når musikken spiller så kjenner du etter hvilken følelse dette er og går rundt og viser denne følelsen, uten å lage lyd selv og uten å være borti andre. Hver gang det blir stille stopper du i "statue" som viser følelsen.»</p> <p>Lærer velger om elevene skal gjøre alle fire i strekk, eller om du setter filmen på pause hver gang det blir stille. Da kan du spørre elevene hvilken følelse de tror dette var, og bruke gode eksempel til å vise hva eleven gjør som viser følelsen. Etterpå, når alle har satt seg ned, kan elevene få snakke med hverandre eller sammen i klasse, om hvordan de opplevde at musikken påvirket deres følelser: «Hva gjorde musikken med dine følelser?»</p>
	<p>Denne lille øvelsen kan gjøre oss roligere når vi har sterke følelser – la oss prøve:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alle holder et liksom-lys i den ene hånden og en liksom-blomst i den andre • Så starter vi med å blåse ut liksom-lyset mens vi teller sakte til 4 inni oss • Så snur vi oss til blomsten og lukter på den mens vi teller til 4 • Vi gjentar minst 3 ganger og kjenner at vi blir roligere inni oss
	<p>Supersonen!</p> <p>Denne filmen om toleransevinduet vart laga under pandemien for å forklare barn om det å være redd for virus. Modellen om toleransevinduet/supersonen gjeld for mye mer enn bare virus. Dersom elevene blir opptatt av informasjon om virus når de ser filmen så er det fint om du sier at dere kan snakke om det senere (si når). Da får du sjansen til å forberede svaret ditt om virus, og denne timen kan brukast til å lære om følelser. Sjå Geparden, Skilpadden og Supersonen! (Toleransevinduet for barn) - YouTube</p>
	<p>Hva var disse ulike sonene vi kunne være i? La elevene får sjansen til å svare, men hjelp dem å lande på rett svar.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gepardsonen – når vi blir veldig redde eller sinte og kroppen gjør seg klar til å forsvare seg eller springe bort. Hjertet banker fort, vi kan rope, si eller gjøre dumme ting eller bli veldig voldsomme. • Supersonen – den supre sonen der vi er akkurat passelig super til å leike, lære og være i lag med andre. • Skilpaddesonen – når vi blir kjemperedde, men ikke kan forsvare oss, skruer kroppen seg litt av. Da klarer vi ikke leike eller lære.
	<p>Her har supersonen blitt veldig liten – hva har skjedd her? Når vi går rundt og er redde, eller har vonde ting å tenke på, så kan supersonen krympe og gepardsonen blir mye større. Da er det vanskelig å få til det vi vil eller skal på skolen og heime.</p>
	<p>Kva var lurt å gjøre for å få være mest i supersonen?</p> <p>Leike det som er skummelt eller vondt, tegne det – og helst snakke med voksne om tegninga, høre på musikk og bruke kroppen aktivitet.</p> <p>Større barn kan godt snakke med voksne uten å tegne samtidig!</p>
	<p>Det er veldig fint å være i supersonen! Da kan vi leike og lære og ha det fint sammen med hverandre.</p> <p>«Om du kjenner at supersonen din er smal, og du blir gepard eller skilpadde inimellom, vil vi gjerne hjelpe deg så godt vi kan!»</p>

	<p>Pek på de ulike følelsene på bildet, og la elevene foreslå hva følelse det kan være, og alle prøver å vise korleis de ser ut når de har denne følelsen. Gjør alle det same? Det er ingen fasit!</p> <p>Få fram poenget med å vise følelser: da kan andre forstå korleis vi har det og vi kan få omsorg, støtte og kjenne at vi høyrer til sammen med andre.</p>
	<p>Fortelle andre hva vi føler</p> <p>La elevene trene litt på å sette ord på følelser. Lag setninger som er bygd opp omtrent slik: «Jeg er –følelsen- fordi:»</p> <p>Eksempel «Jeg er lei meg fordi jeg ikke fikk være med på leiken» «Jeg er sint fordi det var urettferdig at bare de andre fikk lov» «Jeg er redd fordi vi skal noe skummelt i morgon»</p> <p>Vi kan også ha flere følelser samtidig: «Jeg er lei meg fordi Jeg ikke fikk være med, og Jeg er redd for at det skal skje i morgon også, men jeg er også glad fordi jeg skal noe kjekt etterpå i dag!»</p> <p>Er det noen som har en følelse nå som de har lyst å sette ord på sånn? Bruk gjerne en bamse dere kan sende rundt slik at eleven kan snakke for bamsen istedenfor seg selv: «Jeg er lei meg fordi...» «Jeg er redd fordi...» «Jeg er sint fordi...» Lærer sier først for å vise hvordan.</p>
	<p>Litt engelsk om følelser? Se gjerne denne Emotions (Feelings) Song - ChuChu TV Nursery Rhymes & Kids Songs - YouTube stopp den på slutten før den går videre til egenreklame.</p>
	<p>Hva heter følelsene på engelsk?</p> <p>Se på bildet og lær elevene noen engelske navn på følelser</p>