

PÅ SKJERMEN:	I TIMEN:
	Introduser temaet og start med å se musikkvideoen Følelser er bra å ha - YouTube. Denne kan dere godt se flere ganger i løpet av måneden. Kanskje vil dere lære å synge den eller lage bevegelser til den også? Den kan også strømmes fra Spotify og lignende.
	Se på tegningene og se om dere kan klare å finne ut hvilke følelser figurene er og hvilke følelser barna har. - Hvordan kan vi se hvilke følelser andre har? - Hvordan kan vi legge merke til egne følelser?
Er det forskjell på hvordan jenter og gutter har følelser? Velg en av, eller se begge disse filmene og jobb med spørsmål etter dem. Være venner – 7. episode (Sesong 1) – NRK TV Sett på pause når den første slutten kommer og snakk sammen: - Hvilke ulike følelser har vi sett at Gabriel har hatt til nå? Hvorfor fikk han disse følelsene? - Hva kunne noen gjort annerledes for at ikke alt skulle bli så dumt? Se resten av episoden og snakk sammen: - Er elevene fornøyde med den nye slutten? Hva gjorde de forskjellige som førte til bedre følelser hos andre? - Det vi sier og gjør kan gi andre gode eller dårlige følelser! - Se Tema - Psykisk helse – 2. Trist (Sesong 7) – NRK TV Snakk sammen: - Faren sier at store gutter ikke gråter – stemmer det? - Faren sier også at jenter ikke liker gutter som griner– hvorfor sier han det?	
	Alle kan gråte! Fortell elevene at det tidligere var vanlig å si til gutter at de ikke skulle vise når de var triste eller redde. Gutter skulle være tøffe. De kunne vise sinne og positive følelser, men andre følelser skulle de skjule. Mange som er fedre og bestefedre i dag har blitt lært opp sånn. Men alle mennesker får alle typer følelser. Hvorfor er det viktig at også gutter får gråte og vise at de er triste eller redde? (Gråt er en naturlig reaksjon fra kroppen når vi er veldig triste, og gjennom å gråte kan vi også få omsorg fra andre fordi de forstår at vi er triste. I tillegg kan gråten i seg sjøl virke trøstende for oss, så lenge vi sier til oss sjøl at det er greit å gråte, og ikke er flau for å gjøre det).
	Åpne boksen som heter «Til læreren» og finn instruksjonene der til hva dere kan gjøre.
	Se denne filmen og velg ei av oppgavene under alt ettersom hvilket nivå klassen er på i engelsk nå Feelings Emotions song Children, Kids and Toddlers music for kindergarten Patty Shukla - YouTube
	Se på bildet sammen og prøv å finne ut hvem som har de ulike følelsene.
	Gå igjennom de ulike følelsene på engelsk og les høyt sammen. På siste bildet kan elevene få trene med hverandre på å spørre og svare. De kan utvide samtalen om de klarer det.