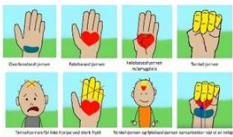
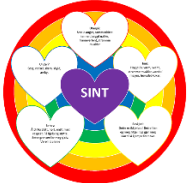


PÅ SKJERMEN:	I TIMEN:
	Introduser temaet for timen som er følelsen sinne, hjernen vår og følelsar. Vi skal starte med å sjå ein musikkvideo som viser ei jente som blir sint på vennane sine, og på seg sjølv, og så skjer det masse som gjer alt verre og verre. Denne videoen er frå USA, og det ser ut som lærarane der er litt strengare enn her. MattyBRaps - Dramatic (Daniela Cover)
Etter filmen: Snakk saman om spørsmåla, la elevane gjerne snakke litt saman først i små grupper før du spør kva dei har funnet ut på kvart spørsmål: • Korleis kunne vi sjå at ho var sint? • Kvifor blei ho sint? • Hadde ho grunn til å bli sint? • På slutten såg vi at ho gjorde noko smart for å unngå at ting skulle bli så dumt, kva var det ho gjorde?	
	Jenta i filmen vart så sint at ho mista kontrollen over det ho gjorde. I denne filmen skal vi lære litt om kva som skjer i hjernen då: Hjernen og følelser - håndmodellen forklart for barn - YouTube
	Etter filmen: Elevane ser på bilda frå filmen og øver på handmodellen i lag. • Kva skjer med fingrane/tenkehjernen når vi blir veldig sinte? • Har nokon opplevd å bli så sinte at tenkehjernen hoppa av?
	Her er ein annan film som forklarar noko av det same med andre ord Vi kan dele opp hjernen i tre deler. - YouTube Sjå eventuelt denne også, eller eventuelt seinare? La elevane få snakke med kvarandre og prøve å forklare det til kvarandre, eller teikne for å forstå.
	Sjå episoden om jenta som viser sinne: Tema - Psykisk helse – 1. Sint (Sesong 7) – NRK TV Sinne er ein av dei sterkaste følelsane våre, og i tillegg til frykt den som i størst grad får tenkehjernen vår til å «sprette av» slik at vi mister kontroll over kva vi seier og gjer. Først snakk litt med kvarandre: • Kvifor var jenta så sint? • Kjenner du deg igjen i det å bli så sint at du har lyst å rope, knuse og øydelegge noko?
	Jobb med å finne ut kva reaksjonar vi kan sjå og kjenne i kroppen når vi er sinte. Elevane kan først vise kvarandre korleis dei ser ut når dei er sinte, grupper av elevar kan lage kvar si «sint-statue» av ein frivillig elev der dei andre formar korleis statuen skal sjå sint ut, og/eller dei kan teikne på «peparkakemenn» for å finne ut kva ein kjenner og korleis ein ser ut.

	Vis hjartehjulet for sint, peik og forklar. Sinne skal fortelje oss at noko ikkje er bra, at det er noko vi bør kjempe mot, forsvare oss eller andre mot, at vi bør stå opp for eller mot noko. Det er heilt greitt å bli sint av og til – det er ein viktig følelse!
Å bli sint utan å bli slem ▼ Tili læraren ▼ Å roe ned sinne	Sjølv om det er heilt forståeleg og lurt å bli sint av og til, kan det vere smart å klare å kontrollere ord og handlingar når ein blir sint slik at det ikkje skjer dumme ting vi angrar på etterpå. Difor skal vi trene på sinnekontroll litt no. I dei boksa «Å bli sint utan å bli slem» finn du bilde å vise elevane og forklaring om korleis de jobbar med desse.
	Jobb gjerne også med Toleransevinduet - YouTube og les her korleis de kan bruke den: Toleransevinduet for barn - RVT Sør (rvtssor.no)