



# Forelska og kjærrestar

Kompetansemål denne timen

- Folkehelse og livsmeistring: Aktuelle områder innenfor temaet er fysisk og psykisk helse, levevaner, seksualitet og kjønn, rusmidler, mediebruk, og forbruk og personlig økonomi. Verdivalg og betydningen av mening i livet, mellommenneskelige relasjoner, å kunne sette grenser og respektere andres, og å kunne håndtere tanker, følelser og relasjoner hører også hjemme under dette temaet.
- (KRLE) bidrar til å utvikle elevenes evne til å reflektere over etiske spørsmål og problemstillinger som gjelder identitet, kjønn, seksualitet og psykisk helse

Til læraren

Læreplanen sikrar at elevar får lære om seksualitet, forplantning, grensesetting og mangfald i kjønn og seksualitet. Ungdommane er ofte like opptatt av det meir relasjonelle. Korleis kan eg få meg ein kjærast? Kva er lurt når eg er forelska? Kva er forventa av med i eit forhold? Dette er heller ikkje like lett å søke seg fram til på nettet, og for mange er det heilt utenkeleg å spørje nokon om dette. Difor er det fint å la elevane få jobbe saman om dette på skulen. Det kan vere viktig for livsmeistring og folkehelse også i eit lengre perspektiv.

Det du må ha med denne timen:

- Print ut pepparkakemenn, ein til kvar gruppe
- Tomme ark å skrive på
- Instruksjonar til denne timen:

1. Start med å sjå denne: [salem ilese – mad at disney \(official music video\) - YouTube](#)

La elevane snakke med kvarandre: kva lærte vi om forelsking og kjærleik som barn – og er det noko av det som fortsatt stemmer?

2. Kva er det å vere forelska?

Sjå [Newton - Kroppen – 2. Q&A om forelskelse \(Sesong 1\) – NRK TV](#) frå 1:00 til 6:24 der det går over til «Hva blir man forelsket i»

Korleis kjennes det å vere forelska – la elevane jobbe i grupper og teikne følelsar på «pepparkakemann» .

3. Kva er lurt å gjere når ein er forelska? Sjå [Forelska? Ta det første steget! - YouTube](#)

Kva er gode måtar å vise at du er interessert på når ein er forelska?

Jobb gjerne i kjønnsdelte grupper på 3-6 elevar. Om det kjennes rett for nokon å vere i gruppe av anna kjønn er det sjølvsagt greitt. Gruppa skriv på eit felles ark. Sett saman jentene og gutane i kvar si gruppe, og la dei lage felles liste over korleis dei meiner det er lurt å gå fram for å vise interesse.

Jentene presenterer for gutane og omvendt. Snakk saman etterpå: var det noko som overraska? Er dei stort sett einige på tvers av kjønn?

4. Kva er normalt når ein er kjærestar?

Sjå [Vi prøver oss som kjærestar \(det går ikke bra\) - YouTube](#)

Gruppeoppgåve:

Vurder desse påstandane – kva er bra med dette? – kva er dumt med dette?

- Når ein er kjærestar skal ein bruke mest mogleg tid saman.
- Ein skal ikkje halde noko hemmeleg for kjæresten sin.
- Kjærestar skal få sjå kvarandre sine mobilar.
- Ein skal ikkje fortelje alt om kjæresten sin til venane sine/familien sin.
- Det er viktig at venane dine/familien din liker kjæresten din.

5. Når ein er så heldig å få seg ein kjæraste så er det ei fin oppleving. Sjå denne som avslutning: [Daniel Kvammen med Gabrielle - Me to er ein evighet - YouTube](#)

Om de rekk meir:

Sjå gjerne heile eller litt av denne [FØLER'N - NICOLAY RAMM OM FORELSKELSE - YouTube](#)

La elevane forsøke å kome på ingrediensar til oppskrifta på «Den perfekte kjærast»