

1. Introduser følelsen.

2. Sjå filmen [Get to Know your "Inside Out" Emotions: Disgust - YouTube](#)

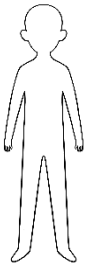


3. Sjå på hjartehjulet saman, del gjerne ut tomme hjartehjul som elevane kan skrive på, og tom figur til å teikne på.

- Kva kan få deg til å kjenne avsky? Skriv det inni utanpå-hjartet.
- Korleis ser du ut når du kjenner avsky? Teikn deg sjølv som kjenner avsky på figuren, eller lag ei rask teikning av deg som kjenner avsky på blankt ark/ i bok.

La elevane gjerne jobbe saman med denne oppgåva. Dei kan også godt vise med kroppen korleis dei ser ut, eller elevane kan vise teikningane.

4. Sjå [Klassen – 23. Den første mensen \(Sesong 1\) – NRK TV](#) som handlar om mensen. Filmen viser mange ulike følelsar, men ein av dei er avsky. Nokon av gutane viser at dei synest det er ekkelt med bind og mensen. Mange jenter synest også det er ekkelt i starten. Blod er noko av det som kan gi avskyfølelse hos oss. Også blod i noko så normalt som mensen jo er.



5. Jobb med inni-hjartet: kva kjenner du inni kroppen din når du kjenner avsky? (det er vanleg å bli kvalm, kjenne at det stramar seg i halsen, kroppen vrenger seg litt).

- Skriv det du bruker å kjenne i inni-hjartet, og teikn det du kjenner på teikninga av deg som kjenner avsky.

6. Sjå filmen [Du gjør meg kvalm - YouTube](#)

7. Jobb med de 3 siste hjarta.



- **Beskjed:** *Kva trur de at avsky vil fortelje oss?* (snakk litt saman først så elevane får hjelp om dei treng det. Avsky gir beskjed om at noko kan vere farleg for helsa di, at det er ekkelt og du bør halde deg på avstand). Be elevane skrive i sitt beskjed-hjarte kva dei tenker at avsky seier til dei.

- **Behov:** *Kva behov har vi når vi kjenner avsky?* (Hjelp elevane om dei treng det. Avsky sitt behov er å avklare om det vi avskyr faktisk er farleg eller smittsamt. Anten kome seg unna, eller få hjelp til å handtere følelsen utan at den går ut over andre.) Få elevane til å skrive i sitt behov-hjarte.

- **Under:** Vi kan kjenne og vise avsky for masse som ikkje egentleg er ekkelt eller farleg. Nokon gongar kjenner vi avsky også overfor oss sjølv eller andre, slik han forklarte i filmen. Da kan det ligge følelsar som frykt/redd, sinne eller skam under. Det er viktig å få hjelp med desse følelsane, og difor er det lurt å snakke med nokon om den avsky-følelsen som ein kjenner.

8. Se gjerne denne også [The Present - OFFICIAL - YouTube](#) om guten som først viste avsky for hunden (og seg sjølv?) og så klarte å sette pris på det som var bra med dei begge.