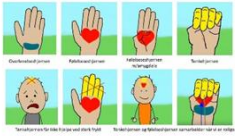
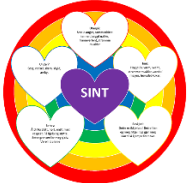


PÅ SKJERMEN:	I TIMEN:
	Introduser temaet for timen som er følelsen sinne, hjernen vår og følelser. Vi skal starte med å se en musikkvideo som viser ei jente som blir sint på vennene sine, og på seg sjøl, og så skjer det masse som gjør alt verre og verre. Denne videoen er fra USA, og det ser ut som lærerne der er litt strengere enn her. MattyBRaps - Dramatic (Daniela Cover)
Etter filmen: Snakk sammen om spørsmålene, la elevene gjerne snakke litt sammen først i små grupper før du spør hva de har funnet ut på hvert spørsmål: - Hvordan kunne vi si at hun var sint? - Hvorfor ble hun sint? - Hadde hun grunn til å bli sint? - På slutten så vi at hun gjorde noe smart for å unngå at ting skulle bli så dumt, hva var det ho gjorde?	
	Jenta i filmen ble så sint at hun mistet kontrollen over det hun gjorde. I denne filmen skal vi lære litt om hva som skjer i hjernen da: Hjernen og følelser - håndmodellen forklart for barn - YouTube
	Etter filmen: Elevene ser på bildene fra filmen og øver på håndmodellen sammen. - Hva skjer med fingrene/tenkehjernen når vi blir veldig sinte? - Har noen opplevd å bli så sinte at tenkehjernen hoppa av?
	Her er en annen film som forklarer noe av det samme med andre ord Vi kan dele opp hjernen i tre deler. - YouTube Se eventuelt denne også, eller eventuelt senere? La elevene få snakke med hverandre og prøve å forklare det til hverandre, eller tegne for å forstå.
	Se episoden om jenta som viser sinne: Tema - Psykisk helse – 1. Sint (Sesong 7) – NRK TV Sinne er en av de sterkeste følelsene våre, og i tillegg til frykt den som i størst grad får tenkehjernen vår til å «sprette av» slik at vi mister kontroll over hva vi sier og gjør. Først snakk litt med hverandre: - Hvorfor var jenta så sint? - Kjenner du deg igjen i det å bli så sint at du har lyst å rope, knuse og ødelegge noe?
	Jobb med å finne ut hvilke reaksjoner vi kan se og kjenne i kroppen når vi er sinte. Elevene kan først vise hverandre hvordan de ser ut når de er sinte, grupper av elever kan lage kvar si «sint-statue» av en frivillig elev der de andre former hvordan statuen skal se sint ut, og/eller de kan tegne på «pepperkakemenn» for å finne ut hva man kjenner og hvordan man ser ut.

	Vis hjertehjulet for sint, pek og forklar. Sinne skal fortelle oss at noe ikke er bra, at det er noe vi bør kjempe mot, forsvare oss eller andre mot, at vi bør stå opp for eller mot noe. Det er heilt greit å bli sint av og til – det er en viktig følelse!
Å bli sint utan å bli slem ▼ Tili læraren ▼ Å roe ned sinne	Selv om det er helt forståelig og lurt å bli sint av og til, kan det være smart å klare å kontrollere ord og handlinger når man blir sint, slik at det ikke skjer dumme ting vi angrrer på etterpå. Derfor skal vi trene på sinnekontroll litt nå. I de «Å bli sint utan å bli slem» finner du bilder å vise elevene og forklaringer på hvordan dere jobbar med disse.
	Jobb gjerne også med Toleransevinduet - YouTube og les her hvordan dere kan bruke den: Toleransevinduet for barn - RVT Sør (rvtssor.no)