

PÅ SKJERMEN:	I TIMEN:
1. Mange ulike følelser - kan vi vise alle? 	Introduser temaet og start med å se Cezinando / EPA - YouTube
Er det nokre følelser det er lettare å kjenne på, vise, og å snakke om enn andre følelser?	Be elevene snakke sammen to og to og oppsummer i klasse: Er det noen følelser det er lettere å kjenne på, vise, og å snakke om enn andre følelser?
2. Korleis fungerer følelsane våre? 	Se filmen om følelser fra Livet&Sånn: 3. Følelser - YouTube
→ Psykisk helse Jeopardy → Fortelling	Etter filmen kan de enten bruke eventyret under, eller de kan bruke Jeopardy-spillet. Dette ligger tilgjengelig på alle tre klassetrinn og kan brukes flere ganger. Men dersom dere har en klasse der det passer å bruke Bukkene Bruse, så prioriter gjerne det, og ta igjen Jeopardy senere.
De tre bukkene Bruse – rollespel og drøft: - Korleis er trollet så sint? - Kva har trollet opplevd? - Korleis har trollet det egentlig? - Kva skal til for at det skal bli hyggelig og lett å gå over broa? - Kva kan bukkane gjøre for å hjelpe trollet å "bli snill"? - Kva treng bukkane for å klare å hjelpe trollet?	Bruk eventyret «De tre bukkene Bruse» Minn elevene raskt på eventyret. Del inn i grupper på 4 og la elevene spille eventyret i gruppene. Be elevene snakke sammen etter rollespillet: - Hvorfor er trollet så sint? - Hva har trollet opplevd? - Hvordan har trollet det egentlig? - Hva skal til for at det skal bli hyggelig og lett å gå over broa? - Hva kan bukkene gjøre for å hjelpe trollet å "bli snill"? - Hva trenger bukkene for å klare å hjelpe trollet? Etter elevene har jobba med dette i grupper snakker dere sammen i klassa og ser hva elevene har komme fram til. Et alternativ til å spille eventyret i grupper er å spørre om noen elever vil komme fram og spille det for klassa. Det kan gjerne gjøres tøysete, det gjør ingenting, poenget er å få fram det sinte trollet. Etterpå kan elevene snakke med hverandre om spørsmåla i grupper, før dere snakker sammen i klassa.
	Øvinga denne måneden handler om å roe ned panikk/panikkangst. Introduser gjerne med å si at øvinga kan være grei å kunne til situasjoner der man blir overvelda av sterke følelser og trenger noe for å finne roa fort. Roe ned panikk - YouTube
	Se gjerne også denne filmen fra Unicef Norge om å takle følelser. Den normaliserer mye av det som skjer i starten av ungdomstrinnet på en fin måte som ungdommene kan kjenne seg igjen i. SAM 2 – Episode 6 – Hvordan takle følelser - YouTube

→ Psykisk helse: Juleoppgave → Kartlegging	Denne øvelsen ligger også tilgjengelig for alle tre årstrinn og handler om å øve seg på å se tanker, følelser, kroppslige reaksjoner og handlinger i sammenheng. Dere kan bruke den nå, eller spare den til senere.
	Dette hjulet viser de fleste av følelsene våre og hvordan de henger sammen. Noen følelser gir masse energi og er markert med varme farger. Andre følelser tapper for energi og er markert med kalde farger. La elevene studere hjulet og følelsene. Er det noen følelser de ikke finner? Synes de plasseringene stemmer med sine erfaringer? Vet de hva alle følelsene er?
	Om dere vil kan dere også se filmen Hva er psykisk helse? - YouTube Dere kan også gå inn på Hjemmeside - Ungdata slik at elevene kan se på talla om psykisk helse i sin kommune, og dere kan snakke om disse.