








Bilde på skjermen:	I timen:
	Introduser temaet og start med å sjå Cezinando / €PA - YouTube
	Be elevane snakke saman to og to og oppsummer i klasse: <ul style="list-style-type: none"> • Er det nokon følelsar det er lettare å kjenne på, vise, og å snakke om enn andre følelsar?
	Sjå filmen om følelsar frå Livet&Sånn: 3. Følelser - YouTube
	<p>Bruk eventyret «Dei tre bukkane Bruse»</p> <p>Minn elevane raskt på eventyret. Del inn i grupper på 4 og la elevane spele eventyret i gruppene.</p> <p>Be elevane snakke saman etter rollespelet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kvifor er trollet så sint? • Kva har trollet opplevd? • Korleis har trollet det egentleg? • Kva skal til for at det skal bli hyggeleg og lett å gå over brua? • Kva kan bukkane gjere for å hjelpe trollet å "bli snill"? • Kva treng bukkane for å klare å hjelpe trollet? <p>Etter elevane har jobba med dette i grupper snakkar de saman i klassa og ser kva elevane har kome fram til.</p> <p>Eit alternativ til å spele eventyret i grupper er å spørje om nokon elevar vil kome fram og spele det for klassa. Det kan gjerne gjerast tøysete, det gjer ingenting, poenget er å få fram det sinte trollet.</p> <p>Etterpå kan elevane snakke med kvarandre om spørsmåla i grupper, før de snakkar saman i klassa.</p>
	<p>Øvinga denne månaden handlar om å roe ned panikk/panikkangst. Introduser gjerne med å seie at øvinga kan vere grei å kunne til situasjonar der ein vert overvelda av sterke følelsar og treng noko for å finne roa fort.</p> <p>Roe ned panikk - YouTube</p>
	<p>Dette hjulet viser dei fleste av følelsane våre og korleis dei heng saman. Nokre følelsar gir masse energi og er markert med varme fargar. Andre følelsar tappar for energi og er markert med kalde fargar. La elevane studere hjulet og følelsane. Er det nokon følelsar dei ikkje finn? Synes dei plasseringane stemmer med sine erfaringar? Veit dei kva alle følelsane er?</p>
	<p>Om de vil kan de også sjå filmen Hva er psykisk helse? - YouTube</p> <p>De kan også gå inn på Hjemmeside - Ungdata slik at elevane kan sjå på tala om psykisk helse i si kommune, og de kan snakke om desse.</p>