

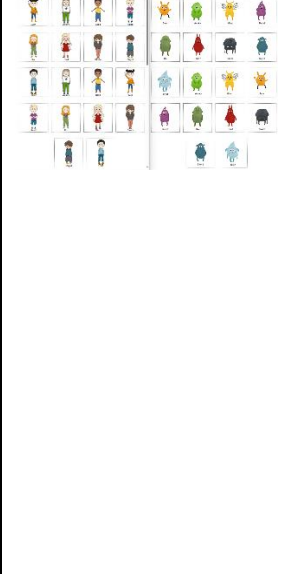





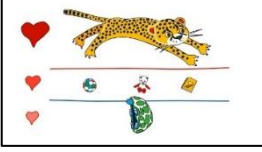








PÅ SKJERMEN:	I TIMEN:
	<p>Introduser temaet for elevane og start med å sjå musikkvideoen Følelser er bra å ha - YouTube</p>
	<p>Sjå bildet av alle figurane og barna, og prøv om de kan klare å finne ut kva følelsar figurane er og barna har</p> <p>Oppe frå venstre: redd, glad, trist, sint, iver, ro, skuld og skam. Nede frå venstre: redd, iver trist, glad, ro, skuld, sint og skam.</p>
	<p>Skriv ut og klipp om følelsekorta som er utforma som følelseslotto. Skriv ut i A3-format og huk av for «opprinnelig størrelse» slik at framsida og baksida kjem på riktig plass. Det beste er å klippe, laminere og klippe igjen slik at de har slike kort å bruke resten av året. Men det går an å bruke dei som dei er også.</p> <p>Så kan de anten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • La elevane spele følelseslotto i grupper • Dei kan trekke ein følelse og vise kvarandre korleis ein ser ut når ein har denne • Elevane kan kome fram og trekke ein følelse, så skal klassa hjelpe å forme denne eleven slik at hen viser denne følelsen, og samtidig kan dei kome på eksempel på kva som kan føre til ein slik følelse • Eller du kan fortelje mini-historier/eksempel på situasjoner og elevane skal sjå på følelsekorta og velgje dei følelsane dei trur er vanlege i denne situasjonen (Miste isen på bakken, komme for seint til noko viktig, gå ute aleine i mørket, skal snart ha bursdagselskap og liknande).
	<p>Sjå filmen FØLELSER Øisteins blyant og Kreftforeningen - YouTube</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stopp gjerne filmen ved 1:50 og la elevane få teikne følelsar på 6 tomme rundingar på arka som ligg vedlagt, eller i ei Livet&Sånn-skrive/teiknebok <p>Sjå resten av filmen og snakk om</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Balanse i følelsane»: la armane dine vere vektstong og minn elevane på kva Øistein sa om balanse i følelsane. Det er eit viktig poeng for mange som har det trist eller vondt heime fordi nokon er sjuke, eller har det vondt. Då treng barn å gjere på ting som er gøy og fint, få leike og vere glad – for å få balanse. Det skal ein ikkje ha dårleg samvittigheit for! Dei triste, skumle eller vonde følelsane kjem oftast av seg sjølv, så dei treng vi ikkje søke for å få balanse. • Kva gjer deg glad? Snakk med elevane, eller la dei snakke med den dei sit saman med, om kva som gjer oss glade. Snu gjerne arket og la dei teikne det som gjer dei glade. Eller gjer denne oppgåva seinare i timen. <p>NB! Lite tips: oppdater sida etter å ha sett filmen – då kjem hovudbildet frå filmen opp att på sida medan de snakkar, og de slepp å sjå YouTube sine forslag til fleire filmar som bakgrunn!</p>

	<p>Føl musikken: Instruer Føl musikken - YouTube før du set den på:</p> <p>«No skal vi straks reise oss opp og bevege oss litt i ulike følelsar. I musikken som kjem no, kjem det 4 ulike følelsar. Når musikken spelar så kjenner du etter kva følelse dette er og går rundt og viser denne følelsen, utan å lage lyd sjølv og utan å vere borti andre. Kvar gong det blir stille stoppar du i "statue" som viser følelsen.»</p> <p>Lærer vel om elevane skal gjere alle fire i strekk, eller om du set filmen på pause kvar gong det blir stille. Då kan du spørje elevane kva følelse dei trur dette var, og bruke gode eksempel til å vise kva eleven gjere som viser følelsen. Etterpå, når alle har satt seg ned, kan elevane få snakke med kvarandre eller saman i klasse, om korleis dei opplevde at musikken påverka deira følelsar: «Kva gjorde musikken med dine følelsar?»</p>
	<p>Denne lille øvinga kan gjer oss rolege når vi har sterke følelsar – la oss prøve:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alle held eit liksom-lys i den eine handa og ein liksom-blome i den andre • Så startar vi med å blåse ut liksom-lyset medan vi tel sakte til 4 inni oss • Så snur vi oss til blomen og luktar på den medan vi tel til 4 • Vi gjentek minst 3 gongar og kjenner vi blir rolege inni oss.
	<p>Supersonen!</p> <p>Denne filmen om toleransevinduet vart laga under pandemien for å forklare barn om det å vere redd for virus. Modellen om toleransevinduet/supersonen gjeld for mykje meir enn berre virus. Dersom elevane blir opptatt av informasjon om virus når dei ser filmen så er det fint om du seier at de kan snakke om det seinare (sei når). Då får du sjansen til å førebu svaret ditt om virus, og denne timen kan brukast til å lære om følelsar. Sjå Geparden, Skilpadden og Supersonen! (Toleransevinduet for barn) - YouTube</p>
	<p>Kva var desse ulike sonene vi kunne vere i? La elevane får sjansen til å svare, men hjelp dei å lande på rett svar.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gepardsonen – når vi blir veldig redde eller sinte og kroppen gjer seg klar til å forsvare seg eller springe bort. Hjartet banker fort, vi kan rope, sei eller gjere dumme ting eller bli veldig voldsame. • Supersonen – den supre sonen der vi er akkurat passeleg super til å leike, lære og vere i lag med andre. • Skilpaddesonen – når vi blir kjemperedde, men ikkje kan forsvare oss, skrur kroppen seg litt av. Då klarer vi ikkje leike eller lære.
	<p>Her har supersonen blitt veldig liten – kva har skjedd her? Når vi går rundt og er redde, eller har vonde ting å tenke på, så kan supersonen krympe og gepardsonen blir mykje større. Da er det vanskeleg å få til det vi vil eller skal på skolen og heime.</p>
	<p>Kva var lurt å gjere for å få vere mest i supersonen? Leike det som er skummelt eller vondt, teikne det – og helst snakke med vaksne om teikninga, høyre på musikk og bruke kroppen aktivitet. Større barn kan godt snakke med vaksne utan å teikne samtidig!</p>
	<p>Det er veldig fint å vere i supersonen! Da kan vi leike og lære og ha det fint saman med kvarandre. «Om du kjenner at supersonen din er smal, og du blir gepard eller skjelpadde innimellom, vil vi gjerne hjelpe deg så godt vi kan!»</p>

	<p>Peik på dei ulike følelsane på bildet, og la elevane foreslå kva følelse det kan vere, og alle prøver å vise korleis dei ser ut når dei har denne følelsen. Gjer alle det same? Det er ingen fasit!</p> <p>Få fram poenget med å vise følelsar: da kan andre forstå korleis vi har det og vi kan få omsorg, støtte og kjenne at vi høyrer til saman med andre.</p>
	<p>Fortelje andre kva vi føler</p> <p>La elevane trene litt på å sette ord på følelsar. Lag setningar som er bygd opp omtrent slik: «eg er –følelsen- fordi:»</p> <p>Eksempel «Eg er lei meg fordi eg ikkje fekk vere med på leiken» «Eg er sint fordi det var urettferdig at berre dei andre fekk lov» «Eg er redd fordi vi skal noko skummelt i morgon»</p> <p>Vi kan også ha fleire følelsar samtidig: «Eg er lei meg fordi eg ikkje fekk vere med, og eg er redd for at det skal skje i morgon også, men eg er også glad fordi eg skal noko kjekt etterpå i dag!»</p> <p>Er det nokon som har ein følelse no som dei har lyst å sette ord på sånn? Bruk gjerne ein bamse de kan sende rundt slik at eleven kan snakke for bamsen i staden for seg sjølv: «Eg er lei meg fordi...» «Eg er redd fordi...» «Eg er sint fordi...» Lærar seier først for å vise korleis.</p>
	<p>Litt engelsk om følelsar? Sjå gjerne denne Emotions (Feelings) Song - ChuChu TV Nursery Rhymes & Kids Songs - YouTube stopp den på slutten før den går vidare til eigenreklame.</p>
	<p>Kva heiter følelsane på engelsk?</p> <p>Sjå på bildet og lær elevane nokre engelske namn på følelsar.</p>