

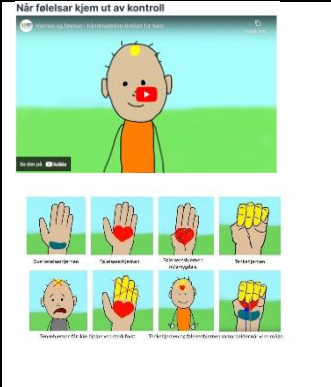
PÅ SKJERMEN: 	I TIMEN: Denne timen handlar om følelsar i puberteten. Puberteten er et tema mange kan synes er litt flaut, men det er jo ein heilt normal ting som alle menneske opplever. Og det er masse i puberteten som handlar om følelsar. Vi kan starte med å sjå ein liten og litt teit musikkvideo om pubertet: Alex feat Marcus & Martinus: Pubertetslåten - YouTube
	Forklar til elevane: • Vi har dei same følelsane i puberteten som resten av livet, men mange opplever at følelsane blir sterkare, skiftar oftare og fortare, og at vi har mindre kontroll på dei i desse åra. Det kan kjennest slitsamt både for ungdommen og dei som er rundt ungdommen. Sjå på bilda her – kva ulike følelsar har denne jenta i løpet av denne dagen? Og kva med denne guten – kva ulike følelsar ser vi han har? • Det er fleire grunnar til at det er slik. I puberteten skjer det veldig mykje i kropp og hjerne. Hjernen skal gjennom ei stor oppdatering. Den lagar og endrar koplingar og system. Samtidig sendes mange hormonelle signal som set i gang og styrer delar av pubertetsutviklinga. Og alt dette skjer medan du lever det vanlege livet ditt: går på skulen, er med venner, blir interessert i andre, er saman med familien, søv, lærer og held på med fritidsaktivitetar. Derfor kan følelsane i denne perioden av og til kjennast sterkare eller skifte raskare enn før. Det betyr ikkje at det er noko gale. Kroppen og hjernen er midt i ei stor utvikling samtidig som du skal fungere som normalt.
	Vi skal sjå ein film som viser ein gut som har vonde følelsar som gjer det vanskeleg på skolen: SAM - Episode 5 – Følelser - YouTube

Etter filmen jobbar elevane med arket **Oppgåver etter filmen** på nynorsk eller bokmål. Dei ligg til utskrift både i *Til læraren* og for å vise på skjermen under filmen.

Som du ser er oppgåva utforma som valfrie oppgåver som gir ulike poeng. Ein måte å bruke det på er at du delar elevane inn i grupper på 3-4 og let dei sjølve bestemme kva oppgåver dei vil gjere. For kvar oppgåve kryssar dei av og samlar poeng.

Det viktige er ikkje at dei klarer å gjere det «riktig», men at dei samarbeider om å prøve å få det til. Det er øvinga vi er ute etter her.

Du kan sjølvsagt også velje ei eller fleire av oppgåvene og styre kva av dette elevane skal jobbe med, og bruke ein eller fleire av dei på ulike timar.

	Om de vil kan de godt sjå filmen om korleis følelsane verkar og kva som skjer når vi mister kontroll på dei Hjernen og følelser - håndmodellen forklart for barn - YouTube La elevane bruke handa si til å forklare/minne kvarandre om kva som skjer når vi mister kontrollen over følelsane våre.
	De kan også gjerne la elevane trene på kva som kan kjennes hjelpsamt å seie til venner og til seg sjølv når følelsar blir sterke. Poenget er å prøve å unngå å møte sterke følelsar med oppfordring til seg sjølv eller andre om å <i>slutte å føle</i> så sterkt. Ta utgangspunkt i bilda og øv på setningar som står i dei farga felta under.