






Skjermen viser:	I timen:
	<p>Introduser gjerne temaet før dere ser filmen, la elevene til dømes snakke litt med hverandre om hva tanker er?</p> <p>Se filmen Tankar og følelsar - YouTube eller bruk Tanker og følelsar (versjon uten musikk, tekstet på bokmål) - YouTube som er uten musikk.</p> <p>Filmene går litt fort, men dere snakker sammen om den etterpå slik at elevene får med seg mer.</p>
	<p>Huskar du hva som gjør at tenkehjernen din er kulere enn alle pc-er og mobiler?</p>
	<p>Noen ganger kan tankene våre være veldig slitsomme, slik som for gutten her. Kan andre se tankene våre? Hva kan vi da gjøre for å få hjelp med dem?</p>
<p>Tankebåtar</p> <p>Valfri bakgrunn til øvinga</p>	<p><i>Om det kjennes for tidlig med Frosketid her kan dere bruke en av leikene som ligger lenger nede på sida nå.</i></p> <p>«Vi skal gjøre ei lita øving som kan hjelpe oss når tanker er slitsomme.» Les frosketidøvinga under for elevene. Sett gjerne på en av disse som bakgrunnsmusikk og visuell bakgrunn:</p> <ul style="list-style-type: none"> Relaxing Music with Ocean Waves: Beautiful Piano, Sleep Music, Stress Relief, Wave Sounds - YouTube Calming Sea - Relaxing 2 Hour - Birds Singing - YouTube
<p>«Sitt stille og legg merke til pusten din litt. Den går inn og ut. Kjenner du den i nysen? I brystet? Flytter den magen ut og inn? Fortsett å legge merke til pusten din, rolig inn og ut, gjennom øvinga.</p> <p>Så kommer det til å dukke opp tanker. Når tanker dukker opp kan du se for deg at tankene er båter som drar forbi. Se på tanke-båten, og gi den et navn som passer: «stress-tanke» «sint-tanke» «dum-tanke» «snill-tanke»</p> <p>At en tanke dukker opp betyr ikke at den er viktig, eller at du trenger å tenke på den. De fleste tanke-båtene lar vi dra forbi. Vi ser at de kommer. Vi kan si: der kom du igjen ja! Og så kan vi si: Du kan bare dra videre, jeg vil ikke sitte på i denne tanke-båten nå!</p> <p>Men kanskje kommer det en tanke-båt som du liker? Da kan du gå om bord og være der litt. Mellom hver tanke-båt kan du prøve å legge merke til pusten din igjen. Inn og ut – hvor kjenner du den best nå? Kommer det tanker ser vi dem som båter, gir de navn og ser dem segle forbi, og så legger vi merke til pusten igjen. La elevene prøve litt sjøl, om klassa er rolig.»</p> <p>Avslutt med å si at øvinga snart er over, og de kan åpne øynene igjen. Slå av musikken når de ser klare ut.</p>	
<p>Tanker kan edeleggje for vennskap</p> <p>5 år Vårer venner - 3. Anders og den nye gutten (Season 2) - NRK TV U</p> <p>Stopp der er! Fortel at tær og snakke med elevene:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alfred er som alle barna i klassen. Han er sønn og lærer i skole - kva trur du Alfred tenker på? • I denne del 5: Alfreds klasse har tenke-øvinga. Gjer berre det berar seg har best fortalt, kva er forstilt om bestevenn? • Kvar kunne gjort framover for at dette skulle bli en bedre situasjon? <p>5 år høsten</p>	<p>Introduser før filmen:</p> <p>Sjøl om hjernen vår er veldig smart er det ikke alltid vi forstår ting rett, eller gjør alt som er lurt. Når det skjer noe som gjør at vi blir redde, kan vi få redde tanker og så plutselig har vi gjort noe dumt som gjør alt verre også. Vi skal se en liten film om Alfred som blir veldig redd for å miste bestevennen sin. I filmen får vi høre hva Alfred føler, men han har også mange tanker og de får vi ikke høre om. Vi skal prøve å finne ut hva han tenker også.</p>

	<p>Se Være venner – 3. Anders og den nye gutten (Sesong 2) – NRK TV og sett den på pause etter den første slutten.</p> <p>Spør elevene:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alfred (han som blei aleine) blei redd når han så Anders og Milton leike – hva tror du Alfred tenkte da? • Hadde det blitt annerledes om han tenkte «Anders gjør bare det læreren har bedt han om, han er fremdeles min bestevenn»? • Hvem kunne gjort noe annerledes for at dette skulle fått en bedre slutt? <p>Se resten av filmen.</p>
<p>Test tenkehjernen i leik Leikar i instruksjonar til læraren</p>	<p>Velg en av disse leikene og si at dette er leiker som tester hvor flinke tenkehjernene våre er å legge merke til ting og huske:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kims leik: lærer tar med 6-8 små ting til timen som kan legges på et bord eller på golvet. La elevene stå og se på dem i 15 sekund, og legg et teppe eller en håndduk over. Elevene skal nå samarbeide i 3 grupper og prøve å komme på alle tinga, og gjerne skrive de på en lapp. Se hvilken av gruppene som klarer å komme på flest ting. • Hvem er borte? En elev går på gangen og venter. De andre elevene bytter plasser, og 1 elev melder seg til å gjemme seg under et teppe, eller bak en skillevegg eller noe. Når eleven kommer inn fra gangen sier klassa: Hvem av oss er borte? og eleven skal prøve å finne ut hvem som mangler. La flere elever få prøve å gå på gangen om klassa liker leiken. • Del klassa i to og still de på to rekker. De to rekkene skal stirre på hverandre og prøve å huske alt med den andre rekka. Så skal den ene rekka snu seg og se i vegg, gjerne også holde for ørene og lukke øynene. Den rekka som står igjen skal lage noen forandringer. Noen bytter plass, noen kan bytte genser. Noen kan holde noe. Rett og slett små endringer som de andre skal prøve å finne. Når de er klare sier de: «Hva har forandra seg?» og resten av klassa får snu seg og sammen prøve å komme på alt som er endra. Etterpå bytter de slik at alle får prøve begge deler.
<p>Korleis tolkar vi det vi ser?</p> 	<p>Se på bildet sammen:</p> <p>Prøv å finne minst to ulike måter vi kan tenke og forstå om situasjonene:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gutten som springer etter jenta • jenta som gråter og barna som står rundt • Gutten nede til høgere sitt ansiktsuttrykk. <p>Poenget å få fram er at vi ikke kan vite hva andre tenker, eller hva de meiner med det de gjør. Det er fint å bli bevisst på at det kan være flere måter å forstå andre sine handlinger på.</p>
	<p>Ekstra:</p> <p>Se den nydelige julefilmen om piggsvinet som ingen kunne leike med Erste Christmas Ad 2018: What would Christmas be without love? - YouTube</p> <p>Snakk sammen om hva piggsvinet tenkte og følte</p>