

Tankar

- 100 poeng: Kva tankar kan du få viss du har gløymt noko viktig?
- 200 poeng: Gje eit døme på ein negativ tanke og ein alternativ positiv tanke om vennskap.
- 300 poeng: Du føler deg mislukka etter ei prøve på skulen. Lag ein tanke der du seier noko venleg til deg sjølv for å føle deg betre.
- 400 poeng: Kom på 4 tankar du kan tenkje for å roe deg når du er nervøs!
- 500 poeng: Rollespel ein situasjon der to personar skal gjere noko dei gruar seg til. Vis forskjellen på kva som skjer når dei tenkjer/snakkar negativt om det dei skal vs. når dei tenkjer/snakkar positivt om det dei skal.

Følelsar

- 100 poeng: Nemn tre følelsar mange kan ha i løpet av skuledagen.
- 200 poeng: Kva følelsar kan du få viss du blir ignorert av ein venn?
- 300 poeng: Etter du har gjort noko dumt kan du kjenne på skuld, kva er det følelsen prøver å fortelje deg?
- 400 poeng: Kom på minst 3 døme som viser at ein kan ha ulike følelsar på same tid? (t.d. glad/spent, sint/letta, trist/håpefull, redd/iver, skamfull/trist).
- 500 poeng: Rollespel dei tre situasjonane: ein person er 1. trist 2. usikker/redd 3. frustrert/sint og de andre viser med kroppsspråk og ansiktsuttrykk at de forstår og vil hjelpe.

Kroppslege reaksjonar

- 100 poeng: Kva kan ein kjenne i kroppen når ein er trist?
- 200 poeng: Gje døme på minst 3 følelsar som kan kjennast som vondt i magen.
- 300 poeng: Lag ei liste over kroppslege teikn på at ein er redd.
- 400 poeng: Spele ut ein kroppsleg reaksjon på sinne, men utan å lage lyd eller ta på andre.
- 500 poeng: Skildre korleis kroppen reagerer når du kjenner deg skamfull.

Handlingar

- 100 poeng: Kva er lurt å gjere når du er lei deg for å få det litt betre?
- 200 poeng: Gje døme på ting ein kan unngå å gjere fordi ein gruar seg, men som kan føre til at ein gruar seg like mykje eller endå meir neste gong.
- 300 poeng: Kom med døme på ting det kan hende du gjer betre viss du tenkjer at det kjem til å gå bra og forklar kvifor.
- 400 poeng: Skildre ein situasjon der ein ungdom har lyst å invitere nokon på date, og kva tankar, følelsar og kroppslege reaksjonar som kan føre til at hen gjer det eller ikkje.
- 500 poeng: Lag eit rollespel om ein som er nervøs for å gå i ein bursdagsfest, men ein samtale om tankar og kjensler med ein ven gjer at personen klarer å gå likevel.