
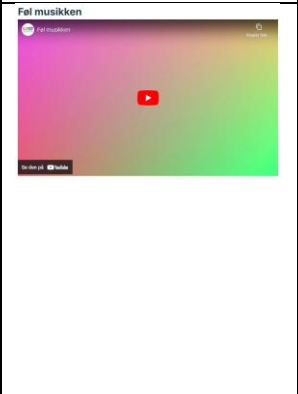








PÅ SKJERMEN:	I TIMEN:
	<p>Introduser temaet og start med å sjå musikkvideoen Følelser er bra å ha - YouTube. Denne kan de godt sjå fleire gongar i løpet av månaden. Kanskje vil de lære å synge den eller lage rørsler til den også?</p>
	<p>Sjå på teikningane og sjå om de kan klare å finne ut kva følelsar figurane er og kva følelsar barna har.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Korleis kan vi sjå kva følelsar andre har? • Korleis kan vi legge merke til eigne følelsar?
<p>Om de enno ikkje har brukt materiellet for småtrinnet om kvar enkelt følelse som ligg på Lære om følelser bør de gjere dette no. Her får elevane grunnopplæringa om dei ulike følelsane, basert på figurane over. Dersom de har brukt dette tidlegare kan de no bruke figurane frå følelseslotto og anten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • La elevane spele lotto og snakke om følelsane • La elevane trekke følelsar og vise korleis ein ser ut når ein har desse følelsane • Elevane kan også få kome fram og trekke ein følelse etter tur, og barnet kan få vise (eventuelt med hjelp) korleis følelsen ser ut (og alle andre gjer det same) – og de kan snakke om kva situasjonar som kan føre til følelsen. • Du kan også fortelje små eksempel som kan føre til følelsar, og elevane skal velje følelseskort som passar til situasjonen. <p>Det er fint med ei lita økt med kroppsleg læring der elevane får forme, vise og observere korleis følelsar er i kroppane våre.</p>	
<p>Dumme følelsar kan føre til dumme handlingar <small>© Være venner – 1. Nicole og elsklingapen (Sesong 2) – NRK TV</small></p>	<p>Sjå eventuelt Være venner – 1. Nicole og elsklingapen (Sesong 2) – NRK TV Stopp gjerne etter den første slutten og spør elevane kva følelsar dei la merke til i filmen. Hadde følelsane noko med kva dei forskjellige gjorde og sa? Det Nicole gjorde var veldig dumt, men kan vi forstå korleis ho hadde det, og at det førte til at ho gjorde dumme ting? No skal vi sjå kva dei sjølv tenker dei kunne gjort annleis: Sjå resten av episoden: Er elevane fornøgd med den nye slutten? Kva gjorde dei forskjellige som ga betre følelsar?</p>
<p>Føl musikken</p> 	<p>Instruer Føl musikken - YouTube før du set den på: «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.» Lærar 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 gjer 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>I dette materiellet ligg mykje forskjellig de kan bruke til å lære om ulike følelsar, og kva som kan hjelpe. Eige instruksjonsark ligg i boksa «Til læraren».</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>Sjå filmen om ho som hjalp ein ny venn: CGI **Award-Winning** 3D Animated Short : "Soar" - by Alyce Tzue TheCGBros - YouTube</p>
 <p>Kva kan vi sei til andre for at dei skal bli glade?</p>	<p>Etterpå: Denne jenta fekk vere viktig for å hjelpe den vesle stjernejenta. Sånne ting får jo ikkje vi sjansen til, men vi kan alle gjere snille ting mot andre i kvardagen. Ein ting vi kan gjere er å tenke på kva ord vi kan bruke i kvardagen som gir andre gode følelsar. Har de nokre forslag til ting vi kan sei som andre blir glad for å høyre? Kom på mange forslag saman og la elevane lage små kort/lappar/plakatar som de kan legge/gøyme/henge opp rundt omkring til oppmuntring for andre. Minn elevane på at dei i tillegg kan prøve å huske å seie slike setningar til kvarandre og andre i kvardagen.</p>
	<p>Om følelsane våre på engelsk: Sjå Kids vocabulary - [NEW] Feel - feelings - Are you happy? - English educational video - YouTube</p>
	<p>Bruk bildet til å lære elevane namn på følelsar på engelsk</p>