

## Samlingsbeskrivelse: Tanker 4. trinn

| TEMA                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | FORMÅL                                                                                                   |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Innhold                | Hver dag tenker vi tusenvis av tanker. Elevene får enkel opplæring om hva tanker er, og hvordan tanker og følelser påvirker hverandre.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Gi felles kunnskap om temaet<br><br>Øve på samtale om temaet<br><br>Reflektere rundt temaet i fellesskap |
| Kompetanse til ansatte | Hvordan blir vi påvirket av tankene våre? Kan vi styre dem? Bør vi styre dem?<br>Tankene våre prøver å hjelpe oss, men hvordan får dem til å hjelpe oss sånn at det kjennes som hjelp?<br>Psykisk helse handler om hvordan vi har det med tanker og følelser i hverdagen. Mange opplever at tanker er slitsomme og gjør vondt. Elevene skal lære at tanker og følelser henger sammen og påvirker hvordan vi har det ( <a href="https://www.livetogsann.no/">https://www.livetogsann.no/</a> )<br><br><a href="https://vfb.no/rad-og-tips/arkiv/hvordan-snakke-med-barn-som-har-det-vanskelig/">https://vfb.no/rad-og-tips/arkiv/hvordan-snakke-med-barn-som-har-det-vanskelig/</a><br><br>Kort Fortalt "Hvordan håndtere plagsomme tanker?"<br><a href="https://youtu.be/xX5q4s_vDRY">https://youtu.be/xX5q4s_vDRY</a> | Øke kunnskap og trygghet i å undervise om temaet                                                         |
| Kunnskapsmål fra LK20  | <b>Folkehelse og livsmestring</b><br>Folkehelse og livsmestring som tverrfaglig tema i skolen skal gi elevene kompetanse som fremmer god psykisk og fysisk helse, og som gir muligheter til å ta ansvarlige livsvalg.<br><br>Livsmestring dreier seg om å kunne forstå og å kunne påvirke faktorer som har betydning for mestring av eget liv. Temaet skal bidra til at elevene lærer å håndtere medgang og motgang, og personlige og praktiske utfordringer på en best mulig måte. Aktuelle områder innenfor temaet er fysisk og psykisk helse, levevaner, seksualitet og kjønn, rusmidler, mediebruk, og forbruk og                                                                                                                                                                                                  | Ivareta de overordnede målene i læreplanen knyttet til folkehelse og livsmestring                        |



|             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                               |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             | <p>personlig økonomi. Verdivalg og betydningen av mening i livet, mellommenneskelige relasjoner, å kunne sette grenser og respektere andres, og å kunne håndtere tanker, følelser og relasjoner hører også hjemme under dette temaet.</p> <p><b>Kompetansemål:</b><br/>Norsk:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• samtale om forskjellen mellom meninger og fakta</li> <li>• følge opp innspill fra andre i faglige samtaler og stille oppklarende og utdypende spørsmål</li> <li>• beskrive, fortelle og argumentere muntlig (...)</li> </ul> <p>KRLE:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sette seg inn i, og formidle egne og andres tanker, følelser og erfaringer</li> </ul> <p>Naturfag:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• samtale om hva fysisk og psykisk helse er, og drøfte hvordan livsstil og trivsel påvirker helse</li> </ul> | <p>Ivareta kompetansemålene i LK20 knyttet til temaet</p>                                                                     |
| <p>Husk</p> | <p>Kosedyr/ball til å sende ut i ringen under avslutningen</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                               |
| <p>Tips</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Felles gjennomgang av opplegget sammen med alle voksne – se egen beskrivelse. Ansvar: Avdelingsleder/rektor</li> <li>• Når du øver med kollegaer i forkant, tenk på hva som evt. kan bli en utfordring i din gruppe</li> <li>• Vurder om det må gjøres individuelle tilpasninger ut fra gruppens eller enkeltelevers behov.</li> <li>• Noen elever trenger spesiell forutsigbarhet. Dere kan se på samlingsbeskrivelsen og lekene i forkant, i et samarbeid med hjemmet. Tilrettelegge etter behov.</li> <li>• Om en aktivitet ikke fungerer så godt, avbryt i tide. Si «Dette greide vi ikke i dag, vi prøver igjen i morgen»</li> <li>• Prioriter lekene om du ser at dere går tom for tid eller at elevene ikke engasjerer seg helt i samtalen</li> </ul>                                                                    | <p>De voksne må legge til rette slik at alle elever får mulighet til å delta</p> <p>Unngå at leker kan brukes til å mobbe</p> |



| Organisering av timen    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ringen                   | Sett på inngangsmusikk:<br><a href="#">Robuste barn Can't Stop The Feeling.mp4</a> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vi rydder klasserom</li> <li>• Vi samles i ringen</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Gjenkjennelse<br>Alle kan se alle og føle fellesskap i gruppa                                                                                                                             |
| Pusteøvelse og bevegelse | Øvelsen heter "Blåse ut lysene":<br><a href="https://youtu.be/OU-aefXmkUw">https://youtu.be/OU-aefXmkUw</a> <p>Når du skal gjennomføre pusteøvelsen med elevene, velger du selv om du vil vise filmen eller om du modellerer selv.</p> <p>Dersom du ønsker å benytte en annen øvelse, finner du flere eksempler på <a href="https://www.io.kommune.no/tjenester/skole-og-utdanning/robuste-barn/pusteovelsler/">https://www.io.kommune.no/tjenester/skole-og-utdanning/robuste-barn/pusteovelsler/</a></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Bevisst på pust, kropp, nærvær, fellesskap og bevegelse                                                                                                                                   |
| Film og samtale          | <p><b>Introduksjon til film:</b><br/>I dag skal vi snakke om tanker og hvordan det vi tenker kan påvirke hvordan vi føler oss. Vi skal se en film om en gutt som veldig redd for å hoppe fra 5-meteren. I filmen får vi se at han tenker tanker som gjør at han blir enda mer redd for å hoppe, disse er merket i rødt. Etter hvert kommer gutten på mer hjelpende tanker, som gjør at han blir mindre redd. Disse tankene er merket i grønt. Det vi tenker kan altså påvirke hvordan vi føler oss!</p> <p><b>Film:</b> Frykt &amp; røde og grønne tanker – Psykologisk førstehjelp<br/> <a href="https://youtu.be/e3xfCgelYKE">https://youtu.be/e3xfCgelYKE</a></p> <p><b>Refleksjonsspørsmål til bilde 1:</b><br/>Bør vi alltid høre på tankene våre?</p> <p>La elevene komme med egne forslag, lærer kommer med forslag ved behov.<br/> <i>For eksempel:</i><br/> <i>Vi skal ikke alltid høre på tankene våre. Noen ganger gjør tankene at vi blir mer sinte, triste eller redde.</i><br/> <i>I denne filmen hadde gutten vanskelige tanker fordi han var redd, og disse tankene gjorde at han ble enda mer redd. Til slutt klarte han å komme på mer hjelpsomme tanker som gjorde at han turte å hoppe</i></p> | Gi felles kunnskap om temaet<br><br>Øve på å snakke om temaet<br><br>Felles refleksjon<br><br>Øve på å lytte til andre, dele egne tanker og vente på tur i samtalen<br><br>Alle blir sett |



*til slutt. Han klarte å endre tankene sine. Det kan være vanskelig å endre tankene sine, fordi de er styrt av følelser. Ved å snakke med noen om det man tenker, kan det bli lettere å få mer hjelpsomme tanker.*

*Et annet eksempel kan være at en person ikke hilser eller ser på deg når du går forbi i skolegården. Da kan du tenke at han /hun er sur eller ikke liker deg, mens personen kanskje ikke så deg, eller tenkte på noe helt annet. Det er ikke alltid at tankene våre har rett. Derfor er det lurt å sjekke ut om det vi tenker faktisk stemmer med det som er sant. Det kan vi gjøre ved å spørre.*

**Refleksjonsspørsmål til bilde 2:**

Hvordan henger tankene og følelsene våre sammen?

La elevene komme med egne forslag, lærer kommer med forslag ved behov.

*For eksempel:*

*Tankene og følelsene våre er et hjelpelag. Tankene passer på oss sammen med følelsene. Ofte tenker vi glade tanker når vi er glade og triste tanker når vi er triste. Noen ganger kan det vi tenker gjøre oss enda mer triste, sinte eller redde. Det vi tenker kan påvirke det vi føler, og det vi føler kan påvirke det vi tenker.*

**Refleksjonsspørsmål til bilde 3:**

Hva kan du gjøre hvis du har vonde tanker?

La elevene komme med egne forslag, lærer kommer med forslag hvis behov.

*For eksempel:*

*Snakke med en voksen. Det hjelper å snakke om det. Å dele de vonde tankene med noen gjør at de kan bli mindre vonde. Den voksne kan også hjelpe til med å komme på mer hjelpsomme tanker.*



|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                            |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Lek</p>                 | <p><b>Kims lek:</b><br/> <i>Formål:</i> Konsentrasjon og minnetrening<br/> <i>Utstyr:</i> Teppe, 10-15 ting, lapp og blyant til hver gruppe<br/> <i>Beskrivelse:</i> Lærer tar med 10-15 små ting til timen som kan legges på et bord eller på gulvet. La elevene stå og se på dem i 15 sekunder, og legg så ett teppe eller ett håndkle over. Elevene skal nå samarbeide i 3 grupper og prøve å huske alle tingene og gjerne skrive dem på en lapp. Hvem av gruppene klarer å komme på flest ting?</p> <p>Tips: Velg en ordstyrer som passer på at alle på gruppa skal få sagt noe. Velg to på hver gruppe til å skrive.</p> <p><b>Hva er forandret?:</b><br/> <i>Formål:</i> Hukommelse, fellesskap<br/> <i>Beskrivelse:</i> Del klassen i to og still elevene 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 veggen, 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 gjøre små endringer som de andre skal prøve å finne ut av. Når de er klare, sier de: «Hva har forandret seg?». Resten av klassen snur seg tilbake og skal sammen prøve å oppdage alt som er endret. Etterpå byttes oppgavene om, så alle får prøvd.</p> | <p>Øve prososiale ferdigheter</p> <p>Erfare fellesskap og dele gode opplevelser</p> <p>Relasjonsbygging og vennskapsopplevelser</p>                        |
| <p>Oppsummering sammen</p> | <p>Vi setter oss i ringen og oppsummerer sammen.<br/> <i>Prosess:</i> Sende en ball e.l. rundt i ringen. Alle får ordet etter tur. Elevene sier en ting hver. Det er helt fint å si det samme som de andre, eller noe annet. Vi tar et spørsmål av gangen.<br/>         Vi bytter spørsmål underveis, f. eks når 5-6 elever har svart.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hva likte du i dag?</li> <li>• Hva lærte du?</li> <li>• Hvorfor er dette viktig?</li> <li>• Hva kan vi øve på?</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p>Repetisjon</p> <p>Bevisstgjøring</p> <p>Avslutning og lukking av økta</p> <p>Vi lærer å lytte til hverandre og vente på tur.</p> <p>Alle blir sett.</p> |

