

Samlingsbeskrivelse: Følelser 5. trinn

TEMA		FORMÅL
Innhold	<p>Målet med denne timen er at elevene skal være trygge på at alle har følelser, og alle har nytte av å vise og snakke om følelser dersom de blir plagsomme. I denne timen skal vi ha ekstra fokus på følelsen «glede» og hvordan den er med på å styrke motivasjon, relasjoner og læring.</p> <p>Elevenes følelser på skolen kan avgjøre hvor mye de lærer og får til, følge regler og beskjeder, og være gode skolevenner. Den delen av hjernen som skal hjelpe med å regulere følelser utvikles gradvis fram til en er 25 år. Elevene vil trenge MYE hjelp av lærer til å regulere følelser.</p>	<p>Gi felles kunnskap om temaet</p> <p>Øve på samtale om temaet</p> <p>Reflektere rundt temaet i fellesskap</p>
Kompetanse til ansatte	<p>Barn har behov for mye regulering av følelser. Vi sier ofte at hjernen er delt inn i tre deler: Tenkehjernen, følelseshjernen og sansehjernen. Når man har sterke følelser kobles tenkehjernen ut. Filmen illustrerer dette med en håndmodell</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Sz5IJj4t6c</p> <p>Toleransevinduet er en god modell for å forstå hva som skjer når følelser hindrer oss fra å fungere godt på skolen og ellers.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=-Q5pp8cZVq8 – Toleransevinduet, sjekk og vurder tilstand</p>	<p>Øke kunnskap og trygghet i å undervise om temaet</p>
Kunnskapsmål fra LK20	<p>Folkehelse og livsmestring</p> <p>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.</p> <p>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 personlig økonomi. Verdivalg og betydningen av mening i livet, mellommenneskelige relasjoner, å kunne sette grenser og</p>	<p>Ivareta de overordnede målene i læreplanen knyttet til folkehelse og livsmestring</p>



	<p>respektere andres, og å kunne håndtere tanker, følelser og relasjoner hører også hjemme under dette temaet.</p> <p>Kompetansemål:</p> <p>Norsk:</p> <ul style="list-style-type: none"> • lytte, ta ordet etter tur og begrunne egne meninger i samtaler • beskrive og fortelle muntlig (...) <p>KRLE:</p> <ul style="list-style-type: none"> • utforske og beskrive egne og andres perspektiver i etiske dilemmaer knyttet til hverdags- og samfunnsutfordringer 	<p>Ivareta kompetansemålene i LK20 knyttet til temaet</p>
<p>Husk</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kosedyr/ball til å sende ut i ringen under avslutningen • Dele klassen inn i 4-5 grupper på forhånd • Skriv ut spørsmålsarkene til CL-aktiviteten 	
<p>Tips</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Felles gjennomgang av opplegget sammen med alle voksne – se egen beskrivelse. Ansvar: Avdelingsleder/rektor • Når du øver med kollegaer i forkant, tenk på hva som evt. kan bli en utfordring i din gruppe • Vurder om det må gjøres individuelle tilpasninger ut fra gruppens eller enkeltelevers behov. • Noen elever trenger spesiell forutsigbarhet. Dere kan se på samlingsbeskrivelsen og lekene i forkant, i et samarbeid med hjemmet. Tilrettelegge etter behov. • Om en aktivitet ikke fungerer så godt, avbryt i tide. Si «Dette greide VI ikke i dag, VI prøver igjen i morgen» • Prioriter lekene om du ser at dere går tom for tid eller at elevene ikke engasjerer seg helt i samtalen 	<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>
<p>Organisering av timen</p>		
<p>Ringen</p>	<p>Sett på inngangsmusikk:</p> <p>For Indre Østfold kommune: Waterloo.mp4</p> <p>For eksterne kommuner: ABBA - Waterloo (Official Lyric Video) (youtube.com)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vi rydder klasserom • Vi samles i ringen 	<p>Gjenkjenne Alle kan se alle og føle fellesskap i gruppa</p>



<p>Pusteøvelse og bevegelse</p>	<p>Øvelsen heter «Klappe og børste kroppen» Sansemotorisk øvelse - Klappe og børste kroppen</p> <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 https://www.io.kommune.no/tjenester/skole-og-utdanning/robuste-barn/pust-og-bevegelse/</p>	<p>Bevisst på pust, kropp, nærvær, fellesskap og bevegelse</p>
<p>Film og samtale</p>	<p>Film: Å dele glede med andre gjør deg glad <i>Varighet: 2.30 minutter</i></p> <p>Refleksjonsspørsmål til filmen: Når kjenner du på glede?</p> <p>La barna komme med innspill, lærer kommer med forslag ved behov. <i>For eksempel:</i> <i>Når jeg er i aktivitet, når jeg leker, er med venner, danser, spiller fotball eller håndball, når jeg ser at andre har det bra eller når noen smiler til meg.</i></p> <p>CL: Karusellen Læreren deler klassen inn i grupper. På hvert gruppebord skal det finnes ulike oppgaver innenfor samme tema. Oppgavene ligger som eget vedlegg og skrives ut på forhånd (anbefaler å skrive ut i A3) og noe å skrive med. Hver gruppe får et par minutter på å samarbeide om å finne flest mulige løsninger til sin oppgave. Når tiden er ute, skal elevene rotere til neste bord og skal bygge videre på det den forrige gruppa har svart. Når alle gruppene har rotert rundt, løfter man frem løsningene i klasserommet. Heng gjerne opp arkene elevene har skrevet på.</p>	<p>Gi felles kunnskap om temaet</p> <p>Øve på å snakke om temaet</p> <p>Felles refleksjon</p> <p>Øve på å lytte til andre, dele egne tanker og vente på tur i samtalen</p> <p>Alle blir sett</p>



	<p>Spørsmål 1: Hvordan kjenner du det i kroppen når du er glad?</p> <p>Spørsmål 2: Hvordan kan man se at andre er glad?</p> <p>Spørsmål 3: Hvorfor tror dere at det kan være vanskelig for noen å dele din glede?</p> <p>Spørsmål 4: Hvorfor tror dere at noen velger å vise glede når de er triste?</p> <p>Spørsmål 5: Hva kan dere gjøre for å kjenne på mer glede i hverdagen, om man ikke føler seg så bra?</p>	
Lek	<p>Hviskeleken</p> <p><i>Formål:</i> Humor og lek</p> <p><i>Beskrivelse:</i> Elevene står i ring. Lærer starter med å hviske en kort setning til sin skulderpartner. Skulderpartner hvisker videre til neste person, og slik fortsetter det hele veien rundt. Da avsløres det hva som ble hvisket den siste gangen og hva som ble opprinnelig sagt.</p> <p>Tips: Vær oppmerksom negative utvikling og krenkende setninger – enten i starten eller på slutten. Setninger må ikke være sårende eller rangerende. I slike tilfeller stoppes leken, og gruppen må ta en prat om spillereglene, før leken eventuelt settes i gang ved en senere anledning.</p>	<p>Øve prososiale ferdigheter</p> <p>Erfare fellesskap og dele gode opplevelser</p> <p>Relasjonsbygging og vennskapsopplevelser</p>
Oppsummering sammen	<p>Vi setter oss i ringen og oppsummerer sammen.</p> <p><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. Vi bytter spørsmål underveis, f. eks når 5-6 elever har svart.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hva likte du i dag? • Hva lærte du? • Hvorfor er dette viktig? • Hva kan vi øve på? 	<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>

