

# ANDRE ØKT

Fokus: Bygging av ny kunnskap og forståelse, og forankring av dette.

- 1. Oppstart** hvor lærer trekker linjer tilbake til forrige time.  
Hva har vi lært? Hva er SAM? Introduser temaet følelser og at vi kan ha pluss-følelser og minus-følelser.  
Eksempler: Pluss-følelser kan være glad, fornøyd og forventningsfull.  
Minusfølelser kan være sur, misfornøyd eller sint.
- 2. Ordsky** om følelser på storskjerm, Bruk f.eks. Mentimeter Word Cloud <https://www.mentimeter.com/features/word-cloud>  
Eller ved bruk av appen Pro Word Cloud til Word eller PowerPoint og la elevene skrive inn sine forklaringer.  
Kan dere finne navn på andre følelser?
- 3. Vis film 5 om følelser og dilemmaet med Aleks.**  
Filmen handler om at følelser kan være kompliserte.  
Noen ganger reagerer vi med å beskytte en følelse med en annen for å dekke over hvordan vi egentlig har det.
- 4. Klasesamtale** om filmen.
- 5. Vis film 6**  
Dette er film nummer to om følelser og hvor vanskelige de kan være.  
Her ser vi dilemmaet fra Filips perspektiv.  
Hvorfor ble Aleks så sint på ham? Hva skal han gjøre?
- 6. Snakk med læringspartner** om filmene, og hvordan guttene reagerer.  
Kan du huske noen gang du har beskyttet en følelse med en annen?
- 7. Klasesamtale** om filmene.  
Hvorfor er følelser så vanskelige noen ganger?  
Kan man alltid se på noen hvordan de egentlig har det inni seg?



5 min



7-10 min



5 min



5 min



5 min



5 min



5 min

8. **Oppgave på storskjerm.** Screen-shot av forskjellige ansiktsuttrykk fra filmene med Aleks og Filip. Tidskoder fra film 6:

Aleks: 00:19	Aisha: 01:46
Filip: 00:22	Klassen: 02:26

Klassesamtale.

Hvordan tror du Aleks har det her? -Hvorfor tror du det?  
Hvordan tror du Filip har det her? -Hvorfor tror du det?  
Hvordan tror du Aisha har det her? -Hvorfor tror du det?  
Hvordan tror du de andre har det her? -Hvorfor tror du det?

9. **Skriveoppgave:** Skriv inn i SAM-dokumentet ditt.  
Hvorfor tror du at vi noen ganger beskytter en følelse med en annen?  
Når er det best å spørre noen hvordan de har det?  
Hvilke følelser er det vi ofte prøver å beskytte, og hvorfor det?

10. **Gruppesamtale:** Hvordan kjenner man følelsene i kroppen?  
Snakk sammen i smågrupper på fire.  
Hvordan kjenner du det i magen når du er glad eller nervøs?  
Hvordan kjenner du det i armer og bein når du er urolig eller spent?  
Hvor i kroppen kjenner du det når du er sint eller redd?  
Kan du tenke deg andre steder i kroppen man kan kjenne følelsene sine?

11. **Gi følelsene dine farger!** Lag føleleskart i SAM-dokumentet ditt.  
Lag ditt eget føleleskart og fargelegg følelsene dine.  
Gi alle følelsene du kommer på sin egen farge.  
Hvilken farge tenker du at følelsene glad, spent, lei seg, redd og sint har?  
Hva med misunnelig eller sjalu?

12. **Vis film 7 om S i SAM.** Filmen tar opp hvordan vi kan være sammen.

13. **Gruppesamtale:** Snakk sammen i grupper på fire.  
På hvilke måter kan man gjøre noe sammen på skolen?  
Kan dere komme på felles aktiviteter som kan gjøres i frikvarteret?  
Kanskje det er penger i klassekassen til å kjøpe inn utstyr?  
Hvordan kan man være sammen på fritiden?

14. **Vis film 8 om A i SAM.** Filmen tar opp forskjellige måter vi kan være aktive på.



5-10 min



10 min



5 -7min



10 min



2 min



5 min



1,5 min

15. **Gruppesamtale:** Snakk sammen i grupper på fire.  
Kan dere tenke dere andre måter man kan være aktive på?  
Hvordan liker dere å være aktive?
16. **Vis film 9 om M i SAM.** Filmen tar opp hva som gir oss mening og mestring.
17. **Gruppesamtale:** Snakk sammen i grupper på fire.  
Hva gir dere en følelse av mening?  
Kom med forslag om tre hyggelige ting dere kan gjøre for andre.  
Eks: Besøke sykehjemmet eller barnehagen med blomster de har plukket, eller strø sand på glatte steder de vet om i skolegården.  
Hvordan kan dere hjelpe til hjemme?  
Hvis klassen har fadderbarn, kan elevene gruppevis planlegge hyggelige aktiviteter de kan gjøre sammen fadderbarna.
18. **Lag lister.**  
Lag en liste med mål du har lyst til å oppnå i SAM-dokumentet ditt.  
Lag en liste over forskjellige idretter eller aktiviteter i foreninger (speider eller teater) som du kan tenke deg å prøve i SAM-dokumentet ditt.
19. **Oppsummerende klassesamtale.** Hva har dere lært gjennom SAM?  
Er det måter dere kan slå sammen S og A og M på?  
Hvordan kan man være sammen og aktiv samtidig?  
Hvordan kan man være sammen og gjøre noe meningsfullt samtidig?  
Hvordan kan man være aktiv og gjøre noe meningsfullt?  
Eller hvordan kan man være psykisk aktiv og sammen andre?



5 min



1,5 min



5 min



5-10 min



5-10 min



5-10 min

# HJEMMEARBEID

## Eventuelt hjemmelelse

Gjør ferdig SAM-dokumentet ditt og skriv ned tanke dine om hvordan du kan ta vare på din psykiske helse og ha det bra.

Gå inn på

<https://www.unicef.no/skole/junior/barnerettighetene>

og skriv opp hvilke barnerettigheter du synes er viktige i denne sammenhengen. Lever SAM-dokumentet ditt til læreren i mappe på Teams eller i timen.