

Samlingsbeskrivelse: Tanker 5. trinn

TEMA		FORMÅL
Innhold	Hver dag tenker vi tusenvis av tanker. I denne samlingen skal vi gå nærmere inn på hjelpehånda. Følelsene påvirker tankene, tankene påvirker følelsene. Bli bedre til å lære deg å bli bevisst på situasjon, identifisere følelsen, de negative automatiske tankene, alternative tanker, hva du kan gjøre og hvem du kan spørre om hjelp?	Gi felles kunnskap om temaet Øve på samtale om temaet Reflektere rundt temaet i fellesskap
Kompetanse til ansatte	https://www.gyldendal.no/artikler/hjelpehaanda/ Hjelpehanda veileder til 1korr.pdf Psykologisk førstehjelp når følelsene er vanskelige — Ung.no	Øke kunnskap og trygghet i å undervise om temaet
Kunnskapsmål fra LK20	Folkehelse og livsmestring 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. 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 respektere andres, og å kunne håndtere tanker, følelser og relasjoner hører også hjemme under dette temaet.	Ivareta de overordnede målene i læreplanen knyttet til folkehelse og livsmestring



	Kompetansemål: Norsk: • Lytte til og videreutvikle innspill fra andre og begrunne egne standpunkter i samtaler • Beskrive, fortelle, argumentere og reflektere i ulike muntlige og skriftlige sjangre og for ulike formål	Ivareta kompetansemålene i LK20 knyttet til temaet
Husk	• Kosedyr/ball til å sende ut i ringen under avslutningen • Skriv ut et eksemplar av «hjelpehånda» til alle elevene	
Tips	• 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	De voksne må legge til rette slik at alle elever får mulighet til å delta Unngå at leker kan brukes til å mobbe
Organisering av timen		
Ring	Sett på inngangsmusikk: For Indre Østfold kommune: Waterloo.mp4 For eksterne kommuner: Waterloo.youtube • Vi rydder klasserom • Vi samles i ringen	Gjenkjennelse Alle kan se alle og føle fellesskap i gruppa



Pusteøvelse og bevegelse	Øvelsen heter «Riste på armer og bein» Sansemotorisk øvelse - Riste på armer og bein Når du skal gjennomføre pusteøvelsen med elevene, velger du selv om du vil vise filmen eller om du modellerer selv. 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/	Bevisst på pust, kropp, nærvær, fellesskap og bevegelse
Film og samtale	Film: Hjelpehånda Varighet: 2.06 Hjelpehånda: Elevene skal fylle ut hver sin hjelpehånd. Før de starter med oppgaven skal læreren komme med konkrete eksempler på situasjoner som elevene skal velge mellom: 1. I forkant av en prøve 2. Tørre å hoppe fra tremeteren 3. Spille fotballkamp mot et bedre lag 4. Holde en presentasjon for klassen 5. Spørre noen om de vil finne på noe etter skolen <i>Dersom det er noen elever som strever med å fylle ut hjelpehånden på egenhånd, kan de også settes sammen to og to.</i> CL: Møt en venn Alle elevene reiser seg opp og skal finne en partner blant medelevene. Når de har funnet seg en partner, skal de hilse pent på hverandre. Læreren gir deretter en oppgave som de skal diskutere, forklare eller beskrive for hverandre. Når læreren sier stopp, skal de takke for samtalen og sette seg tilbake på plassen sin. <i>Oppgaven:</i> Elevene skal forklare og beskrive hva de fylt ut i sin hjelpehånd. Den som starter å forklare er eleven med navnet som kommer først alfabetisk. Når alle har fått snakket ferdig og sitter på plassene, er det rom for å dele hva de har snakket om i plenum.	Gi felles kunnskap om temaet Øve på å snakke om temaet Felles refleksjon Øve på å lytte til andre, dele egne tanker og vente på tur i samtalen Alle blir sett



Lek	Hva er forandret? <i>Formål:</i> Hukommelse, fellesskap <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.	Øve prososiale ferdigheter Erfare fellesskap og dele gode opplevelser Relasjonsbygging og vennskapsopplevelser
Oppsummering sammen	Vi setter oss i ringen og oppsummerer sammen. <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. • Hva likte du i dag? • Hva lærte du? • Hvorfor er dette viktig? • Hva kan vi øve på?	Repetisjon Bevisstgjøring Avslutning og lukking av økta Vi lærer å lytte til hverandre og vente på tur. Alle blir sett.

