

Samlingsbeskrivelse: Tanker 7. 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. I denne samlingen skal vi gå nærmere inn på katastrofetanker.	Gi felles kunnskap om temaet Øve på samtale om temaet Reflektere rundt temaet i fellesskap
Kompetanse til ansatte	Tankefeller - Verktøykassa – for elever - NDLA https://psykiskhelse.no/psykiskoppvekst/rammer/a-finne-veien-ut-av-tankekjoret/ Liste-over-tankefeller-elektronisk-nfkt.pdf (kognitiv.no) https://www.helse-bergen.no/499392/siteassets/seksjon/bjorgvin-dps/documents/hjelp-deg-selv---neste-steg-tanker.pdf	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 • Elevene skal deles inn i grupper på 4-5 personer til CL-aktiviteten • Ark og penn til CL-aktiviteten	
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: ABBA - Waterloo (Official Lyric Video) (youtube.com) • 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: Hva er katastrofetanker? (youtube.com) Varighet 2.24 Refleksjonsspørsmål til bilde: I hvilke situasjoner har dere opplevd ha katastrofetanker? La elevene komme med innspill, lærer kommer med innspill ved behov. <i>For eksempel:</i> <i>I forkant av en prøve eller en fotballkamp, når man skal møte nye mennesker eller gjøre noe nytt. Det handler om at disse katastrofetankene kan komme i situasjoner der man kjenner på usikkerhet og ubehag.</i> CL: Ordet rundt Elevene deles inn i grupper på 4-5 personer, og læreren stiller et spørsmål om gangen. Etter tur skriver elevene sitt svar (gjærne stikkord) på arket og gir papir og blyant videre til nestemann, til alle har fått skrevet ned sitt svar. Når alle har skrevet ned et svar hver, kan de snakke sammen i gruppa om hva de har svart og tenker rundt svaret sitt. Spørsmål: 1. Hva slags katastrofetanker har dere hatt? 2. Hva kan du gjøre for å hjelpe deg selv når du har katastrofetanker? Til slutt kan noen av elevene fra hver gruppe dele med resten av klassen hva deres gruppe har snakket om.	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.

