

Samlingsbeskrivelse: Tanker 1. og 2. trinn

TEMA		FORMÅL
Innhold	Samlingen om tanker er lik for 1. og 2. trinn. Hver dag tenker vi tusenvis av tanker. Elevene får enkel opplæring om hva tanker er, og hvordan tanker og følelser påvirker hverandre. I løpet av en dag vil alle oppleve mange ulike tanker. I dagens samling er det fokus på at vi alle har både positive og negative tanker og refleksjon rundt ulike tankene som kan oppstå i løpet av en dag.	Gi felles kunnskap om temaet Øve på samtale om temaet Reflektere rundt temaet i fellesskap
Kompetanse til ansatte	Hvordan blir vi påvirket av tankene våre? Kan vi styre dem? Bør vi styre dem? Tankene våre prøver å hjelpe oss, men hvordan får dem til å hjelpe oss sånn at det kjennes som hjelp? 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 (https://www.livetogsann.no/) https://vfb.no/rad-og-tips/arkiv/hvordan-snakke-med-barn-som-har-det-vanskelig/ Kort Fortalt "Hvordan håndtere plagsomme tanker?" https://youtu.be/xX5q4s_vDRY	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.	Ivareta de overordnede målene i læreplanen knyttet til folkehelse og livsmestring



	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. Kompetansemål: Norsk: • lytte, ta ordet etter tur og begrunne egne meninger i samtaler • beskrive og fortelle muntlig (...) KRLE: • Sette seg inn i, og formidle egne og andres tanker, følelser og erfaringer	Ivareta kompetansemålene i LK20 knyttet til temaet
Husk	• Kosedyr/ball til å sende ut i ringen under avslutningen • 10-15 ting til «Kims lek»	
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		
Ringen	Sett på inngangsmusikk: For Indre Østfold kommune: Can't Stop The Feeling.mp4 For eksterne kommuner: Can't Stop The Feeling.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: Tankar og følelsar Varighet: 3.25 Refleksjonsspørsmål til bilde 1: Hva tenker vi på i løpet av en dag? La elevene komme med egne forslag, lærer kommer med forslag ved behov. <i>For eksempel:</i> <i>Hver dag kan vi tenke tusenvis av tanker!</i> <i>Her kan elevene komme egne forslag, lærer kommer med forslag hvis behov.</i> <i>Eksempler: Det var en søt katt! Lise har fin genser. Det er gøy å bade. Håper vi skal ha pannekaker til middag.</i>	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



Refleksjonsspørsmål til bilde 2:

Kan du komme på noen gode tanker?

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

For eksempel:

«Det var gøy å leke med Petter i friminuttet.». «Jeg ble glad da Lise ville ha meg med i leken i friminuttet». «Det var godt med en klem i dag». «Nå var det godt med mat». «Nå får jeg endelig til fotballtriksingen jeg har øvd på!». «Jeg klarte det».

Gode tanker kan gi oss gode følelser.

Refleksjonsspørsmål til bilde 3:

Kan du komme på noen vonde tanker?

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

For eksempel:

«Jeg klarer ikke å lese høyt i klasserommet». «Ingen vil leke med meg». «Jeg får det ikke til».

Vonde tanker kan gi oss vonde følelser

Refleksjonsspørsmål til bilde 4:

Hva kan du gjøre hvis du har vonde tanker?

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

For eksempel:

Snakk med en voksen! Da kan den voksne hjelpe oss med å forstå, komme på noe lurt som kan hjelpe, eller som gjør at vi glemmer de vonde tankene en stund.

Kanskje kan vi få nye, gode tanker.

Det hjelper å snakke om det. Å dele de vonde tankene med noen gjør at de kan bli mindre vonde.



Lek	Kims lek: <i>Formål:</i> Konsentrasjon og minnetrening <i>Utstyr:</i> Teppe, 10-15 ting, lapp og blyant til hver gruppe <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? <i>Tips: Velg en ordstyrer som passer på at alle på gruppa skal få sagt noe. Velg to på hver gruppe til å skrive.</i> 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.

