



DOKUMENTER OG SKJEMA FOR PRINT



LAPPELEKEN

Klipp opp på forhånd

MASSASJE	TA ET VARMT BAD	SPILLE DATASPILL	MÅKE SNØ
LYTTE TIL ROLIG MUSIKK	KOSE MED KJÆLEDYR	GI/FÅ EN GOD KLEM	YOGA
GÅ EN TUR I NATUREN	LØSE KRYSSORD/ SUDOKU	VÆRE SOSIAL (MED VENNER/FAMILIE)	LAGE/KLEMME PÅ STRESS-BALL
LESE BOK/BLADER	BAKE/LAGE MAT	HÅNDARBEID (HELKE /STRIKKE/SY)	DANSE/ SYNGE
PUSLE PUSLESPILL	SPILLE BRETTSPILL	SPILLE TV-SPILL	TEGNE/ MALE/ FARGELEGGE
SPILLE SJAKK	IDRETT/ TRENE	TA EN POWERNAP	LE/ GJØRE NOE GØY
SKRIVE (DIKT, FORTELLINGER, ANDRE TEKSTER)	RYDDE OG SORTERE	STRESS NED MED EN "AVSPENNINGS- APP"	GJØRE INGENTING
GÅ OFFLINE (LEGGE BORT MOBILEN, TV OG PC)	GJØRE PUSTEØVELSER	TA EN FANTASIREISE (AVSPENNING)	GJØRE HUSARBEID (VASKE, STØVSUGE, RYDDE UT AV OPPVASKMASKINEN)
SKRIV NED TING DU ER TAKKNEMLIG FOR	ØV PÅ Å SJONGLERE	HØR PÅ LYDBOK /PODCAST	SLAPP AV MED EN MORSOM FILM/SERIE

FLEIP ELLER FAKTA

Pustequiz

PÅSTANDER

1. Når vi puster inn går magen inn og brystet ut.

FLEIP. Det er motsatt. Når vi puster inn går magen UT og brystet INN.

2. Vi puster inn oksygen (O₂) og ut karbondioksyd (CO₂).

FAKTA.

3. Ved panikk og hyperventilering puster vi inn for mye luft.

FAKTA. Når vi hyperventilerer puster vi fort og ofte og får derfor i oss for mye luft/oksygen. Det blir også et underskudd av CO₂ i blodet og vi kan føle oss svimle og uvel.

4. Pustemuskelen sitter rett over magen og heter diafragma.

FAKTA.

5. For å puste dypt må luften trekkes helt opp i brystet.

FLEIP. Når vi puster høyt oppe i brystet får vi en kort og overflatisk pust. Når vi er stresset puster vi på denne måten. For å puste dypt må magen bevege seg, og fylle seg som en ballong i det du puster inn.

6. Pusten styres av det autonome nervesystemet (som ikke er viljestyrt eller bevisst).

FAKTA. Vi trenger ikke å huske på å puste, dette er helt automatisert og skjer av seg selv.

7. Hvis vi besvimer slutter vi automatisk å puste

FLEIP. Selv om vi besvimer vil det autonome nervesystemet sørge for at vi fortsetter å puste selv om vi ikke er ved bevissthet.

8. Dyp pust gir ro i kroppen og mindre stress.

FAKTA. Når vi puster dypt og sakte får kroppen beskjed om å slappe av.

9. I hvile puster voksne 12-16 åndedrag i minuttet.

FAKTA.

10. Det er mulig å puste kun én gang/ett pust i løpet av ett minutt. Ett pust teller her som inn-pust+utpust.

FAKTA. Det er mulig å trene på å puste dypt og sakte, og kun ha ett åndedrag i minuttet.

FAKTA

REMAPE

VI MIMER OG GJETTER FØLELSER

Klipp opp arket i strimler, en setning på hver strimmel. Legg i en bunke.

Hvert team trekker en strimmel etter tur.

1'erne og 2'erne mimer, mens 3'erne og 4'erne gjetter. Etterpå bytter dere.

Du blir redd når kameraten din truer deg

Du har kjøpt brus til en venn for å være hyggelig, men så er det feil type ...

Du er sur fordi du må vaske opp/tørke opp og du har ikke lyst ...

Du blir glad for å se en venn du ikke har sett på lenge

Du er bekymret for vennen din som er syk

Du er oppgitt over en dårlig film

Du koser deg med å spise god mat

Du er overlegen, tror du er bedre og mobber den andre

Du kjeder deg i timen

Du er usikker og nervøs når du skal holde et foredrag

Du blir skikkelig overrasket over en gave du får

Du blir sur fordi faren din vekker deg om morgenen.

Du prøver å muntre opp en venn som er sur

Du blir skuffet over en gave du får, men prøver å late som ingenting

Du er sliten og sliter med å følge med på samtalen

Du blir redd når du ser en edderkopp

Du blir irritert over å ikke klare å strikke ...

Du irriterer lillebroren din med vilje

Du og kameraten din krangler

Du hermer etter noen og de blir irriterte/sinte

Du prøver å slåss med noen som ikke vil slåss

Du er frekk mot læreren

FORTELLE OM FØLELSER

En bunke med oppklippede kort ligger midt på bordet, med den blanke siden opp. Eleven trekker et kort med en følelse: «Sint» «glad» osv. Eleven gir et eksempel på den følelsen: «jeg blir sint når..» til de andre på gruppen. Eksempel: "Jeg blir sint når noe er urettferdig." Så går turen videre til neste. Øvelsen fortsetter til alle har sagt noe om flere følelser.



LIKER IKKE



REDD



LIKER LITT



GLAD



LIKER



SINT



TRIST



STOLT



EKKELT



IRRITERT

Å LAGE PRESS OG MOTSTÅ PRESS

Klipp opp lappene. Legg i en bunke. Arbeid sammen to og to. 1'erne med 4'erne, og 2'erne med 3'erne. Den ene trekker en situasjonslapp og skal argumentere for å gjøre det som står på lappen (lage press). Den andre skal argumentere imot (motstå press). Bytt rolle etter 3-4 situasjoner. Bytt deretter partner.

MISBRUKE NOENS
PASSORD

SNIKFOTOGRAFERE

NASKE SNOP

JUKSE PÅ PRØVE

STJELE KLÆR

SENDE EKKE
MELDING

SKULKE

SPRE ET RYKTE

RØYKE

IKKE INVITERE NOEN

POSTE ET BILDE
UTEN TILLATELSE

BAKSNAKKE EN VENN