

## SAMLINGSBESKRIVELSE: MINDFULNESS

### 9. TRINN - ROBUST UNGDOM

Revidert 2025



[www.robustungdom.no](http://www.robustungdom.no)

Denne samlingen starter i gymsalen og slutter i klasserommet.

Alle elevene må ha hver sin matte og et pledd.

Lærer/fagperson spiller av en lydfil med pusteøvelser fra nettsiden, eller kan selv instruere pusteøvelsene (se manus).

Den viktigste oppgaven er å sørge for absolutt ro og stillhet.



#### Oppmøte i gymsal:

|    | Klasse A                         | Klasse B                        | Klasse C                         | Klasse D                         | Klasse E                         | Klasse F                         | Klasse G                         | Klasse H                         |
|----|----------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| 1t | Økt 1<br><b>Gymsal</b><br>Kl ... | Økt 1<br><b>Gymsal</b><br>Kl... |                                  |                                  |                                  |                                  |                                  |                                  |
| 2t | Økt 2 i<br>klassen               | Økt 2 i<br>klassen              | Økt 1<br><b>Gymsal</b><br>kl ... | Økt 1<br><b>Gymsal</b><br>Kl ... |                                  |                                  |                                  |                                  |
| 3t |                                  |                                 | Økt 2 i<br>klassen               | Økt 2 i<br>klassen               | Økt 1<br><b>Gymsal</b><br>kl ... | Økt 1<br><b>Gymsal</b><br>Kl ... |                                  |                                  |
| 4t |                                  |                                 |                                  |                                  | Økt 2 i<br>klassen               | Økt 2 i<br>klassen               | Økt 1<br><b>Gymsal</b><br>Kl ... | Økt 1<br><b>Gymsal</b><br>Kl ... |
| 5t |                                  |                                 |                                  |                                  |                                  |                                  | Økt 2 i<br>klassen               | Økt 2 i<br>klassen               |

| TEMA            | MINDFULNESS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | FORMÅL                                                                                  |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| Samling innhold | Mindfulness (på norsk: oppmerksomhetstrening/nærværestrening) handler om å være tilstede i øyeblikket. Ved å vie oppmerksomheten til her og nå flytter man fokuset bort fra fortid og fremtid. Mindfulness kan gi sterkere mental helse, mer ro og glede, redusere stress, engstelse og irritabilitet. Mindfulness-trening kan gjennomføres hvor som helst, og når som helst (for eksempel hos tannlegen, i dusjen, på bussen, og før man skal sove). Som alt annet må også dette trenes på.                                                                                                                          | Utvikle kunnskap om stress og mindfulness, og lære praktiske øvelser som styrker nærvær |
| Organisering    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 30 minutters praktisk økt i gymsal, ledet av en lærer.</li> <li>• Ca 90 minutters lærerstyrt prosess i klasserommet.</li> <li>• Kontaktlærer (eller en lærer som klassen er trygg på) bør følge klassen i begge timene. Det bør legges til rette for å bytte timer innbyrdes.</li> <li>• Felles gjennomgang av opplegget sammen med alle lærere en uke før. Ansvar: Trinnleder</li> <li>• Noen elever trenger spesiell forutsigbarhet. De kan få samlingsbeskrivelsen med hjem noen dager før</li> </ul>                                                                     |                                                                                         |
| Mål elever      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeg vet mer om hva mindfulness er</li> <li>• Jeg vet hvordan ulike mindfulnessøvelser og teknikker kan brukes i hverdagen for å redusere og mestre stress</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                         |
| Mål lærere      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lese igjennom samlingsbeskrivelsen på forhånd for å forstå hensikten med øvelsene og kunne gi god veiledning til elevene underveis</li> <li>• Klargjøre nødvendig materiell til undervisningen</li> <li>• Være til stede i gymsalen sammen med elevene.</li> <li>• La alle få en egen matte å sitte på. Sørg for ro.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                         |
| Husk            | <p>Lærer (i gymsal):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Druer (én drue per elev)</li> <li>• Engangshansker til utdeling</li> <li>• Matter og pledd (én/ett per elev)</li> <li>• Lydkilde og høyttaler (data/mobil/cd-spiller/liknende)</li> <li>• Lader og/eller batterier</li> </ul> <p>Lærere (i klasserom):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se filmene "Episode 3. Pust" og "Er du tilstede?" på forhånd</li> <li>• Les de to innleggene "Vi er en hel generasjon som har mistet kontrollen" og "Tre tips til deg som er avhengig av mobilen", slik at du er forberedt til timen</li> </ul> |                                                                                         |
| Tips            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Felles gjennomgang av klasseromsopplegget sammen med alle lærere en uke før. Ansvar: Trinnleder</li> <li>• Gå rett på oppgavene. Kjør en prøverunde fremfor lang introduksjon</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                         |

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                               |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
|        | <ul style="list-style-type: none"> <li>Følg med på elevenes engasjement. Om en aktivitet ikke fungerer så godt, så avbryt i tide og gå videre</li> <li>Gjør tilpasninger etter behovene i din klasse. Rekkefølgen på aktivitetene kan byttes om</li> <li>Husk å prioritere tid til å leke, og lag en tidsplan på hvor mye tid dere skal bruke til hver øvelse</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                               |
| 5 min  | <b>Finn en kroppsdel</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bruk Youtube eller liknende for å finne en fengende låt</li> <li>En person leder leken, resten av deltakerne går rundt på gulvet til musikk</li> <li>Personen som leder leken skal rope ut forskjellige nøytrale kroppsdelar, for eksempel arm, kne, fot, hode, lillefinger etc. Om noen tar på andre kroppsdelar er de ute av leken</li> <li>Når musikken skrus av må alle skynde seg å ta på den kroppsdelene som ropes ut hos en annen person (for eksempel arm) – og fryse posisjonen til musikken skrus på igjen. Det samme gjentas med de andre kroppsdelene</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Øve på tilstedeværelse gjennom lek og trivsel |
| 15 min | <b>Zip-Zap-Boing</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Elevene står i en sirkel med litt avstand mellom hverandre. Leken går ut på at man skal sende en Zip, Zap eller Boing til hverandre, helst fort</li> <li>En person starter med å sende en Zip (later du som om du sender en frisbee/skjenebrett) til en av sidepersonene. Vedkommende sender Zip'en videre til neste sidemann. Zip kan kun sendes den veien den går, til nabopersonen</li> <li>Man kan når som helst bryte opp og sende en Zap (strekke ut armene foran kroppen som om du holder en pistol, og sikter på den personen i sirkelen du ønsker å sende Zap'en til). Vedkommende som "tar i mot" Zap'en kan velge å Zap 'e eller Zip'e videre. Zap kan ikke sendes til en av sidepersonene</li> <li>Man kan også "blokkere" med en Boing (betyr reversering og turen sendes tilbake til personen som sendte til deg). Kroppsbevegelsen til boing er å krysse armene foran på brystet</li> </ul> | Øve på tilstedeværelse gjennom lek og trivsel |
| 5 min  | <b>Line-up – etter gatenummer</b><br>Alle stiller opp på en rekke etter gatenummer. Etter at elevene har stilt seg opp, gi elevene et tall fra 1 til 6 (dersom det er 24 i klassen), og lag grupper på fire som setter seg sammen i klasserommet.<br><br>Fordel roller på gruppen: <ol style="list-style-type: none"> <li>Ordstyrer</li> <li>Sekretær</li> <li>Talsperson</li> <li>Praktisk ansvarlig</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Dele i grupper                                |

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                           |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 3 min  | <b>Vis kortfilmen: Er du tilstede? (Kort fortalt – Livsmestring, episode 7)</b><br>Filmen kan hentes fra <a href="https://www.avsentralen.no/">https://www.avsentralen.no/</a> eller <a href="https://tv.nrk.no/serie/kort-fortalt-livsmestring/sesong/2/episode/7/avspiller">https://tv.nrk.no/serie/kort-fortalt-livsmestring/sesong/2/episode/7/avspiller</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Øke kunnskapen om mindfulness             |
| 2 min  | <b>Vis filmklippet: Mindfulness meditation in The Big Bang Theory</b><br>Klikk på linken under og se følgende filmklipp (husk å skru på teksting på Youtube): <a href="https://m.youtube.com/watch?v=he5fyJqWwpl">https://m.youtube.com/watch?v=he5fyJqWwpl</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Praktisk eksempel på mindfulness          |
| 3 min  | <b>Mindful lytting til musikk</b><br>Musikken som skal brukes i denne øvelsen kan hentes herfra: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=h3lWwMHFnA">https://www.youtube.com/watch?v=h3lWwMHFnA</a> (fade ned etter 2:15!).<br>Be elevene sette seg i en komfortabel posisjon og lukke øynene. Slukk lyset i rommet, og be elevene lytte aktivt etter: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Endringer i musikken (pauser, skifte av tempo og volum)</li> <li>2. Hvilke instrumenter kan høres?</li> <li>3. Hvilke følelser/sinnstemning får du?</li> </ol> <p><b>Prosess:</b> Etter lyttingen skrus lyset på. Hva hørte gruppen? Ordstyrer lar alle få ordet etter tur. Sekretæren noterer fra gruppen.</p> <p>I plenum: Noen talspersoner gir ett eller flere eksempler ut fra sekretærens notater.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Øve på oppmerksomt nærvær gjennom lytting |
| 20 min | <b>Lærer leser høyt: "Vi er en hel generasjon som har mistet kontrollen"</b><br>av Hannah (15), (Aftenposten Si:D, 27.09.2019)<br><a href="https://www.aftenposten.no/meninger/sid/i/MRWQAr/vi-er-en-hel-generasjon-som-har-mistet-kontrollen#xtor=RSS-3">https://www.aftenposten.no/meninger/sid/i/MRWQAr/vi-er-en-hel-generasjon-som-har-mistet-kontrollen#xtor=RSS-3</a> <p><b>2 minutters summeoppgave med skulderpartner</b><br/>         Hvorfor tror du noen bruker så mange timer på skrolling hver dag, og utvikler mobilavhengighet?</p> <p><b>Lærer leser høyt: "Tre tips til deg som er avhengig av mobilen"</b><br/>         av Lea Dalaaker Eckersberg, (Aftenposten Si:D, 24.06.2018)<br/> <a href="https://www.aftenposten.no/meninger/sid/i/kaOpXa/tre-tips-til-deg-som-er-avhengig-av-mobilen-lea-dalaaker-eckersberg">https://www.aftenposten.no/meninger/sid/i/kaOpXa/tre-tips-til-deg-som-er-avhengig-av-mobilen-lea-dalaaker-eckersberg</a> <p><b>2 minutters summeoppgave med din andre skulderpartner:</b><br/>         Hvilke konsekvenser kan mobilavhengighet ha?</p> <p><b>4 minutters fellessamtale i gruppen.</b><br/> <b>Ordstyrer passer på at alle får ordet etter tur.</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Hva hadde du brukt tiden på dersom du ikke kunne bruke mobilen de neste tre dagene?</li> <li>2) Hvordan kan man bli mer mindful i en hverdag der mobilen tar så mye av oppmerksomheten?</li> </ol> </p> </p> | Refleksjon og ettertanke                  |

|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                            |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
|           | <b>6 minutters plenumssamtale i klassen</b><br>Alle deler sine tanker i plenum. Alternativt kan talpersonene dele fra gruppene sine. Lærer er ordstyrer og sørger for at samtalen flyter, og at alle får sagt det de ønsker å si. Repetér de fire spørsmålene og hør elevenes meninger.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                            |
| 5 min     | <b>Observér bildet</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vis elevene bildet av Sydney (Australia) i 1 minutt (husk stoppeklokke for å ta tiden). Elevene skal fokusere på bildet og legge merke til så mange detaljer som mulig</li> <li>• Etter 1 minutt fjernes bildet og læreren stiller elevene 11 spørsmål (se PP). Elevene svarer ved å rekke opp hånden</li> <li>• Bildet er gjengitt med tillatelse i henhold til cc-by-2.0 (<a href="https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Australia_Day_(2050531524).jpg">https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Australia_Day_(2050531524).jpg</a>)</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hvilken by var dette?</li> <li>2. Hvilken stor, kjent bygning var i hovedfokus på bildet?</li> <li>3. Hvilke(n) farge(r) hadde dette bygget?</li> <li>4. Var det skyer på himmelen?</li> <li>5. Hvor mange kajaker/kanoer var det på bildet?</li> <li>6. Hva slags bygning ligger halvveis gjemt i parken bak operahuset?</li> <li>7. Hvor mange master hadde den store seilskuta til venstre i bildet?</li> <li>8. Hva hang ned fra helikopteret?</li> <li>9. Hvordan så dette flagget ut? (farger/mønster)</li> <li>10. Var det synlige fugler på bildet?</li> <li>11. Hadde noen av seilbåtene seilene oppe?</li> </ol> | Øve på tilstedeværelse gjennom konsentrasjon på én oppgave |
| 15-20 min | <b>3 på rad</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Del inn i nye grupper på 6. Gruppen deler seg videre i to lag med 3 stykker på hvert lag. Skyv pulter og stoler inn til veggene, gangen kan også brukes. Gruppene fordeler seg så de har litt gulvplass</li> <li>• Lagene spiller tre på rad mot hverandre, med ulike gjenstander som brikker. Alle velger seg én gjenstand hver (for eksempel én sko, et skjerf, en saks ...) Husk hvilke tre gjenstander som tilhører ditt lag. Det er kun lov å flytte på lagets gjenstander</li> <li>• Tenk at du har et spillebrett foran deg, som er et rutenett på 3x3 ruter. Markér midten med noe lite (for eksempel et viskelær). Målet er å få lagets tre gjenstander på en rett linje (enten loddrett, vannrett eller på skrått)</li> <li>• Lagene tar stein saks papir om å starte. Vinnerlaget starter runden ved at en person legger ned sin gjenstand i en av de ni "rutene". Deretter er det neste lag sin tur, slik fortsetter det annenhver gang. Lagspillerne føler en satt rekkefølge på hvem sin tur det er til å legge på/flytte</li> <li>• Laget som vinner starter neste runde. Spill flere runder til tiden er ute.</li> </ul>                                                                                        | Øve på tilstedeværelse gjennom lek og trivsel              |

## TIL OPPGAVEN: OBSERVÉR BILDET

### 11 spørsmål

1. Hvilken by var dette?  
*Svar: Sydney, Australia*
2. Hvilken stor, kjent bygning var i hovedfokus på bildet?  
*Svar: Operahuset*
3. Hvilke(n) farge(r) hadde dette bygget?  
*Svar: Hvitt og brunt*
4. Var det skyer på himmelen?  
*Svar: Ja*
5. Hvor mange kajaker/kanoer var det på bildet?  
*Svar: 4*
6. Hva slags bygning ligger halvveis gjemt i parken bak operahuset?  
*Svar: Et "slott"*
7. Hvor mange master hadde den store seilskuta til venstre i bildet?  
*Svar: 3*
8. Hva hang ned fra helikopteret?  
*Svar: Det australske flagget*
9. Hvordan så dette flagget ut? (farger/mønster)  
*Svar: Blått m/hvite stjerner og det britiske flagget*
10. Var det synlige fugler på bildet?  
*Svar: Nei*
11. Hadde noen av seilbåtene seilene oppe?  
*Svar: Nei*



[www.robustungdom.no](http://www.robustungdom.no)

#### Ressurser:

- Eckersberg, L. D. (2018, 21. juni). Tre tips til deg som er avhengig av mobilen. *Aftenposten, SiD*. Hentet fra <https://www.aftenposten.no/meninger/sid/i/kaOpXa/tre-tips-til-deg-som-er-avhengig-av-mobilen-lea-dalaaker-eckersberg>
- Hannah (15). (2019, 27. september). Vi er en hel generasjon som har mistet kontrollen. *Aftenposten, SiD*. Hentet fra <https://www.aftenposten.no/meninger/sid/i/MRWQAr/vi-er-en-hel-generasjon-som-har-mistet-kontrollen#xtor=RSS-3>
- Hildebrandt, S. (2013, 25. januar). Derfor virker mindfulness. Hentet fra <https://forskning.no/psykologi/derfor-virker-mindfulness/656308>
- NRK. (2020, 13. februar). 7. *Er du tilstede*. [Videoklipp]. Hentet fra <https://tv.nrk.no/serie/kort-fortalt-livsmestring/sesong/2/episode/7/avspiller>
- Kvalheim, S. & Pettersen, L. (2014). *Lær deg de beste knepene fra mental trening og mindfulness*. Oslo: Insearch media.
- Lein, M. (2019, 22. juli). Dette er mindfulness. Hentet fra <https://nhi.no/psykisk-helse/psykisk-egenpleie/dette-er-mindfulness/>
- WebPsykologen.no. (u.å.). Lær deg mindfulness. Hentet 3. april 2020 fra <https://www.webpsykologen.no/kurs-i-mindfulness-gratis-pa-nett/>
- Youtube. (2013, 25. november). Sleeping at Last – Saturn (Lyric video). Hentet fra <https://www.youtube.com/watch?v=h3IWwMHFnA>