

Samlingsbeskrivelse: Tanker 3. 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.	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: • samtale om forskjellen mellom meninger og fakta • følge opp innspill fra andre i faglige samtaler og stille oppklarende og utdypende spørsmål • beskrive, fortelle og argumentere muntlig (...) KRLE: • sette seg inn i, og formidle egne og andres tanker, følelser og erfaringer Naturfag: • samtale om hva fysisk og psykisk helse er, og drøfte hvordan livsstil og trivsel påvirker helse	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 gjør tenkehjernen vår så bra? La elevene komme med egne forslag, lærer kommer med forslag ved behov. For eksempel: <i>Tenkehjernen gjør masse for oss hele tiden. Den lagrer enorme mengder informasjon og løser mange oppgaver hver dag. I tillegg finner det på mye morsomt! Tenkehjernen blir bedre for hvert år den brukt.</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: Hvorfor bør vi ikke alltid høre på tankene våre? La elevene komme med egne forslag, lærer kommer med forslag ved behov. <i>For eksempel:</i> <i>Tankene våre kan gi oss gode ideer og støtte oss, og heie på oss når vi gruer oss. Men tankene kan også si slemme ting som ikke er sant («det er ingen som liker deg») og skremme oss fra å gjøre noe å gjøre noe som egentlig ikke er farlig («du kommer ikke til å klare det»)</i> Refleksjonsspørsmål til bilde 3: Hvordan kan andre vite hva vi tenker? La elevene komme med egne forslag, lærer kommer med forslag hvis behov. <i>For eksempel:</i> <i>Ingen andre kan lese tankene våre, og det går ikke an å se hva man tenker. Det er viktig å fortelle om det vi opplever, tenker og føler. Da kan den voksne hjelpe til så du får det bedre.</i>	
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>	Øve prososiale ferdigheter Erfare fellesskap og dele gode opplevelser Relasjonsbygging og vennskapsopplevelser



	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.	
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.

