

# Fra meg til oss

## Dag 2

TID

90 min  
inkl. pauser



Kunsten å lære

T E M A  
1



### OPPVARMING: FORMASJONER OG NAVNESIRKEL

Dette skal skje:	Øve på ulike formasjoner, strekk-oppvarming og deretter navn + noe som gjør at du føler glede/sinne/kjedsomhet/tristhet. Gjentas av alle.
Du trenger:	
Forbered i forkant:	
Forbered i rommet:	
Slik ser rommet ut:	Åpent rom

#### VEILEDNING:

1. Start med å spørre om elevene kan stå i en trekant. Hjelp og forklar til de får det til.
2. Det er andre formasjoner vi også kan stå i, prøv noen ulike. For eksempel firkant, banan, halvsirkel.
3. Kom tilbake til en vanlig sirkel. Fokus på å lage en ordentlig sirkel der alle får plass og der alle ser alle.
4. Gjør en liten strekkoppvarming, så kroppene kommer i gang. Gruppen (og ledige voksne) hermer etter veileder.
5. Alle skal nå si navnet sitt og noe som gjør at de føler glede. Gi litt tenktetid før runden starter. Veileder kan velge å beholde svaret fra de andre som en del av leken. For eksempel kan alle svare: "Hei Sigrid! Lekser!"
6. Gjenta med sinne/kjedsomhet/tristhet, færre/flere etter hva som passer. Ha fokus på å gi energi og opprettholde trøkket i gruppa gjennom rundene, spesielt i svarene.
7. Gi honnør til klassen for engasjementet, og for å jobbe for å holde oppe trøkket.

### REFLEKSJON: ETT ORD

Dette skal skje:	Elevene skal huske tilbake og reflektere over økta gjennom å si ett ord.
Du trenger:	Matter/tjukkas eller teppe med plass til alle elevene tett sammen oppå.
Forbered i forkant:	
Forbered i rommet:	
Slik ser rommet ut:	Valgfritt rom

#### VEILEDNING:

1. Be elevene sette seg tett sammen på matta og være helt stille. Gi dem litt tid til å komme til ro.
2. Elevene kan velge om de vil lukke eller ha åpne øyne, det som fungerer best for dem. Nevn kort de ulike tingene som har skjedd denne økta, og be elevene tenke på ett ord de synes passer til det de har vært med på i denne økta.
3. Når de har ett ord klart kan de rolig holde opp en hånd som tegn på at de er klare.
4. Når alle er klare går veileder fra den ene til den andre og prikke dem forsiktig på skuldra. Når de blir prikket på skal de si ordet de tenkte på.
5. Felles samtale: Gjenta noen av ordene, som anerkjennelse av at de har blitt hørt. Se om det er fellestrekk blant ordene, og reflekter sammen med elevene omkring ordene de sa.

### NOTATER

# Fra meg til oss

## Dag 2

TID

90 min  
inkl. pauser



Kunsten å lære

T E M A  
1



### HOVEDAKTIVITET: HELE MEG - TEGNING

<b>Dette skal skje:</b>	Barna skal tegne rundt hverandres kropp og fylle omrisset med følelser.
<b>Du trenger:</b>	Papirull, nok til et fullskala omriss av hvert eneste barn. Masse fargestifter. En tusj til hvert par.
<b>Forbered i forkant:</b>	Ha et ark med kroppsomriss klart.
<b>Forbered i rommet:</b>	Legg klart ark, tusjer og fargestifter.
<b>Slik ser rommet ut:</b>	Åpent rom

#### VEILEDNING:

1. Samle elevene og lærerne i en tett gruppe og bli enige om kjøreregler for økta (hvor stille eller bråkete som fungerer best for alle). Lytt til alles innspill og prøv å finne noe flertallet kan bli enige om.
2. Del elevene inn i par og be dem finne hvert sitt ark og tegnesaker på gulvet.
3. Forklar at én skal ligge helt i ro, og den andre ta en tusj og tegne rundt kroppen. Vis eksempelark.
4. Når alle har tegna, går vi over til spørsmål til barna: Husk tilbake til oppvarminga. Hva tenkte du på som gjorde at du følte glede/sinne/kjedsomhet/tristhet? Elevene tegner/skriver disse (og flere ting) inn i kroppen der de synes at de passer inn.
5. Ny oppgave: Hva vil det si å være akkurat deg? Hvem er du? Hvilke andre ting er det som må være med for at dette skal bli deg? Hvordan har du det inni deg? Hva drømmer du om?. Tegn og skriv inn der det passer. Hvilke farger hører til de ulike tingene? Fargelegg gjerne sånn du har lyst til.
6. To og to par samles og forteller hverandre hva de har tegnet inn. Minn om at en og en snakker om gangen (som i oppvarmingen), at de andre hører godt etter hva de andre sier, og så kan de andre stille spørsmål. Den som er lavest får begynne. Kan gi beskjed når man skal gå videre til neste person på gruppa.
7. Felles filosofisk diskusjon: Samle gruppa – Hva vil det si å være en person - akkurat deg? Trenger alle barn det samme? Er det bra eller dårlig å være like/forskjellige?  
Hvor sitter følelsene våre i kroppen? Hva er enklest: Å tegne, skrive eller fortelle med ord hvordan vi har det? Kan bilder/kunst fortelle hvordan noen har det? Led dette med spørsmål som passer, og som barna har vist at de er opptatt av gjennom økta.
8. Henge opp kroppene på veggen.

**Ekstra/avansering:** Hvor mange hoder får plass på din kropp? For 2000 år siden (i antikken) var de opptatt av å finne ut av dette. Noen trodde det var 6, andre trodde det var 8. Hvordan kan du finne ut av hva som stemmer for din kropp? Hva finner du ut?

#### NOTATER