

Ensomhet

Dag 3-4

TID

90 min
inkl. pauser



Kunsten å lære



TRIGGER DAG 3: SPOR 2 ETTER «DET ENSOMME TROLLET»

Dette skal skje:	Trollet har lagt igjen spor av kvister, jord o. l. enten ute, i garderobe, eller lignende sted utenfor klasserommet. I tillegg til sporene har trollet skrevet HJELP, enten i snøen, på et ark eller i jord. Hva kan dette bety? Hvem har vært her? Hva betyr lappen eller ordet i snøen/jorda? Og om det er trollet, hva kan vi gjøre for å hjelpe?
Du trenger:	Kvister, blader, ordet «hjelp» skrevet i snø/jord eller på ark, og fotspor fra trollet.
Forbered i forkant:	Lage klar spor etter trollet med kvister/sand/grus o.l, lage ark/skrift i snø eller jord fra trollet.
Forbered i rommet:	Legge ut kvister, blader, tegning/skrift fra trollet og fotspor.
Slik ser rommet ut:	Åpent rom/ute

VEILEDNING:

1. Når elevene kommer inn i klasserommet/ute ser de troll-fotspor, blader/kviste, en tegning/skrift i snø/jord fra trollet.
2. Gi elevene tid til å studere spor og skrift/ark med hjelp.
3. Veileder snakker med elevene om hvem som kan ha vært her, ser på sporene og kommenterer både spor og skrift.
4. Reflektere rundt spørsmål som: Hva kan dette bety? Hvem har vært her? Hva betyr lappen eller ordet i snøen/jorda? Og om det er trollet, hva kan vi gjøre for å hjelpe? Finne konkrete forlag til hjelp.

OPPVARMING: 1, 2, 3- BLI TIL... MED VARIASJON DANSE-STOPP

Dette skal skje:	Elevene står på linje i rommet. Veileder teller til 3 og sier hva elevene skal mime/bli til, men denne dagen er det fokus på karakterer fra eventyr (dag 3) og yrker (dag 4). F. eks. «1, 2, 3- gris» eller «1, 2, 3- prinsesse», «1, 2, 3- politi» eller «1, 2, 3- lege».
Du trenger:	Høyttaler og mobil til musikk
Forbered i forkant:	Eventuelt forberede alternativer til kommandoer.
Forbered i rommet:	
Slik ser rommet ut:	Åpent rom

VEILEDNING:

1. Be alle elevene om å spre seg rundt i rommet. Forklar elevene at du kommer til å sette på musikk og de skal bevege seg til musikken, og når musikken stopper skal de mime det veileder sier. Be de mime det første de kommer på og uten å kikke på de andre i gruppa. Kan eventuelt gjøres med to linjer hvis gruppa er stor. Øvelsen kan eventuelt åpnes opp for at gruppene kan se på hverandre som en avansering dag 4 og når elevene er kjent med oppvarmingen. Da kan halve gruppa danse og så mime, mens resten av gruppa ser på, og omvendt.
2. Oppfordre elevene til å være raske til å bestemme seg for en bevegelse, uten å kikke på de andre klassekameratene. Fortell elevene at øvelsen gjøres i stillhet.
3. Veileder gir flere kommandoer til elevene, se an øvelsen og gi kommandoer så lenge det er fruktbart. F. eks.:
 - 1, 2, 3- prinsessen (på erten, 1, 2, 3- Askeladden, 1, 2, 3- Ond skurk, 1, 2, 3- Ulv, 1, 2, 3- Konge og 1, 2, 3- Pannekaka.
 - 1, 2, 3- politi, 1, 2, 3- brannmann, 1, 2, 3- lege, 1, 2, 3- ballerina, 1, 2, 3- president, 1, 2, 3- reporter, 1, 2, 3- kunstner.

NOTATER

Ensomhet

Dag 3-4

TID

90 min
inkl. pauser



Kunsten å lære



REFLEKSJON: DAGENS FØLELSE MED SANSEKORT-HJERTENE FRA TEMA 2 OG ORD FRA DAGEN

Dette skal skje:	Elevene reflekterer over økta ved å presentere sin følelse for dagen, vise sansekort-hjertene med tegninger bak og si hvorfor de har den følelsen.. Kan være en følelse fra økta eller fra hele dagen. F. eks. Jeg er glad fordi jeg har gjort noe morsomt i dag, jeg er sint fordi oppgaven var vanskelig eller jeg kjeder meg fordi vi har snakket så mye. Deretter si et ord fra økta, noe de husker godt, noe de likte o. l. F. eks. mime, ensom osv.
Du trenger:	Sansekort-hjerter til å tegne bak på
Forbered i forkant:	
Forbered i rommet:	
Slik ser rommet ut:	Åpent rom

VEILEDNING:

1. Alle elevene står eller sitter i sirkel.
2. Be elevene tenke på dagens økt. Be dem tenke på en følelse de har hatt denne dagen eller denne økta og hvorfor de har hatt denne følelsen. F. eks. Jeg er glad fordi jeg har gjort noe morsomt i dag, jeg er sint fordi oppgaven var vanskelig eller jeg kjeder meg fordi vi har snakket så mye. Dag 3 velges det ut noen som har noe blått på seg til å si noe, og dag 4 velges det ut noen som har noe grønt på seg til å si noe. Elevene får utdelt sansekort-hjerter (som de som ble brukt i tema 2) og elevene skal tegne en følelse bak på disse. De som presenterer, gjør dette ved å vise tegningen fra baksiden av sansekortet, før de forklarer hvilken følelse de tenkte på og hvorfor.
3. Be deretter elevene tenke på et ord de vil ta med fra økta, noe de husker ekstra godt eller noe de likte osv. F. eks. mime, ensom osv.
4. Etter elevene har delt, avsluttes økta med å takke for fine refleksjoner.

FORSLAG TIL HOVEDAKTIVITETER

1. **Utforske bilder av ensomhet:** Elevene får presentert fem ulike bilder. Hvem ser mest ensom ut? Og hvorfor? Hva gjør personen/de rundt? Kan man måle ensomhet?
2. **Informasjon og mini-presentasjon om troll:** Elevene får utdelt faktaark om troll, må hente ut det mest verdifulle/det de synes er mest interessant og lage en mini-presentasjon om det.
3. **Følelseskort og statuer av følelser.** Lærer holder opp kort med en følelse på/bilde av følelsen. Elevene skal prøve å beskrive hvor i kroppen den sitter, hvordan man ser ut når man har den følelsen og deretter lage statuer av følelsene.
4. **Plassere følelser i kroppen:** Hvor sitter følelsen glad? Eller hvor sitter sinnet? Hvor kan man kjenne det hvis man kjeder seg? Og hvor føler man forelskelse? Plasser følelsene i kroppen og prøv å forstørre de kroppsdelene. F. eks. ved å dytte mage ut, strekke på halsen gjøre ryggen så rak som mulig o. l.
5. **Lese eventyr og samtale om trollets rolle i eventyr:** Lese enten «Smørbukk», «Bukkene bruse» eller «Gutten som kappåt med trollet» og snakke om: hvorfor er det slik at troll ofte er så slemme og sinte i eventyr? Tror dere alle troll er sinte og slemme? Hvorfor tror dere trollene i eventyrene er sinte og slemme? Finnes det historier der troll ikke er sinte og slemme?
6. **Måle ensomhet:** Om det ikke har blitt gjort på dag 2: se på bildene av de ensomme trollene. Hvordan kan man måle ensomhet? Teller man hvor mange tårer det er på bildet? Eller måler man med linjal hvor langt nedover munnen peker? Eller finnes det noen andre måter å måle det på?

NOTATER