

TENK POSITIVT OG FYLL OPP "HA DET BRA-KONTOEN"

SAMLE POSITIVE ORD

La elevene lage ordsamlinger med positive ord, kanskje som små dikt. I gruppene der elevene ennå ikke skriver, gjør det sammen på tavlen. Les ordene på tavlen høyt, en etter en, eller sammen.

SELVPORTRETT MED TANKEBOBLER

Elevene maler seg selv på midten av et papir. Rundt tegningen av seg selv maler de tankebobler som de fyller med tekst eller bilder av ting som får dem til å føle seg vel. Vis hverandre! Tips hverandre!

STEMNINGSBOKS

Det kan være vanskelig å forstå hverandres humør. Samle kort i en boks som viser forskjellige stemninger, gjennom tekst, bilde eller forskjellige farger. Kortene kan hjelpe elevene å vise hvordan de har det.

POSITIVE PLAKATER

Elevene fyller ut resten av setningene.

Jeg er god på...

Jeg kan...

Jeg liker å...

Jeg har det bra når...

Jeg liker fargen...

Jeg liker sesongen...

Mitt favorittspill er...

Favorittfaget mitt er...

Mitt favoritt-leketøy er...

Gjør det på nytt, men la elevene skrive om en venn.

VIS TAKKNEMLIGHET OG GI RØS

Øv på å gi hverandre komplimenter og vise takknemlighet. Elevene setter seg i ring og du ber dem om å tenke på noe hyggelig og positivt de kan si om hverandre. Det kan være vanskelig for elevene å være den første som skal motta kompliment, du kan som lærer med fordel ta på deg denne rollen. Få elevene til å bytte på å si noe fint til deg, før de går videre til å rose hverandre.

SKRIV EN DAGBOK ELLER LISTE OVER TING SOM ER BRA

Be elevene om å liste opp en rekke hendelser og/eller ting de er fornøyde med, eller som gjør dem glade. Det kan være alt fra «hunden min» til «i dag fikk jeg jeg noe godt i matboksen min». Skriver dere dagbok, så kan dere ta den frem hver dag.

FYSISK AKTIVITET

Fysisk aktivitet påvirker alle positivt. Når man er fysisk aktiv, frigjøres endorfiner og dopamin i kroppen. Det tar bare fire minutter med trening før kroppen begynner å frigjøre en økt dose dopamin. Gi hjernen en liten pause og gjør en kort aktivitet sammen med elevene!

VIS FØLELSER MED KROPPEN

FØLELSESKORT

Samle kort i en boks med tekst og bilder. Kortene viser ulike følelser. Du kan trekke ett kort om gangen og be elevene vise følelsen samtidig med kropp og ansikt. Alternativt trekker elevene kort og viser følelsen med kroppsspråket - resten av gruppen gjetter følelsen.



GLAD



NYSGJERRIG



TRIST



BEKYMRET



SINT



SLITEN

Øvelsen kan også utvides til at elevene finner på en hendelse som får dem til å føle det som står/vises på kortet.

SPEILET

Del elevene inn i par og bestem hvem som skal starte. Den ene eleven gjør bevegelser og den andre er et speilbilde og må gjøre det samme. Etter en stund bytter de.

MATRULETT

Elevene stiller seg i en ring, en elev står i midten og sier en matrett f.eks. taco.

Elevene skal nå bruke kroppsspråket sitt for å vise om de liker retten eller ikke, det er ikke lov å prate. En ny elev får stå i midten og sier en ny rett.



BEVEGELSESBINGO

LØP OPP EN TRAPP – OG NED IGJEN	LEGG DEG NED PÅ GULVET OG RULL FRA DEN ENE VEGGEN TIL DEN ANDRE	LØP EN RUNDE RUNDT HUSET
LØP OM KAPP MED NOEN ANDRE TIL ET TRE	SETT PÅ FAVORITT- SANGEN DIN OG DANS HELT TIL DEN TAR SLUTT	HOPP SÅ HØYT DU KAN 10 GANGER PÅ RAD
KLATRE OPP I ET TRE ELLER ET KLATRESTATIV	STUP KRÅKE ELLER SLÅ HJUL 2 GANGER	BLI EN LANG SPAGETTI OG EN LITEN KJØTTBOLLE

EN RAD

Opp og hoppe lille loppe!

TO RADER

Du er kjapp i kroppen og rask i toppen!

FULLT BRETT

Sterk, rask og smidig – du er en superhelt!

GLEDESbingo

FORTELL EN MORSOM HISTORIE	GJØR DINE 3 ALLER BESTE GRIMASER I SPEILET	GI ET FINT KOMPLIMENT TIL EN ANNEN
HJELP EN VENN	FÅ NOEN TIL Å LE HØYT	FINN PÅ EN NY UTELEK
FINN PÅ EN NY INNELEK	GJØR DET BESTE DU VET I 10 MINUTTER	OPPMUNTRE NOEN TIL Å TRO PÅ SEG SELV

EN RAD

Bingo! Du er rå!

TO RADER

Å spre glede er dobbel glede!

FULLT BRETT

Gratulerer du er en stjerne!



AVSPENNINGS- OG PUSTEØVELSER

Alle øvelsene kan godt gjentas flere ganger.

PUST MED ET KOSEDYR

Elevene legger seg eller sitter godt med bena i kors og holder et kosedyr mot magen. De puster inn gjennom nesen og ser så hvordan kosedyret løfter seg litt, og puster ut gjennom munnen.

BLÅS OPP EN BALLONG

Elevene sitter på stoler og har rett rygg. Be dem lukke øynene og late som de skal sprengte en stor ballong. De må puste inn gjennom nesen og puste ut gjennom nesen, mens de «ser» foran seg hvordan ballongen blir større og større.

Øvelsen er litt vanskelig fordi det er naturlig å puste gjennom munnen når man blåser opp en ballong. For å gjøre det lettere, kan du be dem om å puste inn gjennom nesen og blåse ut med sammenknepte lepper.

HVES SOM EN SLANGE

Også her skal elevene sitte på stoler og ha rett rygg. Be dem legge hendene på magen og puste dypt mens du teller høyt til fire. Elevene skal merke hvordan magen hovner opp. Så slipper de ut luften ved å høres ut som en slange – de hveser så lenge de kan.

PUST SOM EN ELEFANT

Elevene reiser seg med bena litt fra hverandre. Forklar at de skal være elefanter og puste som elefanter gjør. Barna skal puste inn gjennom nesen, mens de løfter armene som om de var elefantens snabel. Samtidig skal de prøve å få magen til å hovne opp. Så puster de ut, bringer armene ned og lener seg litt frem slik at ”snabelen” synker inn.

PUST SOM EN KATT

Her skal elevene stå på alle fire, som om de var katter. Deretter skal de puste gjennom nesen og legge merke til hvordan magen svulmer og ryggraden senkes. Så puster de ut gjennom munnen for å føle at magen tømmes og ryggen reiser seg igjen.

SJØSTJERNEN

Elevene skal legge seg ned og ha god plass til å kunne strekke armer og ben uten å støte på hverandre. Nå må de late som om armer, ben og hode og nakke er sjøstjernens fem armer. Elevene trekker pusten dypt helt ned i magen mens de strekker ut de fem armene, som en sjøstjerne. Så puster de ut og slapper av, og lar all spenningen absorberes av gulvet/”stranden” som de ligger på.

