

Hei alle lærere på 6. trinn!

I Aktivitet- og kompetanseplan for barnehage og skole oppfordres skolene under dybdeområdet, **Kropp og helse** å sette et ekstra fokus på tema **Tanker og følelser**. For å lette på planlegging for skolene har vi utformet en oversikt med gode nettsider, aktuelle filmer, forslag til aktiviteter mm. Oversikten finner du i «Brev lærer 6.trinn». La gjerne elevene ta del i planleggingen 😊 Her er mulighetene mange!

Sunne
og aktive
Lunger

Vi vet at det å gjøre noe **AKTIVT, SAMMEN** og **MENINGSFYLT** styrker vår mentale sunnhet. Lier kommune har valgt å kalle dette -Hodebra! Gjennom Hodebra ønsker man å belyse viktigheten av å ta vare på sin psykiske helse så vel som sin fysiske helse.

Hva er egentlig HODEBRA?



Gjøre noe aktivt

Hvis du holder deg aktiv, vil du føle deg gladere. Det blir også lettere å håndtere stress og andre utfordringer. Å være i aktivitet er Hodebra!



Gjøre noe sammen

Når du er med på sosiale aktiviteter og bygger gode relasjoner til andre, så gir det en følelse av å høre til. Å være en del av fellesskapet er Hodebra!



Gjøre noe meningsfylt

Å hjelpe andre, være en god venn eller å bidra til fellesskapet gir takknemlighet og livsglede. Å gjøre noe meningsfylt er Hodebra!

Mer om Hodebra finner dere her: www.lier.kommune.no/hodebra

Lykke til med dybdeområdet, Kropp og helse og med fellesaktiviteten *Tanker og følelser* 😊

Mvh

Annette Rud

Veileder mental sunnhet

Epost: annette.rud@lier.kommune.no

Kjære lærer i 6. klasse!

Tanker og følelser 6.trinn

Følelser er ikke farlig. Tvert imot er følelser viktige ledetråder. Ved å lytte til følelsene våre kan vi forstå mer av hvilke behov som er av betydning for oss, og når vi viser følelser forstår andre bedre hva vi trenger. Følelser er tett koblet til tanker og handlinger. Du har sikkert lagt merke til at en tanke eller handling kan forminske eller forsterke følelsen. Når et barn begynner å lære om og se koblingene mellom disse komponentene kan de også øve seg på å påvirke prosessene. Det er samtidig viktig å sikre at barn som trenger ytterligere støtte – får det.

Dette skrevet er kun ment som inspirasjon til temaet. Hvordan den enkelte skole/klasse velger å sette fokus på *Tanker og følelser* er helt åpent. Helsepsykeleier sitter med mye kompetanse innen feltet og kan være en viktig samarbeidspartner.

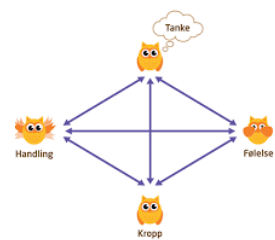
Inspirasjon

Aktivitet

- Rollespill. Ta utgangspunkt i tema/ situasjoner i klassen som trigger ulike følelser. Verktøy: film og filmfremvisning? Mål: refleksjon rundt hvordan tanker, følelser, kroppslige reaksjoner og handlinger henger sammen. Styrke den enkelte elev og innvirke til trygt og godt klassemiljø. Se Kognitiv diamant nedenfor.
- Presentasjon om Tanker og følelser av psykolog Solfrid Raknes. Se henvisning til nettsider. NB! Helsepsykeleier ved den enkelte skole har et Psykologisk førstehjelp skrin med nødvendige hjelpemidler og materiell.
- Mime følelser
- Psykologisk førstehjelp -røde og grønne tanker link til Solfrid Raknes nettside
- Lær å tegne følelser – Øisteins blyant i samarbeid med Stine Sofie stiftelsen og Kreftforeningen
- 50 lek. Tilgjengelig på SAL sine nettsider.
- Yoga

Nettsider

- <http://solfridraknes.no/8-12-ar/>
- www.livetogsaann.no
- www.vismeg.info
- www.lier.kommune.no/hodebra
- www.lier.kommune.no/sal (informasjonsmateriell)



Kognitiv diamant

Filmer

- Hodebra Lier - <https://www.lier.kommune.no/hodebra>
- Innsiden ut – Walt Disney
- Kort fortalt – Sesong 1 – Hva er følelser? Hvorfor har vi følelser?
- Følelsene våre – www.livetogsaann.no
- Alarmsystemet - <https://www.livetogsaann.no/1-7-trinn/tema-for-kvar-manad/august-trygg/trygg-6-trinn/>
- Unicef klasse 6b – Vennskap
- Venner på skolen: <https://www.youtube.com/watch?v=cnOMDhbdR8>