

Lærervejledning – Tal om følelser



Trin: Dagtilbud, indskoling*

Fag: Dansk, billedkunst, understøttende undervisning

Antal lektioner: 2-5 lektioner**

*= Temaet bygger på udsendelser fra Ramasjang-programmet 'Luk op Luk i', der henvender sig til børn i alderen 3-6 år, men selve undervisningsmaterialet på DR Skole er målrettet dansk og billedkunst i indskoling.

**= Estimatet er lavet med tanke på at klippe/klistre-, tegne- og bevægelseslege kan være tidskrævende. Hvis disse opgaver udelades, kan forløbet gennemføres med cirka en til to lektioner per afsnit. De kreative opgaver estimeres til to lektioner per opgave. Bevægelsesaktiviteten tager højst én lektion at gennemføre.



Indledning	3
Fødselsdag	4
Genert	6
Krudt i røven	8
Sig pyt	10
Sove ude	12
Farvel	14
Søskende	15
Venner	16
Drømmen	17
Løgn	20
Dukker og dinoer	22
Frygt	24
Kedsomhed	26
En god ven	28
Regler	30
Trøst	32



Indledning

LUK OP LUK I



At lære at forstå sig selv, egne og andres følelser kan være en kompleks størrelse. I Luk op Luk i afsnittene bliver eleverne præsenteret for følelser og oplevelser, de møder i deres hverdag. Gennem samtaler i fællesskabet får eleverne en større indsigt i sig selv og de mennesker, de indgår i relationer med. Luk op Luk i lukker op får alle de mærkelige følelser, vi har inde i os, gennem værternes oplevelser samt børnenes fortællinger og ord. Eleverne bliver introduceret for nye oplevelser og får sat ord på ting, der måske kan være svære at give udtryk for selv, men som fylder indeni. Dermed bidrager temaet til, at eleverne arbejder med og udvikler deres samspil med andre mennesker, deres sproglige, sociale og emotionelle kompetencer.

Opgaverne til de enkelte afsnit er bygget op over den samme struktur; se afsnittet, samtale, aktivitet, vis og fortæl samt en bevægelsesaktivitet. Under hver opgavebeskrivelse henvises til relevante afsnit fra Luk op Luk i sæson 1, som du kan inddrage, hvis du ønsker det.

Fælles Mål og læringsmål

[Dansk](#)

[Billedkunst](#)

[Børnehaveklasse](#)

Program	Fokus på følelserne
Fødselsdag	Glæde, jalousi, skuffelse og vrede
Genert	Pinlig, flov og glæde
Krudt i røven	Glæde, vrede, ked af det og flov
Sig pyt	Ked af det, glæde og vrede
Sove ude	Ked af det, bange, flov og glæde
Farvel	Bange, ked af det og glæde
Søskende	Jalousi, vrede, glæde, pinlig og ked af det
Venner	Jalousi, forelskelse, glæde, skuffelse, ked af det og vrede
Drømmen	Glad, stolt og trist
Løgn	Vred, flov, misundelig og mod
Dukker og dinoer	Glad, stolt og flov
Frygt	Bange og flov
Kedsomhed	Vred, flov og glad
En god ven	Trist, flov, vrede og glad
Regler	Glad og flov
Trøst	Glad, trist, savn og vrede

Ønsker I at se afsnit om grundfølelserne, kan de findes i [1 sæson](#).



Fødselsdag

LUK OP LUK i



Se afsnittet og elevopgaverne her: [Fødselsdag](#)

Samtale:

Efter brainstormen anbefaler vi, at I arbejder med en klassesamtale, hvor eleverne forholder sig til forskellige spørgsmål omkring fødselsdage. Undervejs i samtalen bør du være opmærksom på at referere tilbage til det, eleverne har set.

Du kan med fordel inddrage afsnittene 'Glad', 'Vred' og 'Misundelig' fra sæson 1 af Luk op Luk i, der tager udgangspunkt i de enkelte følelser. I kan blandt andet tale om forskelle og ligheder mellem følelser og børnenes oplevelser. Find afsnittene fra sæson 1 [HER](#).

- Hvordan tror I, at Katrine og Sofie har det? Hvorfor har de det på denne måde?
- Hvad glæder du dig mest til på din fødselsdag?
- Hvordan ville det være at have fødselsdag hver dag?
- Hvad er en god fødselsdag?
- Hvordan er man en god vært? Hvad sker der, hvis værten vil bestemme det hele?
- Hvordan er man en god gæst?
- Findes der øv-gaver? Hvad betyder det at få en øv-gave? Hvad gør man, hvis man får en gave, som man synes er øv?
- Hvem skal man invitere til sin fødselsdag? Er det okay kun at invitere nogle fra klassen? Har klassen aftaler omkring fødselsdag? Hvorfor/hvorfor ikke?

Aktivitet:

Efter samtalen skal I nu lave en lille fødselsdagsbog, som handler om "Min næste fødselsdag". Vi anbefaler, at eleverne sættes sammen to og to, så man har en hjælpemakker, når de skal lave deres fødselsdagsbog, men at hver elev laver sin egen bog. Du kan differentiere på den måde, at nogle elever skriver i bogen og andre tegner, alt efter hvad du vurderer, eleverne kan.

Eleverne går nu i gang med at farve deres fødselsdagsbog, som bliver til en lagkage, samt tegne og skrive til de forskellige lag.

Print skabeloner (A4) [HER](#).

Se en video om skabelonerne [HER](#).

Vis og fortæl:

Eleverne kan vise deres lagkage og fortælle om den på klassen eller i mindre grupper. Dette giver eleverne en god mulighed for at vise og være stolt af det, de har lavet, samt at øve sig i at være et godt publikum og at fremlægge for andre.



Bevægelsesaktivitet:

I skal lege "Fødselsdagskegler". Eleverne skal deles ind i to hold. Der stilles en masse kegler rundt i lokalet eller på en afmålt bane. Legen kan både leges indenfor og udenfor. Har du ingen kegler, kan du lave papirlapper med et kryds på, som skal vendes om. Når du gennemgår, hvad legen går ud på, kan I tale om, hvordan holdene indbyrdes kan samarbejde og hjælpe hinanden, samt hvordan man er en god vinder og en god taber.

Sådan afvikles legen:

Det ene hold vælter keglerne, og det andet hold skal rejse keglerne igen. Når der er gået 3-4 minutter, stopper du legen, og I tæller op hvor mange kegler, der er væltet. Nu skal holdene bytte.

Videreudvikling af legen:

Har du lyst til at arbejde videre med legen, kan eleverne have en makker, som de skal følges rundt med, når de henholdsvis vælter eller rejser keglerne.



Genert

Se afsnittet og elevopgaverne her: [Genert](#)

Samtale:

I skal nu arbejde med en klassesamtale, hvor eleverne forholder sig til forskellige spørgsmål omkring det at være genert. Undervejs i samtalen bør du være opmærksom på at referere tilbage til det, eleverne har set. Du kan med fordel inddrage afsnittene 'Trist' eller 'Bange' fra Luk op Luk i sæson 1 og tale om forskelle samt ligheder. Find afsnittene fra sæson 1 [HER](#).

- Hvad betyder det at være genert?
- Hvordan føles det at være genert?
- Hvorfor bliver Sofie genert? Hvad hjælper Sofie?
- Hvorfor blev Katrine genert første skoledag? Kender I det? Hvad hjalp?
- Hvilke situationer har I prøvet at blive generte i? Hvad skulle der ske? Var der noget, der hjalp? Var der nogen, der kunne hjælpe? Hvem?
- Hvad er forskellen på at blive genert og at være flov?

Aktivitet:

I skal nu lave en tryllestav, hvor eleverne skriver om engang, de selv var generte.

Vi anbefaler, at eleverne sættes sammen to og to, så de har en hjælpemakker, når de skal lave deres tryllestav, men at hver elev laver sin egen. Du kan differentiere på den måde, at nogle elever skriver i bogen og andre tegner, alt efter hvad du vurderer, eleverne kan.

Du skal bruge et sort A4-ark, en skabelon og to papirklips per elev.

Eleverne begynder med at klippe skabelonen. Derefter tager eleven det sorte ark og ligger skabelonen ovenpå, så der til hver side er cirka to cm sort ark. Nu farves kanten på det sorte ark med en hvid farve. Det hvide ark limes nu på modsatte side af det sorte ark, opgaven løses og arket rulles sammen til en tryllestav. Fastgør tryllestaven med en papirklips i hver ende.

Print skabelonen (A4) [HER](#).

Se en video om skabelonen [HER](#).

Vis og fortæl:

Når alle er færdige med at tegne eller skrive i deres tryllestav, skal den vises frem, enten på klassen eller i mindre grupper. Dette giver eleverne en god mulighed for at vise og være stolt af det, de har lavet, samt at øve sig i at være et godt publikum og at fremlægge for andre.

Bevægelsesaktivitet:

Legen hedder "Mød en ny ven" og er en fangeleg. Legen kan leges både indenfor og udenfor på en afmålt bane, gerne med kegler.



Sådan afvikles legen:

Du udvælger minimum to fangere, som du skifter løbende i legen. Resten af eleverne vælger en bevægelse, som de skal bruge, når de befrier hinanden. Når man bliver fanget, bliver man stående med den ene hånd på hovedet og venter på, at en af de andre kommer og befrier en. Eleverne befrier hinanden ved at give hånd til den, der er fanget. Den der har været fanget viser sin bevægelse, begge elever udfører bevægelsen og er nu klar til at løbe videre.



Krudt i røven

Se afsnittet og elevopgaverne her: [Krudt i røven](#)

Samtale:

I skal nu arbejde med en klassesamtale, hvor eleverne forholder sig til forskellige spørgsmål omkring det at have krudt i røven. Undervejs i samtalen bør du være opmærksom på at referere tilbage til det, eleverne har set.

Du kan med fordel inddrage afsnittene 'Glad' og 'Vred' fra Luk op Luk i sæson 1, samt tale om ligheder og forskelle i afsnittene. Find afsnittene fra sæson 1 [HER](#).

- Hvad betyder det at have krudt i røven?
- Kan der være forskellige måder at have krudt i røven på?
- Er det forkert at have krudt i røven?
- Hvornår får Katrine og Sofie krudt i røven? Og hvordan føles det?
- Har I selv prøvet at have krudt i røven, eller at en voksen siger, at I har det?
- Hvad gør I, når I oplever at have for meget energi?
- Hvad gør I, når en kammerat helst vil lege en stille leg eller en voksen i skolen siger, I skal sidde stille?
- Sofie og Katrine taler om at eksplodere, hvad betyder det?
- Har I prøvet at føle, at man har så meget energi, der vil ud indefra, at man eksploderer?

Aktivitet:

Efter samtalen skal I lave en 'krudt i røven-bombe', som handler om, hvad der er godt ved at have krudt i røven, og hvad der kan være svært ved det. Vi anbefaler, at eleverne sættes sammen to og to, så man har en hjælpemakker, når de skal lave deres bombe, men at hver elev laver sin egen. Du kan differentiere på den måde, at nogle elever skriver i bogen og andre tegner, alt efter hvad du vurderer, eleverne kan. Når eleverne har samlet og farvet bomben, skriver eller tegner de både en god ting og en svær ting ved at have krudt i røven.

Print skabelonen (A4) [HER](#).

Se en video om skabelonen [HER](#).

Vis og fortæl:

Når alle er færdige med at klippe ud samt tegne eller skrive i deres 'krudt i røven-bombe', skal den vises frem, enten på klassen eller i mindre grupper.

Dette giver eleverne en god mulighed for at vise og være stolt af det, de har lavet, samt at øve sig i at være et godt publikum og at fremlægge for andre.

Bevægelsesaktivitet:

I skal nu lave et 'krudt i røven-aktivitetsløb'. Du skal lave seks forskellige stationer. Ved hver station lægger du et af A4-arkene, som beskriver de forskellige aktiviteter. Du skal selv lave A4-arkene, hvor du bestemmer, hvilke aktiviteter eleverne skal lave. Her er et forslag:

- Sprællemænd
- Englehop
- Mavebøjninger
- Trillebøre
- Hælsark
- Løb/20 meter spurt.

Sådan afvikles legen:

Eleverne deles ind i grupper af fire. Aktiviteten kan laves både ude og inde. Grupperne fordeles rundt ved de forskellige bevægelsesaktiviteter. Gennemgå hvad de forskellige skilte betyder, inden øvelserne sættes i gang, og hvad man skal lave. Forklar, hvordan de skal rotere til nye øvelser undervejs. Aktiviteten sættes i gang, ved at du giver et signal til start. Efter et minut gives signal igen, og børnene roterer til ny aktivitet. Alle elever skal igennem alle øvelser mindst én gang og gerne flere.



Sig pyt



LUK OP LUK i

Se afsnittet og elevopgaverne her: [Sig pyt](#)

Samtale:

I skal nu arbejde med en klassesamtale, hvor eleverne forholder sig til forskellige spørgsmål omkring det at sige pyt. Undervejs i samtalen bør du være opmærksom på at referere tilbage til det, eleverne har set. Du kan med fordel inddrage afsnittene 'Glad', 'Misundelig', 'Flo' og 'Vred' fra Luk op Luk i sæson 1, samt tale om ligheder og forskelle i afsnittene. Find afsnittene fra sæson 1 [HER](#).

- Hvorfor er det svært for Sofie at sige pyt, da hendes hund går i stykker?
- Viser Sofie respekt/hensyn over for Katrines følelser, da hun vælter hendes byggeri? Kan man vise respekt/hensyn for andres følelser, når man synes, der skal siges pyt?
- Hvad betyder det at sige pyt?
- Hvilke ting kan man sige pyt til? Hvilke ting er svære at sige pyt til?
- Hvornår er det godt at kunne sige pyt?
- Hvornår har du prøvet at sige pyt?
- Hvornår har du prøvet ikke at kunne sige pyt?
- Hvornår har du prøvet, at de voksne sagde pyt, men hvor du ikke havde lyst til at sige pyt?

Aktivitet:

I skal nu lave en 'pyt-bog' med en 'pyt-knap'. Når bogen er samlet, er der plads til både at beskrive ting, man let kan sige pyt til, og ting, man har svært ved at sige pyt til. Øverst er der plads til, at I kan lave en 'pyt-knap' og lime den fast. Eleverne folder arket på midten og klipper langs de to sorte streger. Den øverste flap med 'pyt-knappen' på limes fast til den foldede/bagerste side af bogen.

Vi anbefaler, at eleverne sættes sammen to og to, så de har en hjælpemakker, når de skal lave deres pyt-bog, men at hver elev laver sin egen. Du kan differentiere på den måde, at nogle elever skriver i bogen og andre tegner, alt efter hvad du vurderer, eleverne kan. Til slut farves forsiden af bogen.

Print skabelonen (A4) [HER](#).

Se en video om skabelonen [HER](#).

Vis og fortæl:

Når eleverne er færdige med deres "pyt bog", skal de fortælle om den, og hvornår de kan sige pyt og ikke kan, enten for hele klassen eller i små grupper. Dette giver eleverne en god mulighed for at vise og være stolt af det, de har lavet, samt at øve sig i at være et godt publikum og at fremlægge for andre.

Bevægelsesaktivitet:

I skal nu spille "Pyt-bold".



Sådan afvikles legen:

Aktiviteten kan foregå både inde i en hal og ude på en afgrænset bane. I skal bruge to til tre skumbolde og en kegle, der fungerer som pyt-knap. Du skal vælge to til tre fangere. Aktiviteten går ud på, at boldene afleveres på tværs af de elever, der ikke er fangere. Boldene må dog ikke kastes. Man kan kun blive fanget, når man er i boldbesiddelse. Man kan ikke nægte at tage imod en bold. Når man bliver fanget, løber man hen til pyt-knappen, trykker på den og løber tilbage i legen igen.

Undervejs i forklaringen af legen kan det være en god idé at tale med eleverne om, hvornår i legen det vil være nødvendigt/svært/godt at kunne sige pyt.

Videreudvikling af legen:

Du kan introducere flere bolde i legen.

Den deltager, der fanges med en bold i hænderne, bliver den nye fanger.

Den gamle fanger får bolden og fem sekunder til at komme væk fra den nye fanger.



Sove ude

Se afsnittet og elevopgaverne her: [Sove ude](#)

Samtale:

I skal nu arbejde med en klassesamtale, hvor eleverne forholder sig til forskellige spørgsmål omkring det at sove ude. Undervejs i samtalen bør du være opmærksom på at referere tilbage til det, eleverne har set. Du kan med fordel inddrage afsnittene 'Flov', 'Bange' og 'Trist' fra Luk op Luk i sæson 1, samt tale om ligheder og forskelle i afsnittene. Find afsnittene fra sæson 1 [HER](#).

- Hvorfor er Katrine nervøs?
- Hvorfor glæder Sofie sig?
- Hvorfor vil Sofie ikke fortælle om sit tisselagen til at begynde med?
- Hvad hjalp Katrine, da hun var barn og skulle sove ude?
- Hvordan har du det med at sove ude? Hvad føler du, når du sover ude?
- Hvad har du med, når du sover ude?
- Hvad kan du gøre, hvis du bliver bange/nervøs/spændt/savner?
- Hvad kan du gøre for en kammerat, der bliver bange/nervøs/spændt/savner?
- Hvorfor er det godt at lære at sove ude?

Aktivitet:

I skal nu arbejde med arket 'Mit sovedyr', hvor eleverne dels tegner deres sovedyr og dels svarer på spørgsmål omkring det at sove ude. Du skal printe arket på begge sider, så eleverne tegner i rammen og besvarer spørgsmål på bagsiden. Du kan vælge at differentiere i forhold til, om eleverne skal tegne eller skrive.

Vi anbefaler, at I laver en fælles brainstorm på tavlen, inden eleverne udfylder bagsiden. På den måde har eleverne hjælpeord på tavlen, som de kan anvende på siden. Her bør du være særlig opmærksom på, at alle forstår hvad en pakkelliste er.

Print skabeloner (A4) [HER](#).

Se en video om skabelonerne [HER](#).

Vis og fortæl:

Når eleverne har lavet arkene, samtaler der på klassen ud fra de forskellige svar på udfyldningsarket, så der fælles erfaringsudveksles om punkterne, især med fokus på at give gode råd. I kan eventuelt lave en fælles liste med de gode 'sove ude-råd' på tavlen. Dette giver eleverne en god mulighed for at vise og være stolt af det, de har lavet, samt at øve sig i at være et godt publikum og at fremlægge for andre.



Bevægelsesaktivitet:

Denne aktivitet er todelt, så eleverne laver noget, hvor de er aktive og bagefter en aktivitet, hvor de falder helt ned og bliver rolige.

Sådan afvikles aktiviteten:

Første del:

I skal nu lege legen 'Simon siger'. Du giver forskellige kommandoer, som eleverne skal udføre, hvis du siger "Simon siger" inden kommandoen. Hvis eleverne laver kommandoen, uden du har sagt "Simon siger", skal de hoppe fire gange, inden de er med igen. Når du giver kommandoerne, kan du anvende forskellige forholdsord, for eksempel ovenpå, under, ved siden af, på, foran og bagved. Eleverne kan for eksempel bevæge sig rundt om deres stol.

Anden del:

Denne del er en kort massage.

Inden I går videre til anden del af aktiviteten, bør I tale om, hvordan man falder ned igen efter at have været aktiv. Ligesom hvis man har leget noget og nu skal til at sove. Forklar eleverne, at anden del af aktiviteten er en god måde at slappe af på. Derefter deler du eleverne ind to og to. Den der skal have massage sidder på stolen, og den der giver massage, står bagved. Tal om reglerne inden: Hvor er det okay at røre hinanden? Hvad gør man, hvis noget ikke føles rart? Hvordan viser man respekt og omsorg for hinanden?

Nu kan massagen begynde. Du siger forskellige ting, som eleverne tegner på hinandens rygge. Du kan for eksempel sige sol, træ, sky, hus, blomst, bamse, flag, stjerne, spiral og så videre.



Farvel

Se afsnittet og elevopgaverne her: [Farvel](#)

Samtale:

I skal nu arbejde med en klassesamtale, hvor eleverne forholder sig til forskellige spørgsmål omkring det at sige farvel. Undervejs i samtalen bør du være opmærksom på at referere tilbage til det, eleverne har set. Du kan med fordel inddrage afsnittene 'Bange' og 'Trist' fra Luk op Luk i fra sæson 1, samt tale om ligheder og forskelle i afsnittene. Find afsnittene fra sæson 1 [HER](#).

- Hvorfor bliver Katrine ked af det?
- Hvordan tror du det vil være, hvis en af dine venner skulle flytte?
- Hvorfor er det ikke rart at skulle sige farvel?
- Hvornår bliver du ked af at skulle sige farvel?
- Hvad kan hjælpe, så du ikke bliver så ked af det, når du skal sige farvel?
- Hvordan kan du hjælpe en ven, der bliver ked af det, fordi han/hun skal sige farvel?
- Hvilke gode råd, vil du give en, der gerne vil blive bedre til at sige farvel?
- Hvornår er det ok at sige farvel?
- Hvordan tror du børn har det, hvis forældrene er skilt? Har du selv prøvet at skulle sige farvel, fordi du skulle hjem til den anden forældre? Hvordan tror du, det ville være at savne den ene forældre?

Aktivitet:

I skal nu arbejde med arket 'Når jeg siger farvel'. Arket handler om, hvad eleverne synes, der er svært ved at sige farvel, samt i hvilke situationer de gerne vil øve sig i at sige farvel. Du kan differentiere så nogle elever skriver og andre tegner. Vær opmærksom på at arket skal printes i A3.

Print skabelonen (A4) [HER](#).

Se en video om skabelonen [HER](#).

Vis og fortæl:

Når eleverne har lavet arkene, samtales der på klassen ud fra de forskellige svar på udfyldningsarket, så der fælles erfaringsudveksles om punkterne, især med fokus på hvad eleverne gerne vil øve sig i. Dette giver eleverne en god mulighed for at vise og være stolt af det, de har lavet, samt at øve sig i at være et godt publikum og at fremlægge for andre.

Bevægelsesaktivitet:

Denne leg er en 'hej og farvel-gemmeleg'.

Sådan afvikles legen:

Legen er en gemmeleg. Du udvælger en fanger, som skal lede efter de andre. Når eleverne bliver fundet, skal de gå bag ved fangeren. Hvis en af de andre elever, som stadigvæk gemmer sig, vinker til den fangede, er den fangede fri igen og må løbe ud og gemme sig igen. Bliver det opdaget af fangeren, er eleven taget til fange.

Søskende



LUK OP LUK i

Se afsnittet og elevopgaverne her: [Søskende](#)

Samtale:

I skal nu arbejde med en klassesamtale, hvor eleverne forholder sig til forskellige spørgsmål omkring det at have søskende. Undervejs i samtalen bør du være opmærksom på at referere tilbage til det, eleverne har set. Du kan med fordel inddrage afsnittene 'Misundelig', 'Glad' og 'Vred' fra Luk op Luk i sæson 1, samt tale om ligheder og forskelle i afsnittene. Find afsnittene fra sæson 1 [HER](#).

- Hvad mener Sofie med, at Katrine opfører sig ligesom hendes storebror?
- Hvorfor er der forskel på, hvad søskende må?
- Hvad synes du, det besværlige ved at have søskende er?
- Hvad synes du, det gode ved at have søskende er?
- Hvordan tror du det er, ikke at have nogle søskende?
- Hvordan kan søskende hjælpe hinanden?
- Hvorfor vil søskende ikke altid tage hinanden med?
- Hvorfor bliver søskende nogle gange jaloux på hinanden?

Aktivitet:

Eleverne skal nu lave et hus, hvor deres søskende er med. Først samles huset, og så skal huset farves på forsiden. Inden i huset tegner/skriver eleverne om dem selv og deres søskende. De skal tegne eller skrive, hvad det bedste er ved at have søskende, og hvad de laver med deres søskende. Hvis nogle af dine elever ikke har søskende, kan de forestille sig, at de har eller skrive om en kusine eller en fætter.

Print skabeloner (A4) [HER](#).

Se en video om skabelonerne [HER](#).

Vis og fortæl:

Når eleverne er færdige med huset, skal det vises frem enten på klassen eller i mindre grupper. Det er vigtigt at eleverne får fortalt om, hvad det bedste ved at have søskende er. Dette giver eleverne en god mulighed for at vise og være stolt af det, de har lavet, samt at øve sig i at være et godt publikum og at fremlægge for andre.

Bevægelsesaktivitet:

I skal nu lege 'fang en lillebror/lillesøster'. Du deler eleverne ind i grupper, så der er mellem fem og otte i hver gruppe. De skal stå på en række og holde hinanden på skuldrene. Den forreste er storebror/storesøster og skal nu forsøge at fange den bagerste, som er lillebror/lillesøster. Når storebroren/storesøsteren fanger lillebroren/lillesøsteren, skal han/hun nu selv være bagerst og blive lillebror/lillesøster, og den næste elev i rækken rykker frem.

Venner

LUK OP LUK i

Se afsnittet og elevopgaverne her: [Venner](#)

Samtale:

I skal nu arbejde med en klassesamtale, hvor eleverne forholder sig til forskellige spørgsmål omkring venner. Undervejs i samtalen bør du være opmærksom på at referere tilbage til det, eleverne har set. Du kan med fordel inddrage afsnittene 'Glad', 'Vred' og 'Misundelig' fra Luk op Luk i sæson 1, samt tale om ligheder og forskelle i afsnittene. Find afsnittene fra sæson 1 [HER](#).

- Hvorfor er Katrine og Sofie så glade?
- Hvorfor bliver de lige pludselig uvenner?
- Hvordan får du venner?
- Hvad vil det sige at være en god ven? Hvordan er du en god ven? Hvordan har du det, når du er sammen med dine venner?
- Hvad laver du med dine venner?
- Hvad vil det sige at være uvenner? Hvordan kan man blive gode venner igen, hvis man er blevet uvenner? Hvordan har du det, hvis du er blevet uvenner med nogen?

Aktivitet:

Eleverne skal lave et portræt af en af deres venner fra klassen. Du sætter eleverne sammen to og to, så alle har en ven at tegne. De skal tegne inden i rammen. Når de har tegnet med blyant, skal portrættet farves eller males.

Print skabelonen (A4) [HER](#).

Se en video om skabelonen [HER](#).

Vis og fortæl:

Når eleverne er færdige, skal de fortælle om den gode ven for klassen og vise deres fine portræt. Når de viser deres portræt, skal de fortælle en ting, som deres ven er god til. Dette giver eleverne en god mulighed for at vise og være stolt af det, de har lavet, samt at øve sig i at være et godt publikum og at fremlægge for andre.

Bevægelsesaktivitet:

I skal nu lege 'hjælp en ven'. Del eleverne ind to og to, så alle får en ven fra klassen. De skal hjælpe deres ven ved at føre vedkommende rundt med bind for øjnene enten indenfor eller udenfor. De hjælper vennen ved at fortælle om, hvad han/hun ser og om han/hun skal gå ligeud, ned, op, bevæge sig på trapper og så videre. Bagefter bytter de roller.

Udvikling af legen:

I kan eventuelt lave en forhindringsbane, som eleverne fører deres ven rundt i.

Drømme

LUK OP LUK I



Se afsnittet og elevopgaverne her: [Drømme](#)

Samtale:

I skal nu arbejde med en klassesamtale, hvor eleverne forholder sig til forskellige spørgsmål omkring drømme. Undervejs i samtalen bør du være opmærksom på at referere tilbage til det, eleverne har set. Det er vigtigt her, at så mange som muligt får taletid, og at eleverne støttes i at forholde sig reflekterende til spørgsmålene. Du kan med fordel inddrage afsnittene 'Glad', 'Stolt' og 'Trist' fra sæson 1 af Luk op Luk i. I kan blandt andet tale om forskelle og ligheder mellem følelser og børnenes oplevelser. Find afsnittene fra sæson 1 [HER](#).

1. Hvad er en drøm?
2. Kan man drømme om hvad som helst?
3. Hvad drømmer Thomas og Jakob om?
4. Hvorfor drømmer de om disse ting?
5. Hvad kunne de gøre for at bakke hinandens drømme op?
6. Hvem bestemmer over ens drømme?
7. Er det vigtigt at drømme om noget fornuftigt?
8. Hvad skal der til for, at ens drømme kan gå i opfyldelse?
9. Har I prøvet at drømme om noget, som ikke gik i opfyldelse?

Aktivitet:

Efter samtalen skal I nu lave en spåkugle, som handler om 'Min drøm'. Vi anbefaler, at eleverne sættes sammen to og to, så man har en hjælpemakker, når de skal lave deres spåkugle, men at hver elev laver sin egen. Du kan differentiere på den måde, at nogle elever skriver til og andre tegner, alt efter hvad du vurderer, eleverne kan.

Eleverne går nu i gang med at tegne og farve deres spåkugle. Vi anbefaler, at spåkuglerne klippes ud og hænges op i klassen.

Print skabeloner (A3) [HER](#).

Se en video om skabelonerne [HER](#).

Vis og fortæl:

Eleverne kan vise deres spåkugle og fortælle om den på klassen eller i mindre grupper. Dette giver eleverne en god mulighed for at vise og være stolt af det, de har lavet, samt at øve sig i at være et godt publikum og at fremlægge for andre.



Bevægelsesaktivitet:

I skal lave massagehistorien 'Drømmerejsen'. Eleverne skal deles ind to og to. Makkerparret sidder så den ene starter med at give massage på ryggen. Det er vigtigt at tale om regler for børnemassage, hvor må man røre på ryggen, hvor hårdt må man trykke og så videre.

Sådan afvikles aktiviteten:

Når børnene sidder klar, og barnet, der skal give massage, har lagt to hænder på ryggen af sin makker, læser den voksne historien 'Drømmerejsen'. Mens historien læses højt, viser den voksne med hænderne, hvordan børnene skal give massage på ryggen af makkeren. Når historien slutter, siger barnet, der fik massage, tak for massage. Der byttes plads, og man gentager historien. Når du gennemgår, hvad aktiviteten går ud på, kan I tale om, hvad der er godt ved massage, hvorfor man får massage, hvad der er vigtigt at huske og så videre.

Massagehistorie til oplæsning:

(Start med at køre hænderne op og ned ad ryggen i store buer, med flad hånd)

Jakob og Thomas har en soveaftale. Det er fredag, og de har hygget sig hele aftenen.

(Den ene hånd laver en store cirkel bevægelser på ryggen, med flad hånd)

Solen er gået ned, og det er tid til at gå i seng. Thomas falder først i søvn, og Jakob ligger lidt og ser på Thomas i halvmørket.

(Tegn en stor firkant på ryggen, gentag flere gange)

Mens drengene ligger under dynen, begynder Thomas at drømme. Han ligger lidt uroligt i sengen og mumler også en gang i mellem lidt sjove lyde.

(Bevæg fingrene over hele ryggen, med en trippende bevægelse)

Thomas mærker en prikken i hele kroppen. Det er dejligt at svæve mod drømmeland. Men pludselig dukker der en stor mand op. Han ser glad ud.

(Tegn et stort smilende ansigt)

Manden bliver ved med at smile til drengene. Det er Jakobs bedstefar. Han har et tæppe med under armen, og han spørger Thomas og Jakob, om de vil låne det.

(Sæt hænderne ved siden af hinanden, og kør dem i buer op og ned af ryggen)

Thomas griner og siger; "Hej Jakob, fedt du er med i min drøm" og så spørger drengene Jakobs bedstefar, hvorfor han tror, at de vil låne et gammelt tæppe.

(Kør hænderne op og ned ad ryggen i lange lige bevægelser)

Bedstefaren fortæller, at tæppet er et magisk tæppe, og det kan flyve. Det tager børn med til drømmelandet, hvor de bedste idéer findes. Det er lige der, hvor alle sjove lege skabes. Men pas på, når I starter, siger bedstefar.

(Med håndrodden laves små hakkende bevægelser på ryggen)

Thomas og Jakob sætter sig på tæppet, som ligger på jorden, og så begynder det ellers at hakke og sprutte. Men 1,2,3 og wupti så svæver det afsted.

(Kør begge hænder op ad ryggen og derefter ud på skulderen)

Drengene må holde godt fast, og vinden hvirvler dem i håret. De kommer til en stor port, og tæppet slår bremserne i.

(Klap på ryggen med begge hænder)

"Hold fast" skriger Jakob. "Det gør jeg også" skriger Thomas. Begge drenge kommer sikkert ned på jorden igen og går ind ad en stor port, hvor der står "Velkommen til Drømmeland - landet hvor alt kan drømmes"

(Tryk med fingrene i skulderen)

Thomas glæder sig til at se, hvad der findes i "Drømmeland", men pludselig er det, som om der er en, der rusker i ham.

(Med spredte finger trykkes der over hele ryggen)

"Thomas vågn op", klokken er mange, vi skal op og have morgenmad. Thomas kigger ud ad vinduet, da Jakob trækker gardinerne fra. Han kan godt se, at solen står højt på himlen.

(Med en hånd køres der rundt i en stor cirkel)

"Øv" siger Thomas. "Hvorfor siger du det"? siger Jakob. "Jeg var lige på vej i drømmeland".

(Klap med flad hånd rundt på ryggen)

Jakob klapper Thomas på ryggen. "Bare rolig Thomas, i aften får du lov at sove igen, så kan du bare drømme videre på din drøm" "Nåh ja" siger Thomas, og drengene går i gang med en ny dag.

Videreudvikling af legen:

Børn der synes, at det er svært at skulle være i så tæt kontakt med andre børn, som børnemassage kan være, kan med fordel blive rørt med en fjer, pensel, massagebold eller andet.

I dansk eller understøttende undervisning kan børnene selv skrive massagehistorier og læse højt i klassen på skift.



Løgn

Se afsnittet og elevopgaverne her: [Løgn](#)

Samtale:

I skal nu arbejde med en klassesamtale, hvor eleverne forholder sig til forskellige spørgsmål omkring det at lyve. Undervejs i samtalen bør du være opmærksom på at referere tilbage til det, eleverne har set. Det er vigtigt her, at så mange som muligt får taletid, og at eleverne støttes i at forholde sig reflekterende til spørgsmålene. Du kan med fordel inddrage afsnittene om at være flov, vred, misundelig og tale om forskelle samt ligheder fra Luk op Luk i sæson 1. Find afsnittene fra sæson 1 [HER](#).

1. Hvad betyder det at lyve?
2. Hvordan føles det at lyve?
3. Hvor har Jakob været på ferie?
4. Hvorfor lyver både Jakob og Thomas?
5. Hvad sker der, hvis man indrømmer en løgn?
6. Hvad betyder det at skamme sig?
7. Kan man tilgive en løgn? – Hvorfor og hvordan?
8. Har du prøvet at lyve for ikke at gøre andre kede af det?

Aktivitet:

I skal nu lave en kuffert, hvor eleverne tegner eller skriver om deres sjoveste løgn og deres værste løgn.

Vi anbefaler, at eleverne sættes sammen to og to, så de har en hjælpemakker, når de skal lave deres kuffert, men at hver elev laver sin egen. Du kan differentiere på den måde, at nogle elever skriver i bogen og andre tegner, alt efter hvad du vurderer, eleverne kan.

Eleverne begynder med at folde arket på midten og klippe kufferten ud. Derefter dekorerer de forsiden. Bagefter tegner eller skriver de om deres sjoveste og værste løgn.

Print skabeloner (A4) [HER](#).

Se en video om skabelonerne [HER](#).

Vis og fortæl:

Når alle er færdige med at tegne eller skrive i deres kuffert, skal den vises frem, enten på klassen eller i mindre grupper. Dette giver eleverne en god mulighed for at vise og være stolt af det, de har lavet, samt at øve sig i at være et godt publikum og at fremlægge for andre.

Bevægelsesaktivitet:

I skal nu i gang med at lege 'Løgn eller rigtigt'. Legen er en fangeleg. Der skal bruges fem kegler. Der opstilles fire kegler til at markere en afmålt bane. Der placeres en kegle i midten af banen. Legen kan både leges indenfor og udenfor. Har du ingen kegler, kan du afmåle banen med stole, kasser, sko eller andet. Når du gennemgår, hvad legen går ud på, kan I tale om, hvordan børnene kan hjælpe hinanden, hvordan man taler til hinanden, samt hvordan man er en god vinder og en god taber.

Sådan afvikles legen:

Halvdelen af børnene er fangere og halvdelen er løbere. Hver gang en fanger fanger en løber, skal løberen fortælle en kort historie. Fangeren skal nu gætte om historien er løgn eller rigtig. Gætter fangeren ikke rigtigt, løber fangeren en tur ind til keglen i midten og laver 10 sprællemænd. Gætter fangeren løberens historie, laver løberen 10 englehop på stedet. Efter man har lavet sprællemænd eller englehop, løber man videre og fanger nye eller forsøger at undgå at blive fanget. Efter en passende rum tid bytter de to hold roller.



Dukker og dinoer

Se afsnittet og elevopgaverne her: [Dukker og dinoer](#)

Samtale:

I skal nu arbejde med en klassesamtale, hvor eleverne forholder sig til forskellige spørgsmål omkring at lege forskelligt. Undervejs i samtalen bør du være opmærksom på at referere tilbage til det, eleverne har set. Det er vigtigt her, at så mange som muligt får taletid, og at eleverne støttes i at forholde sig reflekterende til spørgsmålene. Du kan med fordel inddrage afsnittene om at være glad, stolt og flov samt tale om ligheder og forskelle i afsnittene, der er fra Luk op Luk i sæson 1. Find afsnittene fra sæson 1 [HER](#).

1. Hvordan kan man lege på forskellige måder?
2. Hvad er godt ved stille lege?
3. Hvad er godt ved vilde lege?
4. Hvordan kan man gå på kompromis i en leg?
5. Hvad leger Thomas og Jakob?
6. Hvordan leger Thomas og Jakob forskelligt?
7. Hvordan finder de ud af at lege sammen til sidst?
8. Hvorfor er det godt at prøve at lege andre lege, end dem man plejer?

Aktivitet:

Efter samtalen skal I lave en krop, som handler om ens stille og vilde lege. Vi anbefaler, at eleverne sættes sammen to og to, så man har en hjælpemakker, når de skal lave deres krop, men at hver elev laver sin egen. Du kan differentiere på den måde, at nogle elever skriver og andre tegner, alt efter hvad du vurderer, eleverne kan. Inden I går i gang, kan I repetere, hvordan man arbejder godt sammen. I kan med fordel klippe kroppene ud og hænge dem op i klassen.

Print skabeloner (A4) [HER](#).

Se en video om skabelonerne [HER](#).

Vis og fortæl:

Når alle er færdige med deres krop, skal den vises frem, enten på klassen eller i mindre grupper. Dette giver eleverne en god mulighed for at vise og være stolt af det, de har lavet, samt at øve sig i at være et godt publikum og at fremlægge for andre.

Bevægelsesaktivitet:

I skal nu lege en bevægelsesleg, der er delt i to dele. Første del er med høj puls og anden del er med lav puls og ro. I kan være både ude og inde. I skal bruge musik og fem kegler, sko eller andet. Når I gennemgår legen, taler I om, hvordan man hjælper hinanden til at udholde, gøre noget man måske ikke er vant til og så videre.



Sådan afvikles legen:

Eleverne inddeles i fem grupper. De starter ved hver sin kegle, sko eller andet. Forklar inden aktiviteten sættes i gang hvilken bevægelse, der skal laves ved de forskellige aktiviteter (for eksempel hop, armbøjninger, sprællemænd, englehop, sidevers i afmålt afstand og så videre). Musikken med høj puls sættes i gang, og alle arbejder ved deres station i 30-60 sekunder. Derefter er der 15 sekunders pause, og man skifter til en ny station og kører 30-60 sekunder. I kan køre stationerne igennem flere gange afhængigt af, hvor lang tid I har.

Legen slutes af med, at alle elever ligger på gulvet eller jorden og hører et stykke klassisk musik i fem til seks minutter. Tal inden om, hvorfor det er godt at få pulsen ned igen.

Videreudvikling af legen:

Der kan med fordel arbejdes med forskellige bevægelsesøvelser. Balanceboom, løb og så videre. Er der tid, kan I slutte af med at lave børneyoga eller -mindfulness.



Frygt

Se afsnittet og elevopgaverne her: [Frygt](#)

Samtale:

I skal nu arbejde med en klassesamtale, hvor eleverne forholder sig til forskellige spørgsmål omkring irrationel frygt. Undervejs i samtalen bør du være opmærksom på at referere tilbage til det, eleverne har set. Det er vigtigt her, at så mange som muligt får taletid, og at eleverne støttes i at forholde sig reflekterende til spørgsmålene. Du kan med fordel inddrage afsnittene om at være bange og flov samt tale om ligheder og forskelle i afsnittene, der er fra Luk op Luk i sæson 1. Find afsnittene fra sæson 1 [HER](#).

1. Hvad er du bange for?
2. Hvad er Thomas og Jakob bange for?
3. Hvordan føles det i kroppen, når du er bange?
4. Hvad sker der med dine tanker, når du bliver bange?
5. Hvad gør du, hvis der er noget, du er bange for?
6. Hvorfor kan man være bange for noget, som man ved ikke er virkeligt?
7. Hvilke virkelige ting kan man være bange for?
8. Hvordan hjælper man hinanden, når man er bange?
9. Hvordan kan man hjælpe sig selv, hvis man er bange?

Aktivitet:

I skal nu lave en "Jeg er bange for-tegning". Når eleverne har tegnet og farvet tegningen, kan I hænge tegningerne op i klassen.

Vi anbefaler, at eleverne sættes sammen to og to, så de har en hjælpemakker, når de skal lave deres tegning, men at hver elev laver sin egen. Du kan differentiere på den måde, at nogle elever skriver og andre tegner, alt efter hvad du vurderer, eleverne kan.

Print skabeloner (A4) [HER](#).

Se en video om skabelonerne [HER](#).

Vis og fortæl:

Når eleverne er færdige med deres "Jeg er bange for-tegning", skal de fortælle om den, og hvad de er bange for, enten for hele klassen eller i små grupper. Dette giver eleverne en god mulighed for at vise og være stolt af det, de har lavet, samt at øve sig i at være et godt publikum og at fremlægge for andre. Når eleverne fortæller om deres tegninger, kan I tale om, hvorvidt der er tale om en irrationel eller en rationel frygt.

Bevægelsesaktivitet:

I skal nu lege legen "Luk op, Luk i-tryllehatten". I kan være både ude og inde. I skal blot have plads til, at eleverne kan bevæge sig. Den voksne finder en fantasi-tryllehat i lommen. Den foldes ud, og man fortæller om tryllehattens magiske evner. Hatten kan trylle børnene om til forskellige ting, som de er bange for og især ting, der er skøre at være bange for.



Sådan afvikles legen:

Start med at aftale det magiske trylleord med eleverne. For eksempel "hokus, pokus, flødeboller med kokos". Derefter trækkes fantasi-tryllestaven op af lommen. Alle eleverne gør det samme. Bed eleverne om at komme ind i tryllehatten og stå helt stille, tæt og uden at røre ved hinanden. Tryl nu forskellige ting ud af hatten som børnene skal spille, lege og agere. Start med at sige "hokus, pokus, flødeboller med kokos, ud af min tryllehat kommer der en ting, som er skørt at være bange for", for eksempel zombier. Børnene siger med på trylleordet og svinger deres tryllestav. Alle børn løber nu rundt og agerer zombier mellem hinanden. Derefter siges "hokus pokus, alle tilbage i min tryllehat", og I står igen hel tæt. Efterfølgende trylles det næste frem, for eksempel edderkopper, monstre, slanger og så videre. Skift mellem at tale med høj eller lav stemme.



Kedsomhed



LUK OP LUK i

Se afsnittet og elevopgaverne her: [Kedsomhed](#)

Samtale:

I skal nu arbejde med en klassesamtale, hvor eleverne forholder sig til forskellige spørgsmål omkring kedsomhed. Undervejs i samtalen bør du være opmærksom på at referere tilbage til det, eleverne har set. Det er vigtigt her, at så mange som muligt får taletid, og at eleverne støttes i at forholde sig reflekterende til spørgsmålene. Du kan med fordel inddrage afsnittene om at være fløv, glad og vred, samt tale om ligheder og forskelle i afsnittene, der er fra Luk op Luk i sæson 1. Find afsnittene fra sæson 1 [HER](#).

1. Hvad finder Thomas og Jakob på, da de keder sig?
2. Hvorfor bliver Thomas og Jakob fløve?
3. Hvad kunne Thomas og Jakob have gjort anderledes?
4. Hvad betyder det, at det er sundt at kede sig?
5. Hvordan føles det at kede sig?
6. Har du prøvet at gøre noget dumt, fordi du kedede dig?
7. Hvad kan man gøre, når man keder sig?

Aktivitet:

I skal nu arbejde med arket om kedsomhed, hvor eleverne dels tegner, hvad de ville have brugt træet til og dels svarer på spørgsmål omkring kedsomhed. Du kan vælge at differentiere i forhold til, om eleverne skal tegne eller skrive.

Print skabeloner (A3) [HER](#).

Se en video om skabelonerne [HER](#).

Vis og fortæl:

Når eleverne har lavet arket, samtales der på klassen ud fra de forskellige svar på udfyldningsarket især med fokus på at give gode råd. I kan eventuelt lave en fælles liste med de gode "kedsomhedsråd" på tavlen. Dette giver eleverne en god mulighed for at vise og være stolt af det, de har lavet, samt at øve sig i at være et godt publikum og at fremlægge for andre.

Aktivitet:

I skal nu lege "Racerbane". Legen kan leges både inde eller ude. Eleverne er sammen to og to. Hvis I leger indenfor, kan I enten tegne med kridt på gulvet, bruge klassens møbler eller papir. Leger I udenfor, kan I bruge kridt, sten, pinde og så videre. I skal sammen bygge en racerbane eller en miniby. Børnene arbejder sammen i makkerpar og skaber ting, der kan bidrage til banen eller byen. Opgaven er at skabe en bane med forhindringer, hvor børnene kan køre/løbe/gå rundt og gennemføre den. Tal inden I starter om, hvordan man er en god makker i et samarbejde, og hvordan man er en god kammerat i legen.

Sådan afvikles legen:

Når alle eleverne har fået en makker, skal I bygge en racerbane/miniby med forhindringer. I skal tale sammen med de andre børn så banen/byen kommer til at hænge sammen. Når I er færdig med at tegne og bygge, skal I lege racerløb. I kører på banen for eksempel ved at køre trillebøre sammen



to og to, have benene bundet sammen, føre sin makker, hvor den ene er føre og den anden har lukket øjnene, gå med ryggen til hinanden i armlås og så videre. Husk at bytte, så begge elever prøver de forskellige roller i legen.

Videreudvikling af legen:

I kan lægge roller/opgaver ind, som skal løses rundt i banen. For eksempel kan to elever sørge for en skole, andre sørger for matematikopgaver, når man kører forbi skolen og så videre. I kan også inddrage færdselsskilte og regler.



En god ven



LUK OP LUK i

Se afsnittet og elevopgaverne her: [En god ven](#)

Samtale:

I skal nu arbejde med en klassesamtale, hvor eleverne forholder sig til forskellige spørgsmål omkring social kapital. Undervejs i samtalen bør du være opmærksom på at referere tilbage til det, eleverne har set. Det er vigtigt her, at så mange som muligt får taletid, og at eleverne støttes i at forholde sig reflekterende til spørgsmålene. Du kan med fordel inddrage afsnittene om at være glad, trist, flov og vred samt tale om ligheder og forskelle i afsnittene, der er fra Luk op Luk i sæson 1. Find afsnittene fra sæson 1 [HER](#).

1. Hvorfor vil Jakob ikke kendes ved Thomas?
2. Hvorfor får Thomas ondt af Jakob?
3. Har du prøvet at lave om på dig selv for at passe ind? – Hvordan føltes det?
4. Har du prøvet at sige noget dumt/grimt om en ven for at virke sej? – Hvordan føltes det?
5. Hvordan kan man komme ind i en ny gruppe på en god måde?
6. Hvordan kan man som gruppe tage imod en ny på en god måde?
7. Hvordan føles det at være udenfor?
8. Hvordan kan man sikre sig, at ingen er udenfor?
9. Kan man købe sine venner?
10. Hvad er en rigtig ven?

Aktivitet:

I skal nu arbejde med arket om venskab. Arket handler om, hvad en god ven er, hvordan man kan blive uvenner samt gode venner igen. Du kan differentiere så nogle elever skriver og andre tegner.

Print skabeloner (A3) [HER](#).

Se en video om skabelonerne [HER](#).

Vis og fortæl:

Når eleverne har lavet arkene, samtales der på klassen ud fra de forskellige svar på arket især med fokus på, hvad en god ven er. Dette giver eleverne en god mulighed for at vise og være stolt af det, de har lavet, samt at øve sig i at være et godt publikum og at fremlægge for andre.

Bevægelsesaktivitet:

I skal nu lege "Mød en ven i dans". Legen handler om at lære sine kammerater at kende endnu bedre, end man gør i forvejen. Legen kan leges både inde og ude. I skal bruge musik og plads, så alle kan bevæge sig. Når du gennemgår legen, inden I starter, er det en god idé at tale om, at det er vigtigt, at man tør være forskellige i sine svar, og at man er opmærksom på, at alle får en makker. Sæt gerne ord på, at legen skal være med til, at man møder nogle af de kammerater, man ikke så tit er sammen med, og at man hører om, hvad de laver, kan, ved og øver sig på.



Sådan afvikles legen:

Alle danser og bevæger sig rundt mellem hinanden. Når musikken stopper, finder man en makker. Næste gang musikken stopper finder man en ny. Hver gang man får en ny makker, stiller den voksne et spørgsmål højt, som man taler om. Spørgsmålene kan være:

- Hvad synes du, at du er god til?
- Hvornår kan du føle dig udenfor?
- Hvordan er man et godt forbillede i klassen?
- Hvordan er man en god ven?
- Hvad synes du, der er svært?

Videreudvikling af legen:

Du kan sætte kriterier op for, hvordan der må vælges en ny makker, når musikken stopper. For eksempel: Vælg en fra det modsatte køn, vælg en med samme hårfarve, vælg en du ikke har leget med i en uge, find den der har fødselsdag tættest på dig selv og så videre.



Regler

Se afsnittet og elevopgaverne her: [Regler](#)

Samtale:

I skal nu arbejde med en klassesamtale, hvor eleverne forholder sig til forskellige spørgsmål omkring selvkontrol i forbindelse med det at have gæster. Undervejs i samtalen bør du være opmærksom på at referere tilbage til det, eleverne har set. Det er vigtigt her, at så mange som muligt får taletid, og at eleverne støttes i at forholde sig reflekterende til spørgsmålene. Du kan med fordel inddrage afsnittene om at være flov og glad samt tale om ligheder og forskelle i afsnittene, der er fra Luk op Luk i sæson 1. Find afsnittene fra sæson 1 [HER](#).

1. Hvorfor vil Jakob gerne gøre et godt indtryk, når gæsten kommer?
2. Hvilke regler vil Jakob gerne have Thomas overholder, når gæsten kommer?
3. Hvad vil det sige at overholde reglerne?
4. Hvilke regler skal du overholde hjemme ved dig?
5. Hvilke regler skal du overholde oppe i skolen?
6. Er der forskel på reglerne i dit hjem og ude ved en ven på en legeaftale?
7. Hvornår er det svært at overholde reglerne?

Aktivitet:

I skal nu lave et slot. Slottet skal foldes og klippes ud, inden eleverne begynder at tegne eller skrive. I slottet skal eleverne tegne eller skrive om, hvordan de opfører sig, når de er alene hjemme, når de har gæster og når de er gæster hos andre. Derefter farvelægger eleverne forsiden.

Print skabeloner (A4) [HER](#).

Se en video om skabelonerne [HER](#).

Vis og fortæl:

Når eleverne er færdige med slottet, skal det vises frem, enten på klassen eller i mindre grupper. Det er vigtigt, at eleverne får fortalt om, hvordan de opfører sig i forskellige sammenhænge. Fremlæggelsen giver eleverne en god mulighed for at vise og være stolt af det, de har lavet, samt at øve sig i at være et godt publikum og at fremlægge for andre.

Bevægelsesaktivitet

I skal nu lege "Mimeleg med selvkontrol". I skal bruge et gulvareal eller et udeområde, hvor der er plads til lidt bevægelse. Eleverne deles ind i makkerpar. Der skal nu mimes og laves spejlinger af forskellige situationer, hvor det forventes, at man har selvkontrol.

Sådan afvikles legen:

Du inddeler eleverne i makkerpar og fortæller, hvem der først skal mime forskellige situationer. Den anden makker spejler bevægelserne.



Hvordan er du og bevæger dig, når du er:

- Til fin fest
- Til frikvarter
- På et bibliotek
- Er til fødselsdag
- Spiser aftensmad med din familie

Husk at bytte roller undervejs og tilføj gerne flere ting, der kan mimes.

Videreudvikling af legen:

Lav hold på fire og del gruppen op i makkerpar. Du giver situationer, hvor det er hensigtsmæssigt, at man skal udvise selvkontrol. De to andre i gruppen laver en spejling af det, det første par mimer og gætter situationen. Derefter byttes der rundt.



Trøst

LUK OP LUK I

Se afsnittet og elevopgaverne her: [Trøst](#)

Samtale:

I skal nu arbejde med en klassesamtale, hvor eleverne forholder sig til forskellige spørgsmål omkring at være med det svære. Undervejs i samtalen bør du være opmærksom på at referere tilbage til det, eleverne har set. Det er vigtigt her, at så mange som muligt får taletid, og at eleverne støttes i at forholde sig reflekterende til spørgsmålene. Du kan med fordel inddrage afsnittene om at være glad, være vred og trist samt tale om ligheder og forskelle i afsnittene, de er fra Luk op Luk i sæson 1. Find afsnittene fra sæson 1 [HER](#).

1. Hvorfor er Jakob trist?
2. Hvordan prøver Thomas at gøre Jakob glad?
3. Hvorfor vil Jakob bare være sammen med Thomas uden at lave noget?
4. Hvordan føles det, når du er trist eller ked af det?
5. Kan det hjælpe at græde, hvis du er trist?
6. Kan man godt være trist uden at græde?
7. Hvad har du lyst til, når du er ked af det?
8. Hvordan kan du hjælpe en ven, der er ked af det?
9. Hvordan kan du hjælpe dig selv, når du er trist?

Aktivitet:

Eleverne skal lave en tegning over, hvad der gør dem trist og glad. Arket med maskerne foldes og klippes ud inden eleverne går i gang med at tegne. Eleverne kan med fordel have en makker, som de kan tale med undervejs i arbejdet.

Print skabeloner (A4) [HER](#).

Se en video om skabelonerne [HER](#).

Vis og fortæl:

Når eleverne er færdige, skal de fortælle om deres tegninger. Dette giver eleverne en god mulighed for at vise og være stolt af det, de har lavet, samt at øve sig i at være et godt publikum og at fremlægge for andre.

Bevægelsesaktivitet:

I skal nu spille dødbold. De fleste kender nok dødbold i forvejen. Denne gang er der dog nogle lidt særlige regler. Tal gerne inden om hvordan man er en god taber og vinder i spillet.

Sådan afvikles legen:

I skal bruge tre skumbolde i forskellige farver, eller I kan nummerere dem, inden I går i gang. I kan spille både ude og inde. I skal spille på en afmålt bane, som markeres med kegler, sko eller andet. Alle må kaste på og skyde efter alle, og bliver man ramt, skal man alt efter hvilken farve, man er ramt af, udføre en øvelse. Rammes man for eksempel af den røde bold, skal man løbe hen til et aftalt træ,



den grønne bold laver man 10 englehop, den blå bold løber man ud og rører alle banens fire hjørner og så videre.

Udvikling af legen:

I kan undervejs indsætte flere regler eller tage regler ud. For eksempel må man ikke bruge venstre hånd, har man bukser på, skal man hoppe på et ben og så videre.

