

Hej Trivsel

Elevkompendiet

Skoleglæde.nu

LÆRING, MOTIVATION & TRIVSEL



Aleris

Forord

Kære elever

Velkommen til Hej Trivsel. Dette er et anderledes danskforløb, der kombinerer danskundervisning med ny viden om psyken, følelser og motivation – og giver jer inspiration til livet både i og uden for klassen. I Danmark trives de fleste unge generelt godt. Et godt liv og et helt almindeligt ungdomsliv kendetegnes ved, at vi har både gode og dårlige dage. Der er perioder, hvor mange ting i livet bare fungerer, og perioder med modgang, hvor vi tvivler på os selv, og det hele kan virke alt for overvældende.

Det er kun i modvind, at en drage stiger

Det er en naturlig del af livet, at det føles hårdt indimellem. Faktisk er modgang ofte med til, at vi vokser og udvikler os som mennesker. De hårde dage og de opgaver, vi kæmper med, gør os bedre - selvom det er hårdt.

Men – er vi alle lidt for pressede?

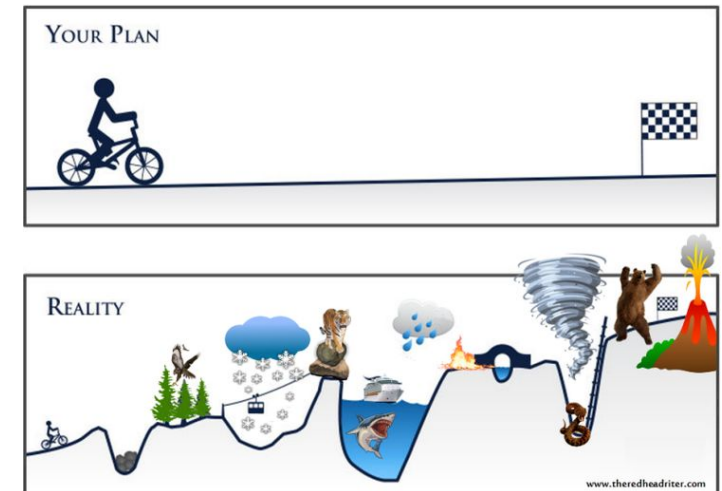
De senere år er andelen af både unge og voksne, der mistrives, voksende. Det er der flere grunde til. Vi ved, at der er et for højt tempo i vores alles liv, og mange unge fortæller, at de føler sig pressede af alle de krav, der er i skolen – og af deres egne forventninger. Derfor er det vigtigt, at du kender dig selv, at du er tryk i klassen, og at I har det godt sammen, for det er alt sammen med til at lette presset.

Skoleglæde.nu og **Aleris Danmark** vil gerne hjælpe til, at det bliver lidt nemmere at være ung og senere hen lettere at være voksen. Det kræver, at vi nytænker skolens fag en anelse, at I får ny, relevant viden om livet og andre personlige redskaber i skolen, som I kan bruge både nu og senere i livet. Hele forløbet kalder vi "Hej Trivsel".

Vi glæder os til at lave det sammen med jer og ønsker jer en rigtig god arbejdslyst.

Mange hilsner

Skoleglæde.nu & Aleris Danmark



Hej Trivsel – Indholdsfortegnelse

02	Forord
04	Introduktion til eleverne
05	Hvad er trivsel?
07	Tema 1: Livskundskab
13	Tema 2: Personlig Power
19	Tema 3: Identitet
27	Tema 4: Overgange
35	Afrunding



Hej trivsel

Velkommen til dette trivselsforløb, som Skoleglæde.nu har lavet sammen med Aleris Danmark og nogle af deres psykologer. Forløbet er et danskforløb med fokus på trivsel.

Temaerne er blandt andet perfektionisme, identitet, tempo og pauser, begrænsninger og muligheder, overgange i livet - og det hele er krydret med aktiviteter, der styrker trivslen.

Temaerne indeholder tekster, øvelser, yoga, Walk and talk, portrætter og ikke mindst vigtige film til inspiration for netop dig og dine klassekammerater.

For at huske alle forløbene skal I "bygge" et **fællesskabshus** undervejs på en af klassens vægge, og I skal hver især skabe jeres eget **trivselshus**. (I får en skabelon udleveret.)

Fællesskabshuset er en slags kollektiv for god energi, gode tanker og vigtige refleksioner. Murstenene afhænger af jer, og af hvor tænksomme og ærlige I er over for jer selv og jeres klassekammerater.

I dette forløb er der ikke noget, der er rigtigt og forkert, men der er plads til forskelligheder, humor og anerkendelse af sig selv og de andre.

I skal lytte, analysere, fotografere og meget andet.

Når I har bygget fællesskabshuset, har I sideløbende skabt jeres eget lille, men vigtige **trivselshus**, som I kan vende tilbage til, når det passer jer.



Arbejdsformen varierer, nogle gange er man alene, andre gange arbejdes der på kryds og tværs af klassen. I introduceres til Bermuda-arbejdsformen, som er en skarpt afgrænset måde at arbejde på: Der er tre stationer, tre forskellige opgavetyper, og man har 20 minutter hvert sted.

Herefter er der pause.

Når hele forløbet er slut, har klassen et fordybelsesområde i dansk på plads. Det betyder, at det I har arbejdet med, kan bruges til folkeskolens afgangsprøve.

I har også et **fællesskabshus**, der tilhører jeres klasse, og I har jeres eget **trivselshus** – som I kan tage med hjem, hvis det giver mening.

I dette forløb vil der være nogle forslag undervejs, som gør det muligt for jer at vende tilbage til trivselstemaet. For god trivsel skabes ikke på et par uger – det er et livslangt fokus.

Rigtig god fornøjelse



Hvad er trivsel?

1 lektion

Du skal lære: At reflektere over begrebet trivsel, udvælge det vigtige for dig og finde dit tredje sted.

Redskaber: Du skal bruge dig selv og nogle byggeklodser (A5-papir), dit eget **trivselshus** og et skriveredskab.

Nøgleord film: Forstå sig selv og andre. Det tredje sted, presbolde og balance.

Lærervejledning:

[Lærervejledning](#)

Powerbreak: Klik her og få en aktiv pause. 🔥❤️🏆

[Se filmen: Udstræknings- og smidighedsøvelser](#)

Lektion 1

Start med at se filmen:

Trivsel - Introduktion (1 min.)



Individuel opgave (5 min.)

Hvad er en god morgen for dig?

Skriv dine tanker ind i dit **trivselshus**.



Lærerstyret samtaleøvelse (10 min.)

Spørgsmålene kommer på tavlen, så du skal ikke huske dem.

Aktivitet: Gå rundt i klassen. Stop op, og tal med personen, der står over for dig.

- Hvad er trivsel for dig?
- Hvilke fag klarer du dig bedst i lige nu? Hvornår trives du bedst i skolen?
- Hvornår trives du bedst i din fritid? Hvad gør dig glad?

Individuel opgave

Skriv ind i dit **trivselshus**, hvad du kan bruge fra samtaleøvelsen.



Se filmen:

Derfor har vi brug for pauser (3.5 min.)



Dit lyttefokus:

- Hvad siges der om det tredje sted?
- Hvad er dine presbolde?
- Hvad er dit tredje sted?
- Skriv dine tanker ind i dit **trivselshus**.



Lærerstyret samtaleøvelse (10 min.)

Spørgsmålene kommer på tavlen, så du skal ikke huske dem
Aktivitet: Gå rundt i klassen. Stop op, og tal med personen, der står over for dig.

- Hvordan slapper du af?
- Hvad er dit tredje sted?
- Hvordan kan man finde balancen, hvis det tredje sted fylder for meget?

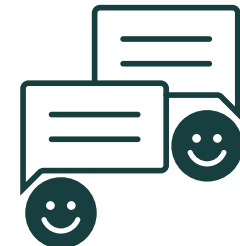
Individuel opgave

Skriv ind i dit **trivselshus**, hvad du kan bruge fra samtaleøvelsen.

Fællesopgave to og to (10 min.)

Byg på fællesskabshuset.

- Find et par "byggeklodser" og skriv det vigtigste, I tager med fra de to film. Når det er gjort, opsøger I to andre og taler om jeres svar.
- Udvælg, så I ikke gentager jer selv.
- Gå til huset og sæt jeres klodser op – begynd nedefra! I er nu i gang med **fundamentet**.



Powerbreak 🔥 eller PAUSE 😊



DANSK TEMA 1

Livskundskab

1



3 lektioner

Du skal lære: At analysere en musikvideo og skrive et diamantdigt, samt forholde dig til begrænsninger og muligheder.

Redskaber: Du skal bruge dig selv og nogle byggeklodser (A5-papir), dit eget **trivselshus**, et skriveredskab og dit kladdehæfte samt en computer.

Nøgleord film: Begrænsninger og muligheder, mål og grænser over for sig selv og andre

Nøgleord dansk: Intro- og outrosekvens, lyrisk-, narrativ- og performancegenrer samt filmiske virkemidlerne som perspektiv, klipning og beskæring.

Lærervejledning:

[Lærervejledning](#)

Powerbreak: Klik her og få en aktiv pause. 🔥❤️🏆

[Se filmen: Brainbooster med Henrik Leth](#)

Lektion 1

Individuel film- og skriveopgave (10 min.)

Se filmen: Kend dine begrænsninger (4.42 min.)

- Hvad er en grænse i denne film?
- Hvad er **muren** ifølge psykologen?
- Hvad er det modsatte af begrænsninger?
- Hvorfor kan det være svært at sige fra?



To og to (15 min.)

Del jeres tanker med hinanden.

- Hvilke begrænsninger kan man have i sit liv?
- Hvilke muligheder har man som menneske, hvis man fjerner sine begrænsninger?
- Vælg tre eksempler og sæt dem op på **fællesskabshuset** – brug 'byggeklodserne'.



Byg på fællesskabshuset

Brug 5 minutter, hvor I afslutter lektionen med at sætte jeres tanker på **fællesskabshuset**.

Powerbreak 🔥 eller PAUSE 😊

Lærerstyret samtaleøvelse (10 min.)

Tal sammen i klassen.

- Hvad betyder det, at man har begrænsninger i sit liv?
- Hvad kan man gøre for at ændre begrænsninger til muligheder?
- Hvad betyder livskundskab?



Lektion 2 og 3

Lærerstyret fællesopgave i klassen

Før I ser musikvideoen til Andreas Odbjergs sang Hvad skal verden med sådan en som mig, skal I læse sangteksten højt.

Bemærk, at teksten er opbygget som følger: Tre strofer med seks verselinjer; omkvædet har 5 verselinjer efter de to første strofer; og syv verselinjer i sidste strofe.

Læs teksten en gang til, og sæt en streg under det lyriske jeg – hver gang det kommer.

Sangtekst: Hvad skal verden med sådan en som mig – Min sang til Danmark. Andreas Odbjerg.

1 Måske jeg burde have en plan

Jeg tager det dag for dag
Jeg ved ikke, hvad jeg laver
Der er folk, der bygger rumraketter
For dem er livet ikke meget lettere
Jeg har lige lært at gå på hænder

Omkvæd

Jeg var et mirakel
Fra den dag jeg blev født
Uh la uh la uh la uh
Vent og se
Jeg skal nok få styr på det

2 Jeg får karakterer i morgen

De kan kun være bedre end sidste år
Jeg har aldrig fået 12
Bussen går om lidt, den når jeg
Strejfer lige lidt rundt og slår mig hårdt
Jeg når den næste, hvis jeg vil

Omkvæd

Jeg var et mirakel
Fra den dag jeg blev født
Uh la uh la uh la uh
Vent og se
Jeg skal nok få styr på det

3 Nogle gange tænker jeg

Hvad skal verden med sådan en som mig?
Jeg ved ikke, hvor jeg ender
Prøver på at finde balancen
Mens jeg ser på solen blive orange
Av, hvor er det bare smukt

Omkvæd

Jeg var et mirakel
Fra den dag jeg blev født
Uh la uh la uh la uh
Vent og se
Jeg skal nok få styr på det
Vent og se
Jeg skal nok få styr på det

Kilde: LyricFin

Tid til BERMUDA ▲

Nu skal I arbejde i grupper (3x20 min.)

Station 1

Fokus på Andreas Odbjergs fortælling

Se musikvideoen:

[Hvad skal verden med sådan en som mig? I Min sang til Danmark](#)

Hvilken undergenre er denne video?

Se bilag for analysehjælp: [Musikvideo-analysemodel](#)

Begrund jeres svar.

- Hvor foregår historien?
- Beskriv stedet
- Hvor står Andreas Odbjerg og synger?
- Hvor er drengen? Hvor bevæger han sig hen?
- Hvorfor skifter han tøj?
- Hvorfor får de ens tøj på?
- Hvorfor mødes de til sidst?
- Hvordan og hvorfor overlader Andreas Odbjerg scenen til drengen?

Station 2

Filmtekniske virkemidler

Se bilag for analysehjælp: [Musikvideo-analysemodel](#)

Her skal I arbejde med nogle af de filmiske virkemidler, som er med til at fremhæve budskabet i teksten.

- Intro: Hvordan åbnes denne musikvideo – første sekvens – hvad ser I?
- Outro: Hvordan bliver den lukket ned (sidste sekvens) – hvad ser I?
- Find nogle konkrete eksempler på krydsklipning eller parallelklipning og klippetempo.

Klipning er nærmest musikvideoens puls. I nogle musikvideoer sker der noget flere steder på én gang. Det kan være, at historien handler om flere personer, som vi følger på skift.

Ved hjælp af krydsklipning eller parallelklipning kan vi se, hvad der sker for begge personer, selvom de er forskellige steder.

Klipningen kan give os en forventning om, at de skal mødes. Hvis de mødes, er det krydsklipning, og hvis de aldrig mødes, kaldes det parallelklipning.

Hvordan fungerer:

- **Lyden:** Musikken, sangen – er der andre lyde?
- **Lyset:** Æstetisk lys, stemningslys og symbolsk lys?
- Er der **symboler** i videoen, og hvad betyder de?

Station 3

Her arbejder I hver for sig

Skriv et diamantdigt om dig selv eller om temaet livskundskab, og sæt det ind i dit **trivselshus**. Hvis du er den hurtige type, så skriv to!



Forelskelsen
Vild og euforisk
Jeg springer, jeg føler, jeg længes
Jeg flyver vægtløs på en lyserød sky
Jeg lever, jeg tvivler, jeg griner
Vildt og dejligt
Kærligheden

Sådan skriver du et diamantdigt

Linje 1: Skriv temaet
Linje 2: Skriv to tillægsord
Linje 3: Skriv 3 udsagnsord – skriv "den, det, jeg, hun eller han" foran
Linje 4: Skriv en hel sætning om temaet
Linje 5: Det samme som linje 3
Linje 6: Det samme som linje 2
Linje 7: Et navneord – dit slut-ord. Det skal have noget med temaet at gøre.

Powerbreak 🔥 eller PAUSE 😊

Klassen: Opsamling ved læreren

Hvad vil Andreas Odbjerg med sin tekst?

Afsender – budskab – modtager

- Hvorfor har han skrevet denne tekst til hele Danmark?
- Hvilke begrænsninger ligger der i teksten?
- Hvilke muligheder fremhæver Andreas Odbjerg?

Byg på fællesskabshuset

Find to "byggeklodser" og skriv det, du synes, der skal være med i **fællesskabshuset**.



TILLYKKE – godt klaret



TEMA 2 – TID TIL SISU

Personlig power

2



2 lektioner

Du skal lære: At bruge SMART-modellen, at tænke gode søvnvaner ind i dit liv og at forstå trivsel og mistrivsel som hinandens modsætninger. Og du skal komme med forslag til at styrke din personlige Sisu.

Redskaber: Klodser til **fællesskabshuset**, dit private **trivselshus**, en computer og en blyant.

Nøgleord: Indre og ydre bekræftelse, **SMART-modellen**, søvnråd, trivsel vs mistrivsel, psykologisering og præstationspres.

Lærervejledning:

[Lærervejledning](#)

Sisu er et finsk ord, der betyder noget indre eller indvendigt. For det finske folk har "sisu" en særlig betydning. Det er mere end et ord – det er en energi og et mod, der er dybt forankret i deres kultur. "Sisu" står for viljestyrke, beslutsomhed, udholdenhed og frem for alt modstandsdygtighed. Oprindeligt var det de egenskaber, man havde brug for til at overleve i et barsk klima sammen med evnen til at tænke klart i pressede situationer.

Powerbreak: Klik her og få en aktiv pause. 🔥❤️🏆

[Se filmen: Yoga stående \(flow\)](#)

Lærerstyret introduktion (10 min.)

I dag skal I alle have mulighed for at arbejde med jeres personlige power.

- Hvornår bruger du din viljestyrke i løbet af dagen?
- Hvorfor er udholdenhed vigtig i forhold til læring?
- Hvornår besluttede du at gå i seng i går?

Kan ordet Sisu give mening for jer elever?

Tal om ordet som den styrke, man skal trække på, når man møder modgang.

Tid til BERMUDA ▲

Nu skal I arbejde i grupper (3 x 20 min.).

I skal se tre film med dertilhørende opgaver. Fordel jer evt. med to hold i klassen og et hold ude på gangen – høretelefoner kan anvendes.

Hold tiden og løs opgaverne.

Station 1

Se filmen: Sådan når du dine mål (5.02 min.)



Individuel opgave

Brug nu **SMART-modellen** til at lave din egen personlige målsætning. Hvorfor vælger du dette mål?

Er målet kun for din egen skyld, dvs. din egen, indre bekræftelse, eller er dit mål sat for at få andres bekræftelse - eller måske begge dele?

Husk at skrive dit mål ind i dit trivselshus, og del det med klassen.

Vi hepper på dig 😊



Målsætninger er gode for vores motivation. Men det er svært at lave en god målsætning.

For at få succes med dit mål, er det godt at bruge **SMART modellen**. En god målsætning skal være en SMART målsætning:

- S** specifik
- M** målbar
- A** attraktiv
- R** realistisk
- T** tidsbestemt

Du skal jo vide præcis, hvad målet er og hvordan du kommer derhen.

En **svag målsætning**: Jeg vil være sundere. Jeg vil være rig.

En **god målsætning** er mere præcis. Her er fire eksempler:

1. I maj måned vil jeg træne 3 gange om ugen.
Styrketræning mandag og torsdag. Løb lørdag.
2. I næste uge vil jeg sove kl. 22 i hverdagen.
3. Jeg vil tage frokost med i skole mandag til torsdag i juni måned.
4. Jeg vil huske at drikke 1 l vand, mens jeg er i skole.

Station 2

Se filmen: 10 råd til bedre søvn (4.02 min.)



Fællesopgave

Hvorfor er søvn vigtigt?

- Hvilke af de 10 råd er realistiske for jer? Begrund!
- Lav en liste over, hvorfor det er vigtigt at få sin søvn, og tal om, hvilke af de 10 råd I følger i dag.

Individuel opgave

Hvilke søvnråd vil du efterleve/bør du efterleve?

Skriv det ind i dit **trivselshus**.



Station 3

Se filmen: Trivsel vs mistrivsel (4.48 min.)



Indre og ydre bekræftelse:

- Kom med nogle eksempler på indre og ydre bekræftelse.
- Kom med nogle bud på, hvad man kan gøre for at finde ro og fordybelse.
- Hvilke værdier har I?
- Lav en **fælles værdiliste** – tegn gerne ...

Eksempler på værdier:

Sundhed og sport
Frihed
Individualitet
Åbenhed
Uafhængighed
Venner og fællesskab
Familie
Personlig udvikling
Ærlighed

Fællesopgave

Tal om, hvad trivsel er, og hvad mistrivsel er.

Psykologen nævner tre årsager til øget mistrivsel blandt unge:

- 1) Psykologisering – hvad betyder det?
- 2) Tempoet er for højt – kom med nogle konkrete eksempler på det!
- 3) Præstationspres – hvordan oplever I det?



Opsamling ved læreren (15 min.)

Godt klaret. Nu kan I bruge 5 minutter på at tale sammen i klassen.

Hvad har I lært? Hvad kan I huske? Fortæl ...

- Hvad skete der på Station 1?
- Hvad skete der på Station 2?
- Hvad skete der på Station 3?

Byg på fællesskabshuset

I skal alle sætte jeres personlige målsætning ind på byggeklodser, som sættes på **fællesskabshuset**.



Klassechallenge. Aftal et fælles mål om, hvornår I går i seng i aften.



DANSK TEMA 3

Identitet

3



3-4 lektioner

Du skal lære: At blive bedre til at arbejde og tænke ud fra en handlingslinje og give tid til refleksionspauser ved hjælp af yoga. Og så skal du **reflektere over**, hvad ønsket om perfektion kan sætte gang i.

Redskaber: Du skal bruge dig selv og nogle byggeklodser (A5-papir), dit eget kladdehæfte og dit **trivselshus**. Derudover mindst to stykker karton og nogle tusser (eller jeres computer) samt teksten Catwalk. I kan bruge en yogamåtte, hvis I har en.

Nøgleord film: Introvert, ambivert, ekstrovert, styrker og begrænsninger.

Nøgleord dansk: Komposition, analyse, fortolkning og perspektivering.

Lærervejledning:
[Lærervejledning](#)

Powerbreak: Klik her og få en aktiv pause. 🔥❤️🏆
[Hent træningsplakat: Booster Basic 1](#)

Lektion 1

Fælles filmopgave (15 min.)

Se filmen:
Introvert vs ekstrovert sammen (3.50 min.)



Dobbeltcirkel

Stil jer herefter i en dobbeltcirkel med næserne mod hinanden.

I skal tale om hvert spørgsmål, som jeres lærer stiller, og når der siges skift, går ydercirklen et skridt til højre og indercirklen bliver stående.

Læreren skriver spørgsmålene på tavlen. Tal med den, du står overfor:

- Hvad det betyder at være **introvert? Ekstrovert?** Kom med konkrete eksempler.
- Hvad menes der med, at vi en gang imellem er på overarbejde i vores liv?
- Hvorfor er det en fordel at kende sine styrker og begrænsninger - hvad kan man bruge det til?

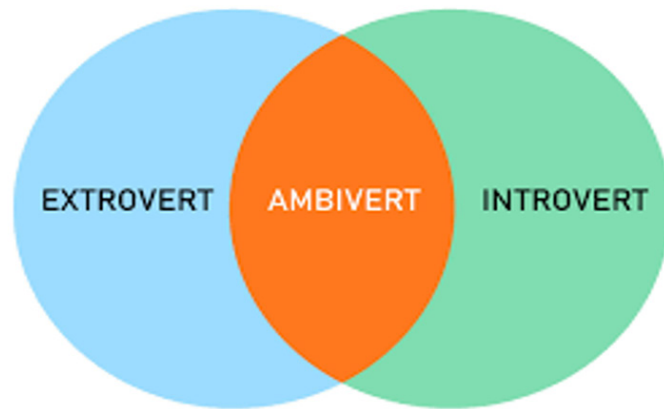
Individuel skriveopgave (5 min.)

Gå tilbage til din plads og skriv i dit **trivselshus**, hvor du synes, at du ligger placeret på ekstrovert-introvert-linjen.



Ekstrovert

Introvert



Fremhæv mindst fem af dine styrker – skriv gerne korte sætninger:

- God til at være alene
- God til at holde tale
- God til at få andre til at grine osv.



Catwalk af Jesper Wung-Sung (Novelle, 3,6 ns)

Se bilag: [Catwalk af Jesper Wung-Sung.pdf](#)

Individuel opgave (20 min.)



Før du læser teksten Catwalk:

- Skriv i dit hæfte, hvad du kommer til at tænke på, når du hører ordet Catwalk.
- Hvad tænker du, novellen handler om? Du kan lade dig inspirere af fotocollagen, eller skrive præcis det, du kommer i tanke om.
- Giver ordet catwalk dig positive, neutrale eller negative associationer (tankeforbindelser)?

Læs novellen stille og roligt, og skriv karakterernes navne ned undervejs.

- Veronica. .. osv.



Powerbreak 🔥 eller PAUSE 😊

Lektion 2 og 3

Tid til BERMUDA ▲

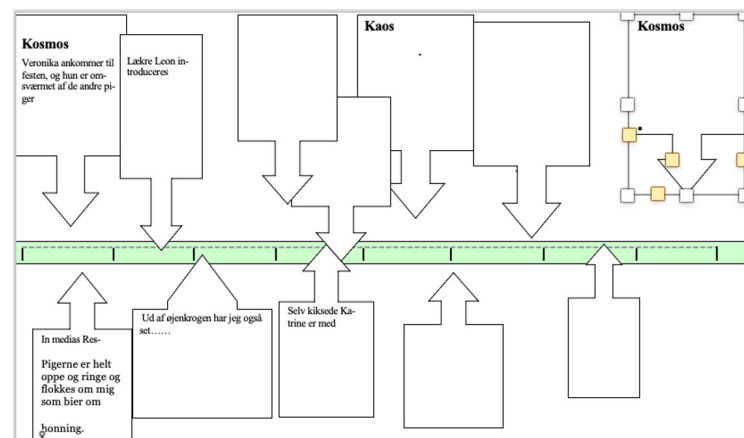
Nu skal I arbejde i grupper (3 x 20 min.). Find mindst to stykker karton og nogle tusser frem (eller jeres computer) samt teksten Catwalk.

Station 1

Fokus på komposition

I skal lave en handlingslinje med vendepunkter i novellen. I skal vise, hvor teksten skifter fra kosmos til kaos til kosmos. Brug gerne karton og tusser, og lav handlingslinjen sammen.

Kosmos _____ Kaos _____ Kosmos _____



Kosmos stammer fra græsk og betyder "orden" eller "harmoni". Når noget er i kosmos, er der orden. Denne orden kan både dreje sig om ydre omstændigheder, som venskaber, skole eller lignende, og den kan også dreje sig om det indre, altså en ro i tankerne eller identiteten.

Kaos (også fra græsk) er det modsatte af **kosmos**. Det beskriver tilstanden af rod og uorden. Kaos i en novelle kan, ligesom kosmos, handle om både ydre og indre omstændigheder.

Modellen "kosmos-kaos-kosmos" viser, hvordan tekster ofte starter i en tilstand af orden og harmoni. Men så sker der noget, som gør tilstanden kaotisk. Tekstens forløb handler derefter om at komme tilbage til kosmos igen. Ofte skal personerne træffe et valg eller handle sig ud af kaos, så kosmos kan opstå igen.

Handlingslinje: En handlingslinje, som den på forrige side, giver overblik over teksten. Over den grønne linje er det egne forklaringer – under den grønne linje er det tekstens ord. Så har man belæg for det, man mener.

Station 2

Personkarakteristik

I skal lave en personkarakteristik af Veronica (hun er jeg-fortælleren) og af Leo. Sæt ord på de øvrige bipersoner, og find navne-symbolik.

Den ydre personkarakteristik fokuserer på det, vi kan se, høre og lugte:

- Beskriv Veronika og Leos udseende, alder, køn, tøj, sprog og krop.
- Beskriv deres indre: Hvad føler, tænker, gør, tror og drømmer de om? Får vi lige meget at vide om de to? Hvorfor/hvorfor ikke?
- Er der nogle personlighedstræk, som er tydelige hos de to? Fx styrker og svagheder, at være viljefast, modig, utålmodig eller stædig?
- Hvorfor er Kiksede Katrine egentlig med i novellen?
- Hvilken rolle spiller Polly i novellen?

Skriv et diamantdigt om Veronica:

Linje 1: Skriv navnet Veronica

Linje 2: Skriv to tillægsord om hende

Linje 3: Skriv 3 udsagnsord – skriv "du" foran

Linje 4: Skriv en hel sætning om Veronica

Linje 5: Det samme som linje 3

Linje 6: Det samme som linje 2

Linje 7: Et navneord – dit slut-ord. Det skal have noget med Veronica at gøre

Diamantdigt:
Digtet har **syv linjer**:

Katrine
Trofast og hjælpsom
Du deltager, du oplever, du ser
Katrine smitter alle med sin gode energi
Du længes, du tænker, du smiler
Kikset og skøn
Pubertet

Station 3

Ro på hjernen

Nu er det tid til en mental pause på 20 minutter.
I kan vælge mellem 1, 2 eller 3.

1) Se filmen: Liggende meditation – Tøm sindet



2) Liggende afspænding til musik

Brug YouTube-filmene
her på siden.



3) SOV



Powerbreak 🔥 eller PAUSE 😊

Eftertanker i plenum

Klassen samles, og grupperne sidder sammen og besvarer hver deres spørgsmål:



Gruppe 1:

1. Hvorfor hedder novellen Catwalk – passer det med jeres første tanker?
2. Hvor ligger tekstens vendepunkter? Kom med konkrete eksempler.
3. Hvad betyder navnene i teksten?
4. Hvorfor har forfatteren valgt kattedyr?

Gruppe 2:

5. Hvorfor benytter han dette twist i en ellers realistisk novelle?
6. Hvordan opfører jeg-fortælleren Veronika sig over for Katrine?
7. Hvad tænker Veronika om de andre personer?
8. Hvilke temaer er vigtigst – hvorfor?

Gruppe 3:

9. Hvad kan det betyde, at Veronika vælger at investere i dyre antilopehove og ikke i en pumahale?
10. Hvilke(t) råd ville du/I give Veronika, hvis du/I skulle tale med hende?
11. Hvordan viser Jesper Wung-Sung den indre og ydre bekræftelse i denne novelle?
12. Kan I finde nogle relevante perspektiveringer?

Kort opsamling ved læreren



Byg på fællesskabshuset

Hver gruppe skriver mindst et **udsagn**, der udtrykker novellens **budskab**, og hver gruppe hænger deres **diamantdigt** op.



DANSK TEMA 4

Overgange

4

3-4 lektioner

Du skal lære: Om overgange i livet, om følelsernes betydning, og om at arbejde med portrættet på en anderledes måde.

Redskaber: Papir, blyant, lineal, to kopier af maleriet, byggeklodser (A5-papir), en computer, et udvalgt sted og et kamera/en mobil.

Nøgleord film: Superkraft, udholdenhed, følelser, angst og stress og vores indre kompas.

Nøgleord dansk: Det gyldne snit, diagonale, vertikale og horisontale linjer. Farvesymbolik og perspektivering.

Nøgleord fotoopgave: Parafrase, parodi og pastiche.

Lærervejledning:

[Lærervejledning](#)

Powerbreak: Klik her og få en aktiv pause. 🔥❤️🏆

[Hent træningsplakat: Booster Basic 2](#)

Lektion 1 og 2

Lærerintro til overgange

Hvad er overgange i livet? Kom med eksempler ...

- Hvad forbinder I med overgange?
- Hvilke overgange kender I til?
- Hvorfor er det overgange?

Eksempler på overgange:

Konfirmation

Overgangsalder

Bryllup

Fra skole til fritid

Se filmen sammen:

Stress og Angst (5.07 min.)



Walk and talk To og to (10 min.)

Få spørgsmålene af jeres lærer.

- Hvornår bruger du dine superkræfter i hverdagen?
- Hvornår har du sidst brugt dem?
- Hvordan fylder du dit udholdenhedsbatteri op?

Byg på fællesskabshuset



Analyse af maleri

Lærerintroduktion til Edvard Munch (1863-1944)

Når det kommer til at skildre menneskets allerdybeste følelser som jalousi og ensomhed, angst, kærlighed og savn – var den norske maler Edvard Munch en sand mester. Ingen som ham har formået at indfange menneskets livsbetingelser på en så rørende og dybfølt måde.

I dag regnes Edvard Munch som en af de største ekspressionistiske kunstnere, der nogensinde har levet. Det særlige ved ekspressionismen er, at den skildrer den indre verden frem for den ydre.

I ekspressionismen søger man at vise det ubevidste, det sjælelige og det, der findes i drømme. Jo dybere og mere inderligt, des bedre. **Ordet "ekspression" betyder "udtryk"**, og ekspressionismen er netop en kunstretning, der ønsker at give et indblik i, hvordan individets følelser farver dets virkelighedsoplevelse.

Før I går i gang:

Find din computer,
to kopier af maleriet (af din lærer)
en lineal eller lignende
din danskmappe.

I skal nu fortsætte med at være sammen **to og to**. I skal analysere og fortolke maleriet på næste side ud fra de spørgsmål, der er stillet.





Pubertet
af Edvard Munch

Brug 30 minutter på billedanalysen:

Hvad betyder pubertet?

Hvorfor er det en overgang?

1) Beskriv motivet

Jeg ser en pige ...

2) Komposition

Hvad ser du i forgrunden, mellemgrunden og baggrunden (beskriv billedet for en person, som ikke kan se det).

Optegn alle de linjer, der er tydelige for dig: diagonalt, vertikalt og horisontalt. Tegn en linje gennem midteraksen.

Hvor går linjerne igennem?

- Det gyldne snit er ofte med til at fremhæve det vigtigste i maleriet – nogle spændingsfelter. Prøv at tegne det gyldne snit ind. Hvor rammer linjerne?

Hjælpeark til det gyldne snit: Indidansk.dk

3) Farver, lys og mørke

- Hvilke farver bruger maleren? Hvad symboliserer de?
- Skyggen/det mørke på væggen, hvad tænker du, at det kan betyde?
- Ligger der noget under sengen?
- Hvilke følelser tror du, at Edvard Munch vil fremhæve?

Hvorfor hedder maleriet **Pubertet**? Har du en anden titel?

Har du et godt **råd** til pigen på billedet?

Læg dine arbejdsark ind i din danskmappe.

Sådan finder du det gyldne snit

Det gyldne snit kan beregnes matematisk (**Fibonacci**), men en mere enkel metode er at opdele både den lange og korte side i otte lige store dele.

Mål derefter $\frac{3}{8}$ ind fra hver kant, og tegn linjer både lodret og vandret. De gyldne snitpunkter findes dér, hvor linjerne krydser hinanden.

Hvis det er svært, så brug [kunsten.dk](https://kunst.dk)
Her kan du se eksempler på **linjer, balance, farve m.m.**

Læreroppsamling

- Hvad er det vigtigste ved maleriet Pubertet?
- Hvilke linjer understreger det?
- Hvad har maleriet med overgang at gøre?
- Kom med nogle gode råd til pigen på billedet.

POWEROBREAK 🔥 eller **PAUSE** 😊

Byg på fællesskabshuset



Lektion 3 og 4

Filmopgave (10 min.)

Se filmen: Forstå dine følelser (3.22 min.)



- Hvorfor er det vigtigt, at vi forstår vores følelser?
- Hvorfor er følelser svære at leve med?
- Følelser er vores kompas – hvordan skal vi bruge dem?
- Hvad betyder det, at vi kan lære at navigere i vores følelser?
- Hvad kan være tegn på, at vi prøver at styre vores følelser?

Den kreative opgave

Lav en parafrase over et udvalgt maleri og vis en følelse. Læs, hvordan I skal gøre, på næste side.

En parafrase er en fri omskrivning, omdigtning eller anden fortolkende bearbejdning af kunstværket. Dette opfattes ikke som en kopi, men et selvstændigt værk, det kan sammenlignes med musikalske genindspilninger eller remakes af film. Betragteren forventes at opfatte **betydningsfulde ligheder og forskelle** mellem parafrasen og det kunstværk, der hentydes til.

Kilde: "Temaer i billedpædagogik s. 112-113".

Parodi er græsk og anvendes om en humoristisk og måske endda latterliggørende efterligning af et kunstværk.

Pastiche er fransk og anvendes om en velment og som regel respektfuld efterligning af et kunstværk.

Opgave to og to

Du skal sammen med din makker lave hver jeres parafrase over et kendt maleri. På side 33 og 34 kan du se eksempler på, hvordan andre har gjort.



I skal hjælpe hinanden, så I kan nå i mål på maks. to lektioner.

Eksempler på egnede malerier

På næste side er der eksempler på malerier, I kan bruge til jeres opgave:

- Hvilket kunstværk har du valgt (skriv titel, kunstner m.m.), og hvorfor?
- Hvilken type parafrase vil du lave? En parodi eller en pastiche?
- Hvad "genbruger" du fra originalen, og hvad er det "nye", som du vil tilføje? Brug din viden om linjer, når du laver din opsætning.
- Hvilken følelse vil du have frem i din parafrase, og hvorfor?

Når I er klar til det, så tager I et kamera eller en mobil og tager portrætfotoet af hinanden. Sæt det op, så originalen er til venstre og jeres parafrase til højre.

Se på eksemplerne og lad dig inspirere.

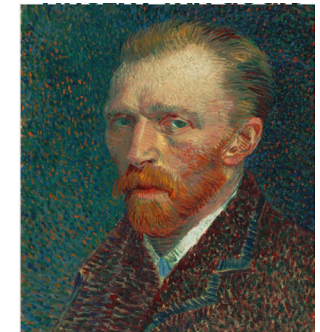
God fornøjelse!



Fools
af Michael Kvium



En pige, der skriver
af Christen Dalsgaard



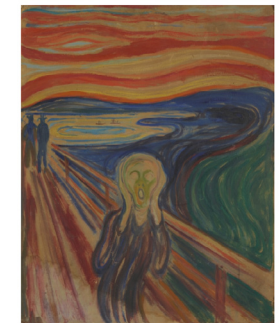
Selvportræt
af Vincent van Gogh



Er regnen hørt op
af L.A. Ring



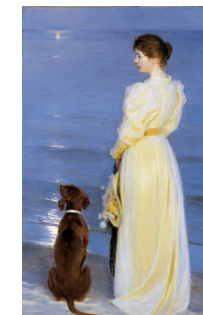
Waiting
af Edgar Degas



Skriget
af Edvard Munch



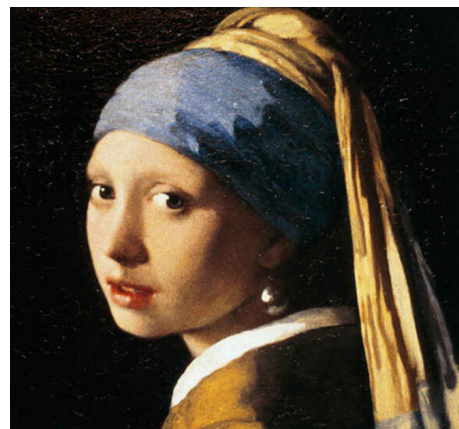
Selvportræt
af Frida Kahlo



**Sommeraften ved Skagen.
Kunstnerens hustru med hund
ved strandkanten** af P.S. Krøyer



Pige med perleøring
af Jan Vermeer van Delft



Byg på fællesskabshuset

Når I er færdige: Sæt jeres portrætter op på **fællesskabshuset** som en slags tag. Nu er huset bygget færdigt.

Grupper af fire: Brug to minutter hver på at forklare, hvilken **følelse** I vil have frem i jeres portræt.



Afrunding



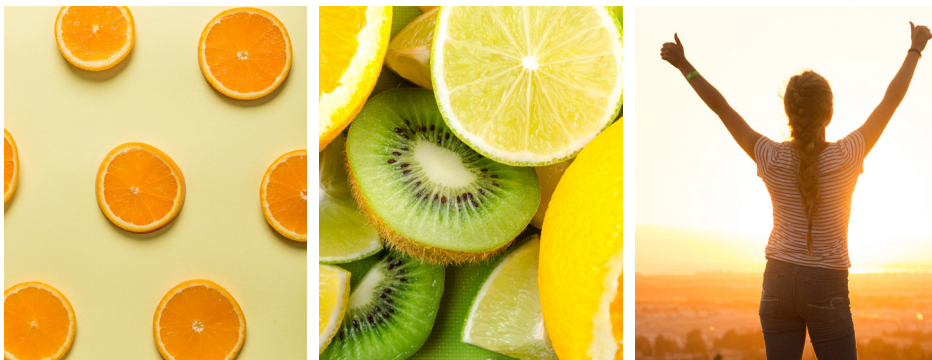
Afrunding – MM-morgen

2 lektioner

Kære elever

Det er tid til at runde dette forløb af med en MM-morgen – Morgenmad og Musikvideo!

Formål: I skal tale og tænke over forløbet Hej Trivsel og bruge musikvideoen som afsæt til at tale om følelser, kunstnere og kunst.



Trivsel er altid aktuelt, derfor er det en god idé at fortsætte med samtalen og bruge musikken som indfaldsvinkel resten af skoleåret.

Opgaver:

- Alle medbringer noget til fællesmorgenmaden. Det kan være en fast opgave, så alle ved, hvad de skal have med, eller I kan lave en rokode – dette aftales med jeres lærer. 😊

- I spiser sammen i grupper på fire og taler om jeres **fællesskabshus**. På skift henter I byggeklodser og lægger dem på bordet. Den, der henter, starter samtalen og uddyber: "Jeg har valgt denne byggeklods/dette udsagn, fordi ... (fx)":
- **Frygt og angst**
Jeg har lært, at det er helt i orden at være bange for at fremlægge.
- **At være**
Jeg har tænkt meget over, om jeg er mere introvert, end jeg troede.
- **Barnet bor i én**
Forløbet med Andreas Odbjerg har sat nogle tanker i gang i mig om det at skrive digte.
- **Mit mål**
Det SMART-mål, jeg satte for mig selv, er jeg gået i gang med ...

Jeres lærer giver jer en kopi eller et foto af jeres **fællesskabshus**. Det kan give stof til eftertanke og være en god energikilde (SISU)

Det kan også være en god hjælp til eksamensrepetition.



Fællesopgave

I en dobbeltcirkel deler I budskaber fra jeres eget **trivselshus**. Læreren skriver spørgsmål på tavlen:

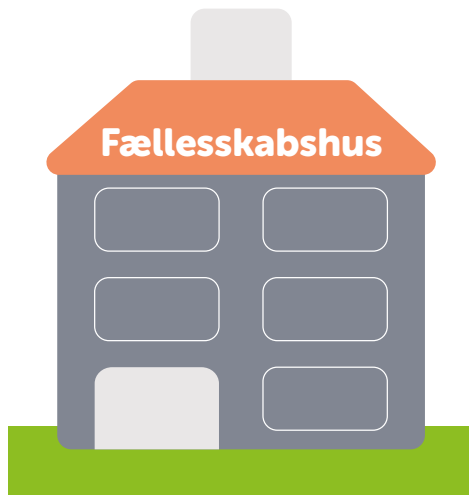
- Hvad har fungeret godt for mig i dette forløb?
- Hvilke råd vil jeg give videre til andre unge på skolen?

Jeres lærer deler også sine erfaringer med jer:

- Hvad har fungeret godt i dette forløb for hende/ham?
- Hvad tager jeres lærer med sig?
- Hvilke råd vil læreren give videre til sine kolleger? Jeres og jeres lærers gode råd hænges op på skolens PLC.



Powerbreak 🔥 eller PAUSE 😊



Så er det tid til musikvideo

I dag er det jeres lærer, der starter med musikvideostafetten. Den person, som har stafetten, skal fortælle:

- Hvorfor har jeg valgt denne kunstner?
- Hvilken undergenre? (Husk, at der er tre).
- Hvad er værd at fremhæve ved teksten (lyrikken) og videoen (det filmiske)?
- Hvilke følelser appellerer teksten til?

Lyt, nyd og kommenter.

Tak for nu

Så er timerne slut, og forløbet er forbi for denne gang. Men som I læste for mange lektioner siden, er trivsel noget, vi alle bør have fokus på året rundt.

Vi anbefaler, at I sammen med jeres lærer/lærere indfører MM-morgener hver fjerde uge. Her kan I tale sammen, lytte og præsentere en musikvideo på skift.

En god start på dagen med fælles morgenmad og velvalgt musik til både ører og øjne skaber et godt grundlag for at tale om trivsel i klassen – hele året.

Tak for jeres engagement!

Skoleglæde.nu og Aleris Danmark

