

## Timplan 3, klasser 3–4 (45 min)

### Hur känns det?

Veckan för barnets rättigheter 2021

**Mål:** Varje barn har rätt till gott bemötande och att lära sig känslomässiga färdigheter för att utveckla empati och på så sätt förebygga till exempel mobbning. Barnet lär sig att känna igen sina känslor. Målet med att visa känslor är också att lära barnet att känna andra människors känslor.

**Artiklar:** 2, 14, 27

#### **Grunderna i grundskolans läroplan:**

Mångsidig kompetens: K1, K2, K3, K4

Läroämnen: samhällslära, religion, livsåskådningskunskap, elevhandledning

#### **Tillbehör:**

Känslkort

#### **Inledning** **10 min**

Presentation av programmet på timmen

Till varje elev delas ut ett känslkort. Målet är att eleverna ska leta efter den andra elev som har fått samma känslkort.

#### **Pantomim: sök ditt känslor** **20 min**

Eleverna letar efter sitt par genom att gå till en annan elev och visa en känsla. Ord får inte användas. Om det känns för svårt att skådespela känslor, kan eleven också rita en känsla på ett papper när eleven söker sitt par. Leken fortsätter tills alla har hittat sitt känslor.

#### **Sammandrag** **15 min**

Man diskuterar med sitt par vilken känsla paret hade efter leken. Läraren kan gärna betona att eleven inte behöver berätta om sitt känslotillstånd för andra. Till sist kan de modigaste berätta om sina känslor för hela klassen.