



Dagsrejsen

2.-5. klasse



Dagsrejsen // 20 minutter

Formål

Formålet er, at eleverne reflekterer over de mikrohandlinger, de laver i løbet af en dag.

Læringsmål

- Eleverne forstår, at deres humør og handlinger påvirker deres eget og andres humør.

Materialer

- Skærm med lyd.
- Tavle/whiteboard.

Forberedelse og organisering

Læreren sætter videoen (<https://video.ku.dk/video/104060287/dagsrejsen-for-born>) på uden yderligere introduktion. Eleverne skal kunne se skærmen, men de må gerne sidde på gulvet, på deres plads eller stå op.

Fremgangsmåde

Når filmen er færdig, snakker I fælles om, hvad der skete i filmen. Hvilke små ting gjorde en forskel?

Læreren deler nu tavlen op i to og skriver "God dag" og "Dum dag". Eleverne skal nu finde små handlinger, der kan gøre, at en dag bliver god eller dum og skrive eller tegne det oppe på tavlen. Det er vigtigt, at de vælger ting, som de kan ændre på. Eleverne kan skrive/tegne mikrohandlinger fra filmen og deres egen hverdag, som kan påvirke dagen. Når tavlen er fyldt med forslag, taler I sammen om forskellen mellem de to sider.

Diskuter, hvad klassen kan gøre for at smitte hinanden med det gode humør, i stedet for det dårlige.

Variationer

- Eleverne kan selv tegne på et stykke papir, hvad en god dag og en dum dag er for dem og snakke med sidemakkeren om det.

Opsamling

Snak med eleverne om, hvad de har lært af filmen og øvelsen omkring en "God dag" og en "Dum dag". Hvilke mikrohandlinger vil de tænke mest over i fremtiden?

Denne øvelse er inspireret af ABC for mental sundheds materiale til børn, du kan finde det hele her: [Kommunikationspakke til børn – Institut for Psykologi - Københavns Universitet \(ku.dk\)](https://www.kommunikationspakke-til-born.dk).