



45 minutters undervisning



1. Vis filmen Gleda som du finner på spinnvillefolelser.abup.no

2. Spørsmål til filmen som kan diskuteres i klassen:

-I filmen så vi at Yasmina kjente glede da det var bursdag og da hun fikk spise så mye godteri hun ville. Men hvordan hadde det vært å ha bursdag hver dag, og hvordan hadde det vært å bo i en godteributikk og få så mye gratis godteri du ville hver eneste dag?

Oppfølgingsspørsmål:

-Hva er forskjellen på kortvarig glede og å ha det bra i livet?
-Hvis det er så godt å være glad, hvorfor gjør vi ikke bare det som vi blir glade av (hvorfor står vi for eksempel opp tidlig når vi er trøtte, går på jobb/skole selv om vi vil ha fri, spiser sunt selv om vi liker usunn mat, o.l.)?

3. Øvelse:

Mimelek hvor elevene skal mime ulike måter å være glad på. Klassen kan for eksempel deles i to lag. Be elevene om å mime følgende tilstander:

stolt, lettet, forelsket, morsom, latterkrampe, avslappet, dagdrømme, forventningsfull, ivrig, jublende glad.

Du kan foreksempel la ett lag mime og det andre laget gjette, og det kan være lurt å skrive ordene på lapper som elevene kan trekke.

Hjemmelekse:

Be elevene løse mysteriet glede på spinnvillefolelser.abup.no

Fakta om glede:

Glede er en positiv opplevelse som vi typisk kjenner når våre viktige behov blir møtt. Vi kjenner ulike former for glede basert på ulike behov som blir møtt: En varm glede hvis noen vi savner kommer tilbake, en stolt glede når vi får til noe vi har jobbet med å klare, en lettelsesglede når vi kommer ut av fare. Glede kan kjennes som alt fra boblende jubel i hele kroppen, hvis vi for eksempel har fått veldig gode nyheter, til en stille og behagelig ro i det vi sitter på en fjelltopp og nyter utsikten. Glede skaper gode tanker om oss selv og andre, noe som igjen forsterker følelsen av glede. Uttrykket til glede er alt fra stormende jubel og uhemmet latter til en mild og tilfreds dragning over ansiktet. Gleden er ofte et resultat av å få viktige behov møtt, og gleden trenger ikke så mye annet enn å nytes og eventuelt deles med noen.

