

Hva skjer i kroppen når du blir sint?

Didaktiske tips

Ingvild

Følelser er et veldig spennende tema som angår oss alle. I dette opplegget er følelser, og da særlig sinne, koblet sammen med kroppens organsystemer. Hvorfor har dere tatt det valget?

Birthe

I undrelaboratoriet ønsker vi alltid å finne noe å undre oss over, som angår elevene. Alle blir sinte av og til, og for barn (for så vidt voksne også) kan sinne være en vanskelig følelse å forstå. Det kan være vanskelig å vite hvordan vi skal reagere og håndtere sinne. Det ønsker vi at barn skal lære mer om, slik at de lettere kan håndtere denne følelsen. Selv om vi alle har følelser, tenker vi ikke så ofte over de fysiske tingene som skjer i kroppen. Gjennom dette opplegget tenker vi at elevene lærer om noen av kroppens organsystemer gjennom noe som er relevant for dem, og som kan hjelpe dem til å ta vare på egen kropp og helse.

Ingvild

Spennende! Det høres ut som en lur vinkling til temaet. Hvordan kan man gå i gang med dette opplegget?

Birthe

Vi anbefaler å starte med undresamtalen. Elevene snakker først to og to. Jeg valgte å gi elevene to snakkeoppgaver: å snakke om hva de tror skjer i kroppen når vi blir sinte og å snakke om hvordan selv er når de blir sinte. Deretter satt de slik at de kunne se hverandre og delte tanker fellesskap. Før denne delingen snakket jeg med de om at nå deler vi noe som er personlig for oss og da er det viktig at det føles trygt å dele og om noen ikke vil dele er det også helt greit. Jeg gjennomførte det en dag vi hadde tredeling på trinnet slik at gruppen ikke

var så stor (13-14 elever). For hver som snakket sa jeg «tak for at du delte». Det var bare en elev på et trinn på ca 40 elever som ikke ville dele. I Undresamtalen prøver jeg alltid å forstå hva elevene mener og her benyttet jeg muligheten til å snakke om flere følelser nå jeg fikk muligheten til det. For eksempel når en elev sa «når jeg blir sur så blir jeg sint.» «Er sur det samme som sint? Er det samme følelsen?». «Nei, men jeg blir kanskje først sur over noe og så blir jeg sint?» eller «Jeg blir irritert og sint når noe er urettferdig». «Er irritert og sint samme følelse?». På den måten får vi frem at følelser er ofte ikke helt «rene», det er gjerne en blanding av flere følelser. Flere sa at de får lyst til å gjøre noe slemt som å si stygge ting eller slå og sparke. Det var tydelig at det var litt rart for dem å snakke om det, men også fint å høre at mange hadde det på samme måte. Et greit oppfølgingsspørsmål kan være «Hva gjør du for å roe deg ned?» Jeg hadde en morsom opplevelse en gang med dette temaet. Flere elever sa at de trodde pulsen går opp når vi blir sint og en elev hadde en pulsklokke på seg. Denne eleven ble veldig oppatt av dette og spurte hva som er vanlig puls osv. Jeg sa at for barn i den alderen er det normalt med en puls på mellom 55 og 100 når en er i ro. Han hadde en puls på 74. Litt senere på dagen ble denne eleven veldig sint for noe og da kom han til meg og så: «Se! Pulsen gikk opp nå er den 102 og i stedet var den 74». Jeg oppfordret elevene til å, om de klarer det, å gå å se seg selv. Speilet når de er sint eller iallefall prøve å kjenne etter hva det er som skjer.

Ingvild

I dette opplegget skal elevene forske på sitt eget sinne. Går man rett videre til å fortelle om forskningen etter undresamtalen?

Birthe

Ja, da så vi på det skjemaet. I forkant hadde jeg skrevet om det på læringsplanen. Forslag til hva dere kan skrive der finner dere på under praktiske tips og råd på nettsiden. Da må læreren legge opp til at elevene kan registrere dette i lekse. I forkant er det lurt å snakke med

elevene om hvordan denne forskningen skal gjennomføres.

Ingvild

Hvordan kan læreren forberede seg på dette temaet? Her handler det jo både om følelser, og om organsystemer i kroppen.

Ingvild

Det som er veldig vesentlig her, er at elevene skal lære at sinne er helt vanlig, og at de ikke skammer seg over å bli sint. Det er viktig å få frem. Og også om hvordan de kan hjelpe hverandre når noen blir sint. Det er også en fordel at læreren kan litt om de organsystemene det er snakk om her. Det kan du lære litt mer om i den neste podkasten hvis du har behov for det.

Birthe

Hva må læreren tenke på av praktiske ting i forkant av dette emnet?

INGVILD

Elevene skal gjøre et forsøk med å måle pulsen sin. Vi har erfart at mange trenger å øve en del på før de får det til. I etterkant av forsøket, skal elevene lage en rapport. Det er viktig at punktene i rapporten gjennomgås og diskuteres i forkant. Vi kan ikke forvente at elevene forstår hva som forventes, og hva de ulike punktene innebærer. Malen skal hjelpe elevene til å få oversikt over hvordan en rapport i naturfag kan se ut. Det kan også være nyttig å snakke med elevene om språklige kjennetegn ved skrivemåter i naturfag. Her er det naturlig å komme inn på punkter som det å være objektiv, beskrive så nøyaktig som mulig, ta i bruk fagbegreper osv. Det er også klokt å komme inn på hvordan reelle forskningsrapporter skrives, og hva som er hensikten med denne skriveoppgaven.

Forslag til spørsmål i forkant:

Hva kjennetegner en god overskrift?

Hva menes med hensikten med forsøket? Hva må være med her?

Hvordan kan vi forklare på en god måte hva resultatet forteller?

