

Humørlisten

Lav en liste med tre-fem ting, der gør dig i dårligt humør i skolen, og lav herefter en ny liste med de tre-fem ting, der gør dig i godt humør i skolen. Du kan printe listen fra www.dafolo.dk/kampmodkedsomhed.

DÅRLIGT HUMØR

1:

2:

3:

4:

5:

GODT HUMØR

1:

2:

3:

4:

5:

- Når du har lavet din liste, rejser du dig op og finder en makker.
- Fortæl først din makker om din liste af ting, der gør dig i dårligt humør, og herefter om din liste af ting, der gør dig i godt humør.
- Bed din makker om et godt råd til endnu en ting, der kan skabe godt humør.
- Byt, så du nu hører din makkers liste og giver ham eller hende et godt råd til endnu en ting, der skaber godt humør.