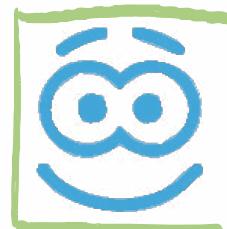


Lektion 10

Målgruppe: Unge

L10R1



rasende • panisk
stresset • nervøs •
chokeret • arrig • rasende • frustreret
anspændt • bedøvet • sydende • skræmt
vred • nervøs rastløs • ængstelig • bange
bekymret irriteret • genret • frastødt
uroelig • bekymret • ærgret

frastødt • nedtrykt
skuffet • nede • apatisk
pessimistisk • gnaven • afskrækket
trist • keder • sig • fremmedgjort • elendig
ensom • modløs • træt • mismodig
deprimeret • mut • opbrugt • træt • fortvivlet
håbløs • ødelagt • opbrugt • drænet

overrasket
optimistisk • feststemt
jubilende • ekstatiske
hyper-munter • motiveret • inspireret
opstemt • energisk • livlig • entusiastiske
optimistisk • ophidset • glad • fokuseret
stolt • begejstret • behagelig • glad
håbefuldt • legende • salig

tryk • afslappet
tilfreds • kærlig • opfyldt
rolig • sikker • tilfreds
taknemmelig • rørt • afslappet • uophidset
afslappet • føler • sig • opfyldt • af • afbalanceret
tilbagelænet • tænkssom • fredelig • veltilpas
ubekymret • søvng • selvtilfreds • rolig
hyggelig • fredfyldt

10 lektioner i Social- og Følelses-
mæssig Læring med henblik på at
bekæmpe mobning i skolemiljøet
ved at udvikle sociale og følelses-
mæssige kompetencer hos unge
mellem 11-14.