



MAGIS  
EN BERÄTTELSE OM  
RUNLUNDEN

Uppgiftshäfte



# Kapitel 1



TEMA: ILSKA, LEDSAMHET, GLÄDJE



En natt i ett helt vanligt hus sov ett helt vanligt barn. Barnet drömde en ovanlig dröm om en magisk plats. En stor rosa drake sprutade eld.



Den brände upp sitt hem och skrämdde de magiska varelserna. Så brast draken i gråt.



Den grät så mycket och så länge att tårarna blev en flod.



På morgonen lekte barnet i skogen nära gården.



Det hördes knaster och smällar när en portal dök upp i skogen. Så fort barnet stack in huvudet i portalen rycktes hen in i Magis värld.

## UPPGIFT

I kapitlet gick Lotta igenom känslor av ilska, ledsamhet och glädje. Först blev hon upprörd när Trollkarlen retade både henne och de andra i Runlunden. Lotta blev ledsen när hon upptäckte att hon på grund av sin ilska hade bränt ner hela lunden. Men till slut blev hon glad igen när du lovade att hjälpa henne att plantera runstenar i Runlunden.

HUR KAN KÄNSLAN AV ILSKA,  
LEDSAMHET OCH GLÄDJE SE UT  
FÖR DIG?

VILKEN FORM KAN VAR OCH EN  
AV KÄNSLORNA HA?



**1** Känsla av ilska

**2** Känsla av ledsamhet

**3** Känsla av glädje

## ATT DISKUTERA

- När känner du dig ledsen? Och när känner du glädje?
- Vad gör du när du är ledsen? Eller glad.
- Vad händer när du är ledsen? Vad blir följden när du är glad?
- Vad är det värt att göra när man är ledsen? Vad gör du när du är glad?

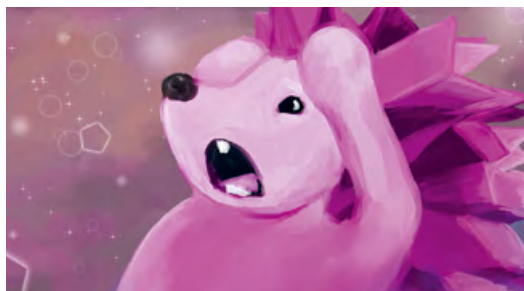
# Kapitel 2



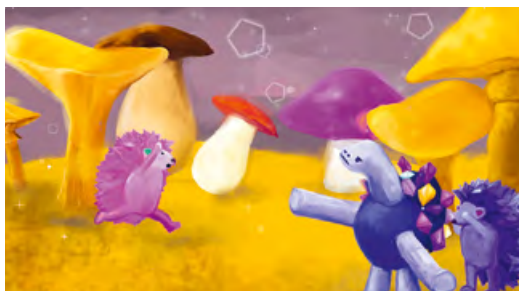
TEMA: RÄDSLÅ, ILSKA, AVSLAPPNING



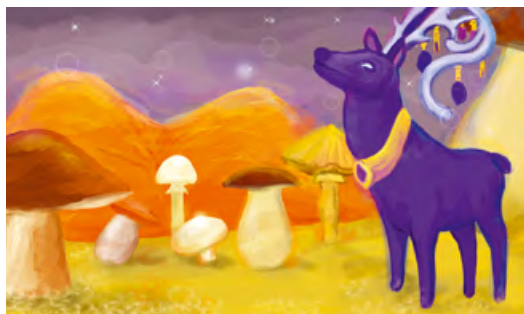
Efter att ha kommit in i portalen svingades barnet genom olika magiska världar. Till slut landade hen på en färggrann öppen plats.



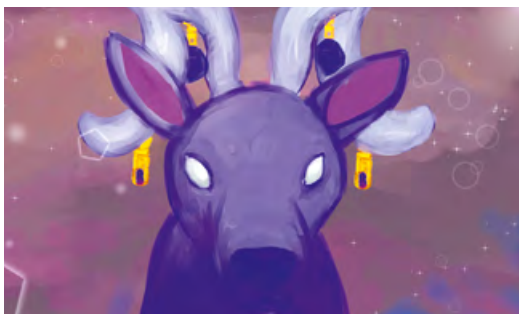
Hen hann se en skymt av små varelser.



De sprang snabbt undan barnet.



Bara en av dem stannade kvar och tittade nyfiket på.



## UPPGIFT

När du kom till Svampskogen trodde hjälpredorna att du var Trollkarlen och sprang rädda sin väg. De var så rädda att du först inte kunde lugna ner hjälpredorna. Med hjälp av Kelis andningsövning kunde du ändå hjälpa dem att slappna av en smula.

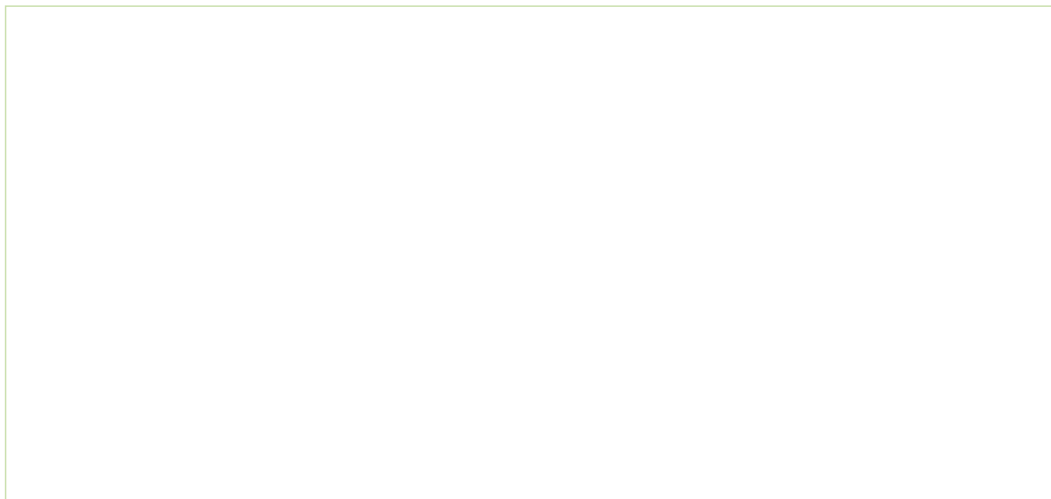


I Fickdimensionen mötte du en elak ond ande i en duell. Rita vad som händer när du blir arg (när du möter ilskan). Hur kan ilskan se ut?



1 Ett barn leker ute på gården.

2 Ilskan kommer farande.



3 Vad händer när ilskan kommer?

## ATT DISKUTERA

- När känner du dig arg?
- Vad gör du när du känner dig arg?
- Vad leder det till?
- Om du inte kan förhindra att du känner dig arg, vad kan du då göra i stället för att handla i ilska?
- Kan man använda spelets andningsövning när man blir arg?

## ANDNINGSÖVNING

Vi gör en lugnande övning tillsammans. I spelet gjordes övningen vid brasan.

Koncentrera dig på din egen andning. Du kan föreställa dig hur lågan växer när du andas in och minskar när du andas ut. Lägg märke till hur andningen känns. Hur axlarna höjs och sänks och magen höjs och sänks. Lägg märke till hur du kan slappna av när du andas ut.

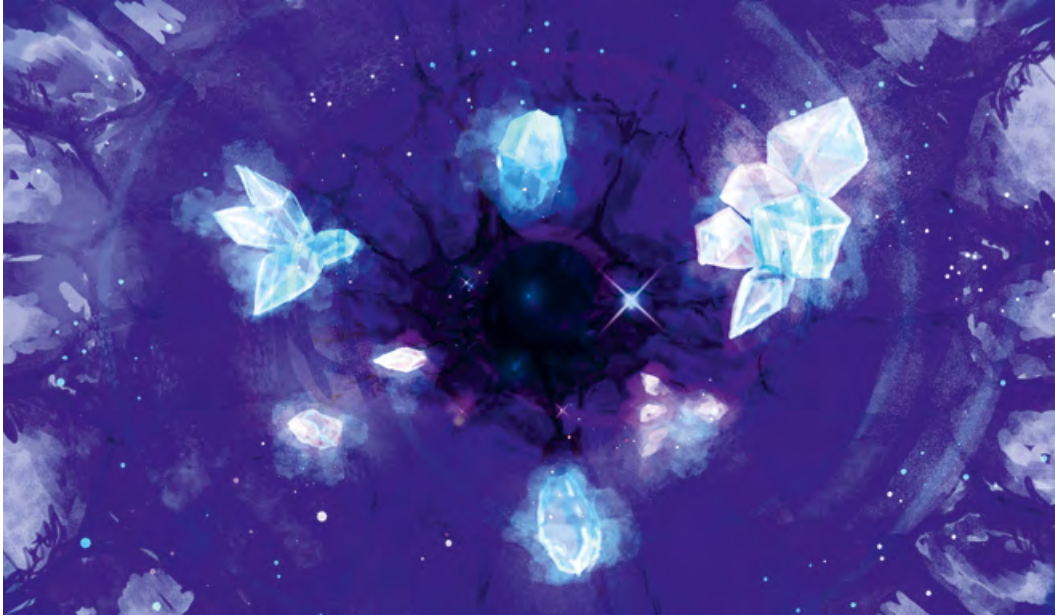
Fortsätt lugna ner dig en stund.



# Kapitel 3



TEMA: SKÄLLA PÅ ANDRA, ORDENS KRAFT,  
HUR ANDRA KÄNNER DET



Portalen tog barnet in i en grotta, vars väggar pryddes av gnistrande kristaller. Från grottans inre hördes Trollkarlens röst.



Trollet i Kristallgrottan hade börjat bli elak mot invånarna.



Invånarna gömde sig i grottans olika hålor för att komma undan Trollet. Trollets elaka ord påverkade till och med grottans Beskyddare.



## UPPGIFT

Trollet i Kristallgrottan hade skällt på de andra invånarna och de hade tagit illa upp av det. Trollet fick smaka på sin egen medicin när Hus magiska spegel slängde tillbaka Trollets elaka ord så att Trollet trodde på dem. Det gjorde Trollet ledsen. Han lovade att sluta med sina elakheter och hjälpte dig att hitta en runstensplanta.

### Känner du igen de här känslorna?

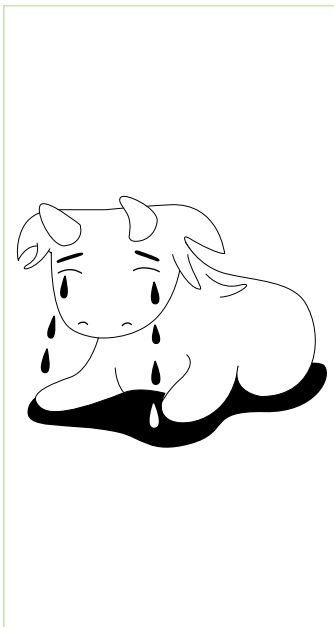


1 Vilken känsla beskrivs här?

Hur känns känslan och var i kroppen kan du känna av den?

Hur ser man att någon annan känner så?

Vad kan man säga till dem?



2 Vilken känsla beskrivs här?

Hur känns känslan och var i kroppen kan du känna av den?

Hur ser man att någon annan känner så?

Vad kan man säga till dem?



**3** Vilken känsla beskrivs här?

Hur känns känslan och var i kroppen kan du känna av den?

Hur ser man att någon annan känner så?

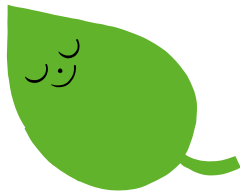
Vad kan man säga till dem?

Vad känner du just nu?

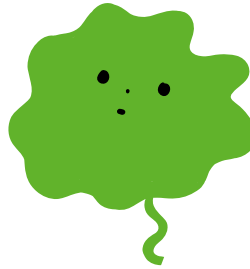
### ATT DISKUTERA

- Det är lätt att lägga märke till vissa känslor hos sig själv och andra. Det kan vara svårare att känna andra känslor.
- Känslorna varierar hela tiden. Vilka känslor har du under en skoldag?
- Vilka känslor kan du se i din egen klass under en skoldag?
- Vilka känslor kan störa din (eller kompisarnas) koncentration i skolan? Vad kan man göra med känslorna?
- Ibland kan någon av känslorna plötsligt dyka upp, till exempel när någon har skällt på en eller sagt något elakt. Vad kan man göra då?
- Hur kan du komma ihåg att ord bara är ord, och att det inte alltid är värt att tro dem?

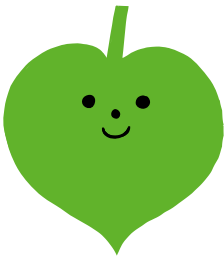
## VILKA KÄNSLOR HAR DU UNDER EN SKOLDAG?



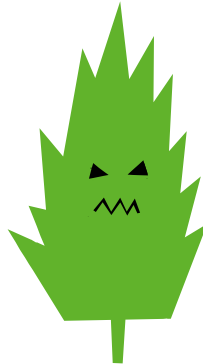
LUGN



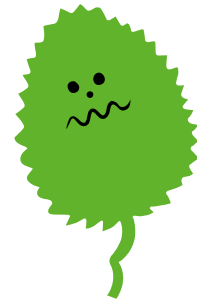
OSÄKER



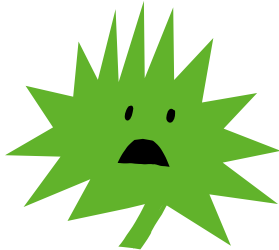
NÖJD



IRRITERAD



NERVÖS



RÄDD



TRÖTT



BLYG

# Kapitel 4



TEMA: RÄDSLÅ, MOD, GLÄDJE



Barnet dök upp i Trollkarlens slott från Kristallgrottan. Barnet började känna ilska när hen tänkte på vad Trollkarlen hade gjort. Barnet bestämde sig för att få ett slut på Trollkarlens bråkande.



Trollet har blivit fångad av Trollkarlen. Men han har ännu inte lagt märke till barnet.

## UPPGIFT

När Trollet blev utsläppt från terrariet gick ni tillsammans till Trollkarlen. Trollet använde Hus magiska spegel, och Trollkarlens ondska reflekterades mot honom själv. Trots det gick Trollkarlen fortfarande inte med på att be om ursäkt utan fortsatte att vara elak.

Lotta förvandlade Trollkarlen till ett träd och skickade honom till Dimskogen. Runlunden kunde nu räddas tack vare runstensplantorna som du samlade in, och alla invånare i de magiska världarna var glada. Du fick också välja en egen runsten att ta hem.



**Vilken runa valde du?**



MOD



VÄNLIGHET



OMTÄNKSAMHET



RÄTTVIS



VISDOM



HJÄLPSAMHET

**Vad betyder det?**

**Hur kan det här genomföras i skolan, med kompisar och hemma?**

Eller: Hur kan man vara vänlig/modig/vis/hjälpsam/rättvis/omtänksam i skolan, med kompisar eller hemma?



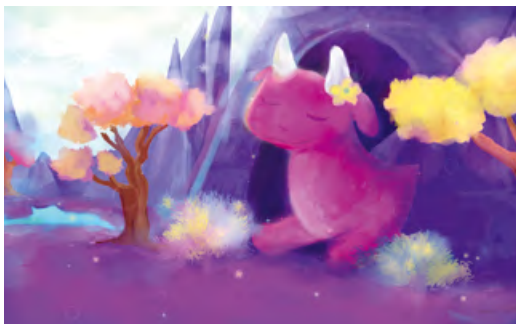
## ATT DISKUTERA

- Hur kan du i dag vara vänlig/modig/hjälpsam/rättvis/omtänksam och komma ihåg att handla enligt dina egna runor i skolan, med kompisar eller hemma? Under skoldagen?
- Hur kan man öva sig i att handla enligt sina egna runor?
- Vad kan vara en sådan liten handling som du kan utföra i dag och i morgon?

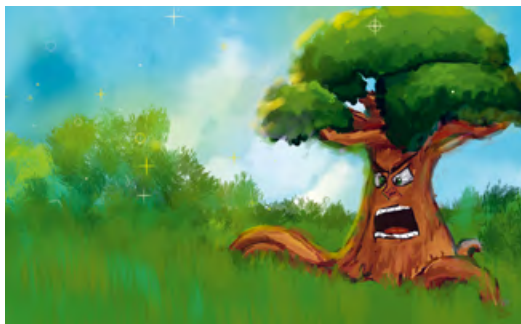
# Slutord



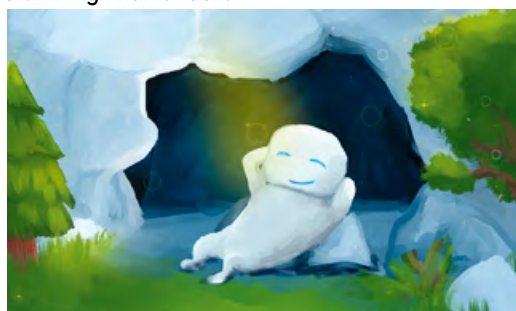
TEMA: LUGN, GLÄDJE, SAKER SOM  
ÄR VIKTIGA FÖR EN SJÄLV



Nu rådde det åter lugn och ro och en glad stämning i Runlunden.



Trollkarlen blev snart känd som Arga Trädet.



Han trivdes bra i Dimskogen och hoppades att det inte skulle finnas en enda groda kvar där.



Barnet planterade en runa hemma på gården. Det hjälpte henne att alltid minnas det som är viktigt för henne.



Grattis, du har tagit  
dig igenom spelet!

