

Følelsetermometer

Gratis · med pige og dreng

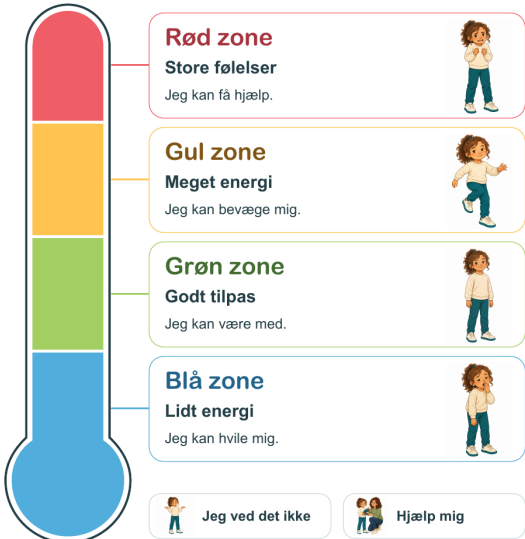
Peg, vis og tal om følelser.

GRATIS FRA VOXIA · FØLELSESTERMOMETER

Mit følelsetermometer

Hvordan har jeg det nu?

Jeg kan pege eller flytte pilen.



Rød zone
Store følelser
Jeg kan få hjælp.

Gul zone
Meget energi
Jeg kan bevæge mig.

Grøn zone
Godt tilpas
Jeg kan være med.

Blå zone
Lidt energi
Jeg kan hvile mig.

 Jeg ved det ikke  Hjælp mig

Alle følelser er okay.

Kroppe er forskellige. Dette er eksempler.
Find følelsspakken på voxia.fo.

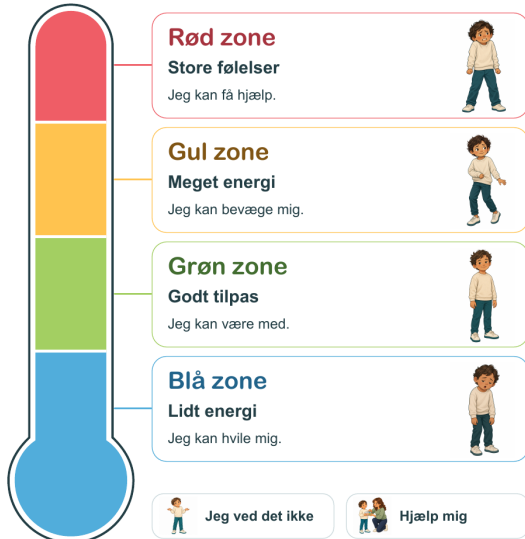
voxia.fo 1

GRATIS FRA VOXIA · FØLELSESTERMOMETER

Mit følelsetermometer

Hvordan har jeg det nu?

Jeg kan pege eller flytte pilen.



Rød zone
Store følelser
Jeg kan få hjælp.

Gul zone
Meget energi
Jeg kan bevæge mig.

Grøn zone
Godt tilpas
Jeg kan være med.

Blå zone
Lidt energi
Jeg kan hvile mig.

 Jeg ved det ikke  Hjælp mig

Alle følelser er okay.

Kroppe er forskellige. Dette er eksempler.
Find følelsspakken på voxia.fo.

voxia.fo 1

Indhold

Side 2-3: Termometer og pile med pige.

Side 4-5: Termometer og pile med dreng.

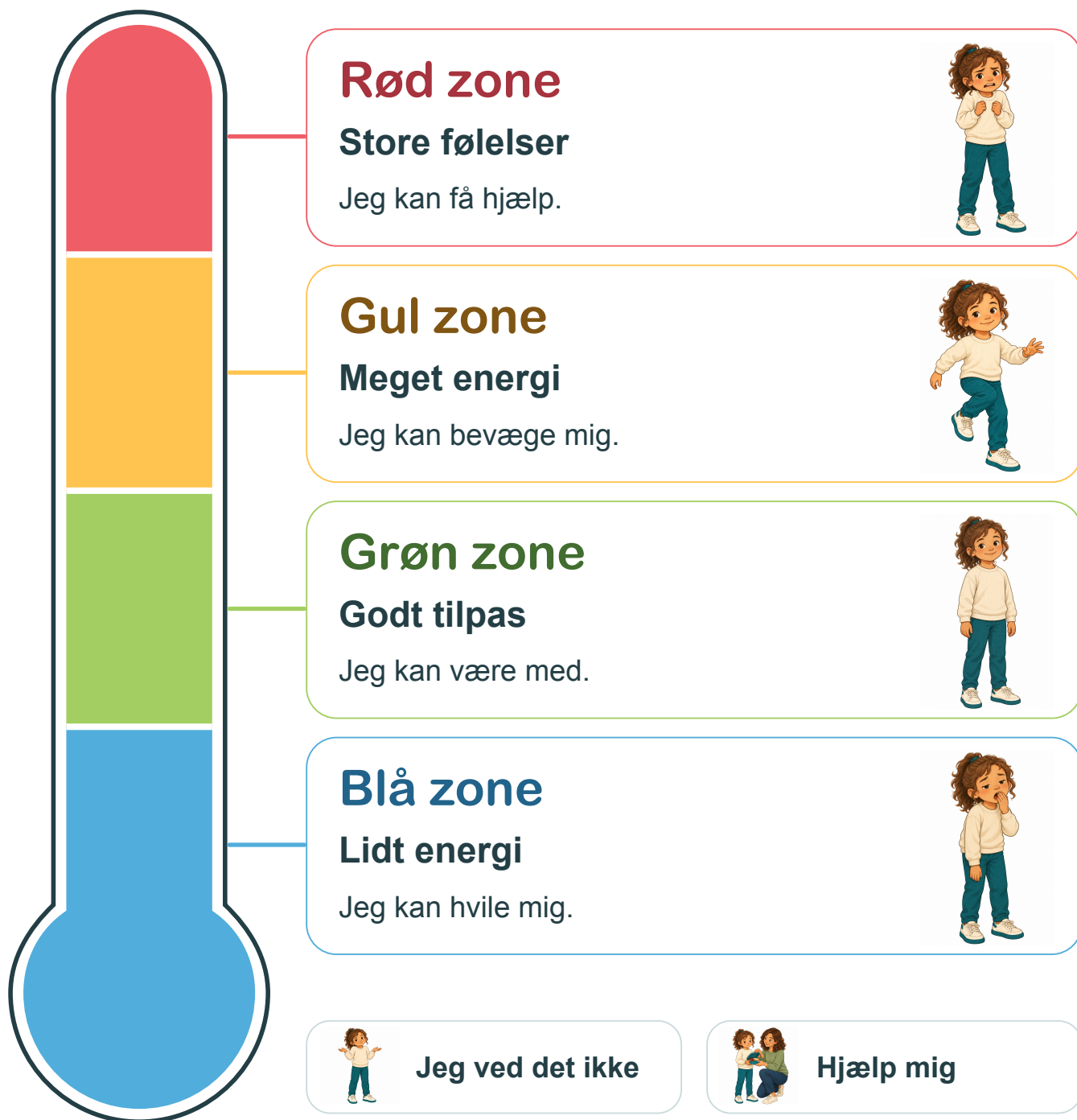
Side 6: Om udgivelsen og brug af materialet.

Alle følelser er okay.

Mit følelsetermometer

Hvordan har jeg det nu?

Jeg kan pege eller flytte pilen.



Alle følelser er okay.

Flyt pilen

En pil og en ekstra pil til termometeret

Pil



Ekstra pil



Pilene peger mod farverne på termometeret.

1

Print

Print begge sider på A4 i 100 % størrelse.

2

Klip

Klip ud langs stregerne. Ved laminering skal der være en lukket plastkant rundt om pilen.

3

Sæt fast

Sæt pilen fast med velcro, så den kan flyttes. Lad den pege mod den farvezone, barnet vælger.

4

Vis

Barnet kan flytte pilen, pege eller bruge sit kommunikationshjælpemiddel. "Jeg ved det ikke" er også et svar.

Der er plads til alle følelser

Barnet kan have flere følelser på én gang og behøver ikke vælge en farve. Lyt til det, barnet siger eller viser.

Følelspakken fra Voxia

Følelsekort, hjælpekort, plakater og vejledning til voksne. Udgaver med dreng og pige.

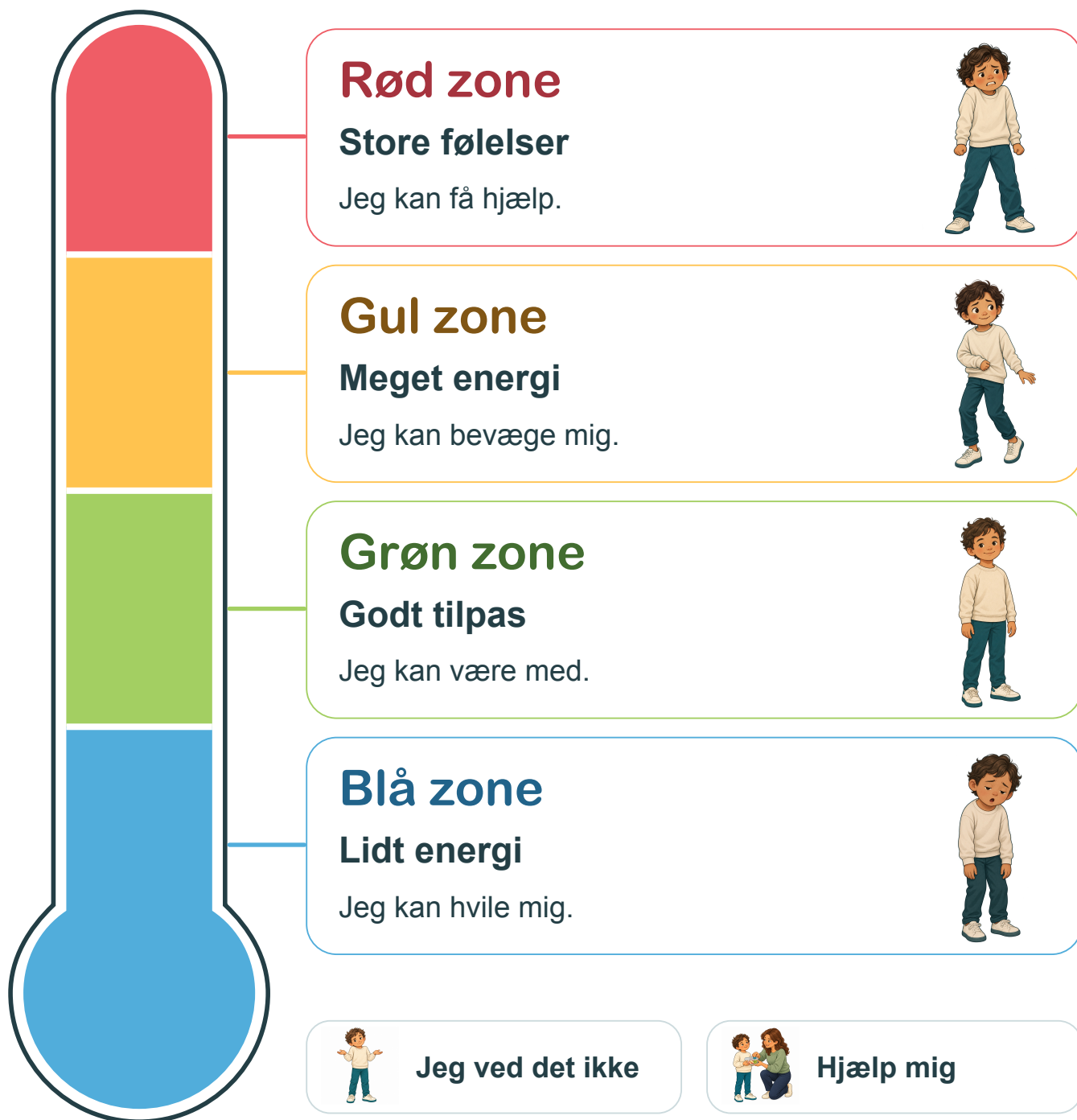
Find "Følelser i billeder" på [BubbleMinds](#)



Mit følelsetermometer

Hvordan har jeg det nu?

Jeg kan pege eller flytte pilen.



Alle følelser er okay.

Flyt pilen

En pil og en ekstra pil til termometeret

Pil



Ekstra pil



Pilene peger mod farverne på termometeret.

1

Print

Print begge sider på A4 i 100 % størrelse.

2

Klip

Klip ud langs stregerne. Ved laminering skal der være en lukket plastkant rundt om pilen.

3

Sæt fast

Sæt pilen fast med velcro, så den kan flyttes. Lad den pege mod den farvezone, barnet vælger.

4

Vis

Barnet kan flytte pilen, pege eller bruge sit kommunikationshjælpemiddel. "Jeg ved det ikke" er også et svar.

Der er plads til alle følelser

Barnet kan have flere følelser på én gang og behøver ikke vælge en farve. Lyt til det, barnet siger eller viser.

Følelsspakken fra Voxia

Følelsekort, hjælpekort, plakater og vejledning til voksne. Udgaver med dreng og pige.

Find "Følelser i billeder" på [BubbleMinds](#)





Om materialet

Gratis følelsestermometer

Udarbejdelse

Tekst, dansk tilpasning og layout: Voxia. Illustrationerne er skabt med AI til Voxias materiale. Dansk udgave, 2026. Kontakt og mere information: voxia.fo.

Brug materialet sammen med barnet

Tag udgangspunkt i barnets egne signaler og svar. Illustrationerne viser eksempler; kroppe og følelser opleves forskelligt. Der er plads til flere følelser på én gang.

Print og klip

Print termometeret og pilesiden i den ønskede udgave på A4 i 100 % størrelse. Klip pilene ud langs stregerne. Ved laminering skal der være en lukket plastkant rundt om hver pil.

Brug og deling

Brug materialet efter de licensvilkår, der gælder for dit køb eller download på BubbleMinds. Del gerne et link til materialet. PDF-filen må ikke videresælges eller lægges offentligt ud.

Tekst & Node

Hvis din skole indberetter til Tekst & Node, skal brugen af materialet indberettes efter skolens aftale.