







Skjermen viser:	I timen:
	<p>Se Kroppen og følelser - YouTube Eller bruk lenka under for å se filmen uten musikk og med tekst.</p>
	<p>Se bilde fra filmen og snakk om det dere så: Vi har veldig forskjellige kropper! Hun her ser ut som hun er usikker på om kroppen sin er bra nok. Hva får hun til å lure på det? (Kanskje hun lurer på om hun er for lav, for høy, for tynn, for tjukk eller andre ting?)</p>
	<p>Hva kan få oss til å være glad i og fornøgd med kroppen vår? (Legge merke til at alle har ulike kropper, og at det viktigste er hva kroppen kan gjøre – ikke hvordan den ser ut. Kanskje vi kan minne hverandre på det når noen begynner å snakke om hvordan kropper ser ut?)</p>
	<p>Kroppen din er fantastisk – tenk på alt den får til! Hva er du imponert over at kroppen din får til?</p>
	<p>Noe av det vi ønsker å få til denne timen er at elevene blir mer bevisste alt kroppen gjør for oss, og verdsette funksjonen kroppen har, mer enn utseende. La bildet stå på skjermen mens du leder elevene omtrent slik:</p> <p>«Nå skal vi reise oss og riste litt på kroppen vår. Vi starter med armene våre. Rist litt på armene dine mens du tenker på hva du er takknemlig for at armene dine gjør for deg. Det er ganske masse! Hvem kommer på noe armene gjør for oss? Jeg er takknemlig for at armene mine kan (sett inn det som passer deg: bake brød? Lage mat? Skrive? Kjøre bil?) Hva er du takknemlig for at armene dine kan? (ta imot noen forslag). Flott, det var armene.</p> <p>Då kan vi riste litt på beina. Hva gjør de for oss? Jeg er takknemlig for at beina mine kan flytte meg rundt her på skolen – hva er du takknemlig for at beina dine kan? (ta imot noen forslag). Bra!</p> <p>Då kan vi riste litt på midten av kroppen med magen og ryggen og rumpa. Da ser vi litt rare ut, men det går fint. Jeg er takknemlig for at hjertet mitt pumper blod ut i kroppen min. Hva er du takknemlig for at kroppen din gjør?</p> <p>Og så kan vi riste litt på hodet, men da må vi være veldig forsiktige. Jeg er takknemlig for at tunga mi kjenner smaken av all den gode maten jeg liker! Hva er du takknemlig for? Til slutt så rister vi på hele oss. Rist i veg! Jeg er takknemlig for at kroppen min tar meg med på skolen til alle de kjekke elevene mine hver dag – hva er du takknemlig for? Avslutt med å stå helt stille. Pust ut gjennom munnen et langt utpust. Legg hånda på hjertet og lukk øyene om du kan. Begynn nederst med føttene dine og flytt oppmerksomheten oppover kroppen mens du legger merke til alt du er takknemlig for med kroppsdelenene dine. Fint – da setter vi oss ned igjen.»</p>
	<p>Se The Present - CGI Awarded shunrt film (2014) - YouTube Selv om ikke alt på kroppen fungerer som det skal, så kan vi ha fine liv og ha det kjekt i lag med andre. Hva hjalp gutten til å være fornøgd med seg selv?</p>



Orda våre lager følelser:

Etter kvart som barn blir større er det flere som starter å være usikre på om kroppen sin, eller utseende sitt, er bra nok. Det at vi kommenterer hvordan andre ser ut kan være med å gi vonde følelser om kropp – også når vi tror vi sier noe fint.

Det er ikke alltid hjelpsomt og snilt å si «Du er fin» eller «Du er tynn» og sånn til andre. Orda vi bruker kan få andre til å bli lei seg – eller bli glade. Orda våre kan også få andre til å like eller mislike seg selv. Vi skal gjøre en liten oppgave i lag som viser dette.

Se på barna på tegningen her. Hvilke ord tror dere kan bli sagt til dem som gjør at de får det vondt inni seg og kan starte å mislike seg selv?

Lat som om dere kjenner disse barna og snakk sammen og finn ut hva man kan si til dem som gir dem gode følelser og de lettere kan like seg selv!

Istedenfor å kommentere på hvordan de ser ut kan vi kommentere på egenskaper, ting de gjør, «Du får meg til å le» «Jeg liker når du leker med meg». Hør noen forslag og forsterk det som er bra.



Vi bruker ordra våre til å gi hverandre gode følelser

Snakk først med elevene og bli enig om hva som er fint å sei til hverandre i klassa for å gi gode følelser. Istedenfor å fokusere på hvordan andre ser ut skal de trene på å si noe fint om hvordan andre ER eller får dem til å føle seg. Gi noen alternativ for dem som synes det er vanskelig å komme på selv: «Du er snill» «Du er morsom» «Du finner på mye gøy når vi leker» «Du er gøy å spille med» «Du gjør meg glad» «Jeg blir glad når du smiler til meg» «Jeg digger deg».

Så kan dere velge en av disse måtene å trene på å sei fine ting til hverandre:

- Elevene kan sitte i ring og sei fine ting til den som sitter til høyre – og sende dette rundt heile ringen, og så bytte veg
- En og en elev kan komme fram i en «Magisk stol» - stolen er magisk fordi når du sitter i den så kommer hele klassa på så masse fint om deg! Send rundt en «mikrofon» og la alle si noe som er fint med personen etter tur. Dette tar tid, så dere må spre dette ut over flere timer. For eksempel 3 elever hver dag. (Det er lov å takke nei).
- Lag ark med navna til alle i klassen nedover og la elevene skrive en fin ting om hver elev. Lærer lager et hjerte til hver elev som man fyller ut det fine de andre har skrive. Ved å gjøre det slik har lærer større kontroll over hva som når eleven, og kan unnlate å ta med noe som ikke gir gode følelser. Men det kan ta litt tid.
- Bruk papptallerkener, hullemaskin og tau slik at kvar elev får en papptallerken med navnet sitt på ryggen sin. Elevene går rundt i rommet og skriver fine ting på hverandre sin papptallerken.
- Klipp ut lapper med navna på alle i klassa og legg de i ei boks/korg. La elevene trekke navnet til en annen elev. Til den eleven de har fått navnet til skal de skrive et lite kort med 1-3 hyggelige ting om eleven. Lærer godkjenner korta og gir eventuelt nødvendig hjelp før elevene gir korta til hverandre. Ha noen ekstra kort på lur for de som må omvegen om å tulle før de får til.
- Bruk eventuelt en annen metode du kjenner, målet er at alle elever skal få høre gode ting om seg selv.

NB! Slike øvelser kan gi andre effektar enn tenkt om du ikke forbereder klassa godt nok, eller klassa er utrygg. Det å sitte framme i «magisk stol» og alle sier «fin genser» til deg, mens dei andre fikk høre «Du er kul/du er best/du er fantastisk» kan gjøre vondt og skape utrygghet.

La elevene lære navn på kroppsdeler på engelsk - og bevege seg litt samtidig!

- [body Song - Educational Children Song - Learning English for Kids - YouTube](#)
- [Parts of the Body Song - YouTube](#)

Jobbe videre?

- Se gjerne noen av programmene fra [Superkroppen – 2. Størrelse \(Sesong 1\) – NRK TV](#)
- Tegn konturene av en eller flere elever sine kroppar på store ark. Disse kan brukes til å tegne, skrive, forklare på i timer om følelser eller anna om kroppen.
- Ha gjerne litt Frosketid.
- Bruk timene om følelser.