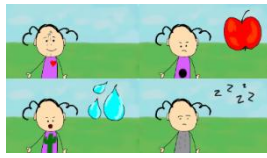
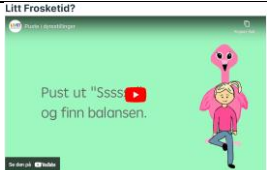


SKJERMEN VISER:	DET DE GJER I TIMEN:
	Sjå filmen Kroppen og følelser - YouTube eller bruk lenka under filmen for å sjå de utan musikk og med tekst.
	Peik på bilda og snakk saman om det kroppen gir beskjed om. Korleis kjennes det i din kropp når du er svoltet, tørst eller trøyt?
	Kroppen kan også fortelje oss når noko er dumt eller vanskeleg. Vi kan få vondt i magen fordi vi er lei oss, sinte eller redde på grunn av ting som skjer heime, på skolen eller med venner. Kva kan hjelpe da skal tru?
	Når vi snakkar med vaksne om det som er vondt eller vanskeleg, kan dei hjelpe oss slik at kroppen kan slutte å seie frå til oss.
	Lat elevane bevege seg rundt i rommet og vere den følelsen som musikken uttrykker, men denne gongen skal dei vere ekstra merksame på kva dei kjenner i kroppen. Stopp gjerne i kvar pause mellom følelsane og spør elevane kva følelse dei trur dette var? Kva ein kan kjenne i kroppen når ein har denne følelsen?
	Vi skal sjå ein liten film om ein som har vondt i magen, og får hjelp til å finne ut kvifor: Sommerfugler i magen - YouTube Etter filmen: Elevane kan teikne ei historie om ein som har vondt i magen fordi han er lei seg, redd eller sint, eller teikne ting som kan gjere at dei blir så sint, redd eller lei seg at dei får vondt i magen, eller i andre stadar i kroppen.
	Det er bra for kroppen å få bevege seg masse! Gjerne med musikk og sang. Her er ein engelsk sangleik de kan prøve. Og kanskje kan de oversette den til norsk og lage egne variantar etterpå? (eksempel: «La oss hoppe opp og ned, opp og ned, opp og ned, La oss hoppe opp og ned – og danse saman» «La oss bøye oss heilt ned» «La oss svinge hit og dit» «La oss løfte knea opp» «La oss snurre oss heilt rundt» osv.) The Stretching and Exercise Song CoComelon Nursery Rhymes & Kids Songs - YouTube
Vi speglar oss i kvarandre! Sjå instruksjonar til læraren.	Leik med fokus på kropp: Spegelbilde – elevane står overfor kvarandre to og to og bytar på å vere kvarandre sin spegel. Eleven som speglar seg gjer sakte bevegelsar som den andre eleven skal klare å spegle.
	De kan også gjerne ha litt Frosketid? Puste i dyrestillinger - YouTube



Bruk bildet som ligg i grå boks lenger oppe.

Orda våre kan lage følelsar som gjer vondt i kroppen:

Denne jenta opplevde noko som gjorde at ho hadde det vondt inni seg. Det kan vere mange ulike ting som kan gjere det. Ein ting kan vere ord som blir sagt til ho. For orda våre kan lage vonde eller gode følelsar i kroppen.

- Kan de kome på ord barn seier til kvarandre som kan gjere vondt?
- Kvifor gjer dei vondt trur de?
- Kva ord som barn seier til kvarandre kan gi gode følelsar?
- Vi skal prøve å bruke ord som gir gode følelsar til kvarandre!

Fleire aktivitetar:

- Nedst på side ligg det mange musikkvideoar i boks som barna kan bruke til å synge, danse, lære engelske ord og anna.

Teikne kroppar på store eller små ark. Til dømes konturane av heile kroppen til eit av barna. Bruk teikningane til ulike ting som å:

- finne ut kva delane av kroppen heiter
- kva dei brukast til – kva dei kan gjere for oss
- kva følelsar vi kan kjenne på forskjellige stadar i kroppen
- kva ulike delar av kroppen treng for å ha det bra og fungere fint

Eit av måla med aktiviteten er å venne elevane til å forbinde kropp med funksjonalitet, ikkje med kva som er fint/ikkje fint på ein kropp, eller korleis ein kropp liksom skal sjå ut for å vere «fin».