

SKJERMEN VISER:	I TIMEN:
	Sjå Kroppen og følelser - YouTube Eller bruk lenka under for å sjå filmen utan musikk og med tekst.
	Sjå bilde frå filmen og snakk om det de såg: Vi har veldig forskjellige kroppar! Ho her ser ut som ho er usikker på om kroppen sin er bra nok. Kva får ho til å lure på det? (Kanskje ho lurar på om ho er for lav, for høg, for tynn, for tjukk eller andre ting?)
	Kva kan få oss til å vere glad i og fornøgd med kroppen vår? (Legge merke til at alle har ulike kroppar, og at det viktigaste er kva kroppen kan gjere – ikkje korleis den ser ut. Kanskje vi kan minne kvarandre på det når nokon begynner å snakke om korleis kroppar ser ut?)
	Kroppen din er fantastisk – tenk på alt den får til! Kva er du imponert over at kroppen din får til?
Takknemlig for kroppen! 	Noko av det vi ønskjer å få til denne timen er at elevane vert meir medvitne alt kroppen gjer for oss, og verdsette funksjonen kroppen har, meir enn utsjånad. Bilda viser kva de skal gjere som støtte til deg og elevane, men i tillegg er det fint om du både viser med eigen kropp og gir nokre eksempel som er relevante for deg – før du gir elevane nokre sekund til å kome på kva dei er takknemlege for med denne kroppsdelene. Eksempel: Riste på armane – takknemleg for at dei kan lage mat, bære ting Riste på beina – takknemleg for at dei tek deg med hit til elevane dine Kroppen – hjertet som pumper blod rundt i kroppen vår, magen som fordøyer mat, ryggen som held oss oppe Hovudet – (minn om å vere forsiktig) – hjernen som styrer så masse, og tunga som kjenner smaken av god mat Heile kroppen – som kan danse og springe! Stå stille og puste – langt utpust først. Så flytte oppmerksomhet fra tærne, bak til helen, så leggane, knærne, låra, rumpa, magen og ryggen, hjertet, brystet, halsen, skuldrane, albuer, armane, hendene og fingrane. Og til slutt ansiktet, munn, nase, auge, ører og hår. Det er fint om du namngir desse (ikkje nødvendigvis i akkurat slik rekkefølge) for då gjer du det lettare for elevane å flytte merksemd.
	Sjå The Present - CGI Awarded short film (2014) - YouTube Sjølv om ikkje alt på kroppen fungerer som det skal, så kan vi ha fine liv og ha det kjekt i lag med andre. Kva hjelpete guten til å vere fornøgd med seg sjølv?
	Orda våre lagar følelsar: Etter kvart som barn blir større er det fleire som startar å vere usikre på om kroppen sin, eller utsjånaden sin, er bra nok. Det at vi kommenterer korleis andre ser ut kan vere med å gi vonde følelsar om kropp – også når vi trur vi seier noko fint.

	Det er ikkje alltid hjelpsam og snilt å sei «Du er fin» eller «Du er tynn» og sånn til andre. Orda vi brukar kan få andre til å bli lei seg – eller bli glade. Orda våre kan også få andre til å like eller mislike seg sjølv. Vi skal gjere ei lita oppgåve i lag som viser dette. Sjå på barna på teikninga her. Kva ord trur de kan bli sagt til dei som gjer at dei får det vondt inni seg og kan starte å mislike seg sjølv? Lat som om de kjenner desse barna og snakk saman og finn ut kva ein kan sei til dei som gir dei gode følelsar og lettare kan like seg sjølv! I staden for å kommentere på korleis dei ser ut kan vi kommentere på eigenskapar, ting dei gjer, «Du får meg til å le» «Eg likar når du leikar med meg». Høyr nokre forslag og forsterk det som er bra.
--	---


Kompliment-bingo


Du får meg til å le.	Du er hjelpsom.	Du er god til å dale.	Du er morsom.	Du er god til å lytte.
Du er ein god lagsspelar.	Du får andre til å føle seg trygge.	Du er flink til å finstille ting.	Du er snill mot alle.	Du er god til å se ansett.
Du er kreativ.	Du er god til å teikne andre med i lekene.	Du seier fine ting til andre.	Du er flink til å samarbeide.	Du får andre til å smile.
Du er roleg og trygg i vanskelege situasjonar.	Du er god til å finne løysningar.	Du får meg til å føle meg glad.	Du er flink til å komme på gøyale ting.	Du gjer dagen betre.
Du er flink til å hugse ting.	Du får andre til å føle seg bra.	Du er god til å smile og sei hei til mange.	Du får meg til å lære meir.	Du gjer klassen vår til ein betre stad.

Kompliment-bingo!

Denne bingoen er laga for at elevane skal få trene på å gi kvarandre kompliment/sei hyggelege ting til kvarandre – som ikkje handlar om utsjånad.

Den kan brukast på ulike måtar og kanskje fleire gongar?

- Anten kan ein bruke den berre til å øve på å gi slike kompliment til kven som helst, men presisere at det berre er lov å gi eitt kompliment til kvar elev, slik at for å få full bingo må ein ha gitt eit kompliment til kvar elev i heile klassa.
- Eller ein kan bruke meir tid på det, og elevane kan først tenke over kven som passar til kva kompliment, før dei får bevege seg rundt og gi kvarandre komplimenta. Denne versjonen er absolutt å føretrekke!
- Uansett kva ein vel så skal elevane sette kryss når dei har gitt komplimentet i ruta til nokon. Så kan det vere førstemann til ei rekke, to rekker, kryss eller fullt brett. Det viktige er uansett ikkje konkurransen, men at ein trener på å gi slike kompliment.

Nedst på sida ligg ei boks med mange ulike filmar og musikkvideoar som de kan bruke i løpet av månaden til å synge, danse, lære engelske ord om kropp og anna.

Jobbe vidare? - Teikn konturane av ein eller fleire elevar sine kroppar på store ark. Desse kan brukast til å teikne, skrive, forklare på i timar om følelsar eller anna om kroppen. - Ha gjerne litt Frosketid. - Bruk timane om følelsar.
