KROPP 2. TRINN

SKJERMEN VISER:	I TIMEN:
	Se filmen Kroppen og følelser - YouTube eller bruk lenken under filmen for å se den uten musikk og med tekst.
	Snu deg til den du sitter sammen med å prøv å finne ut hvordan det kjennes å: • være sulten • være tørst • være trøtt
	Hvordan kan vi kjenne det i kroppen når vi: • gruer oss? • gleder oss?
	Hvordan kjennes det i kroppen å • få trøst av en voksen?
Før vi ser neste film, kan det være fint å få bevege seg eller leke litt med fokus på kroppen. Velg ett eller flere av disse forslagene: • Syng «Hode, skulder, kne og tå» med bevegelser, først sakte og så raskere og raskere. • Sett på litt enkel musikk å danse til, og hver gang musikken stopper, ber du elevene fryse i ulike stillinger som: hendene på magen, armene i været, som en superhelt, stå på tå på én fot eller lignende. • Lek «Kongen befaler» og gi samme type instruksjoner som i danseleken over. Det skal gå ganske fort, og elevene skal bare utføre bevegelsene dersom du sier «Kongen befaler». • Utfordre elevene til å prøve forskjellige ting med kroppen som ikke alle får til like lett, som å rulle sammen tunga, bevege ørene uten å ta på dem, rynke på nesa, bevege bare én finger, stå på tå på én fot og strekke seg mot taket, lage en rar kroppsstilling osv. • Elevene kan også bytte på å være hverandres speil. Den ene gjør bevegelser og den andre skal herme – og så bytter de.	
	Introduser og vis filmen Samtykke forklart for barn - YouTube Denne handler om at barn har rett til å bestemme over egen kropp. Den nevner ikke at foreldre eller helsepersonell av og til må bestemme dersom det er noe som må gjøres for at tenner eller kropp skal være friske. Det kan være greit å sette ord på.

	**Hvordan si nei?** I filmen lærte vi at det alltid er lov å si nei til kroppskontakt hvis vi ikke har lyst. Men hvordan kan vi gjøre det? Pek og vis på barnet fra venstre: 1. Vi kan si «Nei takk» eller bare nei, på en vennlig måte. 2. Vi kan foreslå et alternativ: «Kanskje heller en high five?» «Kanskje heller …?» 3. Vi kan vise med kroppen at vi ikke vil. Flytte oss litt vekk, snu oss bort. 4. Vi kan si bestemt nei med litt strengt ansikt, og eventuelt kroppsspråk. 5. Vi kan si strengt STOPP! Om den andre ikke hører på oss. Nå kan det være fint om alle elevene reiser seg, og så prøver dere alle disse forskjellige måtene å svare nei på sammen.
	Åpne dette vedlegget på skjermen og enten vis elevene hva de skal gjøre i smågrupper, og del ut vedleggene som de kan sette strek på. Eller: Bruk det på skjermen til å gå gjennom dette sammen. Dersom dere gjør det sammen, er det fint å prøve å rollespille/øve slik at elevene husker det bedre og får mer variasjon i læringen.
	**Det er ikke alltid lett å si nei** Det er mye som kan gjøre det vanskelig å si nei, også når man har øvd på det. Hun her for eksempel synes ofte det er vanskelig, fordi hun føler de andre forventer at hun skal synes det er greit. Og noen ganger blir hun redd, eller klarer ikke å si nei selv om hun vil. Derfor er det viktig å vite at det ALLTID er den som ber om eller tar kroppskontakt som må passe på at den andre faktisk vil ha det. At man får samtykke. Hvordan kunne disse på bildene her lagt merke til at jenta ikke samtykker – selv om hun ikke sier nei?
	Til slutt kan dere gjerne bruke en av musikkvideoene som ligger som «relevante» i gul boks nederst på sida.