KROPP 2. TRINN

SKJERMEN VISER:	I TIMEN:
	Sjå filmen Kroppen og følelser - YouTube eller bruk lenka under filmen for å sjå den utan musikk og med tekst.
	Snu deg til den du sit saman med å prøv å finne ut korleis det kjennes å: • vere svolten • vere tørst • vere trøtt
	Korleis kan vi kjenne det i kroppen viss vi: • gruer oss? • gleder oss?
	Korleis kjennes det i kroppen å • få trøyst av ein vaksen?
Før vi ser neste film kan det vere fint å få bevege seg eller leike litt med fokus på kroppen. Vel ein eller fleire av desse forslaga: • Syng «Hode, skulder kne og tå» med rørsler, først sakte og så raskare og raskare • Sett på litt enkel musikk å danse til, og kvar gong musikken stoppar ber du elevane stoppe i frys på ulike måtar som: hendene på magen, armane i veret, som ein superhelt, stå på tå på ein fot eller liknande • Leik kongen befaler og gi dei same type instruksjonane som i danseleiken over. Det skal gå ganske fort, og elevane skal berre utføre bevegelsane dersom du seier «Kongen befaler» • Utfordre elevane til å prøve forskjellige ting med kroppen som ikkje alle får til like lett som å rulle saman tunga, bevege øyrene utan å ta på dei, rynke på nasen, bevege berre ein finger, stå på tå på ein fot og strekke seg mot taket, lage ein rar kroppsstilling osv. • Elevane kan også bytte på å vere kvarandre sin spegel, den eine gjer rørsler og den andre skal herme – og så bytte.	
	Introduser og vis filmen Samtykke forklart for barn - YouTube Denne handlar om at barn har rett til å bestemme over eigen kropp. Den nemner ikkje at foreldre eller helsepersonell av og til må bestemme dersom det er noko som må gjerast for at tenner eller kropp skal vere friske. Det kan vere greitt å sette ord på.

	**Korleis seie nei?** I filmen lærte vi at det alltid er lov å seie nei til kroppskontakt viss vi ikkje har lyst. Men korleis kan vi gjere det? Peik og vis på barnet frå venstre: 1. Vi kan seie «Nei takk» eller berre nei, på ein vennleg måte 2. Vi kan foreslå eit alternativ: «Kanskje heller ein high five?» «Kanskje heller…?» 3. Vi kan vise med kroppen at vi ikkje vil. Flytte oss litt vekk, snu oss bort. 4. Vi kan seie bestemt nei med litt strengt ansikt, og eventuelt kroppsspråk. 5. Vi kan seie strengt STOPP! Om den andre ikkje hører på oss. No kan det vere fint om alle elevane reiser seg og så prøver de alle desse forskjellige måtane å svare nei på saman.
	Opne dette vedlegget på skjermen og enten vis elevane kva dei skal gjere i smågrupper og del ut vedlegga som dei kan sette strek på. Eller: bruk det på skjermen til å gå igjen dette saman. Dersom de gjer det saman er det fint å prøve å rollespele/øve slik at elevane huskar det betre og får meir variasjon i læringa.
	**Det er ikkje alltid lett å seie nei** Det er mykje som kan gjere det vanskeleg å seie nei, også når man har øvd på det. Ho her for eksempel synes ofte det er vanskeleg, fordi ho føler dei andre forventar at ho skal synest det er greitt. Og nokre gongar blir ho redd, eller klarer ikkje seie nei sjølv om ho vil. Derfor er det viktig å vite at det ALLTID er den som ber om eller tek kroppskontakt å passe på at den andre faktisk vil ha det. At man får samtykke. Korleis kunne desse på bilda her lagt merke til at jenta ikkje samtykker – sjølv om ho ikkje seier nei?
	Til slutt kan de godt bruke ein av musikkvideoane som ligg som «relevante» i gul boks nedst på sida.