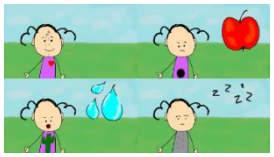
KROPP 1. TRINN

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 svolten, tørst eller trøytt?
	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.
	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.
	Når vi seier vonde ord til kvarandre, kan andre kjenne at dei får vondt i kroppen sin. • Kva ord kan gjere så vondt? • Kvar i kroppen kan ein få vondt av vonde ord? (Ofte mage, bryst, hovud) Når vi seier gode ord til kvarandre, kan andre kjenne at dei får det bra i kroppen. • Kva ord kan gjere godt å høyre? • Kva kan ein kjenne i kroppen av gode ord? (t.d. at ein kjenner seg lett, får energi, kriblar i magen)



De kan også gjerne ha litt Frosketid? Puste i dyrestillinger - YouTube

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».