

SKJERMEN VISER:	I TIMEN:
	Se Kroppen og følelser - YouTube Eller bruk lenka under for å se filmen uten musikk og med tekst.
	Se bilde fra filmen og snakk om det dere så: Vi har veldig forskjellige kropper! Hun her ser ut som hun er usikker på om kroppen sin er bra nok. Hva får henne til å lure på det? (Kanskje hun lurer på om hun er for lav, for høy, for tynn, for tjukk eller andre ting?)
	Hva kan få oss til å være glad i og fornøgd med kroppen vår? (Legge merke til at alle har ulike kropper, og at det viktigste er hva kroppen kan gjøre – ikke hvordan den ser ut. Kanskje vi kan minne hverandre på det når noen begynner å snakke om hvordan kropper ser ut?)
	Kroppen din er fantastisk – tenk på alt den får til! Hva er du imponert over at kroppen din får til?
	Noe av det vi ønsker å få til denne timen er at elevene blir mer bevisste alt kroppen gjør for oss, og verdsette funksjonen kroppen har, mer enn utseende. La bildet stå på skjermen mens du leder elevene omtrent slik: «Nå skal vi reise oss og riste litt på kroppen vår. Vi starter med armene våre. Rist litt på armene dine mens du tenker på hva du er takknemlig for at armene dine gjør for deg. Det er ganske masse! Hvem kommer på noe armene gjør for oss? Jeg er takknemlig for at armene mine kan (sett inn det som passer deg: bake brød? Lage mat? Skrive? Kjøre bil?) Hva er du takknemlig for at armene dine kan? (ta imot noen forslag). Flott, det var armene. Då kan vi riste litt på beina. Hva gjør de for oss? Jeg er takknemlig for at beina mine kan flytte meg rundt her på skolen – hva er du takknemlig for at beina dine kan? (Ta imot noen forslag). Bra! Då kan vi riste litt på midten av kroppen med magen og ryggen og rumpa. Da ser vi litt rare ut, men det går fint. Jeg er takknemlig for at hjertet mitt pumper blod ut i kroppen min. Hva er du takknemlig for at kroppen din gjør? Og så kan vi riste litt på hodet, men da må vi være forsiktige. Jeg er takknemlig for at tunga mi kjenner smaken av all den gode maten jeg liker! Hva er du takknemlig for? Til slutt så rister vi på hele oss. Rist i veg! Jeg er takknemlig for at kroppen min tar meg med på skolen til alle de kjekke elevene mine hver dag – hva er du takknemlig for? Avslutt med å stå helt stille. Pust veldig rolig ut gjennom munnen et langt utpust. Legg hånda på hjertet og lukk øyene om du kan. Begynn nederst med føttene dine og flytt oppmerksomheten sakte, sakte oppover kroppen mens du legger merke til alt du er takknemlig for med kroppsdelene dine. Fint – da setter vi oss ned igjen.»
	Se The Present - CGI Awarded shunrt film (2014) - YouTube Selv om ikke alt på kroppen fungerer som det skal, så kan vi ha fine liv og ha det kjekt i lag med andre. Hva hjalp gutten til å være fornøgd med seg selv?



Orda våre lager følelser:

Etter hvert som barn blir større er det flere som starter å være usikre på om kroppen sin, eller utseende sitt, er bra nok. Det at vi kommenterer hvordan andre ser ut kan være med å gi vonde følelser om kropp – også når vi tror vi sier noe fint.

Det er ikke alltid hjelpsomt og snilt å si «Du er fin» eller «Du er tynn» og sånn til andre.

Orda vi bruker kan få andre til å bli lei seg – eller bli glade. Orda våre kan også få andre til å like eller mislike seg selv. Vi skal gjøre en liten oppgave i lag som viser dette.

Se på barna på tegningen her. Hvilke ord tror dere kan bli sagt til dem som gjør at de får det vondt inni seg og kan starte å mislike seg selv?

Lat som om dere kjenner disse barna og snakk sammen og finn ut hva man kan si til dem som gir dem gode følelser og de lettere kan like seg selv!

Istedenfor å kommentere på hvordan de ser ut kan vi kommentere på egenskaper, ting de gjør, «Du får meg til å le» «Jeg liker når du leker med meg». Hør noen forslag og forsterk det som er bra.

☀ Kompliment-bingo ☀

Du får meg til å le.	Du er hjelpsom.	Du er god til å dele.	Du er modig.	Du er god til å lytte.
Du er en god venn.	Du får andre til å føle seg trygge.	Du er flink til å snakke ting.	Du er snill mot alle.	Du er god til å se anner.
Du er kreativ.	Du er god til å tenke andre med i lekene.	Du er flink til å seiter andre.	Du er flink til å samarbeide.	Du får andre til å smile.
Du er rask og trygg i vore mål.	Du er god til å finne løsninger.	Du får meg til å føle meg glad.	Du er flink til å komme på gode ting.	Du gjør dagen bedre.
Du er flink til å huske ting.	Du får andre til å føle seg bra.	Du er god til å smile og seil har til mange.	Du får meg til å lære mer.	Du gjør klassen vår til en bedre skole.

Kompliment-bingo!

Denne bingoen er laget for at elevene skal få trene på å gi hverandre kompliment/si hyggelige ting til hverandre – som ikke handler om utseende.

Den kan brukes på ulike måter og kanskje flere ganger?

- Enten kan man bruke den bare til å øve på å gi slike kompliment til hvem som helst, men presisere at det bare er lov å gi ett kompliment til hver elev, slik at for å få full bingo må man ha gitt et kompliment til hver elev i hele klassen.
- Eller man kan bruke mer tid på det, og elevene kan først tenke over hvem som passer til hvilket kompliment, før de får bevege seg rundt og gi hverandre komplimentene. Denne versjonen er absolutt å foretrekke!
- Uansett hvilken man velger så skal elevene sette kryss når de har gitt komplimentet i ruta til noen. Så kan det være førstemann til en rekke, to rekker, kryss eller fullt brett. Det viktige er uansett ikke konkurransen, men at man øver på å gi slike kompliment.

Nederst på sida ligger ei boks med mange ulike filmer og musikkvideoer som dere kan bruke i løpet av måneden til å synge, danse, lære engelske ord om kropp og annet.

Jobbe videre?

- Tegn konturene av en eller flere elever sine kropp på store ark. Disse kan brukes til å tegne, skrive, forklare på i timer om følelser eller anna om kroppen.
- Ha gjerne litt Frosketid.
- Bruk timene om følelser.