

Skjermen viser:	I timen:
	Se filmen Kroppen og følelser - YouTube eller bruk lenka 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?
Det er min kropp og eg bestemmer!  Tema - Overgrep - 2. Kroppen er din (Sesong 5) - NRK TV	Vi skal se en liten film i lag som heter «Kroppen min eier jeg» Den handler om at barn har rett til å bestemme over kroppen sin, og den handler også litt om det som heter sex. Har dere hørt om det? Det er ikke lov å gjøre sex-ting med barn, og vi ser filmen sammen sånn at alle barn skal vite hva som er lov, og hva som ikke er lov. Tema - Overgrep – 2. Kroppen er din (Sesong 5) – NRK TV Etter filmen bruker dere bildene under og snakker sammen slik at barna forstår mer.
	I filmen snakket de om mye forskjellig om kroppen vår, og blant annet om det å ta på andre sine kropp eller gi klem. Alle måter mennesker sine kropp kommer borti hverandre på, med eller uten klær, er kroppskontakt.
	Hva er eksempel på god kroppskontakt? Få fram at ikke alle liker det samme. Noen liker klem, nokon liker det ikke. En klem kan være god når den er fra noen man liker å få klem av, og vond når den er fra noen man ikke liker å få klem av. Få også fram at kroppskontakt for de fleste av oss er en superviktig del av det å være nær i familien. Kroppskontakt kan virke som en ledning til strøm – vi blir ladet opp og får nye krefter.
	Hva er eksempel på vond kroppskontakt? Dette er heller ikke likt for alle. De fleste vil være enig i at det å bli slått eller sparket er vond kroppskontakt. Men det å måtte klemme noen man ikke liker kan være vondt. Noen barn kan også få vondt av svake berøringer mot hud, børsting av hår og merkelapper på klær. Få fram at vi er ulike og det er greit. Fra filmen er «tissen-ting» nevnt som eksempel på vond kroppskontakt. Ikke fordi det trenger å gjøre vondt, men fordi det kan kjennes ekkelt, utrygt, rart eller feil – og da er det vond kroppskontakt. OG det er ulovlig.

	Det er DU som bestemmer når du vil ha kroppskontakt. Men av og til må voksne bestemme – når var det? (tannpuss/tannlege, måle feber, av og til må foreldre bestemme at vi må kle på oss, bli med i bilen og sånn)
	Hvordan viser vi at vi vil ha kroppskontakt? (spørre, svare ja, bli med på klem, strekke fram hånd, sette oss på fang)
	Hvordan viser vi at vi IKKE vil ha kroppskontakt? (si nei, vise med kroppen, rope nei, springe vekk, si ifra til en annen voksen)
	Lag figur Tegne eller klippe ut figur på et halvt a4-ark som ligg som vedlegg, eller lag en figur av plastilina som skal brukes etter neste film. Figuren er ikke deg selv, men en du kan styre i dukkelek etterpå. Den trenger ikke være fin, for den kan lett bli ødelagt av det vi bruker den til. Mens elevene lager til figuren har du som lærer mulighet til å fange opp om det er noen som har reaksjoner på filmen dere så, og det dere har pratet om, slik at du kan avtale med eleven at dere kan prate sammen etterpå – eller finne noen som kan hjelpe eleven nå.
	Se filmen Samtykke forklart for barn - YouTube som utgangspunkt for å finne ut hva som er forskjellen på kroppskontakt vi liker og vil ha, og hva vi ikke liker og kan si nei til.
	Bruk figurene elevene laget, eller ha med legofigurer eller lignende som elevene kan styre. La elevene jobbe sammen to eller tre og styre figurene som skal: • Finne ut om de har lyst å gi klem til ei gammel tante, og enten klemme eller si nei • Finne ut om de har lyst å holde en venn i hånda, og enten gjøre det eller si nei • Finne ut om de har lyst å kysse en som spør om det, og enten gjøre det eller si nei
	Engelske sanger om kropp og kropp/grenser: • My Body, My Choice Protect My Body I Can Say No Kids' Safety Pinkfong Safety Rangers - YouTube • "My Body" by ABCmouse.com - YouTube • Parts of the Body Song - YouTube
	Jobbe videre? • Jobb med nokon av følelsene som ligg på følelse-sida • Ha litt frosketid • Skriv ut og bruk kroppskort.pdf (statensbarnehus.no) til samtale med barna om kroppsreglene, eller gjør noen av øvingene som ligger i ha-ndbok-kroppskort.pdf (statensbarnehus.no) • Se gjerne serien Superkroppen – 1. Pupper (Sesong 1) – NRK TV