

Skjermen viser:	Det de gjer i timen:
	<p>Sjå filmen <a href="#">Kroppen og følelser - YouTube</a> eller bruk lenka under filmen for å sjå de utan musikk og med tekst.</p>
	<p>Peik på bilda og snakk saman om det kroppen gir beskjed om. Korleis kjennes det i din kropp når du er svolten, tørst eller trøyytt?</p>
	<p>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?</p>
	<p>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.</p>
	<p>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?</p>
	<p>Vi skal sjå ein liten film om ein som har vondt i magen, og får hjelp til å finne ut kvifor: <a href="#">Sommerfugler i magen - YouTube</a> 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.</p>
	<p>Det er bra for kroppen å få bevege seg masse! Gjerne med musikk og sang. Her er ein engelsk sangleik de kan prøve. Og kanskje kan de oversette den til norsk og lage egne variantar etterpå? (eksempel: «La oss hoppe opp og ned, opp og ned, opp og ned, La oss hoppe opp og ned – og danse saman» «La oss bøye oss heilt ned» «La oss svinge hit og dit» «La oss løfte knea opp» «La oss snurre oss heilt rundt» osv.) <a href="#">The Stretching and Exercise Song   CoComelon Nursery Rhymes &amp; Kids Songs - YouTube</a></p>
<p><b>Vi speglar oss i kvarandre!</b> Sjå instruksjonar til læraren.</p>	<p>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.</p>
	<p>De kan også gjerne ha litt Frosketid? <a href="#">Puste i dyrestillinger - YouTube</a></p>



Bruk bildet som ligg i grå boks lenger oppe.

Orda våre kan lage følelsar som gjer vondt i kroppen:

Denne jenta opplevde noko som gjorde at ho hadde det vondt inni seg. Det kan vere mange ulike ting som kan gjere det. Ein ting kan vere ord som blir sagt til ho. For orda våre kan lage vonde eller gode følelsar i kroppen.

- Kan de kome på ord barn seier til kvarandre som kan gjere vondt?
- Kvifor gjer dei vondt trur de?
- Kva ord som barn seier til kvarandre kan gi gode følelsar?
- Vi skal prøve å bruke ord som gir gode følelsar til kvarandre!

Flerie songar de kan synge:

- [I kroppen min jeg bor - YouTube](#)
- [Hode skulder kne og tå - barnerim for småbarn på norsk Tinyschool Norsk - YouTube](#)
- [Fantorangen – 15. Kroppen \(Sesong 4\) – NRK TV](#)
- [My Body Song | CoComelon Nursery Rhymes & Kids Songs - YouTube](#)
- [Me! | featuring Noodle & Pals | Super Simple Songs - YouTube](#)

Fleire aktivitetar:

Teikne kroppar på store eller små ark. Til dømes konturane av heile kroppen til eit av barna. Bruk teikningane til å finne ut kva delane av kroppen heiter, og kva dei brukast til, eller kva følelsar vi kan kjenne på forskjellige stadar i kroppen, eller kva ulike delar av kroppen treng for å ha det bra og fungere fint.