

SKJERMEN VISER:	I TIMEN:
	<p>Introduser temaet og start med å vise Det er smart å bruke kroppen! - YouTube Se på bildene og snakk om det dere så.</p>
	<p>Hvilke aktiviteter er bra for oss? La elevene snakke med hverandre først og se hvor mange aktiviteter de kommer på som de kan gjøre der de bor, og prøv å finne hvor mange dere kommer på til sammen.</p>
	<p>Fysisk aktivitet er ikke bare bra for kroppen, men også for tanker og følelser. Kan du huske at du har blitt mer glad av å gjøre en aktivitet av og til?</p>
	<p>Hjernen vår er «kroppens datamaskin» – hva trenger den for at batteriet skal fungere som det skal?</p>
	<p>Fortell elevene at målet med denne timen er å bli mer bevisst på hvordan bevegelse og aktivitet kan hjelpe oss til å ha det bra. Gutten på bildet strever med å sitte stille og konsentrere seg, men så får han være i bevegelse litt, og da blir det lettere etterpå.</p> <p>Nå skal elevene få teste dette selv. Først skal de finne ut omtrent hvordan de kjenner det inni seg nå. Er de våkne og kvikke, og er det lett å sitte stille og lytte? Eller er det litt vanskelig? Elevene kan enten tegne seg selv før, lage smilefjes som viser hvordan de har det, eller vurdere energi og humør på en skala fra 1–6.</p>
	<p>Så bruker dere dette bildet som inspirasjon til aktivitet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elevene kan jobbe hver for seg og velge 3–6 øvelser, og så setter du på nedtelling på 3 minutter, og alle gjør øvelsene samtidig • Eller elevene kan jobbe i grupper og bruke disse øvelsene, eller andre de finner på, og sette sammen en serie med øvelser de skal gjøre sammen i noen minutter <p>Etterpå vurderer dere igjen: Kjennes det annerledes i kropp, energi og humør nå?</p>
<p>I den gule boksen ligger også ulike filmer dere kan være aktive til inne i klasserommet. Velg én eller flere av disse og be elevene legge merke til hvordan de kjenner seg i kroppen før aktivitetsøvelsene: Hvordan banker hjertet, hvordan er pusten, kjenner de seg slitne eller fulle av energi, er de glade eller lei? Spør igjen etter aktiviteten: Hvordan kjenner de seg nå? Elevene kan også tegne seg selv før og etter aktivitet.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trolls: Can't Stop The Feeling GoNoodle - YouTube • Fruit Juice Shake Shake Shake it Dance Along Pinkfong Dance Along for Children - YouTube • Just Dance 2017 : Watch Me (Whip/Nae Nae) - Silentó 5 Star - YouTube • Just Dance 2019: Shaky Shaky by Daddy Yankee - Official Track Gameplay - YouTube • Learn How To Dance To: TAKE FLIGHT! Mini Pop Kids - YouTube • Action Verbs Song - Educational Children Song - Learning English for Kids - YouTube 	
<p>I tillegg kan dere velge leker og aktiviteter fra disse leikeheftene:</p> <ul style="list-style-type: none"> • smartoppvekst.no/kategori/medlem/lek-smart/ • io.kommune.no/tjenester/skole-og-utdanning/robuste-barn/leikehefte/ 	