KROPP 4. TRINN

SKJERMEN VISER:	I TIMEN:
	**Ulike måtar å vere sterk på** Det er ulike måtar å vere sterk på. Og det er mange måtar kroppen vår kan vise styrke på. På dette bildet ser vi barn som bruker kroppen sin til styrke på ulike måtar – sjå på bildet litt og la elevane vere med å finne ut korleis dei ulike elevane her bruker kroppen sin for å vise styrke. Frå oppe til venstre kan det for eksempel vere: • Vere sterk for en venn ved å vise omsorg og støtte • Bruke kroppen for å bygge ein sterk konstruksjon • Stå stødig og vise nei til noko ein er ueinig i • Bere noko tungt • Samle styrke og ro i kroppen for å presentere noko for klassa • Få sterke muskler • Bruke kroppen (handa) til å skrive sterke meiningar • Finne styrke og ro i kroppen med frosketid • Få kroppen til å vere sterk og uthaldande til skolearbeid
	Nokon gongar kan det å vere sterk handle om å tørre å seie frå til vaksne om noko som ikkje er bra, sjølv om andre ikkje vil like det. Og nokon gongar er det barn som prøver å framstå som sterke ved å true eller mobbe andre. Vi skal sjå ein film om det å kalle noko for «snitche»: Det heter ikke å snitche - YouTube
Sjå gjerne på bilda frå filmen og snakk om det de såg, og høyr om også desse elevane har høyrt ordet og korleis det blir brukt hos dei.	
 	Øving med 4 hjørne (inspirert av Uke 6) Vis bilda og les dilemma på skjermen og les dei høgt for klassa. Definer ulike hjørne i rommet som 1, 2, 3 og 4. Sei at elevane skal gå til det hjørne dei er mest einig i av alternativa som står på skjermen. Når elevane har gått til hjørnet sitt kan du spørje om nokon vil fortelje kvifor dei valte akkurat dette hjørnet. Kanskje vil nokon også skifte hjørne/meining etter at andre har forklart kva dei meiner. Dilemma 1: Sofus går saman med vennane sine heim frå skolen. Dei går innom butikken for å kjøpe godteri. Inne på butikken ser Sofus at Jonas og Matias puttar kvar sin sjokolade rett i lomma utan å betale. Dei latar som ingen ting, men når dei går vidare etterpå flirar dei av at dei klarte å lure ho i butikken og fekk med seg sjokoladen. Sofus synes det er ekkelt. Dette er jo å stele! Men kva kan han gjere? 1. Sofus skal sei til dei andre at han synes dette var dårleg gjort, og at dei bør gå tilbake og levere tilbake eller betale 2. Sofus skal fortelje det til sine foreldre eller læraren sin 3. Sofus kan ikkje gjere noko for då vil dei kalle han ein snitch 4. Andre forslag? Dilemma 2: Adam speler ofte spel online med kameratane sine etter skolen. Medan dei spelar snakkar dei med kvarandre på nett. Det er veldig gøy, men Adam synes dei andre er ganske frekke med kvarandre og seier stygge ting. Også om andre i klassa som ikkje er med i spelet. Kva kan Adam gjere? 1. Adam skal sei til dei andre at dei skal slutte å vere stygge mot andre 2. Adam skal snakke med foreldra sine om det 3. Adam skal berre ikkje bry seg så lenge det ikkje går ut over han sjølv 4. Andre forslag?

	Dilemma 3: Ilse er med i ein vennegjeng som likar å gjere litt rampete ting. I starten var det mest berre spennande, og morosamt. Men i det siste så har det byrja å bli verre. Vennegjengen har vore stygge med andre barn anonymt på nett, og no planlegg nokon av dei korleis dei skal fryse ut ei jente i klassa og mobbe ein annan gut. Ilse vil ikkje vere med på dette meir, men er redd dei vil bli stygge mot ho om ho ikkje blir med vidare. Kva kan Ilse gjere? 1. Ilse skal sei til dei andre at ho ikkje vil vere med lenger og så må ho berre tole det om dei da blir stygg mot ho 2. Ilse skal sei frå til foreldra sine eller læraren, sjølv om dei andre vil kalle ho snitch 3. Ilse må berre fortsette å vere med på plaging for å beskytte seg sjølv 4. Andre forslag?
 	Øve på ferdigheit: Å sette tydelege grenser med kropp og stemme Alle kan kome i situasjonar der andre prøver å få oss til å gjere noko, bli med på noko, eller akseptere noko som vi absolutt ikkje vil. Det er ikkje alltid like lett å seie nei, og det kan vere vanskeleg å sette grenser så tydeleg som det trengs. Andre skal respektere grensene våre også om vi seier nei stille og forsiktig, men det kan likevel vere lurt å trene på å sette tydelege grenser med både kropp og stemme. Derfor skal vi trene på det. Sjå først på bildet: Alle desse seier nei - korleis kan vi sjå det? Kven av dei er det lettast å høyre på? No kan elevane godt å øve litt to og to på å seie nei på ulike måtar; stille og forsiktig, tydeleg, eller veldig kraftig. Snakk med dei etter litt: kva kjenner dei i kroppen når dei seier nei på ulike måtar? Denne eleven står i ei stilling som mange meiner fører til at vi føler oss sterke. At når vi står sånn, rak i ryggen, beina litt frå kvarandre, ansiktet rett fram og hendene i sida, og pustar roleg medan vi står slik litt – så gir det ein følelse av at «dette kan eg fikse!» «Eg er sterk og kan klare det eg må og vil!». Vil dåkke prøve? (la elevane stå slik i 15 sekund). No kan vi ta hendene ned og stå vanlig igjen, men forstatt sterk i kroppen. Og så kan vi øve på ting vi seier for å sette grenser. Herm etter meg: (vennlig, men tydelig stemme med kraft) • Nei det vil eg ikkje! • Stopp dette er ikkje greitt! • Dette synes eg du skal slutte med! • Eg har ikkje lyst til det! • Slutt opp! • Nei takk! • No går eg! • Eg setter meg her! (alle setter seg ned) Snakk litt til slutt – korleis er dette å vere sterk?
Jobbe vidare?	• Sjå filmen om hundekvalpen som måtte vere sterk Pip | A Short Animated Film by Southeastern Guide Dogs - YouTube • Det er fint å vere sterke saman! Vi er jo ikkje aleine i verden: Pust med en venn - YouTube • Bruk oppgåva «Dele styrke» på s 45 i Trygt-i-klassen_web.pdf • Syng og dans om kroppsdelar på engelsk Parts of the Body Song - YouTube