

SKJERMEN VISER:	I TIMEN:
	<p>Introduser temaet og start med å vise Det er smart å bruke kroppen! - YouTube og sjå bilda og snakk om det de såg.</p>
	<p>Kva aktivitetar er bra for oss? La elevane snakke med kvarandre først og sjå kor mange aktivitetar dei kjem på at elevane kan gjere der de bur, og prøv å finn kor mange de kjem på til saman.</p>
	<p>Fysisk aktivitet er ikkje berre bra for kroppen, men også for tankar og følelsar! Kan du huske at du har blitt meir glad av å gjere på ein aktivitet av og til?</p>
	<p>Hjernen vår er «kroppen si datamaskin» - kva treng den for at batteriet skal fungere som det skal?</p>
	<p>Fortel elevane at målet med denne timen er å bli meir klar over korleis bevegelse og aktivitet kan hjelpe oss til å ha det bra. Guten på bildet slit med å sitte stille og konsertere seg, men så får han vere i bevegelse litt, og då blir det lettare etterpå.</p> <p>No skal elevane få teste dette sjølv. Først skal dei finne ut omtrent korleis dei kjenner det inni seg no. Er dei vakne og kvikke, og det er lett å sitte stille og lytte? Eller er det litt vanskelig. Elevane kan godt anten teikne seg sjølv før, eller lage smilefjes som fortel korleis dei kjenner seg, eller vurdere energi og humør på ein terning frå 1-6.</p>
	<p>Så brukar de dette bildet som inspirasjon for aktivitet.</p> <ul style="list-style-type: none"> Elevane kan jobbe kvar for seg og kvar vel 3-6 slike øvingar, og så set du på nedtellingsfunksjon på 3 minutt, og så gjer alle øvingane samtidig. Eller – elevane kan jobbe i grupper og bruke av desse øvingane, eller andre dei kjem på, og sette saman ein serie med øvingar dei skal gjere i lag i nokre minutt. <p>Etterpå vurderer de igjen – kjennes det annleis i kropp, energi og humør no?</p>
<p>I den gule boks ligg også ulike filmar de kan vere aktiv til inne i klasserommet. Vel ein eller fleire av desse og be elevane legge merke til korleis dei kjenner seg i kroppen før aktivitetsøvingane: korleis banker hjartet, korleis er pusten, kjenner dei seg slitne eller fulle av energi, er dei glade eller lei? Spør igjen etter aktiviteten: korleis kjenner dei seg no? Elevane kan godt også teikne seg sjølv 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 de velje leikar og aktivitetar frå desse leikehefta:</p> <ul style="list-style-type: none"> smartoppvekst.no/kategori/medlem/lek-smart/ io.kommune.no/tjenester/skole-og-utdanning/robuste-barn/leikehefte/ 	