KROPP 4. TRINN

SKJERMEN VISER:	I TIMEN:
	**Ulike måter å være sterk på** Det er ulike måter å være sterk på. Og det er mange måter kroppen vår kan vise styrke på. På dette bildet ser vi barn som bruker kroppen sin til styrke på ulike måter – se på bildet litt og la elevene være med å finne ut hvordan de ulike elevene her bruker kroppen sin for å vise styrke. Fra øverst til venstre kan det for eksempel være: • Være sterk for en venn ved å vise omsorg og støtte • Bruke kroppen for å bygge en sterk konstruksjon • Stå stødig og vise nei til noe man er uenig i • Bære noe tungt • Samle styrke og ro i kroppen for å presentere noe for klassen • Få sterke muskler • Bruke kroppen (hånda) til å skrive sterke meninger • Finne styrke og ro i kroppen med frosketid • Få kroppen til å være sterk og utholdende til skolearbeid
	Noen ganger kan det å være sterk handle om å tørre å si fra til voksne om noe som ikke er bra, selv om andre ikke vil like det. Og noen ganger er det barn som prøver å framstå som sterke ved å true eller mobbe andre. Vi skal se en film om det å kalle noe for «snitch»: Det heter ikke å snitche - YouTube
Se gjerne på bildene fra filmen og snakk om det dere så. Hør om også disse elevene har hørt ordet og hvordan det blir brukt hos dem.	
	Øving med 4 hjørne (inspirert av Uke 6) Vis bildene og les dilemmaene for klassa. Definer ulike hjørne i rommet som 1, 2, 3 og 4. Si at elevene skal gå til det hjørnet de er mest enig i av alternativene som står på skjermen. Når elevene her gått til hjørnet sitt kan du spørre om noen vil fortelle hvorfor de valgte akkurat dette hjørnet. Kanskje vil noen også skifte hjørne/mening etter at andre har forklart hva de mener.
	Dilemma 1: Sofus går sammen med vennene sine hjem fra skolen. De går innom butikken for å kjøpe godteri. Inne på butikken ser Sofus at Jonas og Matias putter hver sin sjokolade rett i lomma uten å betale. De later som ingen ting, men når de går videre etterpå flirer de av at de klarte å lure dama i butikken og fikk med seg sjokoladen. Sofus synes det er ekkelt. Dette er jo å stjele! Men hva kan han gjøre? 1. Sofus skal si til de andre at han synes dette var dårlig gjort, og at de bør gå tilbake og levere tilbake eller betale 2. Sofus skal fortelle det til sine foreldre eller læreren sin 3. Sofus kan ikke gjøre noe for da vil de kalle ham en snitch 4. Andre forslag?
	Dilemma 2: Adam spiller ofte spill online med kameratene sine etter skolen. Mens de spiller snakker de med hverandre på nett. Det er veldig gøy, men Adam synes de andre er ganske frekke med hverandre og sier stygge ting. Også om andre i klassen som ikke er med i spillet. Hva kan Adam gjøre? 1. Adam skal si til de andre at de skal slutte å være stygge mot andre 2. Adam skal snakke med foreldrene sine om det 3. Adam skal bare ikke bry seg så lenge det ikke går ut over han selv 4. Andre forslag?

<table>
<tr>
<td></td>
<td>Dilemma 3: Ilse er med i en vennegjeng som liker å gjøre litt rampete ting. I starten var det mest bare spennende, og morsomt. Men i det siste så her det begynt å bli verre. Vennegjengen har vært stygge med andre barn anonymt på nett, og nå planlegger noen av dem hvordan de skal fryse ut ei jente i klassen og mobbe en annen gutt. Ilse vil ikke være med på dette mer, men er redd de vil bli stygge mot henne om hun ikke blir med videre. Hva kan Ilse gjøre?
1. Ilse skal si til de andre at hun ikke vil være med lenger og så må hun bare tåle det om de da blir stygg mot henne
2. Ilse skal sifra til foreldrene sine eller læreren, selv om de andre vil kalle henne snitch
3. Ilse må bare fortsette å være med på plaging for å beskytte seg selv
4. Andre forslag?</td>
</tr>
<tr>
<td>
</td>
<td>Øve på ferdighet: Å sette tydelige grenser med kropp og stemme

Alle kan komme i situasjoner der andre prøver å få oss til å gjøre noe, bli med på noe, eller akseptere noe som vi absolutt ikke vil. Det er ikke alltid like lett å si nei, og det kan være vanskelig å sette grenser så tydelig som det trengs.
Andre skal respektere grensene våre også om vi sier nei stille og forsiktig, men det kan likevel være lurt å trene på å sette tydelige grenser med både kropp og stemme.
Derfor skal vi trene på det.

Se først på bildet: Alle disse sier nei – hvordan kan vi se det? Hvem av dem er det lettest å høre på?
Nå kan elevene gjerne øve litt to og to på å si nei på ulike måter; stille og forsiktig, tydelig, eller veldig kraftig. Snakk med dem etter litt: Hva kjenner de i kroppen når de sier nei på ulike måter?

Denne eleven står i en stilling som mange mener fører til at vi føler oss sterke. At når vi står sånn, rak i ryggen, beina litt fra hverandre, ansiktet rett fram og hendene i siden, og puster rolig mens vi står slik litt – så gir det en følelse av at «dette kan jeg fikse!» «Jeg er sterk og kan klare det jeg må og vil!». Vil dere prøve? (La elevene stå slik i 15 sekunder.)
Nå kan vi ta hendene ned og stå vanlig igjen, men fortsatt sterk i kroppen. Og så kan vi øve på ting vi sier for å sette grenser. Gjenta etter meg: (vennlig, men tydelig stemme med kraft)

• Nei, det vil jeg ikke!
• Stopp, dette er ikke greit!
• Dette synes jeg du skal slutte med!
• Jeg har ikke lyst til det!
• Slutt opp!
• Nei takk!
• Nå går jeg!
• Jeg setter meg her! (Alle setter seg ned.)

Snakk litt til slutt – hvordan er dette å være sterk?</td>
</tr>
<tr>
<td>Jobbe videre?</td>
<td>• Se filmen om Pip: Pip | A Short Animated Film by Southeastern Guide Dogs - YouTube Hvordan var Pip sterk?
• Det er fint å være sterke sammen! Vi er jo ikke alene i verden: Pust med en venn - YouTube
• Bruk oppgava «Dele styrke» på s 45 i Trygt-i-klassen_web.pdf
• Syng og dans om kroppsdeler på engelsk Parts of the Body Song - YouTube</td>
</tr>
</table>