

1. [Kroppen og følelser - YouTube](#)



Vi har veldig forskjellige kroppar! Ho her ser ut som ho er usikker på om kroppen sin er bra nok. Kva får ho til å lure på det?



Kva kan få oss til å vere glad i og fornøgd med kroppen vår?



Kroppen din er fantastisk – tenk på alt den får til!

Kva er du imponert over at kroppen din får til?

2. Takknemleg for kroppen min



Noko av det vi ønskjer å få til denne timen er at elevane vert meir medvitne alt kroppen gjer for oss, og verdsette funksjonen kroppen har, meir enn utsjånad. La bildet stå på skjermen medan du leiar elevane omtrent slik:

«No skal vi reise oss og riste litt på kroppen vår. Vi startar med armene våre. Rist litt på armene dine medan du tenker på kva du er takknemlig for at armene dine gjer for deg. Det er ganske masse! Kven kjem på noko armene gjer for oss? Eg er takknemlig for at armene mine kan (sett inn det som passar deg: bake brød? Lage mat? Skrive? Kjøre bil?) Kva er du takknemlig for at armene dine kan? (ta imot nokre forslag). Flott, det var armene.

Då kan vi riste litt på beina. Kva gjer dei for oss? Eg er takknemlig for at beina mine kan flytte meg rundt her på skulen – kva er du takknemlig for at beina dine kan? (ta i mot nokre forslag). Bra!

Da kan vi riste litt på midten av kroppen med magen og ryggen og rumpa. Da ser vi litt rare ut, men det går fint. Eg er takknemlig for at hjertet mitt pumper blod ut i kroppen min. Kva er du takknemlig for at kroppen din gjer?

Og så kan vi riste litt på hovudet, men da må vi vere veldig forsiktige. Eg er takknemlig for at tunga mi kjenner smaken av all den gode maten eg likar! Kva er du takknemlig for?

Til slutt så ristar vi på heile oss. Rist i veg! Eg er takknemlig for at kroppen min tar meg med på skulen til alle dei kjekke elevane mine kvar dag – kva er du takknemlig for?

Avslutt med å stå heilt stille. Pust ut gjennom munnen eit langt utpust. Legg handa på hjertet og lukk augene om du kan. Begynn nedst med føtene dine og flytt merksemda oppover kroppen mens du legger merke til alt du er takknemlig for med kroppsdelane dine. Fint – da setter vi oss ned igjen.»

3. Kroppen sin funksjon: Sjå [The Present - OFFICIAL - YouTube](#) Sjølv om ikkje alt på kroppen fungerer som det skal, så kan vi ha fine liv og ha det kjekt i lag med andre. Kva hjalpte guten til å vere fornøgd med seg sjølv?

4. Orda våre lagar følelsar:

Etter kvart som barn blir større er det fleire som starter å vere usikre på om kroppen sin, eller utsjånaden sin er bra nok. Det at vi kommenterer korleis andre ser ut kan vere med å gi vonde følelsar om kropp – også når vi trur vi seier

noko fint. Det er ikkje alltid hjelpsam og snilt å sei «Du er fin» eller «Du er tynn» og sånn til andre. Orda vi bruker kan få andre til å bli lei seg – eller bli glad. Orda våre kan også få andre til å like eller mislike seg sjølv. Vi skal gjere ei lita oppgåve i lag som viser dette.



Sjå på barna på teikninga her. Kva ord trur de kan bli sagt til dei som gjer at dei får det vondt inni seg og kan starte å mislike seg sjølv?

Lat som om de kjenner desse barna og snakk saman og finn ut kva ein kan sei til dei som gir dei gode følelsar og lettare kan like seg sjølv! I staden for å kommentere på korleis dei ser ut kan vi kommentere på eigenskapar, ting dei gjer, «Du får meg til å le» «Eg likar når du leikar med meg».Hør nokre forslag og forsterk det som er bra.

Vi gir kvarandre
GODE FØLELSAR
med orda våre!

5. Vi bruker orda våre til å gi kvarandre gode følelsar

Snakk først med elevane og bli einig om kva som er fint å sei til kvarandre i klassa for å gi gode følelsar. I staden for å fokusere på korleis andre ser ut skal dei trene på å sei noko fint om korleis andre ER eller får dei til å føle seg. Gi nokre alternativ for dei som synes det er vanskelig å kome på sjølv. «Du er snill» «Du er morosam» «Du finner på mykje gøy når vi leikar» «Du er gøy å spille med» «Du gjer meg glad» «Eg blir glad når du smiler til meg» «Eg diggar deg»

Så kan de velje ein av desse måtane å trene på å sei fine ting til kvarandre:

- Elevane kan sitte i ring og sei fine ting til den som sit til høgre – og sende dette rundt heile ringen, og så bytte veg
 - Ein og ein elev kan kome fram i ein «Magisk stol» - stolen er magisk fordi når du sit i den så kjem heile klassa på så masse fint om deg! Send rundt ein «mikrofon» og la alle sei noko som er fint med personen etter tur. Dette tek tid, så de må spreie dette ut over fleire timar. Til dømes 3 elevar kvar dag.
 - Lag ark med namna til alle i klassen nedover og la elevane skriv ein fin ting om kvar elev. Lærar lagar eit hjerte til kvar elev som ein fyller ut det fine dei andre har skrive. Ved å gjere det slik har lærar meir kontroll over kva som når eleven, og kan unnlate å ta med noko som ikkje gir gode følelsar. Men det kan ta litt tid.
 - Bruk papptallerkar, holmaskin og tau slik at kvar elev får ein papptallerken med namnet sitt på på ryggen sin. Elevane går rundt i rommet og skriv fine ting på kvarandre sin papptallerken.
 - Klipp ut lappar med namna på alle i klassa og legg dei i ei boks/korg. La elevane trekke namnet til ein annan elev. Til den eleven dei har fått namnet til skal dei skrive eit lite kort med 1-3 hyggelige ting om eleven. Lærar godkjenner korta og gir eventuelt nødvendig hjelp før elevane gir korta til kvarandre. Ha nokre ekstra kort på lur for dei som må omvegen om å tulle før dei får til.
 - Bruk eventuelt ein annan metode du kjenner, målet er at alle elevar skal få høyre gode ting om seg sjølv.
6. Sjå filmen om Nasse Nøff som lærer å sette pris på sin egen kropp: [Nasse Nøff - Hvis Jeg Bare Var Stor \(Norsk/Norwegian\) - YouTube](#)
7. La elevane lære namn på kroppsdelar på engelsk - og bevege seg litt samtidig!
- [body Song - Educational Children Song - Learning English for Kids - YouTube](#)
 - [Parts of the Body Song - YouTube](#)

Jobbe vidare?

- Sjå gjerne nokre av programma frå [Superkroppen – 2. Størrelse \(Sesong 1\) – NRK TV](#)
- Teikn konturane av ein eller fleire elevar sine kroppar på store ark. Desse kan brukast til å teikne, skrive, forklare på i timar om følelsar eller anna om kroppen.
- Ha gjerne litt Frosketid. Til dømes Pust med ein venn.
- Bruk timane om følelsar.