







Skjermen viser:	I timen:
	Start med å se Kroppen og følelser - YouTube eller bruk lenka under og se den uten musikk og med tekst.
	<p>Hvorfor bør vi like kroppene våre? Hva trenger kroppen vår for å ha det bra og fungere godt? Her kan du godt benytte sjansen til å minne elevene på at kroppen trenger svært mye søvn, gjerne mellom 10 og 11 timer i denne alderen. Og at vi har det best om kroppen får være aktiv hver dag – gjerne en hel time til sammen.</p>
<p>Kven bestemmer over din kropp? NRK Super - Klassen</p>	<p>Denne timen handler om kroppen og grenser. De fleste barn har lært at man bestemmer selv over sin egen kropp, men det er ikke alltid så lett å sette grenser likevel. Noen ganger har andre tatt på oss før vi rakk å si ifra. Like viktig som å lære å si nei er derfor å lære å ikke gå over andre sine grenser! Vi skal se en episode av NRK Super - Klassen</p>
	<p>Påstandsøving Denne kan gjennomføres på ulike måter, poenget er at elevene skal markere om de er enige i påstanden eller ikke. Det er oftest ikke et rett eller galt svar, så prøv gjerne å få fram ulike syn på påstandene. Øvingen kan gjøres ved å:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sitte i ring og de som er enige reiser seg og bytter plass • Sitte på plassene sine, men reise seg og stå om man er enig • Sitte på plassen sin og bruke tommel opp, til sida eller ned for å markere grad av enighet • Stå på ei rekke og gå til høyre om man er enig og venstre om man ikke er enig <p>Påstander dere kan bruke:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Det er onsdag i dag (for å teste om alle har forstått) • Det kan være fint å få en klem av og til • Å ta på andre utenpå klær, er ikke det same som å ta på kroppen • Å ta på andre sine hender kan også være privat • Bare kjærester kan holde hender • Å stirre på andre sine kropp er like galt som å ta på dem • Det er morsomt å ta på andre sine rumper og pupper • Å ta på andre sin rumpe eller pupper er å flørte • Å ta bilde av andre sine kroppsdeler er like galt som å ta på dem • Det er vanlig å ikke få til å protestere når noen tar på kroppen din • Det er lov bli rasende og rope høyt om noen tar på kroppen din på en ekkel måte • Ingen har lov å gjøre sex-ting med barn under 16 år • Om du tar eller deler et seksualisert bilde av barn under 18 år har politiet lov å ta mobilen din • Barn har lov å ta på hverandre sine kropp dersom begge har sagt det er greit.

	<p>NB! Ikke bruk denne delen uten at du har minimum 15 minutter igjen av timen! De treng litt tid sammen i klassa etter å ha sett filmen!</p> <p>Introduser: «Det å respektere andre sin rett til å bestemme over egen kropp er viktig. Men noen ting er faktisk ikke lov selv om den som eier kroppen ikke sier nei. Det er for eksempel ikke lov å gjøre sex-ting med barn uansett om barn ikke klarer å protestere. Det er voksne sitt ansvar å sette disse grensene for barnet. Vi skal se en liten film om ei som opplever at en voksen bryter denne grensa»: Hemmeligheten - Norsk lyd - YouTube</p> <p>Etter filmen: «Det er dessverre mange barn som opplever slike ting, selv om alle voksne vet at det ikke er lov. Nå for tida er det mange som opplever slike ting gjennom nettet også. Mange blir trua med fæle ting for å ikke fortelle det til noen. Men DET ER ALLTID LOV OG LURT Å FORTELJE!»</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hva kan vi gjøre dersom venner forteller oss at noen ikke respekterer deres grenser? • Hvem kan hjelpe når noen opplever slike ting som i filmen?
	<p>Som avslutning på timen kan dere godt se denne engelske filmen om å spørre før kroppskontakt. Introduser den med å sei at det handler om en bjørn som prøver å lære menneskereglene for kroppskontakt Consent And Communication - YouTube</p>
	<p>Gjør litt Frosketid til dømes denne Pust med en venn - YouTube</p>
<p>Jobbe videre?</p> <ul style="list-style-type: none"> • For å ikke gå over andre sine grenser kan det være lurt å forstå empati. Denne filmen på engelsk forklarer empati til barn på en enkel måte: What is EMPATHY? Explaining Empathy to Kids - Emotions - YouTube Etter filmen kan dere forklare hverandre hva empati er på norsk, og dere kan snakke om hvordan empati kan stoppe oss fra å gå over andre sine kroppslige grenser: Hvordan kan vi se om andre blir utrygge av kroppskontakt, og hvordan kan vi bruke empati for å hjelpe dem? • NRK har laget denne musikkvideoen om å bestemme over egen kropp: Jeg bestemmer selv - MUSIKKVIDEO - YouTube 	