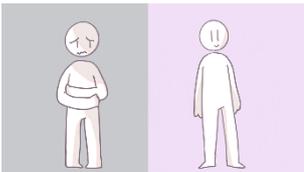


1. Introduser temaet og start med å vise [Det er smart å bruke kroppen! - YouTube](#) og sjå bilda og snakk om det de såg.



Kva ulike aktivitetar kan vi gjere der vi får bruke kroppen aktivt?



Kva kunne hjelpe oss til å føle oss bra?



Det er gøy å vinne, men det er ikkje det som er viktig. Kvifor er det lurt å bruke kroppen aktivt?

2. Sjå [BEVEGELSE | Øisteins blyant og Kreftforeningen - YouTube](#) Etter filmen kan elevane kome på aktivitar det går an å gjere inne på klasserommet, heime i huset sitt, ute i friminuttet eller ute på fritida. La dei jobbe i små grupper først, og lag ein felles idebank etterpå med alle forslaga.

Dei minste elevane kan godt sjå denne episoden av [Lille, store hjerte](#) frå NRK om aktivitet og etterpå kan dei få fortelje kvarandre kva den gøyaste aktiviteten dei veit er, og så kan dei teikne denne.

3. I den grå boksa ligg 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 hjertet, 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?

[Jungle Boogie Dance | Dance Along | Pinkfong Songs for Children - YouTube](#)

[Baby Shark Dance | #babyshark Most Viewed Video | Animal Songs | PINKFONG Songs for Children - YouTube](#)

[Alle barna klapper - Barnesanger med bevegelser - YouTube](#)

[Trolls: Can't Stop The Feeling | GoNoodle - YouTube](#)

[Fruit Juice | Shake Shake Shake it | Dance Along | Pinkfong Dance Along for Children - YouTube](#)

4. I tillegg kan de velge leikar og aktivitetar frå desse leikehefta:

- [Samarbeidsleikar og øvingar frå Smart Oppvekst](#)
- [Leikehefte med 150 leikar og øvingar](#)