

1. Start med å sjå filmen om [Kroppen og følelser - YouTube](#)



Kvifor bør vi like kroppane våre?

Kva treng kroppen vår for å ha det bra og fungere godt?

Her kan du godt nytte høvet til å minne elevane på at kroppen treng svært mykje søvn, gjerne mellom 10 og 11 timar i denne alderen. Og at vi har det best om kroppen får vere aktiv kvar dag – gjerne ein heil time til saman.

2. Denne timen handlar om kroppen og grenser. Dei fleste barn har lært at ein bestemmer sjølv over eigen kropp, men det er ikkje alltid så lett å sette grenser likevel. Nokre gongar har andre tatt på oss før vi rakk å seie frå. Like viktig som å lære å sei nei er difor å lære å ikkje gå over andre sine grenser! Vi skal sjå ei episode av [NRK Super - Klassen](#)

3. Påstandsøving

Denne kan gjennomførast på ulike måtar, poenget er at elevane skal markere om dei er einige i påstanden eller ikkje. Det er oftast ikkje eit rett eller galt svar, så prøv gjerne å få fram ulike syn på påstandane. Øvinga kan gjerast ved å:

- Sitte i ring og dei som er einige reiser seg og bytter plass
- Sitte på plassane sine, men reise seg og stå om ein er einig
- Sitte på plassen sin og bruke tommel opp, til sida eller ned for å markere grad av einigheit
- Stå på ei rekke og gå til høgre om ein er einig og venstre om ein ikkje er einig

Påstandar de kan bruke:

- Det er onsdag i dag (for å teste om alle har forstått)
- Det kan vere fint å få ein klem av og til
- Å ta på andre utanpå klede, er ikkje det same som å ta på kroppen
- Å ta på andre sine hender kan også vere privat
- Berre kjærestar kan halde hender
- Å stirre på andre sine kroppar er like gale som å ta på dei
- Det er morosamt å ta på andre sine rumpe og pupper
- Å ta på andre si rumpe eller pupper er å flørte
- Å ta bilde av andre sine kroppsdeler er like gale som å ta på dei
- Det er vanlig å ikkje få til å protestere når nokon tek på kroppen din
- Det er lov bli rasande og rope høgt om nokon tek på kroppen din på ein ekkel måte
- Ingen har lov å gjere sex-ting med barn under 16 år
- Om du tek eller deler eit seksualisert bilde av barn under 18 år har politiet lov å ta mobilen din
- Barn har lov å ta på kvarandre sine kroppar dersom begge har sagt det er greitt.

4. *NB! Ikkje bruk denne delen utan at du har minimum 15 minutt igjen av timen! De treng litt tid saman i klassa etter å ha sett filmen!*

Introduser: «Det å respektere andre sin rett til å bestemme over eigen kropp er viktig. Men nokon ting er faktisk ikkje lov sjølv om den som eig kroppen ikkje seier nei. Det er for eksempel ikkje lov å gjere sex-ting med barn uansett om barn ikkje klarer å protestere. Det er voksne sitt ansvar å sette desse grensene for barnet. Vi skal sjå ein liten film om ei som opplever at ein voksen bryt denne grensa»: [Hemmeligheten - Norsk lyd - YouTube](#)

Etter filmen: «Det er dessverre mange barn som opplever slike ting, sjølv om alle vaksne veit at det ikkje er lov. No for tida er det mange som opplever slike ting gjennom nettet også. Mange blir trua med fæle ting for å ikkje fortelle det til nokon. Men DET ER ALLTID LOV OG LURT Å FORTELJE!»

- Kva kan vi gjere dersom venner fortel oss at nokon ikkje respekterer deira grenser?
- Kven kan hjelpe når nokon opplever slike ting som i filmen?

5. Som avslutning på timen kan de godt sjå denne engelske filmen om å spørje før kroppskontakt. Introduser den med å sei at det handlar om ein bjørn som prøver å lære menneskereglar for kroppskontakt [Consent And Communication - YouTube](#)

Jobbe vidare?

- Gjer litt Frosketid til dømes denne [Pust med en venn - YouTube](#)
- Bruk oppgåver frå emne 3: kropp, grenser og seksualitet (side 42 – 49) [Grunnmateriell-trinn-5-7-2019-Bokmål-7MB.pdf \(sexogpolitikk.no\)](#)
- For å ikkje gå over andre sine grenser kan det vere lurt å forstå empati. Denne filmen på engelsk forklarar empati til barn på ein enkel måte: [What is EMPATHY? Explaining Empathy to Kids - Emotions - YouTube](#) Etter filmen kan de forklare kvarandre kva empati er på norsk, og de kan snakke om korleis empati kan stoppe oss frå å gå over andre sine kroppslege grenser: Korleis kan vi sjå om andre blir utrygge av kroppskontakt, og korleis kan vi bruke empati for å hjelpe dei?
- NRK har laga denne musikkvideoen om å bestemme over eigen kropp: [Jeg bestemmer selv - MUSIKKVIDEO - YouTube](#)