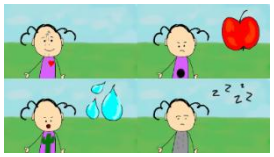
KROPP 1. TRINN

SKJERMEN VISER:	DET DERE GJØR I TIMEN:
	Se filmen Kroppen og følelser - YouTube eller bruk lenka under filmen for å se den uten musikk og med tekst.
	Pek på bilda og snakk sammen om det kroppen gir beskjed om. Hvordan kjennes det i din kropp når du er sulten, tørst eller trøtt?
	Kroppen kan også fortelle oss når noe er dumt eller vanskelig. Vi kan få vondt i magen fordi vi er lei oss, sinte eller redde på grunn av ting som skjer heime, på skolen eller med venner. Hva kan hjelpe da mon tro?
	Når vi snakker med voksne om det som er vondt eller vanskelig, kan de hjelpe oss slik at kroppen kan slutte å si ifra til oss.
	La elevene bevege seg rundt i rommet og være den følelsen som musikken uttrykker, men denne gangen skal de være ekstra oppmerksomme på hva de kjenner i kroppen. Stopp gjerne i hver pause mellom følelsene og spør elevene hvilken følelse de tror dette var? Hva man kan kjenne i kroppen når man har denne følelsen?
	Vi skal se en liten film om en som har vondt i magen, og får hjelp til å finne ut hvorfor: Sommerfugler i magen - YouTube Etter filmen: Elevene kan tegne ei historie om en som har vondt i magen fordi han er lei seg, redd eller sint, eller tegne ting som kan gjøre at de blir så sinte, redde eller lei seg at de får vondt i magen, eller i andre steder i kroppen.
	Lek med fokus på kropp: Speilbilde – elevene står overfor hverandre to og to og bytter på å være hverandre sitt speil. Eleven som speiler seg gjør sakte bevegelser som den andre eleven skal klare å speile.
	Når vi sier vonde ord til hverandre kan andre kjenne at det får det vondt i kroppen sin. -hvilke ord kan gjøre så vondt? -hvor i kroppen kan man få vondt av vonde ord? (Ofte mage, bryst, hode) Når vi sier gode ord til hverandre kan andre kjenne at de får det bra i kroppen -hvilke ord kan gjøre godt å høre? -hva kan man kjenne i kroppen av gode ord? (f.eks. at man kjenner seg lett, får energi, kribler i magen)
	Dere kan også gjerne ha litt Frosketid? Puste i dyrestillinger - YouTube

Flere aktiviteter:

- Nederst på sida ligger det mange musikkvideoer i boks som barna kan bruke til å synge, danse, lære engelske ord og annet.

Tegne kropper på store eller små ark. For eksempel konturene av hele kroppen til et av barna. Bruk tegningene til ulike ting som å:

- finne ut hva delene av kroppen heter
- hva de brukes til – hva de kan gjøre for oss
- hvilke følelser vi kan kjenne på forskjellige steder i kroppen
- hva ulike deler av kroppen trenger for å ha det bra og fungere fint.

Et av målene med aktiviteten er å venne elevene til å forbinde kropp med funksjonalitet, ikke med hva som er fint/ikke fint på en kropp, eller hvordan en kropp liksom skal se ut for å være «fin».