
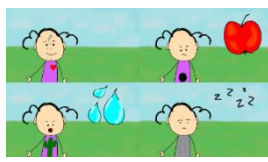








Skjermen viser:	Det dere gjør i timen:
	<p>Se filmen <a href="#">Kroppen og følelser - YouTube</a> eller bruk lenka under filmen for å se den uten musikk og med tekst.</p>
	<p>Pek på bilda og snakk sammen om det kroppen gir beskjed om. Hvordan kjennes det i din kropp når du er sulten, tørst eller trøtt?</p>
	<p>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 skal tru?</p>
	<p>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.</p>
	<p>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?</p>
	<p>Vi skal se en liten film om en som har vondt i magen, og får hjelp til å finne ut hvorfor: <a href="#">Sommerfugler i magen - YouTube</a> 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.</p>
	<p>Det er bra for kroppen å få bevege seg masse! Gjerne med musikk og sang. Her er en engelsk sanglek dere kan prøve. Og kanskje kan dere oversette den til norsk og lage egne varianter etterpå? (Eksempel: «La oss hoppe opp og ned, opp og ned, opp og ned, La oss hoppe opp og ned – og danse sammen» «La oss bøye oss helt ned» «La oss svinge hit og dit» «La oss løfte knærne opp» «La oss snurre oss helt rundt» osv.) <a href="#">The Stretching and Exercise Song   CoComelon Nursery Rhymes &amp; Kids Songs - YouTube</a></p>
<p><b>Vi speglar oss i kvarandre!</b> Sjå instruksjonar til læraren.</p>	<p>Leik 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.</p>
	<p>Dere kan også gjerne ha litt Frosketid? <a href="#">Puste i dyrestillinger - YouTube</a></p>



Bruk bildet som ligg i grå boks lenger oppe.

Ordene våre kan lage følelser som gjør vondt i kroppen:

Denne jenta opplevde noe som gjorde at hun hadde det vondt inni seg. Det kan være mange ulike ting som kan gjøre det. En ting kan være ord som blir sagt til henne. For ordene våre kan lage vonde eller gode følelser i kroppen.

- Kan dere komme på ord barn sier til hverandre som kan gjøre vondt?
- Hvorfor gjør de vondt tror dere?
- Hvilke ord som barn sier til hverandre kan gi gode følelser?
- Vi skal prøve å bruke ord som gir gode følelser til hverandre!

Flere sanger dere kan synge:

- [I kroppen min jeg bor - YouTube](#)
- [Hode skulder kne og tå - barnerim for småbarn på norsk Tinyschool Norsk - YouTube](#)
- [Fantorangen – 15. Kroppen \(Sesong 4\) – NRK TV](#)
- [My Body Song | CoComelon Nursery Rhymes & Kids Songs - YouTube](#)
- [Me! | featuring Noodle & Pals | Super Simple Songs - YouTube](#)

Flere aktiviteter:

Tegne kroppar på store eller små ark. For eksempel konturene av hele kroppen til et av barna. Bruk tegningene til å finne ut hva delene av kroppen heter, og hva de brukes til, eller hvilke følelser vi kan kjenne på forskjellige steder i kroppen, eller hva ulike deler av kroppen trenger for å ha det bra og fungere fint.