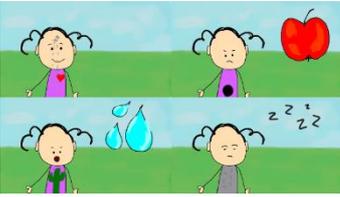


1. Vi starter med å sjå filmen [Kroppen og følelser - YouTube](#)



Følelsar er beskjeder frå kroppen om noko vi treng. Kva kunne kroppen gi beskjed om?



Nokon gongar fortel kroppen oss om noko som er dumt, utan at vi kan gi den det den treng. Vi kan få vondt i magen for eksempel om noko er dumt på skolen eller heime eller med venner. Kva kan hjelpe da skal tru?



Når vi fortel vaksne om det som er vondt eller vanskelig, så kan vaksne hjelpe og da trenger kanskje ikkje kroppen å sei frå lenger.

2. [Føl musikken - YouTube](#)

Lat elevane bevege seg rundt i rommet og vere den følelsen som musikken uttrykker, men denne gongen skal dei vere ekstra merksame på kva dei kjenner i kroppen. Stopp gjerne i kvar pause mellom følelsane og spør elevane kva følelse dei trur dette var? Kva ein kan kjenne i kroppen når ein har denne følelsen?

3. Vi skal sjå ein liten film om ein som har vondt i magen, og får hjelp til å finne ut kvifor: [Sommerfugler i magen - YouTube](#)

Etter filmen: Elevane kan teikne ei historie om ein som har vondt i magen fordi han er lei seg, redd eller sint, eller teikne ting som kan gjere at dei blir så sint, redd eller lei seg at dei får vondt i magen, eller i andre stadar i kroppen.

4. Det er bra for kroppen å få bevege seg masse! Gjerne med musikk og sang. Her er ein engelsk sangleik de kan prøve. Og kanskje kan de oversette den til norsk og lage eigne variantar etterpå? (eksempel: «La oss hoppe opp og ned, opp og ned, opp og ned, La oss hoppe opp og ned – og danse saman» «La oss bøye oss heilt ned» «La oss svinge hit og dit» «La oss løfte knea opp» «La oss snurre oss heilt rundt» osv.)

[The Stretching and Exercise Song | CoComelon Nursery Rhymes & Kids Songs - YouTube](#)

5. Leik med fokus på kropp: Spegelbilde – elevane står overfor kvarandre to og to og byttar på å vere kvarandre sin spegel. Eleven som speglar seg gjer sakte bevegelser som den andre eleven skal klare å spegle.
6. De kan også gjerne ha litt Frosketid? [Puste i dyrestillinger - YouTube](#)



7. Orda våre kan lage følelsar

Denne jenta opplevde noko som gjorde at ho hadde det vondt inni seg. Det kan vere mange ulike ting som kan gjere det. Ein ting kan vere ord som blir sagt til ho. For orda våre kan lage vonde eller gode følelsar.

- Kan de kome på ord barn seier til kvarandre som kan gi vonde følelsar?
- Kvifor gir desse orda vonde følelsar trur de?
- Kva ord som barn seier til kvarandre kan gi gode følelsar?
- Vi skal prøve å bruke ord som gir gode følelsar til kvarandre!

8. Flerie songar de 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](#)

9. Fleire aktivitetar:

- teikne kroppar på store eller små ark. Til dømes konturane av heile kroppen til eit av barna. Bruk teikningane til å finne ut kva delane av kroppen heiter, og kva dei brukast til, eller kva følelsar vi kan kjenne på forskjellige stadar i kroppen, eller kva ulike delar av kroppen treng for å ha det bra og fungere fint.