

Samlingsbeskrivelse: Kropp, 5.trinn

TEMA		FORMÅL
Innhold	I dagens samling skal vi snakke om kroppen, mer spesifikt «kropp og pust». I denne samlingen skal vi se en film som handler om pusten og følelser. Hvordan pusten kan bidra på en regulerende og beroligende måte når du opplever vanskelige og vonde følelser. I etterkant av filmen skal vi reflektere rundt hvordan pusten din er akkurat nå.	Gi felles kunnskap om temaet Øve på samtale om temaet Reflektere rundt temaet i fellesskap
Kompetanse til ansatte	Muskelspenninger og endring i pustemønster kan være en måte å håndtere psykisk smerte på (psykologisk.no) 9 Puste romme.pdf (modum-bad.no) Pust og bevegelse - Indre Østfold kommune	Øke kunnskap og trygghet i å undervise om temaet
Kunnskapsmål fra LK20	Folkehelse og livsmestring Folkehelse og livsmestring som tverrfaglig tema i skolen skal gi elevene kompetanse som fremmer god psykisk og fysisk helse, og som gir muligheter til å ta ansvarlige livsvalg. Livsmestring dreier seg om å kunne forstå og å kunne påvirke faktorer som har betydning for mestring av eget liv. Temaet skal bidra til at elevene lærer å håndtere medgang og motgang, og personlige og praktiske utfordringer på en best mulig måte. Aktuelle områder innenfor temaet er fysisk og psykisk helse, levevaner, seksualitet og kjønn, rusmidler, mediebruk, og forbruk og personlig økonomi. Verdivalg og betydningen av mening i livet, mellommenneskelige relasjoner, å kunne sette grenser og respektere andres, og å kunne håndtere tanker, følelser og relasjoner hører også hjemme under dette temaet.	Ivareta de overordnede målene i læreplanen knyttet til folkehelse og livsmestring



	Kompetansemål: Norsk: • Lytte til og videreutvikle innspill fra andre og begrunne egne standpunkter i samtaler Kroppsøving: • Øve på sammensatte bevegelser, alene og sammen med andre	Ivareta kompetansemålene i LK20 knyttet til temaet
Husk	• Kosedyr/ball til å sende ut i ringen under avslutningen	
Tips	• Felles gjennomgang av opplegget sammen med alle voksne – se egen beskrivelse. Ansvar: Avdelingsleder/rektor • Når du øver med kollegaer i forkant, tenk på hva som evt. kan bli en utfordring i din gruppe • Vurder om det må gjøres individuelle tilpasninger ut fra gruppens eller enkeltelevers behov • Noen elever trenger spesiell forutsigbarhet. Dere kan se på samlingsbeskrivelsen og lekene i forkant, i et samarbeid med hjemmet. Tilrettelegge etter behov • Om en aktivitet ikke fungerer så godt, avbryt i tide. Si «Dette greide vi ikke i dag, vi prøver igjen i morgen» • Prioriter lekene om du ser at dere går tom for tid eller at elevene ikke engasjerer seg helt i samtalen	De voksne må legge til rette slik at alle elever får mulighet til å delta Unngå at leker kan brukes til å mobbe
Organisering av timen		
Ring	Sett på inngangsmusikk: For Indre Østfold kommune: Waterloo.mp4 For eksterne kommuner: ABBA - Waterloo (Official Lyric Video) (youtube.com) • Vi rydder klasserom • Vi samles i ringen	Gjenkjennelse Alle kan se alle og føle fellesskap i gruppa



Pusteøvelse og bevegelse	Øvelsen heter «8-tall» Sansemotorisk øvelse - 8-tall Når du skal gjennomføre pusteøvelsen med elevene, velger du selv om du vil vise filmen eller om du modellerer selv. Dersom du ønsker å benytte en annen øvelse, finner du flere eksempler på https://www.io.kommune.no/tjenester/skole-og-utdanning/robuste-barn/pust-og-bevegelse/	Bevisst på pust, kropp, nærvær, fellesskap og bevegelse
Film og samtale	Introduser tema: Temaet for filmen er pust og følelser. I denne filmen skal vi lære bedre måte å puste beroligende. Hvordan det å bruke pusten på en hensiktsmessig måte når følelser kan være vonde og vanskelige. Film: Pusten og følelser (youtube.com) Varighet: 3.30 minutter Refleksjonsspørsmål til bilde 1: Hvordan er pusten din akkurat nå? La elevene komme med forslag, lærer kommer med forslag ved behov. <i>For eksempel:</i> <i>Er pusten dypt ned i magen? Høyt opp i brystet? Rask?</i> <i>Rolig? Hva tror du er grunnen til at pusten din er som den er akkurat nå?</i> <i>Ingen pust er feil. Kroppen puster av seg selv uten at vi tenker</i>	Gi felles kunnskap om temaet Øve på å snakke om temaet Felles refleksjon Øve på å lytte til andre, dele egne tanker og vente på tur i samtalen Alle blir sett



CL: Stå opp – sitt ned

Felles mål: Klassebygging, bevegelse, egen refleksjon, normalisering og alminneliggjøring.

1. Lærer kommer med en uttalelse (eksempler ser du lenger ned)
2. De som har opplevd dette/liket dette, reiser seg og blir stående
3. De som ikke har opplevd dette/ikke liker det, blir sittende.
4. Lærer kommer med ny uttalelse
5. De elevene som står, fortsetter å stå dersom uttalelsen fortsatt gjelder.
6. Elevene som sitter, reiser seg om uttalelsen passer, eller blir sittende.

Uttalelser til aktiviteten:

- Jeg har hatt rask pust og kjent hjertet slå når jeg har følt meg redd – *reflekter med samtale når elevene har tatt et standpunkt: Dere som sitter, hvordan kjennes det i kroppen for dere når dere er redd? (f.eks. anspent, stiv, kald, varm)*
- Jeg har hatt rask pust og kjent hjertet slå når jeg har følt meg glad – *reflekter med samtale når elevene har tatt et standpunkt: Hva gjorde deg glad? Dere som sitter, hvordan kjennes det i kroppen for dere når dere er glade? (varm, kiler i magen, rolig pust/puls, lett i kroppen, avslappet)*
- Jeg har brukt kroppen og vært i bevegelse for å regulere følelsene mine - *reflekter med samtale når elevene har tatt et standpunkt: Hvordan føltes det i kroppen før dere var i aktivitet? Hva gjorde dere? Hvordan føltes det i kroppen når dere var ferdig med aktiviteten?*
- Jeg har brukt pusten for å roe ned kroppen og følelsene mine før – *reflekter med samtale når elevene har tatt et standpunkt: Hva gjorde dere? Hvordan føltes det? For de som svarer nei: Er metoden vi lærte i dag noe du kan bruke om du skulle trenge det? I hvilke situasjoner kan denne metoden fungere for dere?*



Lek	Amøbeleken <i>Formål:</i> Humor og spenning <i>Beskrivelse:</i> Stein – saks – papir lek. Alle starter på samme nivå på gulvet og krabber rundt som amøber. Du gjør stein-saks-papir med den som er nærmest. Dersom du vinner rykker du opp til neste nivå og blir dinosaur. Da gjør du stein-saks-papir med andre dinosaurer. Dersom du taper, rykker du ned ett hakk og blir amøbe igjen. Dersom du vinner, rykker du opp et hakk til menneske, så prins/prinsesse og til slutt konge/dronning.	Øve prososiale ferdigheter Erfare fellesskap og dele gode opplevelser Relasjonsbygging og vennskapsopplevelser
Oppsummering sammen	Vi setter oss i ringen og oppsummerer sammen. <i>Prosess:</i> Sende en ball e.l. rundt i ringen. Alle får ordet etter tur. Elevene sier en ting hver. Det er helt fint å si det samme som de andre, eller noe annet. Vi tar et spørsmål av gangen. Vi bytter spørsmål underveis, f. eks når 5-6 elever har svart. • Hva likte du i dag? • Hva lærte du? • Hvorfor er dette viktig? • Hva kan vi øve på?	Repetisjon Bevisstgjøring Avslutning og lukking av økta Vi lærer å lytte til hverandre og vente på tur. Alle blir sett.

