

Samlingsbeskrivelse: Kropp 7.trinn

TEMA		FORMÅL
Innhold	Samlingen handler om kroppspress. Kroppspress kan både komme utenfra og innenfra. Hvordan andre snakker om din kropp, hva du ser på sosiale medier, på tv, mennesker du beundrer eller som du har som forbilde, venner og andre rundt påvirker. Det kan også komme fra at du snakker negativt om deg selv og din egen kropp eller at du sammenligner deg med andre. Prøv å la det innvendige ha mer betydning enn det utvendige.	Gi felles kunnskap om temaet Øve på samtale om temaet Reflektere rundt temaet i fellesskap
Kompetanse til ansatte	Hva er kroppspress? Psykologforeningen Kroppspress - Tverrfaglige temaer - NDLA Kropp i mediene - Tverrfaglige temaer - NDLA Føler du på kroppspress? — Ung.no	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 Naturfag (etter 4.trinn): • Samtale om hva fysisk (...) helse er, og drøfte hvordan livsstil og trivsel påvirker helse	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		
Ringene	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.	Bevisst på pust, kropp, nærvær, fellesskap og bevegelse



	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/	
Film og samtale	Introduser filmen: Nå skal vi se på en film som handler om kroppspress. Film: Kort fortalt - Livsmestring - NRK TV Varighet 1.21 minutter Refleksjonsspørsmål til bilde 1: Hva kan være gode grunner til å ikke sammenligne deg med andre? La elevene komme med forslag, lærer kommer med forslag ved behov. <i>For eksempel:</i> <i>Kropper er ulike og ser ulike ut, det er helt normalt! Vi endrer oss og utvikler oss forskjellig, andre kvaliteter er viktigere enn hvordan du ser ut f.eks. hvordan du oppfører deg, du kaster bort tid, du svekker selvfølelsen din - prøv heller å ha fokus på det du er fornøyd med! humøret ditt senkes, det forhindrer deg i å skape sunne relasjoner</i> CL: Stå opp – sitt ned <i>Felles mål: Klassebygging, bevegelse, egen refleksjon, normalisering og alminneliggjøring.</i> 1. Lærer kommer med en uttalelse (eksempler ser du lenger ned): 2. De som har opplevd dette/liker 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.	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



	Uttalelser til aktiviteten: • Blir du påvirket av kroppspress på sosialmedier? - <i>reflekter med samtale når elevene har tatt et standpunkt: Hva er det dere ser på sosiale medier? Hvordan tror dere det påvirker dere? Hva kan være urealistisk med det dere ser på sosiale medier?</i> • Det er mye kroppspress - <i>reflekter med samtale når elevene har tatt et standpunkt: Hvorfor/ hvorfor ikke?</i> • Blir du påvirket på andre måter enn i sosiale medier? <i>reflekter med samtale når elevene har tatt et standpunkt: Hva/ hvor kan du bli påvirket?</i> • Det er viktig å snakke pent om kroppen din - <i>reflekter med samtale når elevene har tatt et standpunkt: Hvorfor er det viktig? Hva skal til for at du snakker snillere om deg selv til deg selv? og andre?</i>	
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.

