

Samlingsbeskrivelse: Kropp, 1. og 2. trinn

TEMA		FORMÅL
Innhold	Samlingen om kropp er lik for 1. og 2. trinn. I denne samlingen ønsker vi at elevene skal bli litt mer bevisste på hvilke signaler kroppen sender oss. De kan øve seg på å lytte til det kroppen sender av signaler, undre seg over hva det kan bety og snakke med noen dersom signalene fra kroppen fortsetter. Samtidig trenger de å vite at det er helt naturlig å kjenne ting i kroppen, og at det ikke betyr at noe er galt.	Gi felles kunnskap om temaet Øve på samtale om temaet Reflektere rundt temaet i fellesskap
Kompetanse til ansatte	Kroppen vokser, og det kan gjøre litt vondt. Følelser gir oss beskjeder – og det kan også forårsake ubehag eller smerter. Poenget er at elevene skal vite at kroppen henger sammen med følelsene våre. Når vi kjenner smerter eller uro fra kroppen kan det være viktig å snakke med noen om hvordan man har det. (www.livetogsann.no) Bakgrunnsinformasjon til lærer, les her: Kropp - for voksne - Livet og sånn (livetogsann.no) Følelser og kropp - Følelseskompasset	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, ta ordet etter tur og begrunne egne meninger i samtaler • beskrive og fortelle muntlig (...) Samfunnsfag: • samtale om følelser, kropp, kjønn og seksualitet og hvordan egne og andre sine grenser kan uttrykkes og respekteres KRLE: • sette seg inn i og formidle egne og andres tanker, følelser og erfaringer	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: Can't Stop The Feeling.mp4 For eksterne kommuner: Trolls: Can't Stop The Feeling GoNoodle - YouTube • 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	Film: Kroppen og følelser Varighet: 2.59 minutter Refleksjonsspørsmål til bilde 1: Hva kan kroppen gi oss beskjed om? La elevene komme med egne forslag, lærer kommer med forslag ved behov. <i>For eksempel:</i> <i>Er du glad kan du kjenne det lett i kroppen, sulten kan gi deg ubehag eller sug i magen, er du tørst er du gjerne tørr i munnen og halsen, er du trøtt kan du kjenne at øynene blir tunge og at humøret ditt blir dårligere.</i> Refleksjonsspørsmål til bilde 2: Hvordan henger kropp og følelser sammen? La elevene komme med egne forslag, lærer kommer med forslag ved behov. <i>For eksempel:</i> <i>Når vi gruer oss til noe, kan vi for eksempel få vondt i magen. Noen kan kjenne et trykk i brystet eller i halsen, og det kan føles ut som det er litt vanskeligere å puste. Når vi gleder oss kan vi kjenne at det kiler i magen på en god måte, og vi kan kjenne oss lette og glade i kroppen.</i> <i>Hva tror dere jenta på bildet føler? Hvordan tror dere det at hun har det inni kroppen sin?</i> <i>Hva bør hun gjøre? Det er kanskje lurt å snakke med en voksen?</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



	Refleksjonsspørsmål til bilde 3: Hvordan kjennes det i kroppen å få trøst? La elevene komme med egne forslag, lærer kommer med forslag ved behov. <i>For eksempel:</i> <i>Det kjennes godt å få trøst, å føle seg forstått og trygg. Da kan kroppen bli rolig, vi slapper av i musklene og føler oss lettere, pusten blir roligere.</i> <i>Det er viktig å snakke med noen voksne man er trygg på om det er noe som er vanskelig. Det kan være foreldre, andre voksne i familien, lærer eller helsesykepleier. Når vi snakker med voksne om det som er vondt eller vanskelig, kan de hjelpe oss sånn at vi får det bedre.</i>	
Lek	Navnelek 3 <i>Formål:</i> Navnetrening + og humor <i>Beskrivelse:</i> Si navnet og si “og jeg gjør slik” mens du gjør en bevegelse: Jeg heter Mats og jeg gjør slik (vinker). Neste sier «Mats» og gjør Mats sin bevegelse, før sitt navn Sara og en selvvalgt bevegelse. Hver elev skal gjenta navnet på sist person og gjøre personens bevegelse, før eleven sier sitt eget navn med en bevegelse. På den måten får alle en «signatur-bevegelse». Tips: • Snakk på forhånd om ulike typer bevegelser. Vis ulike typer bevegelser. La barna komme med eksempler før dere begynner å leke. Gi barna litt tid til å velge sin bevegelse. • Bevegelsene kan settes sammen til en slags dans. Da skal alle navnene sies høyt i rekkefølge (sammen med bevegelsene), før du sier ditt eget navn. NB! Alle hjelper til med å si alle navnene og samtidig gjøre signaturbevegelsene. Etter 24 repetisjoner sitter dansen!	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.
---------------------	--	--

