

Samlingsbeskrivelse: Kropp, 4. trinn

TEMA		FORMÅL
Innhold	I denne timen skal vi snakke om kropp og følelser og hva kroppen trenger for å ha det bra. Elevene skal se film og skal snakke litt om hvordan kroppen gir oss ulike beskjeder og hva de betyr.	Gi felles kunnskap om temaet Øve på samtale om temaet Reflektere rundt temaet i fellesskap
Kompetanse til ansatte	Les gjerne mer her: Kropp - for voksne - Livet og sånn (livetogsann.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: - Følge opp innspill fra andre i faglige samtaler og stille oppklarende og utdypende spørsmål - Reflektere over hvordan språkbruken vår påvirker andre (...) KRLE: - sette seg inn i og formidle egne og andres tanker, følelser og erfaringer Naturfag: - samtale om hva fysisk og psykisk 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: 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: Hva skjer med kroppen min? https://www.youtube.com/watch?v=fzz4rTQ0usY Varighet: 02.31 min Refleksjonsspørsmål til bilde 1: Hva trenger kroppen for å ha det bra? La elevene komme med egne forslag, lærer kommer med forslag ved behov. <i>For eksempel:</i> <i>For å ha det bra trenger vi nok søvn, spise sunn og god mat, være i aktivitet og være sammen med andre. Kroppen gir oss beskjed om hva vi trenger, og det er viktig å høre på kroppens signaler.</i> Refleksjonsspørsmål til bilde 2: På hvilken måte forandrer kroppen seg? La elevene komme med egne forslag, lærer kommer med forslag ved behov. <i>For eksempel: Vi blir høyere, får hår på kroppen og tissen, jentene får pupper, vi får mer fett og muskler på kroppen og vi får nye følelser vi ikke har kjent på før.</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: Hvorfor kan det være skummelt at kroppen endrer seg? La elevene komme med forslag, lærer kommer med forslag ved behov. <i>For eksempel:</i> <i>Det er flaut å få pupper først i klassen, man kan få kommentarer som ikke er så hyggelig, man kan bli usikker på seg selv og hva andre rundt deg tenker. De nye følelsene vi føler på kan gjøre oss usikre på hverandre og oss selv, det kan føles rart og annerledes ut og at man ikke ønsker å skille seg ut og være annerledes enn de andre.</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.
---------------------	--	--

