

Samlingsbeskrivelse: Kropp, 7.trinn

TEMA		FORMÅL
Innhold	I denne samlingen er temaet kroppen i endring og tanker og følelser knyttet til dette. Vi kan påvirke hvordan vi har det med kroppen vår på ulike måter. Blant annet ved å tenke godt om og snakke snilt til egen og andres kropp.	Gi felles kunnskap om temaet Øve på samtale om temaet Reflektere rundt temaet i fellesskap
Kompetanse til ansatte	Kropp og sjølvbilde - Livet og sånn (livetogsann.no) - til læreren Speil, speil på veggen der... - Psykologisk institutt (PSI) (uio.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



	<p>Kompetansemål:</p> <p>Norsk:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lytte til og videreutvikle innspill fra andre og begrunne egne standpunkter i samtaler <p>Naturfag:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gjøre rede for fysiske og psykiske forandringer i puberteten og samtale om hvordan dette kan påvirke følelser, handlinger og seksualitet 	<p>Ivareta kompetansemålene i LK20 knyttet til temaet</p>
<p>Husk</p>	<p>Kosedyr/ball til å sende ut i ringen under avslutningen</p>	
<p>Tips</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p>De voksne må legge til rette slik at alle elever får mulighet til å delta</p> <p>Unngå at leker kan brukes til å mobbe</p>
<p>Organisering av timen</p>		
<p>Ringen</p>	<p>Sett på inngangsmusikk: Waterloo.mp4 (sharepoint.com)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vi rydder klasserom • Vi samles i ringen 	<p>Gjenkjenne Alle kan se alle og føle fellesskap i gruppa</p>



Lek	<p>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.</p>	<p>Øve prososiale ferdigheter</p> <p>Erfare fellesskap og dele gode opplevelser</p> <p>Relasjonsbygging og vennskapsopplevelser</p>
Film og samtale	<p>Introduser tema: I dag er temaet kroppen i endring, og at vi kan påvirke hvordan vi har det med kroppen vår, ved hvordan vi tenker og snakker til oss selv og andre.</p> <p>Film: Hva skjer med kroppen min? https://www.youtube.com/watch?v=fzz4rTQ0usY (varer 3.30)</p> <p>CL: Stå opp – sitt ned <i>Felles mål: Klassebygging, bevegelse, egen refleksjon, normalisering og alminneliggjøring.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lærer kommer med en uttalelse (eksempler ser du lenger ned): 2. De som har opplevd dette/ liker dette/ mener dette reiser seg og blir stående 3. De som ikke har opplevd dette/ ikke liker det/ ikke er enige 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. 	<p>Gi felles kunnskap om temaet</p> <p>Øve på å snakke om temaet</p> <p>Felles refleksjon</p> <p>Øve på å lytte til andre, dele egne tanker og vente på tur i samtalen</p> <p>Alle blir sett</p>



	<p>Uttalelser til aktiviteten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Alle kropper utvikler seg helt likt» – <i>reflekter med samtale når elevene har tatt et standpunkt: Hva tenker dere at utvikler seg likt/ulikt?</i> • «Jeg er stolt av hva kroppen min kan få til» – <i>reflekter med samtale når elevene har tatt et standpunkt: For de som svarer «ja»: Hva er du stolt av og hvorfor? For de som svarer «nei»: Hvorfor er du ikke stolt av kroppen (Hjelp elevene til å snu tankesettet og finn noe som er bra med kroppen sin – funksjon fremfor utseende)</i> • «Det er viktig å snakke pent til kroppen sin» - <i>reflekter med samtale når eleven har tatt et standpunkt: For de som svarer «ja»: Hvorfor mener dere at det er viktig? For de som svarer «nei»: Hvorfor mener dere at det ikke er viktig?</i> • «Det er greit å kommentere andres kropp og utseende» - <i>reflekter med samtale når eleven har tatt et standpunkt: For de som svarer «ja»: Hvorfor mener dere at det er greit? For de som svarer «nei»: Hvorfor mener dere at det ikke er greit? Hjelp elevene til å se hvordan det kan føles og oppleves for andre å få kommentarer på utseende og kropp.</i> 	
<p>Pusteøvelse og bevegelse</p>	<p>Øvelsen heter «Pust med en venn» https://www.youtube.com/watch?v=VoVD7JY07AU</p> <p>Dersom du ønsker å benytte en annen øvelse, finner du flere eksempler på https://www.io.kommune.no/tjenester/skole-og-utdanning/robuste-barn/pusteovelsler/</p>	<p>Bevisst på pust, kropp, nærvær, fellesskap og bevegelse</p>



<p>Oppsummering sammen</p>	<p>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.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hva likte du i dag? • Hva lærte du? • Hvorfor er dette viktig? • Hva kan vi øve på? 	<p>Repetisjon</p> <p>Bevisstgjøring</p> <p>Avslutning og lukking av økta</p> <p>Vi lærer å lytte til hverandre og vente på tur.</p> <p>Alle blir sett.</p>
----------------------------	---	--

