

## Samlingsbeskrivelse: Kropp, 1. og 2. trinn

TEMA		FORMÅL
Innhold	<p>Samlingen om kropp er lik for 1. og 2. trinn</p> <p>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.</p>	<p>Gi felles kunnskap om temaet</p> <p>Øve på samtale om temaet</p> <p>Reflektere rundt temaet i fellesskap</p>
Kompetanse til ansatte	<p>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 (<a href="http://www.livetogsann.no">www.livetogsann.no</a>)</p> <p>Les gjerne mer her:  <a href="http://www.livetogsann.no">Kropp - for voksne - Livet og sånn (livetogsann.no)</a></p>	<p>Øke kunnskap og trygghet i å undervise om temaet</p>
Kunnskapsmål fra LK20	<p><b>Folkehelse og livsmestring</b></p> <p>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.</p> <p>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</p>	<p>Ivareta de overordnede målene i læreplanen knyttet til folkehelse og livsmestring</p>



	<p>respektere andres, og å kunne håndtere tanker, følelser og relasjoner hører også hjemme under dette temaet.</p> <p><b>Kompetansemål:</b></p> <p>Norsk:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lytte, ta ordet etter tur og begrunne egne meninger i samtaler</li> <li>• beskrive og fortelle muntlig (...)</li> </ul> <p>Samfunnsfag:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• samtale om følelser, kropp, kjønn og seksualitet og hvordan egne og andre sine grenser kan uttrykkes og respekteres</li> </ul> <p>KRLE:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sette seg inn i og formidle egne og andres tanker, følelser og erfaringer</li> </ul>	<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"> <li>• Felles gjennomgang av opplegget sammen med alle voksne – se egen beskrivelse. Ansvar: Avdelingsleder/rektor</li> <li>• Når du øver med kollegaer i forkant, tenk på hva som evt. kan bli en utfordring i din gruppe</li> <li>• Vurder om det må gjøres individuelle tilpasninger ut fra gruppens eller enkeltelevers behov.</li> <li>• Noen elever trenger spesiell forutsigbarhet. Dere kan se på samlingsbeskrivelsen og lekene i forkant, i et samarbeid med hjemmet. Tilrettelegge etter behov.</li> <li>• Om en aktivitet ikke fungerer så godt, avbryt i tide. Si «Dette greide vi ikke i dag, vi prøver igjen i morgen»</li> <li>• Prioriter lekene om du ser at dere går tom for tid eller at elevene ikke engasjerer seg helt i samtalen</li> </ul>	<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><b>Organisering av timen</b></p>		
<p>Ringen</p>	<p>Sett på inngangsmusikk:  <a href="#">Can't Stop The Feeling.mp4</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vi rydder klasserom</li> <li>• Vi samles i ringen</li> </ul>	<p>Gjenkjenne Alle kan se alle og føle fellesskap i gruppa</p>



<p>Pusteøvelse og bevegelse</p>	<p>Øvelsen heter «Ballongen»  <a href="https://youtu.be/EEaf6doegQY">https://youtu.be/EEaf6doegQY</a></p> <p>Når du skal gjennomføre pusteøvelsen med elevene, velger du selv om du vil vise filmen eller om du modellerer selv.</p> <p>Dersom du ønsker å benytte en annen øvelse, finner du flere eksempler på <a href="https://www.io.kommune.no/tjenester/skole-og-utdanning/robuste-barn/pusteovelsler/">https://www.io.kommune.no/tjenester/skole-og-utdanning/robuste-barn/pusteovelsler/</a></p>	<p>Bevisst på pust, kropp, nærvær, fellesskap og bevegelse</p>
<p>Film og samtale</p>	<p><b>Film:</b> Kroppen og følelser:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=uRsYpYCpORg">https://www.youtube.com/watch?v=uRsYpYCpORg</a></p> <p><b>Refleksjonsspørsmål til bilde 1:</b>          Hva kan kroppen gi oss beskjed om?</p> <p>Pek på bildene og snakk sammen om det kroppen gir beskjed om. Hvordan kjennes det i kroppen når du for eksempel er glad, sulten, tørst eller trøtt?</p> <p>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></p> <p><b>Refleksjonsspørsmål til bilde 2:</b>          Hvordan henger kropp og følelser sammen?</p> <p>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></p>	<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><i>Hva tror dere jenta på bildet føler? Hvordan tror dere det at hun har det inni kroppen sin? Hva bør hun gjøre? Det er kanskje lurt å snakke med en voksen?</i></p> <p><b>Refleksjonsspørsmål til bilde 3:</b> Hvordan kjennes det i kroppen å få trøst?</p> <p>La elevene komme med egne forslag, lærer kommer med forslag ved behov. <i>For eksempel: 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. 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></p>	
Lek	<p><b>Navnelek 3</b> <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».</p> <p><b>Tips:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• 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!</li> </ul>	<p>Øve prososiale ferdigheter</p> <p>Erfare fellesskap og dele gode opplevelser</p> <p>Relasjonsbygging og vennskapsopplevelser</p>



	<p><b>Hvem har ballen?</b>  <i>Formål:</i> Samarbeid, oppmerksomhet  <i>Utstyr:</i> Liten ball  <i>Beskrivelse:</i> Barna står tett i en ring med ansiktet mot hverandre. Ett barn er inne i ringen. Barna i ringen sender en ball bak ryggen til hverandre. Når lederen sier stopp skal barnet inne i ringen gjette hvem som har ballen. Gjetter han/hun riktig bytter hen plass med den som hadde ballen.</p>	
Oppsummering sammen	<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"> <li>• Hva likte du i dag?</li> <li>• Hva lærte du?</li> <li>• Hvorfor er dette viktig?</li> <li>• Hva kan vi øve på?</li> </ul>	<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>

