

# Aktiviteter – kapitel 3 – 0. klasse



## Klassesnak om krop og forskellighed

Introducer dagens emne omkring kroppe og forskellighed.

Se filmen:

<http://www.kroppelop.dk/tv/kroppen/>

Forslag til spørgsmål i klassesnakken:

- Er der nogen, der kan fortælle, hvad I har tilfælles med én af dem, som I sidder ved siden af?
- Hvad har hele klassen tilfælles?
- Nogle ting er arvelige (det betyder, at man har fået noget, som én af ens slægtninge også har). Har I arvet noget fra jeres forældre (har I noget tilfælles med dem? (eks. dårligt syn=briller, lyst hår, krøller, store fødder)
- Snak om, hvad forskellige kroppe er gode til eller kan have en fordel i?  
(eks. Højde=basket/atletik, lille og let=dans, robust=fodbold og andet, hurtig=løb, god til at stå stille=skydning)
- Hvad er forskellen på en pigekrop og en drengekrop?
- Hvis jeres krop skal holde i 100 år, hvordan kan man så passe på den, så den kan holde så længe?



## Øvelse med fokus på ligheder og forskelle

Eleverne skal stille sig op i en dobbelt cirkel. Yderste cirkel kigger indad, og inderste cirkel kigger udad, så alle står overfor én person.

Runde 1: Eleverne finder i fællesskab 3 ligheder

Runde 2: Eleverne finder i fællesskab 3 forskelle

Mellem runderne rykker den ene elev-cirkel 1-2 personer, så eleverne står overfor en ny person.

Gentag runde 1 og 2 nogle gange, så eleverne finder forskelle/ligheder med forskellige personer.

Der kan samles op mellem runderne ved at udpege 1-3 elevgrupper, der skal fortælle hvilke ligheder/forskelle de fandt. Giv gerne eleverne eksempler inden øvelsen, f.eks.: hårfarve, øjenfarve, skostørrelser, antal søskende, sportsinteresser, kæledyr, yndlingsfarve, yndlingsmad, fødselsmåned, osv.



## Historie højtlesning

Læs historien om Stump højt for eleverne

»Stump« skrevet af Sofie Boysen. Illustration af Mette Ehlers.

Udgivet i »#KROP, 0.-3. klasse, 2018« af Sex & Samfund, 2018. Ansvarshavende redaktør Marianne Lomholt.

Snak om historien bagefter. Brug evt. følgende spørgsmål:

- Hvorfor vil Marcus ikke i skole, når der skal tages billede?
- Hvad kan Marcus, fordi han er lille?
- Hvad kan man lære af historien?



## At bruge kroppen

- 1) Bed eleverne om at tegne én ting, som de bruger deres krop til i hverdagen/fritiden.  
(eks. cykel/gå/løbe til skole, fodbold, svømme, bygge hule, lege med dukker, fangeleg, osv.)
- 2) Eleverne stiller sig op i en cirkel og fortæller, hvad de har tegnet, hvorefter de viser/mimer en bevægelse fra den tegnede aktivitet (læreren kan hjælpe med at finde på en bevægelse ud fra aktiviteten, hvis det er svært for eleven) Alle andre elever skal nu efterligne bevægelsen.
- 3) Eleverne skal nu have pulsen op, ved f.eks. at:
  - Lege »stop-dans«, hvor alle elever danser til musikken, og når musikken stopper, skal alle ned at ligge på maven hurtigst muligt. Ingen ryger ud af legen. Lad eleverne komme ned og op fra gulvet en del gange.
  - Lave øvelser f.eks. hoppe på stedet, løbe på stedet, englehop, sprællemænd, høje knæløft, armsving osv.

Bed eleverne om at mærke, at hjertet slår hurtigere. F.eks. ved pulsmåling på halsen eller ved at mærke over hjertet.

Fortæl, at det er en god ting at hjertet slår hurtigere og vejrtrækningen bliver hurtigere. Det er sundt for kroppen - kroppen bliver glad af at bevæge sig.

- 4) Snak med eleverne om det at bevæge sig:
  - Hvornår er det sjovt at bevæge sig?
  - Hvornår er det kedeligt at bevæge sig?
  - Hvordan kan man bevæge sig mere?



## Massagehistorier

Eleverne skal finde sammen 2 og 2 og massere hinanden til nogle historier, der angiver bevægelserne.

Eleven, der skal have massage, kan enten sidde på stolen og hænge ind over bordet, eller ligge på maven på gulvet.

Det er vigtigt at italesætte, at massagen skal være noget godt, så eleverne der giver massage ikke trykker for hårdt, og de elever, der får massage skal sige fra, hvis det gør ondt, er ubehageligt eller at de af andre grunde ikke har lyst til at være med.

Der masseres af to omgange, så alle får lov at give og modtage massage. Man kan med fordel finde noget afslappende musik imens, men sørg for at alle kan høre instrukserne.

Forslag til massage-historier med inddragelse af eleverne:

1) »Vejrudsigten«: Først står solen op, som vises ved gentagne strygebevægelser fra bunden af ryggen og ud til skuldrene, så kommer der en let brise fra morgenen, hvor man laver strygebevægelser hen over ryggen. Herefter kan man spørge eleverne, hvordan de tænker vejret bliver, og her skal man som lærer være klar med bevægelser, som kan illustrere elevernes ønsker omkring vejret.

(Sne og regn kan være fingerspidser som blidt rasler ned ad ryggen, hagl kan være lidt fastere tryk, osv.)

2) »Pizza-bagningen«: Først skal dejen æltes på ryggen i form af cirkler rundt omkring på ryggen, så skal der smøres to-matsauce ud på hele pizzaen i form af strygebevægelser rundt på store dele af ryggen.

Herefter kan man spørge eleverne, hvad de gerne vil have på pizzaen, og lave tilsvarende bevægelser (eks. pepperoni lægges ud som håndflader, der trykkes mod ryggen, ost deles med mange fingerspidser på ryggen osv.)

Alternativt, kan der findes massage-historier/taktile fortællinger på nettet.

**Opsamling og snak** om, at der findes rare måder at blive rørt på, og så er det steder, hvor folk ikke har lyst til at blive rørt. Man skal altid spørge, inden man rører – nogen kan synes, det er rart at få massage, mens andre synes, at det er ubehageligt. Hvilke berøringer bliver man glade af at få? (f.eks. ae, knus, kys af forældre)

Hvilke berøringer bliver man kede af? (f.eks. slå, sparke, bide)

Hvor må man ikke røre? Hvilke områder er private?

Mind eleverne om, at det er okay at have forskellige grænser.