



# OPPGAVEHEFTE \

## 1.-4. TRINN



# INNLEDNING



## #VERDIFULL - AKKURAT SOM DU ER

Årets kampanje ønsker å fremheve verdien i det unike hos mennesker, og feire mangfoldet. I løpet av barneskoleårene øker de sosiale kravene i takt med at barn utvikler sin egen identitet og selvfølelse. For noen er dette forbundet med usikkerhet. Man skal bli et eget individ, samtidig som behovet for å passe inn i fellesskapet står sterkt. Årets kampanjepakke vil fremme refleksjon og viten omkring identitetsutvikling – hvem er jeg? Hvem ønsker jeg å være? Hvem bestemmer hvordan jeg skal være? Vi ønsker å feire mangfoldet og verdien i variasjonen mellom mennesker, og gjøre barn og unge trygge på at de er verdifulle akkurat som de er.

I kampanjepakken for 1.-4. trinn har vi plukket ut oppgaver som handler om identitet, kropp og følelser. Målet er at elevene skal reflektere over mangfoldet av kropp, følelsesuttrykk og identiteter – og verdien i at alle får lov til å være den de er. Det skal handle om å utvikle sin egen identitet i kontakt med andre. Vi er helt unike, og samtidig trenger vi å speile oss i hverandre og knytte bånd med hverandre. Vi utvikler oss som individer i fellesskaper.

### TIPS TIL UNDERVISNINGEN

Trivsel og trygghet er en viktig forutsetning for at elevene skal kunne utvikle seg personlig, sosialt og faglig. Forskning viser at også seksualitetsundervisningen burde foregå i et trygt og inkluderende læringsmiljø for å utgjøre en forskjell for elevene. Derfor er det viktig at du som underviser skaper gode rammer for seksualitetsundervisningen i din klasse. Sex og Politikk anbefaler at seksualitetsundervisningen bygger på følgende prinsipper:

- At det er respekt for ulikheter (for eksempel knyttet til etnisitet, familiebakgrunn, utseende, meninger, kjønnsidentitet og kjønnsuttrykk).
- At ord og utsagn som diskriminerer eller sier noe negativt om andre ikke aksepteres.
- At ingen skal føle seg baksnakket eller krenket.
- At man unngår å snakke om personlige opplevelser, men heller drøfter tematikken gjennom fiktive eksempler.
- At alle vet hva som skal skje i undervisningen.
- At alle deltar, men man har mulighet til å melde pass.
- At man snakker i et «lukket rom» – det vil si at det ikke etterpå snakkes med klassekamerater om hva andre har sagt og gjort i undervisningen. Vi anbefaler også at seksualitetsundervisningen begynner med at underviser og elever lager tilpassede avtaler for hvordan undervisningen skal foregå, basert på klassens sammensetning og miljø. En avtale om at man ikke snakker privat eller svært personlig om seg selv kan øke tryggheten for de elevene som er utsatt for å bli ertet. Avtaler om at man skal lytte til hverandre og ikke le av det de andre sier, kan også være viktige. Vi anbefaler å bruke øvelser fra grunnmaterialet for 1.-4. trinn, Emne 1: «Et trygt rom i seksualitetsundervisningen» for å skape et trygt rom for elevene.

# INNLEDNING







## KOMPETANSEMÅL


Uke 6 er utviklet i henhold til lærerplanen.  
Under kan du se hvilke kompetansemål oppgavene dekker.

### 1-2.TRINN:


#### SAMFUNNSFAG

- reflektere over hvorfor mennesker har ulike meninger og gjør ulike valg  

- samtale om vennskap, tilhørighet og hva som påvirker relasjoner  

- samtale om følelser, kropp, kjønn og seksualitet og hvordan egne og andres grenser kan uttrykkes og respekteres  
 


#### KROPPSØVING

- utforske egen kroppsleg bevegelse i lek og andre aktiviteter, åleine og saman med andre  



#### NORSK


- Samtale om og beskrive hvordan ord vi bruker, kan påvirke andre  


#### NORSK FOR ELEVER MED SAMISK SOM FØRSTESPRÅK

- kombinere tekst og muntlige uttrykksformer på lekende og utforskende måter i samhandling med andre  



### SAMISK


- Bruke ord og begreper knyttet til familie, lokalsamfunn og tradisjonell kunnskap  


- Arbeide kreativt med tegning og skriving, med og uten digitale verktøy  



### 3-4.TRINN:

#### SAMFUNNSFAG

- samtale om identitet, mangfold og fellesskap og reflektere over korleis det kan opplevast ikkje å vere ein del av fellesskapet  


- samtale om grenser knytte til kropp, kva vald og seksuelle overgrep er, og kvar ein kan få hjelp dersom ein blir utsett for vald og seksuelle overgrep  


#### KROPPSØVING

- Forstå kroppsleg ulikskap mellom seg sjølv og andre, og inkludere andre i ulike bevegelsesaktivitetar  


# INNLEDNING



## NORSK

- Utforske og formidle tekster gjennom samtale, skriving, lek, bevegelse og andre kreative uttrykk



- reflektere over hvordan språkbruken vår påvirker andre, og hvordan vi tilpasser og endrer språket i ulike situasjoner



## NORSK FOR ELEVER MED SAMISK SOM FØRSTESPRÅK

- lytte til andre og uttrykke egne meninger i samtaler og diskusjoner



- kombinere ulike uttrykksformer i egen tekstskaping



## SAMISK


- lytte til andre, stille oppklarende og utdypende spørsmål, og følge opp innspill fra andre





- kombinere ulike uttrykksformer i egen tekstskaping



## SYMBOLER

Oppgave 1 Lag ditt eget tre 

Oppgave 2 gi meg en hånd og 3 kroppeloppeløp 

Oppgave 4 følelser og kroppspråk 



# OPPGAVE 1 \

## 1.-4. TRINN



# OPPGAVE 1 \ LAG DITT EGET TRE!

## INDIVIDUELL ØVELSE

### MÅL

Eleven får mulighet til å reflektere over egne preferanser, tilhørighet, kompetanser, drømmer, samt de viktige menneskene i elevens liv. Elevene reflekterer over forskjeller og mangfoldet i en klasse, og at dette er noe positivt.

**Målgruppe:** 1.-4. trinn

**Faglig relevans:** norsk, håndarbeid, seksualitetsundervisning

**Tid:** 45 - 60 minutter.

**Materiell:** arbeidsark og fargeblyanter.



### TIPS TIL UNDERVISER:

Dette er en oppgave der elevene skal komme med personlige ting. Dette kan være sårbart for noen elever, spesielt hvis det er et utrygt klassemiljø. Det anbefales å bruke øvelser fra emne 1 i grunnmaterialet for 1. - 4. trinn for å skape et trygt rom i undervisningen. Hvis det er mobbing eller annen utrygghet i klassen, kan oppgaven gjennomføres uten å gjennomgå de forskjellige trærne i plenum etterpå.

For noen elever kan det være vanskelig å finne ut av hva man skal tegne eller skrive på sitt tre. Hjelp gjerne til med forslag.

Istedenfor å tegne eller skrive, kan elevene ta med gamle ukeblader, aviser og lignende og klippe ut og lime. Elevene kan også skrive ut bilder og lime de på treet. Hvis elevene har andre kreative ideer, så slipp dem til!

Man kan også oppsummere øvelsen ved å dele klassen inn i par som skal fortelle om hverandres trær. Dette gjør at mange blir enda bedre kjent!

# OPPGAVE 1 \ LAG DITT EGET TRE!

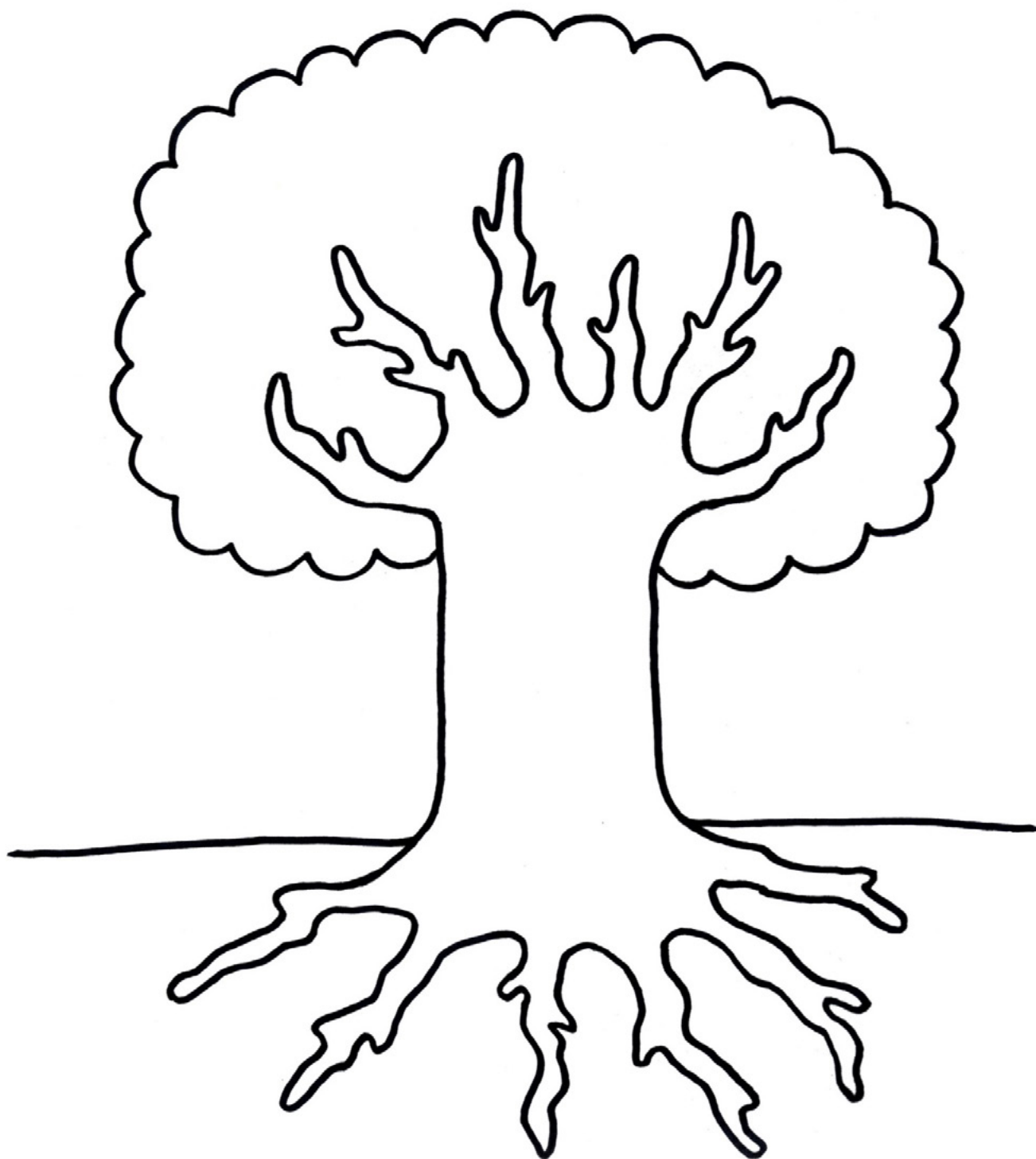
## BESKRIVELSE

1. Print ut arbeidsarket. Elevene kan også tegne sitt eget tre.
2. Del ut arbeidsark til elevene. Fortell at elevene skal lage hvert sitt «identitetstre». Hver del av treet forteller noe om hvem elevene er, fra bakken og helt opp til bladene på treet. Elevene kan tegne eller skrive, avhengig av hvilket klassetrinn oppgaven utføres på. Tips: For de minste kan det være hensiktsmessig å modellere øvelsen på tavlen. Tegn ditt eget tre/et eksempeltre på tavlen for å vise.
3. La elevene utfylle treet del for del. De minste kan gjerne få en og en oppgave. De eldre elevene kan styre fremgangen selv.
  - a. Røttene: Hva liker du å gjøre? Hva gjør du når du har det skikkelig bra? Eksempler her kan være «å spille fotball», «å være sammen med hunden min», «å le så jeg får vondt i magen», «se film», «å åpne gaver» og lignende.
  - b. Bakken: Hva liker du? Hva er det beste du vet? Eksempler her kan være ting som «sjokolade», «hester», «cola», «julaften», «bursdagen min», og lignende.
  - c. Stammen: Hva er du god til? Denne kan være vanskelig for noen. Omformuler eventuelt spørsmålet til: hva vil faren/søsteren/vennen din si at du er god til? Dette kan være noe sånt som: «å være en god venn», «å danse», «å rope», «å konsentrere seg», «å leke». Vær gjerne oppmerksom på om det er fellestrekk mellom ordene på stammen og ordene på røttene.
  - d. Grenene: Hva er dine håp og drømmer? Hva vil du bli når du blir stor? Hva ønsker du deg? Her er poenget at elevene skal tenke over hva de har lyst på. Dette kan være «å bli dyrlege», men det kan også være «å reise til syden». Spør gjerne: er det noen steder du har lyst til å reise? Noe du har lyst til å lære? Noe du har lyst til å bli god til? Noen du har lyst til å møte?
  - e. Blader: hvem er de viktige personene i livet ditt? Dette kan være familiemedlemmer, venner, karakterer i film eller bøker, kjæledyr, også videre.
4. Elevene fargelegger og utfyller treet. Til sist samler underviser inn trærne og henger dem opp på tavlen. Se på skogen av alle de forskjellige trærne. Kanskje noen av elevene vil fortelle litt om sitt tre?

### REFLEKTER I FELLESSKAP:

- Vi er forskjellige!
  - Vi liker forskjellige ting og vi har det bra når vi gjør forskjellige ting. Det noen har tegnet/skrevet på sin «bakke» er kanskje noe noen andre ikke liker i det hele tatt.
- Tenk så kjedelig det ville vært hvis alle trærne var like og hadde samme farger!
  - En klasse med så mange forskjellige trær kan lære hverandre masse.
- Alle trærne er verdifulle, akkurat som de er.

# OPPGAVE 1 \ ARBEIDSARK





# OPPGAVE 2 \

## 1.-4. TRINN



# OPPGAVE 2 \

# GI MEG EN HÅND



## PARØVELSE

### MÅL

- Elevene kan gi eksempler på hvordan hender og kropper kan være like og forskjellige
- Elevene kan sette ord på hva de liker ved deres egne hender og egen kropp

**Målgruppe:** 1.-4. trinn

**Faglig relevans:** Naturfag, norsk, kunst og håndverk, generell del av læreplanen

**Tid:** 30–45 minutter

**Materiell:** Papir, farger og saks Smartboard/projektor  
Eventuelt musikk

### TIPS TIL UNDERVISER:

Øvelsen kan gjøres kortere ved å utelate en av bestanddelene før den felles samtalen, det vil si enten delen hvor elevene går rundt i klassen, eller der de tegner hånden til makkeren sin

## BESKRIVELSE

Underviseren forteller elevene at de skal arbeide med en øvelse som handler om hvordan hender og kropper både er like og forskjellige.

Underviseren ber først elevene om å reise seg og gå rundt hverandre i klasserommet. Det kan eventuelt spilles av rolig og behagelig musikk mens de går rundt. Når elevene møter en av de andre, skal de begge stoppe opp og holde deres håndflater flatt imot hverandre mens de ser på hverandre og hendene sine. De skal med andre ord «gi hverandre en hånd». Deretter går de videre og gjør det samme med de andre i klassen. Etter at elevene har gjort dette noen ganger, stopper underviseren øvelsen (eventuelt ved å stoppe musikken). De elevene som står overfor hverandre danner par i den neste delen av øvelsen.

Elevene setter seg parvis ved pultene. Først skal de legge hendene sine flatt på bordene og snakke sammen om hvordan de er like og forskjellige, for eksempel størrelse, hudfarge, negler, fregner, arr. De skal også gi eksempler på hva de synes er pent med deres egne hender og hendene til makkeren. Deretter skal de «gi hverandre en hånd» ved å tegne rundt hverandres ene hånd med blyant. Hånden skal deretter farges og tegnes på, så den ligner elevens hånd så mye

som mulig. Til slutt kan elevene klippe ut hånden på tegningene og henge den opp på veggen eller vinduet i klasserommet. De yngste elevene kan trenge hjelp fra læreren til å klippe.

I den siste delen av øvelsen samles alle elevene i en sirkel, hvor underviseren så fasiliteter en samtale mellom elevene som handler om kropper, kroppsglede og mangfold. Her kan også bildene av barns og voksnes hender på arbeidsarkene til øvelsen vise frem på smartboard/projektor.

I samtalen kan underviseren for eksempel ta utgangspunkt i disse spørsmålene:

- Hvilke forskjeller og likheter kunne dere se på hverandres hender?
- Hendene er en del av kroppen. Hvordan er kropper like og hvordan er kropper forskjellige? Er det for eksempel på samme måte som med hender?
- Hvordan er hendene deres forskjellige fra større barns hender – og fra hendene til voksne mennesker?

# OPPGAVE 2 \

## GI MEG EN HÅND

- Hvordan er barnekroppen forskjellig fra større barns kropp- og fra voksenkropper?
- Er det noen som kan komme med eksempler på hva de synes er pent med deres egne hender/hendene til makkeren deres?
- Hvordan var det å få vite hva som er pent med ens egne hender?
- Hvis dere nå skulle gjort den samme øvelsen med hele kroppen, hva ville dere fortalt makkeren at dere liker ved deres egen kropp?
- Hvorfor er det bra å være glad i kroppen sin?



# OPPGAVE 2 \ ARBEIDSARK 1



# OPPGAVE 2 \ ARBEIDSARK 2



# OPPGAVE 3 \

## 1.-4. TRINN



# OPPGAVE 3 \ KROPPELOPPELØP



## SPILL OG BEVEGELSE

### MÅL

Elevene bruker kroppen på forskjellige måter

**Målgruppe:** 1.-4. trinn

**Faglig relevans:** kroppsøving, seksualitetsundervisning

**Tid:** 45 minutter

**Materialer:** arbeidsark med oppgaver og tegninger av Kroppeloppen, 7 kjegler, målebånd, kritt, stoppeklokke, papir og blyanter.

### TIPS TIL UNDERVISER:

Det er ikke sikkert alle elevene i klassen kan gjennomføre alle oppgaver. Legg til rette for at oppgavene kan løses med rullestol og lignende – med litt fleksibilitet kan oppgaven avløses på tvers av mange funksjonsvariasjoner. Husk at elevene alltid har lov å be om hjelp, og at gruppene gjerne kan hjelpe hverandre.

## ØVELSESBESKRIVELSE

Denne øvelsen bør gjøres utenfor, eller i et rom hvor det er god plass

1. Begynn med å kopiere arbeidsarket. Klipp det ut i seks kort.
2. Kjeglene plasseres i en stjerne på gulvet / bakken med en kjeGLE midt i stjernen. Under hver kjeGLE ligger en kroppelopp-oppgave.
3. Fortell elevene at de nå skal gjennomføre et Kroppeloppeløp, som Kroppeloppen har arrangert for dem. Kroppeloppen er nysgjerrig på hva kroppen egentlig kan, og den vil gjerne ha elevene til å hjelpe dem med å undersøke det. Kroppeloppeløpet går derfor ut på at elevene i grupper skal vise og

undersøke forskjellige ting om kroppen.

4. Fortell elevene at det i alt er seks oppgaver og at de vil bli inndelt i seks grupper som skal løse de seks oppgavene.
5. Gjennomfør Kroppeloppeløpet med elevene. Dette er ikke en konkurranse, men en mulighet for elevene til å undersøke hva kroppen kan, og hvor forskjellige kroppene våre er.
6. Snakk med elevene om de oppdaget noen nye ting om kroppen underveis.



# ARBEIDSARK \ KROPPELOPPELØP



## 1 BEVEGELSE OG KOORDINASJON

Kroppeloppen kan bevege seg på alle mulige merkelige måter. Den vil at dere skal gjøre et Kroppeloppehopp, hvor alle i gruppen hopper på samme måte én gang. Hele kroppen skal være i bevegelse. Når løpet er ferdig, skal dere vise deres Kroppeloppehopp for resten av klassen.

## 2 SETT MÅL PÅ FØTTENE

*Materialer: målebånd, papir og penn.*

Kroppeloppen synes det er morsomt å måle de forskjellige kroppsdelene. I dag har den funnet ut at den gjerne vil måle føtter. Alle i gruppen skal måle hvor lange føttene deres er!

## 3 BALANSE

*Materialer: snor og skjerf til å binde for øynene.*

Kroppeloppen har øvd seg på å holde balansen ved å gå på line på en snor som ligger på bakken. Kroppeloppen synes det er vanskelig, så nå har den begynt å lure på om det er lettere med bind for øynene. Det vil Kroppeloppen at dere undersøker! Alle i gruppen skal prøve å gå på en snor med og uten bind for øynene. Når dere har bind for øynene, skal dere hjelpe hverandre å komme til snoren, men dere må ikke holde hverandre mens man går på snoren. Når man har bind for øynene, skal man øve seg på å kjenne etter hvor snoren er. Når synes dere det er lettest å holde balansen?

## 4 KROPPSBEVISSTHET

*Materialer: målebånd, papir og penn.*

Kroppeloppen har hørt at det er lurt å trekke pusten dypt og puste luften helt ut. Derfor vil Kroppeloppen at dere undersøker hvor mye luft man kan ha i lungene. Bruk et målebånd til å måle hvor langt det er rundt brystkassen når lungene er helt fulle av luft, og når lungene er helt tomme for luft. Alle i gruppen skal måles, og dere må hjelpe hverandre med å måle.

## 5 STYRKE

*Materialer: snor og kritt.*

Kroppeloppen synes det er gøy å utfordre kroppen sin. Kroppeloppen har øvd seg på å sitte på knærne og strekke seg så langt fram den kan, for å tegne en krittstrek. Kroppeloppen synes det er litt vanskelig, men ganske morsomt. Dere skal lage en linje med en snor og sette dere på en rekke bak snoren, med hvert deres kritt i hånden. Prøv å se hvor langt dere kan strekke dere ut, og sett en strek.

## 6 STATUER

Kroppeloppen synes det er gøy å forme sin kropp i alle mulige figurer, men det er gøyest når man gjør det sammen med andre! Derfor vil den at dere skal lage en statue med kroppen, hvor alle i gruppen er med. Man skal kunne se at dere henger sammen. Man kan bestemme selv hvordan man vil gjøre det. Dere skal vise statuen deres for de andre gruppene når løpet er ferdig.





# ARBEIDSARK \ KROPPELØP



1



2



3



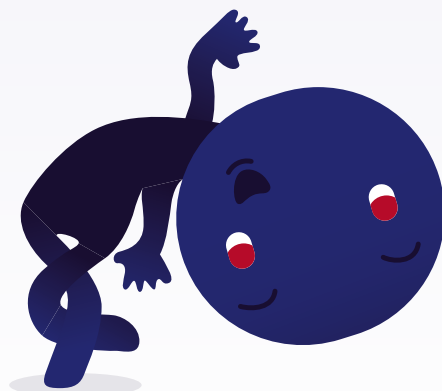
4



5



6



# OPPGAVE 4 \

## 1.-4. TRINN



# OPPGAVE 4 \

# FØLELSER OG

# KROPPSSPRÅK

## QUIZ

### MÅL

- Elevene kan gi eksempler på følelser
- Elevene kan fortelle om og vise hvordan følelser kan uttrykkes med kroppen

**Målgruppe:** 1.-4. trinn

**Faglig relevans:** Norsk, kunst og håndverk, generell del av læreplanen

**Tid:** 45 minutter

**Materiell:** Arbeidsarket til øvelsen Papir og farger

### TIPS TIL UNDERVISER:

Etter arbeidet med øvelsen, kan elevene lage illustrasjoner av ansikter som viser noen av de forskjellige følelsene. Dette kan eventuelt gjøres i samarbeid med undervisere i kunst og håndverk. Her kan det legges vekt på å arbeide med billedfremstilling med utgangspunkt i følelser, spesielle tegneteknikker eller virkemidler til å skape stemning og kontrast gjennom bruk av farger.

Hvis klassen har adgang til et kamera, kan det være både gøy og lærerikt å ta bilder av hverandre mens man uttrykker forskjellige følelser med ansikt og kroppsspråk. Bildene kan henges opp i klassen og brukes i det videre arbeidet med følelser.

## BESKRIVELSE

Gulvet i klassen ryddes og elevene står i en sirkel sammen med underviseren. Hver elev får et av kortene fra arbeidsarket, hvor det er en illustrasjon av et ansikt som viser en følelse. Kortene viser følelsene: Glad, sur, redd, sint, flau, trist, overrasket, irritert, nervøs, forvirret, stolt og begeistret. Elevene skal ikke vite på forhånd hvilke følelser det er snakk om. Underviseren kan eventuelt velge ut færre følelser, dersom det er ønskelig. Vi anbefaler at ansiktene vises på et smartboard mens øvelsen gjennomføres.

Underviseren ber elevene om å stille seg i grupper sammen med andre som har det samme ansiktet på kortet. Når de har funnet sammen, skal de snakke om hvilken følelse de synes at ansiktet viser. Deretter ber underviseren en av gruppene om å fortelle hvilken følelse de har. De skal forklare hvorfor de kommer til å tenke på den følelsen når de ser ansiktet. Hvis det er grupper som er i tvil, kan underviseren be elever fra andre grupper om å komme med forslag til følelsen. Underviseren kan hjelpe til, hvis ingen elever har

forslag. Underviseren skriver følelsen på tavlen eller smartboardet ved siden av ansiktet.

Nå ber underviseren alle elevene (også de i de andre gruppene) om å vise hvordan man ser ut når man føler den aktuelle følelsen ved å bruke ansiktet og kroppen. Det er i denne forbindelse et viktig poeng at man kan uttrykke den samme følelsen på mange forskjellige måter. Når alle har vist følelsen, skal en ny gruppe fortelle om ansiktet og følelsen de har på kortenesine. Øvelsen fortsetter til man har vært igjennom alle gruppene.

# OPPGAVE 4 \ FØLELSER OG KROPPSSPRÅK



I neste del av øvelsen skal elevene gå rundt hverandre i klasserommet. De skal ha hvert deres ansiktskort i hånden. Når de møter en person, stopper de opp. Først hilser den ene på den andre med den følelsen som vises på elevens kort. Den andre skal forsøke å gjette hvilken følelse det er. Man kan gjette tre ganger. Etterpå er det den andre eleven som skal hilse med "sin" følelse. Når begge elever har hilst, bytter de kort og går videre rundt i klasserommet til de møter en ny person å hilse på.

Det gjelder å nå rundt til så mange forskjellige klassekamerater og hilse på så mange forskjellige måter som mulig. Man kan godt hilse med den samme følelsen flere ganger til forskjellige klassekamerater. Underviseren stopper øvelsen når det vurderes at den har vart lenge nok.

Som oppsummering kan underviseren snakke med elevene om følgende:

- Hvordan var det å gjøre øvelsen (både delen med å gjette følelsen, og delen med å hilse)?
- Var det noen følelser som var lette å gjette når dere hilste på hverandre?
- Var det noen følelser som var vanskeligere å gjette?
- Kan dere gi noen eksempler på det positive ved at vi mennesker viser følelsene våre på forskjellige måter?
- Kan dere gi eksempler på det negative ved at vi mennesker viser følelsene våre på forskjellige måter?
- Hva kan man gjøre hvis man er i tvil om hvilken følelse andre personer har?
- Har dere noen spørsmål om følelser og hvordan man viser følelser med kroppen?



# ARBEIDSARK \ FØLELSER OG KROPSSPRÅK

