

Når vi bevæger os!

*Melodien synges som en soldatermarch,
hvor læreren synger for, og eleverne gentager*

Du kan med fordel fortælle følgende historie til eleverne, inden I synger sangen:

Oppe i hovedet på os allesammen, bor der en flodhest. Jo, den er skam rigtig nok! Det er bare en lille bitte flodhest. Flodhesten bor i noget, der hedder hippocampus, og den bor helt alene! Hippocampus ligger lige her (peg på midten af hovedet). Flodhesten er et ret specielt dyr – den er nemlig det eneste dyr i hele verden, som spiser dopamin. Og den ELSKER det! Når flodhesten får dopamin, vokser den og bliver den meget gladere, men for at den kan få dopamin, skal vi bevæge os. Min flodhest er ved at være meget sulten nu. Derfor skal vi rejse os op og så synge en sang, mens vi bevæger os, så flodhesten kan få noget dopamin.

Igennem hele sangen gås der på stedet.

1. Når vi bevæger os

(Når vi bevæger os)

Så lær' vi meget mere

(Så lær' vi meget mere)

For vores kroppe lærer det

(For vores kroppe lærer det)

Og ikke bare hovederne

(Og ikke bare hovederne)

Før hænderne
med strakte
arme, taktfast
til og fra
hovedet.

2. Når vi bevæger os

(Når vi bevæger os)

Så bli'r vi meget sundere

(Så bli'r vi meget sundere)

For blodet, det pumper rundt

(For blodet, det pumper rundt)

Og ilten kommer også rundt

(Og ilten kommer også rundt)

Flet hænderne
ud for hjertet,
og før dem
taktfast til og
fra hjertet.

3. For vi bevæger os!

(For vi bevæger os)

Og flodhesten vågner op

(Og flodhesten vågner op)

Når vi bruger kroppen

(Når vi bruger kroppen)

Så kommer vi på toppen!

(Så kommer vi på toppen!)

Peg på hovedet.

4. Når vi bevæger os

(Når vi bevæger os)

Så bli'r vi bedre venner

(Så bli'r vi bedre venner)

For fællesskabet er i top

(For fællesskabet er i top)

Når vi bruger vores krop

(Når vi bruger vores krop)

Giv store
krammere til
dig selv.

5. Når vi bevæger os

(Når vi bevæger os)

Så bli'r vi meget gladere

(Så bli'r vi meget gladere)

Når vi bevæger os

(Når vi bevæger os)

Så er der smil på vores krop

(Så er der smil på vores krop)

Lav store
tommel-op ud
til verden.

6. Når vi bevæger os

(Når vi bevæger os)

Og flodhesten vågner op

(Og flodhesten vågner op)

Når vi bruger kroppen

(Når vi bruger kroppen)

Så kommer vi på toppen!

(Så kommer vi på toppen!)

Peg på hovedet.