

Forklaring til innholdet

Målet med dette opplegget er at elevene blir bevisste på at det å gjøre noe aktivt, noe sammen med andre, og noe som gir mening kan styrke psykisk helse. Opplegget er fleksibelt og kan brukes samla eller i ulike økter. Vis filmen på nytt om dere gjør oppgavene på ulike dager, og vis den gjerne andre ganger også.

Forslag til oppsett:

1. Introduser opplegget og start med å se filmen [ABC for god psykisk helse](#)

2. Gruppeoppgave – Hva gir ABC i hverdagen?



La 2–3 elever dele ett ark. De skal vurdere om ei rekke vanlige aktiviteter kan gi A, B, C eller flere av dem samtidig. Elevene setter strek fra aktiviteten til rett symbol, eller feltene som overlapper to eller tre av dem.

Refleksjonen i gruppa er det viktigste da oppgaven er ment å bidra til at elevene får øye på hvor mange ulike måter en kan få ABC inn i hverdagen.

Som noen vil legge merke til, har vi ikke inkludert skjermaktiviteter. Gaming, sosiale medier og annet kan også inneholde elementer av ABC. I dette opplegget ønsker vi likevel å rette oppmerksomheten mot alle de andre måtene elevene kan være aktive, delta i fellesskap og gjøre noe meningsfullt på.

3. God–bedre–best: ABC på skolen vår

I denne oppgaven flytter vi fokus til det elevene kan få av ABC på skolen. Her kan gruppene være litt større så 4–6 kan godt jobbe sammen. Oppgaven handler først om å oppdage det som allerede gir ABC, så skal de komme på ting som kunne gitt mer ABC, men holde seg til det som er trolig at man kan få til. Og til slutt kan de tenke mer fritt og kreativt – også dette kan gi forslag som kan være mulig å få til.

Vi anbefaler at også personalgruppene jobber med denne oppgaven. Så kan man gjerne bruke de innsamlede arkene i videre utviklingsarbeid på skolen. Dette er en oppgave fra metoden appreciative inquiry som gjerne brukes i utviklingsarbeid i organisasjoner, og der er et viktig element at det faktisk blir fulgt opp videre.

4. Min ABC



Til slutt kan hver elev få en slik brosjyre, eller dere kan se den på skjerm. Elevene leser spørsmålene og svarer stille inni seg – ikke be dem dele eller snakke med hverandre om dette. Målet er å hjelpe dem til å finne små, realistiske grep de kan ta i hverdagen – dersom de har behov for det.