



Trygg - august 9. trinn

Instruksjonsark Trygg i val

1. Sjå musikkvideoen: [Astrid S - Good Choices \(#GoodChoicesVideo\) - YouTube](#)

Del opp A4-ark i 8 lappar og la elevane få 1-3 lappar kvar. På kvar lapp skal dei skrive:

- Kva gode val har eg lyst å gjere for meg sjølv no ved nytt skuleår?

Be dei brette lappane og samle dei inn i ei boks. Trekk opp nokre lappar og les kva som står på dei.

Forsterk dei som har viktige poeng. Unngå at det blir fokus på kven som har skrive kva.

2. Sjå ein av, eller begge desse filmene om å føle at ein må endre seg for å vere bra nok:

[I Became Popular and it Changed Me - YouTube](#)

[CGI Animated Short Film: "Material Girl" by Jenna Spurlock | CGMeetup - YouTube](#)

Be elevane snakke med kvarandre i grupper for å finne ut:

- Kva skal til for at det skal kjennast greitt å vere seg sjølv?
- Kva kjenneteiknar situasjonar der vi kan vere heilt trygge?
- Kva kan vi gjere i klassa for at alle skal kunne vere trygg på seg sjølv her?

3. Sett på øvinga [Trygg på meg sjølv - YouTube](#)

4. Det å finne ut kva som er «bra nok» er viktig for å kjenne seg trygg på seg sjølv. Det meste av det vi gjer tek tid, og det å finne ut kor mykje tid vi er villige til å bruke på ulike ting kan også hjelpe oss.

Noko bør vi prioritere tid til. Ungdom treng 8-10 timar søvn til dømes, og det å sove for lite kan føre til at vi lærer dårlegare, fungerer dårlegare og dermed også blir mindre trygge på oss sjølv.

Vis bildet på skjermen og forklar dei kva dei skal gjere. Del ut «Døgnplanlegging-skjema» og be elevane fyller ut begge desse delane – den som er omtrent slik den brukar å vere no, og den som viser kva dei eigentleg trur dei treng.

Å fyller ut dette skjemaet gjer dei for sin eigen del. Det skal ikkje samlast inn, og dei treng ikkje vise det til andre. Men du kan gjerne gå litt rundt og snakke med dei individuelt medan dei jobbar med det – om det er greitt for dei.