

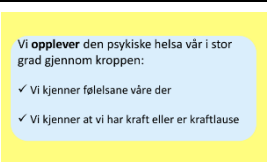
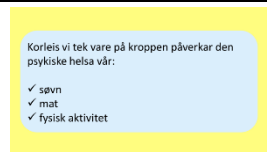
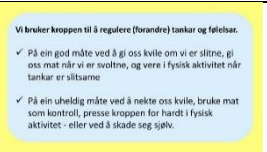
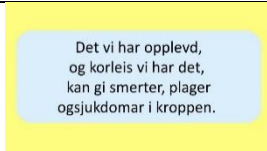

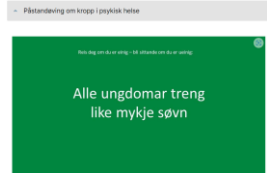


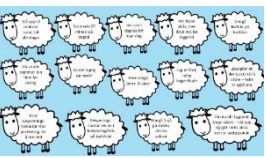
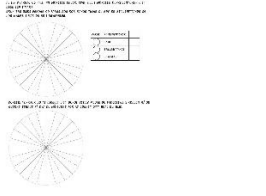





Viser på skjermen:	1 timen:
	Start med å se denne musikkvideoen: Gabrielle - det urolige hjertet (Official Mood Video) - YouTube
	La elevene snakke sammen etter filmen: Hvilken rolle har kroppen i psykisk helse? Etter elevene har forsøkt å komme på svar viser du dem de andre bildene og forklarer veldig kort:
	<ul style="list-style-type: none"> • At vi kan kjenne ting i kroppen som forteller oss hvordan vi har det psykisk. Følelsene som vi kjenner i mage, muskler, hjerte, rygg, hele kroppen. • Men også om vi er slitne, opplagte, superkraft til å kjempe ved frykt/sinne, eller kraftløse ved sorg og depresjon.
	<ul style="list-style-type: none"> • For lite søvn kan gjøre oss sure, ukonsentrerte og vi kan få «kortere lunte». • Usunn, eller lite variert mat, kan føre til det same. • Mangel på fysisk aktivitet kan føre til at vi lærer dårligere og at vi får flere negative tanker og følelser.
	<ul style="list-style-type: none"> • Vi kan bevisst bruke kroppen når vi er for eksempel triste til å kjenne oss bedre. Ved å sove, spis litt sunn mat, eller trene litt. • Men en del bruker også kroppen negativt og påfører seg selv smerter og ubehag for å erstatte eller forandre følelser som gjør vondt.
	<ul style="list-style-type: none"> • Når man har opplevd mye vondt, eller har det veldig vondt, kan kroppen bli mindre motstandsdyktig mot sjukdom. Derfor er det så viktig å få hjelp til å få det bra om noe i livet er vanskelig.
	Se filmen om hva som er bra for å ha god psykisk helse: 8. God psykisk helse - YouTube .
	Gjør en påstandøvelse der du leser/viser på skjermen utsagnene under og be elevene reise seg dersom de er enig i påstanden. Spør gjerne noen elever om å grunngi meningen sin. Påstander: <ul style="list-style-type: none"> • Alle ungdommer trenger like mye søvn • Det er helt greit å spise boller hver dag om det er det eneste man har lyst på • Energidrikk er ikke skadelig for ungdom • De som er overvektige kan ikke noe for det selv, det kommer an på hvilke gener man er født med • Fysisk aktivitet gir bedre psykisk helse • Smerter i kroppen kan være et tegn på noe som er vondt eller vanskelig i livet • Det er lurt å prøve å gjøre noe med årsakene til at man får smerter istedenfor/eller i tillegg til å ta smertestillende

 <p>The Counting Sheep - Funny Animated Short CGI Film 2017 - Topline/Imp/Leita</p>	<p>Har du noen gang prøvd å telle sauer for å få sove? Se The Counting Sheep- Funny Animated Short CGI Film 2017 - YouTube</p>
<p>Kvifor trur de at mange ungdommar slit med å få nok søvn?</p>	<p>Hvorfor tror dere at mange ungdommer sliter med å få nok søvn? La elevene snakke litt med hverandre og se om dere får fram noen forslag i klassa. Suppler gjerne med å fortelle: <i>Det som gjør at vi sovner er at kroppen skiller ut melatonin og at kroppstemperaturen blir senket. Dette skjer senere på natta hos en del i ungdomstida, og derfor sovner de ikke selv om de legger seg.</i> Vi skal lære litt om søvn nå, men vit at det går an å få hjelp i tillegg om slike søvnråd ikke er nok.</p>
	<p>Se denne som forteller hvorfor det er viktig med god og nok søvn, og gir noen tips til hva vi kan gjøre for å sove bedre: Hvordan sove bedre? - YouTube.</p>
	<p>Se på dette bildet sammen, og zoom inn på, eller les, hva som står på sauene – eller tips elevene om at dette bildet ligg her på nettsida slik at de kan finne det senere.</p>
<p>MITT ØSSE:</p> 	<p>I filmen «God psykisk helse» sier de at en ungdom treng 8-10 timer søvn hver natt, og i tillegg trenger å være aktiv og ikke bare sitte stille. Del ut vedlegget til elevene og se på bildet sammen mens du forklarer oppgaven. La dette stå oppe mens elevene fyller ut sine slike ark (vedlagt). Elevene skal altså prøve å finne ut kor mye de er i aktivitet, sitter stille og sover hver dag, og de skal prøve å finne ut hvordan de får nok søvn (8-10 timer) og aktivitet (1 time?) hver dag.</p>
	<p>Noe som har god effekt for å sove på enkelte er mindfulness og pusteøvelser. Vi skal gjøre en øvelse nå som heter kroppsskanning: Kroppsskanning - YouTube</p>
 <p>Mood Matters: How Food, Movement & Sleep Can Have an Impact on You - CANH</p>	<p>Om dere har mer tid kan dere godt se denne filmen Mood Matters: How Food, Movement & Sleep Can Have an Impact on You - YouTube Del gjerne ut lapper til elevene der de kan skrive ned noen av de gode rådene i filmen. Om dere vil kan dere godt bruke lappene til «snøballkrig» litt først. Då krøller elevene lappen med de gode rådene sammen til en snøball, og elevene får kaste de på hverandre litt. Når det blir nok så stopper du dem og lar dem åpne opp en snøball kvar. Elevene skal lese opp et av de gode rådene som står på snøball-arket sitt. Elevene skal ikke skrive navn på arket sitt.</p>
 <p>SAM 2 - Episode 1 - Psykisk eller fysisk</p>	<p>Se gjerne denne også SAM 2 – Episode 1 – Psykisk eller fysisk - YouTube for å lære mer om kroppen i psykisk helse.</p>