

*Kompetansemål denne timen:*

- Folkehelse og livsmeistring: Aktuelle områder innenfor temaet er fysisk og *psykisk helse, levevaner, seksualitet og kjønn, rusmidler, mediebruk, og forbruk og personlig økonomi. Verdivalg og betydningen av mening i livet, mellommenneskelige relasjoner, å kunne sette grenser og respektere andres, og å kunne håndtere tanker, følelser og relasjoner hører også hjemme under dette temaet.*
- I naturfag handler det tverrfaglige temaet folkehelse og livsmeistring om å gi elevene kompetanse til å *forstå sin egen kropp og ivareta sin egen fysiske og psykiske helse.*
- Eleven skal kunne *drøfte korleis kosthald kan bidra til god helse, og bruke digitale ressursar til å vurdere eige kosthald og til å velje sunne og varierte matvarer i samband med matlaging + gjere greie for og kritisk vurdere påstandar, råd og informasjon om kosthald og helse. (mat og helse)*

*Til læraren:*

Denne timen handlar om kva elevane kan gjere for å ta vare på den psykiske helsa si, gjennom å ta vare på kroppen. Noko av det viktigaste, og ofte vanskelegaste, for ungdom er å få nok søvn. I ungdomstida er det mange ungdommar som får det vi kallar eit biologisk forskjøvet søvnmønster. Prosessane i kroppen som skal føre til søvn startar seinare på natta, og dei har difor behov for å sove lenger om morgonen for å få nok timar med søvn. Fordi skule startar tidleg, må dei likevel opp, og dei blir trøtte og uopplagte på skulen. Det er viktig at du som lærar veit at det ikkje berre er "å skjerpe seg og legge seg tidlegare utan skjerm" for alle. Mange vil gjerne sove meir, og legg seg tidleg og gjer "alt rett", men vert liggande vaken. Desse kan ha nytte av spesialtilpassa råd frå helsesjukepleiar, fastlege eller andre som arbeider med søvn. Andre derimot kan fint klare å få nok søvn om dei har såkalla god søvnhygiene, at dei følger gode råd for god søvn - slik de skal lære om i denne timen.

I «jobbe vidare» har vi lagt eit lite tema om hygiene i puberteten. Denne delen treng de ikkje bruke i alle klasser. Vi veit likevel at nokre elevar kan trenge ei vennleg påminning om at ein med enkle grep kan sjå og lukte velstelt ut, noko som kan vere fint for å bli godtatt i flokken. Så de kan bruke denne delen av timen om den kan vere nyttig.

Det du skal ha med til timen er:

- Vedlegget døgnet
- Eventuelt blanke ark, eller brukte kopiark med ei blank side – til snøballkasting.
- Instruksjonar til denne timen

1. Start med å sjå denne musikkvideoen: [Gabrielle - det urolige hjertet \(Official Mood Video\) - YouTube](#)

## Kva rolle har kroppen i psykisk helse?

La elevane snakke saman etter filmen: Kva rolle har kroppen i psykisk helse?

Etter elevane har forsøkt å kome på svar viser du dei andre bilde for å forklare:

Vi **opplever** den psykiske helsa vår i stor grad gjennom kroppen:

- ✓ Vi kjenner følelsane våre der
- ✓ Vi kjenner at vi har kraft eller er kraftlause

At vi kan kjenne ting i kroppen som fortel oss korleis vi har det psykisk. Følelsane som vi kjenner i mage, musklar, hjerte, rygg, heile kroppen.

Men også om vi er slitne, opplagte, superkraft til å kjempe ved frykt/sinne, eller kraftlaus ved sorg og depresjon.

Korleis vi tek vare på kroppen påverkar den psykiske helsa vår:

- ✓ søvn
- ✓ mat
- ✓ fysisk aktivitet

- For lite søvn kan gjere oss sure, ukonsentrerte og vi kan få «kortare lunte».
- Usunn, eller lite variert mat, kan føre til det same.
- Mangel på fysisk aktivitet kan føre til at vi lærer dårlegare og at vi får fleire negative tankar og følelsar.

Vi bruker kroppen til å regulere (forandre) tankar og følelsar.

- ✓ På ein god måte ved å gi oss kvile om vi er slitne, gi oss mat når vi er svoltne, og vere i fysisk aktivitet når tankar er slitsame
- ✓ På ein uheldig måte ved å nekte oss kvile, bruke mat som kontroll, presse kroppen for hardt i fysisk aktivitet - eller ved å skade seg sjølv.

Vi kan bevisst bruke kroppen når vi er til dømes triste til å kjenne oss betre. Ved å sove, ete litt sunn mat, eller trene litt.

Men ein del brukar også kroppen negativt og påfører seg sjølv smerter og ubehag for å erstatte eller endre følelsar som gjer vondt.

Det vi har opplevd, og korleis vi har det, kan gi smerter, plager og sjukdomar i kroppen.

Når ein har opplevd mykje 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 noko i livet er vanskelig.

2. Sjå filmen om kva som er bra for å ha god psykisk helse: [8. God psykisk helse - YouTube.](#)

Gjer ei påstandsoving der du les utsegna under og be elevane reise seg dersom dei er einig i påstanden. Spør gjerne nokre elevar om å grunngje meininga si.

Påstandar:

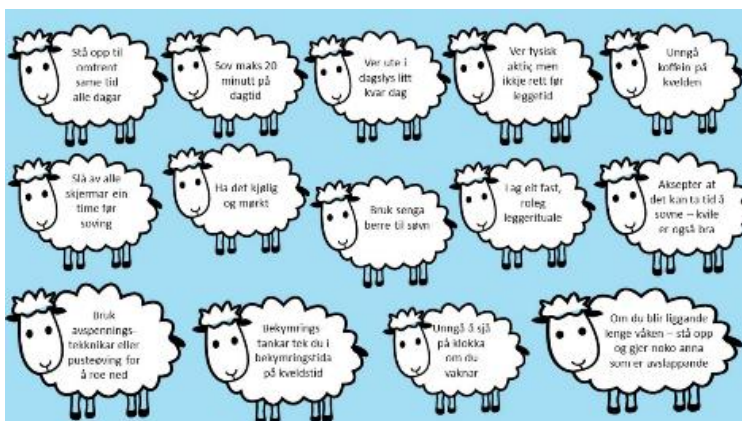
- Alle ungdommar treng like mykje søvn
- Det er heilt greitt å ete bollar kvar dag om det er det einaste ein har lyst på
- Energidrikk er ikkje skadeleg for ungdom
- Dei som er overvektige kan ikkje noko for det sjølv, det kjem an på kva genar ein er fødd med
- Fysisk aktivitet gir betre psykisk helse
- Smerter i kroppen kan vere eit teikn på noko som er vondt eller vanskeleg i livet
- Det er lurt å prøve å gjere noko med årsakene til at ein får smerter i staden for/eller i tillegg til å ta smertestillande

3. Har du nokon gong prøvd å telle sauer for å få sove? [The Counting Sheep- Funny Animated Short CGI Film 2017 - YouTube](#)

Kvifor trur de at mange ungdommar slit med å få nok søvn?

La elevane snakke litt med kvarandre og sjå om de får fram nokre forslag i klassa. Suppler gjerne med å fortelje at *det som gjer at vi sovnar er at kroppen skil ut melatonin og at kroppstemperaturen vert senka. Dette skjer seinare på natta hos ein del i ungdomstida, og derfor sovnar dei ikkje sjølv om dei legg seg.* Vi skal lære litt om søvn no, men at det går an å få hjelp i tillegg om slike søvnråd ikkje er nok.

4. Sjå denne som fortel kvifor det er viktig med god og nok søvn, og gir nokre tips til kva vi kan gjere for å sove betre: [Hvordan sove bedre? - YouTube.](#)



Sjå på dette bildet saman, og zoom inn på eller les kva som står på sauene – eller tips elevane om at dette bildet ligg her på nettsida slik at dei kan finne det att.

5. I filmen «God psykisk helse» seier dei at ein ungdom treng 8-10 timar søvn kvar natt, og i tillegg treng å vere aktiv og ikkje berre sitte stille. Del ut vedlegget til elevane og sjå på bildet saman medan du forklar oppgåva. La dette stå oppe medan elevane fyller ut sine vedlegg. Elevane skal altså prøve å finne ut kor mykje dei er i aktivitet, sit stille og søv kvar dag, og dei skal prøve å finne ut korleis dei får nok søvn (8-10 timar) og aktivitet (1 time?) kvar dag.
6. Noko som har god effekt for å sove på enkelte er mindfulness og pusteøvingar. Vi skal gjere ei øving no som heiter kroppsskanning: [Kroppsskanning - YouTube](#)
7. Om de har meir tid kan de godt sjå denne filmen [Mood Matters: How Food, Movement & Sleep Can Have an Impact on You - YouTube](#)

Del gjerne ut lappar til elevane der dei kan skrive ned nokre av dei gode råda i filmen. Om de vil kan de godt bruke lappane til «snøballkrig» litt først. Då krøllar elevane lappen med dei gode råda saman til ein snøball, og elevane får kaste dei på kvarandre litt. Når det blir nok så stoppar du dei og let dei opne opp ein snøball kvar. Elevane skal lese opp eit av dei gode råda som står på snøball-arket sitt. Elevane skal ikkje skrive namn på arket sitt.

Jobbe vidare?

#### Kroppen i utvikling

8. I løpet av puberteten skal kroppen gjennom ei utvikling og då er det spesielt viktig å ta vare på seg sjølv. Sjå denne filmen: [Taking Care of Your Body During Puberty - YouTube.](#)

Dette er typisk amerikanske tips for hygiene. La elevane få snakke litt med kvarandre og snakk saman i klassa:

- Stemmer desse også her i landet?
- Treng vi egentleg dusje kvar dag?
- Må vi skifte undertøy kvar dag?
- Må ein egentleg prøve å fjerne kviser, eller kan dei berre få vere der, - dei hører jo til det å vere ung?
- Kva er «minstekravet» om kva ein må gjere for å lukte greitt og ta vare på kroppen sin?