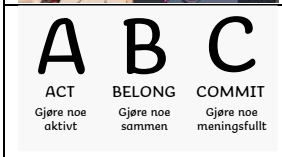
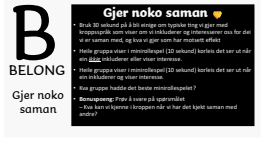
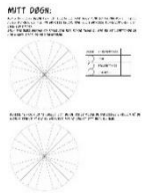
KROPP 8. TRINN

PÅ SKJERMEN:	I TIMEN:
	Denne timen skal handle om kropp og psykisk helse og vi skal starte med å se Lewis Capaldi - Survive (Official Video) Lewis Capaldi har Tourettes og har i tillegg valgt å være ærlig om at han strever med psykiske vansker og jobber for å bli frisk. I denne videoen får vi se klipp fra mange av de tingene han gjør for å ha det bra. Prøv å legge merke til hva han viser oss at han gjør for å ta vare på sin psykiske helse i denne videoen.
La elevene få snakke med hverandre etter filmen: Hva la de merke til at artisten gjorde for å være frisk og ha det bra? (Blant annet viser han det å snakke med noen, gjøre på aktiviteter sammen med andre, isbad, trening og mer).	
	Se filmen ABC for god psykisk helse - YouTube
	**Krasjkurs i ABC for god psykisk helse** I denne filmen lærte vi om at å • Gjøre noe aktivt • Gjøre noe sammen • Gjøre noe meningsfullt er effektive virkemidler vi alle kan gjøre for å ha god psykisk helse. Og nå skal vi gjøre en gruppe-aktivitet for å øve på dette. Bruk gjennomtenkte grupper på ca. 4 elever i hver gruppe. Gruppene trenger hver sitt blanke ark og noe å skrive/tegne med. De trenger et poengskjema, og de treng litt plass. Denne aktiviteten skal kunne gjennomføres på 20 minutt og da er TEMPO stikkordet for å få det til. Bruk gjerne nedtellingsfunksjon på tavla eller stoppeklokke. Eventuelt kan dere bruke mer tid om dere vil. Gruppene gjør aktivitetene samtidig etter dine instruksjoner, og får utdelt poeng som de skriver i poengarket.
	"Første bokstav i ABC står for *'Gjør noe aktivt'*. Det treng ikke være trening – alt som får opp pulsen litt og får kroppen i gang teller!" Gruppene skal nå • Bruke 30 sekund til å finne på én aktivitet som kan gjøres på 10–15 min i hverdagen og som er bra for psykisk helse. (10 poeng) • Heile gruppa viser at de gjør aktiviteten fysisk i 15 sekund. (10 poeng) • Ta ei rask runde og hør hvilken aktivitet de valgte, og gruppa viser den i 3 sekund. Etterpå stemmer gruppene fort på den mest kreative idéen, eller du gir bestemmer hvem som fortjener det. (10 poeng) • Sjekk om noen klarte å svare på bonusspørsmålet (10 poeng)
	"Når vi er sammen med andre, handler det ikke bare om å være fysisk til stede, men om å oppleve at vi bryr oss om hverandre. På denne stasjonen skal dere spille ut hvordan det ser ut når vi inkluderer – og når vi ikke gjør det." • Bruk 30 sekund på å bli enige om typiske ting vi gjør med kroppsspråk som viser om vi inkluderer og interesserer oss for de vi er sammen med, og hva vi gjør som har motsett effekt. • Heile gruppa spiller i minirollespill (10 sekund) hvordan det ser ut når man *ikke* inkluderer og når man inkluderer. (10 poeng) • Gruppa velger å vise rollespillet sitt til klassa (10 poeng) • Hvilken gruppe hadde det beste minirollespillet? (10 poeng) • **Sjekk om noen greide bonusspørsmålet:** – Hva kan vi kjenne i kroppen når vi har det bra sammen med andre? (10 poeng)

<table>
<tr><td>
</td><td>“Når vi gjør noe for andre eller noe som betyr noe for oss, gir det mening – og det styrker den psykiske helsa vår.”
• Bruk 2 minutt på å komme på konkrete små handlinger ungdom kan gjøre for andre, eller handlinger som kjennes meningsfulle. (10 poeng)
• Tegn dette som fyrstikkmenn. (10 poeng)
• Hold oppe arket for å vise. (10 poeng)
• Hvilken gruppe har komme på flest handlinger? (10 poeng)
Bonuspoeng: Prøv å svare på spørsmålet
– Hvordan føler vi oss når vi har gjort noe bra for andre? (10 poeng)</td></tr>
<tr><td></td><td>Gruppene regner ut poengene sine, hvilken gruppe fikk mest poeng? Applaus.</td></tr>
<tr><td>
</td><td>Se filmen om hva som er bra for å ha god psykisk helse: 8. God psykisk helse - YouTube.</td></tr>
<tr><td colspan="2">
I filmen «God psykisk helse» sier de at en ungdom trenger 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 hvor mye de er i aktivitet, sitter stille og sover hvert døgn, og de skal prøve å finne ut hvordan de kan få nok søvn (8-10 timer) og aktivitet (1 time?) hver dag.</td></tr>
<tr><td>
</td><td>Noe som har god effekt for å sove på enkelte er mindfullness og pusteøvinger. Denne øvelsen heter kroppsskanning: Kroppsskanning - YouTube</td></tr>
<tr><td>
</td><td>I noen klasser er det lurt å flette inn teamet hygiene når man først snakker om kropp. Da kan denne være et fint utgangspunkt Oral B NO moc to poc 6s OLV 16x9 BiT</td></tr>
<tr><td>
</td><td>Filmen er typisk amerikansk, men finn ut sammen hva som også gjelder her i landet.
Elevene kan godt jobbe i små grupper, men dette er jo litt «kleint» for mange.
Snakk gjerne også om overdreven parfymebruk, og at dette også kan være et problem for mange.</td></tr>
</table>