

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 1

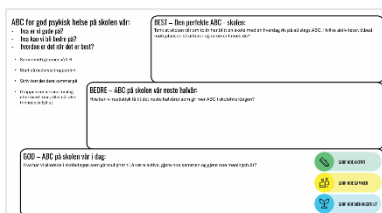


La 2–3 elever dele ett ark. De skal vurdere om ei rekke vanlige aktiviteter er å gjøre noe aktivt, noe sammen eller noe som gir mening, eller flere på en gang. Elevene setter strek fra aktiviteten til rett symbol, eller feltene som overlapper to eller tre av dem.

Refleksjonen i gruppa er det viktigste.

Som noen vil legge merke til, har vi ikke inkludert skjermaktiviteter. Gaming, sosiale medier og annet kan også inneholde elementer av dette. 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. Gruppeoppgave 2: God–bedre–best



I denne oppgaven flytter vi fokus til det man kan gjøre på skolen. Her kan gruppene være litt større så 4–6 kan godt jobbe sammen. Oppgaven handler først om å oppdage det som gir slike muligheter, så skal de komme på ting som kunne gitt bedre muligheter, 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 for god psykisk helse



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.