

PÅ SKJERMEN:	I TIMEN:
	Kva er psykisk helse? Denne Livet&Sånn-timen handlar om psykisk helse, altså om korleis vi har det inni oss, korleis tankar og følelsar er, og korleis vi har det i kvardagen. Sjå på desse barna her – kva tankar og følelsar har dei? Kven har det bra akkurat no, og kven har det ikkje så bra? Alle vi og alle på dette bildet har psykisk helse. Akkurat som alle har fysisk helse og den kan variere fra god til dårlig i ulike perioder. I dag skal vi prøve å finne ut kva som gir god psykisk helse – altså helse der vi opplever å ha det ganske greit med tanker og følelsar og korleis vi har det i kvardagen.
	Sjå eventuelt denne lille filmen: SAM - Episode 2 – Hvordan påvirker psykisk helse?
	Peik på bilda og forklar til elevane: Det er mange ting vi blir lært opp til å gjere fordi det er bra for den fysiske helsa vår. For å beskytte oss mot skade, eller passe på at vi held oss friske. Kva gjer desse barna som er bra for fysisk helse? Og på same måte er det ting vi kan gjere for den psykiske helsa vår, for å gi god psykisk helse. Kva gjer desse barna? Mykje av det vi gjer er bra for BÅDE fysisk og psykisk helse også!
Kva påverkar psykisk helse, fysisk helse eller begge deler? Skriv ut bildekorta og bruk dei med elevane på ein slik måte at dei får reflektere over, og ta stilling til, kva aktivitetar som er bra for fysisk helse, psykisk helse eller begge deler. Det er ulike måtar å gjere dette på. Anten kan de jobbe i grupper, 3-5 rundt eit bord, der dei skal snakke saman og bli einige om å legge korta på «fysisk helse», «psykisk helse» eller på «begge deler». Eller de kan lage tre ulike plasser på golvet, eller i klasserommet som representerer «fysisk helse», «psykisk helse» eller «begge deler». Og så kan to- tre elevar samarbeide om å fordele sine kort på dei tre plassane. Etter elevane har jobba litt og fordelt alle korta i «rett» haug, så går de gjennom dei saman. I utgangspunktet er det ganske få kort som ikkje passar i «begge deler»-boksar fordi psykisk og fysisk helse er tett samankopla i praksis, og det som er bra for oss er ofte bra for både psykisk og fysisk helse samtidig. Så poenget er å bli bevisst at det er mange ting vi kan gjere i kvardagen for å ta vare på helsa vår!	
	Dette kan gi god psykisk helse Vis bildet til elevane og sei at dette er nokre av dei mange tinga denne guten gjer som gir han gode tankar og følelsar ofte. God psykisk helse. Han gjer aktivitetar, han gjer ting saman med andre og han gjer ting som kjennes viktig og meningsfullt for akkurat han.

	Snakk gjerne litt saman om det dei ser at han gjer, og kvifor det kan gi gode tankar og følelsar. NB! ABC for god psykisk helse er ingen garanti mot dårlege dagar eller periodar. Det at han gjer desse tinga betyr ikkje at han alltid er glad og fornøgd. Men han er ganske glad ganske ofte, og det er bra nok.
  	Gjer noko aktivt, saman og meningsfullt No skal de leike litt for at elevane skal huske betre kva ABC for god psykisk helse kan vere for dei. Forklar først, og så kan elevane reise seg og de kan gjere ei prøverunde, og så kan de leike til slutt. Det kan vere lurt å rydde litt plass, for det er fint om elevane kan bevege seg roleg rundt i klasserommet mellom kvar gong du roper Aktivt – Saman Meningsfullt og dermed skal stoppe og gjere oppdraget. Når du roper «Aktivt» - skal elevane stoppe og gjere ein aktivitet; hoppe/hinke/danse/sjå i liksom-kikert/tøye/symje. Når du roper «Saman» - skal elevane lage grupper på minst 5, eller så mange som dei klarer. Det er om å gjere å vere mange (For å hindre at nokon ikkje blir invitert med) Når du roper «Meiningsfullt» - skal elevane stoppe og tenke. Og du må derfor samtidig spørje: «Kom på en ting som kjennes viktig for deg!» «Kom på noko du synest er ekstra viktig å gjere» «Kom på noko du gjer for å hjelpe andre!» Så kan de gjere dette lenge nok til at elevane har laga aktiv – saman – meningsfullt minst tre gongar på kvar ting.
	Min ABC Til slutt er det fint om de leitar fram igjen alle dei små korta. Elevane kan no få hente seg tre kort kvar. Ein som viser noko aktivt, ein som viser noko ein kan gjere saman, og ein som viser noko som kjennest meningsfullt for dei. Så kan dei fargelegge desse og du kan gå rundt og snakke med dei om kva aktivitetane betyr for dei, og at dette er noko dei kan like å halde på med kvardagen.
	De kan gjerne skrive ut og bruke denne spåen fra ABC for psykisk helse: ABC spå for barn 2-4 elever kan samarbeide om kvar spå.