

PÅ SKJERMEN: 	I TIMEN: Hva er psykisk helse? Denne Livet&Sånn-timen handler om psykisk helse, altså om hvordan vi har det inni oss, hvordan tanker og følelser er, og hvordan vi har det i hverdagen. Se på disse barna her – hvilke tanker og følelser har de? Hvem har det bra akkurat nå, og hvem har det ikke 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 hva som gir god psykisk helse – altså helse der vi opplever å ha det ganske greit med tanker og følelser og hvordan vi har det i hverdagen.
	Se eventuelt denne lille filmen: SAM - Episode 2 – Hvordan påvirker psykisk helse? SAM - Episode 2 – Hvordan påvirker psykisk helse?
	Pek på bildene og forklar til elevene: Det er mange ting vi blir lært opp til å gjøre fordi det er bra for den fysiske helsa vår. For å beskytte oss mot skade, eller passe på at vi holder oss friske. Hva gjør disse barna som er bra for fysisk helse? Og på samme måte er det ting vi kan gjøre for den psykiske helsa vår, for å gi god psykisk helse. Hva gjør disse barna? Mye av det vi gjør er bra for BÅDE fysisk og psykisk helse også!
Hva påvirker psykisk helse, fysisk helse eller begge deler? Skriv ut bildekortene og bruk dem med elevene på en slik måte at de får reflektere over, og ta stilling til, hvilke aktiviteter som er bra for fysisk helse, psykisk helse eller begge deler. Det er ulike måter å gjøre dette på. Enten kan dere jobbe i grupper, 3-5 rundt et bord, der de skal snakke sammen og bli enige om å legge kortene på «fysisk helse», «psykisk helse» eller på «begge deler». Eller dere kan lage tre ulike plasser på gulvet, eller i klasserommet som representerer «fysisk helse», «psykisk helse» eller «begge deler». Og så kan to-tre elever samarbeide om å fordele kortene sine på de tre plassene. Etter at elevene har jobbet litt og fordelt alle kortene i «rett» haug, så går dere gjennom dem sammen. I utgangspunktet er det ganske få kort som ikke passer i «begge deler»-boksen fordi psykisk og fysisk helse er tett sammenkoblet 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 på at det er mange ting vi kan gjøre i hverdagen for å ta vare på helsa vår!	
	Dette kan gi god psykisk helse Vis bildet til elevene og si at dette er noen av de mange tingene denne gutten gjør som gir ham gode tanker og følelser ofte. God psykisk helse. Han gjør aktiviteter, han gjør ting sammen med andre og han gjør ting som kjennes viktig og meningsfullt for akkurat ham.

	Snakk gjerne litt sammen om det de ser at han gjør, og hvorfor det kan gi gode tanker og følelser. NB! ABC for god psykisk helse er ingen garanti mot dårlige dager eller perioder. Det at han gjør disse tingene betyr ikke at han alltid er glad og fornøyd. Men han er ganske glad ganske ofte, og det er bra nok.
  	Gjør noe aktivt, sammen og meningsfullt Nå skal dere leke litt for at elevene skal huske bedre hva ABC for god psykisk helse kan være for dem. Forklar først, og så kan elevene reise seg og dere kan gjøre en prøverunde, og så kan dere leke til slutt. Det kan være lurt å rydde litt plass, for det er fint om elevene kan bevege seg rolig rundt i klasserommet mellom hver gang du roper Aktivt – Sammen – Meningsfullt og dermed skal stoppe og gjøre oppdraget. Når du roper «Aktivt» - skal elevene stoppe og gjøre en aktivitet; hoppe/hinke/danse/se i liksom-kikkert/tøye/svømme. Når du roper «Sammen» - skal elevene lage grupper på minst 5, eller så mange som de klarer. Det er om å gjøre å være mange (For å hindre at noen ikke blir invitert med) Når du roper «Meningsfullt» - skal elevene stoppe og tenke. Og du må derfor samtidig spørre: «Kom på en ting som kjennes viktig for deg!» «Kom på noe du synes er ekstra viktig å gjøre» «Kom på noe du gjør for å hjelpe andre!» Så kan dere gjøre dette lenge nok til at elevene har laget aktivt – sammen – meningsfullt minst tre ganger på hver ting.
	Min ABC Til slutt er det fint om dere leter fram igjen alle de små kortene. Elevene kan nå få hente seg minst tre kort hver. Ett som viser noe aktivt, ett som viser noe man kan gjøre sammen, og ett som viser noe som kjennes meningsfullt for dem. Så kan de fargelegge disse og du kan gå rundt og snakke med dem om hva aktivitetene betyr for dem, og at dette er noe de kan like å holde på med i hverdagen.
	Dere kan gjerne skrive ut og bruke denne spåen fra ABC for psykisk helse: ABC spå for barn. 2-4 elever kan samarbeide om hver spå. ABC spå for barn