





Viser på skjermen:	I timen:
	Introduser temaet og start med å sjå denne musikkvideoen: MattyBRaps - Life Is Unfair - YouTube .
<div style="background-color: #2e8b57; color: white; padding: 10px;"> <p>Kvifor blir ungdom ofte så flau over foreldra sine?</p> </div>	La elevane snakke saman to og to: Kvifor blir ungdomar ofte så flau av foreldra sine?
	Sjå denne korte videoen som forklarar litt rundt foreldra si rolle: Home Life: Why Are Parents So Annoying? - YouTube (sett på tekst ved å klikke på CC på verktøylinja). Om du har elevar i klassa di som ikkje forstår engelsk så godt, så forklar litt før og etter filmen.
<div style="background-color: #2e8b57; color: white; padding: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> Kva har vi vore avhengig av foreldra våre til før? Kva treng vi dei framleis til? </div>	La elevane snakke saman to og to: Kva har vi vore avhengig av foreldra våre til før? Kva treng vi dei framleis til?
	Vi skal sjå ein film som handlar om psykisk helse, og om kva som påverkar denne. 4. Hva påvirker den psykiske helsen vår? - YouTube
<div style="background-color: #2e8b57; color: white; padding: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> Korleis kan familien påverke kvarandre si psykiske helse på ein god måte? <p style="font-size: small; margin-top: 5px;">Øv på viktige ferdigheter i ungdomsfamilien</p> </div>	<p>Sei noko slikt til elevane:</p> <p>I filmen her seier dei altså at det er 3 ulike faktorar som påverkar den psykiske helse, det vi er født med (gener), det vi opplever medan vi veks opp og korleis vi har det i kvardagen. Under opplevingar snakkar dei også om vald og overgrep. Vi veit at mange har opplevd slike ting. Om nokon av dykk har behov for å snakke med nokon av oss som jobbar her så vil vi gjerne hjelpe.</p> <p>Det siste punktet som påverkar den psykiske helse vår er altså korleis vi har det i kvardagen. For eksempel korleis vi har det saman med familien vår. Vi skal jobbe litt med dette siste punktet no. Eg har med nokre brosjyrar med familieferdigheiter – rett og slett smarte måtar å snakke saman på foreldre og ungdom. De skal få lov å øve litt saman no 2 eller 3 i lag.</p> <p>Du vel sjølv korleis du vil organisere dette. Skal elevane kome fram å velje seg ein ferdigheit å jobbe med? Skal alle jobbe med dei same etter tur? Skal ferdigheitene plasserast som ulike stasjonar rundt i rommet? Skal gruppene få alle brosjyrane samtidig? Gå rundt i rommet og sjå at dei kjem i gang.</p>
	Sjå denne filmen: Råd til foreldre frå ungdom (youtube.com)

<p>Viss du var ein forelder heime, korleis ville du ha vore for at alle i familien skulle ha det best mogleg?</p>	<p>Etter filmen: først individuelt: «Viss du var ein forelder heime, korleis ville du ha vore for at alle i familien skulle ha det best mogleg?»</p>
<p>Kva er oppskrifta på den perfekte ungdomsfamilie?</p> <p>Skriv oppskrift med ingrediensliste.</p>	<p>Så gruppeoppgåve: Del elevane inn i grupper på fire og be dei lage ei oppskrift, med ingrediensliste, på ein perfekt ungdomsfamilie. Skriv oppskrifta på eit ark, som om det var i ei oppskriftsbok.</p> <p>Det er fint om gruppene kan presentere oppskriftene sine i klassa. Er det mykje som går igjen?</p>
<p>Det er lurt å prøve å forstå kvarandre riktig :)</p> 	<p>Avslutt eventuelt med å sjå denne frå NRK Humor: Verdens beste familie - YouTube</p>
	<p>Denne kan de bruke i løpet av timen, eller ved andre høver der elevane treng å bli klare før noko vanskeleg: Bli klar for å prestere (youtube.com)</p>