


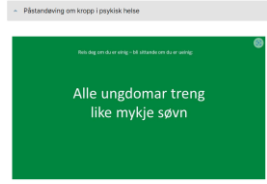


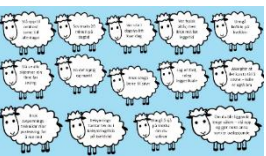
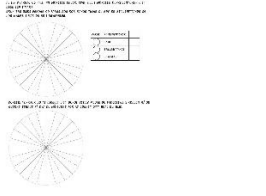





| Viser på skjermen: | 1 timen: |
|--|---|
|  | <p>Start med å sjå denne musikkvideoen: Gabrielle - det urolige hjertet (Official Mood Video) - YouTube</p> |
|  | <p>La elevane snakke saman etter filmen: Kva rolle har kroppen i psykisk helse?</p> <p>Etter elevane har forsøkt å kome på svar viser du dei andre bilde for å forklare veldig kort:</p> |
| <p>Vi opplever den psykiske helsa vår i stor grad gjennom kroppen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Vi kjenner følelsane våre der ✓ Vi kjenner at vi har kraft eller er kraftlaus | <ul style="list-style-type: none"> • At vi kan kjenne ting i kroppen som fortel oss korleis vi har det psykisk. Følelsane som vi kjenner i mage, musklar, hjarte, rygg, heile kroppen. • Men også om vi er slitne, opplagte, superkraft til å kjempe ved frykt/sinne, eller kraftlaus ved sorg og depresjon. |
| <p>Korleis vi tek vare på kroppen påverkar den psykiske helsa vår:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ søvn ✓ mat ✓ fysisk aktivitet | <ul style="list-style-type: none"> • For lite søvn kan gjere oss sure, ukonsentrerte og vi kan få «kortare lunte». • Usunn, eller lite variert mat, kan føre til det same. • Mangel på fysisk aktivitet kan føre til at vi lærer dårlegare og at vi får fleire negative tankar og følelsar. |
| <p>Vi brukar kroppen til å regulere (forandre) tankar og følelsar.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ På ein god måte ved å gi oss kvile om vi er slitne, gi oss mat når vi er sultne, og vere i fysisk aktivitet når tankar er slitsame ✓ På ein uheldig måte ved å nekte oss kvile, bruke mat som kontroll, presse kroppen for hardt i fysisk aktivitet - eller ved å skade seg sjølv. | <ul style="list-style-type: none"> • Vi kan bevisst bruke kroppen når vi er til dømes triste til å kjenne oss betre. Ved å sove, ete litt sunn mat, eller trene litt. • Men ein del brukar også kroppen negativt og påfører seg sjølv smerter og ubehag for å erstatte eller endre følelsar som gjer vondt. |
| <p>Det vi har opplevd, og korleis vi har det, kan gi smerter, plager og sjukdomar i kroppen.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Når ein har opplevd mykje vondt, eller har det veldig vondt, kan kroppen bli mindre motstandsdyktig mot sjukdom. Derfor er det så viktig å få hjelp til å få det bra om noko i livet er vanskeleg. |
|  | <p>Sjå filmen om kva som er bra for å ha god psykisk helse: 8. God psykisk helse - YouTube.</p> |
|  | <p>Gjer ei påstandsoving der du les/viser på skjermen utsegna under og be elevane reise seg dersom dei er einig i påstanden. Spør gjerne nokre elevar om å grunngje meininga si.</p> <p>Påstandar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alle ungdomar treng like mykje søvn • Det er heilt greitt å ete bollar kvar dag om det er det einaste ein har lyst på • Energidrikk er ikkje skadeleg for ungdom • Dei som er overvektige kan ikkje noko for det sjølv, det kjem an på kva genar ein er fødd med • Fysisk aktivitet gir betre psykisk helse • Smerter i kroppen kan vere eit teikn på noko som er vondt eller vanskeleg i livet • Det er lurt å prøve å gjere noko med årsakene til at ein får smerter i staden for/eller i tillegg til å ta smertestillande |

| | |
|---|---|
|  <p>The Counting Sheep - Funny Animated Short CGI Film 2017 - Topfreaks/Imp/Leika</p> | <p>Har du nokon gong prøvd å telle sauer for å få sove? Sjå The Counting Sheep- Funny Animated Short CGI Film 2017 - YouTube</p> |
| <p>Kvifor trur de at mange ungdomar slit med å få nok søvn?</p> | <p>Kvifor trur de at mange ungdomar slit med å få nok søvn? La elevane snakke litt med kvarandre og sjå om de får fram nokre forslag i klassa. Suppler gjerne med å fortelje: <i>Det som gjer at vi sovnar er at kroppen skil ut melatonin og at kroppstemperaturen vert senka. Dette skjer seinare på natta hos ein del i ungdomstida, og derfor sovnar dei ikkje sjølv om dei legg seg.</i> Vi skal lære litt om søvn no, men at det går an å få hjelp i tillegg om slike søvnråd ikkje er nok.</p> |
|  | <p>Sjå denne som fortel kvifor det er viktig med god og nok søvn, og gir nokre tips til kva vi kan gjere for å sove betre: Hvordan sove bedre? - YouTube.</p> |
|  | <p>Sjå på dette bildet saman, og zoom inn på eller les kva som står på sauene – eller tips elevane om at dette bildet ligg her på nettsida slik at dei kan finne det att.</p> |
| <p>MITT ØSSE:</p>  | <p>I filmen «God psykisk helse» seier dei at ein ungdom treng 8-10 timar søvn kvar natt, og i tillegg treng å vere aktiv og ikkje berre sitte stille. Del ut vedlegget til elevane og sjå på bildet saman medan du forklarar oppgåva. La dette stå oppe medan elevane fyller ut sine slike ark (vedlagt). Elevane skal altså prøve å finne ut kor mykje dei er i aktivitet, sit stille og søv kvar dag, og dei skal prøve å finne ut korleis dei får nok søvn (8-10 timar) og aktivitet (1 time?) kvar dag.</p> |
|  | <p>Noko som har god effekt for å sove på enkelte er mindfulness og pusteøvingar. Vi skal gjere ei øving no som heiter kroppsskanning: Kroppsskanning - YouTube</p> |
|  | <p>Om de har meir tid kan de godt sjå denne filmen Mood Matters: How Food, Movement & Sleep Can Have an Impact on You - YouTube Del gjerne ut lappar til elevane der dei kan skrive ned nokre av dei gode råda i filmen. Om de vil kan de godt bruke lappane til «snøballkrig» litt først. Då krøllar elevane lappen med dei gode råda saman til ein snøball, og elevane får kaste dei på kvarandre litt. Når det blir nok så stoppar du dei og let dei opne opp ein snøball kvar. Elevane skal lese opp eit av dei gode råda som står på snøball-arket sitt. Elevane skal ikkje skrive namn på arket sitt.</p> |
|  <p>SAM 2 – Episode 1 – Psykisk eller fysisk</p> | <p>Sjå gjerne denne også SAM 2 – Episode 1 – Psykisk eller fysisk - YouTube for å lære meir om kroppen i psykisk helse.</p> |