











Bilde på skjermen:	Det som skjer i timen:
	<p>Introduser temaet psykisk helse. Vet elevene hva det er? Start med å se filmen som forklarer hva det er: SAM - Episode 1 – Onboarding - YouTube Stopp gjerne etter ordet LIVSÅNDE på 2:49. (Filmene er henta fra Sammen og aktiv med mening UNICEF som også har undervisningsmaterieill knytt til filmene).</p>
	<p>La elevene få snakke litt med hverandre om det de så i filmen. Kva var psykisk helse for noe? Er den usynlig? (Ikke helt, for følelser kan jo vise).</p> <p>En forenkla måte å forklare psykisk helse på er at det handler om hvordan vi har det med tanker og følelser i hverdagen. Det er viktig å huske på at følelser ikke bare er i hodet, men også i kroppen, så psykisk helse handler om hele kroppen – ikke bare hodet!</p>
<p>Følelsen redd</p> <p>Tema - Psykisk helse - 3. Redd (Sesong 7) - NRK TV</p> 	<p>Se filmen Tema - Psykisk helse – 3. Redd (Sesong 7) – NRK TV og bruk et av forslaga under etter filmen</p> <ol style="list-style-type: none"> <p>Rollespill</p> <p>Det var tydelig i filmen at Magnus var redd og at det å hoppe fra 5-meteren ikke kjentes greit for han. Hva kunne Magnus gjort for å slippe å presse seg til å gjøre dette? Skal vi prøve å spille en alternativ versjon? Da trenger vi 1 som vil spille Magnus, og 2 som vil spille de som presser han og 2 som vil spille dem som ser på. Vi andre skal være Magnus sitt hjelpelag som kommer på ulike alternativer han kan prøve.</p> <p>Bruk en stol som trapp og en pult som stupebrett og rigg til ei lita scene framme. La skuespillerne gjøre seg klare og spør klassa hva de foreslår at «Magnus» skal si eller gjøre når han blir presset og sett på. Sjekk ut om det er noe de som presser kan legge merke til og gjøre annerledes? Er det noe de som ser på kan legge merke til og gjøre annerledes? Prøv ulike versjoner, for eksempel at «Magnus» sier at han ikke har lyst, at han forslår en alternativ aktivitet, at han heller setter seg ned for å snakke med jentene som ser på, eller er ærlig om at han har høydeskrekk og heller vil gjøre noe annet. «Intervju» de som ser på og de som presser om hva de tenker om «Magnus» når han er ærlig. Prøv å få fram at det er greit å si nei, og det er normalt å være redd for å hoppe fra slike høgder.</p> <p>Jobb gjerne med oppgåvene fra Røde Kors på side 8 -10 i dette heftet: larerveiledning-undervisningsopplegg-om-folelser.pdf (rodekors.no)</p> <p>Spørsmål til samtale Hvordan kunne vi se at gutten var redd? Hvordan prøvde følelsen å hjelpe han? Er det trygt å hoppe fra så høyt, slik at følelsen bare var i veien? Hva kunne han gjort istedenfor å tvinge seg til å hoppe?</p>
	<p>Hva påvirker den psykiske helsa vår? Se filmen: SAM - Episode 2 – Hvordan påvirker psykisk helse? - YouTube</p>

<p>Kva får deg til å bli:</p> <p>GLAD MISUNNELEG</p> <p>REDD TRIST SINT</p> <p>Kva kan andre gjere når du er:</p> <p>GLAD MISUNNELEG</p> <p>REDD TRIST SINT</p> <p>Kva kan du gjere for andre når dei er:</p> <p>GLAD MISUNNELEG</p> <p>REDD TRIST SINT</p>	<p>La elevene få snakke med hverandre om disse tre oppgavene og snakk sammen i klassa etterpå.</p> <p>De kan eventuelt lage det som stasjoner rundt i rommet som elevene går til og skriv på ark.</p> <p>Eller elevene kan være sammen i grupper på 3 og velge en følelse og spille som rollespill hva som gir følelsen, hva andre kan hjelpe med når de har følelsen, og hvordan de kan hjelpe andre.</p>
	<p>Noe av det viktigste vi kan gjøre for å ha god psykisk helse er å godta at det er helt normalt å ha dårlige dager eller perioder i livet. Og at det å snakke med andre om hvordan vi har det kan hjelpe. Denne engelske sangen handler om at det er ok å ikke ha det bra: IT'S OK (Please Just Say) - Kids' mental health song with sign language - YouTube</p>
	<p>Tren på å snakke om følelser på engelsk. Gå igjennom de ulike følelsene på engelsk og les høyt sammen. På siste bildet kan elevene få trene med hverandre på å spørre og svare. De kan utvide samtalen om de vil.</p>
	<p>Dersom dere vil jobbe mer med følelser kan dere godt se denne om hva som er lurt når følelser gjør vondt.</p>
<p>▼ Korleis forandre følelsar?</p>	<p>I denne boksa finn de bilde fra filmen som viser hva som kan hjelpe:</p>  <p>I filmen vi så i starten så vi at det er minst tre ulike måter å møte følelsene våre på. Vi kan snakke med noen og få trøst: de fleste av oss opplever det godt når andre forstår at vi har det vondt og ønsker å hjelpe oss. Derfor er det veldig fint å snakke med noen når vi har det vondt.</p>  <p>Og så er det sånn som de sa i filmen om følelser at det ikke er alltid vi skal prøve å forandre følelsene våre heller. Noen ganger er det lurt å bare sitte og kjenne på dem litt – la dem få lov å være der, og vite at de går over.</p>  <p>Men så sa de at når en sånn følelse-bølge kommer så går det an å gjøre på noe for å slippe at følelsen treffer oss like hardt. Det skal vi jobbe med nå.</p>
<p>Gjer noko som gir deg gode følelsar!</p>	<p>Be elevene komme på 3 ting hver som gir dem gode følelser. Bruk ulike verktøy for idemyldring som passer denne klassa for å få fram flest mulig forslag. Digital ordsky om elevene er på nett, eller kast ball, eller lag stafett, eller lignende.</p>