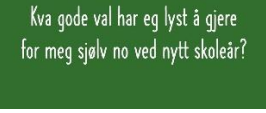
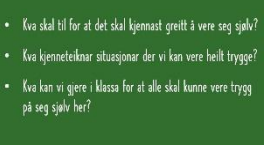
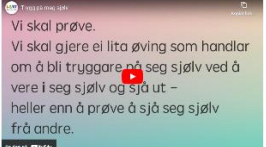
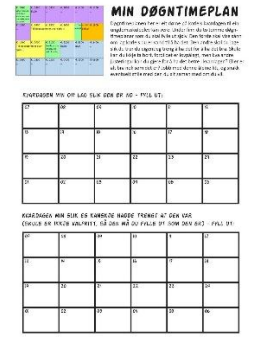


PÅ SKJERMEN: 	I TIMEN: Temaet for denne timen er det å kjenne seg trygg og de valgene vi gjør som kan påvirke den følelsen. Vi skal starte med å se en video fra 2021 der Astrid S ba fansen sende inn de valgene de ville ta for seg sjøl for det året. Noen av disse er kanskje like vanlige i dag? Se musikkvideoen: Astrid S - Good Choices (#GoodChoicesVideo) - YouTube
	Del opp A4-ark i 8 lapper og la elevene få 1-3 lapper hver. På hver lapp skal de skrive (uten navn): Hvilke gode valg har jeg lyst å gjøre for meg selv nå ved nytt skoleår? Dette kan være valg som å sove mer, legge seg tidligere, tørre å si meningene sine, slutte å bry seg om hva andre synes? Ha på seg de klærne man liker godt sjøl? Eller helt andre ting 😊 Be dem brette lappene og samle dem inn i ei boks. Trekk opp noen lapper og les hva som står på dem. Forsterk viktige poeng. Unngå at det blir fokus på hvem som har skrevet hva.
	Se en av, eller begge disse filmene om å føle at man må endre seg for å være bra nok: I Became Popular and it Changed Me - YouTube CGI Animated Short Film: "Material Girl" by Jenna Spurlock CGMeetup - YouTube
	Be elevene snakke med hverandre i grupper for å finne ut: - Hva skal til for at det skal kjennes greit å være seg selv? - Hva kjennetegner situasjoner der vi kan være helt trygge? - Hva kan vi gjøre i klassa for at alle skal kunne være trygge på seg selv her? Bruk gjerne samtalekortene som ligger som vedlegg i pdf!
	Gjør øvelsen Trygg på meg selv - YouTube
	Det å finne ut hva som er «bra nok» er viktig for å kjenne seg trygg på seg selv. Det meste av det vi gjør tar tid, og det å finne ut hvor mye tid vi er villige til å bruke på ulike ting kan også hjelpe oss. Noe bør vi prioritere tid til. Ungdom trenger 8-10 timer søvn, og det å sove for lite kan føre til at vi lærer dårligere, fungerer dårligere og dermed også blir mindre trygge på oss selv. Vis bildet på skjermen og forklar dem hva de skal gjøre. Del ut «Døgnplanligging-skjema» og be elevene fylle ut begge disse delene – den som er omtrent slik den brukar å være nå, og den som viser hva de egentlig tror de trenger. Å fylle ut dette skjemaet gjør de for sin egen del. Det skal ikke samles inn, og de trenger ikke vise det til andre. Men du kan gjerne gå litt rundt og snakke med dem individuelt mens de jobbar med det – om det er greit for dem.

Alternativ aktivitet:	Istedenfor å fylle ut skjemaet kan elevene få lov å lage TikTok-vlogger: «Day in my life» for å vise hvordan hverdagsrutiner er nå, og en om hvordan dagen kunne vært dersom de hatt gjort andre valg slik at de fikk til mer av det de ønsker.
Psykologisk trygghet Til læreren om psykologisk trygghet Øving som viser hva som ikke er psykologisk trygt Psykologisk trygghet - film Øvingar som kan fremme psykologisk trygghet Start - fortsett - stopp, korleis lagar vi det psykologisk trygt her? Plakat om psykologisk trygghet Det er lurt å bruke tid på å etablere psykologisk trygghet i starten av skoleåret. Så bruk filmen og opplegget i boksene, dette har egne instruksjoner.	
Gjerne bruk trygghetsøvelser eller leker i klassa også fra dette heftet fra Robust Ungdom Undersøkelser viser at elever synes dette er en svært viktig del av livsmestringstimer.	