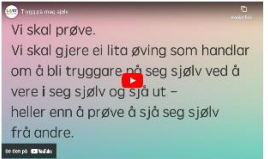
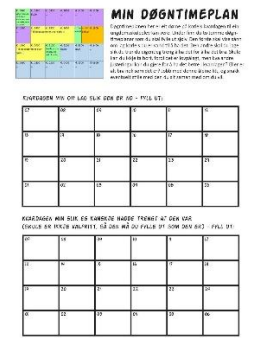


PÅ SKJERMEN: 	I TIMEN: Temaet for denne timen er det å kjenne seg trygg og dei vala vi gjer som kan påverke den følelsen. Vi skal starte med å sjå ein video frå 2021 der Astrid S ba fansen sende inn dei vala dei ville ta for seg sjølv for dette året. Nokre av desse er kanskje like vanlege i dag? Sjå musikkvideoen: Astrid S - Good Choices (#GoodChoicesVideo) - YouTube
	Del opp A4-ark i 8 lappar og la elevane få 1-3 lappar kvar. På kvar lapp skal dei skrive (utan namn): Kva gode val har eg lyst å gjere for meg sjølv no ved nytt skuleår? Dette kan vere val som å sove meir, legge seg tidlegare, tørre å seie meiningane sine, slutte å bry seg om kva andre synest? Ha på seg dei kleda ein likar godt sjølv? Eller heilt andre ting 😊 Be dei brette lappane og samle dei inn i ei boks. Trekk opp nokre lappar og les kva som står på dei. Forsterk viktige poeng. Unngå at det blir fokus på kven som har skrive kva.
	Sjå ein av, eller begge desse filmane om å føle at ein må endre seg for å vere bra nok: I Became Popular and it Changed Me - YouTube CGI Animated Short Film: "Material Girl" by Jenna Spurlock CGMeetup - YouTube
	Be elevane snakke med kvarandre i grupper for å finne ut: - Kva skal til for at det skal kjennast greitt å vere seg sjølv? - Kva kjenneteiknar situasjonar der vi kan vere heilt trygge? - Kva kan vi gjere i klassa for at alle skal kunne vere trygg på seg sjølv her? Bruk gjerne samtalekort som ligg som vedlegg i pdf!
	Gjer øvinga Trygg på meg sjølv - YouTube
	Det å finne ut kva som er «bra nok» er viktig for å kjenne seg trygg på seg sjølv. Det meste av det vi gjer tek tid, og det å finne ut kor mykje tid vi er villige til å bruke på ulike ting kan også hjelpe oss. Noko bør vi prioritere tid til. Ungdom treng 8-10 timar søvn til dømes, og det å sove for lite kan føre til at vi lærer dårlegare, fungerer dårlegare og dermed også blir mindre trygge på oss sjølv. Vis bildet på skjermen og forklar dei kva dei skal gjere. Del ut «Døgnplanlegging-skjema» og be elevane fylle ut begge desse delane – den som er omtrent slik den brukar å vere no, og den som viser kva dei eigentleg trur dei treng. Å fylle ut dette skjemaet gjer dei for sin eigen del. Det skal ikkje samlast inn, og dei treng ikkje vise det til andre. Men du kan gjerne gå litt rundt og snakke med dei individuelt medan dei jobbar med det – om det er greitt for dei.

Alternativ aktivitet:	I staden for å fylle ut skjemaet kan elevane få lov å lage TikTok-vloggar: «Day in my life» for å vise korleis kvardagsrutinar er no, og ein om korleis dagen kunne vore dersom dei hatt gjort andre val slik at dei fekk til meir av det dei ønskjer.
Psykologisk trygghet Til læraren om psykologisk trygghet Øving som viser kva som ikkje 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 skuleåret. Så bruk filmen og opplegget i boksane, dette har eigne instruksjonar.	
Gjerne bruk tryggleiksøvingar eller leikar i klassa også frå dette heftet frå Robust Ungdom Undersøkingar viser at elevar synes dette er ein svært viktig del av livsmeistringstimar.	