

PÅ SKJERMEN:	I TIMEN:
	Introduser temaet psykisk helse. Veit elevane kva det er? Start med å sjå filmen som forklarar kva det er SAM - Episode 1 – Onboarding - YouTube Stopp gjerne etter ordet LIVSÅNDE på 2:49. (Filmen er henta frå Sammen og aktiv med mening UNICEF som også har undervisningsmateriell knytt til filmene).
	La elevane få snakke litt med kvarandre om det de såg i filmen. Kva var psykisk helse for noko? Er den usynleg? (Ikkje heilt, for følelsar kan jo vise). Ein forenkla måte å forklare psykisk helse på er at det handlar om korleis vi har det med tankar og følelsar i kvardagen. Det er viktig å huske på at følelsar ikkje berre er i hovudet, men også i kroppen, så psykisk helse handlar om heile oss – ikkje berre hovudet vårt!
Følelsen redd • Tema: Psykisk helse • 3. Redd (Sesong 7) - NRK TV 	Sjå filmen Tema - Psykisk helse – 3. Redd (Sesong 7) – NRK TV og bruk eit av forslaga under etter filmen Rollespel: Det var tydeleg i filmen at Magnus var redd, og at det å hoppe frå 5-meteren ikkje kjentest greitt for han. Kva kunne Magnus gjort for å sleppe å presse seg til å gjere dette? Skal vi prøve å spele ein alternativ versjon? Da treng vi 1 som vil spele Magnus, og 2 som vil spele dei som presser han og 2 som vil spele dei som ser på. Vi andre skal vere Magnus sitt hjelpelag som kjem på ulike alternativ han kan prøve. Bruk ein stol som trapp og ein pult som stupebrett og rigg til ei lita scene framme. La skodespelarane gjere seg klar og spør klassa kva dei foreslår at «Magnus» skal sei eller gjere når han blir pressa og sett på. Sjekk ut om det er noko dei som presser kan legge merke til og gjere annleis? Er det noko dei som ser på kan legge merke til og gjere annleis? Prøv ulike versjonar, for eksempel at «Magnus» seier at han ikkje har lyst, at han foreslår ein alternativ aktivitet, at han heller setter seg ned for å snakke med jentene som ser på, eller er ærleg om at han har høgdeskrekk og heller vil gjere noko anna. «Intervju» dei som ser på og dei som presser om kva dei tenker om «Magnus» når han er ærleg. Prøv å få fram at det er greitt å seie nei, og det er normalt å vere redd for å hoppe frå slike høgder. - Jobb gjerne med oppgåvene frå Røde Kors på side 8 -10 i dette heftet: larerveiledning-undervisningsopplegg-om-folelser.pdf (rodekors.no) Spørsmål til samtale Korleis kunne vi sjå at guten var redd? Korleis prøvde følelsen å hjelpe han? Er det trygt å hoppe frå så høgt, slik at følelsen berre var i vegen? Kva kunne han gjort i staden for å tvinge seg til å hoppe?
	Kva påverkar den psykiske helsa vår? Sjå filmen: SAM - Episode 2 – Hvordan påvirker psykisk helse? - YouTube
Kva får deg til å bli: GLAD MISUNNELEG REDD TRIST SINT	La elevane få snakke med kvarandre om desse tre oppgåvene og snakk saman i klassa etterpå. De kan eventuelt lage det som stasjonar rundt i rommet som elevane går til og skriv på ark.

Kva kan andre gjere når du er: GLAD MISUNNELEG REDD TRIST SINT Kva kan du gjere for andre når dei er: GLAD MISUNNELEG REDD TRIST SINT	Eller elevane kan vere saman i gruppe på 3 og velje ein følelse og spele som rollespel kva som gir følelsen, kva andre kan hjelpe med når dei har følelsen, og korleis dei kan hjelpe andre.
Følelsar på engelsk  IT'S OK (PLEASE JUST SAY) - Kids' mental health song with sign language - (covertranslation)	Noko av det viktigaste vi kan gjere for å ha god psykisk helse er å godta at det er heilt normalt å ha dårlege dagar eller periodar i livet. Og at det å snakke med andre om korleis vi har det kan hjelpe. Denne engelske sangen handlar om at det er ok å ikkje ha det bra IT'S OK (Please Just Say) - Kids' mental health song with sign language - YouTube
	Tren på å snakke om følelsar på engelsk. Gå igjennom dei ulike følelsane på engelsk og les høgt saman. På siste bildet kan elevane få trene med kvarandre på å spørje og svare. Dei kan utvide samtalan om dei vil.
Følelsar som gjer vondt 	Dersom de vil jobbe meir med følelsar kan de godt sjå denne om kva som er lurt når følelsar gjer vondt.
▼ Korleis forandre følelsar?	I denne boksa finn de bilde frå filmen som viser kva som kan hjelpe:  I filmen vi såg i starten såg vi at det er minst tre ulike måtar å møte følelsane våre på. Vi kan snakke med nokon og få trøyst: dei 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 nokon når vi har det vondt.  Og så er det sånn som dei sa i filmen om følelsar at det ikkje er alltid vi skal prøve å forandre følelsane våre heller. Nokon gongar er det lurt å berre sitte og kjenne på dei litt – la dei få lov å vere der, og vite at dei går over.  Men så sa dei at når ein sånn følelse-bølge kjem så går det an å gjere på noko for å sleppe at følelsen treff oss like hardt. Det skal vi jobbe med no.
Gjer noko som gir deg gode følelsar!	Be elevane kome på 3 ting kvar som gir dei gode følelsar. Bruk ulike verktøy for idemyldring som passar denne klassa for å få fram flest mogleg forslag. Digital ordskey om elevane er på nett, eller kast ball, eller lag stafett, eller liknande.
	De kan gjerne skrive ut og bruke denne spåen fra ABC for psykisk helse: ABC spå for barn 2-4 elever kan samarbeide om kvar spå.