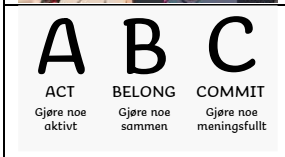
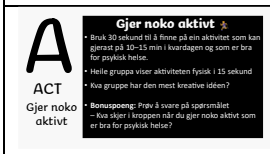
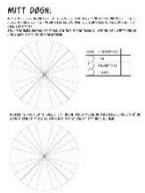
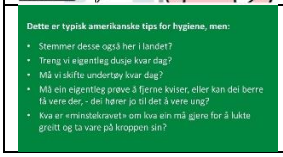
KROPP 8. TRINN

PÅ SKJERMEN:	I TIMEN:
	Denne timen skal handle om kropp og psykisk helse og vi skal starte med å sjå Lewis Capaldi - Survive (Official Video) Lewis Capaldi har Tourettes og har i tillegg valt å vere ærleg om at han strevar med psykiske vanskar og jobbar for å bli frisk. I denne videoen får vi sjå klipp frå mange av dei tinga han gjer for å ha det bra. Prøv å legge merke til kva han viser oss at han gjer for å ta vare på si psykiske helse i denne videoen.
La elevane få snakke med kvarandre etter filmen: Kva la dei merke til at artisten gjorde for å vere frisk og ha det bra? (Blant anna viser han det å snakke med nokon, gjere på aktivitetar saman med andre, isbad, trening og meir).	
	Sjå filmen ABC for god psykisk helse - YouTube
	**Krasjkurs i ABC for god psykisk helse** I denne filmen lærte vi at å • Gjere noko aktivt • Gjere noko saman • Gjere noko meiningsfullt er effektive verkemidlar vi alle kan gjere for å ha god psykisk helse. Og no skal vi gjere ein gruppe-aktivitet for å øve på dette. Bruk gjennomtenkte grupper på ca. 4 elevar i kvar gruppe. Gruppa treng kvar sitt blanke ark og noko å skrive/teikne med. Og dei treng litt plass. Denne aktiviteten skal kunne gjennomførast på 20 minutt og då er TEMPO er stikkordet for å få det til. Bruk gjerne nedtellingsfunksjon på tavla eller stoppeklokke. Eventuelt kan de bruke meir tid om de vil. Gruppene gjer aktivitetane samtidig etter dine instruksjonar, og får utdelt poeng som dei skriv i poengarket.
	"Første bokstav i ABC står for *'Gjer noko aktivt'*. Det treng ikkje vere trening – alt som får opp pulsen litt og får kroppen i gang tel!" Gruppene skal no • Bruke 30 sekund til å finne på éin aktivitet som kan gjerast på 10–15 min i kvardagen og som er bra for psykisk helse. (10 poeng) • Heile gruppa viser at dei gjer aktiviteten fysisk i 15 sekund. (10 poeng) • Ta ei rask runde og høyr kva aktivitet dei valte, og gruppa viser den i 3 sekund. Etterpå stemmer gruppene fort på den mest kreative idéen, eller du gir bestemmer kven som fortjener det. (10 poeng) • Sjekk om nokon klarte å svare på bonusspørsmålet (10 poeng)
	"Når vi er saman med andre, handlar det ikkje berre om å vere fysisk til stades, men om å oppleve at vi bryr oss om kvarandre. På denne stasjonen skal de spele ut korleis det ser ut når vi inkluderer – og når vi ikkje gjer det." • Bruk 30 sekund på å bli einige om typiske ting vi gjer med kroppsspråk som viser om vi inkluderer og interesserer oss for dei vi er saman med, og kva vi gjer som har motsett effekt. • Heile gruppa spelar i minirollespel (10 sekund) korleis det ser ut når ein *ikkje* inkluderer og når ein inkluderer. (10 poeng) • Gruppa vel å vise rollespelet sitt til klassa (10 poeng) • Kva gruppe hadde det beste minirollespelet? (10 poeng) • **Sjekk om nokon greidde bonusspørsmålet:** – Kva kan vi kjenne i kroppen når vi har det kjekt saman med andre? (10 poeng)

<table>
<tr><td>
</td><td>“Når vi gjer noko for andre eller noko som betyr noko for oss, gir det meining – og det styrkar den psykiske helsa vår.”
• Bruk 2 minutt på å kome på konkrete små handlingar ungdom kan gjere for andre, eller handlingar som kjennes meiningsfulle (10 poeng)
• Teikn dette som fyrstikkmenn. (10 poeng)
• Hald oppe arket for å vise (10 poeng)
• Kva gruppe har kome på flest handlingar? (10 poeng)
Bonuspoeng: Prøv å svare på spørsmålet
– Korleis føler vi oss når vi har gjort noko bra for andre? (10 poeng)</td></tr>
<tr><td></td><td>Gruppene reknar ut poenga sine, kva gruppe fekk mest poeng? Applaus.</td></tr>
<tr><td>
</td><td>Sjå filmen om kva som er bra for å ha god psykisk helse: 8. God psykisk helse - YouTube.</td></tr>
<tr><td colspan="2">
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 kvart døgn, og dei skal prøve å finne ut korleis dei kan få nok søvn (8-10 timar) og aktivitet (1 time?) kvar dag.</td></tr>
<tr><td>
</td><td>Noko som har god effekt for å sove på enkelte er mindfullness og pusteøvingar. Denne øvinga heiter kroppsskanning: Kroppsskanning - YouTube</td></tr>
<tr><td>
</td><td>I nokre klasser er det lurt å flette inn teamet hygiene når ein først snakkar om kropp. Då kan denne vere eit fint utgangspunkt Oral B NO moc to poc 6s OLV 16x9 BiT</td></tr>
<tr><td>
</td><td>Filmen er typisk amerikansk, men finn ut saman kva som også gjeld her i landet. Elevane kan godt jobbe i små grupper, men dette er jo litt «kleint» for mange. Snakk gjerne også om overdriven parfymebruk, og at dette også kan vere eit problem for mange.</td></tr>
</table>