

LÆRERVEILEDNING SAM 2

Psykisk helse

SAM 2 er et undervisningsopplegg om psykisk helse for ungdomstrinnet. Opplegget gir elevene et verktøy for å ta vare på sin psykiske helse. SAM 1 er et tilsvarende opplegg for mellomtrinnet. SAM er forankret i læreplanverkets overordnede del og det tverrfaglige temaet folkehelse og livsmestring innenfor fagene norsk, KRLE, samfunnsfag, naturfag og kroppsøving. SAM gir elevene kompetanse som fremmer god psykisk helse.

Undervisningsopplegget imøtekommer punkt 3.1 i læreplanverkets overordnede del om at «skolen skal utvikle inkluderende fellesskap som fremmer helse, trivsel og læring for alle», samt punkt 2.1: Sosial læring og utvikling. Opplegget kan med fordel kjøres tverrfaglig, da det krysser av på kjerneelementer og kompetansemål for norsk, samfunnsfag, naturfag, KRLE og kroppsøving. Se oversikten lenger ned i lærerveiledningen for mer informasjon om dette.

Sammen og Aktiv med Mening

For å opprettholde en god fysisk helse finnes det mange enkle anbefalinger tilgjengelig, men det har manglet et godt, systematisk tilbud for psykisk helse. I tillegg er det lite bevissthet rundt hva psykisk helse faktisk er, både blant voksne og barn. Artikkel nr. 24 i FNs barnekonvensjon gir barn rett til *best mulig helsehjelp, og informasjon om hvordan de kan holde seg trygge og sunne*. SAM 1 og 2 bygger på en modell utviklet av forskningsmiljøer i Australia og Danmark, kalt ABC. Navnet er satt sammen av de tre engelske ordene *Act, Belong* og *Commit*. Akershus universitetssykehus har innført modellen til Norge under det som kalles Health Promoting Hospitals (HPH). De har laget en nettside med utfyllende informasjon som dere finner lenke til nederst i lærerveiledningen. UNICEF Norge kaller sitt opplegg SAM – *Sammen og Aktiv med Mening*. Dette for at det skal være lettere for ungdommene å huske de forskjellige delene i modellen ved at de kan knytte de tre bokstavene til innholdet i hver del.

Videoer og refleksjon

SAM 2 består av 6 undervisningsvideoer på ca 35 minutter totalt og forslag til oppgaver. Videoene kan legges ut som omvendt undervisning til elever som er borte fra en økt, og man kan velge ut enkelte videoer som omvendt undervisning for hele klassen hvis man ønsker å frigjøre mer tid i timen. Etter hver film er det forslag til elevaktiviteter og oppgaver individuelt, med læringspartner og i gruppe. Vi anbefaler at gruppeoppgavene samles i et felles arbeidsdokument på Word eller i OneNote, som leveres inn til slutt.

Barns rettigheter

Undervisningsopplegget kan også bygges ut og knyttes tettere opp mot barns rettigheter og FNs barnekonvensjon. Tosidig plakat med UNICEFs barnevennlige versjon av barnets rettigheter og 42 tosidige kort med hver av barnerettighetene kan bestilles gratis på [UNICEF Undervisning \(verdensgaver.no\)](http://UNICEF.Undervisning(verdensgaver.no)). Kortene inkluderer også et hefte med 18 tips om hvordan du som lærer kan bruke kortene i undervisningen.

Kontaktlærer

Vi anbefaler at det er kontaktlærer som gjennomfører opplegget med elevene, da det er kontaktlærer som best kjenner elevene og eventuelle hensyn som må tas. Se også tips for «håndtering av sensitive temaer». Vi anbefaler dessuten at elevene er koblet med en

læringspartner de er trygge på, og at to og to læringspartnere som fungerer godt sammen er satt opp i firergrupper før man starter med undervisningsopplegget.

Anbefalt tidsbruk

2 timer á 60 minutter. Opplegget er fleksibelt og kan lett tilpasses kortere økter, eller strekkes over flere. Det ligger forslag til flere oppgaver både individuelt og i gruppe, hvis du ønsker å jobbe med teamet over tid. Som hjemmearbeid mellom de to øktene foreslår vi at elevene ser episoden «Psyk» av Folkeopplysningen, som er på 40 minutter. Denne kan man med fordel også se på skolen, hvis man har mulighet til å sette av tid til det. Det er også forslag til andre filmer/tv-serier som klassen kan se.

Læringsmål:

- Vite at alle barn har rett på best mulig helsehjelp
- Vite at helse både har en fysisk og en psykisk side som påvirker hverandre
- Vite hva psykisk helse er og bli bevisst på forskjellen mellom diagnoser og normale svingninger
- Vite hvordan jeg kan påvirke min egen psykiske helse gjennom å være sammen andre, være aktiv og gjøre noe med mening.

Arbeidsmåter

Individuell refleksjon – diskusjon med læringspartner – arbeid i grupper på ca 4 – klassesamtale- - kafe-dialog og fire hjørner.

Sluttprodukt:

1. Elevene lager et intervju med tre personer om hvordan de er sammen andre, aktive og gjør noe med mening. Minst en av intervjuobjektene skal være i en annen aldersgruppe enn de selv. De kan lage intervjuet skriftlig (350-500 ord) eller som en video (3-5 min).
2. Elevene lager en videodagbok hvor de viser frem hvordan de selv praktiserer SAM i hverdagen. Hva gjør de sammen andre? Hva gjør de som er aktivt fysisk eller mentalt? Hva gjør de som oppleves meningsfullt? Gjør de noe som kombinerer alle de tre elementene på en gang? (3-5 min).

Ressurser:

Boken «Ungdomshjernen» av Marte Roa Syvertsen, lege og hjerneforsker

Boken «Hjernen er stjernen» av Kaja Nordengen, lege og hjerneforsker

Episoden: [Folkeopplysningen – Psyk – NRK TV](#) (40 min)

[Hva er stress? - Tverrfaglige temaer - NDLA](#) (Læringsti ment for videregående, men kan fungere fint med tilpasning på ungdomstrinnet)

Lenker:

[Sosial læring gjennom arbeid med fag \(udir.no\)](#)

[2.1 Sosial læring og utvikling \(udir.no\)](#)

[2.5.1 Folkehelse og livsmestring \(udir.no\)](#)

[3.1 Et inkluderende læringsmiljø \(udir.no\)](#)

[Forebygge og fremme barn og unges psykiske helse \(udir.no\)](#)

Akershus universitetssykehus sin ressurside for ABC: [ABC for Mental Sunnhet • Gjør noe](#)

[Aktivt. Sammen. Gjør noe Meningsfylt. \(abcmentalsunnhet.no\)](#)