



Undervisningsopplegg SAM 2

Anbefalt tidsbruk: To dobbelttimer på 60 minutter pluss hjemmearbeid

Fokus på elevaktive arbeidsformer, som ble styrket i LK20. Læring gjennom utforskning, dialog og involvering.

Tverrfaglig tema: Livsmestring og folkehelse

Kjernefokus: Psykisk helse

Elevene må få utdelt ark eller ha skrivebok tilgjengelig i den første økten.

FØRSTE ØKT

1. Lærerstyrt dialogisk undervisning

Introduser begrepene helse og uhelse



15 min

Samtalepunkter:

- Vi har bare en helse som består både av en fysisk og en psykisk del. Vi er ett menneske i en kropp. Det er forskjell på å være litt forkjølet og det å være skikkelig syk med influensa, og det er forskjell på å ha litt vondt i beinet og ha brukket beinet. På samme måte er det også forskjell på det å være litt lei seg og å være deprimert. Det er vanlig å kjenne på både positive og negative følelser i et menneskeliv, uten at du er syk av den grunn. Men på samme måte som vi kan bli fysisk syke, så kan vi også bli psykisk syke.
- Introduserer barnerettighetene og vis disse på storskjerm: [Barnerettighetene | UNICEF](#) Rettighet nr. 24 klikkes på og leses høyt «Barn har rett til best mulig helsehjelp.... Alle voksne og barn skal ha informasjon om hvordan de kan holde seg trygge og sunne». Reflekter sammen rundt hva *best mulig helsehjelp* innebærer for psykisk helse.
- Introduser SAM-modellen: SAM er en enkel måte alle mennesker kan jobbe med sin psykiske helse på hver dag; på samme måte som vi jobber med fysisk helse ved å trene og spise god og næringsrik mat. SAM handler om hva du kan gjøre hver dag for å ta vare på din psykiske helse. Navnet er en forkortelse for å være **S**ammen, gjøre noe **A**ktivt og gjøre noe med **M**ening.



5 min



5 min



3-5 min

Vær sammen med noen! Du kan være sammen med en eller mange venner, du kan se en film med moren din, besøke besteforeldrene dine eller klappe litt ekstra på hunden din. Det å være sammen med andre og ha gode relasjoner frigjør dopamin og beskytter mot depressive symptomer.

Vær aktiv! Gå på trening, jogg en tur, gå en tur med hunden, spill fotball med lillebror eller hjelp til med å skifte dekk på bilen. Det å være aktiv er ikke bare godt for din fysiske helse, men får deg også i bedre humør!

Gjør noe med mening! Vi mennesker har grunnleggende behov for å føle at vi er til nytte, at vi er viktige for noen og at livet vårt har mening. Hvis livet ditt føles tomt, let etter noe du kan gjøre som gir mening og verdi for deg! Hvis du i tillegg finner noe du kan gjøre noe sammen med andre og som er aktivt, så har du slått tre fluer i en smekk og produsert masse av kroppens eget sunne lykkedop!

2. Klassen ser video 1: «Psykisk eller fysisk?»

Psykisk og fysisk helse henger sammen, vi er én kropp, og alt påvirker hverandre. Hvordan du har det psykisk påvirker hvordan du har det fysisk og omvendt.

Etter filmen:

En og en: Alle skriver ned stikkord på arket de har fått eller i arbeidsboken sin. Hva syntes du var interessant? Hvorfor det?

Fire og fire: Diskuter oppgavene under og bli enige om et svar som dere skriver inn i arbeidsdokumentet deres.

- Finn ut hvordan din kommune skårer på ungdata-undersøkelsen: [Hjemmeside - Ungdata](#). Diskuter om dere er enige i funnene; stemmer dette med deres inntrykk?
- Bli enige om gode ordforklaringer på begrepene: **Helse, fysisk helse, psykisk helse.**
- Er dere enige i at begrepet «angst» brukes i dagligtale om noe som ikke egentlig er angst?
- Hva er forskjellen på når du trenger hjelp fra helse-sykepleier eller psykolog og det du kan du takle selv sammen med venner eller familie?

3. Klassen ser video 2: Koblinger, Kaos og kontroll

Ungdomshjernen er under konstruksjon, den er ikke ferdig. Hjernen modnes bakfra og forover, først alle funksjoner som strengs for overlevelse (pust, fordøyelse, hjerterytme osv.), så følelser og til slutt vurdering og konsekvenstenkning. Hjernen bruker over 20 år på å bli helt ferdig, pannelappen som jobber med vurdering og konsekvens blir sist ferdig.

Etter filmen:

En og en: Alle skriver ned stikkord på arket de har fått, eller i arbeidsboken sin. Hva syntes du var interessant? Hvorfor det?

Fire og fire: Jobb med spørsmålene under

- Hva er det som gjør at hjernecellene kan kommunisere?
- Hvordan er hjernecellene koblet til hverandre?
- Hvordan skjer disse koblingene mellom hjernecellene? Hva er det som bidrar til at de skapes?
- Hvorfor tenker vi mennesker forskjellig?
- Hvorfor kobler Emma snus til ingefær, og hvorfor får Odin julestemning



6 min



2 min



15-20 min



6 min



2 min



20 min

av å være hos mormor om sommeren?

- Anaya og Emma forteller om minner knyttet til musikk. Har dere sanger som minner dere om da dere var små? Hvilke er det, og hvorfor tror dere at dere husker disse?
- Hjerneforsker Marte forteller at ungdomshjernen er forskjellig fra voksenhjernen. På hvilken måte er den forskjellig?
- Hva mener hjerneforsker Marte med at hjernecellene danner stier som informasjonen kan sendes på? Hva er forskjellen på sterke og svake stier?
- Hva skjer når vi er unge med alle stiene hjernecellene har samlet opp gjennom barndommen? (tips: gartnervirksomhet)
- Hvorfor må vi repetere ting for å lære det?
- Hva menes med at ungdomshjernen er under oppbygging? Hva er det siste området i hjernen som blir ferdig? Når er det?

Felles diskusjon

Samtalepunkter:

- Hvilke motorveier og stier har du i hjernen? Synestesi er når samme område i hjernen er koblet opp på flere punkter samtidig. Da får du en sanseopplevelse knyttet til flere sanser samtidig, selv om du bare påvirker et av dem. Et vanlig eksempel er at farger er knyttet til det du hører eller ser, det kan være at en musikkklåt eller bokstaver har en spesiell farge knyttet til seg. Har dere opplevd noe sånt før?
- Hjernen er plastisk, det betyr at den alltid kan forandre seg. Et godt eksempel på det er taxisjåfører i London. Siden dette er en veldig vrien by å lære seg kartet til, så vokser den delen av hjernen hvor stedsansen ligger når disse taxisjåførene er i opplæring. Hjernen din blir altså bedre på det du øver på. Derfor er det viktig å ikke gi opp de første gangene man prøver på noe nytt. Som et forsøk så kan dere prøve å børste tennene med motsatt hånd av det dere pleier resten av uken og legge merke til hvor klønete det er. Hvis du gjør dette hver dag i en periode, så vil du bli flinkere til det! Å huske på å si til deg selv at du ikke får noe til ENNÅ, er viktig. Det at du ennå ikke får til noe er noe helt annet enn at du ikke får det til. Hvem er det som er ekspert på noe første gang man prøver?

4. Klassen ser video 3: Flight, fight or freeze

Etter filmen:

En og en: Alle skriver ned stikkord på arket de har fått, eller i arbeidsboken sin. Hva syntes du var interessant? Hvorfor det?

Fire og fire: Jobb med spørsmålene under

- Hvilke råd gir psykolog Benjamin om hvordan man kan styre følelsene sine?



5-10 min



2 min



15 min

- Bli enig om en kort forklaring på begrepene Fight, flight, og freeze.
- Hjerneforsker Marte forklarer hvordan hjernen er bygget opp. Se på arket dere har fått utdelt med bildet av hode-statuen, og sett pil inn hvor punktene reflekshjernen, følelhjernen, og tenkehjernen hører hjemme. Bli enig om en kort forklaring på disse forskjellige delene av hjernen og hvilke funksjoner de har, og skriv det inn i arbeidsdokumentet deres.

5. Pusteøvelse i klasserommet:

Når vi er redde, sinte eller nervøse, så hjelper det å puste rolig. Når vi puster dypt ned i lungene, får kroppen vår masse oksygen som gir hjernen beskjed om at vi er trygge og at vi kan bli rolige igjen.

- Demp lyset og spill gjerne rolig musikk i klasserommet
- Elevene står ved siden av pulten sin, senker skuldrene og holder en hånd på mellomgulvet
- Pust rolig inn helt ned i magen mens lærer teller til 1-2-3
- Pust rolig ut mens lærer teller til 1-2-3
- Kjenn med hånden at magen løfter seg og synker

6. Klassen ser video 4: Dårlige dager

Etter filmen:

En og en: Alle skriver ned stikkord på arket de har fått, eller i arbeidsboken sin. Hva syntes du var interessant? Hvorfor det?

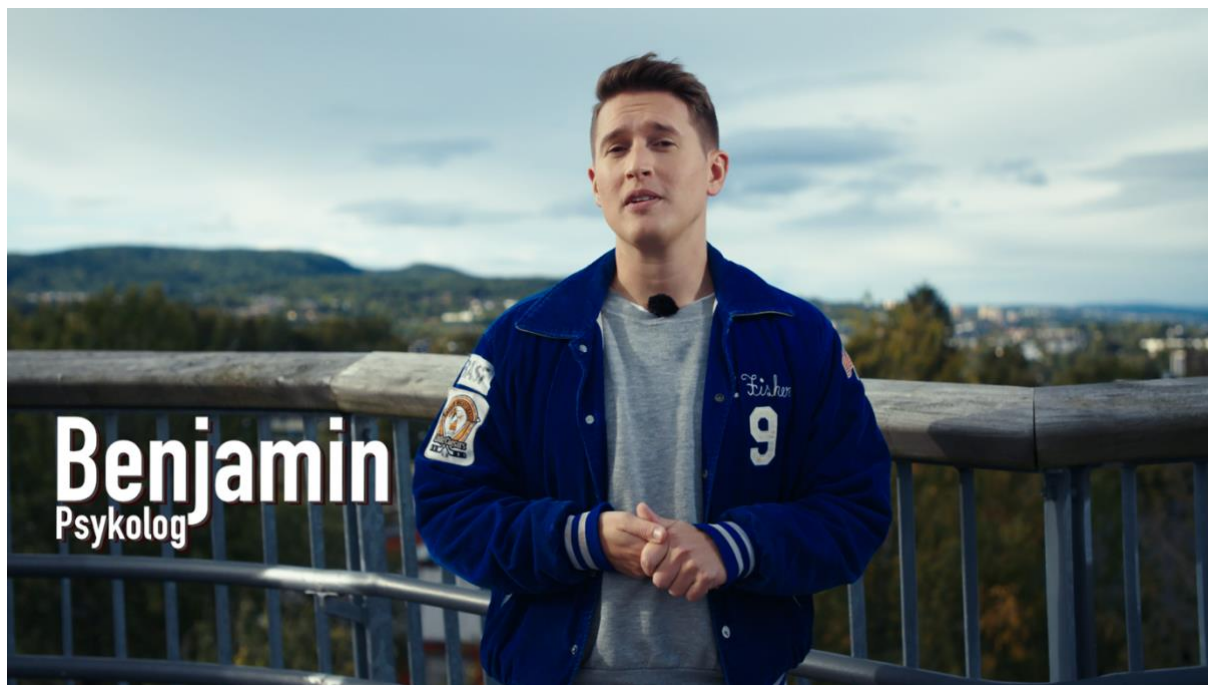
Felles diskusjon:

Samtalepunkter:

- Hvorfor er ungdommer ofte strenge og kritiske mot seg selv? (Hjerneforsker Marte forteller at pannelappen modnes i forskjellig tempo, og at et av de områdene som blir først ferdig i ungdomstiden er det å være selvkritisk.)
- Hvorfor er det viktig at ungdom sover nok? (Siden pannelappen er avhengig av søvn for å kunne fungere godt, så gjør lite søvn at hukommelsen blir dårligere, konsekvenstenkingen blir dårligere og humøret blir dårligere. Derfor er det spesielt viktig at ungdom sover nok.)
- Hvordan har søvn påvirkning på hvordan du oppfører deg mot andre? Mange ungdommer mener de konsentrerer seg like godt med musikk på øret og meldinger konstant tikkende inne på mobilen. Hva tenker dere?



EKSTRA MATERIALE



Benjamin Mathias Silseth er utdannet psykolog og jobber med funksjonell familieterapi. Han engasjerer seg spesielt for psykisk helse hos unge.



Marte Roa Syvertsen er lege med doktorgrad i nevrologi. Hun er også forfatter av boka «Ungdomshjernen».

