



Undervisningsopplegg SAM over to dobbelttimer, med hjemmeoppgaver

Før oppstart av undervisningsopplegget anbefales det at elevene på forhånd er koblet med en læringspartner de er trygge på, og at to og to læringspartnere som fungerer godt sammen er satt opp i firergrupper. Vi anbefaler at elevene lager en sammensatt tekst som samler alt arbeidet på et sted og som kan avsluttes med et kort refleksjonsnotat.

Det anbefales at det er kontaktlærer som gjennomfører opplegget, da det er viktig med god kjennskap til elevene siden dette kan være et sensitivt tema for noen.

Under finner du forslag til oppgaver som du kan velge mellom i gjennomføringen av timen, med ca. tidsangivelse. Det er du som kjenner klassen best og vet hvilke oppgaver som vil treffe.

Læringsmål

- Vite at alle barn har rett på god helsehjelp
- Vite at helse både har en fysisk side og en psykisk side
- Vite hva psykisk helse er
- Vite at samme situasjon kan oppleves ulikt av forskjellige personer
- Vite hvordan jeg kan påvirke min egen psykiske helse gjennom å være sammen andre, være aktiv og gjøre noe med mening.

FØRSTE ØKT

Fokus: Aktivisering av forkunnskaper og bygging av ny kunnskap

- 1. Introduksjon.** Lærer starter timen med å introdusere SAM, psykisk helse og barns rett til god helsehjelp.
Fokus: Alle barn har rett til best mulig helsehjelp. Dette opplegget vil gi deg noen tips til hvordan du kan hjelpe deg selv
- 2. Vis film 1** som handler om hva helse er, og at den er satt sammen av både fysisk og psykisk helse. Introduser SAM.
- 3. Klasesamtale** om filmen: Hva fikk dere vite som var nytt for dere? Forankring av at helse er både fysisk og psykisk, og at alle har begge dele. Understreke at det er triks man kan lære for å ta vare på den psykiske helsen, på samme måte som den fysiske.
- 4. Ordsky** om hva helse er, enten på tavle eller storskjerm i klasserommet. Bruk f.eks. Mentimeter Word Cloud
<https://www.mentimeter.com/features/word-cloud>
Eller ved bruk av appen Pro Word Cloud til Word eller PowerPoint og la elevene skrive inn sine forklaringer.
- 5. Vis film 2**, som går nærmere inn på hvordan psykisk helse fungerer og hva som påvirker psykisk helse.
- 6. Sammensatt tekst:** Elevene starter med å lage en sammensatt tekst som de skal jobbe videre med gjennom hele opplegget.
Svar på spørsmålene: Hva er psykisk helse? Hva kan vi gjøre for å få det bedre hvis vi ikke har det bra? Hva liker du å gjøre sammen med andre? Hva liker du å gjøre når du er alene?
- 7. Vis film 3.1.** Denne filmen gir en humoristisk bakgrunn for hvorfor vi mennesker er sånn vi er.
- 8. Klasesamtale** om filmen. Hva fikk dere vite som var nytt for dere? Hvorfor er det viktig at vi er forskjellige? Hva er mestring?



5 min



5 min



5 min



7-10 min



4 min



10 min



2 min



5 min

9. **Vis film 3.2.** Her introduseres SAM-modellen nærmere og de tre forskjellige måtene du tar vare på din psykiske helse.



5 min

10. **Sammensatt tekst:** Skriv inn i Sam-dokumentet ditt (den sammensatte teksten) hvilke tre måter du kan ta vare på din psykiske helse. Finn bilder fra nett som illustrasjon, og lim inn i dokumentet.



15 min

11. **Pusteøvelser:** Pusten er viktig! Når vi er redde, sinte eller nervøse, så hjelper det å puste rolig. Når vi puster dypt ned i lungene, så får kroppen vår masse oksygen som roer oss ned. Velg en av de to følgende aktivitetene:

Pusteøvelse i klasserommet

- 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



5-7 min

Pusteøvelse i allrom eller gymsal

- Hvis det er mulig, så legg tynne matter på gulvet, og demp lyset. Det er også fint med rolig musikk
- Elevene legger seg på ryggen, har den ene hånden på mellomgulvet og lukker øynene
- Pust inn rolig 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



10 min

12. **Drama-øvelse:** Følelsene sitter i kroppen og viser seg i kroppsspråket. Drama-øvelse i klasserommet, allrom eller gymsal. Alle går etter hverandre i en sirkel og forandrer rytme og måten de går på etter beskjed gitt av lærer. Hvordan går...

- En stolt løve
- En glad katt
- En redd liten fugl
- En sint hund
- En mistenksom rev
- En forventningsfull skillpadde



10 min

HJEMMEARBEID

Se film 4 (2 min.). Dette er en oppsummering av de tre første videoene. Filmen er tenkt brukt til omvendt undervisning og hjemmearbeid, men kan også brukes i oppstart av neste dobbeltime.

Oppgaver:

- Intervju noen i familien om hva de gjør sammen, aktivt og/eller som er meningsfullt. Du kan skrive ned intervjuet eller ta opp lydfil. Sett lydfilen inn i SAM-dokumentet ditt på pc/Ipad.
- Lag en logg og skriv inn i loggen hvordan du har det før og etter du gjør noe sammen med andre, noe aktivt og noe meningsfullt.
- Finn bilder på nettet av aktivitetene dine eller klipp det ut fra avis/blad. Lag en kolasj over dine SAM-øvelser.