

FAGTEKST SAM

Lesespor 1

Helse

Alle mennesker har en helse. Helse er både fysisk og psykisk. Fysisk helse er hvordan kroppen vår har det. Psykisk helse er hvordan vi har det inni oss. Altså hvordan tankene og følelsene våre har det. Alle barn har rett til best mulig helsehjelp, både fysisk og psykisk. Det står i barnerettighetene.

Fysisk helse

Fysisk helse handler om kroppen vår. Det kan være lett å se at noen har en syk kropp. Hvis noen hoster eller det renner av øynene. Fysisk helse snakker vi mye om. Vi snakker om hvordan vi kan passe på å ikke bli syke. Vi kan vaske hendene. Og hoste i armkroken. Vi passer på at kroppen ikke blir skadet. Vi bruker hjelm og bilbelte. Ser oss godt for før vi går over gaten.

Psykisk helse

Psykisk helse handler om hvordan vi har det i tankene og følelsene. Psykisk helse er noe alle har. Hele tiden. Når vi har det bra og når vi har det dårlig. Ordet psykisk er fra språket gresk. Det betyr det som holder liv i oss og gir oss glede og mening. Vi kan passe på at tankene og følelsene våre har det bra. Noen triks for å ha det bra er å gjøre noe du kan. Eller noe som gir deg mening. Og å være sammen med andre.

SAM

SAM er et verktøy du kan bruke for å passe på din psykiske helse. Passe på at du har det bra med tankene og følelsene dine. Navnet SAM er laget av bokstavene for de tre tingene du skal huske. **S** for sammen, **A** for aktiv og **M** for mening. Da er det lett å huske!

Sammen

Å være sammen med andre mennesker er viktig for oss. Da er vi med i et felleskap. Det kan gjøre oss trygge. Du kan være sammen med venner eller familie. Du kan være sammen med andre når du sparker fotball eller spiller basket. Eller du kan være sammen med andre på teater eller i et band. Men noen ganger er det godt å være litt alene. Litt tid alene gir deg ro.

Aktiv

Å være aktiv betyr å gjøre noe. Du kan være aktiv alene eller sammen andre. Du kan være fysisk aktiv eller psykisk aktiv. Når du er fysisk aktiv, så gjør du noe som trener kroppen din. Du kan spille fotball eller turne. Når du er psykisk aktiv, så gjør du noe som trener hodet ditt. Da kan du tegne, pusle eller spille et spill. Det er viktig at du gjør noe du synes er gøy. Når du er psykisk aktiv, blir du flinkere til å konsentrere deg.

Mening

Å gjøre noe med mening er å gjøre noe vi synes er viktig. Da føler vi oss bra. Vi får god selvfølelse. Når vi gjør noe med mening, så betyr det noe for andre. Vi deltar i fellesskapet med det vi er gode til. Da blir vi stolte av oss selv. Det samme skjer når vi setter oss et mål, jobber for å nå målet og klarer det!

Alle er forskjellige

Alle mennesker er forskjellige. Det er viktig at vi er flinke til forskjellige ting. Da kan alle bidra og dele med fellesskapet. I steinalderen var det viktig at alle gjorde det de var best til. Noen jaktet ville dyr. Noen samlet planter som kunne spises. Noen passet barna, og noen holdt vakt om natten. Alle gjorde det de kunne. Det ga menneskene mestring. Det å være en del av flokken er like viktig i dag. Derfor gjør det vondt når vi ikke får være med de andre. Når du lar andre få være med, gjør du noe viktig for alle.

Følelser

Følelser kan være vanskelige. Hvis vi er glade og smiler, så er det lett for andre å se. Men noen ganger glemmer vi følelsene våre. Vi kan smile når vi er lei oss. Da er det vanskelig for andre å skjønne hvordan vi har det. Noen ganger kan vi beskytte en følelse med en annen. Vi kan beskytte det å være trist med å bli sint. Da er det vanskelig for andre å se at vi er triste.

Det er viktig å si hvordan man har det. Du kan snakke ærlig med en du stoler på. Men det er ikke lett å si det foran hele klassen. Derfor er det smart å spørre andre når dere er alene. Da er det lettere å være ærlig. Det hjelper å dele følelsene med andre. Da blir de mindre vonde og tunge. Andre kan også hjelpe deg med å rydde i følelsene dine. Det er viktig for god psykisk helse.