

BAKGRUNN OG VEILEDNING

Sammen og Aktiv med Mening. Alle barn har rett til en best mulig helsehjelp, og informasjon om hvordan de kan holde seg trygge og sunne, ifølge artikkel 24 i FNs barnekonvensjon. UNICEF Norge vil med dette undervisningsopplegget gi barn hjelp til selvhjelp med utgangspunkt i et enkelt, forskningsbasert verktøy for å ta vare på sin psykiske helse. ABC-modellen ble opprinnelig utviklet av forskningsmiljøer i Australia og Danmark. Akershus universitetssykehus har innført modellen til Norge under det som kalles Health Promoting Hospitals (HPH). De har laget en nettside med utfyllende informasjon. Se lenke nederst i veiledningen. UNICEF Norge har valgt å kalle dette opplegget for SAM – **Sammen og Aktiv med Mening**. Da er det lettere for barna å huske de forskjellige elementene i modellen ved at de kan knytte de tre bokstavene til innholdet i hvert element.

Psykisk helse. SAM gir elevene kompetanse som fremmer god psykisk helse. 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. SAM-opplegget består av totalt ti undervisningsvideoer på totalt litt over 30 minutter. Det er fire videoer beregnet på hver økt, og en video ment til bruk for omvendt undervisning og hjemmearbeid mellom timene. Etter hver film er det forslag til aktiviteter og samtaler.

Undervisningsopplegget. Du finner alle filmene og gangen i opplegget lenger ned på denne siden. Du kan også printe ut pdf'er med gangen i økt 1 og økt 2 dersom du ønsker det. Det følger dessuten med en liten fagartikkel i to lesespor (vanskelighetsgrader) som oppsummerer hovedpunktene for hver film. Fagtekstene kan brukes til hjemmearbeid etter hver time, tas opp på storskjerm i klasserommet eller gis til elevene for lesing i timen. Teksten er skrevet slik at dere har mulighet til å velge ut de avsnittene som dere vil bruke. Mellomtitlene til og med «SAM» passer til første økt, og de resterende avsnittene etter andre økt.

Anbefalt tidsbruk: To dobbelttimer/økter og noe hjemmearbeid. Opplegget er fleksibelt og kan lett tilpasses kortere økter, eller strekkes over flere. Vi anbefaler at det er kontaktlærer som gjennomfører opplegget for elevene, da det er kontaktlærer som best kjenner elevene og eventuelle hensyn som må tas. Se også pdf med generelle anbefalinger til arbeid med sensitive temaer i timen.

Barnerettighetene. Dersom du vil knytte opplegget tettere opp mot barnerettighetene, kan du bestille tosidig plakat med UNICEFs barnevennlige versjon av barnerettighetene og 42 tosidige kort med hver av barnerettighetene inkludert aktivitetskort gratis (mot dekking av porto og ekspedisjon) her: <https://www3.verdensgaver.no/undervisning/>

Relevante nettsider:

- [Forenklet og barnevennlig versjon av barnerettighetene](#)
- [Sosial læring gjennom arbeid med fag \(udir.no\)](#)
- [Sosial læring og utvikling \(udir.no\)](#)
- [Folkehelse og livsmestring \(udir.no\)](#)
- [Et inkluderende læringsmiljø \(udir.no\)](#)
- [Forebygge og fremme barn og unges psykiske helse \(udir.no\)](#)
- [Akershus universitetssykehus sin ressurside for ABC \(abcmentalsunnhet.no\)](#)