

FAGTEKST SAM

Lesespor 2

Helse

Alle mennesker har en helse. Helsen vår er både fysisk og psykisk. Fysisk helse handler om hvordan kroppen vår har det. Psykisk helse handler om hvordan tankene og følelsene våre har det, hvordan vi har det med oss selv. 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 er fysisk syke: Hvis noen hoster og øynene renner. Eller hvis de har skadet seg eller brukket armen. Å se hvordan noen har det inni seg, i tankene og følelsene sine, det er derimot vanskelig. Fysisk helse snakker vi ganske mye om. Vi snakker om hvordan vi kan passe på å ikke bli smittet av forkjølelse eller korona. Da kan vi vaske oss på hendene ofte og hoste i albuen. Vi er hjemme for å ikke smitte andre og for å gi kroppen tid til å bli frisk. Kroppen reparerer seg selv når den får ro, søvn og tid. Noen ganger trenger vi medisiner. Vi passer også på kroppen vår ved å ikke bli skadet. Vi bruker hjelm når vi sykler eller står på skateboard. Bruker bilbelte i bilen. Ser oss til høyre, venstre og til høyre igjen før vi går over gaten.

Psykisk helse

Psykisk helse handler om hvordan vi har det med tankene og følelsene våre. Og hva vi kan gjøre for å få det bedre hvis vi har en dårlig dag. Det snakker vi altfor lite om. Ofte snakker vi bare om psykisk helse når noe er galt med tankene våre. Eller vi er deprimert og føler ting som er vonde. Men 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 gir oss glede og mestring. Det som puster liv i oss. Et annet ord for det som puster liv i oss er livsånne. Og det vil vi ha! På samme måte som vi kan passe på at kroppen vår har det bra og ikke blir skadet, kan vi gjøre noe for at tankene og følelsene våre har det bra. Det er masse gode råd for det også!

God psykisk helse handler om å ha det bra. Da er det smart å vite hva som påvirker oss til å få det bra. Hvordan vi har det på skolen påvirker oss. Det gjør venner og familie også. Hva vi gjør på internett påvirker oss, og hvor mye tid vi bruker på nettet. Men visste du at du også kan påvirke din egen psykiske helse? Det gjør du når du gjør ting du kan og er god på. Og når du er sammen med andre. Ved å mestre det du gjør på skolen, på fritiden og sammen venner. Når du lærer deg å takle tøffe ting på en god måte, gjør du den psykiske helsen sterkere. Det er tre ting som er viktige for å bygge en god psykisk helse. Det er å være sammen andre, å være aktiv og å gjøre noe meningsfullt.

SAM

SAM er et verktøy laget for at du kan passe på din psykiske helse. At du får det bedre med tankene og følelsene dine. Vi har kalt verktøyet SAM, for bokstavene er satt sammen av 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 tilhører vi et felleskap, og det gjør at vi føler oss trygge. Du kan være sammen med venner eller familie. Du kan være sammen med andre i et idrettslag når du sparker fotball eller spiller basket. Eller du kan være sammen med andre på en fritidsaktivitet som teater, band eller sjakkklubb. Da er du del av et **sosialt nettverk**. Et sosialt nettverk er et annet ord for fellesskap. Sosiale nettverk gir deg støtte når du har det vanskelig. Alle trenger venner. Men det er også viktig å være sammen med bare deg selv noen ganger. Litt tid alene gir deg ro.

Aktiv

Å være aktiv betyr å gjøre noe. Det er mange måter du kan være aktiv på. Du kan være aktiv alene eller sammen andre. Du kan være fysisk aktiv eller psykisk aktiv. Når du er fysisk aktiv, gjør du noe som trener kroppen din, som for eksempel fotball eller turn. Når du er psykisk aktiv, gjør du noe som trener hodet ditt. Da kan du tegne, pusle puslespill, spille sjakk eller spille gitar. Det er viktig at du gjør noe du synes er gøy og som du mestrer. Når du er psykisk aktiv, blir du flinkere til å konsentrere deg og til å holde fokus.

Mening

Å gjøre noe med mening er å gjøre noe vi synes er viktig. Da føler vi oss bra, det gir en sterkere 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, for da kan vi alle gi fellesskapet det vi er flinke til. Og da har fellesskapet mye å dele på. Dette har vært viktig for mennesker helt siden i steinalderen. Alle bidro med det de var flinke til og sørget for at alle hadde det bra. Noen jaktet ville dyr. Noen samlet spiselige vekster. Noen passet barna, og noen holdt vakt om natten. Alle gjorde det de kunne, og det ga menneskene mestring. Alle var viktige for at flokken skulle ha det bra. Det å være en del av flokken er like viktig for oss i dag. Derfor gjør det så vondt når vi ikke får være med i leken. Eller når vi ikke blir invitert i bursdag. Når du går bort til noen som står alene, så gjør du både noe med mening og er sammen andre. Det gjør at du også får det bra! Når du gjør noe for andre, så gjør du også noe for deg selv.

Følelser

Følelsene våre er både lette og vanskelige. Hvis vi er glade og smiler, så er det lett for andre å se. Men noen ganger skjuler vi følelsene våre. Vi kan smile selv om vi er lei oss. Da er det vanskelig for andre å forstå hvordan vi har det. Noen ganger kan vi beskytte en følelse med en annen. Når vi føler oss triste, så kan vi beskytte den følelsen med å bli sinte. Da kan det være vanskelig for andre å se at vi egentlig er triste. Når vi blir sinte, så kan det hende at vi gjør noe som er litt dumt. Da får vi ofte dårlig samvittighet. Og da har vi plutselig både følelsen trist, sint og dårlig samvittighet på en gang. Da er det skikkelig vanskelig å rydde opp i alle følelsene. Det er viktig å tørre å si hvordan man egentlig har det. Men det er ikke alltid så lett å si det foran hele klassen eller sammen i friminuttet. Det er bedre å spørre vennen sin om hvordan vennen egentlig har det når dere er alene. Da er det lettere å være ærlig. Det hjelper å dele følelsene sine med de en stoler på. Når du deler følelsene dine, så blir de mindre vonde og tunge. Andre kan også hjelpe deg med å rydde i følelsene dine. Det er viktig for god psykisk helse.