

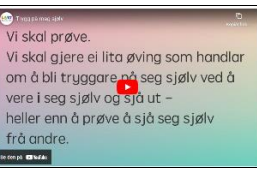
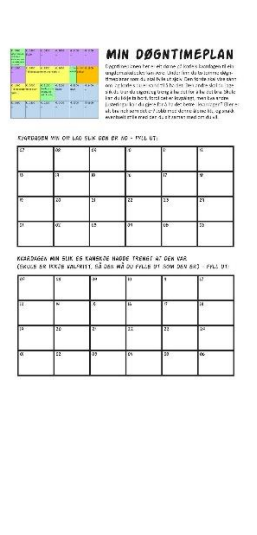


Viser på skjermen:	I timen:
	Se musikkvideoen: Astrid S - Good Choices (#GoodChoicesVideo) - YouTube
<p>Kva gode val har eg lyst å gjere for meg sjølv no ved nytt skoleår?</p>	Del opp A4-ark i 8 lapper og la elevene få 1-3 lapper hver. På hver lapp skal de skrive: <ul style="list-style-type: none"> Hvilke gode valg har jeg lyst å gjøre for meg selv nå ved nytt skoleår? Be dem brette lappene og samle dem inn i ei boks. Trekk opp noen lapper og les hva som står på dem. Forsterk viktige poeng. Unngå at det blir fokus på hvem som har skrevet hva.
	Se en av, eller begge disse filmene om å føle at man må endre seg for å være bra nok: I Became Popular and it Changed Me - YouTube CGI Animated Short Film: "Material Girl" by Jenna Spurlock CGMeetup - YouTube
<ul style="list-style-type: none"> Kva skal til for at det skal kjennast greitt å vere seg sjølv? Kva kjenneteknar situasjonar der vi kan vere heilt trygge? Kva kan vi gjere i klassa for at alle skal kunne vere trygg på seg sjølv her? 	Be elevene snakke med hverandre i grupper for å finne ut: <ul style="list-style-type: none"> Hva skal til for at det skal kjennes greit å være seg selv? Hva kjennetegner situasjoner der vi kan være helt trygge? Hva kan vi gjøre i klassa for at alle skal kunne være trygge på seg selv her?
	Gjør øvelsen Trygg på meg selv - YouTube
	Det å finne ut hva som er «bra nok» er viktig for å kjenne seg trygg på seg selv. Det meste av det vi gjør tar tid, og det å finne ut hvor mye tid vi er villige til å bruke på ulike ting kan også hjelpe oss. Noe bør vi prioritere tid til. Ungdom trenger 8-10 timer søvn, og det å sove for lite kan føre til at vi lærer dårligere, fungerer dårligere og dermed også blir mindre trygge på oss selv. Vis bildet på skjermen og forklar dem hva de skal gjøre. Del ut «Døgnplanliggning-skjema» og be elevene fylle ut begge disse delene – den som er omtrent slik den brukar å være nå, og den som viser hva de egentlig tror de trenger. Å fylle ut dette skjemaet gjør de for sin egen del. Det skal ikke samles inn, og de trenger ikke vise det til andre. Men du kan gjerne gå litt rundt og snakke med dem individuelt mens de jobbar med det – om det er greit for dem.
Psykologisk trygghet <ul style="list-style-type: none"> Til læreren om psykologisk trygghet Øving som viser kva som ikkje er psykologisk trygt Psykologisk trygghet - film Øvingar som kan fremme psykologisk trygghet Start - fortsett - stopp, korleis lagar vi det psykologisk trygt her? Plakat om psykologisk trygghet 	Bruk opplegget i boksene – har egne instruksjoner. <ul style="list-style-type: none"> Gjør trygghetsøvelser eller leiker i klassa fra dette heftet frå Robust Ungdom

