

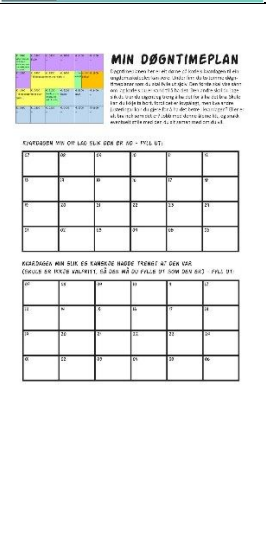


<p>Viser på skjermen:</p>	<p>1 timen:</p>
	<p>Sjå musikkvideoen: Astrid S - Good Choices (#GoodChoicesVideo) - YouTube</p>
<p>Kva gode val har eg lyst å gjere for meg sjølv no ved nytt skuleår?</p>	<p>Del opp A4-ark i 8 lappar og la elevane få 1-3 lappar kvar. På kvar lapp skal dei skrive:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kva gode val har eg lyst å gjere for meg sjølv no ved nytt skuleår? <p>Be dei brette lappane og samle dei inn i ei boks. Trekk opp nokre lappar og les kva som står på dei. Forsterk viktige poeng. Unngå at det blir fokus på kven som har skrive kva.</p>
	<p>Sjå ein av, eller begge desse filmane om å føle at ein må endre seg for å vere bra nok:</p> <p>I Became Popular and it Changed Me - YouTube CGI Animated Short Film: "Material Girl" by Jenna Spurlock CGMeetup - YouTube</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Kva skal til for at det skal kjennast greitt å vere seg sjølv? • Kva kjenneteiknar situasjonar der vi kan vere heilt trygge? • Kva kan vi gjere i klassa for at alle skal kunne vere trygg på seg sjølv her? 	<p>Be elevane snakke med kvarandre i grupper for å finne ut:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kva skal til for at det skal kjennast greitt å vere seg sjølv? • Kva kjenneteiknar situasjonar der vi kan vere heilt trygge? • Kva kan vi gjere i klassa for at alle skal kunne vere trygg på seg sjølv her?
<p>Vi skal prøve. Vi skal gjere ei lita øving som handlar om å bli tryggare på seg sjølv ved å vere i seg sjølv og sjå ut – heller enn å prøve å sjå seg sjølv frå andre.</p>	<p>Gjer øvinga Trygg på meg sjølv - YouTube</p>
	<p>Det å finne ut kva som er «bra nok» er viktig for å kjenne seg trygg på seg sjølv. Det meste av det vi gjer tek tid, og det å finne ut kor mykje tid vi er villige til å bruke på ulike ting kan også hjelpe oss.</p> <p>Noko bør vi prioritere tid til. Ungdom treng 8-10 timar søvn til dømes, og det å sove for lite kan føre til at vi lærer dårlegare, fungerer dårlegare og dermed også blir mindre trygge på oss sjølv.</p> <p>Vis bildet på skjermen og forklar dei kva dei skal gjere. Del ut «Døgnplanlegging-skjema» og be elevane fylle ut begge desse delane – den som er omtrent slik den brukar å vere no, og den som viser kva dei egentleg trur dei treng.</p> <p>Å fylle ut dette skjemaet gjer dei for sin eigen del. Det skal ikkje samlast inn, og dei treng ikkje vise det til andre. Men du kan gjerne gå litt rundt og snakke med dei individuelt medan dei jobbar med det – om det er greitt for dei.</p>
<p>Psykologisk trygghet</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Til læraren 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 	<p>Bruk opplegget i boksane – har eigne instruksjonar.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gjer tryggleiksøvingar eller leikar i klassa frå dette heftet frå Robust Ungdom