



9. ØVELSE: MINE HVERDAGSVANER



15+ MIN

Kort om oppgaven

I denne øvelsen skal elevene komme på noen gode hverdagsvaner for vår psykiske helse, og intervju hverandre to og to om disse. En oppsummering kan gjøres i plenum til slutt.

Bakgrunn

Akkurat som kroppen vår trenger fysisk aktivitet, et godt kosthold og hvile for å fungere godt, trenger også vår psykiske helse å bli tatt vare på for at vi skal ha det bra. Det finnes flere gode måter å hjelpe seg selv på. POFU-underviserne kalte dette for hverdagsvaner, og i tillegg til å dele noen av sine (knytte kontakt, pust og pauser og søvn) fikk dere komme med deres egne forslag til slutt.

Mål med oppgaven

- Elevene skal bli mer bevisst både hva de kan gjøre, og allerede gjør, i hverdagen for å ta vare på egen psykiske helse, både for seg selv og andre.
- At lærere skal bli bevisst viktigheten av å snakke med elever om gode hverdagsvaner, og få inspirasjon til måter å snakke med elevene om dette.

Slik gjøres oppgaven

1. La elevene sitte sammen to og to.
2. Introduser temaet og oppgaven, ved hjelp av informasjonen over.
3. Be alle tenke ut fire vaner hver de ønsker å ha i hverdagen, og skrive ned disse hver for seg. Vanene kan både være noe de alt gjør, eller noe nytt de vil jobbe med. To av vanene skal inkludere noe de gjør for eller sammen med andre. Gi gjerne noen eksempler på hverdagsvaner (gå en tur, spise middag med familien, høre på musikk eller gjøre en pusteøvelse) – kanskje kan du dele noen av dine?

-
4. Skriv ned forslag til intervju spørsmål på tavla, og få elevene til å intervju hverandre om en av hverdagsvanene – annenhver gang. Om de ikke rekker alle vanene gjør det ingenting, det viktigste er at de blir intervjuet om en vane hver.

Forslag til intervju spørsmål:

- Fortell om en ting du gjør, eller vil gjøre, for å ha det bra i hverdagen.
 - Hvorfor gjør du det/vil du gjøre det?
 - Hvordan får du det gjort/vil du få det gjort?
 - Er det noe som kan gjøre det vanskelig å gjennomføre?
 - Hvordan kan du tilrettelegge for at det kan bli lettere å få gjort?
5. Gå rundt og hør hva elevene snakker om, og oppsummer gjerne til slutt med å trekke frem tips du hører flere ganger, eller som du tenker er ekstra gode forslag som flere burde høre. Du kan også høre om elevene ønsker å dele noe av det de snakket om.



Tips

Ha oppfølging etter en uke. Hør med elevene hvordan det gikk. Dette kan gjøres enten i plenum, eller parvis.
