

HA DET GODT!

INDIVIDUELL ØVELSE

MÅLGRUPPE

1. - 4. trinn

MÅL

Elevene kan gi eksempler på når de synes at de har det godt, og fortelle om helse som noe som handler om mange forskjellige ting

FAGLIG RELEVANS

Norsk og samfunnsfag

KOMPETANSEMÅL

- Sette ord på egne følelser og meninger
- Samtale om tema knyttet til seksualitet, grensesetting, vold og respekt

TIDSFORBRUK

45 min

UTSTYR

- Arbeidsark 1
- Fargeblyanter

BESKRIVELSE

Kopier arbeidsarket. I A3-format er det god plass til å tegne og skrive. Elevene får så utlevert et eksemplar av arbeidsarket.

Underviseren gjennomgår arbeidsarket med elevene, eventuelt ved å vise det på et smartboard eller lignende. Elevene skal arbeide individuelt med øvelsen. De skal tegne eller skrive ett eller flere eksempler på når de har det godt i hvert av de fem forskjellige feltene på arbeidsarket.

Det vil si: Når de har det godt mens de er på skolen, når de er sammen med vennene sine, når de er sammen med familien sin, når de er alene og med deres egen kropp.

Elevene kan gjerne snakke med hverandre når de gjennomfører øvelsen, og underviseren bør gå rundt og hjelpe de elevene som har bruk for det.

Når elevene er ferdige med arbeidsarket, samles alle elevene for en felles gjennomgang. Her kan underviseren ta utgangspunkt i følgende spørsmål:

- Kan dere gi noen eksempler på når dere synes at dere har det godt på skolen/ med venner/med familien/alene/med kroppen?
- Hva vil det si å ha god helse? Er det å ha god helse det samme som å ha det godt?
- Hvem bestemmer om man har god helse? Er det en selv, ens foreldre, skolen, venner?
- Hvem har ansvaret for at man har god helse/har det godt? Er det en selv, ens foreldre, skolen, ens venner?

- Hva kan man selv gjøre for å ha det godt/ha god helse?
- Hva kan man gjøre for at andre har det godt/har god helse?
- Hvem kan man snakke med hvis man ikke har det godt/ikke har god helse og gjerne vil at det skal være annerledes?

I denne forbindelse kan elevene informeres om muligheten for å snakke med underviseren eller skolens helsesøster. Hvis elevene har tilstrekkelig med digital kompetanse kan man anbefale å kontakte Alarmtelefonen for barn og unge på nettsiden www.116111.no, eventuelt på telefon 116 111.

TIPS TIL UNDERVISEREN

Hvis det er vanskelig for noen eller alle elevene å forholde seg til alle fem aspekter som vises på arbeidsarket (skolen, venner, familie, alene, kroppen), så kan øvelsen gjøres enklere ved å fokusere på 1-2 av disse. Eventuelt kan man arbeide enkeltvis med alle fem aspekter over tid, for deretter å se dem i en helhet.

Elevene kan eventuelt få arbeidsarket med hjem for å fylle det ut sammen med deres familie. Dette kan skape en mulighet for dialog mellom elevene og deres foreldre. Foreldrene bør være informert om hvordan de kan snakke med deres barn om arket og hvordan de kan hjelpe til med å fylle det ut, så det blir en god opplevelse for eleven.

ARBEIDSARK 1

HA DET GODT!

HA DET GODT!

Når har du det godt: på skolen, med dine venner, med din kropp, med din familie, når du er alene?



PÅ SKOLEN



MED DINE VENNER



MED DIN FAMILIE



MED DIN KROPP



ALENE