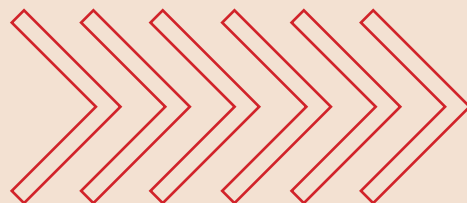


DOKUMENTER OG SKJEMA FOR PRINT



Oppgaver til fortellingen "KRISTIAN TAR ET VALG"

Deltakerne sitter i gruppe.

Bruk ordstyrer, sekretær som noterer stikkord, talsperson, og tilrettelegger.

Tilrettelegger leser høyt for gruppen:

1) STYRKE- TAPPERHET

De som har denne styrken evner på en særlig god måte å si ifra om det som er rett, selv om de møter motstand og det oppfattes som upopulært. De unndrar seg ikke truende situasjoner, utfordringer, vanskeligheter eller smerte.

Alle viser tapperhet av og til, noen mer enn andre. Noen er så gode til å si ifra, at tapperhet er deres særlige styrke.

Ordstyrer leder samtalen. Alle får ordet etter tur. Sekretær noterer stikkord.

Spørsmål som skal besvares:

1. På hvilken måte brukte Kristian tapperhet i denne historien? Si én ting hver, etter tur.
2. Hvilke konsekvenser kunne kommet hvis han ikke hadde turt å vise tapperhet og gått rett forbi begge jentene i bussen? Si én ting hver, etter tur.

Tilrettelegger leser høyt for gruppen:

2) STYRKE - EVNEN TIL Å TILGI

De som har denne styrken evner på en særlig måte å gi folk en ny sjanse.

Anette har skrevet stygge ting om Kristian på nett. Han kunne valgt å svare henne med like stygge ord, men det gjorde han ikke. Han forstår hvorfor hun gjorde det. Hun var såret og sint fordi han hadde gjort noe mot henne som ikke var bra.

Noen er bedre enn andre til å gi folk en ny sjanse. Dette er en styrke som ofte kan være god.

Ordstyrer leder samtalen. Alle får ordet etter tur. Sekretær noterer stikkord.

Spørsmål som skal besvares:

1. Hvorfor er det viktig å kunne tilgi andre? Si én ting hver, etter tur.
2. Hevn er det motsatte av tilgivelse. Hva kan hevn føre til? Si én ting hver, etter tur.

Felles i klassen:

Talspersonene fra tre grupper gir et eksempel på **hvorfor det er viktig å tilgi**. Bruk sekretærens stikkord.
Deretter er det talspersonene fra tre nye grupper som gir et eksempel på **hva hevn kan føre til**.
Bruk sekretærens stikkord.

Til oppgaven: OBSERVÉR BILDET

11. Spørsmål

1. Hvilken by var dette?

Svar: Sydney, Australia

2. Hvilken stor, kjent bygning var i hovedfokus på bildet?

Svar: Operahuset

3. Hvilke(n) farge(r) hadde dette bygget?

Svar: Hvitt og brunt

4. Var det skyer på himmelen?

Svar: Ja

5. Hvor mange kajaker/kanoer var det på bildet?

Svar: 4

6. Hva slags bygning ligger halvveis gjemt i parken bak operahuset?

Svar: Et "slott"

7. Hvor mange master hadde den store seilskuta til venstre i bildet?

Svar: 3

8. Hva hang ned fra helikopteret?

Svar: Det australske flagget

9. Hvordan så dette flagget ut? (farger/mønster)

Svar: Blått m/hvite stjerner og det britiske flagget

10. Var det synlige fugler på bildet?

Svar: Nei

11. Hadde noen av seilbåtene seilene oppe?

Svar: Nei

28 løsninger

SKRIVE	DUSJE I ISKALDT VANN	LEGGE MEG TIL Å SOVE	GJØRE HUSARBEID (STØVSUGE, TA UT AV OPPVASKMASKIN)
LYTTE TIL MUSIKK	KOSE MED KJÆLEDYR	GI/FÅ EN GOD KLEM	GÅ UT
PUSTE ROLIG (PUSTEØVELSER)	DUSJE I VARMT VANN	SNAKKE MED NOEN JEG STOLER PÅ	BE OM HJELP
LESE BOK/BLADER HØRE LYDBOK	BAKE/LAGE MAT	HÅNDARBEID (HELKE/STRIKKE/SY)	DANSE/SYNGE
SPILLE DATASPILL	TENKE PÅ NOE ANNET	TELLE TIL TI	TEGNE/MALE/FARGELEGGE
SLAPPE AV MED EN MORSOM FILM/SERIE	IDRETT/TRENE	SKRIV NED TING DU ER TAKKNEMLIG FOR	GJØRE INGENTING
GÅ OFFLINE (LEGGE BORT MOBILEN, TV OG PC)	RYDDE OG SORTERE	STRESSE NED MED EN "AVSPENNINGS-APP"	GÅ VEKK

FØLELSESPLOKATEN

Identifisere følelser

FORUNDRET	OVERRASKET	SJOKKERT
FASCINERT	IVRIG	BEGEISTRET
OPPMERKSOM	INTERESSERT	LEKEN
MODIG	GLAD	LYKKELIG
TANKEFULL	KJÆRLIG	AVSLAPPET
MUNTER	HÅPEFULL	OPTIMISTISK
SELVSIKKER	STOLT	TAKKNEMLIG
ENGSTELIG	REDD	USIKKER
LEI	TRIST	FORTVILET
IRRITERT	SINT	RASENDE

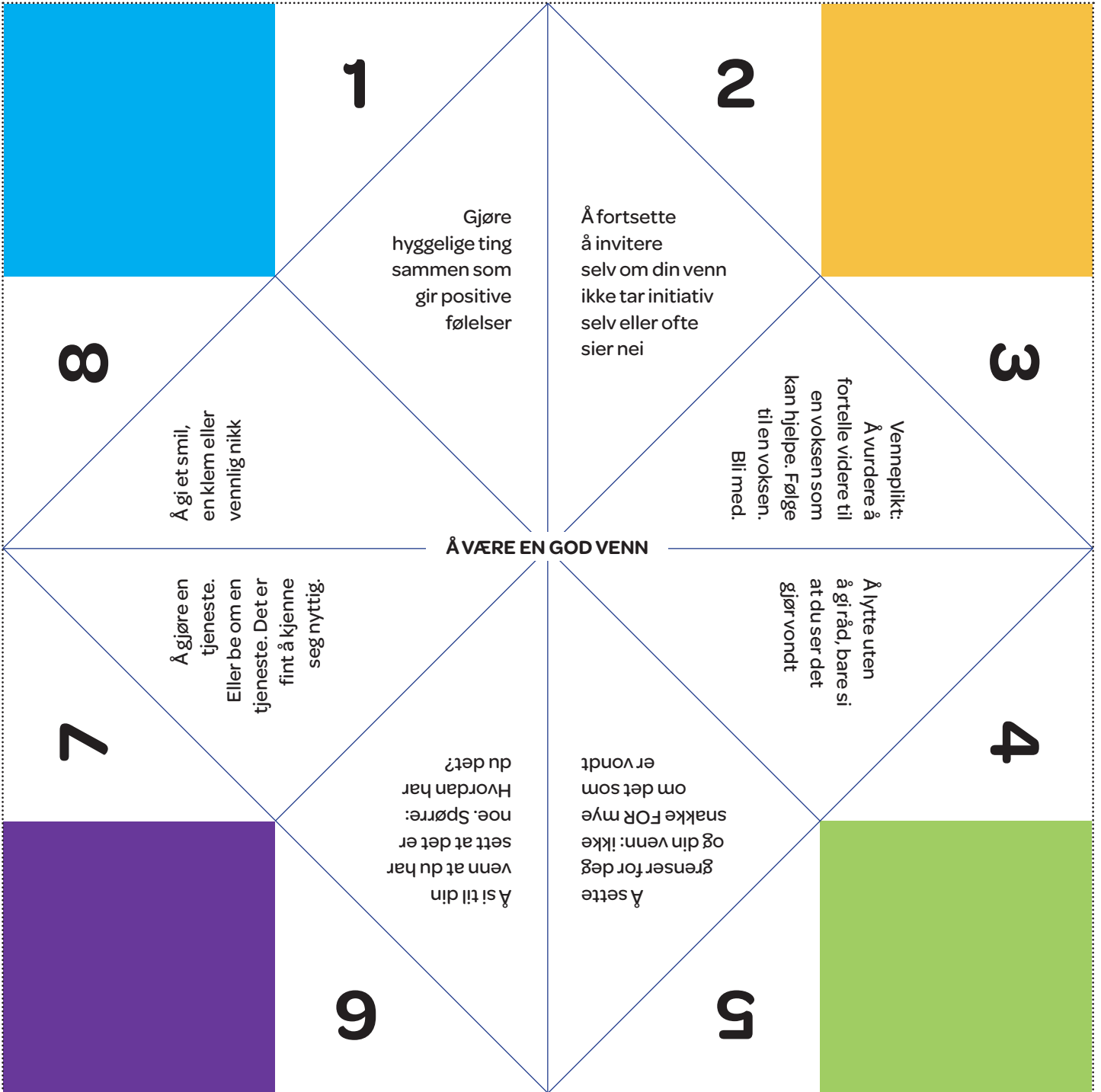
FØLELSESPLOKATEN

Identifisere følelser

ERGERLIG	HATEFULL	SÅRET
OVERLEGEN	FIENDTLIG	KRITISK
FORLEGEN	SKAMFULL	FRUSTERT
TOM	PARALYSERT	OVERVELDET
SLITEN	HJELPELØS	SJALU
ENSOM	ENERGISK	SIKKER
ELSKET	ROLIG	LYSTIG
SÅRBAR	STERK	MISUNNELIG
TRYGG	PESSIMISTISK	FORNØYD
UROLIG	BEKYMRET	LETTET

SPÅ

Hjelp en venn



HVOR KAN JEG FÅ HJELP?

Denne folderen gir deg tips til hvor du eller andre kan søke hjelp hvis du tror det er behov for det.

Ta vare på folderen – plutselig kommer den til nytte!



*All den dritten
du har der
sånt skal ingen gå
og drasse på alene
det hjelper ingen
du må snakke med noen
som har sett dritt før
som vet hva som skal til
for å få fyr på de greiene der*

Trygve Skaug
«Følg med nå» (Cappelen Damm, 2019).

Hjelpetjenester

I tillegg finnes det nettsteder, chat, og telefoner der man kan få støtte og svar på spørsmål. Alle tjenestene er gratis. Her er noen av dem:

ALARMTELFONEN

Døgndøpen nødtelefon hvis det er vanskelig hjemme.
Tlf: 116 111
www.116111.no

SNAKK OM PSYKEN

Prat eller chat anonymt om alt mulig med frivillige fra Blå Kors.
www.snakkompsyken.no

UNG.NO

Mye informasjon og mulighet for å stille anonyme spørsmål.
www.ung.no

HELSEUTVALGET

Spørsmål rundt forelskelse, kjønn, seksualitet, identitet og sikker sex. Du kan chatte eller ringe.
Tlf: 23 35 72 00
www.helseutvalget.no

ROS – RÅDGIVNING OM

SPISFORSTYRRELSER

For alle som opplever strev med mat, kropp og selvfølelse.
Tlf: 948 17 818
www.netros.no

KORS PÅ HALSEN

Prat eller chat anonymt om alt mulig med frivillige fra Røde Kors.
Tlf: 800 333 21
www.korspahalsen.no

SI DET MED ORD

For deg som foretrekker å skrive.
www.sidetmedord.no

BARSNAKK

Anonym chattejeneste for dem som har foreldre eller andre med et rusproblem.
www.barsnakk.no

Hjelpapparatet

Husk at det ikke er nødvendig å vite hva som er problemet for å ta kontakt. Ingen problemer er for små. Her er noen av stedene du kan få hjelp:

HELSESYKKEPLIER: Er utdannet sykepleier, har videreutdanning, og kan mye om de fleste problemer ungdom kan sitte med, både fysiske og psykiske.

FASTLEGEN: Har mye kjennskap til psykiske vansker og kan henvise til andre fagfolk som kan hjelpe.

PEDAGOGISK PSYKOLOGISK TJENESTE (PPT): PPT samarbeider med skolen for å hjelpe barn og unge med fagvansker, men også psykiske vansker. Du selv og foreldrene kan ta kontakt, og lærer kan hjelpe deg.

PSYKISK HELSETJENESTE FOR BARN OG UNGE: Et gratis tilbud i kommunen. Her jobber ulike fagpersoner. Lavterskel.

HELSESTASJON FOR UNGDOM: Gratis rådgivning om kosthold, prevensjon, sex, psykø, rus, søvn, etc.

PSYKISK HELSEVERN BARN OG UNGE (BUP): Ulleke fagfolk som hjelper barn og unge med alt av psykiske vansker. Henvising til BUP kan fås av lege eller psykolog.

FREMTID OG DRØMMER

~ Quiz til bruk i foredrag

(Factfulness» (2018) av Hans Rosling)

I løpet av de siste 20 årene er andelen av verdens befolkning som lever i ekstrem fattigdom...

- A: Nesten fordoblet
- B: Mer eller mindre uforandret
- C: Nesten halvert (riktig svar)

Hvor bor størstedelen av verdens befolkning?

- A: I lavinntektsland
- B: I middelinntektsland (riktig svar)
- C: I høyinntektsland

Hvordan har antall dødsfall per år som følge av naturkatastrofer endret seg i løpet av de siste 100 årene?

- A: Det er mer enn fordoblet
- B: Det er omtrent uforandret
- C: Det er redusert til under halvparten (riktig svar)

Ifølge FN kommer jordens befolkning til å øke med 4 milliarder mennesker frem til 2100. Hva er den viktigste årsaken til denne økningen?

- A: Det vil være flere barn (under 15 år)
- B: Det vil være flere voksne (i alderen 15-74 år) (riktig svar)
- C: Det vil være flere svært gamle mennesker (75 år og eldre)

Globale klimaekspert mener at gjennomsnittstemperaturen i verden i løpet av de neste 100 årene vil...

- A: Stige (riktig svar)
- B: Forbli uforandret
- C: Synke

”SAMARBEIDSLÆRING - UAVSLUTTET SETNING”

(klipp opp)

EN DRØM JEG HAR...	I FRAMTIDA HÅPER JEG...
AKKURAT HER OG NÅ ER JEG TAKKNEMLIG FOR...	FOR MEG SELV ØNSKER JEG AT FRAMTIDA...
OM TI ÅR ER JEG...	JEG HAR LYST TIL Å BLI ...
DET VIKTIGSTE FOR MEG I FRAMTIDA ER...	FOR HELE VERDEN ØNSKER JEG...
I FRAMTIDA GLEDER JEG MEG TIL...	JEG BLIR LYKKELIG HVIS...

KAHOOT QUIZ:

Kan du de viktigste søvnrådene?

Alle bruker sin egen mobiltelefon. Elevene deltar ved å gå inn på: www.kahoot.com velger "play" helt øverst, og legger inn riktig game PIN. **Brukernavn:** Robustungdom2020 **Passord:** 2020Robustungdom

1. "Jeg bør stå opp..."

- a. Når jeg vil
- b. Til ca samme tid hver dag
- c. Til ca samme tid annenhver dag
- d. Det kommer an på når jeg la meg

2. "Har trening om kvelden ..."

- a. Gjør meg trøtt
- b. Gjør meg sprek
- c. Bør ikke skje
- d. Har ingenting å si

3. "De tre siste timene før jeg legger meg bør jeg..."

- a. Roe ned
- b. Gire opp
- c. Skrolle på mobilen
- d. Det er det samme hva jeg gjør

4. "Om kvelden bør jeg unngå..."

- a. Rødt lys
- b. Blått lys
- c. Gult lys
- d. Grønt lys

5. "Hvis jeg ikke får sove, bør jeg..."

- a. Bli liggende i senga og telle sauer
- b. Sjekke klokken ofte
- c. Stå opp etter 15 min
- d. Stå opp etter 30 min

6. "Sengen skal være et sted for å..."

- a. Slappe av og se på TV
- b. Gjøre lekser
- c. Spise
- d. Sove

7. "Sjansen for å få nok søvn øker om jeg..."

- a. Sover mye på dagen
- b. Snur døgnet
- c. Legger meg om kvelden
- d. Ligger med hodet mot nord

8. "Ungdommer trenger..."

- a. 7-9 timer søvn
- b. 8-10 timer søvn
- c. 9-11 timer søvn
- d. 10-12 timer søvn

9. "Jeg øker søvntrykket ved å ..."

- a. Kutte ned på søvn
- b. Unngå dagslys
- c. Være aktiv på dagtid
- d. Telle stjerner

10. Jeg bør få en halvtime med dagslys..."

- a. Hver dag før 12.00
- b. Hver dag etter 12.00
- c. Hver dag etter 14.00
- d. Dagslys er ikke så viktig

11. "Vi sovner lettest..."

- a. Om sommeren
- b. Når kroppen er kald
- c. Når kroppen er varm
- d. Temperatur har ingenting å si

Fasit: 1b, 2c, 3a, 4b, 5d, 6d, 7c, 8b, 9c, 10a, 11c

Enig eller uenig i vanlige tanker om søvn

(Helsedirektoratet, 2018)

1. Jeg trenger 8,5 timer med søvn for å føle meg uthvilt og fungere bra om dagen.

Veldig uenig										Veldig enig
0	1	2	3	4	5	6	7	9	10	

2. Hvis jeg ikke får tilstrekkelig med søvn om natten, trenger jeg å ta igjen det tapte i form av hønneblunder på dagtid.

Veldig uenig										Veldig enig
0	1	2	3	4	5	6	7	9	10	

3. Når jeg er irritabel, deprimert eller engstelig om dagen, skyldes det i hovedsak at jeg har sovet dårlig natten før.

Veldig uenig										Veldig enig
0	1	2	3	4	5	6	7	9	10	

4. Jeg kan aldri forutsi om jeg vil få en god eller dårlig natt med søvn.

Veldig uenig										Veldig enig
0	1	2	3	4	5	6	7	9	10	

5. Når jeg er trøtt, mangler energi, eller bare fungerer dårlig om dagen, skyldes det ofte at jeg ikke sov godt natten før.

Veldig uenig										Veldig enig
0	1	2	3	4	5	6	7	9	10	

6. Jeg føler at søvnproblemer ødelegger min mulighet til å nyte livet.

Veldig uenig

Veldig enig

0 1 2 3 4 5 6 7 9 10

7. Medisiner er sannsynligvis den eneste løsningen på søvnløshet.

Veldig uenig

Veldig enig

0 1 2 3 4 5 6 7 9 10

8. Jeg øker søvntrykket ved å være aktiv på dagtid.

Veldig uenig

Veldig enig

0 1 2 3 4 5 6 7 9 10

9. Et kveldsritual hjelper meg til å roe ned.

Veldig uenig

Veldig enig

0 1 2 3 4 5 6 7 9 10

10. Det er det samme når jeg legger meg, så lenge jeg sover nok.

Veldig uenig

Veldig enig

0 1 2 3 4 5 6 7 9 10