



## 2. For å være en god venn

Hei!

Nå er det deres tur til å ha ansvaret for å gjennomføre en SøvnBoost-bolk. Fordel dere imellom hvem som skal gjøre hva. Det som står i blått under er det dere skal si høyt til de andre elevene i klassen, stå gjerne foran i klasserommet når dere snakker. Det som står i grønt er oppgavene dere skal gjennomføre med klassen. Lykke til!

Utstyr: PC og stor skjerm med mulighet for visning av film med lyd. Stor plass i klasserommet eller utendørs.

Hei og velkommen til SøvnBoost-bolk 2, i dag er tema for å være en god venn. Sett dere godt til rette for nå skal vi få høre ett lite lydklipp.

Oppgave 1: Sett på lydfilen på PP, andre slide.

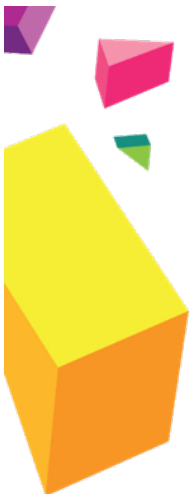
Oppgave 2: Plasser hverandre etter øyenfarge

Be elevene stille seg i en ring på gulvet. Oppgaven går ut på at de skal rangere ringen etter fargen på øynene. Den som har lysest øyne begynner på et gitt sted og så skal den med litt mørkere farge stille seg til venstre for den første osv. til den med mørkest farge på øynene står inntil den første (evt. med litt mellomrom).

Gå litt rundt og hjelp medelevene med plasseringen. Dette både for å hjelpe dem, men også for å se dem i øynene.

Oppgave 3: Hva er budskapet til leken? Be elevene snakke med nærmeste medelev om hva de tenker. Er det noen som vil dele hva de tenker høyt i klassen?

Oppgave 4: Sett på lydfilen på PP, tredje slide.



Tekst til lydfil

## Slide 2

God og nok søvn gjør at du fungerer mye bedre når du er våken. Du husker bedre, konsentrasjonen øker, og du føler deg mer opplagt og har det bedre med deg selv. Er du en av de som sitter opp til langt på natt, eller er du flink til å legge deg når du merker at du er trøtt? På nettsiden ung.no finnes mange ulike temaer, spørsmål, svar og artikler som angår ungdom, og deriblant søvn. Som venn kan du være den beste til å snakke med, lytte, dele egne erfaringer om søvn som kan være til hjelp for hverandre.

## Slide 3

I denne øvelsen har dere sett hverandre inn i øynene mange ganger. Vet dere hvor viktig det er for oss mennesker, barn og voksne, å føle seg sett og få bekreftelse på at vi «hører til» og er verdifulle? Vi «speiler» oss i hverandre, sammenligner oss og lærer av hverandre. Alle rundt oss påvirker utviklingen vår. Så du er viktig for andres utvikling, og andre er viktige for din utvikling.

**Har noen av dere opplevd å bli oversett?** Alle har vi nok opplevd det en eller annen gang, og det er en vond følelse. Å bli oversett er ikke bare å ikke bli sett i øynene. Kroppsspråket vårt er like viktig. Og språket. Hva vi sier til hverandre, og bak ryggen om hverandre.

At noen ser hvem vi egentlig er, og respekterer oss er kjempeviktig for at du og jeg skal ha det bra!

**Tips:** Tips for å være en god venn

Hvis du vil være en god venn, må du ha overskudd, noe man får ved å sove godt og nok.

Mange vegrer seg for å spørre vennene sine om hvordan de har det, selv om det kan virke som om noe er galt. Det er mye bedre å spørre enn å late som ingenting. Enkle spørsmål som «hvordan går det?» eller «er du lei deg?» er ofte de beste. Det er lettere å få til dette dersom man selv er opplagt og uthvilt.

Et annet tips for å være en god venn er å være sjenerøs, altså gi dine venner tid, oppmerksomhet og kanskje små gaver? Det er faktisk slik at du selv også blir lykkeligere av det! Hvis du tviler litt på dette, kan du lese mer fra forskingen her:

Kilde: <https://forskning.no/psykologi/2017/07/gleden-ved-gi-starter-i-hjernen>