**5 timers opplegg VIP Snakk om det - samfunnskunnskap og norsk**

**Relevante kompetansemål og beskrivelser fra læreplanen**

**Kompetansemål samfunnskunnskap:**

*I samfunnskunnskap handler det tverrfaglige temaet folkehelse og livsmestring om at elevene utvikler kunnskap om hva og hvem som påvirker identiteten, selvfølelsen, tryggheten og tilhørigheten deres*

* gjøre rede for sosialisering og drøfte hvordan identiteten og selvfølelsen til ungdom blir påvirket gjennom sosialisering
* utforske og presentere dagsaktuelle temaer eller debatter ved å bruke samfunnsfaglige metoder, kilder og digitale ressurser, og argumentere for egne og andres meninger og verdier

**Kompetansemål norsk:**

*I norsk handler det tverrfaglige temaet folkehelse og livsmestring om å utvikle elevenes evne til å uttrykke seg skriftlig og muntlig. Dette gir elevene grunnlag for å kunne gi uttrykk for egne følelser, tanker og erfaringer, noe som er viktig for å håndtere relasjoner og delta i et sosialt fellesskap. Lesing av skjønnlitteratur og sakprosa kan både bekrefte og utfordre elevenes selvbilde og dermed bidra til deres identitetsutvikling og livsmestring.*

* lese, analysere og tolke nyere skjønnlitteratur på bokmål og nynorsk og i oversettelse fra samiske og andre språk
* reflektere over hvordan tekster framstiller møter mellom ulike kulturer

**Kort beskrivelse av opplegget:**

I dette undervisningsopplegget vil elevene reflektere over sammenhengen mellom selvfølelse og psykisk helse og utforske hva som påvirker ungdommers selvfølelse lokalt og nasjonalt. De vil også reflektere over hvordan selvfølelse og følelser kommer til uttrykk i tekster, og skrive en kreativ tekst der de øver på å uttrykke følelser, tanker og erfaringer.

**Økt 1: Ungdommers selvfølelse (samfunnskunnskap, ca 2 timer)**

## Introduksjon: selvfølelse og selvtillit (ca 15 min)

Se filmen [Kort fortalt – har du bra selvtillit](https://www.nrk.no/video/kort-fortalt---har-du-bra-selvtillit_7d41677b-5e37-49cf-835e-af8d72c90901) og/eller les kapitlet om selvfølelse og selvtillit på s.11-12 i elevheftet

Lærer spør klassen:

1. Hva er forskjellen på selvfølelse og selvtillit?
2. Hva er sammenhengen mellom selvfølelse og psykisk helse.
3. Hva er det som påvirker ungdommers selvfølelse mest tror du? Skriv opp tre forslag. Begrunn svaret.

## Gruppeoppgave om Ungdata (ca. 60 minutter)

I denne oppgaven skal klassen deles i grupper på tre eller fire elever som skal utforske ulike faktorer som påvirker selvfølelsen ved hjelp av Ungdata. Bruk gjerne makkergrupper. Hver gruppe får en faktor de skal undersøke nærmere, før de så skal lage en kort presentasjon for resten av klassen. **De ulike faktorene er:** *Venner og familie, Skole, Lokalmiljøet, Medier, Fysisk aktivitet og fritidsaktiviteter, Fysisk og psykisk helse, Rusmidler*

**Gruppa jobber med følgende oppgaver som skal resultere i en presentasjon for resten av klassen (på maks 5 minutter):**

1. Hvordan tenker dere faktoren dere har fått kan påvirke selvfølelsen? Gi minst tre konkrete eksempler.
2. Gå inn på [Ungdata.no](https://www.ungdata.no/rapporter/) og finn en oversikt over resultatene fra deres kommune eller videregående skole når det gjelder den faktoren dere har fått. En kort beskrivelse av de viktigste resultatene skal med i presentasjonen.
3. Sammenlign tallene for faktoren i deres kommune eller videregående skole i oppgave 3 med tallene for hele Norge.
	1. Er tallene fra deres kommune større eller mindre eller de samme som de nasjonale tallene?
	2. Hva kan være årsakene til at tallene fra deres kommune er større, mindre eller de samme som tallene nasjonalt?
4. Formuler minst tre forslag til hvordan ungdommers selvfølelse kan bli bedre på deres skole og i deres lokalmiljø. Ta gjerne utgangspunkt i det dere har funnet ut fra Ungdata (men dere kan også fokusere på andre faktorer enn den dere fikk utdelt).

**BOKS:** Tips: Når dere skal bruke Ungdata kan dere både gå inne på kartet eller finne fram til kommunerapporten. Det kan være enklere å bruke kommunerapporten fra det stedet du bor. I den finner du et kapittel for hvert tema som gruppene kan jobbe med.

Noen av gruppene kan også se på andre kapitler i rapporten som kan være aktuelle. De gruppene som har skole, medier, fysisk aktivitet og fritidsaktiviteter kan for eksempel se på kapitlet om Helse i undersøkelsen. Det beskriver blant annet opplevelsen av press for å gjøre det bra på skolen, ha en fin kropp, gjøre det bra i idrett og ha mange likes og følgere på sosiale medier.

**Presentasjon for klassen**

Presenter svarene dere kom fram til i oppgaven over for resten av klassen. Dette kan gruppene gjøre på forskjellige måter. Gruppa kan holde en ordinær presentasjon, lage et rollespill eller lage podkast der hver elev i gruppa spiller ulike roller (de andre i klassen kan lukke øynene og tenke at de lytter). Presentasjonen skal vare *max 5 minutter*

Eksempel ved rollespill eller podkast:

* En elev spiller programleder og forteller hvorfor temaet er relevant og viktig i dag
* En elev spiller ekspert som kan forklare viktige fagbegreper, presentere tallene fra undersøkelsen og reflektere over hvordan faktoren dere har undersøkt kan påvirke ungdommers selvfølelse.
* En, to eller tre elever kan for eksempel spille en elev på ungdomsskolen, en ung voksen student og/eller en foresatt med barn på barneskolen eller videregående. Disse personene kan fortelle hvordan faktoren kan påvirke dem selv eller barna deres positivt og negativ. De kan også reflektere over hva som kan hjelpe for å få en god selvfølelse. Det kan være lurt å ikke velge å spille en elev på videregående siden det da kan være vanskelig å skille mellom en selv og den eleven en spiller.

## Oppsummering i plenum

Når hver gruppe har presentert sine resultater kan dere ha en oppsummering i plenum

Tips til refleksjonsspørsmål:

* Hva overrasket dere mest av det dere fant ut?
* Kan det være noen problemer med slike undersøkelser. Tallene er basert på ungdommers egne svar, kan vi stole på det? Ungdata har også blitt kritisert for å bidra til å skape et feilaktig bilde av ungdommer, fordi pressen gjerne slår opp de mest ekstreme resultatene. For eksempel at mange ungdommer i dag føler press og stress. Hva tenker dere om den kritikken?

**Økt 2: Selvfølelse og følelser (norsk, ca 3 timer)**

1. **Introduksjonsoppgave**

Les side 8 i elevhefte og/eller se filmen Følelser og Følelsesregulering på ndla.no.

Diskusjonsoppgaver i grupper:

1. Hva er de fem mest grunnleggende følelsene som alle mennesker har felles? (Sjekk gjerne svaret etterpå i elevheftet på s. 8.
2. Hvordan kan ulike følelser påvirke hva du gjør i hverdagen? Gi minst tre konkrete eksempler.
3. Hvilke følelser kan være vanskeligst å håndtere? Begrunn svaret.
4. **Virkemiddelspillet**

**Forberedelse:**

Del klassen i grupper på fire eller fem elever, bruk gjerne makkergrupper. Hver person i gruppen får et litt tykt ark som skal deles opp i fem lapper. Hver person skal deretter bruke lappene til å lage fem spillkort hver. Eleven skal skrive på hver side av lappene

På den ene siden av lappen skal dere skrive en følelse og ett språklig virkemiddel. På den andre siden av lappen skal dere skrive en konkret setningen der dere bruker det språklige virkemiddelen til å beskrive den følelsen dere har valgt (uten å bruke navnet på følelsen).

**Eksempel:** På den ene siden av lappen kan dere for eksempel skrive følelsen «glede» og det språklige virkemiddelen «sammenligning». På den andre siden av lappen kan dere for eksempel skrive: «Hun skinner som en sol».

Det er fint om gruppa snakker litt sammen og blir enige om å bruke litt forskjellige følelser og virkemiddel:

* **Forslag til følelser dere kan velge**: glede, frykt, sinne, skam, tristhet, fortvilelse, misunnelse, sjalusi, skyldfølelse, ømhet, forakt, lettelse, nysgjerrighet, usikkerhet, ensomhet, forelskelse, overraskelse.
* **Forslag til virkemidler dere kan velge:** Metafor, sammenligning, besjeling, personifisering, symbol, overdrivelse, underdrivelse, kontrast, gjentakelse, allusjon symbol, allusjon, retorisk spørsmål, ironi, paradoks, lydmalende ord (onomatopoetikon).

Når alle i gruppe har laget minst fem spillkort hver legger dere alle kortene sammen i en bunke med eksempelet dere har skrevet vendt opp og navnet på følelsen og det språklige virkemiddelet vendt ned.

**Spillet**

1. En person i gruppa starter med å trekke en lapp fra bunken. Den skal personen skal deretter forsøk å gjette hvilket virkemiddel som blir brukt og hvilken følelse som beskrives.
2. Når personen som har trukket lappen har gjettet kan de andre i gruppa forsøke å gjette (det følger klokka).
3. Snu deretter lappen og les svaret. Den personen som først svarte riktig får ett poeng. Dere får ett poeng for riktig følelse og ett poeng for riktig virkemiddel. En spiller kan derfor maks få 2 poeng pr. spillkort. Det er lurt om en i gruppa noterer ned poengsummene
4. Dere fortsetter deretter rundt bordet med klokka. Hvis dere har gått gjennom alle kortene på bordet kan dere bytte bunke med en annen gruppe.
5. Den personen som har flest poeng når spillet slutter vinner.

**Oppsummering**

Når dere er ferdig kan dere dere sammenligne den personen med høyest poengsum i hver gruppe og kåre en felles vinner. Deretter kan klassen reflektere sammen i plenum. Læreren kan gjerne oppsummere til slutt. Forslag til oppsummeringspunkter:

* + Hvilke følelser var vanskelig å beskrive?
	+ Hvilke virkemiddel var vanskelig å bruke?
	+ Hvorfor er det viktig at vi kan uttrykke våre følelser på mange forskjellige måter?

**C) Utforsk følelser i tekster**

I denne oppgaven skal elevene tolke en tekst og reflektere over hvordan forfatteren fremstiller følelser. Læreren eller elevene selv velger først ut en tekst elevene skal jobbe med.

**Oppgaver:**

1. Hvilke ulike følelser kommer fram i teksten. Bruk minst to konkrete sitater fra teksten til å begrunne svaret.
2. Hvilke virkemidler bruker forfatteren for å fremstille følelsene i teksten?
3. Velg en person i teksten. I en novelle kan det være hovedpersonen i et dikt kan det være det lyriske jeget.
	1. Hvordan vil du beskrive selvfølelsen til denne personen?
	2. Reflekter over hva som kan ha påvirket selvfølelsen til personen på en god eller dårlig måte
4. Tenk deg at du møtte hovedpersonen i novellen eller det lyriske jeget ansikt til ansikt. Hva kunne du sagt til denne personen for at hen skulle få bedre selvfølelse?

Forslag tekster fra NDLA:

Lyrikk:

* [På skogdypet av Petter Solberg](https://ndla.no/nb/subject%3A1%3A51a7271b-a9d5-4205-bade-1c125a8650b5/topic%3A2%3Ab34684b3-3e91-44ee-88b4-1c3e588586dc/topic%3A2%3A1cc14972-df1f-4294-b19b-1c2472f5489a/topic%3A2%3Aa00fc42f-30b9-44f4-94ad-76adcaee3079/resource%3A1%3A5612)
* [Queen bee](https://ndla.no/nb/subject%3A1%3A51a7271b-a9d5-4205-bade-1c125a8650b5/topic%3A2%3Ab34684b3-3e91-44ee-88b4-1c3e588586dc/topic%3A2%3A1cc14972-df1f-4294-b19b-1c2472f5489a/topic%3A2%3Aa00fc42f-30b9-44f4-94ad-76adcaee3079/resource%3A1%3A4439) av Thea Dolva
* [Tusen tegninger av Karpe](https://ndla.no/nb/subject%3A1%3A605d33e0-1695-4540-9255-fc5e612e996f/topic%3A1%3Ab34684b3-3e91-44ee-88b4-1c3e588586dc/topic%3A1%3A6621928e-fa13-45a4-a494-75caa983ffc5/resource%3A12b98807-6195-4a5e-9d63-9210dd11c2dc)
* [Uten tittel](https://ndla.no/nb/subject%3A1%3A51a7271b-a9d5-4205-bade-1c125a8650b5/topic%3A2%3Ab34684b3-3e91-44ee-88b4-1c3e588586dc/topic%3A2%3A1cc14972-df1f-4294-b19b-1c2472f5489a/topic%3A2%3Aa00fc42f-30b9-44f4-94ad-76adcaee3079/resource%3A6c6dc094-ffdc-4d7b-bc4f-23d3c8530781) av Victoria Therese Verdu

Noveller:

* [«Annerledes» av Ingunn Holmen](https://ndla.no/nb/subject%3A1%3A605d33e0-1695-4540-9255-fc5e612e996f/topic%3A4dd3a21b-453d-4c88-b62a-24033b896879/topic%3A482253f2-432e-4f8a-a44e-13b1e48d47e1/topic%3A483089a0-3bb1-473d-8d36-82384454cc84/resource%3A1%3A4565)
* [«Et forbilde» Kristine Rui Slettebakken](https://ndla.no/nb/subject%3A1%3A605d33e0-1695-4540-9255-fc5e612e996f/topic%3A4dd3a21b-453d-4c88-b62a-24033b896879/topic%3A482253f2-432e-4f8a-a44e-13b1e48d47e1/topic%3A483089a0-3bb1-473d-8d36-82384454cc84/resource%3A1%3A129983)
* [Slutten av Joakim Hunnes](https://ndla.no/nb/subject%3A1%3A605d33e0-1695-4540-9255-fc5e612e996f/topic%3A4dd3a21b-453d-4c88-b62a-24033b896879/topic%3A482253f2-432e-4f8a-a44e-13b1e48d47e1/topic%3A483089a0-3bb1-473d-8d36-82384454cc84/resource%3A1%3A5418)

Saktekster

* [Operasjon sjølvdisiplin av Agnes Ravatn](https://ndla.no/nb/subject%3A1%3A605d33e0-1695-4540-9255-fc5e612e996f/topic%3A4dd3a21b-453d-4c88-b62a-24033b896879/topic%3Ad706f2de-246b-492e-b9b8-15a426355886/topic%3A5952eaf7-f3c8-42d4-bb67-a1624908f0fd/resource%3A8cd2cd69-3873-4042-a585-586566f9b535)

**D) Kreativ tekst**

I denne delen skal elevene skrive en kort kreativ tekst hvor temaet er «selvfølelse». Det kan være et dikt, en novelle eller en appell, essay eller kåseri. De må gjerne bli gjerne inspirert av arbeidet med følelser og virkemidler som de har vært igjennom.

Tips til temaer:

* Hva skaper god og dårlig selvfølelse
* Hvordan påvirker sosiale medier, familie, venner, skole, helse og rusmidler vår selvfølelse.
* Hva kan vi selv og samfunnet gjøre for at ungdommer skal få bedre selvfølelse?