

Drejebog til ABC på 90 min

Denne drejebog er til dig, der møder børn i din hverdag, fx som underviser på en skole, og ønsker at sætte fokus på og arbejde med mental sundhed og trivsel sammen med dem.

Inden undervisningen

Læs dokumentet med baggrundsviden om ABC for mental sundhed, så I er klædt godt på til arbejdet. Print øvelserne i print mappen.

Undervisningen

- 45 min: Gennemgå slides (der er i alle slides også noter til dig som underviser)
 - Tal i klasserummet om hvad "Aktivt", "sammen" og "meningsfuldt" betyder for jer, eller lav den aktive øvelse "Billedkort" i klasserummet
 - Fælles udfyldning af plakaten 'Vores fællesskab', som hænges op
- 7 min: Afspil filmen 'Dagsrejsen' til børn
- 35 min: Lav øvelsen "design en god og en dum dag" på baggrund af filmen dagsrejsen

Øvrige øvelse til længere tid eller en anden dag

På hjemmesiden, hvor også denne drejebog ligger, findes et udvalg af ekstra øvelser. Alle øvelserne kan styrke sammenholdet og forhåbentlig give et smil på læben undervejs – og derudover være med til at styrke trivslen og den mentale sundhed.

