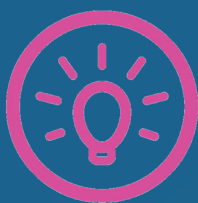


# Velkommen til

Plakat på  
baksiden



# HVERDAGSGLEDE<sup>®</sup>

**SKOLE**

Hverdagsglede skole er et undervisningsopplegg som handler om ulike måter å få det bedre på i hverdagen. Her skal elevene være med på aktiviteter som bidrar til at de oppdager verdien av å være oppmerksomme, være aktive, bygge gode relasjoner, lære nye ting og av kunsten å gi. Vi har valgt fem gode vaner som kan hjelpe oss alle til å få en bedre hverdag, og det er akkurat dette Hverdagsglede skole handler om.



Hele Hverdagsglede skole-pakka finner du her!

**5 gode vaner  
for bedre  
psykisk helse**



## Vane 1: Vær oppmerksom

Hva lukter det der du er akkurat nå?  
Hvilke lyder hører du rundt deg?  
Blåser det, eller skinner sola?  
Å være oppmerksom handler om  
å bruke sansene dine og å være  
tilstede. Det er mye du kan legge  
merke til når du er oppmerksom!  
Hvis du skal være helt ærlig med  
deg selv: hvor ofte er du helt  
tilstede der du er?



## Vane 2: Vær aktiv

De fleste er enige om at det  
å være aktiv er sunt for både  
kropp og sjel. Men hva betyr  
det egentlig å være aktiv? Og  
hva er det motsatte av å være  
aktiv? Å være aktiv er mye mer  
enn bare det å få opp pulsen.  
Det å være aktiv er også det  
å finne på ting, planlegge noe  
og være engasjert i noe.  
Det er bra for oss å være  
aktive, men hvorfor er det bra?







## Vane 3: Fortsett å lære

Har du hørt uttrykket «å trene læringsmuskelen»? Det kan høres litt rart ut, ikke sant? Men dette uttrykket er faktisk ganske beskrivende.

Akkurat som musklene i kroppen vår blir sterkere og mer effektive når vi trener dem, kan hjernen vår – og evnen vår til å lære – også bli sterkere jo mer vi bruker den. Men hvorfor er det så viktig?



## Vane 4: Knytt bånd

Alle mennesker er sosiale skapninger. Alle trenger andre mennesker for å leve et godt liv. Vi kan ikke klare oss helt alene gjennom livet. Vi trenger andre mennesker for å gi oss støtte, kjærlighet, vennskap og samarbeid. Det å ha andre mennesker i livet vårt kalles for å ha relasjoner. Men hvordan kan vi skape gode relasjoner?



## Vane 5: Gi

Mange tenker at det å gi handler om å kjøpe gaver til andre, men selv om det også kan være en fin ting å gjøre, handler det å gi om så mye mer! Å gi kan bety å dele av din tid, hjelpe noen med en vanskelig oppgave, bidra i en gruppeoppgave, eller til og med bare å si takk. Hva betyr egentlig det å gi for deg?



# 5 GODE VANER



1. Vær oppmerksom

2. Vær aktiv

3. Fortsett å lære

4. Knytt bånd

5. Gi



HVERDAGSGLEDE<sup>®</sup>  
SKOLE



Moss  
kommune



Rådet for psykisk helse



skolerom