

VENNER OG FÆLLESSKABER

Forløbet om venner og fællesskaber er en del af Sundhedsmappen. Hvis du har downloadet forløbet fra vores hjemmeside, kan du printe det og selv sætte det i en mappe. Det er enkelt at gå til, og det stiller ikke krav om specifik faglig viden inden for venner og fællesskaber eller sundhed. Det er aktiv og deltagende sundhedsundervisning, hvor eleverne gennem dialogbaserede øvelser får mulighed for at reflektere over, hvad venskaber og fællesskaber har af betydning for egen og andres sundhed.

Materialet fra Styr på Sundheden skal ses som en håndsrækning og inspirationskilde til de mange undervisere, der oplever det udfordrende at kaste sig over sundhedsundervisningen. Samtidig kan det være et godt supplement til allerede eksisterende materialer.

På www.styrpaasundheden.dk kan du få mere inspiration og downloade flere undervisningsforløb og plakater til sundhedsundervisningen. Det er et inspirationsmateriale – så lad dig inspirere og få dine egne ideer.

Materialets vigtigste budskab er at lære eleverne, at sundhed skal forstås bredt, og at der er mange forskellige faktorer, der påvirker vores sundhed.

Materialet opfylder kompetencemålet Sundhed og trivsel inden for det obligatoriske emne Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab.

God fornøjelse med at få Styr på Sundheden i jeres klasse og på jeres skole!

Titel

Styr på Sundheden – Venner og fællesskaber

Udgiver

© Dansk Skoleidræt, 2. udgave 2018

Redaktion/forfatter

Mikael Hansen og Anebine Danielsen

Salg

Online på www.skoleidraet.dk eller hos Dansk Skoleidræt, tlf. 6531 4646

Mekanisk, fotografisk, elektronisk, kopiering eller anden gengivelse fra dette materiale må kun finde sted på institutioner eller virksomheder, der har indgået aftale med Copydan Tekst & Node og kun inden for de rammer, der er nævnt i aftalen.

HVAD ER SUNDHED?

- VENNER OG FÆLLESSKABER

VARIGHED FOR HELE FORLØBET: 3 TIMER OG 15 MINUTTER. // TRIN: 2.–3. KL.

HVOR LANGT ER VI NU?

I introforløbet blev elevernes forståelse af og viden om sundhed sat i spil. Eleverne ved nu, at flere forskellige faktorer spiller ind på deres sundhed, og at de forskellige faktorer hænger sammen jf. Sundhedsstjernen. De ved også, at sundhed ikke er en fast defineret størrelse, men et relativt begreb. Det er altså eleven selv, der er med til at definere, hvad der er sundt. Eleverne kan derudover have arbejdet med forløbene Leg, bevægelse og motion, Mad og måltider samt Følelser og selvværd. Forhåbentlig begynder eleverne at få en forståelse af, at sundhed handler om mange aspekter af livet.

FORMÅLET MED DETTE FORLØB

At eleverne tænker over klassen som et fællesskab, hvor det er vigtigt, at alle har det godt. Ligesom det er vigtigt, at de også har det godt, når de fx går til gymnastik, spejder eller fodbold. Eleverne bliver mere bevidste om, at de selv kan gøre noget for at have det godt, og at de kan gøre mange ting for, at alle i klassen trives.

ØVELSER

En rundtur i Sundhedsstjernen // 30 minutter (kan evt. springes over).

Aktiv brainstorm // 45 minutter.

Vinke, blinke, hinke leg // 25 minutter.

Hjælpefange // 25 minutter.

Sundhedsaftalen // 45 minutter

Terning-evaluering // 25 minutter.

ØVELSE: EN RUNDTUR I SUNDHEDSSTJERNEN

Formål

Denne øvelse lavede eleverne også i introforløbet. Det kan være en god ide at lave øvelsen igen, fordi eleverne bliver mindet om, at sundhedsbegrebet skal forstås bredt og positivt, og at levevilkår og livsstilsfaktorer påvirker hinanden. Det er vigtigt med denne refleksion og forståelse, før eleverne går i dybden med en specifik livsstilsfaktor.

Hvis eleverne lavede øvelsen i introforløbet, kan du vurdere, om det er tilstrækkeligt at tage Sundhedsstjernen frem og snakke med eleverne om, hvordan levevilkår og livsstilsfaktorer påvirker mulighederne for at føle sig og være sund.

Læringsmål

- Eleverne får en dybere forståelse for sammenhængen mellem levevilkår og livsstilsfaktorer og kan reflektere over deres sundhed i relation til venner og fællesskaber.

Materialer

- Sundhedsstjernen – se Sundhedskassen eller www.styrpaasundheden.dk.
- Lærervejledning 2 – se Sundhedsmappen eller www.styrpaasundheden.dk.
- Kridt kan anvendes til at tegne Sundhedsstjernen frem for de fem ark fra Lærervejledning 2.

Forberedelse og organisering

- Underviseren beslutter, om de fem ark fra Lærervejledning 2 skal anvendes, eller om Sundhedsstjernen skal tegnes op med kridt.
- Hvis de fem ark anvendes, skal de placeres i en stor cirkel. Hvis der er tid, kan underviseren få det til at ligne en stjerne. På den måde bliver det nemmere for eleverne at overføre Sundhedsstjernen på tavlen til figuren på gulvet.
- Øvelsen kan fx laves i en aula, sal eller udenfor, da den kræver plads til, at eleverne kan bevæge sig rundt mellem arkene på gulvet.

Fremgangsmåde

- Alle elever placerer sig uden for Sundhedsstjernen (eller arkene, der danner en cirkel).
- Underviseren forklarer, at de nu står i det, der hedder levevilkår, og at det kan være svært at ændre på ens levevilkår.
- Eleverne går sammen to og to og fortæller hver især om deres levevilkår. Underviseren kan benytte følgende hjælpespørgsmål:
 - *Hvordan bor du? Bor du i lejlighed, hus eller andet?*
 - *Har du nogle muligheder for at gå til sport i din fritid?*

- Underviseren gør opmærksom på, at eleverne kan vise interesse ved at spørge nysgerrigt ind til hinandens levevilkår.
- Når eleverne har snakket færdigt, går de i makkerpar videre ud til et af livsstilsområderne (Sundhedsstjernens spidser). Her skal de fortælle om hinandens liv ud fra livsstilsfaktorerne.
- Eksempler på, hvad eleverne kan snakke om ved de forskellige områder:
 - Hvis et makkerpar står i feltet "Andet", kan de fx fortælle hinanden, hvor mange timer de sover om natten, hvornår de sidst har været syge, eller om de vasker hænder, før de spiser osv.
 - Hvis et makkerpar står i feltet "Følelser og selvværd", kan de fx fortælle hinanden, hvad de gør, når de synes, at noget er svært – enten i skolen eller derhjemme, eller om de glade, når de skal i skole.
 - Hvis et makkerpar står i feltet "Venner og fællesskaber", kan de fx fortælle, hvem de er sammen med, enten i skolen eller derhjemme. Eller om de fx har et godt fællesskab på gymnastik- eller fodboldholdet.
 - Hvis et makkerpar står i feltet "Leg, bevægelse og motion", kan de fx fortælle om deres fritidsinteresser, eller om de går eller cykler til skole.
 - Hvis et makkerpar står i feltet "Mad og måltider", kan de fx fortælle om, hvad de får at spise til aftensmad derhjemme, hvad de godt kan lide at have med i madpakken, om de godt kan lide at spise sammen med andre eller alene.
- På underviserens signal går alle elever ind i midten af Sundhedsstjernen. Her finder de en ny makker og går ud til et nyt livsstilsområde.
- Dette fortsætter, indtil alle elever har været omkring alle fem livsstilsområder.

Variation

- Underviseren kan vælge, at eleverne ikke skifter makker undervejs. På den måde bliver det nemmere at holde styr på, at alle elever når ud til alle livsstilsområder.

ØVELSE: AKTIV BRAINSTORM – VENSKAB OG FÆLLESSKAB

Læringsmål

- Eleverne reflekterer over og får indsigt i, hvad der kendetegner et godt venskab og et godt fællesskab.

Materialer

- To A3 ark til hver gruppe. Det ene A3 ark skal have overskriften 'venskab' og det andet 'fællesskab'.

Forberedelse og organisering

- Hæng begge A3 ark op på væggene, eller læg dem på et bord, således at der er mulighed for, at hver gruppe kan stå på en række foran papiret.

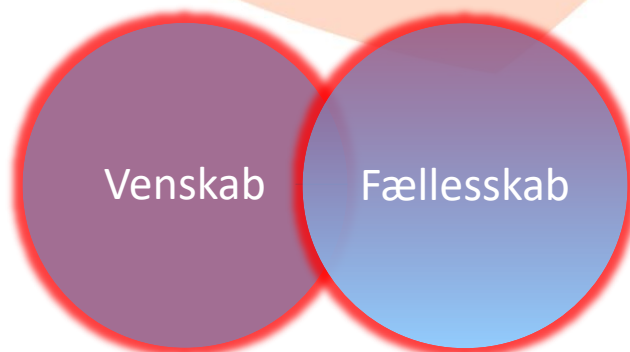
- Det kan være en god idé at organisere øvelsen sådan, at alle elever står på rækker inde midt i klasselokalet og løber ud fra midten.

Fremgangsmåde

- Elevgrupperne, bestående af fire-fem elever, stiller sig i hver en række et par meter fra deres ark, der hænger på væggen eller ligger på et bord.
- Den forreste elev i rækken holder en blyant i hånden.
- Underviseren fortæller:
På mit signal skal I skrive eller tegne en sætning eller et ord om, hvad I synes, der kendetegner et venskab, fx "sød", eller "sjov at lege med".
- På underviserens signal løber den første elev op til arket og skriver sit ord eller sin sætning.
- Eleven løber tilbage og giver den næste elev i rækken blyanten.
- Den næste elev i rækken løber op til arket og skriver sin sætning.
- Underviseren vurderer, hvor lang tid aktiviteten skal fortsætte, men regn med ca. 5-7 minutter.
- Når tiden er gået, går gruppen op til deres ark. Hvis alle i gruppen er enige om, at sætningen eller ordet siger noget om, hvad der kendetegner en god ven eller et godt venskab, skal de sætte ring om sætningen eller ordet.
- Nu skal eleverne lave den samme øvelse, men med fokus på fællesskab.
- Underviseren fortæller:
Øvelsen er den samme som før, men denne gang skal I skrive eller tegne, hvad der kendetegner et godt fællesskab. Et godt fællesskab kan man have mange steder, fx i klassen eller på håndboldholdet. I må meget gerne lade jer inspirere af mange forskellige fællesskaber.
- Når tiden er gået, går gruppen op til deres ark. Hvis alle i gruppen er enige om, at sætningen eller ordet siger noget om, hvad der kendetegner et godt fællesskab, skal de sætte ring om sætningen eller ordet.

Opsamling

- I plenum laves en opsamling på, hvad hhv. et godt venskab og fællesskab betyder for eleverne. Lav to cirkler på tavlen, der går lidt ind over hinanden, som vist nedenunder.



- Lad eleverne byde ind med, hvad der er vigtigt i hhv. et godt fællesskab og et godt venskab. Fx i et venskab kan man sige fortrolige ting til hinanden og i et fællesskab sikrer man sig, at alle føler sig godt tilpas.
- Hvad er vigtigt i både venskaber og fællesskaber?
- Hvad er de tydelige forskelle mellem et venskab og et fællesskab?
- Retningslinjerne gemmes, så de kan tages frem, når eleverne skal lave øvelsen med Klassens Sundhedsaftale.

VINKE, BLINKE, HINKE LEG

Formål

Aktiviteten har fokus på, at eleverne skal lære at tage kontakt til hinanden ved at invitere og blive inviteret af hinanden. Målet med øvelsen er, at eleverne får kontakt med alle klassekammerater. Det er vigtigt for klassens fællesskab og generelle trivsel, at eleverne er gode til at invitere hinanden med i lege og aktiviteter, men samtidig også at tage imod invitationer.

Læringsmål

- Eleverne lærer at tage kontakt til hinanden, invitere hinanden og lade sig blive inviteret.

Materialer

- Kegler/toppe eller andre genstande, der kan markere en cirkel, hvis der ikke findes en naturlig cirkel i forvejen.

Forberedelse og organisering

- Et område hvor der er plads til at lave en cirkel, hvor alle eleverne kan være.

Fremgangsmåde

- Eleverne stiller sig i en stor cirkel. Hvis det er muligt, må der gerne være et par meter imellem dem, men mindre er også fint.
- Underviseren fortæller:

Vi skal lave en aktivitet, hvor det gælder om at tage kontakt til hinanden. Jo flere klassekammerater, man tager kontakt til, jo bedre er det. Til at starte med skal I prøve at komme i kontakt med en, der står i den modsatte side af cirklen. I må kun vinke til hinanden og ikke sige noget. Når I er sikre på, at I har fået øjenkontakt og I vinker til hinanden, må I bytte plads.

- Som underviser er det vigtigt at være opmærksom på at hjælpe de mest passive elever med ind i legen.
- Hvis eleverne hele tiden vælger de samme, kan det indføres, at eleverne skal vælge en ny makker hver gang.
- Vis eleverne, at det er vigtigt at skabe kontakt ved at se hinanden i øjnene.
- Efter ca. 1½ minut stoppes aktiviteten.
- Ny regel: eleverne skal give hinanden en high-five, når de passerer hinanden inde i cirklen.
- Efter ca. 1½ minut stoppes aktiviteten igen.
- Ny regel: nu skal eleverne blinke til hinanden, og når de passerer hinanden, skal de give en high-five.
- Til sidst kan tilføjes, at eleverne skal hinke igennem cirklen, når de bytter plads.
- Efter ca. 1½ minut stoppes aktiviteten.
- Rummet deles nu op i fire hjørner. Eleverne skal stille sig der, hvor de mener, at beskrivelsen passer bedst på dem.
- Hjørner:
 1. Du var den, der hele tiden inviterede de andre.
 2. Du var den, der hele tiden blev inviteret af de andre.
 3. Du både inviterede og blev inviteret.
 4. Ved ikke.
- Underviseren fortæller:

Det er vigtigt, at man både inviterer og venter på at blive inviteret. Nu skal vi lege legen igen. Jer, der står i det hjørne, som hele tiden inviterede, skal nu være dem, som bliver inviteret, og omvendt. Dem, som gjorde begge dele, fortsætter.
- De elever, som står i 'ved ikke' hjørnet, får en individuel besked fra underviseren om, hvilken position de skal indtage. Her er det vigtigt at lægge mærke til, hvor mange der er i de andre grupper, så det nogenlunde passer.
- Legen leges igen. Start helt forfra.

Variation

- Hvis eleverne er gode til aktiviteten, skal de fx hinke gennem cirklen, når de bytter plads.

Opsamling

- Spørg fx eleverne hvordan det gik med at invitere og blive inviteret. Var der nogle, der prøvede at kigge en i øjnene, som de ikke havde prøvet før? Fik de byttet plads med mange forskellige eller var det meget de samme?

ØVELSE: HJÆLPEFANGE

Formål

I øvelsen skal der være fokus på at hjælpe hinanden.

Læringsmål

- Eleverne træner at hjælpe hinanden i en fangeleg.

Materialer

- Otte kegler/toppe til at markere et fange- og fængselsområde med, hvis ikke det findes naturligt.
- Hvis variationen laves, skal der bruges fire kegler/toppe og ca. 25 ærteposer.

Forberedelse og organisering

- Et tydeligt afgrænset område, der er stort nok til, at eleverne kan løbe rundt mellem hinanden.

Fremgangsmåde

- Underviseren fortæller:
Vi skal lave en fangeleg, hvor fangerne er politi og de andre er røvere. For både politifolkene og røverne gælder det om at hjælpe hinanden. Det er nemlig meget vigtigt, at vi i vores klasse er gode til at hjælpe hinanden, men man skal også være god til at tage imod hjælp.
- Der vælges tre-fire politifolk, som skal fange de øvrige. Antallet af politifolk kan variere alt efter, hvordan flowet er i legen.
- Når en politimand fanger en røver, skal røveren føres hele vejen ind i fængslet, som er centralt placeret i det afgrænsede område. Først bagefter må politimanden løbe ud og fange en ny røver.
- De tilfangetagede røvere skal nu råbe om hjælp til deres røverkammerater.
- De røvere, som ikke er blevet fanget, skal forsøge at hjælpe de tilfangetagede røvere ud af fængslet. Det gør de ved at løbe helt hen til fængslet og give en high-five eller en krammer til røverkammeraten.
- Hverken politifolk eller frie røvere må løbe gennem fængslet.
- Politifolkene skal samarbejde om at få fanget alle røverne, og de må gerne aftale, at der er nogle, der skal holde vagt ved fængslet.
- Legen stopper, hvis politifolkene er så dygtige at fange alle røverne.
- Det er hårdt arbejde for politifolkene, så de byttes efter ca. tre minutter.
- Underviseren kan under legen observere, om eleverne hjælper hinanden, snakker de sammen, råber røverne og politifolkene på hjælp, osv.? Når der skiftes politifolk, er det et godt tidspunkt at tage en timeout med eleverne og spørge dem, hvordan det går med at hjælpe hinanden.

Variationer

- Både politifolk og røvere kan løbe sammen to og to for at knytte nogle tættere relationer.
- Det er vigtigt, at underviseren løbende vurderer størrelsen på fange- og fængselsområdet. Hvis røverne fx har det for nemt, gøres begge områder mindre, eller der indsættes en fanger mere.
- Hvis eleverne har nemt ved at forstå reglerne i legen, kan legen udvides ved at sprede ca. 25 "guldklumper" (ærteposer eller lign. genstande) ud på fangearealet. Det er så røvernes opgave at få alle guldklumper over i deres skatkammer, som markeres et sted på fangearealet. Skatkammeret skal være ca. 2x2m. Hvis røverne får samlet alle guldklumper, er deres mission lykkedes.

ØVELSE: KLASSENS SUNDHEDSAFTALE

Formål

Eleverne har nu arbejdet en del med emnet venner og fællesskaber. De har undervejs gjort sig tanker, erfaringer og lavet notater, som de kan trække på i denne øvelse, hvor de skal blive enige om en fælles aftale for klassen. Måske trænger de til at få genopfrisket, hvad de er kommet frem til tidligere. I så fald kan deres ark fra aktiv brainstorm bruges.

Læringsmål

- Eleverne kan være med til at lave en eller flere sundhedsaftaler omkring, hvad der skal kendetegne fællesskabet i klassen.

Materialer

- Klassens Sundhedsaftale – se Sundhedskassen eller www.styrpaasundheden.dk.
- Lærervejledning 3 – se Sundhedsmappen eller www.styrpaasundheden.dk.
- Retningslinjerne om et godt venskab og fællesskab fra øvelsen Aktiv brainstorm.
- Papir til stemmesedler.

Forberedelse og organisering

- Underviseren læser lærervejledning 3 til Klassens Sundhedsaftale.
- Underviseren finder en god plads til Klassens Sundhedsaftale.

Fremgangsmåde

- Underviseren forklarer:

Vi har fået mere viden om venner, fællesskaber og sundhed i vores klasse. Vores viden skal vi bruge til også at få nogle sunde vaner for fællesskabet i klassen. Nu skal vi blive enige om en eller måske to sundhedsaftaler for klassen, som handler om, hvordan vi sikrer et godt fælleskab i klassen.

- På plakaten Klassens Sundhedsaftale er der et eksempel på en aftale. Et andet eksempel kunne være: "I vores klasse giver vi altid hinanden en high five, når vi møder om morgenen".
- Underviseren siger:

Nu skal I snakke med jeres sidekammerat om, hvilken aftale I synes vi skal lave om fællesskabet i klassen. Tænk tilbage på de øvelser og lege, vi har lavet. I skal som minimum komme frem til én aftale, som I kan fortælle resten af klassen om. I har to minutter fra nu.
- Underviseren får alle parrenes aftaler for fællesskabet skrevet op på tavlen. Løbende spørges ind til, hvad de specifikt mener med aftalen.
- Sørg for, at hele klassen forstår de enkelte aftaler.
- Giv alle aftalerne et nummer, så eleverne kan stemme på en aftale.
- Anonym afstemning: Alle elever får en stemmeseddel, som de skal skrive et tal på, svarende til den aftale de vil stemme på.
- Stemmerne tælles op, og den aftale, der har fået flest stemmer, skrives på Klassens Sundhedsaftale af en elev.
- Underviseren tager en snak med eleverne om, hvordan de vil opfylde deres nye aftale.
- For at sundhedsaftalen skal få en effekt, er det afgørende, at underviserne dagligt/ugentligt følger op på aftalen og er gode rollemodeller. Fx selv giver high fives til alle om morgenen, hvis det er aftalen.

ØVELSE: TERNING-EVALUERING

Formål

Øvelsen er en opsamling og evaluering på forløbet om venner og fællesskaber.

Læringsmål

- Eleverne kan evaluere forløbet og italesætte deres viden om venner og fællesskaber.

Materialer

- Medbring de tre 12-sidede terninger fra Sundhedskassen.
- Tre kopier/print af nedenstående spørgsmål.

Forberedelse og organisering

- Et område hvor der er plads til, at eleverne kan stå i tre cirkler.

Frengangsmåde

- Eleverne inddeles i grupper, der placerer sig i tre cirkler og får en terning hver.
- Underviseren udvælger en elev fra hver cirkel, som skal læse spørgsmålene op under øvelsen.
- Den elev, som underviseren har valgt til at læse spørgsmålene op, starter med terningen.
- Eleven kaster terningen stille og roligt ud til en tilfældig elev i sin egen cirkel.
- Det tal, som tommelfingeren lander på, når terningen gribes, siges højt, fx tallet 5. Oplæseren læser spørgsmål 5 højt.
- Eleven, der greb terningen, svarer så godt han/hun kan og kaster terningen videre til en ny elev, som svarer på det spørgsmål, som tommelfingeren lander på.
- Øvelsen fortsætter på denne måde. Eleverne skal sørge for, at alle får terningen og svarer på et af spørgsmålene.

Variationer

- Underviseren og eventuelt eleverne laver deres egne spørgsmål.
- Hvis der er flere elever, der gerne vil læse spørgsmålene højt, kan der indlægges byt undervejs.

Spørgsmål til terning-evaluering

1. Hvad har du lært?
2. Hvad var sjovt?
3. Hvad var svært?
4. Er der noget, du gerne vil lære mere om?
5. Hvad kan du huske fra forløbet?
6. Hvad vil du fortælle dine forældre om?
7. Hvornår er du en god ven?
8. Hvad betyder et godt venskab for dig?
9. Hvad synes du er det bedste ved klassens fællesskab?
10. Hvad vil du gøre for, at klassens fællesskab bliver endnu bedre?
11. Hvad kan dine klassekammerater gøre for, at klassefællesskabet bliver bedre?
12. Hvad er forskellen på et fællesskab og et venskab?