

## 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 [denne side](#) 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](http://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: 2 TIMER OG 45 MINUTTER // TRIN: 0.—1. 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

Eleverne lærer, at klassen er et fællesskab, som det er vigtigt, at alle har det godt i. Eleverne bliver bevidste om, at de hver især kan bidrage med positive handlinger i forhold til klassekammeraterne, og at de kan øve sig i at være gode klassekammerater.

### ØVELSER

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

Ærteposesvar // 20 minutter.

Vinke, blinke, hinke-leg // 20 minutter.

Bamses massagehistorie // 20 minutter.

Bjørnefange // 25 minutter.

Sundhedsaftalen // 25 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 sundhed handler om mange forskellige ting.

Hvis eleverne lavede øvelsen i introforløbet, kan du vurdere, om det er tilstrækkeligt at tage Sundhedsstjernen frem og snakke med eleverne om de forskellige emner.

### Læringsmål

- Eleverne forstår, at sundhed bl.a. kan handle om leg og bevægelse, venner og fællesskaber, mad og måltider, hvordan man har det samt en række andre faktorer (i Sundhedsstjernen opsummeret i feltet "Andet").

### Materialer

- [Sundhedsstjernen](#) – se Sundhedskassen eller klik på link.
- [Lærervejledning 2](#) – se Sundhedsmappen eller klik på link.
- 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 fra plakaten til figuren på gulvet.
- Øvelsen kræver plads til, at eleverne kan bevæge sig rundt mellem arkene på gulvet.

### Fremgangsmåde

- Underviseren inddeler eleverne i par og fordeler parrene, så der står cirka lige mange ved hvert billede (livsstilsområde).
- Underviseren fortæller:  
*I skal nu to og to snakke sammen om det billede, I står ved. Hvis I fx står ved billedet med overskriften Mad og måltider, kan I snakke om, hvad I har med i madpakken, eller hvad I spiste til morgenmad i morges.*
- Underviseren gør opmærksom på, at eleverne kan vise interesse ved at spørge nysgerrigt ind til, hvad der bliver fortalt.
- Når eleverne har snakket færdigt, går alle parrene en tak videre i samme retning, så de kommer til at stå ved et nyt billede.
- Parrene får tid til at snakke sammen om billedet. Sådan fortsætter øvelsen, indtil eleverne har været igennem alle billeder.

- Eksempler på, hvad eleverne kan snakke om ved de forskellige billeder:
  - 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.
  - Hvis et makkerpar står i feltet "Leg, bevægelse og motion", kan de fx fortælle om, hvad de kan lide at lege, 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, eller hvad de godt kan lide at have med i madpakken.

### Variation

- Hvis øvelsen er for svær, kan underviseren tage hele klassen med rundt i Sundhedsstjernen på én gang og løbende hjælpe eleverne med at få talt om billederne.

## ØVELSE: ÆRTEPOSESVAR

### Formål

At eleverne får sat ord på, hvordan man er en god klassekammerat.

### Læringsmål:

- Eleverne kan mundtligt beskrive, hvordan man er en god klassekammerat.

### Materialer

- Ærteposer fra Sundhedskassen.

### Forberedelse og organisering

- Hav ærteposerne klar.
- Eleverne sidder på deres pladser eller står/sidder i en eller flere cirkler.

### Fremgangsmåde

- Underviseren står med en ærtepose i hænderne.
- Underviseren siger:

*Nu kaster/skubber jeg ærteposen, og når man griber/fanger den, skal man sige en ting, som er vigtigt for at være en god klassekammerat. Det kunne fx være, at man er sød eller hjælpsom.*

- Underviseren kaster/skubber ærteposen ud til en elev, der fanger eller griber ærteposen.
- Eleven siger et ord eller sætning, der beskriver, hvad han/hun synes er vigtigt for at være en god klassekammerat. Eleven kaster/skubber ærteposen tilbage til underviseren.
- Underviseren kaster/skubber ærteposen til en ny elev, og sådan fortsætter aktiviteten i en ping-pong mellem underviser og elever.
- Underviseren må meget gerne skrive elevernes ord og sætninger op på tavlen undervejs i øvelsen.

### **Variationer**

- Ærteposen behøver ikke at komme forbi underviseren hver gang. Eleven, der har grebet ærteposen, kaster selv ærteposen videre til en ny elev, der siger et ord osv. For at få mere bevægelse ind i aktiviteten, kan eleven, der har kastet ærteposen, fx løbe, hoppe, hinke over bag eleven, der griber ærteposen.

## **VINKE, BLINKE, HINKE-LEG**

### **Formål**

Det er vigtigt for klassens fællesskab og generelle trivsel, at eleverne er gode til at invitere hinanden med i lege og aktiviteter, men også tage imod invitationer.

I denne øvelse træner eleverne at invitere og blive inviteret, og målet er, at eleverne får kontakt med samtlige klassekammerater.

### **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.

### **Forberedelse og organisering**

- Et område, der er stort nok til, at alle elever kan stå i en cirkel.

### **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 leg, hvor det gælder om at tage kontakt til hinanden. Jo flere klassekammerater, man tager kontakt til, jo bedre. 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.

### Variationer

- Hvis eleverne er hurtige til at lære aktiviteten, er der mange udviklingsmuligheder, se fx øvelsesbeskrivelsen til 2.-3. klasse.
- Eleverne kan fx blinke med øjnene i stedet for at vinke, de kan hinke gennem cirklen, og de kan give en high-five, når de passerer hinanden i midten af cirklen.

### Opsamling

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

Brug øvelsens pointe, når det passer ind i klassens dagligdag. Det er vigtigt at invitere alle i klassen med, når I fx leger i frikvarteret, men det er lige så vigtigt, at man tager imod invitationen.

## ØVELSE: BAMSES MASSAGEFORTÆLLING

### Formål

Eleverne lytter i fællesskab til en historie, der skal bruges som inspiration til at give hinanden rygmassage. Ved at have fokus på fortællingen bliver selve berøringsdelen det sekundære, hvilket kan være en fordel for dem, der ikke er så glade for kropskontakt. Øvelsen handler om at være gode ved hinanden, så alle har det rart i klassen.

### Læringsmål

- Eleverne skal gennem berøringer gøre noget rart for en klassekammerat.

### Materialer

- Bamsen fra Sundhedskassen.
- En kopi/et print af Bamses massagefortælling, som står nedenfor.



## Forberedelse og organisering

- Øvelsen skal finde sted i et lokale, hvor eleverne kan sidde eller stå i en rundkreds.

## Fremgangsmåde

- Eleverne sætter eller stiller sig i en cirkel, så de kigger hinanden i nakken. Afstanden skal være sådan, at de kan give hinanden rygmassage.
- Hvis klassen i introforløbet har givet bamsen et navn, bruges dette i fortællingen.
- Underviseren tager bamsen fra Sundhedskassen frem og fortæller:

*Vi har fået besøg af Bamse igen. Der er to ting, som Bamse godt kan lide: at få massage og at få fortalt historier. Så noget, Bamse virkelig elsker, er massagehistorier. Mens I lytter, skal I lave forskellige berøringer på den, der er foran jer. Jeg skal nok vise jer hvordan. Husk, at det skal være rart for den, I giver massage, så I skal være opmærksomme på at bruge blide berøringer. I må ikke snakke imens.*
- Underviseren læser Bamses massagefortælling og sørger samtidig for selv at vise med fingrene/hænderne, hvad børnene skal gøre. (*Massagebevægelserne står i parentes og er markeret med grønt*).
- Underviseren læser:

"Bamse havde sovet dårligt om natten, og derfor var han/hun meget træt, da han/hun skulle gå i skole. Han/hun slæbte sig langsomt af sted (*her trækker man to fingre langsomt hen over ryggen*). Pludselig fik han/hun øje på Nicoline, som gik rask af sted længere henne ad vejen (*små prik med to fingre på ryggen*). Bamse ville gerne følges med hende, så derfor begyndte han/hun at løbe (*små hurtige prik med to fingre på ryggen*). Da han/hun nåede hen til Nicoline, blev han/hun så glad, at han/hun hoppede rundt om hende flere gange (*små prik i cirkler*). De gav hinanden et kram (*man stryger med begge hænder fra skuldrene og ned ad armene, mens man klemmer blidt*) og fulgtes så i skole (*små prik med fingrene (begge hænder) hen over hele ryggen*).

Da de kom hen til skolen, mødte de Oliver. Han var ked af det og græd så meget, at han rystede over hele kroppen (*små rystebevægelser hen over ryggen*). Det var, fordi han havde mistet sine nøgler. Bamse, Nicoline og alle de andre børn i klassen ville gerne hjælpe ham (*krammebevægelsen igen*). Så derfor gik de alle ud for at lede efter Olivers nøgler (*små prik med fingrene fra midten af ryggen og ud til et punkt, ind til midten igen, ud til et nyt punkt osv. – som en stjerne*). Da alle var ved at opgive håbet, fik Bamse lige pludselig øje på noget, der glimtede i græsset – det var Olivers nøgler. Alle bamserne i klassen blev så glade, at de hoppede rundt og krammede hinanden på kryds og på tværs (*skift mellem hurtige prik på ryggen og krammebevægelsen*).

Bamse blev dagens helt og glemte helt, hvor træt han/hun var. Og det endte med at blive en god skoledag for Bamse, Nicoline, Oliver og alle de andre bamser i klassen".

## Variation

- Hvis man ønsker mere fokus på modtagerrollen, kan øvelsen laves ad to omgange, hvor eleverne er sammen to og to. Først masserer den ene, mens den anden blot sidder med lukkede øjne og tager imod, dernæst byttes roller.

## Opsamling

Spørg eleverne om, hvad der var rart, sjovt, overraskende. Var det bedst at give eller modtage massagen? Snak gerne om, hvor vigtigt det er, at alle får en god oplevelse.

Brug øvelsens pointe, når det passer ind i klassens dagligdag og henvis til legen. Det er godt at gøre noget rart for og give hinanden gode oplevelser.

## ØVELSE: BJØRNEFANGE

### Formål

Aktiviteten har ligesom de andre øvelser fokus på at konkretisere nogle af de ting, som eleverne sagde i ærteposesvar øvelsen. Pointen med denne leg er, at det er vigtigt at give udtryk for hjælp, når man har brug for hjælp, og at det er vigtigt at lægge mærke til, om der er nogle, der har brug for hjælp.

### Læringsmål

- Eleverne lærer at hjælpe hinanden, når de leger.

### Materialer

- Kegler/toppe til at markere et legeområde.

### Forberedelse og organisering

- Øvelsen skal finde sted på et område (ca. 20 x 20 meter), hvor der er plads til at lege fange. Området skal deles op i to nogenlunde lige store dele, der er hhv. Grønland og Canada. Der skal være en synlig markering, men det skal kunne lade sig gøre at løbe fra det ene område til det andet.

### Fremgangsmåde

- Underviseren forklarer, hvor fangeområdet er, og hvor området er opdelt.
- Der vælges et isbjørnepar, som bor på Grønland, og et brunbjørnepar, som bor i Canada. På Grønland fanger isbjørnene sæler, og i Canada fanger brunbjørnene laks.



- De resterende elever finder sammen to og to og stiller sig i enten Grønland, hvor de er sæler, eller i Canada, hvor de er laks.
- Under fangelegen skal parrene holde hinanden i hånden hele tiden.
- Sælerne og laksene kan godt bevæge sig fra et land (område) til et andet, men det kan bjørnene ikke.
- Når bjørnene fanger en sæl eller laks, skal parret stille sig, så de danner en bro med armene, og råbe om hjælp.
- De andre par kan befri sælerne og laksene ved at løbe under broen, som det fangede par danner.
- Efter ca. to-tre minutter skiftes fangere.
- Læg mærke til, om eleverne er gode til at hjælpe hinanden.

### Variation

- Prøv med to is- og brunbjørnepar i hvert område. Det skaber mere energi.

### Opsamling

Spørg fx eleverne, hvordan det gik med at hjælpe hinanden. Var de gode til at holde øje med, om der var nogle, der havde brug for hjælp? Samarbejdede bjørnene?

Brug øvelsens pointe, når det passer ind i klassens dagligdag og henvis til legen. Det er vigtigt at kunne bede om hjælp og lige så vigtigt at lægge mærke til, om der er nogle, der har brug for hjælp.

## ØVELSE: STOL PÅ MIG

### Formål

For at kunne opbygge et godt klassefællesskab er det vigtigt, at eleverne har en oplevelse af at kunne stole på hinanden. I denne aktivitet træner eleverne tilliden til hinanden.

### Læringsmål

- Eleverne lærer at stole på hinanden.
- Eleverne lærer at tage ansvar for hinanden.

### Forberedelse og organisering

- Aktiviteten kan godt gennemføres i et klasseværelse, men der skal være forholdsvis god plads mellem borde og stole. Det er også fint at være i et større rum eller udenfor, men i så fald på et afgrænset areal.

## Frengangsmåde

- Eleverne skal være sammen i makkerpar (to og to).
- Underviseren fortæller:

*Vi skal lave en aktivitet, hvor det gælder om at føre hinanden rundt, uden at nogen støder ind i noget eller i hinanden. I skal være sammen to og to. For den bagerste gælder det om at styre sin makker sikkert rundt ved at holde ham/hende på skuldrene og forsigtigt skubbe makkeren frem. For den forreste gælder det om at holde øjnene lukkede hele tiden. I må ikke snakke. Man skal helst bevæge sig hele tiden, men hvis man er ved at støde ind i nogen eller noget, må man selvfølgelig gerne stoppe op.*
- Når underviseren giver tegn til det, går aktiviteten i gang. Det kan være, at eleverne skal opfordres til at bevæge sig mere omkring eller sætte farten ned.
- Sørg for at holde øje med, at alle er gode til at passe på deres makker.
- Underviseren vurderer, hvornår det er tid til at bytte plads.
- Man kan vælge at lave flere runder, hvor eleverne får nye makkere.

## Variation

- Hvis eleverne er hurtige til at lære øvelsen, kan man sætte dem sammen i hold á tre, som skal stå på række. Det er kun den bagerste, der må føre, mens de to andre har lukkede øjne. Det kan være svært at styre til siderne og derfor kan man evt. på forhånd aftale nogle tegn, fx tryk på højre skulder = drej til højre.

## Opsamling

Spørg fx eleverne om, hvad der var sværest: At føre eller at gå med lukkede øjne? Følte de, at de kunne stole på deres makker?

Brug øvelsens pointe, når det passer ind i klassens dagligdag og henvis til øvelsen. Det er vigtigt, at vi stoler på hinanden og tager ansvar for hinanden.

## ØVELSE: KLASSENS SUNDHEDSAFTALE

### Formål

Eleverne har nu arbejdet en del med at være en god klassekammerat. Nu skal eleverne sammen med underviseren lave en eller måske to aftaler for, hvordan man er en god klassekammerat i deres klasse. Aftalen skal skrives op på Klassens Sundhedsaftale.

### Læringsmål

- Eleverne kan være med til at lave en eller flere sundhedsaftaler omkring, hvordan man er en god klassekammerat.

## Materialer

- [Klassens Sundhedsaftale](#) – se Sundhedskassen eller klik på link.
- [Lærervejledning 3](#) – se Sundhedsmappen eller klik på link.

## Forberedelse og organisering

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

## Fremgangsmåde

- Underviseren forklarer:  
*Nu skal vi blive enige om en eller måske to aftaler for klassen, som handler om, hvordan man er en god klassekammerat i vores klasse. En aftale kunne fx være, at man hver dag skal gøre mindst en sød ting for en anden i klassen. Prøv at tænke tilbage på de øvelser, vi har lavet: Ærteposesvar, Vinke, blinke, hinke-leg, Bamses massagefortælling, Bjørnefange og Stol på mig. Hvad lærte I af de øvelser?*
- Lad eleverne overveje, hvad en god aftale kunne være.
- Hvis der er flere bud på gode aftaler, kan I lave en afstemning med håndsoprækning.
- Underviseren tager en snak med eleverne om, hvad de skal gøre for at opfylde deres nye aftale.
- For at sundhedsaftalen skal få en effekt, er det afgørende, at underviserne dagligt/ ugentligt følger op på aftalen og selv er gode rollemodeller. Fx selv giver high fives til alle om morgenen, hvis det er aftalen.
- Læg fx snakken om aftalen ind i nogle af jeres rutiner, eller tal med eleverne om den under frokosten.

## ØVELSE: TERNING-EVALUERING

### Formål

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

### Læringsmål

- Eleverne kan fortælle om, hvad de har lavet, og hvad de kan huske eller har lært.

## Materialer

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

## Forberedelse og organisering

- Øvelsen skal foregå på et område, hvor der er plads til, at eleverne kan sidde/stå i en, to eller tre cirkler - alt efter hvor mange undervisere I er.

## Fremgangsmåde

- Eleverne inddeles i grupper, og placerer sig i en, to eller tre cirkler. Den voksne i hver gruppe får en terning.
- Underviseren triller terningen hen til en elev, som stopper terningen. Hvis terningens øjne viser fire, læses spørgsmål fire op, og eleven, som stoppede terningen, svarer på spørgsmålet.
- Underviseren må selvfølgelig meget gerne stille uddybende spørgsmål, især til ja/nej spørgsmålene.
- Eleven triller terningen tilbage til underviseren, som triller terningen ud til en ny elev. Øvelsen fortsætter på denne måde, indtil alle elever har svaret på mindst et spørgsmål.

## Variation

- Underviseren og eventuelt eleverne laver deres egne spørgsmål.

## Spørgsmål til terning-evaluering

1. Hvordan var det at lege vinke, blinke, hinke-leg?
2. Hvordan var det at blive masseret og at massere en klassekammerat?
3. Hvor mange hjalp du, da vi legede bjørnefange?
4. Hvordan var det at gå rundt med lukkede øjne og blive ført af en klassekammerat?
5. Hvilken øvelse synes du var sjovest? Hvorfor?
6. Hvad vil du fortælle dine forældre om, når du kommer hjem?
7. Hvad kan du gøre for at være en god klassekammerat?
8. Synes du, det er rart, når en klassekammerat spørger, om du vil være med til lege i frikvarteret? Hvorfor?
9. Hvad har du hjulpet en klassekammerat med?
10. Har du spurgt nogle i klassen, om de vil være med til at lege eller lave noget sammen?
11. Har du prøvet at få ros af en klassekammerat eller en lærer eller pædagog?
12. Har du selv prøvet at give nogle af dine klassekammerater ros?