

## 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 vennskaber 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](http://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](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: 3 TIMER OG 15 MIN. // KLASSETRIN: 4.–5. 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 reflekterer over, at venskaber og deltagelse i positive fællesskaber har indflydelse på deres trivsel og sundhed. Eleverne skal bl.a. reflektere over, hvad et godt venskab og fællesskab er. Eleverne kommer nærmere en forståelse af, at venner og fællesskaber er vigtige for at trives og være sund, men at det også er individuelt, hvor meget og på hvilken måde man har brug for at være sammen med sine venner eller være sammen med andre.

### ØVELSER

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

Aktiv brainstorm // 30 minutter.

Ord til skulptur // 45 minutter.

Ærtepose Formel 1 // 20 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](http://www.styrpaasundheden.dk).
- Lærervejledning 2 – se Sundhedsmappen eller [www.styrpaasundheden.dk](http://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 livstilsfaktorerne.
- 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, hvad, I synes, der kendetegner et venskab, fx "god at snakke med", eller "en man kan stole på".*
- 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, 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.
- Arkene gemmes, så de kan bruges i den næste øvelse – ord til skulptur.

## Opsamling

- Spørg eleverne, hvad de mener forskellene og lighederne på et fællesskab og et venskab er.



## ØVELSE: ORD TIL SKULPTUR

### Læringsmål

- Eleverne kan samarbejde om at udtrykke ord eller sætninger om venskab og fællesskab gennem en fælles kropslig skulptur.
- Eleverne kan forklare, hvorfor deres skulptur ser ud, som den gør.

### Materialer

- Gruppernes A3 ark fra øvelsen Aktiv brainstorm.

### Forberedelse og organisering

- Eleverne skal være i de samme grupper, som da de lavede aktiv brainstorm og have deres udfyldte A3 ark klar.
- Underviseren sørger for, at der er cirka lige mange grupper, der arbejder med hhv. venskab og fællesskab.

### Fremgangsmåde

- Underviseren forklarer:  
*I skal vælge et ord eller en sætning fra jeres ark med venskab eller fællesskab, som der er ring om. Ordet eller sætningen skal I omforme til tre sammenhængende skulpturer, hvor I bruger jeres krop. Når I viser det, skal I stå i skulpturen i fem sekunder, inden I hurtigt går videre til de to næste skulpturer, som I igen holder i fem sekunder hver. I skal gøre jer så meget umage, at de andre grupper kan gætte, hvilket ord eller hvilken sætning, I viser gennem skulpturen.*
- Alle i gruppen skal være en del af skulpturen, og eleverne må ikke sige noget.
- Grupperne får først to minutter til at vælge et ord eller en sætning, hvorefter de får fem minutter til at lave de tre skulpturer.
- Underviseren vælger en gruppe, der skal starte med at vise deres skulpturer.
- Sørg for, at der er fokus på gruppen, og at alle kan se. Lad gerne gruppen lave de tre sammenhængende skulpturer et par gange, uden at der bliver kommenteret på det.
- Underviseren stopper gruppen i et af billederne og lader de andre elever gætte på, hvilket ord eller hvilken sætning, gruppen viser.
- Underviseren skal spørge ind til skulpturen, fx fokusere på detaljer som ansigtsudtrykkene eller hvorvidt kroppene vender mod hinanden eller væk fra hinanden. Spørgsmålene kan både stilles til gruppen, der har lavet skulpturen, men det er også vigtigt at inddrage resten af klassen.
- Eksempler på hjælpespørgsmål:
  - Hvad tror I, skulpturen viser?
  - Hvad lægger I mærke til ved skulpturen?
  - Hvordan kan man se, at skulpturen viser noget om venner eller fællesskab?

- Hvad betyder det, at du har lagt hånden på skulderen?
- Hvad viser det om fællesskabet, at alle på nær én smiler?
- Hvis I skulle vise et fællesskab, der ikke fungerede, hvordan ville I så stille jer?
- Hvis I skulle udtrykke nogle elever, der var sure på hinanden, hvordan ville I så stille jer?
- Alle grupper viser deres skulpturer, og underviseren sørger ved hjælp af spørgsmålene for at få trukket de vigtige pointer om venner og fællesskaber frem.

### Variationer

- Når en gruppe fremviser deres skulptur, kan en anden elev træde ind og være en del af skulpturen, hvis eleven har noget, han/hun gerne vil vise. De andre elever kan også ændre på skulpturen for at få et andet udtryk frem.
- I stedet for at lave skulpturer, kan grupperne lave små rollespil med eller uden lyd.

### Opsamling

- I fællesskab 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.



Venskab

Fællesskab

- 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.

## ÆRTEPOSE FORMEL 1

### Formål

Øvelsen skal udfordre fællesskabet. Læreren skal påpege og diskutere evt. konflikter og uenigheder, når de opstår. Fx hvis der er elever, der ikke taler pænt til hinanden eller ikke overholder reglerne.

### Læringsmål

- Eleverne træner deres evne til at være i et fællesskab og samarbejde i en konkurrencesituation.

### Materialer

- To ærteposer (der ligger to i Sundhedskassen) eller andre lignende genstande.

### Forberedelse og organisering

- Der skal være plads til, at hele klassen kan stå i en stor cirkel.

### Fremgangsmåde

- Eleverne stiller sig skulder ved skulder og danner en stor rundkreds. Herefter inddeles de på skift i 1'ere og 2'ere, så der opstår to hold hele vejen rundt.
- Underviseren giver nu de to ærteposer til henholdsvis en 1'er og 2'er, som står over for hinanden i rundkredsen.
- På et startsignal sættes "Ærtepose Formel 1 opvarmningen" i gang. De to ærteposer sendes nu på holdene rundt i samme retning – med uret – i rundkredsen. 1'ere afleverer til 1'ere og 2'ere til 2'ere.
- Eleverne bestemmer selv, hvordan de sender ærteposen rundt.
- Tabes ærteposen, skal den samles op af personen, der tabte den, inden den sendes videre.
- Ingen må røre eller bevidst genere modstanderholdets deltagere eller ærtepose.
- Opvarmningen stoppes efter et par runder, når ærteposen når frem til den 1'er og 2'er, der først startede med ærteposen.
- Det er vigtigt, at afleveringsrækken holdes, så alle på holdet modtager og sender ærteposen videre.
- Nu gælder det: "Ærtepose Formel 1" sættes i gang. På startsignalet sendes ærteposerne igen rundt – med uret – på holdene.
- Det hold, der først får deres ærtepose til at overhale den anden, er vinder af runden.

### Variationer

- Efter at have dystet et par runder "med uret" rundt, sendes ærteposen den modsatte vej rundt. Efterhånden som holdene får fart på omgangene, kan man



indføre, at ærteposen på et signal fra læreren skifter retning og sendes modsatte vej rundt.

- Lav cirklen større, så der kommer større afstand mellem eleverne. Det gør øvelsen sværere, fordi eleverne så bliver nødt til at kaste ærteposerne til hinanden.

## Opsamling

Tag en snak med eleverne, hvor du fx kan spørge: Gjorde øvelsen noget godt for fællesskabet? Hvorfor/hvorfor ikke? Hvordan fungerede samarbejdet? Hvordan kan man bedst hjælpe hinanden på holdet?

## 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 eller stikordene fra Ord til skulptur 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](http://www.styrpaasundheden.dk).
- Lærervejledning 3 – se Sundhedsmappen eller [www.styrpaasundheden.dk](http://www.styrpaasundheden.dk).
- Retningslinjerne om et godt venskab og fællesskab fra øvelsen Ord til skulptur.
- 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 på demokratisk vis blive enige om en sundhedsaftale for klassen, som handler om, hvordan vi sikrer et godt fællesskab 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"*.
- Processen frem mod en aftale kunne eksempelvis være:
  - Eleverne går sammen i grupper på fire til seks personer og bliver enige om én aftale (10 minutter).
  - To grupper går sammen og vælger den ene eller den andens gruppes aftale eller laver en kombination (ca. 10 minutter).
  - Underviseren modtager buddene på sundhedsaftaler på skrift og læser dem op. Hvis der er spørgsmål til aftalerne, diskuteres det i klassen.
- Hver af sundhedsaftalerne får et nummer, som eleverne kan stemme på.
- Der foretages nu en anonym afstemning i klassen. Hver elev afgiver en stemme til læreren, som tæller dem op.
- Den sundhedsaftale, der har fået flest stemmer, skrives på plakaten med Klassens Sundhedsaftale af en elev.
- Underviseren tager en snak med eleverne om, hvordan de vil opfylde deres nye sundhedsaftale.
- For at sundhedsaftalen skal få en effekt, er det afgørende, at underviserne dagligt/ ugentligt følger op på aftalen og er gode rollemodeller. Fx ved at give 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

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

### Forberedelse og organisering

- Der skal være 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 op af arket med 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?