

FØLELSER OG SELVVÆRD

Forløbet om følelser og selvværd 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 følelser og selvværd eller sundhed. Det er aktiv og deltagende sundhedsundervisning, hvor eleverne gennem dialogbaserede øvelser reflekterer over deres egne og andres følelser. De arbejder derudover med selvværd, som er væsentligt for den mentale 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. Det anbefales, at du læser lærervejledningen, inden du går i gang med selve øvelserne. Her uddybes det teoretiske udgangspunkt for forløbet, så du i højere grad vil være i stand til at gå i dialog med eleverne om emnet.

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 – Følelser og selvværd

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?

- FØLELSER OG SELVVÆRD

VARIGHED FOR HELE FORLØBET: 4 TIMER // 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, Venner og fællesskaber samt Mad og måltider. Forhåbentlig begynder eleverne at få en forståelse af, at sundhed handler om mange aspekter af livet.

FORMÅLET MED DETTE FORLØB

Overordnet skal forløbet ses som en del af helheden med de andre forløb. Det betyder, at eleverne skal opleve, hvordan følelser og selvværd har indflydelse på deres sundhed. Målet er, at eleverne bliver mere bevidste om, kan kommunikere om og handle på deres følelser. Derudover at eleverne kan styrke eget og deres klassekammeraters selvværd ved at fokusere på gode egenskaber.

Øvelserne følger en naturlig progression i arbejdet med mental sundhed. Særligt tre øvelser (Aktiv brainstorm, Ærteposesvar og Værdi- og hjælpekort) understøtter hinanden og skal afvikles i den nævnte rækkefølge. For variationens skyld er der indskudt en bevægelsesaktivitet (Følelsesfange), men den kan også fint bruges på andre tidspunkter i forløbet.

ØVELSER

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

Find to forandringer // 20 minutter.

Aktiv brainstorm // 20 minutter.

Ærteposesvar // 30 minutter.

Følelsesfange // 25 minutter.

Værdi- og hjælpekort // 45 minutter.

Sundhedsaftalen // 45 minutter.

Terning-evaluering // 25 minutter.

ØVELSE: EN RUNDTUR I SUNDHEDSSTJERNEN

Introduktion

Det anbefales at lave denne øvelse i begyndelsen af alle forløb, fordi eleverne bliver mindet om, at sundhedsbegrebet skal forstås bredt, 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 har lavet øvelsen tidligere, 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 forståelse for sammenhængen mellem levevilkår og livsstilsfaktorer og kan snakke med andre om deres liv og deres vaner.

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

- 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:
 - 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 der gør dem glade eller triste, eller hvornår de har en god skoledag.
 - 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 har et godt fællesskab på fx 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: FIND TO FORANDRINGER

Formål

I øvelsen arbejder eleverne med at være opmærksomme på detaljer ved hinanden – både ansigtsudtryk og kroppen. Det er vigtigt, at eleverne kender hinanden så godt, at de kan afkode hinandens ansigtsudtryk og kropssprog for også at kunne genkende følelser.

Læringsmål

- Eleverne kan lægge mærke til detaljer ved hinandens ansigtsudtryk og krop.

Fremgangsmåde

- Eleverne stiller sig sammen to og to over for hinanden.
- Underviseren fortæller og viser samtidig med to elever:

Nu skal I øve jer på at lægge mærke til forandringer ved hinanden. Først kigger den ene (elev A) rigtig grundigt på den anden (elev B) i ca. 10 sekunder. Elev B skal forsøge at stå helt normalt imens. Elev A vender sig rundt, så han/hun ikke kan se elev B. Elev B laver nu to forandringer ved sig selv. Fx ændringer ved øjnene, munden, tøjet, fingrene, fødderne, osv. Nu vender A sig om og gør sig umage med at kigge efter de to forandringer på B. Det gælder om at bruge så få forsøg som muligt. Når begge har prøvet, finder I jer en ny makker.

- Fortsæt, indtil eleverne har stået sammen med ca. fem forskellige.

Opsamling

- Spørg eleverne, hvad de synes om øvelsen. Var det mærkeligt at kigge på hinanden? Var det svært at se forandringerne? Osv.

Variationer

- Eleverne kan lave tre eller flere forandringer på en gang.

ØVELSE: AKTIV BRAINSTORM

Formål

Øvelsen skal sætte gang i elevernes bevidsthed og snak om deres egne og hinandens følelser.

Læringsmål

- Eleverne kan sætte ord på to grundlæggende følelser: glæde og tristhed.

Materialer

- To A3-ark pr. gruppe (3-5 elever). Overskriften på A3-arkene skal være: "Jeg bliver glad, når..." eller "Jeg bliver ked af det, når..."

Forberedelse og organisering

- Hæng det ene sæt A3-ark ("Jeg bliver glad, når...") 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 fra midten og ud.

Fremgangsmåde

- Elevgrupperne, bestående af tre-fem elever, stiller sig i hver deres række et par meter (gerne længere hvis der plads) 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 den første i rækken løbe op og skrive, hvad der gør dig glad. Du kan fx skrive "svømning", "når klassen leger sammen i frikvartererne" eller "når min farmor henter mig efter skole".
- På underviserens signal løber den første elev op til arket og skriver sit ord eller en sætning.
- Eleven løber tilbage og giver den næste elev i rækken blyanten.
- Underviseren vurderer, hvor lang tid aktiviteten skal fortsætte, men regn med ca. fem-syv minutter.
- Når tiden er gået, går gruppen op til deres ark. Her skal eleverne have tid til, over for hinanden, at uddybe de ord og sætninger, de har skrevet.
- Til sidst skal hver elev udvælge den vigtigste ting, der gør dem glad. Man må gerne vælge noget, en klassekammerat har skrevet. De skal huske det til den næste øvelse – Ærteposesvar.
- Lav øvelsen igen, men denne gang skal eleverne skrive, hvad der gør dem kede af det. A3-arket med overskriften "Jeg bliver ked af det, når..." anvendes nu.
- Eleverne vælger til sidst det, der gør dem mest kede af det, og husker på det til næste øvelse.

Variationer

- Der kan arbejdes med andre og flere følelser, gerne udvalgt af eleverne selv.

ØVELSE: ÆRTEPOSESVAR

Formål

At eleverne deler deres udvalgte svar fra øvelsen Aktiv brainstorm med resten af klassen og dermed får en oplevelse af, at både positive og negative følelser kan italesættes og deles. Hver elev udarbejder sit eget værdikort, som skal bruges igen i øvelsen Værdi- og hjælpekort.

Læringsmål

- Eleven kan fortælle, hvad der påvirker egne følelser positivt og negativt.
- Eleven ved, hvad der påvirker klassekammeraters følelser positivt og negativt.

Materialer

- De to ærteposer fra Sundhedskassen.
- Værdikort – se til sidst i dette forløb.

Forberedelse og organisering

- Print/kopier værdikortene og skær dem til, så der er et kort pr. elev. Det kan være en god idé at printe/kopiere værdikortene på kraftigt papir, alternativt laminere dem, når eleverne har udfyldt dem.
- Find et område, hvor der er plads til, at eleverne kan stå i en eller to cirkler.
- Øvelsen fungerer bedst, hvis der er to undervisere, så der kan dannes to cirkler.

Fremgangsmåde

- Eleverne og underviseren står klar i en eller to cirkler.
- Underviseren siger:
Jeg kaster ærteposen ud til en tilfældig af jer og spørger samtidig: "Hvad gør dig glad?" Derefter løber jeg over bag den, som jeg kastede til, og sætter mig på hug. Når man har svaret, kaster man ærteposen videre til en klassekammerat og spørger denne: "Hvad gør dig glad?" Man løber derefter over bag ved klassekammeraten og sætter sig på hug. På den måde kan man se, hvem der mangler at få ærteposen. I skal desuden forsøge at huske, hvad de andre svarer.
- Øvelsen fortsætter, til alle har svaret på spørgsmålet, og ærteposen igen er tilbage, hvor den startede.
- Underviseren spørger eleverne, om nogen kan huske, hvad de andre sagde. Sørg for, at alle eleverne bliver nævnt.
- Hele øvelsen gentages, men denne gang skal eleverne sige, hvad der gør dem kede af det og igen forsøge at huske, hvad de andre siger.
- Nu kender eleverne øvelsen og er klar til næste skridt, hvor spørgsmålet ændrer sig.
- Inden den nye runde i cirklen skal eleverne udfylde værdikort, som udleveres til dem hver især.
- Underviseren siger:
Øvelsen er den samme som før, men nu skal I færdiggøre sætningen: "Jeg har en god skoledag, når...". Det kunne fx være: "... når jeg leger med mine klassekammerater i frikvarteret" eller "... når mine klassekammerater siger god morgen". Det kan ikke være noget, der sårer andre, som fx: "... når læreren er syg". I får nu 3 minutter til at sætte jer hen på jeres plads og skrive jeres sætning på værdikortet. Når I har skrevet den, går I op i cirklen igen, og så går vi i gang.
- Øvelsen afvikles som før, men nu siger eleverne: "Jeg har en god skoledag, når..."
- Når alle har sagt deres sætning, spørger underviseren eleverne, om nogen kan huske, hvad de andre sagde. Sørg for, at alle eleverne bliver nævnt.
- Inden næste og sidste runde får eleverne igen tre minutter til at skrive på deres værdikort. Denne gang skal følgende sætning færdiggøres: "Det betyder meget for mig, at...". Det kunne fx være: "...at jeg har nogle at snakke med, når vi spiser

madpakker sammen i klassen” eller ”...at mine klassekammerater snakker pænt til mig og spørger, hvordan jeg har det”.

- Når alle elever er klar, laves øvelsen på samme måde som før.

Opsamling

- Underviseren samler elevernes værdikort ind, så de kan bruges igen i øvelsen Værdi- og hjælpekort.
- Sørg for at læse alle værdikortene igennem, inden de skal bruges igen. Måske skal enkelte elever have hjælp til at lave nye kort, hvis de ikke har skrevet noget konstruktivt, der kan bruges fremadrettet.

Variationer

- I stedet for at løbe kan eleverne lave andre forskellige grundmotoriske øvelser, fx hoppe.

ØVELSE: FØLELSESFANGE

Formål

At eleverne igennem en bevægelsesleg på en sjov måde øver sig på at vise egne følelser og aflæse andres. Det er en vigtig forudsætning for at kunne drage omsorg for sig selv og andre.

Læringsmål

- Eleverne kan kropsligt udtrykke følelser som fx glæde, stolthed, vrede og tristhed.
- Eleverne kan aflæse følelser som fx glæde, stolthed, vrede og tristhed hos deres klassekammerater.

Forberedelse og organisering

- Et afgrænset område, hvor der er plads til at lege fange. Nogenlunde midt i fangeområdet skal der være et tydeligt markeret fængselsområde på ca. 5x5m.

Fremgangsmåde

- Underviseren fortæller:

Denne fangeleg går ud på at vise vores egne følelser og aflæse andres. Vi har fokus på fire følelser: glæde, stolthed, vrede og tristhed. Når man bliver rørt af en betjent, skal betjenten føre røveren over i fængslet. Her stiller røveren sig med ansigtet gemt bag sine hænder. For at blive befriet, skal en anden røver løbe hen til fængslet og lægge sin hånd på røverens skulder. Når det sker, har både røveren og befrieren helle. Røveren fjerner sine hænder fra sit ansigt og viser en af de fire følelser med både ansigtet og

kroppen. Befrieren skal gætte følelsen, og hvis der gættes rigtigt, er begge frie. Gættes der forkert, er begge fanget, og de gemmer deres ansigt bag hænderne inde i fængslet. Betjentene har vundet, når de har fanget alle, og så må de vise deres glæde og stolthed. Det er kun røverne, der må være inde i fængslet.

- Der vælges betjente alt efter antallet af elever, og betjentene byttes ud løbende.
- Underviseren stiller sig ved fængslet og fokuserer på, hvordan eleverne klarer opgaven med at vise og gætte følelser. Sørg for at eleverne varierer mellem de følelser, de vælger at vise. Giv eventuelt nogle af eleverne individuelle udfordringer ved at hviske dem i øret, hvilken følelse de skal vælge, når der kommer en befrier.

Opsamling

- Under og efter legen tages en refleksionspause, hvor der sættes fokus på, hvordan det går med at vise og aflæse følelser. Spørg fx om der er nogle, der har gættet rigtigt, eller hvilke følelser, der har været nemme eller svære enten at vise eller aflæse.

Variationer

- Eleverne kan være med til selv at vælge andre følelser, men vent med dette, til de har prøvet legen.

ØVELSE: VÆRDI- OG HJÆLPEKORT

Formål

At eleverne bliver bevidste om, at det er forskellige ting, der har betydning for dem hver især. De får den oplevelse, at de kan gøre noget aktivt for at hjælpe en klassekammerat og dermed få positiv indflydelse på dennes skoledag. Ens trivsel øges, både når man oplever at få hjælp, men også når man har mulighed for at hjælpe andre.

Læringsmål

- Eleven kan udfylde et hjælpekort, der udtrykker, hvordan man selv gennem aktive handlinger kan opfylde værdikort for tre andre elever.

Materialer

- Alle elevernes udfyldte værdikort fra øvelsen Ærteposesvar. Det er vigtigt, at underviseren har set kortene igennem og sikret sig, at de er brugbare.
- Hjælpekort, som ikke er udfyldt endnu – se de sidste sider her i forløbet.

Forberedelse og organisering

- Print/kopier hjælpekortene og skær dem til, så der er 3 kort pr. elev. Det kan være en god idé at printe/kopiere hjælpekortene på kraftigt papir, alternativt laminere dem, når eleverne har udfyldt dem.
- Find et område, hvor der er plads til, at eleverne kan stå i en cirkel.
- Inddel eleverne i grupper af ca. fire elever.

Fremgangsmåde

- Underviseren står med alle elevernes værdikort. Sætningerne på det første værdikort læses op, og der spørges i plenum, hvem værdikortet mon passer til?
- Når værdikortet har fundet sin ejer, læses det næste op og så fremdeles, til alle værdikortene har fundet deres ejer.
- Eleverne skal nu, i grupper af ca. fire, udfylde hjælpekort til hinanden ud fra værdikortet.
- Eleverne i hver gruppe tildeles et nummer fra 1-4. Nr. 1 er den første i fokus, og de andre i gruppen skal skrive hjælpekort til ham/hende.
- Nr. 1's værdikort ligger på bordet, så alle har mulighed for at se det. På værdikortet kan der fx stå: *"Jeg har en god skoledag, når jeg leger med mine klassekammerater i frikvarteret"* og *"Det betyder rigtig meget for mig, at jeg har nogle at snakke med, når vi spiser madpakker sammen i klassen"*.
- Nr. 2 stiller nysgerrigt et spørgsmål til nr. 1's værdikort. Fx *"Hvad kan du godt lide at lege?"* Nr. 1 svarer på spørgsmålet, og det kan være, der stilles opfølgende spørgsmål. Nr. 3 og 4 stiller også et nysgerrigt spørgsmål hver.
- Herefter udfylder nr. 2, 3 og 4 hver deres hjælpekort til nr. 1. De skal forsøge at skrive noget forskelligt.
- Bagefter er det nr. 2, 3 og 4 som kommer i fokus med samme fremgangsmåde som ovenfor beskrevet.
- Sæt ca. 7 minutter af til hver elev og styr tiden for eleverne med tydelige skift.
- Henover ca. en uge skal grupperne præsentere hinandens værdi- og hjælpekort for resten af klassen. Nr. 1 præsenterer nr. 2's, nr. 2 præsenterer nr. 3's osv.
- Præsentationerne sker ved, at værdikortet læses op, hvorefter de tre tilhørende hjælpekort præsenteres. Afslut en gruppe ad gangen, således at værdikortene ikke flyder sammen for eleverne.
- Find et passende sted at hænge værdi- og hjælpekortene op. Hæng et værdikort i midten af de tre tilhørende hjælpekort.

Opsamling

- Snak løbende med eleverne om værdikortene, så de bliver brugt aktivt.

Variationer

- I stedet for at hænge værdikortene op et sted i klassen kan hver elev sætte dem fast på sit bord eller ved sin plads.

ØVELSE: ER DU ENIG ELLER UENIG?

Formål

I denne øvelse skal eleverne tage stilling til, hvordan forskellige udsagn påvirker deres følelser og selvværd.

Læringsmål

- Eleverne kan tage stilling til, hvordan deres følelser og selvværd kan blive påvirket, samt snakke med klassekammerater om det.
- Eleverne kan træffe et individuelt valg.

Materialer

- Udsagnene til Er du enig eller uenig (se længere nede).

Forberedelse og organisering

- Du kan selv vælge, hvilke udsagn du vil bruge, og du kan tilføje andre udsagn.

Fremgangsmåde

- Aftal med eleverne hvilket hjørne af klassen, der er Enig-hjørnet, og hvilket der er Uenig-hjørnet. Det er i hjørnerne, at eleverne skal tilkendegive deres svar.
- Underviseren forklarer:
I skal tage stilling til nogle forskellige udsagn, som kan påvirke jeres følelser. Det er ikke det samme for alle mennesker, så man kan godt mene noget forskelligt. Om et øjeblik vil jeg læse nogle udsagn op for jer. I skal tage stilling til, om I er enige eller uenige i udsagnet. Fx kunne et udsagn være: "Jeg bliver glad, når en af mine klassekammerater spørger mig, om vi skal lege sammen". Hvis man er enig i det, stiller man sig i Enig-hjørnet, hvis man er uenig, stiller man sig i Uenig-hjørnet. Man bestemmer selv.
- Underviseren læser første udsagn op: "Jeg bliver glad, når en af mine klassekammerater spørger mig, om vi skal lege sammen".
- Når alle er placeret, siger underviseren:
Nu skal I finde en makker, som står samme sted som jer. Snak kort om, hvorfor eller hvorfor det ikke gør jer glade.
- Eleverne taler kort sammen to og to.
- Underviseren samler eventuelt op ved at spørge nogle af eleverne, hvad de har snakket om.
- Underviseren læser næste udsagn op og eleverne snakker sammen to og to, osv.

Udsagn – er du enig eller uenig?

1. Jeg bliver glad, når en af mine klassekammerater spørger mig, om vi skal lege sammen.
2. Jeg bliver flov, når jeg svarer forkert i klassen.
3. Jeg bliver glad, når jeg kan hjælpe andre.
4. Jeg er bange for at spørge om hjælp, når jeg ikke kan finde ud af en opgave.
5. Jeg bliver stolt, når jeg får ros.
6. Jeg bliver glad af at lege med mine venner eller gå til sport.
7. Jeg føler mig ensom, når jeg ikke har nogen at være sammen med i pauserne.
8. Jeg bliver glad, når jeg har løst en opgave i skolen.
9. Når jeg kommer til at gøre en anden ked af det, bliver jeg også selv ked af det.
10. Det er vigtigt for mig, at der er nogen som godt kan lide mig.

Opsamling

- Spørg eleverne om et eller flere af følgende spørgsmål: Hvad synes I om øvelsen? Var det svært at svare på? Lærte det jer noget om hinanden?
- Øvelsen har den sidegevinst for underviseren, at den kan give indblik i elevernes sociale handlemønstre. Vælger de det samme som deres bedste klassekammerat, eller kan de stå ved deres egne holdninger? Tal evt. med eleverne om dette.

Variationer

- I stedet for at tale med en makker fra samme hjørne kan eleverne finde sammen med en makker fra det andet hjørne. På den måde får de diskuteret forskellige holdninger.

ØVELSE: KLASSENS SUNDHEDSAFTALE

Formål

At eleverne sammen med underviseren får lavet en eller flere sundhedsaftaler om følelser og selvværd for klassen.

Læringsmål

- Eleverne kan være med til at lave en eller flere sundhedsaftaler omkring følelser og selvværd i klassen.

Materialer

- [Klassens Sundhedsaftale](#) – se Sundhedskassen eller klik på linket.
- [Lærervejledning 3](#) (Klassens Sundhedsaftale) og [Lærervejledning 5](#) (Følelser og selvværd) – se Sundhedsmappen eller klik på links.

Forberedelse og organisering

- Underviseren orienterer sig i Lærervejledning 3 og 5.
- Der findes en god plads i klasseværelset til Klassens Sundhedsaftale.

Fremgangsmåde

- Den del af Sundhedsaftalen, der omhandler følelser og selvværd, kan deles op i tre kategorier: gør noget aktivt, gør noget sammen og gør noget meningsfuldt (se lærervejledning 5). Ved at bruge de tre kategorier sikrer I jer, at I får lavet nogle rigtig gode sundhedsaftaler. Der kan sagtens være overlap mellem kategorierne, så der behøver ikke nødvendigvis være tre forskellige aftaler.
- Underviseren forklarer:
Nu skal vi blive enige om en eller måske flere aftaler for klassen, som handler om, hvordan vi kan blive gladere og få nogle gode skoledage. En aftale kunne fx være, at vi hver dag skal være opmærksomme på, om de andre i klassen har det godt. En anden kunne være, at vi skal stoppe op, når en klassekammerat er ked af det eller vred.
- Lad eleverne overveje parvis, hvad en god aftale kunne være.
- Skriv elevernes forslag på tavlen.
- Hvis der er mange bud på gode aftaler, kan I lave en afstemning.
- Find plakaten og lad gerne en af eleverne skrive klassens sundhedsaftale(r) i feltet "Følelser og selvværd".
- Underviseren tager en snak med eleverne om, hvad de skal gøre for at opfylde deres nye aftale.

Opsamling

- For at sundhedsaftalen skal have en effekt, er det afgørende, at underviserne jævnligt følger op på aftalen og selv er gode rollemodeller.
- Snak fx om aftalen i forbindelse med nogle af jeres daglige rutiner, eller tal med eleverne om aftalen i frokostpausen.

ØVELSE: TERNING-EVALUERING

Formål

Øvelsen er en opsamling og evaluering på forløbet om følelser og selvværd.

Læringsmål

- Eleverne kan evaluere forløbet og italesætte deres viden om følelser og selvværd i relation til deres egen og andres sundhed.

Materialer

- De tre 12-sidede terninger fra Sundhedskassen.
- 1-3 ark med kopier/print af spørgsmålene, som står længere nede i øvelsen.

Forberedelse og organisering

- Der skal være plads til, at eleverne kan stå i det antal cirkler, som der er voksne.

Fremgangsmåde

- Eleverne inddeles i grupper, der placerer sig i cirkler med hver sin voksen, som har en terning.
- Underviseren 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. Underviseren 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. Sørg for, at alle får terningen på et tidspunkt.

Variationer

- Underviseren laver sine egne spørgsmål.
- Lad gerne eleverne læse spørgsmålene højt.

Spørgsmål til terning-evaluering

1. Hvad har du lært?
2. Hvad var sjovt?
3. Hvad var svært?
4. Hvad vil du fortælle dine forældre om?
5. Hvornår gør du noget aktivt? Fx hvornår læser du en bog eller går tur med hunden?
6. Hvornår gør du noget sammen med andre?
7. Hvornår gør du noget meningsfuldt? Fx hvornår hjælper du andre?
8. Hvordan kan man gøre dig glad?
9. Hvordan gør du dine klassekammerater glade?
10. Hvornår har du en god skoledag?
11. Hvad betyder meget for dig?
12. Hvad synes du er det bedste ved Klassens Sundhedsaftale?