

## 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](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?

## - FØLELSER OG SELVVÆRD

VARIGHED FOR HELE FORLØBET: 4 TIMER // TRIN: 6.-7. 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 (Gæt en følelse), men den kan også fint bruges på andre tidspunkter i forløbet.

### ØVELSER

En rundtur i Sundhedsstjernen // 30 minutter.

Aktiv brainstorm // 20 minutter.

Ærteposesvar // 30 minutter.

Gæt en følelse // 20 minutter.

Værdi- og hjælpekort // 45 minutter.

På en skala fra 1-10 // 25 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.

Vær opmærksom på, at der kan være stor forskel på elevernes levevilkår. Det kan være en god idé at understrege, at vi alle prioriterer forskelligt: nogle synes fx det er vigtigt med dyrt tøj, mens andre bruger tid og penge på et kæledyr eller andre interesser. Du kan opfordre eleverne til at være nysgerrige over for hinanden uden at være dømmende.

### Læringsmål

- Eleverne får en dybere forståelse for sammenhængen mellem levevilkår, livsstilsfaktorer og sundhed.

### Materialer

- [Sundhedsstjernen](#) – se Sundhedskassen eller klik på linket.
- [Lærervejledning 2](#) – se Sundhedsmappen eller klik på linket.
- 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.

### Opsamling

- Tag en snak med eleverne om, hvor stor betydning deres levevilkår har for dem. Sørg for at fokusere på, at man også selv kan gøre noget, som er godt for en selv. Hvis man fx synes, at man har nogle dårlige vaner, kan man prøve at ændre adfærd. Og hvis der er noget, som gør en glad, kan man måske gøre det noget oftere.

### 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

### 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 "musik", "når klassen laver noget sammen i frikvartererne" eller "når jeg går tur med min hund".*
- 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 de sidste sider her i forløbet.

### 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/underviserne 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 er sammen 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 3 minutter til at sætte jer hen på jeres plads og skrive jeres sætning på værdikortet. Når I har skrevet det, 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: "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.
- Der kan udvælges andre følelser fx vrede, nervøsitet, taknemmelighed osv. Lad gerne eleverne selv bestemme.

## ØVELSE: GÆT EN FØLELSE

### Formål

At eleverne gennem bevægelse og ved hjælp af deres kropssprog får arbejdet med forskellige følelser.

### Læringsmål

- Eleverne skal øve sig i at udtrykke forskellige følelser ved hjælp af deres kropssprog.
- Eleverne skal, ved at aflæse andres kropssprog, få en forståelse af, at følelser kan udtrykkes forskelligt.

### Materialer

- En blok post-it til hver gruppe.

### Forberedelse og organisering

- I skal være et sted, hvor der er plads til, at grupperne kan stå med god afstand til hinanden – gerne udenfor.
- Inddel klassen i grupper med 3-4 elever i hver.
- Sørg for, at hver gruppe har noget at skrive med.

### Fremgangsmåde

- Øvelsen har karakter af en konkurrence, hvor det for grupperne gælder om at være hurtigst med det rigtige gæt.
- Der udvælges en gruppe, som skal stå i midten. De resterende grupper placerer sig uden om med afstand mellem grupperne.
- Underviseren forklarer:

*Vi skal lave en øvelse, hvor det for grupperne gælder om at være først med at gætte en følelse, som gruppen i midten viser. Fremvisergruppen skal med deres kropssprog vise en valgfri følelse. Det kunne fx være glæde, tristhed, vrede, osv. Når en gruppe er blevet enige om et gæt, skal den skrive følelsen på en post-it, som den forreste i gruppen løber hen og sætter på en person fra fremvisergruppen. Alle grupper skal komme med et gæt. Den gruppe, der kommer først med det rigtige svar, får et point, bytter plads med fremvisergruppen og bestemmer nu den næste følelse, som de selv viser.*

*Fremvisergruppen får et point for hver gruppe, der har gættet følelsen. Hvis ingen grupper gætter rigtigt, er der ikke point til nogen, og fremvisergruppen skal vise en ny følelse.*

*Fremvisergruppen må ikke snakke eller lave lyde, mens de viser følelsen!*

- Underviseren holder styr på pointene.
- Hvis grupperne løber tør for følelser, kan denne liste hjælpe: glæde, tristhed, vrede, misundelse, angst, nysgerrighed, skam, skyld, ømhed, foragt, lykke, sorg, flovhed,



begejstring, aggression, kedsomhed, medfølelse, forvirring, tvivl, frustration, taknemmelighed, smerte, had, håb, rædsel, hysteri, ensomhed, kærlighed, stolthed, afslappethed, modløshed, tilfredshed, tryghed, usikkerhed.

- Fortsæt indtil alle grupper har prøvet at stå i midten, eller indtil du kan mærke, at energiniveauet daler.

### Opsamling

- Tag en snak med eleverne om, hvilke følelser der var hhv. nemme og svære at gætte. Var der følelser, som de ikke kendte på forhånd? Hvordan var det at skulle vise følelser med kroppen?

### Variationer

- Øvelsen kan også gennemføres i et klasselokale, ved at eleverne sidder ved borde, og fremvisergruppen står oppe foran.

## 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

- Alle står i en cirkel.
- 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 er sammen 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 lave i frikvarteret?"* 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: PÅ EN SKALA FRA 1-10

### 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 På en skala fra 1-10 (se længere nede).

### Forberedelse og organisering

- Hvis skolen har en trappe, kan du overveje at bruge denne til øvelsen.
- Du kan selv vælge, hvilke udsagn du vil bruge, og du kan tilføje andre udsagn.
- For mere baggrundsviden om emnet kan du orientere dig i Lærervejledning 5: Følelser og selvværd.

### Fremgangsmåde

- Der laves en fiktiv linje fra 1-10 (fra den ene endevæg til den anden eller en trappe), som eleverne skal stille sig på for at tilkendegive deres svar.
- Underviseren forklarer:  
*I skal tage stilling til nogle forskellige udsagn, som kan påvirke jeres følelser og selvværd. 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, hvor enige I er i udsagnet, jeg læser op. Fx kunne et udsagn være: "Jeg bliver glad, når en af mine klassekammerater spørger mig, om vi skal arbejde sammen". Hvis man er meget enig i det, stiller man sig på "trin" 9-10, hvis man slet ikke er enig, stiller man sig på "trin" 1-2, og er man nogenlunde enig, stiller man sig måske på "trin" 4, 5 eller 6. Man bestemmer selv, hvor enig man er.*
- Underviseren læser første udsagn op: "Jeg bliver glad, når en af mine klassekammerater spørger mig, om vi skal arbejde sammen".
- Når alle er placeret, siger underviseren:  
*Nu skal I finde en makker, som står nogenlunde 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 så videre.

### Udsagn – På en skala fra 1-10

1. Jeg bliver glad, når en af mine klassekammerater spørger mig, om vi skal arbejde sammen.
2. Jeg bliver flov, når jeg svarer forkert i klassen.
3. Jeg får det godt med mig selv, 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 være fysisk aktiv. Fx cykle i skole eller gå til sport.
7. Jeg føler mig ensom, når jeg ikke har nogen at være sammen med i pauserne.
8. Jeg får det godt med mig selv, når jeg har gjort mig umage med en opgave.
9. Jeg får det dårligt med mig selv, når jeg kommer til at såre andre.
10. Det betyder meget for mig, hvad andre mener om mig.

### Opsamling

- Spørg eleverne om et eller flere af følgende spørgsmål: Hvad synes I om øvelsen? Hvordan var det at snakke med hinanden om spørgsmålene? Hvad kan vi bruge det til i klassen, at vi ved noget om hinandens følelser?
- 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 "trin" kan eleverne finde sammen med en makker, der står langt væk. På den måde får de diskuteret forskellige holdninger.

## ØVELSE: KLASSENS SUNDHEDSAFTALE

### Formål

Eleverne har nu arbejdet en del med emnet Følelser og selvværd. De har undervejs gjort sig tanker, erfaringer og lavet notater, som de kan trække på for at lave nogle gode og relevante sundhedsaftaler.

### 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.
- Underviseren finder en 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 gode sundhedsaftaler. Der kan sagtens være overlap mellem kategorierne, så der behøver ikke nødvendigvis være tre forskellige aftaler.
- Underviseren forklarer:  
*Vi har fået mere viden om, hvordan vi i klassen kan give hinanden en god skoledag og gøre noget, der betyder noget for hinanden. Nu skal vi på demokratisk vis blive enige om en eller flere sundhedsaftaler for klassen, som handler om, hvordan vi kan blive endnu gladere og styrke hinandens selvværd.*
- På plakaten Klassens Sundhedsaftale er der et eksempel på en aftale: "I vores klasse roser vi hinanden for vores egenskaber – som fx at være nysgerrig". Et andet eksempel kunne være "I vores klasse sørger vi for, at alle har det godt ved at bruge vores værdi- og hjælpekort aktivt".
- 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 anden 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 underviseren, som tæller dem op.
- Den eller de tre sundhedsaftaler, der har fået flest stemmer, skrives på plakaten i feltet "Følelser og selvværd", gerne af en elev.

### Opsamling

- Underviseren tager en snak med eleverne om, hvordan de vil opfylde deres nye sundhedsaftale(r).
- For at Sundhedsaftalen skal få størst mulig effekt, er det afgørende, at underviserne jævnligt følger op på aftalen og selv er gode rollemodeller.

## ØVELSE: TERNING-EVALUERING

### Formål

Øvelsen er en opsamling og evaluering på forløbet 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.
- Tre ark med kopier/print af spørgsmålene. Se spørgsmålene længere nede.

### Forberedelse og organisering

- Der skal være plads til, at eleverne kan stå i tre cirkler.

### Fremgangsmåde

- Eleverne inddeles i tre grupper, der placerer sig i hver sin cirkel med en terning.
- 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, har 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 dermed 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. Hvad undrede du dig over?
5. Hvornår gør du noget aktivt? Fx hvornår læser du en bog eller spiller på et instrument?
6. Hvornår gør du noget sammen med andre?
7. Hvornår gør du noget meningsfuldt? Fx hvornår hjælper du dine klassekammerater eller din familie?
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?