



## FORORD

Formålet med dette materiale er at bidrage og inspirere til en kvalificeret sundhedsundervisning, der tager udgangspunkt i de enkelte færdigheds- og vidensmål på tværs af kompetenceområderne inden for Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab. Styr på Sundheden begrænser sig til sundhedsundervisningen, og dette materiale vil derfor ikke dykke ned i emnerne seksualundervisning og familiekundskab.

Materialet er en håndsrækning og et inspirationsmateriale til de mange lærere og pædagoger, der gerne vil have hjælp til at komme i gang med det obligatoriske, men timeløse, emne Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab. Det kræver som underviser ikke nogen specifik faglig viden om sundhed for at kunne bruge materialet. Det er enkelt, let tilgængeligt og lige til at gå til.

Sundhedsmapperne er en del af Sundhedskassen. Mapperne er grundstenen i materialet. Sundhedsmapperne indeholder følgende forløb:

- Introforløb: Hvad er sundhed?
- Leg, bevægelse og motion
- Venner og fællesskaber
- Mad og måltider
- Følelser og selvværd

Derudover kan alle forløb og tilhørende plakater downloades på [www.styrpaasunden.dk](http://www.styrpaasunden.dk). Temaerne i forløbene er identiske på de forskellige klassetrin, men indholdet er differentieret og forankret i Fælles Mål. Det er gjort plads til, at underviserne selv indsætter andre forløb, lektionsplaner osv. i mapperne. Disse introduktionssider bør læses af den underviser, der ønsker at benytte materialet.

God fornøjelse med at få Styr på Sundheden!



## HVAD ER STYR PÅ SUNDHEDEN?

Styr på Sundheden er en del af programmet Sunde Børn Bevæger Skolen, som er et samarbejde mellem Trygfonden og Dansk Skoleidræt. Det overordnede mål med programmet er, at flere børn og unge bevæger sig mere og grundlægger sunde vaner tidligt i livet.

Siden Styr på Sundhedens start i 2011 har mere end 300 skoler brugt projektet til at arbejde med sundhed og bevægelse for skolens elever.

I Styr på Sundheden hjælper vi dig med at skabe god og helhedsorienteret sundhedsundervisning. Undervisning, der lærer dine elever at tage vare på egen og andres sundhed – uden løftede pegefingre.

Undervisningsformen i materialet er bygget op omkring aktiv sundhedsundervisning. Det betyder, at bevægelse og den varierede undervisningsform løbende gøres til en integreret del af læringsprocessen.

## SUNDHEDSOPFATTELSE

Det brede og positive sundhedsbegreb er i fokus, når vi laver undervisning i Styr på Sundheden. Det betyder, at sundheden både vedrører livsstil og levevilkår, og at sundheden betragtes som noget, der omfatter både fysisk, psykisk og social sundhed, altså ikke kun fravær af sygdom<sup>1</sup>.

I en sundhedsfremmende tænkning betragtes sundhed som en ressource i hverdagen snarere end selve målet med livet, og der er større fokus på, hvad der holder os raske end på, hvad der gør os syge. Her er det centralt, at vi bliver i stand til at skabe sundhed i de sociale og lokale miljøer, hvor vi lever og bor. Sundhedsfremme kan således betragtes som et naturligt felt i den palet af kompetencer og ressourcer, som skolen arbejder med, for at give eleverne de bedste forudsætninger for et godt liv.

<sup>1</sup> Inspireret af WHO's definition af sundhed fra 1948 samt Bjarne Bruun Jensens beskrivelse af det brede og positive sundhedsbegreb (Bjarne Bruun Jensen: Handling, læring og forandring. 2000).



## HANDLEKOMPETENCE

Handlekompetence er et nøglebegreb i Styr på Sundhedens undervisningsforløb. Vi ønsker at skabe en undervisning, der ikke blot har som mål at bibringe eleverne viden og indsigt, men også kan give dem forudsætninger for at kunne bruge deres viden og handle for at fremme egen og andres sundhed.

Handlekompetence rummer, iflg. vejledning for emnet Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab, fire delelementer, der skal arbejdes med i undervisningen:

- Kritisk viden og indsigt i årsager og betydninger – en handlingsrettet forståelse af sundhed og trivsel.
- Engagement – lyst til at involvere sig i forandringsprocesser.
- Visioner – at kunne tænke analytisk, kreativt og visionært.
- Handleerfaringer – erfaringer med forandringsstrategier og -processer.

Derudover er grundlæggende egenskaber og kompetencer som selvtillid, selvværd, samarbejds- og formuleringsevne vigtige forudsætninger for handlekompetence.

## ELEVENGAGEMENT

Et af målene med Styr på Sundheden er at engagere eleverne i sundhedsundervisningen. Tidligere blev sundhedslæren (som faget hed indtil 1994) ofte praktiseret som envejs-kommunikation – og ofte fra sundhedsekspert til elev. Eksperten havde facit på det sunde liv, og det blev antaget, at hvis blot eleverne blev informeret om sundhed, ville de handle derefter. I dag ved vi, at viden alene ikke skaber handling. Elevengagement er afgørende for udviklingen af handlekompetence og dermed for at lære at handle i forhold til egen og andres sundhed. Derfor vil Styr på Sundhedens undervisningsmateriale tage afsæt i involvering, deltagelse og medbestemmelse.



## INDHOLD

Elementerne i Styr på Sundheden er:

- **Sundhedskassen:** Et centralt element i Styr på Sundheden er Sundhedskassen. Kassen rummer materialer til sundhedsundervisningen og er tænkt til at blive det sted, hvor personalet fremadrettet samler materialer med relevans for sundhedsundervisningen. Når skolen modtager kassen, rummer den følgende materialer: Sundhedsmapperne, Styr på Sundheden-kalender, Klassens Sundhedsaftale, Sundhedsstjernen, tre 12-sidede terninger (der skal bruges i øvelsen terning-evaluering), en bamse (som indgår i forløbene for indskoling) og fire ærteposer (til øvelsen ærteposevar).
- **Sundhedsmapperne:** Tre ringbind med et introduktionsforløb samt forløb om Leg, bevægelse og motion, Venner og fællesskaber, Mad og måltider og Følelser og selvværd. Derudover lærervejledninger og bilag.
- **Styr på Sundheden-kalenderen:** En kalender, der fremhæver landsdækkende sundhedskampanjer og -dage, samt særlige uger, der er tiltænkt undervisning i forløb fra Styr på Sundheden.
- **Klassens Sundhedsaftale:** En plakat, som eleverne kan udfylde med principper for klassens sundhedsadfærd. Aftalen indgår som en naturlig afslutning i alle forløbene.
- **Sundhedsstjernen:** En plakat, der kan bruges til at visualisere det brede og positive sundhedsbegreb. Sundhedsstjernen indgår ligeledes som en naturlig del af forløbene.

I Styr på Sundheden leveres samlet set fem undervisningsforløb – et introforløb og fire emneinddelte undervisningsforløb. De fem undervisningsforløb er:

- **Introforløb: Hvad er sundhed?** Forløbet introducerer sundhed i dets brede og positive forstand, så vi får en fælles referenceramme i de efterfølgende forløb.
- **Leg, bevægelse og motion** (den fysiske sundhed), der handler om, hvor meget vi bevæger os, og hvordan vi kan få mere bevægelse ind i vores hverdag.
- **Venner og fællesskaber** (den sociale sundhed), der handler om, hvordan vi har det med hinanden.
- **Mad og måltider** (den ernæringsmæssige sundhed), der handler om, hvad vi spiser og drikker alene eller sammen med andre.





- **Følelser og selvværd** (den mentale sundhed), der handler om, at vi skal have det godt med os selv for at være sunde.

Mange af øvelserne er bygget op omkring den samme struktur, men indholdet vil variere i de forskellige forløb og på de forskellige klassetrin. Den gennemgående struktur er for at tilgodese genkendelighed for både underviserne og eleverne.

## PÆDAGOGIK

I alle forløb vil udgangspunktet være at skabe refleksion, vurdering og viden med afsæt i spørgsmålet: HVAD ER SUNDHED? Den spørgende form indikerer, at eleven og dennes analytiske, kritiske, kreative og visionære sans er i centrum (jf. afsnittet om handlekompetence). Sigtet med undervisningen er således, at den enkelte og gruppen forandrer sig i en sundhedsfremmende retning. I den sundhedspædagogiske tænkning, der ligger bag materialet, er det opfattelsen, at sundhed ikke er en fast defineret størrelse. Sundhed er og vil være – og betyde – noget forskelligt, afhængigt af historie, kultur og kontekst, og alt efter hvem vi er, og hvor i livet vi er. Det betyder også, at sundhedsidealet hele tiden flytter sig for det enkelte menneske. For én elev vil tilstedeværelsen af mad i madkassen være lig en sund madpakke, for en anden skal en sund madpakke indeholde groft brød, magert pålæg, frugt og grønt, og for en tredje skal madpakken være økologisk.

Idet sundhed er et relativt begreb, har vi i forløbene ikke defineret forudbestemte sundhedsmål. Sundhedsmålene defineres og besluttet af eleverne selv som en væsentlig del af læreprocessen. Til gengæld vil hvert forløb have et overordnet formål, der tager afsæt i kompetencemålene inden for emnet Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab. Hertil kommer, at hver enkelt øvelse inden for forløbene vil have udvalgte læringsmål, som underviseren kan bruge som guide, når udførelsen af øvelsen skal vurderes og evalueres.

For at sikre, at sundhedsundervisningen bliver en succes, er det altafgørende, at underviseren formår at inddrage eleverne. Elevengagementet motiveres bl.a. ved at knytte undervisningen til elevernes egne oplevelser og erfaringer, ved at arbejde med elevens personlige og sociale kompetencer, ved at udfordre elevernes stillingtagen og ved at inddrage eleverne i beslutninger og handle- og forandringsprocesser. Forandringstiltag, som skaber resultater, der er ønsket og formuleret af eleverne selv, stimulerer ikke kun



elevengagement, men skaber også gode handleerfaringer og dermed handlekompetence.

Gode erfaringer er det allervigtigste element for at ruste eleverne i forhold til egen og andres sundhed. At lære ved at gøre. Og at erfare, at man kan. Handlingsperspektivet er løbende inddraget i Styr på Sundhedens undervisningsforløb og i Klassens Sundhedsaftale, som er en aftale, der tager afsæt i klassens fælles mål, når der skal tænkes sundhed ind i hverdagen. I forlængelse heraf opfordrer vi til, at eleverne udarbejder individuelle mål for egen sundhed. På den måde tilgodeser man, at sundhed er et relativt begreb og ikke en fast størrelse.

## LÆRER- OG PÆDAGOGROLLEN

Undervisernes rolle i arbejdet med Styr på Sundheden er at:

- Stille spørgsmål, der vækker elevernes engagement og interesse.
- Skabe rum for refleksion, diskussion, initiativ, videndeling, handlinger og forandringer.
- Stå til rådighed og bidrage med støtte og vejledning.
- Være tilrettelægger, procesleder og vejleder.

Det er *ikke* underviserens rolle at:

- Fordømme og belære.
- Komme med bebrejdelser over for fx den overvægtige elev eller den elev, der ikke har frugt med i madpakken.

Dette kræver, at underviseren tør give slip og lade eleverne indgå i processer og træffe egne beslutninger – selvom beslutningerne ikke nødvendigvis opfylder det, som underviseren havde i tankerne. Underviseren skal støtte eleverne i forandringsprocesserne frem mod målet, som – set med underviserens briller – måske kan mangle en del for at opfylde det ideelle sundhedsbillede. Det vigtigste er at holde fast i det overordnede sigte: At eleverne forandrer sig i en sundhedsfremmende retning.



## SÅDAN BRUGER DU MAPPERNE

Efter disse introduktionssider følger forløbene. Når du skal undervise din klasse, vælger du først det emne, du gerne vil undervise i. Herefter vælger du klassetrin og følger forløbsbeskrivelsen. Lærervejledningerne kan anvendes på alle klassetrin og findes bagerst i Sundhedsmapperne. Hvis du vurderer, at sværhedsgraden i forløbet ikke passer til klassens niveau, kan du vælge at gå et klassetrin op eller ned. Introduktionsforløbene vil være næsten identiske og kun variere i forhold til det faglige indhold, som bl.a. fremgår af bilagene.

Idet Sundhedsmapperne indeholder forløb målrettet alle klassetrin, kan du med fordel præsentere dine kollegaer på andre klassetrin for materialet. Bamsen er fx vedlagt alle kasser – også selvom du underviser i udskoling. Måske en kollega i indskoling kunne have lyst til at give sig i kast med forløbet målrettet sine elever.

Varigheden i hver øvelse er ikke defineret ud fra en lektion på 45 minutter. Varigheden er derimod angivet med time- og minuttal. Det skyldes, at vi vil åbne op for muligheden for at benytte materialet på en eventuel fagdag eller emnedag.

Alle forløb tager afsæt i kompetenceområdet "Sundhed og trivsel" og tilhørende videns- og færdighedsmål:

Kompetenceområde	Efter 3. klassetrin	Efter 6. klassetrin	Efter 9. klassetrin
<b>Sundhed og trivsel</b>	Eleven kan forklare, hvad der fremmer sundhed og trivsel i eget liv	Eleven kan fremme sundhed og trivsel på skolen	Eleven kan fremme egen og andres sundhed og trivsel med udgangspunkt i demokrati og rettigheder