



Styr på
Sundheden



FØLELSER OG SELVVÆRD

0.-1. klasse



dansk

Skoleidræt

Følelser og selvværd

Forløbet om følelser og selvværd er en del af "Styr på Sundheden" materialet. Du kan tilgå hele materialet på vores hjemmeside www.styrpaasundheden.dk, som inkluderer temaerne; Introforløb: Hvad er sundhed?, Mad & måltider, Venner & fællesskaber og Leg, bevægelse & motion. Det er et inspirationsmateriale – så lad dig inspirere og få dine egne ideer.

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.

"Styr på Sundheden" materialet 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.

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, 3. udgave 2024

Hvad er sundhed?

- Følelser og selvværd

Varighed for hele forløbet: 3 timer // 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 handler om mange ting, og at de selv er med til at definere, hvad der er sundt for dem. 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.

Øvelser

Find en forandring // 20 minutter.

Følelsessalat // 25 minutter.

Føl med Bamse // 30 minutter.

Følelsesfange // 25 minutter.

Ærteposesvar // 25 minutter.

Sundhedsaftalen // 30 minutter.

Terning-evaluering // 25 minutter.

Øvelse: Find en forandring

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 en forandring 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 én forandring ved sig selv. Fx gør noget med øjnene, munden, tøjet, fødderne eller fingrene. Nu vender A sig om og gør sig umage med at kigge efter forandringen 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. fire forskellige.

Opsamling

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

Variation

Eleverne kan lave to eller flere forandringer på en gang.

Øvelse: Følelsessalat

Formål

At sætte fokus på forskellige følelser gennem en bevægelsesleg.

Læringsmål

- Eleverne kan sprogligt skelne forskellige følelser fra hinanden.
- Eleverne kan vise forskellige følelser med deres kropssprog.

Materialer

- To stykker kridt.

Forberedelse og organisering

- Et område, hvor der er plads til, at eleverne kan stå i en cirkel, og hvor man kan skrive med et stykke kridt på gulvet.

Fremgangsmåde

- Underviseren starter med at instruere eleverne i, at de skal kunne kende og vise 4 forskellige følelser: begejstring, vrede, taknemmelighed og frygt. Sig i fællesskab følelserne højt, mens I med kroppen prøver at udtrykke dem.
- Herefter stiller eleverne sig i en cirkel med ca. en meter mellem hinanden.
- Underviseren sender et stykke kridt i hver sin retning og beder eleverne om at sætte et tydeligt kryds dér, hvor de står.
- Underviseren stiller sig i midten af cirklen og forklarer:

Vi skal lege frugtsalat, men i stedet for frugt skal det handle om de fire følelser, som I lige har hørt om. I får en følelse hver, som I skal huske på gennem hele legen. Den i midten nævner en følelse, som alle skal vise med deres krop. Herefter skal de, der har fået tildelt den følelse, forlade deres plads og finde et ledigt kryds. Den i midten skal prøve at snuppe en fri plads, så der kan komme en ny fanger.
- Nu fordeler underviseren følelserne ved at dele dem ud til eleverne i den rækkefølge, de står i.

- Der laves en kontrolrunde, hvor alle fire følelser nævnes hver for sig, mens de berørte elever viser følelsen med deres kropssprog.
- Den første følelse nævnes, og alle elever viser følelsen.
- Når underviseren siger "nu", skal kun de elever, der har fået tildelt den aktuelle følelse, bytte plads, samtidig med, at underviseren løber ind og tager en ledig plads.
- Nu står der en elev i cirklen, som skal sige en ny følelse, som alle viser.
- Underviseren siger "nu", og de berørte bytter plads igen, osv.
- Fangeren kan vælge at sige "følelæssalat", og så skal alle elever bare bytte plads.

Opsamling

Du kan fx spørge eleverne, om de kendte følelserne på forhånd.

Variation

- I stedet for at løbe kan eleverne fx hoppe, hinke, kravle eller noget andet.
- Man kan bruge andre følelser, gerne nogle som eleverne selv byder ind med.
- Hvis der ikke er mulighed for at skrive med kridt på gulvet, kan legen sagtens afvikles uden krydser. Det bliver dog sværere for eleverne at finde et nyt sted at stå og at holde cirklen.

Øvelse: Føl med Bamse

Formål

At klassen får en fælles oplevelse gennem en historie. Eleverne skal deltage aktivt i fortællingen og derigennem blive opmærksomme på forskellige følelser.

Læringsmål

- Eleverne kan lytte aktivt til en historie.
- Eleverne kan ved hjælp af kropssprog udtrykke forskellige følelser.

Materialer

- Bamse (kan udelades og bruges i billedlig forstand)
- En udskrift/kopi af Bamses historie – se næste side.

Forberedelse og organisering

- Øvelsen skal helst finde sted i et lokale, hvor eleverne kan stå eller sidde i en rundkreds, så de kan se hinanden.

Fremgangsmåde

- Eleverne står eller sidder i en cirkel.
- Hvis klassen i introforløbet har givet bamsen et navn, bruges dette i fortællingen.
- Underviseren tager bamsen frem og fortæller:

Vi har fået besøg af Bamse igen. Bamse vil gerne fortælle en historie om, hvad han føler, når der sker gode og mindre gode ting. Hver gang Bamse beskriver en følelse, skal I prøve at vise den med jeres krop. Fx ved at tage armene om kroppen og ryste, hvis Bamse er bange. Hvis der kommer en følelse, som du har svært ved at vise, kan du nøjes med at vende tommelfingeren op eller ned. Du vender tommelfingeren op, hvis du tror, Bamse er glad, og du vender tommelfingeren ned, hvis du tror, Bamse er trist eller ked af det.

- Underviseren læser Bamses historie og sørger samtidig for selv at vise følelserne med kroppen. Ræk gerne en hånd i vejret, hver gang en følelse skal vises. (Følelserne er markeret med grønt).

- Sørg for at give eleverne god tid til at udtrykke følelserne med kroppen og lade dem kigge på hinandens udtryk.
- Underviseren læser nu historien (se næste side):

”Da mor vækker Bamse her til morgen, har han svært ved at vågne. Han kom lidt for sent i seng i går og føler sig meget **træt**. Og når han er **træt**, er han for det meste også lidt **gnaven**. Mor siger, at han er morgensur. Men da hun fortæller ham, at han skal have idræt i skolen i dag, bliver han **glad**. Idræt er nemlig hans yndlingsfag.

Bamse bliver endnu **gladere**, da han ser, at far har bagt boller til morgenmaden. Normalt spiser han altid havregryn med mælk om morgenen, så det er noget helt specielt, når de får hjemmebagte boller. Han føler sig **tilfreds** og meget **mæt**, da han har spist.

Som altid skal Bamse følges i skole med sin bedste ven Nicoline. De plejer at mødes ved lygtepælen ved den lille sti. Det er **trygt** og **rart** at have en at følges med, synes Bamse. Bamse venter længe på Nicoline, og han bliver lidt **uroelig** for hende. Han er **nervøs** for, at der kan være sket hende noget.

Men så kommer hun endelig rundt om hjørnet, og Bamse er **lettet** over at se hende. Hun forklarer forpustet, at hun har fået en ny cykel, men at de måtte bruge lidt tid på at indstille sadlen rigtigt. Cyklen er superflot, og Bamse er **begejstret**. Men han er samtidig lidt **misundelig**, for sådan en cykel kunne han også godt tænke sig. Det gør ham faktisk **flav**, for han ved godt, at han ikke burde være **misundelig** på sin bedste ven – men cyklen er simpelthen så flot. Nicoline spørger, om Bamse vil prøve at køre på den, og han bliver rigtig **glad** igen.

De kommer begge lidt for sent til første time, så alle de andre i klassen sidder allerede på deres pladser, da de kommer ind. Bamse **skammer sig** og kigger ned i gulvet, mens han finder sin plads. Han plejer ellers aldrig at komme for sent. Men Bamse glemmer hurtigt at være **flav**, for underviseren fortæller en spændende historie, som Bamse bliver meget **opslugt** af. Derfor bliver han også helt **forskrækket**, da klokken ringer til frikvarter.

I pausen stimler alle Bamses klassekammerater rundt om Nicoline og hendes nye cykel. Alle vil røre ved den, og Nicoline får en masse opmærksomhed. Bamse kommer til at føle sig **ensom**, for han plejer at lege med Nicoline i frikvarteret. Han bliver **trist** og **ked af det** ved tanken om, at Nicoline måske ikke vil være bedste venner med ham mere. Han kan mærke, at han er ved at blive **vred** og **aggressiv**, for han får pludselig lyst til at sparke til den nye cykel. Men så kommer Oliver over til ham og siger: ”Er det rigtigt, at du har fået lov til at cykle på Nicolines nye cykel? Du må virkelig være hendes bedste ven, for vi andre får ikke lov til at prøve. Du er heldig!”

Alle Bamses dårlige følelser forsvinder som dug for solen, og nu er han både **lykkelig** og **stolt**. Han beslutter sig for, at han fremover vil stole mere på, at han er værd at være sammen med, og han vil altid forsøge at være en rigtig god ven.”

Opsamling

- Spørg eleverne om, hvilke følelser der var nemme og svære at vise med kroppen.
- Skriv eller tegn evt. nogle af følelserne på tavlen, når I snakker om dem.
- Snak om, hvornår man selv oplever nogle af de følelser, som Bamse har.



Øvelse: Følelses-fange

Formål

At eleverne gennem 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 og tristhed.
- Eleverne kan aflæse følelser som fx glæde 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 to følelser: glæde og tristhed. Når en røver 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 to 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. 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 to følelser.

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 om det er nemt eller svært at aflæse følelserne.

Variation

- Eleverne kan være med til selv at vælge andre eller flere følelser, men vent med dette, til de har prøvet legen, som den er beskrevet.
- Giv eventuelt nogle af eleverne individuelle udfordringer ved at hviske dem i øret, hvilken følelse de skal vælge, når der kommer en befrier.



Øvelse: Ærteposesvar

Formål

At eleverne hver for sig og sammen gør sig tanker om, hvad der skaber glæde og gode skoledage. De skal både øve sig i at udtrykke det selv og lytte til deres klassekammerater.

Læringsmål

- Eleverne kan sætte ord på, hvad der gør dem glade.
- Eleverne kan sætte ord på, hvad der gør deres skoledag god.

Materialer

- To ærteposer

Forberedelse og organisering

- 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:

Nu skal vi snakke om, hvad der gør jer glade. Til at starte med spørger jeg: "Hvad gør dig glad"? Den person, jeg kaster ærteposen til, forsøger at gribe og svarer på spørgsmålet. Det kan fx være: "Jeg bliver glad, når jeg er sammen med min kat" eller "Jeg bliver glad, når jeg får ros i skolen". Personen kaster derefter ærteposen hen til en anden elev, som svarer på samme spørgsmål. Den, som kaster ærteposen, skal løbe hen bag ved personen, som man har kastet til.

- Øvelsen fortsætter, til alle har svaret på spørgsmålet, eller til underviseren vurderer, at det er fint.
- Nu skal der svares på et andet spørgsmål, nemlig: "Hvornår har du en god skoledag?" Eleverne kan fx svare: "Jeg har en god skoledag, når hele klassen leger sammen i pausen" eller "Jeg har en god skoledag, når vi får læst en historie".

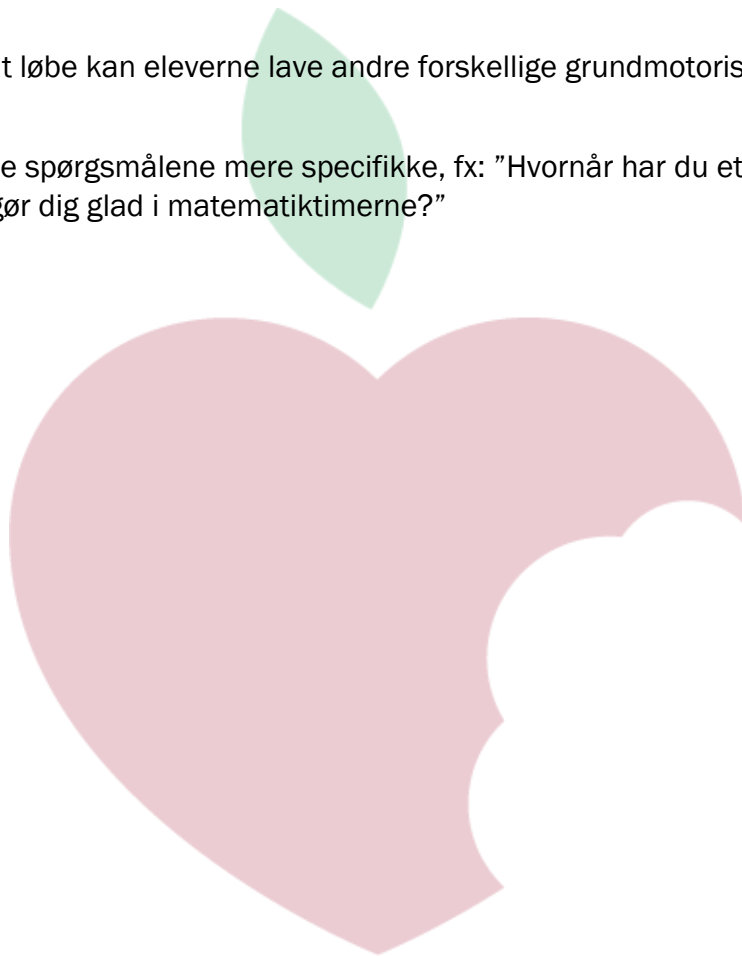
- Øvelsen gentages efter samme mønster som før.

Opsamling

Nu har alle hørt, hvad der gør hinanden glade og giver dem en god skoledag. Spørg eleverne om, hvad de selv hver især kan gøre for deres klassekammerater.

Variation

- I stedet for at løbe kan eleverne lave andre forskellige grundmotoriske øvelser, fx hoppe.
- Man kan gøre spørgsmålene mere specifikke, fx: "Hvornår har du et godt frikvarter?" eller "Hvad gør dig glad i matematiktimerne?"



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 fra forløbet *Venner og fællesskaber*.
- [Lærervejledning 3](#) (Klassens Sundhedsaftale) og [Lærervejledning 5](#) (Følelser og selvværd).

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 glattere 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 skriv 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 give 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 fortælle, hvad de har lavet, og hvad de kan huske eller har lært.

Materialer

- Tre 12-sidede terninger eller seks almindelige terninger (når der slås to femmere tæller det som en etter).
- 1-3 ark med kopier/print af spørgsmålene, som står på næste side.

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 (grupper), alt efter hvor mange undervisere I er.

Fremgangsmåde

- Eleverne inddeles i større grupper, som 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.
- Terningen trilles 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.

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 fra forløbet?
5. Hvornår gør du noget aktivt?
6. Hvornår gør du noget sammen med andre?
7. Hvornår gør du noget meningsfuldt? Fx hvornår hjælper du dine klassekammerater eller din familie?
8. Nævn en følelse og vis den med din krop.
9. Hvordan kan man gøre dig glad?
10. Hvordan gør du dine klassekammerater glade?
11. Hvornår har du en god skoledag?
12. Hvad synes du er det bedste ved Klassens Sundhedsaftale?

Afrunding

Vi håber I blev klogere og at eleverne tog godt imod aktiviteterne. Hvis du ikke allerede har set de andre forløb, så gå ind på www.styrpaasundheden.dk og gå på opdagelse.

God fornøjelse 😊