



# VENNER OG FÆLLESSKABER

8.-9. klasse



## Venner og fællesskaber

Forløbet om venner og fællesskaber er en del af ”Styr på Sundheden” materialet. Du kan tilgå hele materialet på vores hjemmeside [www.styrpaasundheden.dk](http://www.styrpaasundheden.dk), som inkluderer temaerne; Introforløb: Hvad er sundhed?, Mad & måltider, Følelser og selvværd 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, hvad venskaber og fællesskaber har af betydning for egen og andres sundhed.

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?

### - Venner og fællesskaber

Varighed for hele forløbet: 3 timer og 10 minutter // trin: 8.-9. 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, Følelser og selvværd samt Mad og måltider. 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 // 25 minutter.

Tør du se en klassekammerat i øjnene? // 15 minutter.

Dobbeltcirkel // 20 minutter.

Giv din klassekammerat et klap på skulderen // 30 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 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 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 – venner og fællesskaber

### 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, så 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.

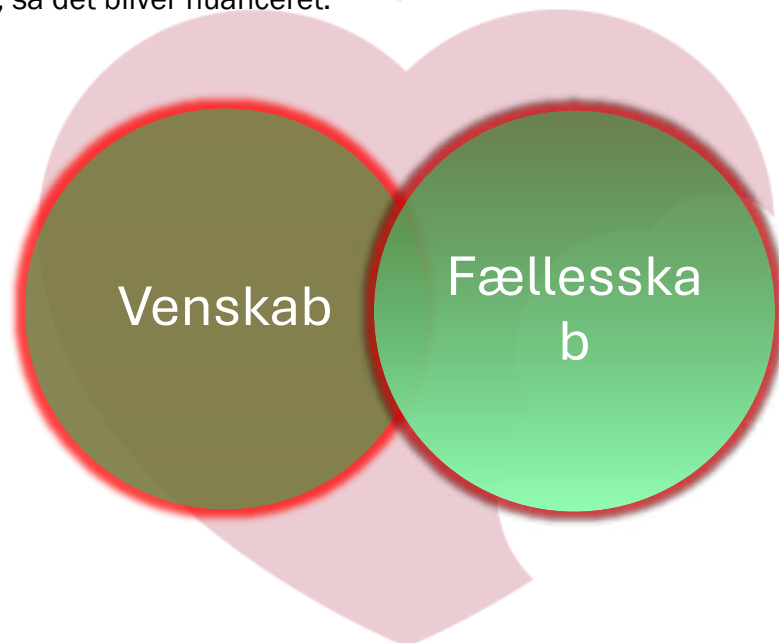
### Fremgangsmåde

- 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 "godt at snakke med" eller "en man kan stole på".*
- På underviserens signal løber den første elev op til arket og skriver 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, på håndboldholdet, ens band eller arbejdsplads. 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 siger noget om, hvad der kendetegner et godt fællesskab, skal de sætte ring om sætningen eller ordet.
- Arkene gemmes, så de kan bruges i øvelsen "Klassens Sundhedsaftale".

## Opsamling

- I fællesskab laves en opsamling på, hvad hhv. et godt venskab og et godt fællesskab betyder for eleverne. Lav to cirkler på tavlen, der går lidt ind over hinanden, som vist nedenunder.
- 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?
- Sørg for løbende at spørge eleverne om uddybninger og eksempler på deres ord og sætninger, så det bliver nuanceret.



## Venner





## Fællesskaber



## Øvelse: Tør du se en klassekammerat i øjnene?

### Formål

I en klasse søger eleverne tit sammen med dem, de føler sig mest trygge ved. I denne aktivitet gælder det om at udgå så sent som muligt. Derfor vil det være taktisk klogt IKKE at vælge at se på netop den eller dem, som man har det bedst med. Pointen med øvelsen er, at eleverne ser klassekammerater i øjnene, som de normalt ikke har så megen kontakt med.

### Læringsmål

- Eleverne får indsigt i, at de alle er en del af klassefællesskabet.
- Eleverne får en forståelse for, at det er vigtigt at se hinanden i klassen – også dem, man normalt ikke snakker så meget med.

### Forberedelse og organisering

- Klassen deles i to hold, som skal være i samme rum, så underviseren kan styre aktiviteten.
- Det vurderes, om aktiviteten kan foregå i klassen, eller om der skal et større rum til. Som udgangspunkt burde der være plads nok i et klasselokale, hvis eleverne fx står rundt om et bord eller flytter lidt på møblerne.

### Fremgangsmåde

- Hvert hold stiller sig i en rundkreds, hvor eleverne har front mod hinanden.
- Alle elever skal nu kigge ned i gulvet.
- Når underviseren siger "nu", skal alle løfte hovedet samtidigt og med det samme se direkte i øjnene på én (og kun én) klassekammerat fra deres egen cirkel. Hvis to elever "rammer hinanden" – altså hvis de ser på hinanden samtidigt – er de ude.
- De elever, der er ude, forbliver i cirklen, men sætter sig på hug/på gulvet, indtil aktiviteten er forbi.
- Underviseren giver et nyt signal.
- Aktiviteten fortsætter, indtil der kun er en eller to elever tilbage.
- Det gælder selvfølgelig om at undgå at blive ramt.
- Hvis den ene gruppe bliver hurtigt færdig, kan den sagtens starte på en ny runde uafhængigt af det andet hold.
- Underviseren vurderer, hvor længe aktiviteten skal fortsætte.

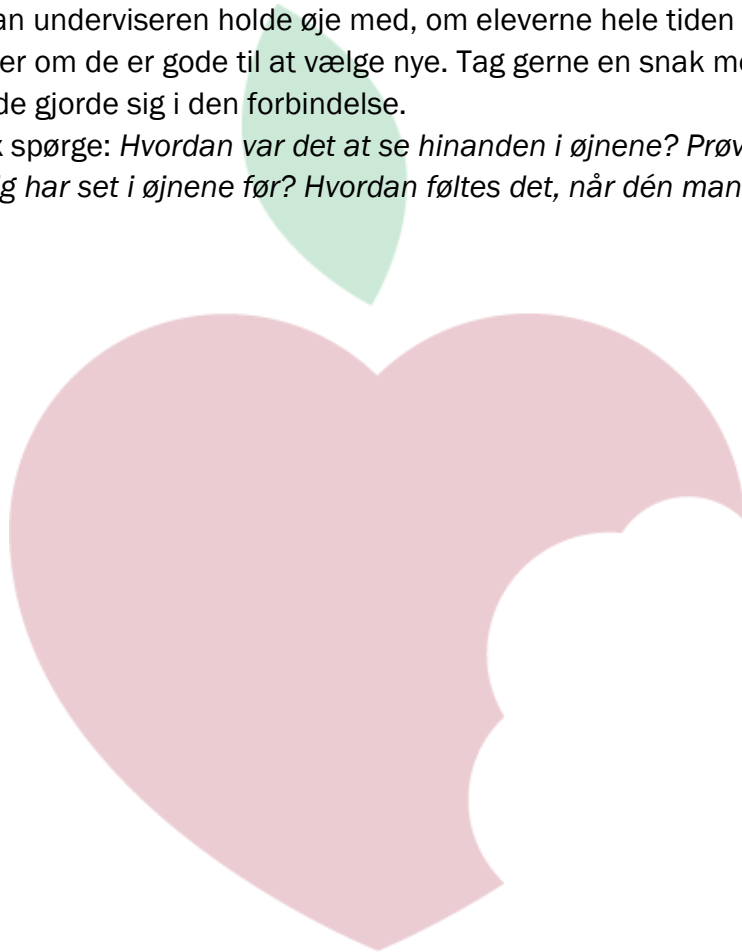
## Variation

- Efter et par runder kan man lave nye hold, fx alle pigerne på et hold og drengene på det andet.
- Hvis eleverne udgår meget hurtigt, kan man lave holdene større (fx hele klassen samlet).
- Man kan også lave mindre hold, hvis man ønsker mere udskiftning/aktivitet.

## Opsamling

Under aktiviteten kan underviseren holde øje med, om eleverne hele tiden vælger de samme at se på, eller om de er gode til at vælge nye. Tag gerne en snak med eleverne om, hvilke overvejelser de gjorde sig i den forbindelse.

Underviseren kan fx spørge: *Hvordan var det at se hinanden i øjnene? Prøvede I at se nogle i øjnene, som I aldrig har set i øjnene før? Hvordan føltes det, når dén man så i øjnene også kiggede på én?*



## Øvelse: Dobbeltcirkel

### Formål

Denne øvelse minder lidt om Aktiv brainstorm, men forskellen er, at eleverne nu skal fokusere på, hvad de SELV kan gøre for at bidrage til et godt klassefællesskab. Det er vigtigt at holde dem fast på, at det altså ikke er udefrakommende ting som fx klasse-ture, sofahjørne o.l., men at det er deres egne handlinger og adfærd, det drejer sig om.

### Læringsmål

- Eleverne får indsigt i, at de selv kan være med til at skabe et godt klassefællesskab.

### Materialer

- Et ark A4-papir til hver elev.

### Forberedelse og organisering

- Hver elev skal have noget at skrive med og et ark papir.
- Der skal være mulighed for, at eleverne kan stå i en dobbeltcirkel, enten i klassen, i et større lokale eller udendørs.

### Fremgangsmåde

- Alle elever får to minutter til at skrive ca. fem stikord til, hvordan man som elev selv kan være med til at skabe et godt klassefællesskab. Fx sørge for at tage alle alvorligt, hilse på alle i klassen, være en god arbejdsmakker, tage initiativ i gruppearbejde, osv.
- Herefter skal alle tage deres ark papir og stille sig op i en dobbeltcirkel, så hver elev har en makker, de ser på.
- Hver elev udvælger et af sine ord/sætninger, som han eller hun præsenterer sin makker for ved at fortælle, hvorfor man har valgt netop det ord/den sætning.
- Underviseren er opmærksom på, hvornår alle makkerparrene har præsenteret deres ord/sætning, så der kan gives signal til, at alle i ydercirklen skal flytte sig en plads til højre, mens alle i indercirklen bliver stående.
- Øvelsen gentages fire-fem gange, mens eleverne hver gang (så vidt muligt) vælger et nyt ord fra deres stikordsliste.
- Alle elever skal nu sætte sig på deres pladser igen og tilføje nye stikord eller sætninger til deres liste. Det kan være ord eller sætninger, de har hørt deres makkere sige eller helt nye sætninger, de er kommet i tanke om i mellemtiden.

## Opsamling

- Der samles op i klassen ved at underviseren tager en runde og spørger ind til, hvilke ord/sætninger eleverne har fået skrevet. Lad gerne eleverne uddybe ved at komme med eksempler på, hvad ordet/sætningen betyder, og hvorfor de synes det er vigtigt for klassefællesskabet.
- Det er en god idé at bede eleverne gemme deres stikordslister, alternativt samle dem ind. Når I skal lave øvelsen "Klassens Sundhedsaftale" i slutningen af dette forløb, kan eleverne evt. se på dem igen og bruge det, de har skrevet.



## Øvelse: Giv din klassekammerat et klap på skulderen

### Formål

Alle elever har brug for at føle sig som en del af klassefællesskabet. Denne øvelse kan være med til at give den enkelte en oplevelse af, at han eller hun rent faktisk bidrager med noget godt i klassen, og at det bliver bemærket af andre. Det er vigtigt, at underviseren sørger for, at der kun bliver skrevet positive ting på sedlerne, da det er hovedformålet med aktiviteten at få fremhævet elevernes positive egenskaber.

### Læringsmål

- Hver enkelt elev skal have en forståelse af, at han/hun kan bidrage med noget godt til klassefællesskabet.

### Materialer

- Post-it (10 lapper pr. elev).
- Hvert makkerpar skal have noget at skrive med.
- (Hvis man vælger at arbejde med variationen – se længere nede – skal man i stedet have et A4-ark karton/papir pr. elev samt tuscher og tape).

### Forberedelse og organisering

- Hvert makkerpar skal have noget at skrive med plus det antal post-it-sedler, som der er elever i klassen.

### Fremgangsmåde

- Eleverne sidder sammen to og to. Hvert makkerpar har så mange post-it-sedler, som der er elever i klassen.
- Det første makkerpar stiller sig op til tavlen med ryggen mod klassen.
- Nu skal alle de andre makkerpar skrive et ord/en sætning på en post-it til hver af de to, der står ved tavlen. Underviseren fortæller:

*Nu gælder det udelukkende om at tænke på hinandens gode egenskaber. Alle her i klassen har noget godt, som de bidrager med til klassefællesskabet. I skal om lidt skrive et positivt ord/en positiv sætning, som passer til den, I skal give jeres post-it. Når I har skrevet en post-it til hver af de to ved tavlen, går I op og sætter dem på jeres klassekammerater og giver dem et klap på skulderen.*

- Underviseren kan vælge at komme med nogle eksempler på, hvilke ord/sætninger eleverne kan skrive, fx god til at motivere, god til at lytte når man har det svært, god til at hjælpe med det faglige, god til at invitere alle med i fællesskabet, opmærksom på alle i klassen, osv.

- Når de to ved tavlen har fået sat en post-it på skulderen af alle makkerparrene, sætter de sig på deres pladser, og et nyt makkerpar stiller sig ved tavlen.
- Øvelsen fortsætter, til alle har været oppe og fået klap på skulderen af klassekammeraterne.
- Hver elev sørger for at samle sine post-it-sedler og læse dem. Når alle har været oppe, snakker eleverne i deres makkerpar om, hvilke ord/sætninger, der overraskede dem mest, og hvilke, der gjorde dem mest glade.  
(Det samme gælder for variationen, hvor eleverne skriver på ét ark papir.)

## Variation

- Man kan lave øvelsen ved at tape et stykke A4 karton/papir på ryggen af hver elev. Nu skal alle elever gå rundt imellem hinanden og skrive ord på hinandens stykker papir. Det fungerer bedst med en tusch.
- Det er vigtigt, at underviseren holder øje med, at alle når rundt til alle.
- Man kan give eleverne en ekstra udfordring ved at prøve at finde på nye ord – dvs. ingen gentagelser på papiret.

## Opsamling

- Underviseren samler op i klassen ved fx at spørge: *Hvad snakkede I om i jeres makkerpar? Hvilke ord gjorde jer mest glade? Hvad overraskede jer? Er der noget, I vil være mere opmærksomme på fremover?*
- Man kan bede eleverne om at tage deres post-it-sedler med hjem og vise dem til deres forældre og fortælle om øvelsen. Måske kan de spørge deres forældre om, hvad de selv var gode til at gøre for klassefællesskabet, dengang de gik i skole.

## 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 noterne fra Dobbeltcirkel 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).
- Gruppernes ark fra Aktiv brainstorm og elevernes stikord fra Dobbeltcirkel.
- 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 highfive, når vi møder om morgenen".
- Processen frem mod en aftale kunne f.eks. 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 highfives 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

- 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

- Et område hvor der er plads til, at eleverne kan stå i tre cirkler.

### Fremgangsmåde

- 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 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.

### Variation

- 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 fandt du interessant?
3. Hvad var svært for dig?
4. Er der noget, du gerne vil lære mere om?
5. Hvad kan du bedst huske fra forløbet?
6. Hvad vil du bruge i andre sammenhænge end skolen?
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?

## 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](http://www.styrpaasundheden.dk) og gå på opdagelse.

God fornøjelse 😊

