



# INTROFORLØB: HVAD ER SUNDHED?

8.-9. klasse



## Introforløb: Hvad er sundhed?

Introforløbet 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, Venner & fællesskaber, Følelser og selvværd og Leg, bevægelse & motion. Det er et inspirationsmateriale – så lad dig inspirere og få dine egne ideer.

Materialet fra Styr på Sundheden skal ses som en håndsrækning og inspirationskilde til de mange lærere og pædagoger, der gerne vil have hjælp til 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 – Introforløb

### Udgiver

© Dansk Skoleidræt, 3. udgave 2024

## Hvad er sundhed?

### - Introforløb

Varighed for hele forløbet: 2 timer og 15 minutter // trin: 8.-9. kl.

#### Formålet med dette forløb

Formålet med introforløbet er at give eleverne en forståelse af, at vi sætter fokus på sundhed i dets brede og positive forstand. Det betyder, at eleverne bliver præsenteret for, at sundhed kan være mange ting og ikke kun defineres som fravær af sygdom. Sundhed er fx også at have det godt med andre, at have det godt med sig selv, at spise sund mad og at bevæge sig en masse. Vi skaber i dette forløb et fælles sprog og en fælles referenceramme, som vi arbejder ud fra i de efterfølgende forløb.

Elevernes forforståelse skal aktiveres og de skal finde ud af, at de allerede ved meget om, hvad det vil sige at være sund.

Forløbet knytter sig til elevernes egne oplevelser og erfaringer ved at udfordre deres stillingtagen og ved at inddrage dem i beslutninger samt handle- og forandringsprocesser.

Med introforløbet ønsker vi, at eleverne får medejerskab og motivation til at forandre sig i en sundhedsfremmende retning.

#### Øvelser

Aktiv Brainstorm // 15 minutter.

Ærtepose-svar // 15 minutter.

Er du enig eller uenig? // 30 minutter.

Sundhedsstjernen – Levevilkår og livsstil // 45 minutter.

En rundtur i Sundhedsstjernen // 30 minutter.

## Øvelse: Aktiv brainstorm

### Formål

Eleverne aktiverer deres forforståelse og begynder at tænke over, hvad sundhed er for dem.

### Materialer

- A3-ark og blyant til hver elevgruppe.

### Forberedelse og organisering

- Der skal være ét A3-ark pr. elevgruppe bestående af 4-5 elever.
- Hæng alle A3-ark op på væggene eller læg arkene på gulvet, så der er mulighed for, at hver gruppe kan stå på en række foran papiret. Jo længere løbeafstand op til papiret, desto bedre. Forsøg med 2 meter mellem papir og elevrække.
- Det kan være en god idé at organisere øvelsen således, at alle elever står på rækker inde midt i klasselokalet og løber væk fra midten. På den måde løber eleverne side om side, og der bliver plads til flere rækker.

### Fremgangsmåde

- Elevgrupperne, bestående af 4-5 elever, stiller sig i hver deres række et par meter fra deres ark, der hænger på væggen.
- Den forreste elev i rækken holder en blyant i hånden.
- Underviseren fortæller:

*På mit signal skal I skrive eller tegne alt det, I kommer til at tænke på, når I hører ordet SUNDHED. Der er ikke noget, der er forkert at skrive eller tegne, og det er ikke vigtigt, om man staver korrekt eller tegner flot. Et eksempel på noget, man kunne skrive eller tegne, kunne være 'fodbold' eller 'frugt'. I skal kun skrive eller tegne en ting ad gangen.*

- På underviserens signal løber den første elev op til arket og skriver eller tegner sit ord. Det er ikke vigtigt, at ordet er stavet korrekt. Det vigtigste er, at eleven selv kan huske, hvad han/hun har skrevet. Derfor må man også tegne en hurtig skitse, hvis det er nemmere.
- Eleven løber tilbage og giver den næste elev i rækken blyanten.
- Den næste elev i rækken løber op til arket og skriver sit ord (eleverne vil typisk skrive ordene lige under hinanden, men det er ikke et krav.)

- Når tiden er gået, går gruppen op til deres ark og gennemgår ordene. Hvis alle i gruppen er enige om, at et ord definerer sundhed på den ene eller den anden måde, kan de sætte ring om ordet.

## Variation

Efter øvelsen kan eleverne systematisk rotere rundt til de andre gruppers ark. De kan sætte en stjerne ud for de ord, som de ikke selv har på deres ark, og når de kommer tilbage til deres eget ark, kan de skrive de nye ord op. På eget ark kan eleverne således se, hvor mange stjerner de har fået, og hvor mange nye ord de har hjulpet de andre grupper med at få på deres papir.



## Øvelse: Ærteposesvar

### Formål

Eleverne fortsætter med at aktivere deres forforståelse og kommer dybere i deres brainstorming omkring, hvad sundhed er for dem.

### Læringsmål

- At eleverne bruger begreberne fra den foregående øvelse og forholder sig til dem.

### Materialer

- Fire ærteposer fra Sundhedskassen.

### Forberedelse og organisering

- Find et område, hvor der er plads til, at eleverne kan stå i det ønskede antal cirkler. Otte elever er passende, men både færre og flere er fint.

### Fremgangsmåde

- Eleverne opdeles i et passende antal cirkler.
- Underviseren siger:

*Nu kaster jeg ærteposen til en tilfældig. Vedkommende griber ærteposen og siger så et ord eller en sætning, som man kommer til at tænke på ved ordet sundhed. Det må gerne være nogle af de ord eller sætninger, som I selv eller andre har skrevet på jeres ark i aktiv brainstorm. Når man har svaret, kaster man ærteposen hen til en anden elev, som svarer på det samme.*

### Variation

Hvis eleverne er gode til øvelsen, kan den udbygges ved, at man løber hen bag den, man har kastet til.

## Øvelse: Er du enig eller uenig?

### Formål

Eleverne får yderligere indsigt i, at de allerede ved meget om sundhed, og at der ikke findes ét rigtigt svar på, hvad sundhed er.

### Materialer

- Udsagnene, som findes længere nede i øvelsen.

### Forberedelse og organisering

- Hvis underviseren ikke ønsker at bruge udsagnene, kan han/hun lave sine egne udsagn.
- Eleverne kan også selv lave de udsagn, som der skal arbejdes med.

### Fremgangsmåde

- Underviseren forklarer, at klasseværelset er inddelt i 2 fiktive rum. Den ene endevæg betyder "ENIG", og den anden endevæg betyder "UENIG".
- Underviseren forklarer:

*Vi skal snakke om, hvad sundhed er for jer. I har sikkert mange bud på, hvad det vil sige at være sund. I ved alle noget om, hvad det vil sige at være sund, også selvom I ikke går og snakker om det. Sundhed er ikke det samme for alle mennesker, så i opgaven her er der ikke nogen rigtige eller forkerte svar. Om et øjeblik vil jeg læse nogle sætninger op for jer. I skal tage stilling til, om I er enige eller uenige i det, jeg læser op. Man kan også sige, at I skal tænke over, om I kan svare JA eller NEJ til det, som jeg læser op. I skal placere jer i det "rum", der passer til det, som I vil svare. Det bliver spændende at se, hvad vi er enige eller uenige om.*

- Underviseren læser første udsagn op, fx "Det er sundt at spise morgenmad".
- Eleverne tænker, mens de finder hen til det "rum", som passer til deres svar – Enig eller uenig.
- Når alle er placeret, siger underviseren:

*Nu skal I finde en makker, som står samme sted som jer. Snak kort om, hvorfor I har placeret jer der.*

- Eleverne taler kort sammen to og to.

- Underviseren samler op i klassen ved at høre nogle elever fra hvert "rum", hvorfor de har valgt, som de har valgt.
- Underviseren læser næste udsagn op.
- Osv.

### Udsagn – er du enig eller uenig?

1. Det er sundt at spise morgenmad.
2. Det er sundt at transportere sig aktivt til skole.
3. Sundhed handler kun om, hvad du spiser og drikker.
4. Ældre mennesker har levet sundt.
5. Det er sundt at drikke alkohol.
6. Jeg er mere social, når jeg drikker alkohol.
7. Det er sundt at være aktiv i frikvartererne.
8. Fastfood smager bedre end sund og varieret kost.
9. Det er sundt at spille computerspil med sine venner.
10. Det er vigtigt for ens venskaber, at man bruger meget tid på de sociale medier, fx Facebook eller Instagram.
11. Der er for meget digital mobning i dag.
12. Det er sundt at ryge.
13. Det er hyggeligt at ryge med vennerne.
14. Det er sundt at være med til at bestemme.
15. Min madpakke er sund.
16. Det er sundt at drikke vand.
17. Det er sundt at kunne snakke med sine venner om, hvordan man har det.
18. Jeg synes, at det kan være pinligt eller svært at gå i bad med de andre i idræt.
19. Det er sundt at svede.

### Opsamling

Flere af udsagnene er så komplekse, at eleverne kan have svært ved at tage stilling – også fordi de kan opfattes forskelligt. Derfor er det vigtigt at samle op i fællesskab. Spørg fx ind til, om der er nogle udsagn, hvor man både kan være enig og uenig. Sørg også for at bruge tid på at snakke om de ting, som eleverne er meget uenige om.



## Variation

- I stedet for at tale med en makker fra samme "rum" kan eleverne finde sammen med en makker fra et andet rum. På den måde får de diskuteret forskellige holdninger.
- Øvelsen har den sidegevinst for læreren/pædagogen, 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.



## Øvelse: Sundhedsstjernen – levevilkår og livsstil

### Læringsmål

- Eleverne får en forståelse for, at sundhed handler om mange ting.
- Eleverne får en begyndende forståelse for sammenhængen mellem levevilkår og livstilsfaktorer.

### Materialer

- Lærervejledning 2: Sundhedsstjernen – se på [www.styrpaasundheden.dk](http://www.styrpaasundheden.dk).
- Bilag 1: "Sofies fortælling". (Ligger i bunden af dokumentet).

### Forberedelse og organisering

- Læs lærervejledning 2: Sundhedsstjernen
- Print/kopier arket med Sundhedsstjernen fra lærervejledning 2 i A3-format. Der skal være én stjerne pr. elevgruppe.
- Print bilag 1: "Sofies fortælling". Der skal være ét ark pr. elevgruppe.
- Lav elevgrupper bestående af ca. 4 elever i hver.

### Fremgangsmåde

- Underviseren fortæller:  
*Vi skal nu arbejde videre med, hvad det vil sige at være sund. Til det skal vi bruge en model.*
- Underviseren introducerer modellen for eleverne (benyt din viden fra lærervejledning 2). Det kan være en god idé at få modellen op på klassens smartboard, hvis I har sådan et.
- Underviseren fortæller videre:  
*Nu skal I høre Sofies fortælling. Hun vil fortælle lidt om sit liv. Bagefter skal vi prøve at analysere teksten og finde ud af, hvad hun gør i løbet af dagen, som er med til at fremme hendes sundhed.*
- Underviseren læser teksten op (bilag 1: "Sofies fortælling").
- Når teksten er læst op, uddeles arket med Sofies fortælling til hver gruppe.
- Der uddeles også en Sundhedsstjerne på A3 til hver gruppe.
- Underviseren forklarer:  
*Foran jer ligger Sundhedsstjernen. Den skal vi hænge op på væggen.*
- En elev pr. gruppe hænger gruppens Sundhedsstjerne op på væggen.

- Underviseren fortsætter:  
*I skal også klippe historien ud i strimler.*
- Sofies fortælling klippes ud i strimler.
- Nu skal eleverne prøve at placere de forskellige strimler på Sundhedsstjernen inden for det rigtige "område".

### Eksempler:

"Jeg bor sammen med min mor, far [...] en lille by, der hedder Langeskov": Denne tekst placeres oven på cirklen "Levevilkår", da det fortæller noget om Sofies bopæl og er noget, som hun ikke kan ændre på.

"[...] Men jeg kan ikke lide at gå i bad efter idræt. Jeg synes ikke altid, at min krop er så pæn, og jeg tænker meget over, hvad de andre mon tænker om mig": Denne tekst placeres oven på livsstilsfaktoren "Følelser og selvværd", da det fortæller noget om, at Sofie ikke altid har det godt med sig selv.

- Da alle livsstilsvilkår påvirker hinanden, vil nogle af tekststykkerne kunne placeres flere steder. Det er helt fint, at eleverne ikke er helt enige. Det vigtige er at få gang i en dialog i grupperne.
- Når alle grupperne er færdige med at placere tekststykkerne, samles der op i plenum.

### Variation

I kan vælge at placere tekststykkerne i fællesskab i klassen.

## Øvelse: En rundtur i sundhedsstjernen

### Formål

Eleverne skal fortsat arbejde med sammenhængen mellem levevilkår og livsstilsfaktorer. Sundhedsstjernen skal gøre det lettere for dem at forstå det brede sundhedsbegreb og de faktorer, der har indflydelse på vores sundhed.

### Læringsmål

- Eleverne lærer de forskellige livsstilsområder i Sundhedsstjernen bedre at kende.
- Eleverne kan reflektere over deres egen sundhed i relation til fællesskabet.

### Materialer

- Lærervejledning 2: De fem ark med Sundhedsstjernens livsstilsfaktorer.
- Der kan anvendes kridt i stedet for de 5 ark med Sundhedsstjernens livsstilsfaktorer.

### Forberedelse og organisering

- Underviseren beslutter, om han/hun vil anvende de 5 ark, der ligger ved Lærervejledning 2, eller om Sundhedsstjernen skal tegnes op med kridt.
- Hvis de 5 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 overførbarheden større fra Sundhedsstjernen på tavlen til figuren på gulvet.
- Det vurderes, om øvelsen skal laves i en aula, sal eller lign., eller måske udenfor.

### 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 finder sammen to og to og skal nu på skift fortælle om deres levevilkår.

Underviseren benytter følgende hjælpespørgsmål:

- *Hvordan bor du? Bor du i lejlighed, hus eller andet?*
- *Har du nogle muligheder for at gå til sport i din fritid?*
- *Hvor langt har du til skole?*
- *Er det muligt at gå eller cykle i skole? Er der fx en cykelsti eller et fortov?*

- Underviseren gør opmærksom på, at man kan vise interesse ved at spørge nysgerrigt ind til hinanden.
- Nu skal eleverne i deres makkerpar bevæge sig rundt til de forskellige livsstils-områder (arkene fra Lærervejledning 2). De skal hver især fortælle om deres liv ud fra de forskellige områder. Det kan være en god idé, at alle elever følges rundt til de forskellige områder. På den måde kan underviseren benytte de samme hjælpe-spørgsmål til alle elever på samme tid.
- Forslag til hjælpespørgsmål, når eleverne står ved:
  - Leg, bevægelse og motion:
    - *Går du til nogle former for sport i din fritid? Hvilke?*
    - *Hvordan kan du godt lide at være aktiv? Alene eller sammen med andre?*
    - *Går eller cykler du til og fra skole?*
  - Venner og fællesskaber:
    - *Hvordan har du det, når du er sammen med dine venner?*
    - *Hvordan har du det, når du bliver uvenner med nogen?*
    - *Hvordan bliver du gode venner igen, hvis du er blevet uvenner med nogen?*
    - *Hvem er du sammen med i skolen og derhjemme?*
  - Følelser og selvværd:
    - *Hvornår er du mest glad?*
    - *Hvornår kan du blive trist og ked af det?*
    - *Hvordan har du det, når du er udenfor, fx i en skov?*
    - *Hvad gør du, hvis du bliver ked af det eller synes, at noget er svært?*
  - Mad og måltider:
    - *Hvad kan du godt lide at have med i madpakken?*
    - *Hvad spiser du til morgenmad?*
    - *Hjælper du nogle gange dine forældre med at lave mad?*
    - *Kan du godt lide at spise sammen med andre? Hvorfor/hvorfor ikke?*
  - Andet:
    - *Er der noget andet, som du synes vi ikke har snakket om? Noget der også har betydning for, om du har det godt og er glad? Det kunne fx handle om, hvordan du sover om natten, om du husker at vaske hænder inden du skal spise, eller om du ofte er syg.*

## Variation

Underviseren kan vælge, at eleverne skal skifte makker undervejs.

## 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 😊



## Bilag 1: Sofies fortælling

Jeg bor sammen med min mor, far og storebror ca. 5 km uden for en lille by på Fyn, der hedder Langeskov.



Jeg elsker, at vi bor meget tæt på en stor skov. Jeg bliver glad, når jeg går i skoven.

Da jeg var yngre, var jeg tit ude i skoven for at lege.

Nu løber jeg en tur i skoven med min mor engang imellem.

Jeg synes, at det er irriterende, at jeg har 5 km. til skole.

Derfor tager jeg bussen eller kører med min far, når jeg skal i skole.

Jeg ved godt, at jeg også kunne cykle, men jeg er så træt om morgenen.



**Derudover vil mine forældre ikke lade mig cykle på landevejen. Den har nemlig ingen cykelsti.**

---

**Kommunen vil ikke betale for en cykelsti, da det er for dyrt.**

---

**Jeg har nogle gode venner i min klasse. Jeg glæder mig altid til at lege med dem.**

---

**Jeg har prøvet at blive drillet af nogle andre fra skolen.**

---

**Dengang kunne jeg ikke lide at komme i skole.**

---

**Når jeg er hjemme fra skole, elsker jeg at lave mad med min far.**

---

**Jeg bliver så glad, når de siger, at min mad smager godt.**

---

**Om aftenen kan jeg nogle gange have svært ved at falde i søvn. Jeg ved ikke helt hvorfor, men nogle gange tænker jeg bare på alt muligt, lige inden jeg skal sove.**