



Lærervejledning 3

Klassens Sundhedsaftale



Sundhedsaftalen

Formålet med Sundhedsaftalen er at:

- Eleverne kan anvende deres viden om sundhed til at lave en konkret aftale.
- Eleverne løbende kan handle på det aftalte og herved ændre på deres sundhedsvaner.

En demokratisk og dialogbaseret proces

Det er vigtigt, at det bliver elevernes sundhedsaftale. Derfor skal medindflydelsen være så stor som mulig, hvilket vil give eleverne mest muligt ejerskab. Som underviser skal du styre processen, men ikke indholdet.

En god sundhedsaftale er specifik, accepteret og realistisk

Det er afgørende for Sundhedsaftalens effekt i klassen, at aftalen bliver udarbejdet, så den er specifik, accepteret og realistisk.

- *Specifik* betyder, at aftalen skal være konkret og håndgribelig. Der må ikke være tvivl om, hvad der menes.
- *Accepteret* betyder, at alle i klassen, gennem den dialogbaserede proces, får medindflydelse og derved accepterer aftalen.
- *Realistisk* betyder, at Sundhedsaftalen skal være rimelig og overskuelig. Hellere aftaler, der er nemme at opfylde, end aftaler der er umulige. Det giver klassen en succesoplevelse. Senere kan aftalen evt. gøres sværere at opfylde.

Løbende opfølgning på Sundhedsaftalen

Sundhedsaftalen skal hænge et synligt sted i klassen, fordi den skal betyde noget for eleverne. Det har derfor stor betydning, at undervisere og elever sammen følger op på de sundhedsaftaler, som løbende bliver skrevet op. Det kunne fx være:

- Du spørger som underviser: Hvor mange gik eller cyklede i skole i dag?
- Du giver eleverne ros, fordi du i frikvarteret lagde mærke til, at alle var ude og være aktive.

God arbejdslyst med Klassens Sundhedsaftale!