

Det brede og positive sundhedsbegreb

Formål: Eleven kan vurdere og har viden om idrætsvaners betydning for sundhed og trivsel. Eleven kan analysere og har viden om forskelle i levevilkår og deres betydning for idrætsudøvelse (fra Fælles mål).

Intentionen med lektionsplanen er, at du bliver inspireret og udvikler planen, så den passer til dig, din årsplan og dine elever. Tidsangivelserne i lektionsplanen er vejledende.

Tid (ca.)	Hvad/indhold	Hvordan/organisering	Hvorfor/formål
Før	Medbring Sundhedsdugen. Eleverne har læst teksten "Hvad er sundhed?"	Læg Sundhedsdugen på gulvet, så eleverne kan stå rundt om den.	Lektionen bygges op omkring begreberne i det brede og positive sundhedsbegreb (den grønne figur på Sundhedsdugen).
10 min.	En opvarmingsaktivitet med god energi og høj puls, hvor alle kan være med og som eleverne er glade for. Fx en fangeleg.	Genkendelig og hurtig at igangsætte.	Indfri elevernes forventninger om fysisk aktivitet og skabe en god stemning.
10 min.	Intro: Idræt og sundhed Saml eleverne omkring Sundhedsdugen og snak med udgangspunkt i elevernes refleksioner om det brede og positive sundhedsbegreb. Stikord til opsamling: Sundhed er individuelt. Født med forskellige <i>biologiske faktorer</i> . Vokser op under forskellige <i>levevilkår</i> . Udvikler forskellige <i>livsstile og vaner</i> .	Tag udgangspunkt i elevernes perspektiver. Arbejd evt. med individuel refleksion, makkersnak og plenumsnak. Spørg fx specifikt ind til deres forståelse af enkelte begreber, og hvad de betyder for dem.	Eleverne skal kende til formålet og målene for lektionen/forløbet (se formål).
25 min.	Biologiske faktorer – "Kønnenes kamp" Fysisk: planke (muskelstyrke), bro (smidighed), stå på et ben (balance). Spørgsmål til opsamling: Hvordan er kønnene forskellige rent fysisk? Hvad lægger I mærke til i idræt og generelt i dagligdagen? Er der nogle af jer, som er født med genetiske/arvelige fordele eller ulemper i relation til jeres sundhed?	Opdeling i køn. Opstilling foran hinanden (drengene over for piger), så alle dyster samtidig i de tre "discipliner". En vil til sidst stå tilbage som vinder. Inddrag eventuelt elevernes forslag til andre aktiviteter, hvis I vil bruge mere tid på "Kønnenes kamp".	Give eleverne en kropslig oplevelse af biologiske forskelle mellem kønnene og diskutere årsagerne.

10 min.	<p>Levevilkår – "Jog and talk"</p> <p>Hvert par får et spørgsmål inden for området levevilkår. Det kunne fx lyde: Hvordan påvirkes din sundhed af fx medier eller af din familiesituation?</p> <p>Anvend de for jeres klasse mest relevante begreber fra området levevilkår (grøn figur på dugen).</p>	I par jogger eleverne en defineret runde på idrætsarealet, mens de svarer på spørgsmålet. Tilbage igen svarer hvert par kort på det spørgsmål, som de har snakket om.	Refleksion over og analyse af levevilkårs betydning for elevernes sundhed og idrætsudøvelse gennem elev til elev dialog.
10 min.	<p>Levevilkår – "Uddannelsesniveaustafet"</p> <p>Klassen opdeles tilfældigt i grupper med hver sit uddannelsesniveau: grundskole, kort videregående udd., mellemlang videregående udd., lang videregående udd.</p> <p>Selve stafetten: Grundskolegrupperne skal fx løbe 1 m. længere end kort videregående udd., og 2 m. længere end mellemlang videregående udd. osv. Andre eksempler: hoppe over en forhindring, lave vejrmølle eller snurre én ekstra omgang.</p>	Ca. tre i hver gruppe. Det betyder, at der er flere grupper med samme uddannelsesniveau.	Undersøgelser viser, at der er en tydelig sammenhæng mellem højest gennemførte uddannelsesniveau og andelen, der vurderer eget helbred som fremragende. Derfor udføres stafetten med "handicap", så det bliver klart nemmest for eleverne i gruppen med lang videregående udd. at vinde.
5 min.	<p>Livsstil og vaner - introduktion til lektie</p> <p>Til næste lektion skal eleverne nedskrive og medbringe tre gode og en dårlig personlig vane, der handler om bevægelse. Fx: "Jeg går til dans to gange om ugen. Det er en god vane, fordi jeg får pulsen op, jeg er en del af et fællesskab, hvor jeg har det sjovt". Eller: "Jeg cykler i skole hver dag."</p>	Alle elever får en udskrift af dugen fra aktivitets- eller refleksionskortene eller tager et billede.	Eleverne arbejder med at vurdere vaners betydning for deres egen og andres sundhed og trivsel (jf. Fælles mål).