

## Fysisk, social og mental sundhed

**Formål:** At eleverne får en forståelse af, at der er sammenhæng mellem fysisk, social og mental sundhed.

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	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 de tre cirkler på Sundhedsdugen.
10 min.	<b>Fysisk sundhed – opvarmning i cirkel</b> På skift viser eleverne en fysisk øvelse, som man kan lave i cirklen. Det er fint, hvis øvelserne udfordrer elevernes motorik, bevægelighed, muskelstyrke osv.  <b>Opsamling:</b> Kig på begreberne under fysisk sundhed på dugen. Hvilke øvelser lavede vi, som udfordrede din motorik, bevægelighed osv.?	Læg dugen i midten, så eleverne kan blive inspireret af begreberne under fysisk sundhed.  Snak i makkerpar.	Eleverne bliver varme og udfordret med forskellige bevægelser, samtidig med at de reflekterer over deres udfordringer rent fysisk.
10 min.	<b>Dobbeltcirkel – bevægelsesvaner (lektie fra sidste lektion)</b> Eleverne danner en indre og ydre cirkel med front mod hinanden. Eleverne taler med den, de står lige over for. Efter to minutter skifter eleverne makker. Hvis der er en elev, som ikke har lavet lektien, lytter vedkommende med i første runde og prøver herefter selv at bidrage med egne vaner.	Hver elev skal snakke med tre forskellige klassekammerater. De skal være nysgerrige på hinandens vaner.	Eleverne skal dele deres gode bevægelsesvaner for at inspirere hinanden.
10 min.	<b>Intro: Fysisk, mental og social sundhed</b> Saml eleverne omkring Sundhedsdugen og tal med udgangspunkt i elevernes refleksioner om fysisk, social og mental sundhed. <b>Opsamling:</b> Den enkeltes sundhed bliver påvirket af fysiske, sociale og mentale faktorer.	Individuel refleksion, makkerpar og plenum.	Eleverne skal kende til formålet og målene for lektionen/forløbet (se formål).

20 min.	<p><b>Social sundhed – "Mønsterbold"</b></p> <p>Del klassen i grupper af 7-10 elever. Gruppen skal lære de fem progressioner i øvelse 12 (Mønsterbold), som er vist på siden herunder: <a href="https://skoleidraet.dk/aktiviteter/projekter/fun-skills/fun-skills-videoer/">https://skoleidraet.dk/aktiviteter/projekter/fun-skills/fun-skills-videoer/</a></p> <p>Du kan selvfølgelig også vælge en anden aktivitet, som indholdsmæssigt har samme fokus: samarbejde, ansvar, tolerance o.l.</p>	<p>Eleverne skal have adgang til linket via mobil, tablet eller pc. Videoen viser og forklarer øvelsen, så eleverne selv kan gå i gang med aktiviteten. Der skal bruges to bolde, ærteposer el. lign. i forskellige farver pr. gruppe.</p> <p>Det anbefales, at du sætter dig ind i øvelsen inden lektionen.</p>	<p>At eleverne bliver opmærksomme på og træner forskellige sociale sundhedsaspekter. Fx samarbejde, ansvar og tolerance (se cirkel med social sundhed).</p>
15 min.	<p><b>Mental sundhed – "Kryds arme med to bolde"</b></p> <p>Eleverne går sammen i makkerpar og hjælper hinanden med at lære de fem progressioner i øvelse 5 (Kryds arme med to bolde), som er vist på siden herunder: <a href="https://skoleidraet.dk/aktiviteter/projekter/fun-skills/fun-skills-videoer/">https://skoleidraet.dk/aktiviteter/projekter/fun-skills/fun-skills-videoer/</a></p> <p>Du kan selvfølgelig også vælge en anden aktivitet, som indholdsmæssigt har samme fokus: koncentration, viljestyrke, motivation o.l.</p>	<p>Eleverne skal have adgang til linket via mobil, tablet eller pc. Videoen viser og forklarer øvelsen, så eleverne selv kan gå i gang med aktiviteten. Der skal bruges to bolde, ærteposer el. lign. pr. elev eller pr. par.</p> <p>Det anbefales, at du sætter dig ind i øvelsen inden lektionen.</p>	<p>At eleverne bliver opmærksomme på og arbejder med forskellige mentale sundhedsaspekter. Fx koncentration, viljestyrke og motivation (se cirkel med mental sundhed).</p>
5 min.	<p><b>Opsamling</b></p> <p>Hvad har du lært om fysisk, social og mental sundhed? Hvad er dine stærke og svage sider inden for disse områder?</p>	<p>Individuel refleksion, makkersnak, plenumsnak.</p>	<p>Opsamlingen er vigtig for at få et indtryk af, hvad eleverne har fået ud af lektionen og samtidig finde ud af, hvad der skal fokuseres på i de næste lektioner.</p>