



BILAG

1: Kære klasse.....	132
2: Ja/nej-øvelse	133
3: Godt eller dårligt for sundheden?	135
4: Kroppen er til at bruge!	141
5: Ting jeg kan li' at gøre	142
6: Danse og sanglege	143
7: Gamle lege	147
8: Vennebogen	149
9: Find de 8 kostråd	153
10: Fordele – Ulemper	154
11: Fremtidsværksted.....	155
12: Handleplan	157
13: Fire hjørner	158
14: At trække et lod	159
15: Et skridt frem	160
16: Frokostforsøg	161
17: Energiindhold i snacks	162
18: Forbrædning af kcal	163
19: Holdninger til alkohol.....	165

Kære klasse

Dette er en invitation til jeres klasse om at være med i et projekt, der hedder Styr på Sundheden. Der mere end 100 klasser med fra hele Danmark. Klasserne i projektet skal alle være sunde klasser. Men hvad vil det sige at være en sund klasse? Hvordan skal skoledagen se ud i en sund klasse, og hvordan skal der arbejdes med sundhed i timerne? Det skal I være med til at finde ud af.

Det er vigtigt, at sundhed er noget, vi gerne vil, noget vi har lyst til, og noget vi kan mærke, vi får det bedre af. Derfor er det også vigtigt, at I selv er med til at bestemme, hvad der skal ske, når jeres klasse skal arbejde med sundhed. I skal være med til at bestemme, hvad der skal gøre jeres klasse til Sund Klasse. Sammen med jeres lærer skal I arbejde med sundhed og gøre sunde ting. I skal arbejde med det, I allerede ved om sundhed, og også være med til at finde på nye ideer. På den måde kan I i fællesskab finde ud af at få en sund og god skolehverdag.

Hvis vi siger, at sundhed er et stort skib, så kan man sige, at det er jeres lyst til sundhed, der skal få skibet til at sejle. I er sømændene om bord, som arbejder med mange forskellige ting, og jeres lærer er kaptajnen, som styrer skibet og ved, hvor det skal sejle hen. Så lad os nu gå om bord – og komme i gang!

Med venlig hilsen

Dansk Skoleidræt

J A / N E J - Ø V E L S E

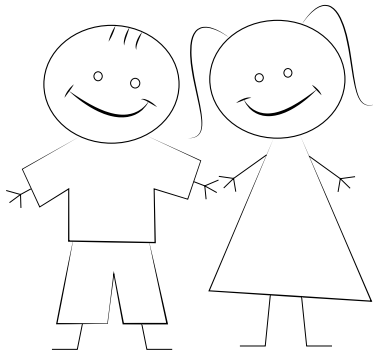
UDSAGNENE LÆSES HØJT FOR KLASSEN:

1. Det er sundt at cykle i skole
2. Det er sundt at spise morgenmad
3. Det er sundt at spise meget sukker på sin morgenmad
4. Det er sundt at have gode venner
5. Det er sundt at være glad for at gå i skole
6. Det er sundt at spise slik
7. Gamle mennesker har levet sundt
8. Det er sundt at lege fangelege i frikvartererne
9. Jeg spiser sund mad hver dag
10. Sund mad smager godt
11. Det er sundt at sidde ved computeren alle frikvarterer
12. Det er sundt at spille bold
13. Det er sundt at drikke sodavand
14. Det er sundt at være med til at bestemme
15. Det er sundt at tro på sig selv
16. Vi har en skolebod med sunde ting
17. Jeg har en madpakke med sunde ting
18. Det er sundt at drikke vand
19. Det er sundt at være mæt
20. Der er mange ting at lave udenfor i frikvartererne
21. Det er sundt at svede
22. Det er sjovt at arbejde med sundhed i skolen

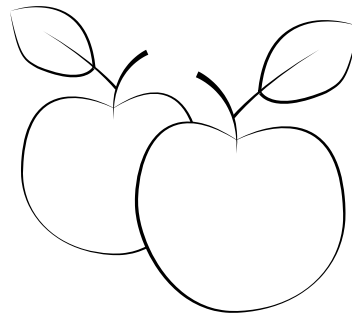
GODT ELLER DÅRLIGT FOR SUNDHEDEN?

FARV OG KLIP UD.

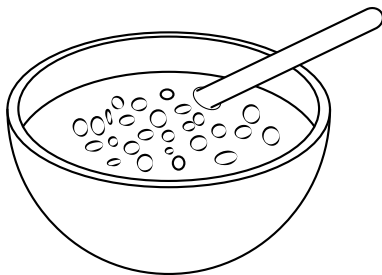
VEN-NER



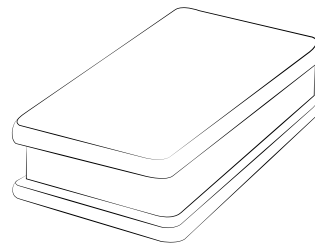
ÆB-LER



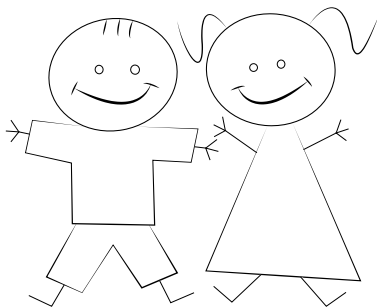
HAV-RE-GRYN



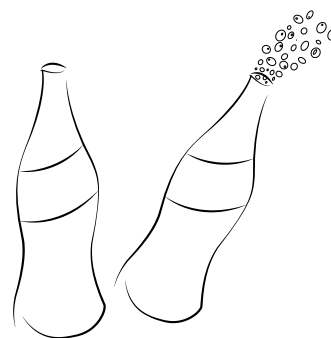
MÆLKE-SNITTE



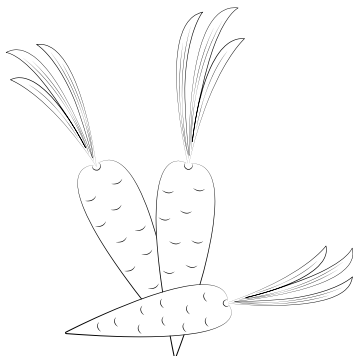
AT HOP-PE



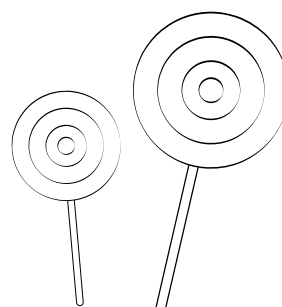
SODA-VAND



GULE-RØDDER



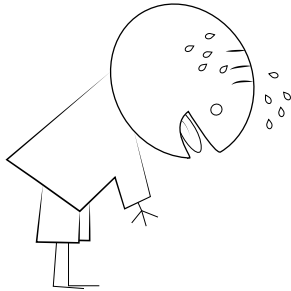
SLIK



GODT ELLER DÅRLIGT FOR SUNDHEDEN?

FARV OG KLIP UD.

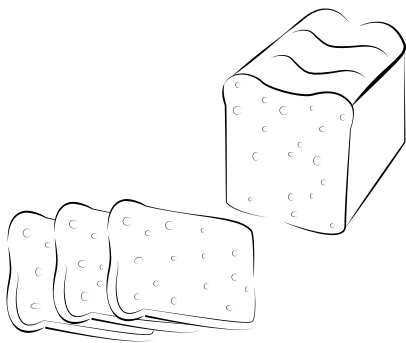
AT BLI-VE FOR-PUSTET



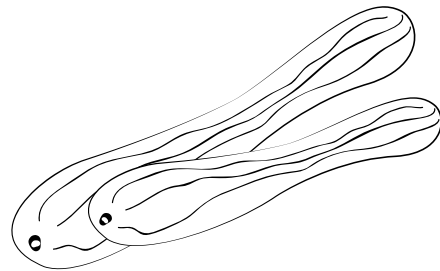
NØD-DER



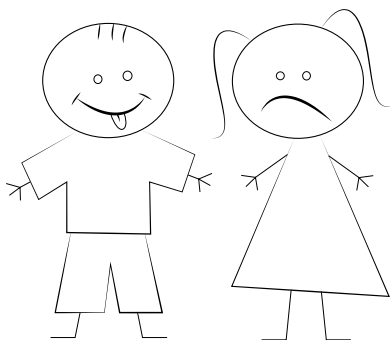
RUG-BRØD



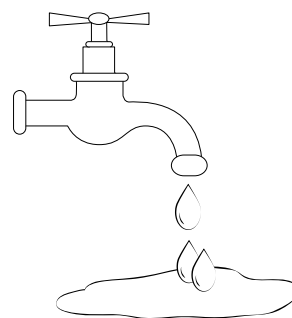
A-GUR-KER



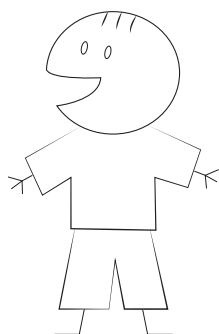
AT BLIVE DRIL-LET



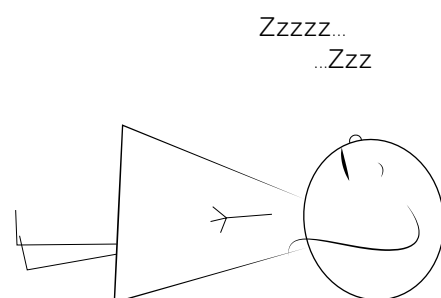
VAND



AT GRI-NE



AT SO-VE



😊 GODT FOR SUND-HEDEN 😊

☹️ DÅRLIGT FOR SUND-HEDEN ☹️

KROPPEN ER TIL AT BRUGE!

Alle mennesker har godt af at bevæge sig og bruge kroppen. Måske hænger det sammen med, at vores forfædre måtte være i god form for at overleve. Tænk på stenalderbonden eller vikingen. De måtte arbejde hårdt for at skaffe mad hver dag, hvad enten de levede af de dyr, de skulle skyde eller fange, eller de levede af det, de dyrkede i jorden. De måtte selv lave alle de redskaber, de skulle bruge som jægere og som bønder, selv fremstille bådene og bygge husene. Alt foregik med håndkraft, uden brug af nogen maskiner, for de var jo ikke opfundet. Dengang gik børnene heller ikke i skole – de hjalp til med alle de daglige gøremål, så snart de var store nok til det. Det var et hårdt liv, hvor kun de stærkeste overlevede. På den måde har vi arvet nogle stærke kroppe fra vores forfædre, kroppe, som har gode muskler og stærke knogler, men det betyder også, at vi har arvet nogle kroppe, som er skabt til at blive rørt og bevæget meget. Hver eneste dag. Uanset om vi er store eller små, unge eller gamle. Men bevægelse er ikke kun sundt for kroppen. Det er også sundt for vores humør, vores hjerne, vores appetit og for fællesskabet.

Børn skal helst bevæge sig mindst 1 time hver dag. Altså 60 minutter. Og gerne 1½ time. Bevæge sig, så de får varmen og bliver forpustede. Det kan være ved at lege fangelege, spille bold, hoppe sjippetov og hinkeruder, løbe ture, gå med hunden, cykle i skole, gå til gymnastik, hip-hop og dans, løbe på rulleskøjter, gå i svømmehallen, gå til sport osv.

Derfor skal alle klasserne i projekt Styr på Sundheden have mulighed for at røre og bevæge sig hver eneste dag i skolen 😊

TING JEG KAN LI' AT GØ-RE

Tegn 1, 2 eller 3 ting, du godt kan li' at gøre i de store felter. Det kan være ting, du kan gøre a-le-ne, sam-men med kam-me-ra-ter el-ler sam-men med vok-sne.

DANSE OG SANGLEGE

GANGNAM STYLE:

Hør musikken og se dansen på www.youtube.com (søg "Gangnam Style official music video")

JENKA:

Jenka er instrumental, uden sangtekst.

Hør musikken og se dansen på www.youtube.com (søg "Jenka dans på BV" eller "Jenka trivselslederTL").

MACARENA:

Sang og dans med Los del Rio. Kan danses til mange andre sange også.

Hør musikken og se dansen på www.youtube.com (søg "Makarena" (med k) og vælg "cml1b" versionen).

BOOGIE-WOOGIE:

Hør melodien på www.festklaveret.dk > lyt til melodierne > find sangen på listen og klik pil. eller på www.yousee.musik.tdconline.dk (søg "Johnny Reimar - party 13")

Sang:

(1) Så tager vi højre hånd frem,
så tager vi højre hånd tilbage,
så tager vi højre hånd frem
og så ryster vi den lidt

(2) Så gør vi boogie-woogie og

(3) så danser vi omkring, og

(4) så går vi i ring.

(5) Hej!

(6) "Åh, boogie-bogie woogie, hej" x 3 "og så går vi i ring"

(7) Hej!

Dans:

Kredsen står stille med ansigterne ind mod midten.

1: Man gør den gestus, som verset handler om.

2: hænderne under hagen mens man vrikker

3: hænderne stadig under hagen, mens man danser en gang rundt om sig selv.

4: her finder man ind i kredsen igen og gør klar til at gå fremad.

5. man løfter højre arm og råber "Hej"!

6: Deltagerne tager opstilling i en lukket kreds og har hænderne på skuldrene (eller hoften) på personen foran. Går fremad i takt til sangen.

7: Man løfter højre arm og råber "Hej"! Og gør klar til næste vers – stiller sig med ansigterne mod midten. Efterfølgende vers handler om venstre hånd, højre ben, venstre ben, højre skulder, venstre skulder, hovedet, numsen, hele kroppen... osv.

TO SKRIDT TIL HØJRE

Danses to og to. Man står overfor hinanden med hinanden i hænderne. Danser det, som teksten angiver.

Sang:

//:To skridt til højre, og

to skridt til venstre,

arme bøj og arme stræk (bøjer armene og strækker dem op i vejret) og

klappe-klappe-klap :// x 2

Rundt med højre arm (tager armkrog med højre arm og danser én gang rundt)

Rundt med venstre arm (tager armkrog m. venstre og danser én gang rundt)

//: Knæ og mave, bryst og pande, (rører knæ, mave, bryst og pande med begge hænder)

klappe-klappe-klap :// x2

//:To skridt til højre, og

to skridt til venstre,

arme bøj og arme stræk og

klappe-klappe-klap :// x 2

Ned i knæ(r)ne, (går ned på hug)

op på tæerne (stiller sig på tæer og strækker armene i vejret)

//: Knæ og mave, bryst og pande,

klappe-klappe-klap :// x2

SANGLEGE

BRO, BRO BRILLE:

Hør sangen på www.youtube.dk (søg " Bro bro brille – syngetimen")

Sang:

Bro, bro brille
klokken ringer elleve,
kejseren står på sit høje, hvide slot,
så hvidt som et kridt,
så sort som et kul.
Fare! fare! Krigsmand,
døden skal du lide,
den der kommer allersidst,
skal i den sorte gryde!
Første gang så la'r vi ham gå,
anden gang gør vi lige så,
men tredje gang så ta'r vi ham
og putter ham i gryden!

Leg:

Deltagerne tager opstilling i sluttet kreds, som går fremad, mens man holder personen foran på hofterne. To deltagere er ude af kredsen og tager opstilling som "bro", dvs. de står overfor hinanden med hænderne løftet over hovedet, og holder dem mod hinanden. De tager hver et frugtnavn, fx æble eller blomme – og holder det hemmeligt for de øvrige.

Kredsen går rundt, mens den synger sangen. "Broen" har taget opstilling, så kredsen går under den, når den går rundt. Evt. er der 2 eller 3 broer.

I 2. sidste linje, på "ta'r vi ham" sker der det, at "broen" klapper sammen om en eller flere deltagere i kredsen. De deltagere, der er blevet fanget, skal nu vælge mellem de to frugtnavne (de hvisker, så andre ikke hører det), og fangen stiller sig bag personen med det navn, fangen valgte.

Til sidst, når alle er fanget, skal de to hold "frugter" trække, indtil det ene hold falder – og det andet hold er vinder! Det foregår ved at de to bropersoner holder hinanden i hænderne, og fangerne stiller op bag de to bropersoner, og holder godt fast i taljen på personen foran. Nu trækker de to hold i hver sin retning – indtil "broen" går fra hinanden, og det ene hold ryger på gulvet!

BJØRNEN SOVER

Hør sangen på www.youtube.dk (søg "Bjørnen sover dansk")

Sang:

(1) "Bjørnen sover,
bjørnen sover,
i sin lune bolig" x 2

(2) Han er ikke farlig,
når man blot er varlig!

(3) Men man kan dog,
men man kan dog,
aldrig på ham tro!

Leg:

1. Bjørnen ligger og sover midt på gulvet. De øvrige børn går enkeltvis efter hinanden i rundkreds om bjørnen. De lister for ikke at vække bjørnen.

2. Børnene synger kraftigere og formaner med løftet pegefinger

3. De synger hviskende og går ind mod Bjørnen. På "tro" tramper de. Bjørnen vågner og farer efter dem. Den, der bliver fanget, skal være bjørn næste gang.

JEG GIK MIG OVER SØ OG LAND

Hør sangen på www.youtube.dk (søg "Jeg gik mig over sø og land - Six City Stompers" – lækker jazzet version!)

Sang:

(1) Jeg gik mig over sø og land,
der mødte jeg en gammel mand.
Han sagde så og spurgte så,
og hvor har du vel hjemme ?

(2) Jeg har hjemme i trampeland, trampeland, trampeland,
og alle de der trampe kaaan ja de har hjemme i trampeland.

Leg:

1: Man går (danser) rundt i kreds med hinanden i hænderne, mens man synger sangen

2: Man står "stille", med ansigtet mod midten, og tramper alt hvad man kan!

I næste vers skiftes "trampeland" ud med "hoppeland", "klappeland", "sjippeland", "kysseiland" osv. Børnene bestemmer.

GAMLE LEGE

ALLE MINE KYLLINGER

Der vælges en hønemor og en ræv, - resten er kyllinger.

Hønemor og kyllinger stiller sig i flok i den ene ende af lokalet eller legebanen – kyllingerne skal løbe til den anden ende af banen – et lille stykke derfra. Ræven stiller sig ude på sidelinjen.

Hønemor råber: "Alle mine kyllinger løb til skovs"! Kyllingerne løber til den anden ende.

Hønemor kalder: "Alle mine kyllinger, kom hjem!"

Kyllingerne svarer i kor: "Vi tør ikke"

Hønemor: "Hvorfor"?

Kyllingerne: "For ræven"

Hønemor: "Hvad gør han"?

Kyllingerne: "Han ta'r os"

Hønemor: "Kom hjem alligevel"!

Nu løber kyllingerne op til hønemor. Ræven løber ind på banen og fanger en, som nu også er ræv, så der er to. Legen gentages indtil der ikke er flere kyllinger tilbage. Den sidste bliver nu hønemor og må vælge en ny ræv.

SKIDENÆG

Børnene sidder i en rundkreds med ansigtet mod midten. Et af børnene er "skidenæg", og skal gemme et "æg" (viskelæder eller andet) bag et af børnene i kredsen. "Skidenægget" går rundt bag kredsen, og lader som om ægget lægges flere steder, men forsøger at skjule det der hvor ægget lægges. Når "skidenægget" har været en omgang rundt, skal den, der har fået ægget forsøge at gætte det. Gættes det, er hun det nye "skidenæg" – hvis ikke, må "skidenægget" vælge et nyt "skidenæg".

KLUDDERMOR

Legen kan leges af 6-12 deltagere. De stiller sig op i kreds med hinanden i hånden, ansigtet mod midten. Én af deltagerne er "kluddermor" og skal stille sig et stykke derfra med ryggen til kredsen. Kredsen laver nu "kludder" ved at gå under, dreje rundt eller træde hen over hinandens arme. Eneste regel: deltagerne må ikke slippe hinandens hænder på noget tidspunkt. Når de er færdige med at kludre sig sammen, kalder de: "Klud-der-mor, Klud-der-mor..." indtil Kluddermor kommer. Hun skal nu løsne kludderet op – uden at deltagerne må slippe hinandens hænder. Så er legen færdig, kluddermor kan vælge en ny kluddermor, og legen kan starte igen!

TRAFIKLYS

Deltagerne står side om side på en lang række i den ene ende af en bane på 10-20 m med ansigterne op mod den anden ende af banen. En af deltagerne er "trafiklys" og står i den anden ende. Trafiklyset står med ryggen til de andre, og siger højt "GRØNT.....(pause).....GULT...(kort pause)....RØDT!". På "grønt" løber deltagerne fremad mod "trafiklyset, på "gult" forsøger de forsigtigt at nå lidt længere og på "rødt" står de bomstille". På "rødt" vender "trafiklyset" sig hurtigt rundt! De deltagere, der når at se bevæge sig, skal ned på bagsiden og starte forfra, de øvrige bliver stående og fortsætter op mod trafiklyset, når hun vender sig om igen og tæller rødt-gult-grønt. Det gælder om for deltagerne at være den første til at nå op og røre trafiklyset, mens hun står med ryggen til. Den første, der når at røre trafiklyset, skal være nyt trafiklys.

KLUMPE-DUMPE

Klumpe-dumpe er en fangeleg, hvor deltagerne løber to og to (dreng og pige) med hinanden i hånden. Der er to personer, der er fangere - en dreng og en pige, men hver for sig. Fangeren skal fange et par og nå at sige "klumpe-dumpe" inden de slipper væk. Når det lykkes, vælger fangeren den ene i parret til at være ny fanger (piger vælger pigen, drenge vælger drengen), mens hun selv løber videre med den anden i parret. Hvis der er et ulige antal, løber der 3 sammen i stedet for 2 i et af klumpe-dumpe-parrene.

Se flere legebeskrivelser på www.legepatruljen.dk > lege

Gamle lege er godt beskrevet i fire bøger om gamle lege af Jørn Møller:

- So i hul
- Føde en bjørn
- Snøre en vibbe
- Hund i lænke – og 99 andre gamle fange- og findelege



MIN LILLE BOG OM VENNER

NAVN:

KLASSE:

SKOLE:

HVORDAN ER EN GOD VEN?

SÆT KRYDS	JA	NEJ
En god ven hjælper dig		
En god ven driller		
En god ven er til at stole på		
En god ven kan holde på hemmeligheder		
En god ven leger med dig		
En god ven mobber dig		
En god ven vil altid bestemme		
En god ven trøster dig, hvis du er ked af det		
En god ven griner af dig, hvis du dummer dig		
En god ven snakker man godt med		
En god ven leger man godt med		

SÅDAN ER MIN BEDSTE VEN

A large empty rectangular box with a thin black border, intended for drawing a friend. The box is centered on the page and occupies most of the lower half of the page.

TEGN DIN BEDSTE VEN - EN VIRKELIG VEN ELLER EN FANTASIVEN - OG TEGN, HVAD I LAYER SAMMEN, HVOR I LEGER, HVOR I BOR, HVEM I LEGER MED OSV.

.....

HVAD KAN DIN VEN LIDE?

.....

BESVAR SPØRGSMÅLENE

.....

Hvad laver din ven i fritiden?

.....

Hvad vil din ven gerne lave sammen med dig?

.....

Hvad er din vens livret?

.....

Hvad kan din ven bedst lide at se i fjernsynet?

.....

Hvilken sang eller hvilket stykke musik kan din ven bedst lide?

.....

FIND DE 8 KOSTRÅD

KLIP DE 12 "KOSTRÅD" UD OG LAD ELEVERNE PUSLE OG FINDE DE 8 RIGTIGE

<p>SPIS FRUGTYOGHURT TIL MORGENMAD HVER DAG</p>	<p>SPIS FISK OG FISKE- PÅLÆG FLERE GANGE OM UGEN</p>	<p>SPIS KARTOFLER, RIS ELLER PASTA OG FULDKORNSBRØD HVER DAG</p>
<p>SPIS MARMELADE LAVET AF BÆR FLERE GANGE OM UGEN</p>	<p>SPAR PÅ FEDTET, ISÆR FRA MEJERIPRODUKTER OG KØD</p>	<p>UNDGÅ AT BLIVE FOR- PUSTET NÅR DU BEVÆGER DIG</p>
<p>SLUK TØRSTEN I VAND</p>	<p>SPIS VARIERET OG BEHOLD NORMAL-VÆGTEN</p>	<p>SPAR PÅ SUKKER, ISÆR FRA SODAVAND, SLIK OG KAGER</p>
<p>SPIS FRUGT OG GRØNT - BØRN 400 GRAM OM DAGEN, VOKSNE 600 GRAM OM DAGEN</p>	<p>VÆR FYSISK AKTIV HVER DAG - BØRN MINDST 60 MINUTTER OM DAGEN, VOKSNE MINDST 30 MINUTTER</p>	<p>DROP MADPAKKEN OG SPIS DIG I STEDET MÆT MORGEN OG AFTEN</p>

ØVELSE: FORDELE OG ULEMPER

Øvelsen viser flere sider af en sag, sætter ord på ambivalensen og sætter spørgsmål ved normer.

SÅDAN GØR MAN:

- Tavlen inddeles i to felter – fordele og ulemper.
- Klassen får et spørgsmål, som de brainstormer over fordele og ulemper i forhold til. Eleverne skal ikke kun komme med egne meninger, men bringe alle muligheder i spil. Dvs. ingen skal forsvare eller stå inde for sit svar. Alle forslag skrives op uden vurdering fra læreren eller eleverne under enten "fordele" eller "ulemper"
- Når eleverne ikke har flere forslag, drøftes svarene. Bl.a. vil man se, at der er direkte modsatrettede tilkendegivelser. Eleverne vurderer, hvorfor.
- Læreren spørger, om alle de fordele, der er nævnt, også reelt er fordele?
- Til sidst drøftes, om fordelene også kan opnås på andre, alternative (sundere) måder.

EKSEMPLER PÅ FORDELE/ULEMPESPØRGSMÅL:

- Hvilke fordele og ulemper er der ved klassens-time-kage?
- Hvilke fordele og ulemper er der ved at lege ude i frikvartererne?
- Hvilke fordele og ulemper er der ved at ryge?
- Hvilke fordele og ulemper er der ved at drikke sig beruset til festen?

FREMTIDSVÆRKSTEDET – EN METODE TIL ELEVINDDRAGENDE UNDERVISNING

FORMÅLET MED ET FREMTIDSVÆRKSTED

Formålet med at lave fremtidsværksted er at inddrage eleverne i forandring og problemløsning på en måde, der skaber engagement, medbestemmelse og ejerskab hos eleverne.

HVAD ER ET FREMTIDSVÆRKSTED?

Et fremtidsværksted er et demokratisk redskab, som kan bruges i pædagogiske sammenhænge i forbindelse med eksempelvis temadage. Fremtidsværkstedet kan løbe over flere dage, men kan også gennemføres på én dag. Eleverne engageres, fordi de bliver spurgt og hørt, og metoden giver eleverne ejerskab til proces, aftale og forandring. Fremtidsværkstedets inddragelse af elevernes fantasi og kreativitet kan desuden være med til at skabe nye og anderledes løsninger og handlingsforslag på problematiske situationer.

FORBEREDELSE

Det er vigtigt, at værkstedet planlægges i hyggelige rammer, ligesom der skal være mulighed for at opsætte "vægaviser" (min. A2 størrelse), der er et af fremtidsværkstedets grundpiller.

Deltagerne inddeles på forhånd i grupper af 20-25 elever. Kan også være en klasse. Fremtidsværkstedet tildeles en ordstyrer, hvis opgave er at stille spørgsmål, facilitere og opmuntre, men ikke at styre det indholdsmæssige forløb. I yngre årgange vil det typisk være en lærer, i ældre årgange kan eleverne indtage rollen, evt. 2 elever samtidig og evt. med lærerens hjælp. Ordstyreren skal sikre, at tidsrammerne overholdes og styre processerne dagen igennem. Er det svært at få de enkelte processer i gang, kan ordstyreren også virke som inspirator og igangsætter.

FORLØB

Dette fremtidsværksted består af 5 faser:

1. Ønskefasen/kritikfasen. 1-2 lektioner.

Alt efter, om fremtidsværkstedet sættes op på baggrund af et ønske om fremadrettede forandringer og tiltag eller om fremtidsværkstedet skyldes konkrete problemstillinger, som man gerne vil have løst, kan man indlede med hhv. en ønskefase eller en kritikfase.

Der laves brainstorm. Elevernes ønsker hhv. negative erfaringer omkring det valgte emne noteres på vægaviser. Alle udtalelser er tilladte (selvfølgelig inden for de sociale spilleregler) – og vurdering og kritik af hinandens udtalelser er forbudt.

Herefter prioriterer eleverne i fællesskab de udtalelser, der skal arbejdes videre med.

Prioriteringen kan fx foregå ved at tildele hver elev 5 point, som de kan give til det/de forslag, der ligger dem mest på sinde. De må selv bestemme, om pointene skal gives til ét forslag eller fordeles på flere. De punkter, der får flest point udvælges til det videre arbejde. De udvalgte punkter skrives på en ren vægavis, der bruges i næste fase.

2. Fantasifasen. 1-2 lektioner.

Med udgangspunkt i de udvalgte forslag fra ønskefasen/kritikfasen giver eleverne nu forslag til, hvordan der kan arbejdes med at opfylde ønskerne/undgå problemerne fremover. I fantasifasen er alt muligt, også de mest vilde og urealiserbare forslag er vigtige at få med. Forslagene skrives igen på vægaviser, og som i den første fase er al vurdering af forslagene forbudt.

Inden fantasifasen igangsættes, kan det være godt at lave en lille leg, der kan sætte deltagerne på sporet og slippe fantasien løs. Dette behøver blot at vare 10 minutter. Fx legen "Hvis – så", hvor fx læreren henvendt til en elev siger "Hvis jeg vandt en million" og hvor eleven fortsætter sætningen: "så ville jeg.....". Eller "hvis jeg var statsminister – " eller "Hvis jeg var skoleleder – " "Hvis al mad var gratis – " osv.

3. Vurderingsfasen. Ca. 1 lektion.

De utopiske udkast vurderes i lyset af virkelighedens muligheder og begrænsninger. Det er her, eksisterende regler, økonomiske muligheder og barrierer, tidsperspektivet, realiserbarheden vurderes. Der sættes ring om de forslag, som der er enighed om, kan realiseres, og forslagene skrives op på nye vægaviser.

4. Beslutningsfase. Ca. 1 lektion.

Det skal nu besluttes, hvilke forslag fra vurderingsfasen, eleverne vil sætte i værk. Deltagerne inddrages i mindre grupper med den opgave at diskutere og formulere/illustrere deres fremtidige ønsker. Hver elev tildeles 5 point eller hver gruppe tildeles 5 point, som de må give til det/de forslag, de synes bedst kan realisere deres ønsker. Ved gruppemodellen er det vigtigt, at gruppen fordeler pointene efter fælles beslutning – og ikke uddeler pointene til den enkeltes egen stemmeafgivning (dette kan undgås ved at antallet af point er mindre end gruppens antal). Pointene kan alle gives til ét forslag eller de kan fordeles på flere forslag. Pointene tælles sammen, og det besluttes, hvilke(t) forslag, der skal sættes i værk. Alt efter, hvor omfattende de enkelt tiltag er, vælges et eller flere forslag.

5. Planlægningsfase. Ca. 1 lektion.

Her diskuterer eleverne, evt. i grupper, hvordan forslagene skal føres ud i livet og hvilke problemer, der evt. vil være, som skal løses: Hvad skal der tages højde for? Hvem er vigtige at få med? Skal elevrådet inddrages? Har vi brug for hjælp fra andre? Hvem? Skal vi bruge penge? Hvor får vi dem fra? Hvor lang tid skal vi bruge? Hvem gælder planen for? Hvordan informeres de? Hvordan informerer vi andre på skolen? Hvordan holder vi fast? Osv. Der nedsættes en arbejdsgruppe, som laver en handleplan, der indeholder en konkret køreplan for tiltagene. Hvad skal der gøres? Hvordan skal det gøres? Hvem skal gøre hvad? Hvornår skal det gøres? Hvornår og hvordan evaluerer vi? osv. Arbejdsgruppen præsenterer handleplanen for de involverede. Husk at sætte en deadline for arbejdsgruppens præsentation. Se evt. bilag 12, Handleplan

HANDLEPLAN

Mål – hvad vil vi opnå?

Aktivitet – hvad vil vi gøre?

Hvem har ansvaret?

Deadlines

Evaluering – hvornår og hvordan vil vi vurdere og/eller måle resultaterne?

Justering

ØVELSE: FIRE HJØRNER

Øvelsen præsenterer løsningsmuligheder til en problemstilling på en måde, så eleverne skal forholde sig til dem, argumentere for sine holdninger og revurdere.

SÅDAN GØR MAN:

- Læreren fortæller en fiktiv historie eller præsenterer en case, en problemstilling eller et ønske. Til historien er der fire løsningsmuligheder at vælge imellem. Læreren læser de fire løsningsforslag op (forslagene forbindes til hvert et hjørne i klasseværelset). Det er næsten altid godt at lade det fjerde hjørne stå åbent til elevernes egne ideer.
- Læreren går rundt til hvert hjørne i klasseværelset og repeterer den løsning, der hører til de enkelte hjørner. Det fjerde hjørne som åbent hjørne til elever, der har andre forslag end de beskrevne.
- Eleverne skal nu gå til det hjørne, hvor de kan tilslutte sig svaret. Når alle eleverne har placeret sig, får de tid til at drøfte deres begrundelse for valget.
- Læreren stiller udfordrende og uddybende spørgsmål til grupperne, som skal forholde sig til spørgsmålene.
- Alle hjørner hører om de andres valg og deres argumenter herfor. Undervejs i denne del af øvelsen er det tilladt at skifte hjørne og flytte sig mellem løsningsforslagene, hvis de andres argumenter har overbevist én, eller man kan skifte til sidst, når alle hjørner er hørt.

EKSEMPLER PÅ FIRE HJØRNER ØVELSE:

Mere fysisk aktivitet!

- Læreren fortæller: En klasse er blevet enige med hinanden og deres lærer om, at eleverne skal prøve at bevæge sig mere i løbet af en dag, fordi det giver god energi og kondition. Hvad synes I, de skal gøre?

De fire muligheder (hjørner) præsenteres:

- 1 De skal alle sammen gå hjem og melde sig til sport eller gymnastik i fritiden.
- 2 De skal lære nogen gode løbe- og fangelege til frikvartererne.
- 3 De skal starte hver dag med morgengymnastik/leg/bevægelse i skolen.
- 4 Åbent hjørne med egne forslag.

AT TRÆKKE ET LOD

1. Hver elev trækker et lod (A, B, C, D). Elever med samme lod går i gruppe sammen.
2. Lad grupperne drøfte deres "lod" – er det svært at gøre det, man helst vil? Hvorfor, hvorfor ikke? Er det ok, at lade andre bestemme i den pågældende situation? Derefter fælles opsamling af gruppernes drøftelser og snak om, hvilke af beslutningerne A-D det er ok, at lade andre bestemme og hvilke af beslutningerne, eleverne gerne selv vil kunne træffe uden andres indblanding eller kritik?
3. Lad nu eleverne gå i grupper og lave et rollespil over deres eksempel, men med det udfald omkring beslutningstagning, som klassen er blevet enige om, er det bedste. Vis gerne, hvordan andre lægger pres, og hvordan det tackles.

A

Du bruger alle dine lomme penge på slik, selv om du hellere ville spare op, fordi mange af dine klassekammerater har slik med i skole hver dag.

B

Du synes, du er ved at blive lidt for tyk, så du vil helst ikke spise kage, selv om der bliver delt ud i klassen, men så er du bange for, at de andre skal opdage, du synes, du er for tyk.

C

Du vil gerne ud og bevæge dig i frikvartererne, men det bliver næsten aldrig til noget, fordi "de andre" i klassen ikke gider og hellere vil sidde inde og spille computer.

D

Du vil gerne spille fodbold i frikvartererne, men de fleste i klassen vil spille basket, så det gør du også.

ØVELSE: ET SKRIDT FREM

Et skridt frem: En sjov og uforpligtende måde at give sine meninger og tanker til kende på. Øvelsen træner eleverne i at stå frem og vise en holdning eller tanke og giver samtidig oplevelsen af, at vi har forskellige opfattelser. Desuden en øvelse, hvor læreren ved at iagttage kan få kendskab til indbyrdes relationer og magtforhold i klassen. Læreren kan bruge denne øvelse målrettet, hvis der er et særligt område, hvor han gerne vil vide noget om elevernes oplevelser og meninger. Desuden kan legen bruges til at iagttage, om eleverne er så trygge ved hinanden, at de frit tør komme frem i kredsen, eller stå tilbage, uafhængigt af kammeraternes svar, ligesom læreren efterfølgende kan spørge eleverne om, hvordan det var at skulle vise sine meninger på denne måde... var det rart eller ikke rart?

SÅDAN GØR MAN:

- Eleverne stiller sig i en stor rundkreds på gulvet. Fortæl eleverne, at de skal lave en lille leg, hvor de skal vise, om de er enige eller uenige i en række udsagn, læreren vil komme med. Egentlig kan man ikke svar enten "ja" eller "nej" til udsagnene, men det gør vi her i øvelsen, fordi det mest handler om at sætte tanker i gang.
- Læreren kommer med et udsagn, og de elever, der er enige i udsagnet, træder et skridt frem fra kredsen og bytter plads med én, der også er enig. Udsagnene kan alle have samme tema (eks. 1), eller der kan være et fælles spørgsmål som udgangspunkt for alle udsagnene (eks. 2). Endelig kan udsagnene gå i alle retninger (eks. 3).
- Nu læses næste udsagn op, og igen går elever, der er enige, frem i kredsen og bytter plads med hinanden. Der skal være tempo på oplæsningen – ikke så meget tid til overvejelser. Er der kun en enkelt elev, der er trådt frem, bytter læreren plads med eleven.
- Når øvelsen er færdig, kan man spørge til begrundelser for nogle af svarene og drøfte hvilke udsagn, der gav mest aktivitet/ingen aktivitet og hvorfor.

EKSEMPLER PÅ ET SKRIDT FREM ØVELSER:

1. Piger og drenge

Udsagn:

- Drenge og piger laver noget forskelligt i fritiden
- Drenge og piger kan godt have det sjovt sammen
- Drenge og piger kan have fælles interesser
- Pigers pubertet starter tidligere end drenges
- Piger er mere forfængelige end drenge
- Drenge er mere forfængelige end piger
- Drenge spiser mere end piger
- Piger bevæger sig mere end drenge
- Drenge og piger er lige forfængelige
- Drenge og piger kan lide samme slags musik
- Piger sveder mere end drenge
- Drenge og piger sveder lige meget
- Drenge har de sejeste frisurer
- Piger bruger flest penge på tøj
- etc.

2. Hvad mener jeg om sundhed?

Udsagn:

- Jeg spiser sund mad hver dag
- Sund mad har flotte farver
- Jeg spiser usund mad hver dag
- Usund mad smager bedst
- Sund mad smager bedst
- Det er sundt at løbe og bevæge sig hver dag
- Det er ulækkert at svede
- Det er sjovt at lege løbe- og fangelege
- Det gælder om at vinde
- Det gælder om at have det sjovt
- Det er let at få fat på sund mad her på skolen
- Der er plads til at alle kan lege udenfor i frikvartererne
- Det er sundt at være glad for at gå i skole
- Det er usundt at spise meget slik
- etc.

3. I alle retninger

Udsagn:

- Jeg sov godt i nat
- Jeg elsker at gå i skole
- Det er sjovt at gå til sport
- Jeg læser mange bøger
- Det er ok at gå i skole
- Frikvartererne er det bedste ved skolen
- Timerne er det bedste ved skolen
- Ferierne er det bedste ved skolen
- Jeg ved mindst én ting, som jeg er god til
- Venner skal kunne holde på en hemmelighed
- Jeg er bekymret for klimaforandringerne
- Det er sjovt at være med til at bestemme i skolen
- Jeg keder mig, når jeg har fri
- Alle skal have venner
- Vi skal være mod andre, som vi vil have, de skal være mod os.
- etc.

FROKOSTFORSØG

EKSPERIMENT: AT SPISE NOGET USUNDT OG NOGET SUNDT TIL FROKOST.

	DAG 1 USUND FROKOST	DAG 2 SUND FROKOST
Hvilken mad har du spist:		
Hvordan smagte det? (f.eks. sødt, surt, salt, stærkt, godt, dårligt, frisk, kvalmt osv...)		
Ca. hvor meget koster det?		
Hvordan og hvor kan man få fat i maden?		
Hvor lang tid vil det tage at få fat i maden og få den gjort klar?		
Gik det forholdsvis hurtigt eller langsomt med at blive mæt?		
Kan du beskrive hvordan du følte dig bagefter? F.eks. havde lyst til at "slå mave", var du veloplagt, sløv...		
Hvor hurtigt blev du sulten igen?		
Vil det være godt for dig at spise sådan hver dag? Hvorfor/hvorfor ikke?		
Vil du have lyst til at spise sådan hver dag? Hvorfor/hvorfor ikke?		

ENERGIINDHOLD I SNACKS

BEMÆRK MÆNGDEANGIVELSE:

	PR. 100 g	PR. PORTION	kJ	Kcal
Salt Bomber, lakrids	x		1550	360
Vingummi	x		1460	340
Lakrids æg	x		1500	350
Chokolade	x		2271	541
1 Yankeebar		1 stk	1925	460
Karameller	x		1770	421
Saltstænger	x		1580	376
Franske kartofler	x		2200	525
Flæskesvær	x		2590	620
Peanuts	x		2400	570
Pop-corn, Kims	x		1650	390
1 Cheeseburger, McDonalds		1 stk.	1260	300
1 Big Mac		1 stk.	2079	495
1 Whopper Burger King		1 stk.	2597	618
1 Hamburger Burger King		1 stk.	1196	285
1 Mellem pommes frites		1 port.	1428	340
1 Soft ice Burger King		1 stk.	736	174

www.foodcomp.dk = fødevardatabank

www.mcdonalds.com

www.bk.com

www.haribo.com > info > produkter

www.kims.dk

www.toms.dk

FORBRÆNDING AF KCAL

Energi måles i kilokalorier (kcal) eller kilojoules (kJ). Én kcal er den mængde energi, der skal til for at varme 1 kg vand 1 grad Celsius. 1 kcal = 4,186 kJ.

Ernæringseksperter bruger i dag mere og mere kJ. Jeg har valgt at regne med kalorier. Som det skal vise sig, kan jeg ved at bruge kalorieenheden opstille nogle særdeles nemme huskeregler, når det gælder at omregne antal skridt eller en vis strækning til forbrugte kalorier. Jeg bruger benævnelsen kalorier for kcal, som svarer til det, vi siger i daglig tale.

Kalorieforbrug (kcal) = antal skridt x skridtlængde (i km) x vægt (kg)

Beregning af hvilestofskiftet

Hvilestofskiftet er det stofskifte og dermed det kalorieforbrug, som en person har i hvile. Hvis du slet ikke laver noget og ønsker at være i energibalance, så kan du indtage et antal kalorier svarende til det dit hvilestofskifte er. Jeg springer mellemregningerne over og går direkte til en formel, der er nem at huske:

Hvilestofskiftet i eet døgn (kcal) = Vægt (kg) x 25,2

Hvis en person vejer 70 kg, så er denne persons hvilestofskifte $70 \times 25,2 = 1.764$ kcal.

Overvægtige og fede personer tror ofte fejlagtigt, at de har et lavt stofskifte, men det er lige omvendt. Jo mere man vejer, jo større er ens hvilestofskifte.

Hvilestofskiftet er altså dobbelt så stort for en person, der er dobbelt så stor. Når han eller hun taber i vægt, så falder stofskiftet og vice versa.

Beregning af forbrugte kalorier når man tilbagelægger en bestemt strækning

En del skridttællere beregner kalorieforbruget. Der er imidlertid to ting, der betyder noget, når man vil omsætte sine skridt til forbrugte kalorier:

- 1) Kropsvægt
- 2) Tilbagelagt distance, dvs antal skridt x skridtlængde

Det gælder for nogle skridttællere, at man kan indtaste sin skridtlængde og sin vægt. Dermed kan man få en beregning af hvor mange kalorier, man har omsat svarende til de skridt, man har taget. Hvis man ikke har indtastet disse oplysninger, så kan man ikke stole på skridttællerens kalorieregnskab.

Det er uhyre nemt selv at beregne det antal kalorier man har forbrugt, når man har tilbagelagt en given distance. Man forbruger lige mange kalorier uanset om man går eller løber en given distance. Man kan beregne kalorieforbrug pr km tilbagelagt ved gang eller løb efter formelen: Kalorieforbrug (kcal) pr km tilbagelagt i gang eller løb = Vægt (kg) x 1,075

For praktiske forhold gælder det altså: Når man tilbagelægger en distance på 1 km, så forbrænder man det samme antal kalorier (kcal) som man vejer i kg

Kalorieforbrug (kcal) pr km tilbagelagt i gang eller løb = Vægt (kg)

Regneeksempler:

Hvis man vejer 70 kg og går eller løber 1 km, så forbrænder man 70 kcal

Hvis man vejer 100 kg og går eller løber 1 km, så forbrænder man 100 kcal

Hvis man vejer 50 kg og går eller løber 10 km, så forbrænder man 500 kcal

Hvis man vejer 100 kg og går eller løber 5 km, så forbrænder man 500 kcal.

Jo mere man vejer, jo mere forbrænder man, når man tilbagelægger en given strækning.

Ønsker man derfor fortsat at tabe sig i vægt, må man gradvist spise mindre og mindre og/eller være mere og mere fysisk aktiv. Vælger man primært at være mere fysisk aktiv og at være aktiv ved højere og højere intensitet, vil man forbedre sin kondition.

Beregning af forbrugte kalorier når man tilbagelægger et bestemt antal skridt

Når man skal beregne det antal kalorier, man har forbrugt, når man har gået eller løbet et vist antal skridt, så skal man kende sin skridtlængde.

Man kan beregne sin skridtlængde ved at gå en kendt distance, jo længere distancen er, jo mere nøjagtigt får man beregnet sin skridtlængde. Man lader skridttælleren tælle det antal skridt, man tager mens man går den opmålte strækning. Derefter tager man strækningens længde og dividerer med antallet af skridt.

Hvis man f.eks. har brugt 125 skridt på at gå 100 m, så kan man beregne at skridtlængden er $100 \text{ m}/125 = 0,80 \text{ m}$.

Du kan også sætte en kridtstreg på asfalten svarende til din ene fods bageste hælkant og gå 10 skridt og sætte en ny kridtstreg svarende til bageste hælkant og derefter måle afstanden mellem de to skridtstreger. Hvis afstanden 7 meter, så er din skridtlængde $7/10 \text{ m} = 0,7 \text{ m}$.

Man skal være opmærksom på, at skridtlængde ved løb og gang er forskellig. Skridtlængden ved gang kan f.eks. være 0,80 m og ved løb 1,0 m.

Når man kender sin skridtlængde, kan man beregne kalorieforbruget svarende til et givet antal skridt efter formlen:

Kalorieforbrug (kcal) = antal skridt x skridtlængde (i km) x vægt (kg)

Mange spørger, hvor meget de forbrænder, når de cykler. Det er lidt vanskeligere at beregne, fordi kropsvægten betyder mindre.

Følgende regel er ikke helt gal:

Hvis man cykler godt til, så forbrænder man 10 kcal pr. minut man cykler .

Man kan også omsætte cykling til skridt (skridttælleren virker ikke når man cykler), men man kan tildele sig selv følgende:

For hvert minut man cykler får man 110 skridt (gælder ikke når man holder stille for rødt lys)

Bente Klarlund Pedersen

<http://www.dr.dk/Sundhed/dinsundhed/Motion/brevkasse/visspg.htm?id=164>

HOLDNINGER TIL SITUATIONER MED ALKOHOL

Målet med disse spørgsmål er at starte overvejelser, som kan føre til konkrete forslag til, hvordan eleverne selv kan handle i forhold til situationer med alkohol. Spørgsmålene besvares i skriftlig form.

Du skal tage stilling til nedenstående synspunkter og fortælle, hvad du mener og hvorfor. Det er vigtigt, at du argumenterer godt for dine synspunkter. Du kan sagtens henvise til eksempler, du kender.

A. Forestil dig, at du bor i et samfund uden alkohol og rusmidler.

Hvad ville være anderledes?

B. Mange mener, at alkohol og fester hører sammen.

Hvorfor? Hvad synes du?

C. Marianne fortæller dig, at hun bliver drillet, fordi hun ikke må drikke alkohol for sin far.

Hvad vil du svare hende?

D. Du er til fest og har ikke lyst til at drikke alkohol.

Hvordan vil du sige nej?

E. Bliver piger og drenge lige berusede, hvis de drikker samme mængde alkohol?

Hvorfor? Hvad synes du?

F. Mange forældre bliver nervøse, når deres børn begynder at drikke alkohol.

Hvad tror du, forældrene er bange for?

G. Der er fest hos Henrik. Hans og Jacob begynder at drikke om kap.

Hvorfor gør de det? Hvad mener du om det?

H. Peter står sammen med nogle klassekammerater og praler med, hvor meget han drak i fredags. Du var sammen med Peter og ved, at han overdriber meget.

Hvad gør du?

I. Hæmningerne falder, når man drikker alkohol.

Er det godt eller dårligt?

Kilde: Inspiration til folkeskolens sundhedsundervisning. UVM 2008. <http://pub.uvm.dk/2008/sundhedsuv>