

INDHOLD



FORORD3

INTRODUKTION

Skolens rolle	5
Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab	6
Sundhedsopfattelser	6
Handlekompetence	7
Elevengagement	7
Den Røde Tråd – pædagogik og indhold	7
Lærerrollen	8
Materialets opbygning	8

OVERSIGT OVER EMNERNE

0-9. klasse	10
-------------------	----

0.-3. KLASSE

Oversigt 0-3. klasse	12
----------------------------	----

0. KLASSE

Styr på sundheden - introforløb	13
Sund og glad > Sund og glad	22

1. KLASSE

Min familie	29
En sund krop	35

2. KLASSE

Venskab	42
Min krop – udenpå og indeni	49

3. KLASSE

Hvad gør os glade?	53
Krop og mad	58

4.-6. KLASSE

Oversigt 4.-6. klasse	66
-----------------------------	----

4. KLASSE

Mig og min skole	67
Hjemme hos mig	73

5. KLASSE

Fællesskab med plads i	78
Pubertet – fra tweens til teens	85

6. KLASSE

Røg og tobak	90
Hvis min krop var en sej Bugatti	96

7.-9. KLASSE

Oversigt 7.-8. klasse	104
Elevguide	105

7. KLASSE

Rundt om røg og alkohol	106
Sundhed og trivsel	110

8. KLASSE

Ungdomsliv	114
Klædt på til sex	118

9. KLASSE

Oversigt 9. klasse	122
Elevguide til tema- og projektarbejde	123
Ung i Danmark	124
Kønsroller	125
Sundhed blandt unge	126
Sundhed og miljø	127

BILAG

Bilag	131
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: Øvelse: Fordele – Ulemper	154
11: Fremtidsværksted	155
12: Handleplan	157
13: Øvelse: Fire hjørner	158
14: At trække et lod	159
15: Øvelse: Et skridt frem	160
16: Frokostforsøg	161
17: Energiindhold i snacks	162
18: Forbrædning af kcal	163
19: Holdninger til alkohol	165





FORORD

SUNDHEDSUNDERVISNING I FOLKESKOLEN

Denne udgave af Den Røde Tråd er blevet til i et samarbejde mellem Dansk Skoleidræt, TrygFonden og Varde Kommune. Det primære mål med materialet er at bidrage til en kvalificeret sundhedsundervisning ved at give skolerne et konkret redskab, der tager afsæt i fagets formål og arbejder sundhedspædagogisk med trin- og slutmål.

Den Røde Tråd bruges i projektet Styr på Sundheden, som udbydes i et samarbejde mellem Dansk Skoleidræt og TrygFonden. Et af projektets principper er, at det anvender eksemplariske og allerede eksisterende sundhedsmaterialer. I arbejdet med at finde frem til disse materialer blev projektledelsen opmærksom på Den Røde Tråd, som Varde Kommune fik udviklet i 2010. Materialet er udviklet som en del af en større sundhedspædagogisk satsning i Varde Kommune, bl.a. finansieret af Sundhedsstyrelsens satspuljemidler, og det bruges af skolerne i kommunen. Varde Kommune har velvilligt givet Styr på Sundheden lov til at udgive denne "special edition" af Den Røde Tråd til brug for projektets deltagere. I denne udgave er der tilføjet et introafsnit til Styr på Sundheden, der er udarbejdet særligt til dette projekt.

I materialet findes bl.a.:

- Forslag og metoder til, hvordan du kan arbejde med sundhedsundervisning.
- Ideer til, hvornår sundhedsundervisningen passer til fag, klassetrin og årsplaner.
- Idéer til, hvordan du kan arbejde med elevinddragelse.
- Ideer til sundhedsundervisning, der lægger vægt på, at eleverne får indsigt og viden, der udfordrer dem i forhold til egne forandringsstrategier og handlemuligheder.

Den Røde Tråd bliver det gennemgående sundhedspædagogiske redskab i Styr på Sundheden. Materialet bruges af lærerne til at skabe en struktureret, aktiv og involverende sundhedsundervisning med indlagte bevægelsespauser, som også er en del af Styr på Sundheden.

Vi er sikre på, at Den Røde Tråds metoder og spørgsmål vil udfordre både lærere og elever til at tage stilling til og vurdere deres egen og klassens sundhed. I kombination med daglig bevægelse får klasserne "Styr på Sundheden"! Vi håber, at materialet vil give mange spændende, motiverende, aktive og lærerige lektioner med sundhed på skoleskemaet!

God arbejdslyst!

TrygFonden og Dansk Skoleidræt



INTRODUKTION

Skolen er både et værested og et lærested. Det er her, børnene og de unge mødes, leger, lærer og udvikler sig. Derfor er skolen vigtig for en positiv udvikling af børns og unges sundhed og trivsel. Det gælder den fysiske sundhed, og det gælder den psykiske og sociale sundhed. Sundhed i denne brede forståelse udgør en grundlæggende ballast for et godt liv og er en væsentlig forudsætning for læring og udvikling. Her spiller skolens rammer, miljø og kultur en stor rolle, tillige med den pædagogik og praksis, der er omkring skolens sundhedsundervisning.

Den Røde Tråd er et idehæfte, der er tænkt som en håndsrækning til skolerne og lærerne i forhold til at styrke og kvalificere sundhedsundervisningen og skolernes sundhedskultur. Emnevalg, indhold og pædagogik i idehæftet tager afsæt i Fælles Mål, Faghæfte 21, Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab.

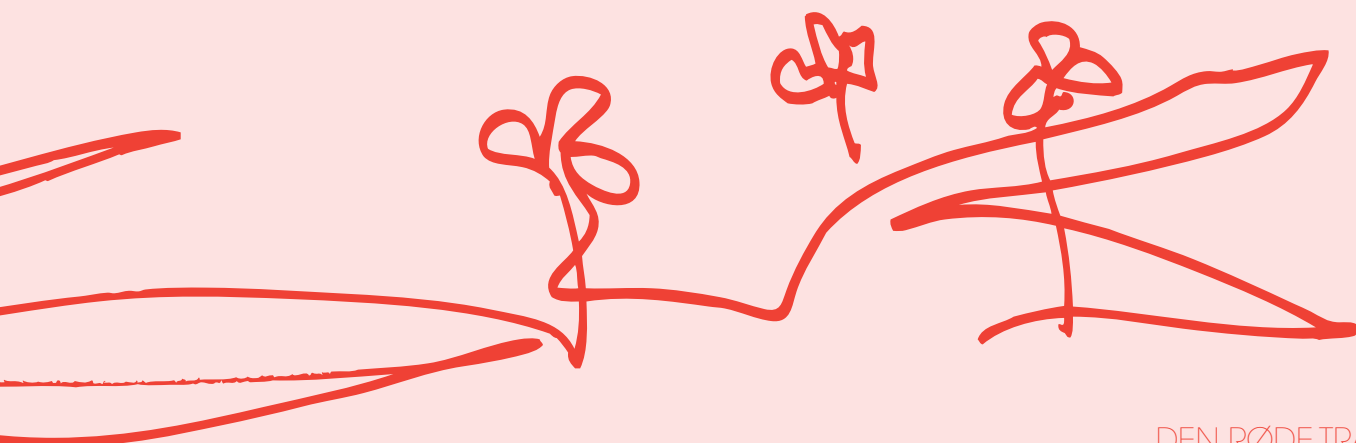
Forløbene i idehæftet er én måde at skabe sammenhæng og en progressiv sundhedsundervisning op gennem klassetrinnene. Der vil naturligvis kunne arbejdes med andre emner og temaer, ligesom andre aktiviteter og metoder vil kunne inddrages i arbejdet frem mod slutmålene.

Det er skolens opgave at sikre sundhedsundervisning for alle elever. Fagets timeløse status gør, at der er brug for et struktureret og fælles fokus som en hjælp til at faget huskes og prioriteres. Dette kan bl.a. gøres ved at sikre, at sundhedsundervisningen indgår i alle klassernes årsplaner - her er Den Røde Tråd tænkt som et pædagogisk og didaktisk redskab, som kan inspirere planlægningen. Derudover kan skolen understøtte sundhedsundervisningen ved at nedsætte fagudvalg eller fagteams og prioritere faget resurse-mæssigt, ved at efteruddanne lærerne, afholde årlige temauger om sundhed og inddrage klasser og elevråd i planlægningen, inddrage faget i skolens arbejde med undervisningsmiljøet, inddrage sundhedsundervisningen i udvikling af skolens sundhedsfremmende miljø, deltage i elevinvolverende kampagner osv. Der kan desuden skabes synlighed og fælles målsætning omkring sundhedsundervisningen, ved at skolen formulerer visioner og handleplaner for faget.

SKOLENS ROLLE

Skolens rolle i forhold til elevernes sundhed er på nogle områder defineret af bindende lovbestemmelser. Det gælder sundhedsundervisningen, som er beskrevet i Faghæfte 21, og undervisningsmiljøet, som er beskrevet i Lov om elevers og studerendes undervisningsmiljø. Iflg. Folkeskoleloven er sundhedsundervisningen obligatorisk i 0.-9. klasse, og der er formuleret bindende trin- og slutmål. Iflg. Undervisningsmiljøloven pålægges alle skoler at udarbejde en skriftlig undervisningsmiljøvurdering mindst hvert tredje år, som kortlægger det fysiske, det psykiske og det æstetiske miljø på skolen. Eleverne indgår aktivt i dette arbejde. I Den Røde Tråd er undervisningsmiljøarbejdet integreret i sundhedsundervisningen, hvor det falder naturligt, således at de to opgaver opfyldes på én gang.

Det er vigtigt, at hverdagen og miljøet på skolen understøtter en sundhedsfremmende tænkning og ikke kommer til at stå i kontrast til sundhedsundervisningen. Samtidig er skolens miljø og rammer for sundhed relevante emner at arbejde med i undervisningen og velegnede i forhold til at omsætte sundhedspædagogikken og trinmålene til praksis. Derfor er det prioriteret højt i idehæftet, at både klasse- og skolekulturen og undervisningsmiljøet indtænkes i undervisningen som fokusområder i det pædagogiske arbejde.



SUNDHEDS- OG SEKSUALUNDERVISNING OG FAMILIEKUNDSKAB

FORMÅL OG CENTRALE KUNDSKABS- OG FÆRDIGHEDSOMRÅDER

Formålet med undervisningen i sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab er, at eleverne tilegner sig indsigt i vilkår og værdier, der påvirker sundhed, seksualitet og familieliv. Eleverne skal opnå forståelse af den betydning, seksualitet og familieliv har for sundhed samt af samspillet mellem sundhed og miljø.

Stk. 2. Undervisningen skal knyttes til elevernes egne oplevelser, erfaringer og begreber for at medvirke til udvikling af engagement, selvtillid og livsglæde samt støtte den enkelte i udvikling af egen identitet i samspil med andre. Undervisningen skal endvidere medvirke til, at eleverne opnår erkendelse af egne grænser og forståelse for andres.

Stk. 3. Undervisningen skal i enhver henseende bidrage til, at eleverne udvikler forudsætninger for, at de i fællesskab med andre og hver for sig kan tage kritisk stilling og handle for at fremme egen og andres sundhed."

(Faghæfte 21, Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab. UVM 2009)

Sundhedsundervisningen har som formål at give eleverne indsigt i og forståelse for forhold, der betyder noget for sundheden. Desuden at støtte elevens personlige udvikling og styrke stillingtagen og handlekompetence i forhold til egen og andres sundhed. Undervisningen skal relateres til elevens livsverden og medvirke til engagement, selvtillid og livsglæde.

Fagets formål udmøntes gennem trinmålene, som knytter an til fagets centrale kundskabs- og færdighedsområder:

- Årsager og betydning
- Visioner og alternativer
- Handling og forandring

Viden, holdning og handling er således centrale elementer i sundhedsundervisningen. Viden kan bidrage til at kvalificere elevens forståelse, holdninger og handlinger, men viden fører ikke nødvendigvis til hverken holdningsdannelse eller handling, heller ikke, når det drejer sig om sundhed. Derfor kan vidensdelen ikke stå alene i sundhedsundervisningen. Eleverne skal også lære at forholde sig til og bruge deres viden fremadrettet. Hvis eleverne skal forandre i en sundhedsfremmende retning, er det væsentligt, at de arbejder med visioner og alternativer samt identitets- og holdningsdannelse. Desuden er det af stor betydning for at kunne handle for egen og andres sundhed, at eleverne lærer forandringsstrategier og handlemuligheder, og at de får handleerfaringer igennem undervisningsforløbene.

Fagformålet for sundhedsundervisningen ligger tæt op ad Folkeskolens formål, som retter sig mod elevens alsidige personlige udvikling, mod stillingtagen og handling og mod at forberede eleverne til medbestemmelse og medansvar i et demokratisk samfund. Undervisningen i sundhed bidrager således til skolens overordnede dannende opgaver.

SUNDHEDSOPFATTELSER

Fagformål og trinmål i Faghæfte 21 bygger på det brede og positive sundhedsbegreb (illustreret ved firefeltmodellen i undervisningsvejledningen s. 16). I den brede sundhedsopfattelse vedrører sundhed både vores livsstil og vores levevilkår (jf. WHO's definition af sundhedsfremme fra 1984). I den positive sundhedsopfattelse betragtes sundhed som noget, der omfatter både fysisk, psykisk og social sundhed (jf. WHO's definition fra 1948), altså tilstedeværelsen af noget positivt, af trivsel og livskvalitet, og ikke kun fravær af sygdom. Der er således i det brede og positive sundhedsbegreb fokus på individuelle og fælles handlinger og livsstil samt på de rammer og muligheder, vi agerer inden for, set i forhold til at opnå livskvalitet og undgå sygdom.

I en sundhedsfremmende tænkning betragtes sundhed som en resurse i hverdagen snarere end som selve målet med livet, og der er større fokus på, hvad der holder os raske end på, hvad der gør os syge. Sundhedsfremme handler om at tilvejebringe sundhed i en fortløbende proces, her er det centralt, at mennesker bliver i stand til at skabe sundhed i de sociale og lokale miljøer, hvor vi lever og bor. Sundhedsfremme kan således betragtes som et naturligt felt i den palet af kompetencer og resurser, som skolen arbejder med for at give eleverne de bedste forudsætninger for et godt liv.

HANDLEKOMPETENCE

Handlekompetence er et nøglebegreb i sundhedsundervisningen. Her er tale om en undervisning, der ikke blot har som mål at bibringe eleverne viden og indsigt, men også at give dem forudsætninger for at kunne bruge deres viden og handle for at fremme egen og andres sundhed.

Handlekompetence rummer iflg. undervisningsvejledningen fem delelementer, der skal arbejdes med i undervisningen:

- Indsigt – en handlingsrettet forståelse af sundhed
- Engagement – lyst til at involvere sig i forandringsprocesser
- Visioner – at kunne tænke analytisk, kreativt, visionært
- Handleerfaringer – erfaringer med forandringsstrategier og -processer
- Kritisk sans – at kunne forholde sig kritisk til ydre påvirkninger i forhold til sundhed

Derudover er grundlæggende egenskaber og kompetencer som selvtillid, selvværd, samarbejdsevne og formuleringsevne vigtige forudsætninger for handlekompetence.

ELEVENGAGEMENT

Elevengagementet er centralt i sundhedspædagogikken. Tidligere blev sundhedslæren (som faget hed indtil 1994) ofte(st) praktiseret som belærende (moraliserende) envejskommunikation – og ofte fra sundhedseksperter til elev. Eksperten havde facit på det sunde liv, og man mente, at hvis bare eleverne blev bibragt denne viden, ville de handle derefter. I dag ved vi, at viden alene ikke flytter handling. Elevengagementet er afgørende for udviklingen af handlekompetence, og dermed for at lære at handle for egen og andres sundhed. Elevengagement handler om involvering, deltagelse og medbestemmelse.

I undervisningsvejledningen, Faghæfte 21, skitseres fire former for medbestemmelse omkring undervisningens tema, indhold og aktiviteter:

- Læreren foreslår – eleverne accepterer eller afviser
- Læreren foreslår – læreren og eleverne beslutter
- Eleverne foreslår – eleverne beslutter
- Eleverne foreslår – læreren og eleverne beslutter

DEN RØDE TRÅD – PÆDAGOGIK OG INDHOLD

Det brede, positive sundhedsbegreb, elevengagementet og handleperspektivet er centrale omdrejningspunkter for forløbene i Den Røde Tråd, hvilket vil blive konkretiseret nedenfor.

I idehæftet arbejdes der både med fysisk, psykisk og social sundhed gennem emnerne, og både livsstilsaspektet og levevilkårene inddrages. Det overordnede sigte med undervisningen er, at den enkelte og gruppen forandrer sig i en sundhedsfremmende retning. I den sundhedspædagogiske tænkning, der ligger bag idehæftet, er det opfattelsen, at sundhed ikke er en fast defineret størrelse. Sundhed er og vil være – og betyde – noget forskelligt, afhængigt af historie og kontekst og, alt efter hvem vi er, og hvor i livet vi er. Det betyder også, at sundhedsidealet hele tiden flytter sig for det enkelte menneske. For én elev vil blot tilstedeværelsen af mad i madkassen være lig en sund madpakke, for en anden skal en sund madpakke indeholde groft brød, magert pålæg, frugt og grønt, og for en tredje skal madpakken være økologisk. Fordi sundhed er et relativt begreb, er der ikke defineret forudbestemte sundhedsmål for emneforløbene, som eleverne skal søge at opfylde (hvilket også ville stå i et modforhold til handlekompetencebegrebet). Sundhedsmålene defineres og beslutes af eleverne selv som en væsentlig del af læreprocessen, ligesom der er lagt op til, at eleverne selv vælger fordybelsesområder, afhængigt af den enkelte og klassens interesser og ståsted.

Trivselsemner har en stor plads i materialet, ikke kun for at tilgodese elevernes psykiske og sociale sundhed, men også fordi trivsel er en væsentlig forudsætning for at kunne handle for egen og andres sundhed. Trivsel er desuden en væsentlig forudsætning for elevernes læring og positive udvikling i skolen i almindelighed, og er i forvejen et prioriteret emne i skolen. Trivselsemnerne i dette idehæfte kan betragtes som et supplement til det tilbagevendende trivselsarbejde, der altid finder sted i klasserne og i skolen.

Det er et must at inddrage eleverne, når der tales sundhed, for hvem ved mere om elevens sundhed – end eleven selv?! Derfor har elevengagementet en central plads i forløbene, både på tankeplanet gennem refleksion og fælles drøftelser og på handleplanet ved at lade eleverne beslutte og stå for forandringstiltag. Elevengagementet motiveres bl.a. ved at knytte undervisningen til elevernes egne oplevelser og erfaringer, ved at arbejde med elevens personlige og sociale kompetencer, ved at udfordre elevernes stillingtagen og ved at inddrage eleverne i beslutninger og handle- og forandringsprocesser. Forandringstiltag, som skaber resultater, der er ønsket og formuleret af eleverne selv, stimulerer ikke kun elevengagementet, men skaber også gode handleerfaringer og dermed handlekompetence.

Gode handleerfaringer er måske det allervigtigste element for at ruste eleverne til at kunne handle for egen og andres sundhed. At lære ved at gøre. Og at erfare, at man kan. Handleperspektivet er inddraget i alle forløbene i Den Røde Tråd og indgår som en måde at omsætte formål og trinmål til praksis. Dette kan være i form af aftaler, politikker, handleplaner osv. Handlingerne retter sig både mod fælles beslutninger og mod individuelle mål og kan vedrøre kultur, livsstil, rammer og miljø. For at sundhedsundervisningen skal udvikle elevernes handlekompetence, er det afgørende, at handlingen giver mening for eleven. Her spiller bl.a. det sociale liv og kammeraterne en stor rolle. Derfor indgår hele klassen og klassens fællesskab i mange af emnerne i Den Røde Tråd. Der arbejdes tilbagevendende med handlekompetencens fem delelementer i materialet: indsigt, engagement, vision, handleerfaring og kritisk sans. Desuden indgår der endnu et element i forløbene - refleksion. At opmuntre til og give eleverne rum for refleksion anses som en vigtig vej til at stimulere og udvikle forudsætningerne for handlekompetence og for efterfølgende at kunne justere.

LÆRERROLLEN

Lærerens rolle i sundhedsundervisningen adskiller sig på flere måder fra anden undervisning. Det er ikke altid læreren, der kender svarene – men ofte eleven selv! Når det handler om sundhed – i den brede, positive forståelse – findes der sjældent entydige svar som facit på spørgsmål, ligesom svarene ofte vil ændre sig over tid og fra person til person. Hvad vi forstår ved sundt og usundt vil afhænge af aktuel viden, personlige forhold og af omstændighederne. Det er heller ikke læreren, der alene sætter mål for undervisningen. Læreren sætter mål for undervisningens pædagogik og didaktik – men ikke for undervisningens indhold. Det gør eleverne selv - individuelt eller i fællesskab - alene eller sammen med læreren. Hvad er så lærerens rolle? Lærerens rolle er at stille de gode spørgsmål og at skabe rum for elevernes interesser, refleksioner, diskussioner, initiativer, undersøgelser, videndeling, aktiviteter, handlinger, forandringer m.m. Ud over at være underviser og tilrettelægger er læreren også mødeleder, procesleder, facilitator, vejleder, guide og coach. Læreren skal stille sig til rådighed for eleverne og bidrage med den støtte og vejledning, der er brug for i de enkelte situationer. Det kræver, at læreren tør give slip og lade klassen/gruppen/eleven indgå i processer og træffe egne beslutninger på baggrund af overvejelser, research, diskussioner og argumenter – selvom beslutningerne ikke nødvendigvis opfylder det optimale, set med lærer(voksen)øjne – og at læreren støtter eleverne i forandringsprocesser frem mod mål, som stadig kan mangle meget i at matche det ideelle. Dog er det vigtigt at fastholde det overordnede sigte: at eleverne forandrer sig i en sundhedsfremmende retning. Her er det vigtigt, at læreren engagerer og inddrager eleverne i undervisningen, i processerne og i beslutningerne. Selvfølgelig under hensyntagen til elevernes kompetencer og udviklingstrin.

MATERIALETS OPBYGNING

Idehæftet er bygget op omkring faghæftets tre forløb: 0.-3. klasse, 4.-6. klasse og 7.-9. klasse, hvor 9. klasse er skilt ud i et særligt afsnit. Hvert afsnit indledes med en oversigt samt overvejelser omkring undervisningens tilrettelæggelse på de pågældende klassetrin.

Der præsenteres to årlige emner omkring sundhed i 0.-8. klasse, som tænkes placeret hhv. efterår og forår. Efterårsemnerne omhandler især relationer og trivsel, forårsemnerne især krop og trivsel (se oversigten side 10). At emnerne er beslægtede i lodrette bånd betyder, at der kan arbejdes med fælles fokusområder på forskellige klassetrin i emneforløb og emneuger. Emnerne lægger alle op til tværfaglighed, og da undervisningen for en stor del omhandler klassens liv og den enkelte elevs personlige og sociale udvikling og trivsel, spiller klasselæreren en central rolle i undervisningen.

Hvert emne indledes med en oversigt over emnets temaer og de trinmål, der arbejdes hen mod. Desuden gives forslag til, hvilke fag der kan indgå, hvilken litteratur der kan anvendes, hvordan forældrene kan involveres og hvilke eksterne samarbejdspartnere, der kan inddrages. Litteraturen, som der henvises til igennem materialet, er først og fremmest valgt ud fra didaktiske og pædagogiske vurderinger, og dernæst ud fra, at den skal være tilgængelig. Alle materialerne kan hentes frit på nettet, rekvireres gratis eller næsten gratis.



Som uddybet ovenfor kan vidensformidling ikke stå alene i sundhedsundervisningen, der har som mål at udvikle elevernes handlekompetence. Det er nødvendigt med en sundhedspædagogisk tilgang, hvor eleverne inddrages og involveres. Der findes et meget begrænset udbud af undervisningsmaterialer, der repræsenterer dette lærings syn. Derfor består idehæftet fortrinsvis af undervisning, der er bygget op omkring arbejdsspørgsmål og aktiviteter, som læreren må bringe i spil. De fleste af arbejdsspørgsmålene er spørgsmål, der ikke findes rigtige eller forkerte svar på. De er konstrueret som åbne spørgsmål, der fordrer refleksion, diskussion, opmærksomhed og undersøgelse. De kan bruges direkte i undervisningen ved at blive stillet til eleverne, eller de kan bruges som lærerens inspiration til at få eleverne til selv at stille spørgsmål som udgangspunkt for arbejdet med et emne. Det er vigtigt, at den viden, der skal bidrage til at kvalificere elevernes holdninger og handlinger, er vedkommende for eleverne og giver mening – og allerhelst efterspørges af eleverne selv.

Der arbejdes konkret med handlekompetence gennem alle forløbene, med fokus på hvad og hvordan, oftest som afslutning på et emne. Handlingerne kan være praktiske, de kan være strategiske og forberedende, eller de kan være imaginære og formuleres på visionsplanet. For en handling gælder, at vi selv vil det, og derfor må handlingerne give mening for eleven. Meningsgivende handlinger har ofte sammenhæng med de fællesskaber, vi indgår i. Derfor lægges der i materialet op til fælles drøftelser og beslutninger, ofte klassebeslutninger. Men ud over at indgå i et klassefællesskab er eleverne også en del af hele skolefællesskabet – og deres sundhed og trivsel afstukket af de rammer, der sættes op her. Derfor er der i slutningen af hvert emneforløb forslag til, hvordan der kan arbejdes videre med emnet i forhold til klassens miljø og arrangementer, skolens miljø og hverdag og skolens ledelsesmæssige og organisatoriske rammer. Herved bliver sundhedsundervisningen også et aktiv i skolens dannende og demokratiske opgaver.

Hvis sundhedsundervisningen rejser faglige, pædagogiske eller didaktiske spørgsmål, er skolerne velkomne til at kontakte undertegnede.

Med venlig hilsen

Jytte Friis

Sundhedspædagogisk konsulent

FriisInnovation

jytte@friisinnovation.com

www.friisinnovation.com

KILDER

Fælles Mål, Faghæfte 21, Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab, UVM 2009.

Inspiration til folkeskolens sundhedsundervisning, UVM 2008.

<http://pub.uvm.dk/2008/sundhedsuv/>

Worlds Health Organization, WHO definition of Health, 1948.

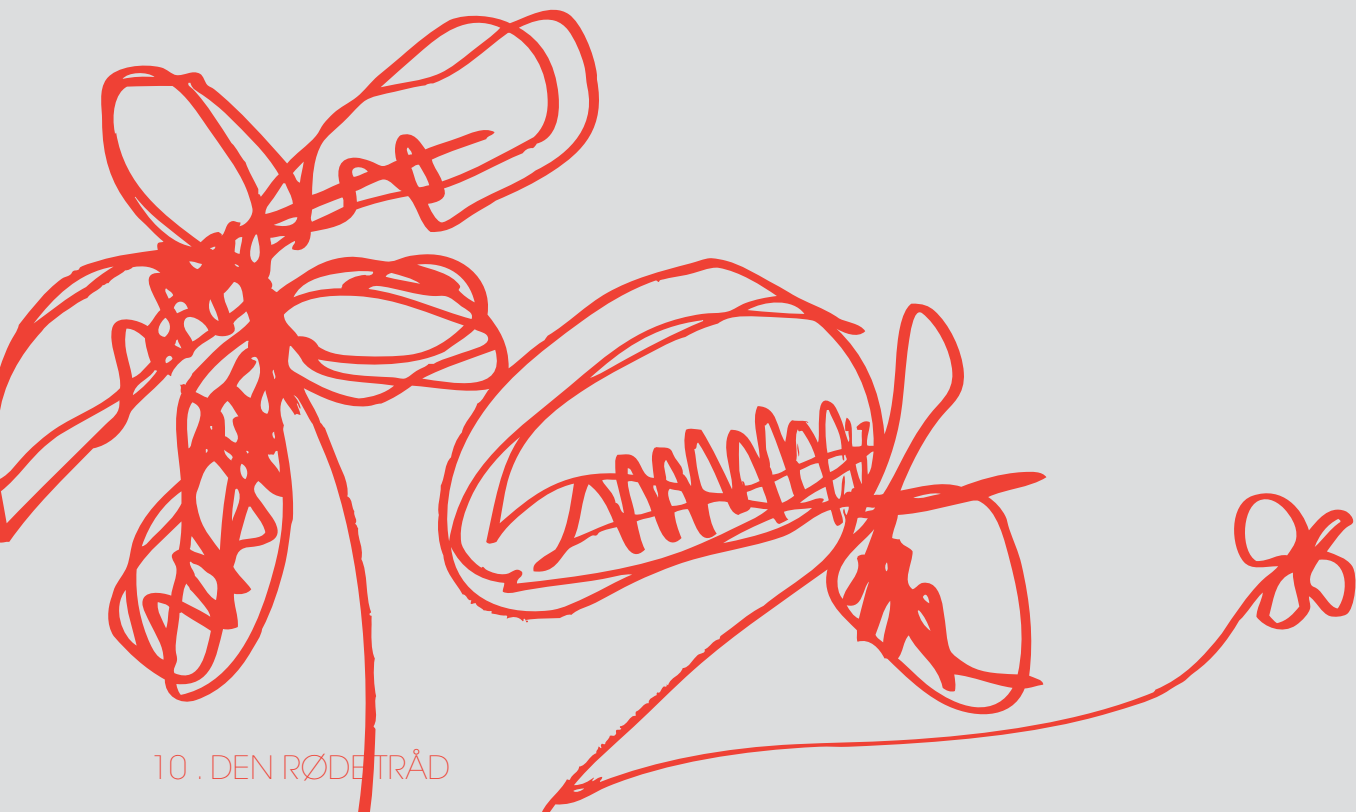
<http://www.who.int/about/definition/en/print.html>

The Ottawa Charter for Health Promotion, November 1986.

<http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/>

OVERSIGT

	KLASSE	EMNER MED FOKUS PÅ RELATIONER OG TRIVSEL EFTERÅR	EMNER MED FOKUS PÅ KROP OG TRIVSEL FORÅR
1. FORLØB	0. kl.	Introforløb – Styr på sundheden	Sund og glad
	1. kl.	Min familie	En sund krop
	2. kl.	Venskab	Min krop – udenpå og indeni
	3. kl.	Hvad gør os glade?	Krop og mad
2. FORLØB	4. kl.	Mig og min skole	Hjemme hos mig
	5. kl.	Fællesskab med plads i	Pubertet – fra tweens til teens
	6. kl.	Røg og tobak	Hvis min krop var en sej Bugatti...
3. FORLØB	7. kl.	Rundt om røg og alkohol	Sundhed og trivsel
	8. kl.	Ungdomsliv	Klædt på til sex
	9. kl.	Ung i Danmark Kønsroller	Sundhed blandt unge i Danmark Sundhed og miljø



den
røde
tråd

0.- 3. klasse



SUNDHEDSUNDERVISNING 0. – 3. KLASSE

OVERSIGT

	EMNER MED FOKUS PÅ RELATIONER OG TRIVSEL EFTERÅR	EMNER MED FOKUS PÅ KROP OG TRIVSEL FORÅR
0. KLASSE	INTROFORLØB - STYR PÅ SUNDHEDEN TEMAER: <ul style="list-style-type: none">• Hvad er sundhed?• At røre og bevæge sig hver dag• En sund klasse	EMNE: SUND OG GLAD TEMAER: <ul style="list-style-type: none">• At være glad• Syng og dans• Kom og leg• Sjov med frugt og grønt• Vitaminposen
1. KLASSE	EMNE: MIN FAMILIE TEMAER: <ul style="list-style-type: none">• Hvem er min familie?• Min skolevej• Sunde muligheder hvor jeg bor.• Mit hus – udefra og indeni• Fritid i min familie• Hvad hjælper vi hinanden med i min familie?	EMNE: EN SUND KROP TEMAER: <ul style="list-style-type: none">• Sundhed og trivsel• God ved min krop• Kroppens brændstof• En sund madpakke• Bevægelse og leg• Hvordan kan vi blive sundere?
2. KLASSE	EMNE: VENSKAB TEMAER: <ul style="list-style-type: none">• Hvad er en god ven?• Dreng- og pigevenner• Mig og min ven• Hvordan bliver man venner?• Venskab og uvenskab• En god og venskabelig klasse	EMNE: MIN KROP – UDENPÅ OG INDENI TEMAER: <ul style="list-style-type: none">• Kroppen udenpå• Kroppen indeni• Hvordan får man børn?• Kroppens energi• Kroppen i bevægelse• Hvordan kan vi blive sundere her i klassen?
3. KLASSE	EMNE: HVAD GØR OS GLADE? TEMAER: <ul style="list-style-type: none">• Hvad er glæde?• Hvordan føles følelser?• Hvordan kan man skabe glæde for sig selv og andre• Hvad betyder humøret?• Hvordan kan vi gøre hinanden glade her i klassen?• Jeg ville blive gladere i skolen, hvis...	EMNE: KROP OG MAD TEMAER: <ul style="list-style-type: none">• Mad er mange ting• Kender vi forskel på mad og slik?• Kroppens brændstof• En sund madpakke• Sunde måltider i klassen• Sunde måltider i skolen

TILRETTELÆGGELSE AF SUNDHEDSUNDERVISNING I 0. – 3. KLASSE

I materialet til 0.-3. klasse præsenteres to årlige emner, der arbejdes med gennem underordnede temaer. Det første emne til 0. klasse udgør introforløbet til projekt Styr på Sundheden, men kan også anvendes uafhængigt af projektet.

Undervisningen i temaerne er bygget op omkring en række arbejdsspørgsmål, som primært tager afsæt i elevernes oplevelser, viden og erfaringer og dermed bringer indlevelse ind i undervisningen. Hvis materialet opleves for omfattende, kan opgaverne prioriteres. Det anbefales, at man arbejder med alle eller de fleste af temaerne, da de leder progressivt igennem de centrale kundskabs- og færdighedsområder, og at man i stedet springer over arbejdsspørgsmål inden for de enkelte temaer, hvis man vil korte ned på forløbet.

INTROFORLØB – PROJEKT STYR PÅ SUNDHEDEN

Projektet Styr på Sundheden har to overordnede fokusområder: sundhedsundervisning (to emner om året) og daglig bevægelse (60 minutter tilstræbes).

Dette materiale er et bidrag til arbejdet – sundhedsundervisningen. Materialet introducerer eleverne i 0.-3. klasse til projekt Styr på Sundheden, og for 0. klasserne fremover udgør det desuden årets første sundhedsemne, således at alle 0. klasser kan starte med at arbejde med sig selv som "Sund Klasse".

Sundhedsundervisningen bygger på det brede, positive sundhedsbegreb, dvs. en forståelse af sundhed som fysisk, psykisk og social trivsel, der både kan relateres til den enkeltes livsstil, til fællesskabets kultur samt til mulighederne i omgivelserne, som fx skolen.

Formålet med sundhedsundervisningen er at udvikle elevernes forudsætninger for at vurdere og træffe sunde valg for sig selv og andre på den lange bane, med andre ord – at udvikle elevernes handlekompetence.

I sundhedsundervisningen står dannelsen i centrum. Den enkelte elev og fællesskabets dannelse og udvikling. Samtalen, dialogen, er central – det er gennem samtalen og det "at fortælle", at eleverne lærer sig selv at kende, udvikler visioner og alternativer, reflekterer og finder frem til de gode ideer. Samtalen skal følges op af handling, så eleverne får gode erfaringer og praktisk viden om at handle. Gennem dialog, refleksion og handling skabes værdier, intentioner og erfaringer hos den enkelte og fællesskabet, som kan føre i en sundhedsfremmende retning.

Når klassen arbejder med sundhedsundervisning, kender lærerne ofte ikke svaret på spørgsmålene eller løsningerne på opgaverne, fordi der ofte ikke er ét rigtigt svar, og fordi svaret i sundhedsundervisningen gerne skal være elevernes! Læreren rolle er dermed anderledes end i meget anden undervisning. Læreren vigtigste rolle i sundhedsundervisningen er at være procesleder, ordstyrer og coach. At være den, der stiller spørgsmål og hjælper eleverne med at finde frem til deres egne meninger og ideer samt sørger for, at deres meninger og ideer kommer frem og bliver hørt - og måske ført ud i livet. Den faktuelle viden er kun en lille del af sundhedsundervisningen, fordi vores faktuelle viden betyder meget lidt for, om vi handler sundt. Den faktuelle viden bidrager til at kvalificere de valg, vi træffer, men er sjældent afsættet for handling og forandring – og endnu sjældnere med til at fastholde sundhedsfremmende forandring. Derimod er anerkendelse, deltagelse og fællesskabets normer en væsentlig drivkraft bag vores handlinger.

Der er fire værdier for sundhedsundervisningen, der skal fremhæves som værende særligt vigtige i arbejdet med elevernes handlekompetence. Det er vigtigt, at sundhedsundervisningen er:

- **inkluderende** – alle ved noget om sundhed, - og ingen må føle sig forkerte!
- **fremadrettet** – fokus på, hvad vi gerne vil opnå, fremfor hvad vi vil væk fra!
- **involverende** – hvad kender vi til, hvad har vi lyst til, og hvad kan vi blive enige om?
- **handlingsrettet** - hvad vil vi gøre, hvordan vil vi gøre det, og hvem skal hjælpe os?

Som en naturlig følge af ovenstående, skal dette introduktionsmateriale til Styr på Sundheden og Den Røde Tråd opfattes som inspiration og muligheder i undervisningen, og ikke som en manual, der kender svaret. Det er den enkelte lærer eller lærerteamet, der vurderer, hvordan den specifikke klasse bedst involveres, engageres og får de gode erfaringer, der understøtter det overordnede formål - at udvikle elevernes handlekompetence. Materialet er først og fremmest en didaktisk inspiration til sundhedsundervisningen, som efter behov kan suppleres med anden pædagogisk aktivitet og med faktisk undervisningsmateriale. Se bl.a. henvisningerne i Den Røde Tråd og i projektmateriale.

VEJLEDNING TIL INTROFORLØBET

Denne elevintroduktion til projekt Styr på Sundheden skal der prioriteres tid til ved starten af skoleåret.

Introforløbet består af tre dele:

1. Hvad er sundhed? (2-3 lektioner)
2. At røre og bevæge sig hver dag (2x2 lektioner)
3. En Sund Klasse (2 x 2 lektioner)

Materialet henvender sig til læreren. Elevopgaverne i materialet er mærket med bogstav, teksterne i kursiv er forslag til, hvordan opgaven kan præsenteres for klassen. Til hvert emne hører nogle kopsider til eleverne. De sidder som bilag bagest i Den Røde Tråd

Det anbefales at tilrettelægge introduktionen over fem dage med to lektioner dagligt, især for 0.-1. klasse. Alternativt kan introduktionen tilrettelægges som to dage á 4-5 lektioner.

Formålet med introduktionsmaterialet er:

- at elever og lærere får ejerskab til projektet Styr på Sundheden
- at klasserne definerer sig selv som "Sund Klasse"
- at klasserne og deres lærere præsenteres for sundhedspædagogiske metoder og undervisningsprocesser
- at understøtte sundhedsundervisningen og Faghæfte 21
- at introducere pædagogikken fra Den Røde Tråd

Opgaverne i introduktionsmaterialet handler om at inddrage eleverne og gøre dem medbestemmende om deres deltagelse i projekt Styr på Sundheden. Samtidig er introduktionen eksemplarisk for de sundhedspædagogiske undervisningsforløb i Den Røde Tråd, som klasserne skal igennem to gange om året i hele projektperioden. Ud over at føre klassen godt ind i projektet, er introduktionen også en mulighed for klassens team for at arbejde sig ind på projektet og finde "fælles fodslaw" i forhold til projektets headlines.

Brug introduktionen til at sætte handling bag ordene om elevinvolvering og elevdeltagelse, så eleverne oplever, at de har viden og indflydelse og er med til at bestemme over sundheden. Det udvikler handlekompetence. Lad introduktionsopgaverne blive eksemplariske for det videre forløb som Sund Klasse.

1. HVAD ER SUNDHED?

Dette afsnit består af temaerne:

- 1.1: At være med i projekt Styr på Sundheden
- 1.2: Hvad betyder det at være sund?
- 1.3: Skibet er ladet med...sundhed
- 1.4: Godt og dårligt for sundheden. Opgaven kan undlades af 0. og 1. klasse.

Tidsforbrug: 2-3 lektioner.

Formål:

- at invitere eleverne med i projektet
- at brede sundhedsbegrebet ud ved at inddrage både den fysiske, den psykiske og den sociale vinkel
- at gøre sundhedsbegrebet inkluderende, således at alle elever oplever, at deres baggrund og erfaringer tæller og kan bruges
- at skabe refleksion og vurdering i forhold til sundhed

Sundhed er noget, alle ved noget om, noget alle har erfaringer med, og noget alle kan lære nyt om. Det skal eleverne erfare. Ud over at inddrage den viden eleverne i forvejen har om sundhed, skal sundhedsbegrebet foldes ud i denne opgave, gøres rummeligt og inkluderende.

Sundhed er både fysisk, psykisk og socialt velvære, men der findes ingen fælles målestok for, hvornår man er nået i mål med sundhed – og nødvendigvis heller ikke for, hvad der er sundt. Sundhed har ikke en endelig dimension, men er noget, som hele tiden er i proces og under forandring, både for det enkelte menneske og for fællesskabet, i kulturen og omgivelserne.

1.1 AT VÆRE MED I PROJEKT STYR PÅ SUNDHEDEN

Målet for denne opgave er, at eleverne får kendskab til projekt Styr på Sundheden og lyst til at være med.

Eleverne skal introduceres til projektet. Det er her i introduktionen, at engagementet og lysten til projektet starter. Som et minimum skal eleverne kende til kravene om gennemførelse af to sundhedsemner om året, 60 minutters daglig motion, leg og bevægelse til alle elever og om kampagne- og eventdeltagelsen. Desuden skal de kende til formålet med projektet.

a. "Brev til klassen" (bilag 1).

Eleverne introduceres til projektet ved hjælp af "Brev til klassen", som kopieres og lægges i en konvolut. Tag "brevet" med ind i klassen – gør noget ud af, at der er kommet et spændende brev til klassen om et projekt, klassen er inviteret med til... Læs brevet højt og snak med klassen om, hvad der står. Sæt derefter brevet på opslagstavlen.

Fortæl eleverne, at der er nogen ting, klassen skal for at være med i projekt Styr på sundheden, og også at de får noget ud af det. Det hører med til projektet, at:

- være en Sund Klasse
- lære om sundhed
- lege og bevæge sig 60 minutter i løbet af skoledagen. Alle elever - hver dag!
- være med i mindst to kampagner med leg og bevægelse i løbet af et skoleår.
- være med i en årlig event, som alle andre klasser i Styr på Sundheden også er med i og laver præcis samtidig
- fortælle, hvordan året som Sund Klasse er gået. Hvad der har været meget godt, godt eller ikke godt.
- alle elever konditesteres ved begyndelsen og slutningen af skoleåret, men den enkelte elevs testresultater vil ikke blive lagt frem.
- skolen får ved hvert skoleårs slutning en økonomisk belønning, som kan bruges til sundhestiltag.

Fortæl klassen, at den ikke kun er med i projektet for at få en præmie til skolen, men allermest fordi det er vigtigt at lære om sundhed, så man bliver bedre til at passe på sig selv og hinanden.

1.2 HVAD BETYDER DET AT VÆRE SUND?

Målet for opgaven er at udfolde sundhedsbegrebet for eleverne, og at de erfarer, at de allerede ved meget om sundhed, samt at der ikke findes ét rigtigt svar på, hvad sundhed er.

"Vi skal snakke om, hvad sundhed er. Det har I helt sikkert mange forslag til, for alle gør noget sundt hver dag, og alle ved noget om sundhed, også selvom man ikke lige går og snakker med hinanden om det. Måske er vi ikke altid enige om, hvad der er sundt, men det gør heller ikke noget, for sundhed er ikke altid det samme for alle mennesker. Vi vil starte med en lille leg, der skal få os til at tænke over, hvad sundhed er. I skal tænke over, hvad I mener om de ting, jeg læser op for jer om et øjeblik. Og man kan hverken svare rigtigt eller forkert, for der findes ikke ét rigtigt svar på spørgsmålene. Derfor gør det heller ikke noget, at alle ikke svarer det samme. Det bliver spændende at se, hvad vi er enige eller uenige om."

a. Ja/nej øvelse (bilag 2).

Eleverne står i en rundkreds i klassen eller i skolegården (eller rykker stolene ud fra bordene og bliver siddende). Udsagnene på bilag 2 læses højt for eleverne. Hvis eleverne er enige i udsagnet, går de frem i kredsen og bytter plads med andre, der også er enige (eller rejser sig fra stolene og sætter sig igen). Læreren skal ikke gøre øvelsen med, da eleverne ofte vil opfatte lærerens svar som "det rigtige" svar. Det er vigtigt at gøre meget ud af at fortælle eleverne, at der ikke findes et "rigtigt" svar, og at man skal svare, som man selv synes.

Efter øvelsen kan man dykke ned i nogle af ordene og spørge ind til, hvorfor eleverne var enige eller uenige i udsagnene og uddybe deres tanker og synspunkter. Man kan også bruge øvelsen mere overordnet til at snakke om trygheden og gruppedynamikken i klassen. Hvordan var det at vise, hvad man mener? Var det okay? Hvorfor/hvorfor ikke?

1.3 "SKIBET ER LADET MED... SUNDHED"

Målet for denne opgave er at få eleverne til selv at sætte ord på sundhed og opleve, at deres viden kan bruges.

"Kan I huske brevet, jeg læste for jer? Om at sundhedsemnet lidt var som at sejle et stort skib? Nu skal vi have puttet en masse sundhed om bord på skibet... hvad kan I komme i tanke om, der er sundt?"

- a. Kast en stor bold eller et tørklæde, bundet i knuder, ud til eleverne én ad gangen, og sig: "Skibet er ladet med sundhed"... eleven kaster tilbage, mens han/hun giver et forslag til noget sundt, der kan komme med om bord. Har eleven ikke noget forslag, kan der svares "hul i hatten" (så ingen oplever, ikke at have noget at sige). Skriv evt. forslagene på tavlen, med kridt i gården, hvis I er ude, eller lad eleverne skrive. Alle ord godkendes. Hvis der kommer ord, som kammeraterne protesterer imod, må læreren minde om, at vi ikke behøver være enige.

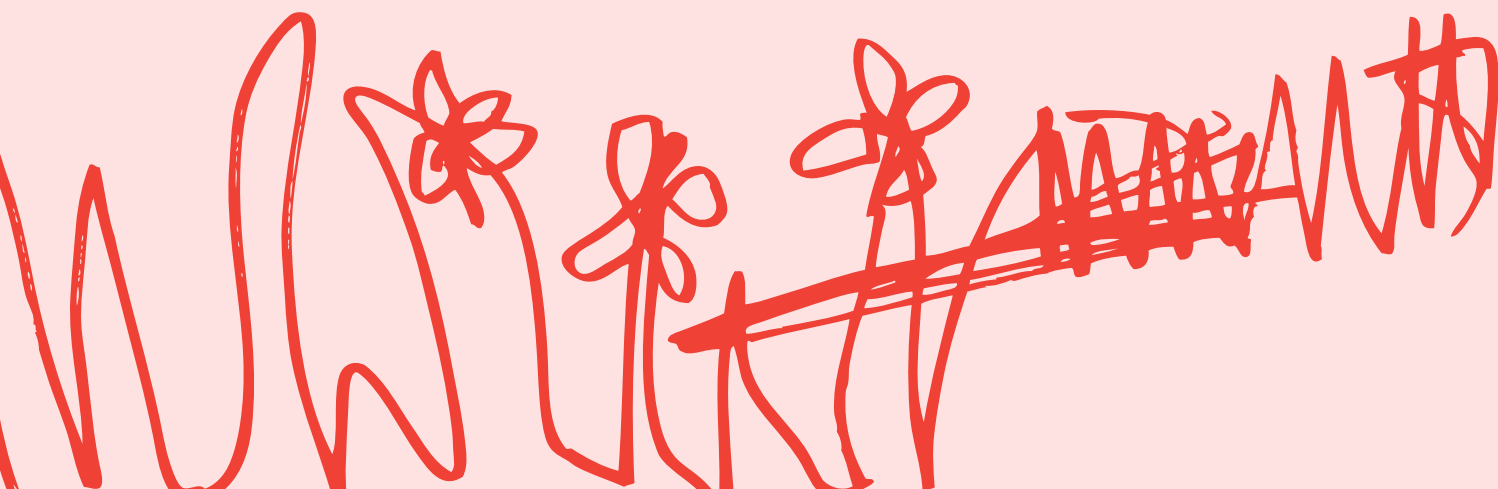
1.4 GODT ELLER DÅRLIGT FOR SUNDHEDEN?

Målet for denne opgave er at få eleverne til at reflektere over, at ikke alt er lige godt for sundheden, og at noget kan være dårligt for sundheden.

Bilag 3, side 1-4 kopieres.

- a. Læs ordene på arket sammen med eleverne og lad eleverne farvelægge illustrationerne. Derefter klippes brikkerne ud.
- b. Evt. spiller eleverne vendespil med brikkerne to og to og staver ordene for hinanden, når de får et stik.
- c. Nu skal eleverne forholde sig til, om ordet/begrebet er godt eller dårligt for sundheden. De arbejder enkeltvis med at sætte brikkerne på de tilhørende tomme ark (bilag 3) – "Godt for sundheden" eller "Dårligt for sundheden", der hvor de mener, de hører til.
- d. Fælles opsamling. Læreren har forberedt tre store plancher, hver med én af overskrifterne "Godt for sundheden", "Dårligt for sundheden" og "Både godt og dårligt for sundheden". De tre plancher forsynes med hhv. glad, sur eller ligeglad smiley. Desuden har læreren forstørret og kopieret bilag 3, side 1-2, og klippet brikkerne ud. Brikkerne bruges til at sætte på plancherne. De ord, eleverne kan blive enige om, hvor hører til, sætter læreren nu på den tilhørende planche. Hvis der er ord, eleverne ikke er enige om, sættes de på både-og-planchen.
- e. Til sidst gennemgås ordene på de tre plancher, og læreren samler op.

Plancherne bliver hængende i det videre forløb. Klassen kan vende tilbage til dem og bruge dem som baggrund for samtaler om sundhed. Ordene på de tre plancher kan suppleres hen ad vejen.



2. AT RØRE OG BEVÆGE SIG HVER DAG!

Dette afsnit består af temaerne

- 2.1: Daglig bevægelse (opg. c og d kan undlades af 0. og 1. klasse)
- 2.2: Lykkeposen
- 2.3: Lege-Top-10

Tidsforbrug: 2 dage á 2 lektioner, hvor der deles efter opgave 2.2. Alternativt en hel dag.

Formål:

- at give eleverne indsigt i og indflydelse på projektets præmisser omkring bevægelse
- at inspirere til varierede former for bevægelse – og til mere bevægelse
- at styrke elevernes forudsætninger for handling og forandring
- at skabe ejerskab og udbytte af projektdeltagelse hos eleverne

Opgaverne i dette afsnit handler om daglig bevægelse. Eleverne inddrages i at finde muligheder og beslutte, hvordan klassen opfylder kravet om min. 60 minutters daglig fysisk aktivitet. Det er vigtigt, at alle elever høres og tilgodeses, så de får lyst til bevægelse og får positive erfaringer med fysisk aktivitet, både de fysisk udfarende elever, de mere forsigtige elever og de fysisk inaktive elever.

Ud over elevernes egne ideer kan der findes idemateriale på projektets hjemmeside, både til bevægelse i undervisningen og til frikvartersaktiviteter (www.styrpaasundheden.dk).

2.1 DAGLIG BEVÆGELSE

Målet for denne opgave er, at eleverne får en forståelse for betydningen af daglig bevægelse, at de kender Sundhedsstyrelsens anbefaling om 60 minutters daglig aktivitet, og at de får en fornemmelse for, hvor meget 60 minutters daglig aktivitet fylder i løbet af en (skole)dag.

Projekt Styr på Sundheden arbejder ud fra Sundhedsstyrelsens anbefalinger til børn og unge om mindst 60 minutters bevægelse om dagen. I projektet skelnes der mellem tre intensitetsniveauer for fysisk aktivitet. Det er lærerens opgave at etablere rammerne og tilrettelægge klassens fysiske aktivitet, så det opfylder anbefalingerne, men eleverne skal inddrages for at sikre lyst, ejerskab og udvikling af handlekompetence.

"Der er mange grunde til, at det er godt at røre sig meget hver dag. Det er sundt for kroppen og for musklerne at blive rørt, det er godt for hjernen – den får mere energi til at lære, og det er godt for humøret – man bliver glad af at lege og røre sig. Og så kan det være rigtig godt for fællesskabet i klassen. Leg og bevægelse er en måde at have det sjovt med hinanden på."

- Har eleverne her i klassen nogen gode historier at fortælle om at have det sjovt med at lege og bevæge sig – i et frikvarter, i sø'en, til en fødselsdag osv.? Hvad lavede de?
- "Kroppen er til at bruge" (bilag 4). Læs teksten for eleverne og snak om indholdet.
- Snak med klassen om, hvornår eleverne bevæger sig og bruger kroppen i hverdagen og skriv op/tegn på tavlen. Det er fx ved at cykle til og fra skole, lege i skolegården, spille bold, klatre i træer, gå til taekwondo, løbe rulleskøjter, løbetræne med mor eller far osv.
- Snak om, hvor meget 60 minutter er. Vis det på et analogt ur og forklar det i forhold til timernes og frikvarterernes længde på skoleskemaet og i forhold til døgnnet i øvrigt. Hvor meget tid er eleverne mon i bevægelse hver dag? Lav et lille regneeksempel på tavlen, hvor minutterne overføres til skraverede felter på uret.

"Som Sund Klasse skal I have bevægelse i skolen hver dag, i timerne og i frikvarterne. Bevægelse er godt for rigtig mange ting. For kroppen, for humøret, for fællesskabet med de andre – og for hjernen. Når man bevæger sig og får sig rørt, er man mere frisk til at lære og lytte efter, og det er også lettere at sidde stille. Derfor er der sat tid af til daglig bevægelse i skolen i projekt Styr på Sundheden. Men det er vigtigt, at I kan lide det, vi laver og synes, det er sjovt. Derfor skal I være med til at bestemme, hvad der skal ske, og hvordan I kan få jer rørt hver eneste dag i skolen på en god måde."

2.2 LYKKEPOSEN

Målet for denne opgave er, at klassen finder frem til mindst 20 små pauselege eller "brainbreaks", som de kan putte i en pose, "lykkeposen", og bruge til at trække forslag fra, når klassen skal lave en pauseleg. Desuden er det et mål at få aftalt spilleregler for anvendelsen af lykkeposen.

Læreren kan finde ideer til pauselege på www.styrpaasundheden.dk > Materialer og på www.sætskolenibevægelse.dk > Øvelser > bevægelsespauser. Desuden kan det anbefales at spille varieret musik for klassen, der appellerer til dans og bevægelse. Ud over at give lyst og energi til bevægelse, stimulerer musik mange områder i hjernen og bidrager til glæde og til elevernes mentale og personlige udvikling. Husk at få alle de motoriske bevægelsesmønstre med, fx balancer, ruller, hænge- og svingebevægelser, spring, løb, hink, hop, dans, snurre rundt, spark og kast.

"Vi skal lave en lykkepose med en masse ideer til pauselege, som kan laves her i klassen, når vi trænger til at komme op at stå og røre os i timerne. Det kan være sanglege, gættelege, danselege, pulslege, gymnastikøvelser m.m. Nogen af pauselegene vil jeg lære jer, andre kan I lære hinanden eller selv finde på."

- a. Klassen prøver nu mange forskellige små pauselege, som læreren viser dem. Læreren og/eller eleverne giver pauselegene navne, som skrives på tavlen, og som eleverne derefter skriver på små kort, som lægges i en lykkepose. Evt. kan pauselegene opdeles i forskellige kategorier (sanglege, pulslege, danselege osv.) som skrives på hver sin farve kartonkort (men lægges i den samme pose).
- b. Klassen inddeles i makkerpar eller grupper á 3-4, som finder på andre små pauselege eller øvelser, som de giver navn. Større elever kan også gå på opdagelse på nettet.
- c. Grupperne instruerer nu resten af klassen i gruppens pauselege. Legenes navne skrives på tavlen og derefter på små kort og lægges i lykkeposen sammen med de andre kort.
- d. Til sidst skal klassen aftale, hvordan lykkeposen skal bruges. Der laves regler om, hvor ofte og hvem der kan afbryde undervisningen for at trække en pauseleg. Aftalen hænges på opslagstavlen sammen med lykkeposen. Lad aftalen træde i kraft fra næste time!

2.3 LEGE-TOP-10

Målet for denne opgave er, at klassen får et legerepertoire på mindst 10 forskellige lege, som de kan lege i frikvartererne, og at forudsætningerne for, at legene fungerer, opfyldes.

- a. Træk en pauseleg fra lykkeposen – og lav den!

Snak med klassen om, at det ikke er nok med de små pauselege, hvis de skal bevæge sig mindst 60 minutter hver dag, men at eleverne også skal ud og lege og røre sig i frikvartererne. Hvis man skal lege og røre sig, når der er frikvarter, er det godt at kende rigtig mange forskellige lege, som man kan vælge i mellem. Det handler denne opgave om.

- b. Spørg eleverne om hvilke lege, de kender, hvor de bevæger sig og bruger kroppen. Skriv legene op på tavlen. Læreren supplerer evt. Kategorier kan være fangelege, gemmelege, boldlege, tovlege, sanglege, rollelege, gyngelige osv.
- c. Inddel eleverne i grupper og fordel legene mellem grupperne. Det er en fordel, hvis der i hver gruppe både er elever, der kender gruppens lege, og elever, der ikke gør, så den enkelte elev får udvidet sit legerepertoire allerede fra starten. Eleverne sendes ud på legeområder og får x antal minutter til at lege én eller flere af legene efter aftale.

- d.** Saml klassen igen og snak om, hvordan det gik med legene, om de var sjove at lege og om eleverne var gode til at lege sammen. Det kan også være, der er dukket nye ideer op til lege, som skal skrives op på tavlen sammen med forslagene fra b.
- e.** Nu skal klassen lave en LEGE TOP-10. Eleverne får hver tre stemmer, som de går op og afgiver ved at sætte x ved legene på tavlen. De må selv bestemme, om de vil bruge de 3 stemmer på én, to eller tre af legene. Stemmerne tælles op, og de mest populære lege skrives over på en planche – KLASSENS LEGE TOP-10 – og hænges op i klassen til inspiration.

Klassen afprøver legene på planchen hen over de næste dage, så der stille og roligt opbygges et fælles legerepertoire, ligesom planchen også gerne udvides efterhånden med nye ideer. Hvis der er en legepatrolje på skolen, kan eleverne også give listen til dem, med ønske om at de sætter disse lege i gang.

At kende lege, som fordrer bevægelse, er en vigtig forudsætning for, at eleverne tilbringer frikvarterer og fritid med fysiske lege og aktiviteter. Men et legerepertoire gør det ikke alene. Rammer, fællesskab og kultur spiller også en stor rolle for, at eleverne vælger det fysiske frikvarter. Den næste opgave går ud på at identificere og sikre faktorer, som skal være til stede, for at det fysisk aktive frikvarter fungerer.

- f.** Snak med klassen om, at de nu har en god liste over lege, de kan lege sammen, og hvad der så skal til, for at klassen bruger listen og synes, det er sjovt at komme ud og lege i frikvarterne? Eller hvad der kunne gøre, at eleverne IKKE går ud og leger legene. Lad eleverne komme frem med det, de tænker. Faktorer, der er vigtige, kan fx være:

- at alle har nogen at være sammen med
- at der er plads at lege på
- at frikvarterne ikke er for korte – eller for lange
- at eleverne føler sig trygge udenfor
- at de føler sig trygge ved hinanden
- at der er gårdvagter
- at de kan lide at lege legen
- at de også kan lege fysiske lege inden for
- at de har de ting, der evt. skal bruges, som fx bolde, kridt eller tov
-

Måske skal der aftales legegrupper eller turnusordninger i forhold til forskellige legeområder, måske skal der anskaffes legeredskaber og aftales regler for, hvordan de skal bruges osv.

- g.** Hvad skal der til her i klassen for at Lege-Top-10 fungerer? Eleverne kommer med forslag, som alle skrives på tavlen. Når forslagene er udtømt, gennemgås de, og der sættes ramme om de ting, klassen vil lave aftale for. Aftalen kan skrives på legeplanchen.

På baggrund af snakken sørger læreren for, at der lægges en plan, og at eventuelle problemer løses.



3. EN SUND KLASSE

Dette afsnit består af temaerne:

- 3.1: Os som Sund Klasse
- 3.2: Sund-Klasse-billede

Tidsforbrug: 2 dage á 2 lektioner, hvor der deles efter opgave g. Alternativt 1 dag á 4 lektioner.

Formål:

- at kvalificere eleverne til at kunne se og beskrive sig selv som Sund Klasse
- at eleverne oplever, at de er vigtige medspillere i Sund Klasse
- at styrke handlekompetence og den demokratiske dannelse

I denne opgave skal eleverne definere sig selv som Sund Klasse på baggrund af refleksion, ideudvikling og –udveksling samt ønsker og beslutninger. Dette både for at skabe ejerskab til projektet, for at lære om at sætte mål og forandre, og for at erfare, at de kan gøre en forskel, når de er fælles om det og hjælpes ad. Opgaven er en miniudgave af ”fremtidsværksted”, som er en anerkendt metode inden for sundhedspædagogikken.

Husk at holde brainbreaks (pauselege) og bruge lykkeposen undervejs!

3.1. OS SOM SUND KLASSE

Målet med denne opgave er at eleverne beslutter, hvad der skal gøre deres klasse til Sund Klasse, og at der bliver lagt en plan for at føre det ud i livet.

Eleverne skal arbejde procesorienteret med det at være Sund Klasse. Processen har tre faser: 1) Idefase, 2) Vurderingsfase og 3) Beslutningsfase.

Som det første skal klassen arbejde med ideer til Sund Klasse, og hvad der bidrager til sundhed - fysisk, psykisk og socialt. Derfra går processen videre til at vurdere forslagene, og til sidst skal eleverne udvælge og beslutte de forslag, som alle kan tilslutte sig.

Slutproduktet er en aftaleplanche med aktiviteter eller tiltag, som skal gælde for klassen som Sund Klasse. Planchen deler tiltagene op i tre kategorier: Venskab, Mad og Bevægelse, men det er først til sidst i processen, at der opdeles og sættes fokus på de tre kategorier.

”I projekt Styr på Sundheden skal alle klasserne være Sund Klasse. Men hvad er en Sund Klasse? Det skal I være med til at bestemme. I dag skal vi finde på ideer og ønsker og lave regler for jeres klasse som Sund Klasse. Vi skal starte med at finde på gode ideer til Sund Klasse...”

Idefase

”Sundhed er at have det godt på mange måder. At man har det godt indeni, at man er glad for sin skole, for lærerne og for klassekammeraterne, at man ikke er bange eller ked af det, ikke har ondt og ikke er træt eller trist. Og også at man er mæt på en god måde, at man får frisk luft og får rørt sig og brugt kroppen. At man laver sjove ting. At man føler sig glad og godt tilpas.”

- a. Klassen laver brainstorm: Hvad skal gøre jeres klasse til Sund Klasse? Læreren skriver elevernes forslag som stikord på kartonkort, som sættes fast på tavlen. Alle forslag accepteres.
- b. Visionsøvelse. *”Prøv at tænke på noget, der gør jer rigtig glade... (tænkepause)... Nu skal vi lave en lille leg, hvor I på skift får lov at sige noget, som gør jer glade. Jeg starter med at sige ”Jeg bliver glad når...” – og I gør sætningen færdig.”* Eleverne spørges enkeltvis klassen rundt. Øvelsen sætter ord på den psykiske dimension af sundhed – trivselsdimensionen – og bidrager til, at den psykiske dimension tænkes ind i arbejdet med sundhed. Desuden er øvelsen en inspiration til næste opgave, opgave c.
- c. Tegn 1-3 ting, du godt kan lide at gøre (bilag 5). Eleverne instrueres i opgaven (se bilag). Tegningerne farvelægges. Alle elever tegner ikke nødvendigvis tre tegninger, men det skal ikke gerne være fantasien, der sætter grænser... de tegner hver især så meget, de kan nå.

Vurderingsfase:

- d. Eleverne vurderer, om det, de har tegnet, gør noget godt for sundheden hele vejen rundt. Hvis ja, skriver eleverne et "S" i feltet til højre for tegningen. Hvis de også mener, det, de har tegnet, kan foregå i skolen, skriver eleven for bogstavet i skolens navn i feltet. Elevernes tegninger hænges på væggen klassen rundt i øjenhøjde, hvis det er muligt. Eleverne forklarer, hvad de har tegnet og går rundt og kigger på hinandens tegninger.
- e. Er der ideer til Sund Klasse på tegningerne, som skal skrives på kort og sættes på tavlen sammen med de andre forslag fra opgave a? Dvs. tegningen både skal have et "S" og for bogstavet for skolens navn. Læreren skriver forslagene på kartonkort og sætter dem op på tavlen sammen med de andre kort. Nu læses alle kortene op, som er sat på tavlen. Klassen taler om, om forslaget på kortet har mest med Venskab, Mad eller Bevægelse at gøre.
- f. Læreren har forberedt 3 plancher med overskrifterne "Venskab", "Mad" og "Bevægelse". Eleverne går nu op og tager hver et kort fra tavlen og sætter det op på den planche, hvor de synes, kortet hører til. Når alle kortene er placeret, gennemgås de i fællesskab, og klassen snakker om, om de er enige i placeringen. Ved uenighed snakker klassen sig frem til den endelige placering. Plancherne kan blive hængende til senere inspiration.

Beslutningsfase:

- g. Klassen skal nu vælge ting/aktiviteter/regler for hver af de tre kategorier - venskab, mad og bevægelse - som skal gøre deres klasse til Sund Klasse. Gennemgå og snak om kortene et ad gangen. Læreren har forberedt en planche "Vores Sund Klasse" og inddelt den i tre: Venskab, Mad, Bevægelse. Evt. laver eleverne en kopi af planchen på A4. Nu snakker klassen sig frem til, hvilke ord i de tre kategorier, der skal gælde for deres klasse, ting, klassen kan blive enige om at gøre, eller klassen formulerer regler for de tre områder på baggrund af kortene. Det kunne fx være "Ingen bliver holdt udenfor", "Alle har vand og grønt med i madpakken hver dag" og "Vi leger Top 10 lege med hinanden i det store frikvarter". Læreren skriver på planchen, hvad klassen bliver enig om – eleverne skriver evt. på kopien, som de tager med hjem til forældrene. Alternativt fotograferer læreren planchen og lægger den på forældreintra.
- h. Snak de udvalgte ting igennem med eleverne. Hvordan vil de overholde tingene? Er der ting, de har brug for hjælp til at overholde? Hvem kan hjælpe dem og hvordan? Læreren vurderer, om der skal laves en ugeplan eller andet, som beskriver hvordan og hvornår tiltagene skal ske.
- i. Det aftales, at klassen én gang om ugen skal snakke om, hvordan det går med at overholde aftalen. Hvis der er vanskeligheder, snakker klassen om, hvad der kan gøres ved det. Om det er eleverne, der skal gøre ting anderledes, og om de mangler hjælp fra voksne eller hinanden til, hvordan det skal gøres, eller om det er aftalen, der skal ændres.

3.2 SUND-KLASSE-BILLEDE

Målet for denne opgave er at styrke klassens identitet og fællesskab som Sund Klasse. Og at binde en sløjfe til skibsmetaforen i det indledende brev.

Som det sidste i introforløbet skal klassen lave et klassebillede af sig selv, som hænges uden på døren. Billedet kan fx laves som et stort skib med alle børnene om bord. Overskrift: **Sund Klasse.**

- a. Eleverne tegner sig selv og farvelægger og klipper tegningen ud. Alle tegningerne sættes op på planchen med skibet, som læreren eller en gruppe af elever har forberedt. Skær papirer til elevernes tegninger i ens størrelse, så figurerne bliver nogenlunde lige store. Denne opgave kan også løses undervejs, når eleverne har ekstra tid. Elever, som er hurtigt færdige, kan dekorere aftaleplanchen fra opgave g.
- b. Afslut evt. forløbet med at spørge eleverne om, hvad en Sund Klasse er, og hvordan det er at være med i projektet. Skriv elevernes svar op som citater, der kan lægges på forældreintra – eller vises på forældremødet.

God fornøjelse 😊

EMNE: SUND OG GLAD

0. klasse - forår

TRINMÅL

- Give eksempler på forhold, der har betydning for deres egen og deres venners sundhed, herunder bevægelse, mad og måltider, søvn og hygiejne
- Fortælle om sundhed som et bredt og positivt begreb, fx gode venner, familie, velvære og sund mad
- Fortælle om, hvad der gør børn og voksne glade og kede af det
- Opstille ideer til en sund klasse og en sund skole
- Beskrive og få ideer til handlinger i forhold til et konkret sundhedstema, fx klasselokalets indretning eller bevægelse på skolen

TEMAER

1. At være glad
2. Syng og dans
3. Kom og leg
4. Sjov med frugt og grønt
5. Vitaminposen

FAGOMRÅDER

- Dansk
- Musik
- Matematik
- Idræt
- Billedkunst
- Værksted/design

FORÆLDREINVOLVERING

- Forældre eller bedsteforældre lærer børnene lege fra "gamle dage"
- Forældrene orienteres om skolefrugt og -grønt og om vitaminposen (tema 5)



TEMA NR. 1 // AT VÆRE GLAD

ARBEJDSSPØRGSMÅL 1

- Hvordan kan vi mærke, når vi er glade?

A Fælles klassesnak. Lad eleverne forklare. Evt. kan eleverne spores ind ved at tænke på, hvordan det føles i maven, i benene, i ansigtet...

ARBEJDSSPØRGSMÅL 2

- Hvordan kan vi vide, når andre er glade?

A Fælles klassesnak. Andres glæde kan måske både ses, høres, mærkes (fysisk), føles (psykisk)...

B Eleverne tegner et billede, der viser glæde. Alle tegninger hænges op under en fælles overskrift: "Glæde".

ARBEJDSSPØRGSMÅL 3

- Hvad fortæller ordsproget "Sund og glad følges ad"?

AKTIVITETER

A Klassesnak om begrebet "ordsprog"... hvad er ordsprog? Kender eleverne nogen? Ordsprog kan fx forklares sådan: "Ordsprog er en kort måde at sige kloge ting på. De handler om noget, mange mennesker kender til og er enige i, og som siges på en bestemt måde – som en slags digt eller måske et rim". Eksempler kan være "Vær mod andre, som du vil have, andre skal være mod dig" eller "Lille og vågen er bedre end stor og doven". Hvad betyder de to ordsprog?

B Klassen giver bud på, hvad de forstår ved ordsproget "Sund og glad følges ad". Lad eleverne komme med eksempler på betydningen.

ARBEJDSSPØRGSMÅL 4

- Hvilke sunde ting gør jer glade?

AKTIVITETER

A Fælles brainstorm. Læreren skriver op på tavlen. Hjælp eleverne på sporet af både den fysiske, den psykiske og den sociale dimension af sundhed. Det kan fx handle om ting, man kan foretage sig alene eller sammen med andre, ting man kan spise, ting som er nødvendige at gøre, eller ting som er for sjov, for hygge osv. Alle forslag godkendes, hvis eleverne kan forklare sig.

B Forslagene på tavlen gennemgås. Er alle enige i, at forslagene både er sunde og gør os glade? Lad eleverne argumentere, og fortæl, at det er helt ok, hvis alle ikke er enige – det er jo fordi mennesker er forskellige. Fortæl eleverne, at nu skal vi arbejde videre med, hvordan man kan være glad og have det sjovt sammen på en sund måde, nemlig med dans, leg og bevægelse.

TEMA NR. 2 // SYNG OG DANS

ARBEJDSPØRGSMÅL 1

- Kan man synge og være sur samtidig?

AKTIVITETER

A Syng en sang med klassen, som eleverne godt kan lide. Evt. en fagtesang. Tag billeder, mens de synger... forhåbentlig er der mange glade ansigter! Vis billederne på smartboard eller print evt. og hæng dem op.

B Snak med klassen om, hvordan man føler indeni, når man synger og hører musik. Lad eleverne forklare.

UNDERVISNINGSMATERIALER

- kamera og printer eller smartboard

ARBEJDSPØRGSMÅL 2

- Hvilke danse og sanglege kender I?

AKTIVITETER

A Fælles brainstorm. Skriv op på tavlen. (Fx Gangnam Style, Jenka, Boogie-Woogie, Macarena, To skridt til højre, Bro bro brille, Bjørnen sover, Gik mig over sø og land ...) Lav evt. en planche til klassen, der kan bruges som ideliste til frikvartersleg og pauseleg (eller supplér Lege Top 10 og put flere forslag til pauselege i Lykkeposen, hvis klassen har lavet de to ting i introforløbet).

B Leg/dans én eller flere af sangene, og lær eleverne nye danse/sanglege (se bilag 6).

UNDERVISNINGSMATERIALER:

- Bilag 6
- Smartboard/computer/lydafspiller

TEMA NR. 3 // KOM OG LEG

ARBEJDSPØRGSMÅL 1

- Hvilke lege bliver I glade af at lege?

AKTIVITETER

A Fælles klassesnak, hvor elever fortæller om lege, der gør dem glade. Hvad skal der til, for at man bliver glad af at lege en leg? Hvad kræver det af legen? Hvad kræver det af dem, man leger sammen med? Hvad kræver det af én selv?

B Fortæl eleverne, at i gamle dage havde børnene ikke computer eller spillemaskiner, og tit ikke engang en bold eller et fodboldmål. Men de gik jo ikke og kedede sig af den grund! De kendte selvfølgelig en hel masse andre lege, som var sjove. I dag skal vi prøve at lege nogle af legene fra gamle dage. Forslag til lege: Alle mine kyllinger, Skidenæg, Kluddermor, Trafiklys, Klumpe-dumpe (se bilag 7). Måske kender børnene nogle af legene?

C Eleverne spørger forældre og bedsteforældre om lege fra gamle dage, som kan leges uden legeredskaber. Sæt en bestemt dag som deadline, hvor eleverne sætter legene i gang i klassen.

UNDERVISNINGSMATERIALER:

- Bilag 7
- www.legepatruljen.dk > Lege
- www.fdf.dk > Legedatabasen

TEMA NR. 4 // SJOV MED FRUGT OG GRØNT

ARBEJDSSPØRGSMÅL 1

- Hvilke frugter og grøntsager kender I navnet på?

AKTIVITETER

- A** Lav en klassebrainstorm på navne på frugt og grøntsager. Skriv op. Evt. skrives navnene på små sedler sammen med et billede af frugten/grøntsagen (kan hentes på Google Billeder) – så har klassen dem at vende tilbage til i senere øvelser. Evt. kan brainstormen laves som en alfabetleg, hvor man starter med frugt og grønt, der begynder med A, så B, C, D osv.
- B** Sæt eleverne i grupper á 4-5, og lad dem gå på jagt efter frugter og grøntsager i reklame- og ugeblade. Billederne klippes ud. Snak om, hvad frugterne og grøntsagerne hedder. Udklippene gemmes til senere.
- C** Tag et udvalg af frugt og grønt med. Læg et antal, fx 10, op på en bakke, og lav kimsleg, hvor grupperne på skift skal prøve at huske og gengive frugterne/grøntsagerne på bakken, efter at have fået et bestemt tidsrum, fx 30 sekunder, til at kigge på udvalget. Skift udvalget ud, så grupperne ikke skal huske på det samme. (Evt. kan der lægges flere stk. af samme slags frugt på bakken).

UNDERVISNINGSMATERIALER:

- reklame- og ugeblade, sakse
 - et udvalg af frugt og grønt, en bakke, et viskestykke
-

ARBEJDSSPØRGSMÅL 2

- Hvad er frugt og hvad er grønt?

AKTIVITETER

- A** Fælles klasesnak. Lad eleverne diskutere, hvordan man kender forskel på frugt og grønt. Måske har de gode forslag. Der er flere kendetegn ved de to kategorier, fx at frugt spises mest rå, og hvis de koges, bliver de enten til mos, saft eller marmelade, grøntsager spises både rå og kogte, eller bagte, og selvom de koges, ændrer de ikke udseende særlig meget, frugt vokser på træer og buske, grøntsager vokser i jorden eller på planter tæt på jorden, frugt er enten sødt eller surt, og man kan man putte sukker på, grøntsager kan man salte...
- B** I grupperne fra før skal eleverne sortere udklippene af frugter og grøntsager (opg. 1 B) i enten "frugt" eller "grønt". Læreren har forberedt to store fælles klasseplancher hhv. med overskrifterne "Frugt" og "Grønt". Eleverne limer deres udklip på.
- C** Til sidst kan eleverne lege en frugt/grønt stafet. Klassen deles i to hold. Det ene hold er frugtholdet, det andet er grøntsagsholdet. Til hvert hold ligger hhv. et antal frugt og et antal grønt. Eleverne på de to hold skal nu løbe en stafet, hvor det gælder om at hente frugterne/grøntsagerne op til holdet fra den anden ende af løbebanen. Den første elev løber til den anden ende, vælger én af frugterne eller grøntsagerne, som ligger der, og lægger den oven på hovedet, og går/løber forsigtigt tilbage til holdet med frugten/grøntsagen. Her tager hun fat i frugten og klapper en "high-five" til den næste, som løber til den anden ende og henter endnu en frugt/grøntsag osv. Hvem bliver først færdig – frugtholdet eller grøntsagsholdet? Hvilke frugter/grøntsager var nemmest at løbe med? Hvilke var sværest?

UNDERVISNINGSMATERIALER:

- To store kartonark til frugt- og grøntcollager, lim
- Udvalg af frugt og grønt, halvt af hver og mindst lige så mange, som der er elever (frugterne fra opgave 1 kan genbruges)

ARBEJDSSPØRGSMÅL 3

- Hvilke frugter og grøntsager kender I smagen på?

A Der arbejdes i grupperne fra før. Læreren har skåret et stort udvalg af forskellig frugt og grønt i små bidder, evt. også kogte grøntsager (undgå rå løg og andre stærke grøntsager). Grupperne skal nu lave en lille konkurrence om at kende smagen fra flest frugter og grøntsager, hvor eleverne skal blindsmage bidderne. Alle eleverne i én af grupperne får bind for øjnene samtidig, og skal nu smage på den samme slags frugt eller grøntsag... eleverne får at vide, at de ikke må tale sammen, før de får lov, - når alle i gruppen har smagt. Kan de ikke lide det, de smager, skal de række hånden op, så kommer læreren med en lille skål at spytte ud i. Kan eleverne gætte, hvilken frugt eller grøntsag, de smagte? Når alle i gruppen har smagt, snakker gruppen sig frem til, hvilken frugt eller grøntsag, det var. Gætter de det første gang, får de 3 point, 2. gang 2 point og 3. gang 1 point. Gætter de det ikke – så 0 point. Dernæst er det næste gruppes tur. Der fortsættes til alle grupper har været igennem. Herefter en ny runde. Fortsæt indtil alle elever har prøvet flere gange (selvfølgelig kun elever, der gerne vil). Hvilken gruppe fik flest point? Derefter kan man lade eleverne smage på alle frugt- og grøntsagsbidderne og lade dem diskutere hvilke frugter/grøntsager, der smagte godt, ok eller slet ikke godt.

UNDERVISNINGSMATERIALER

- Frugt og grønt udskåret i bidder
- Øjenbind (tørklæder) til alle eleverne i en gruppe ad gangen.
- Skål til at spytte ud i

ARBEJDSSPØRGSMÅL 4

- Hvor meget er 400 gram frugt og grønt?

A Fortæl eleverne, at børn under 10 år helst skal have mindst 400 gram frugt og grønt om dagen, fordelt med min. halvdelen som grønt. Lad eleverne gætte, hvor meget det er.

B Grupperne vejer forskellige stykker frugt og grønt (brug frugterne og grøntsagerne fra opgave 1 og 2) og laver forskellige kombinationer, der rammer tæt på 400 gram. Hvor meget er det? Grupperne tager billeder af forskellige 400-grams portioner, som printes og hænges op. Alternativt tegner de portionerne på A5 papir og hænger dem op.

B Eleverne vasker og skærer frugterne og grøntsagerne og spiser dem som afslutning på temaet "Sjov med frugt og grønt".

UNDERVISNINGSMATERIALER:

- Køkkenvægte, én til hver gruppe
- Evt. kamera og fotoprinter eller tegnepapir og farver
- Skærebrætter og urteknive
- Frugterne og grøntsagerne fra arbejdsopgaverne 1 og 2.



TEMA NR. 5: VITAMINPOSEN

ARBEJDSSPØRGSMÅL 1

- Hvad skal kroppen bruge for at have energi til at lege, lære og vokse?

AKTIVITETER

A Lad eleverne give bud på spørgsmålet. De vil helt sikkert sige "mad" og også komme med mere specifikke forslag, måske sund mad, rugbrød, grøntsager osv. De ved allerede meget om det....

B Fortæl eleverne, at når kroppen skal bruge forskellig slags mad for at vokse, er det fordi kroppen skal have næring, og at den kommer fra den mad, vi spiser,- fra kød, fisk, brød, æg, frugt og grønt. Bl.a. skal kroppen have vitaminer. Vitaminer er "godter" for kroppen, så hvis vi skal gøre kroppen glad, skal vi give den en masse vitaminer. Vis evt. eleverne kostkompasset eller madpyramiden.

C Fortæl eleverne, at vitaminerne har bogstavnavne, - A, B, C og D vitaminer, og at vi får de fleste A, B og C vitaminer fra frugt og grønt. D vitaminer får vi mest fra sollyset. Lad eleverne tegne A'er, B'er, C'er og D'er (som versaler) i forskellige farver karton og klippe bogstaverne ud. Bogstaverne sættes på tegningerne i næste opgave. D'erne forbindes med solskin.

UNDERVISNINGSMATERIALER

- smartboard/computer
- kostkompasset: www.altomkost.dk > Materialer og undervisning
- madpyramiden: www.madpyramiden.dk
- karton i forskellige farver, evt. skåret i 4-6 cm høje strimler, sakse
- gode billeder og lister over frugt og grønt: www.saesonforgodsmag.dk

ARBEJDSSPØRGSMÅL 2

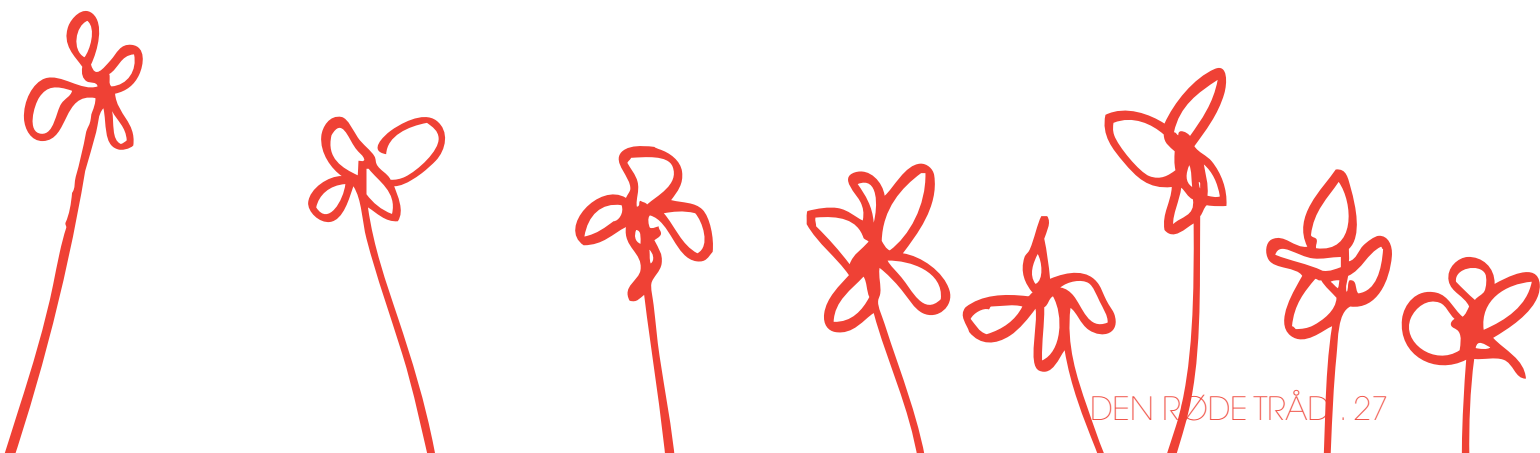
- Hvilke frugter og grøntsager egner sig til at have med i skole?

A Lad eleverne drøfte i grupper og lave hver sin collage af udklippene fra reklamebladene eller lad dem lave en tegning af skolefrugt og -grønt, der egner sig til madpakken. Der skal være både frugt og grønt. Lim vitaminnavnene fra opg. 1 C ovenpå. Husk solen – så D-vitaminerne kan komme med! Eleverne får tegningerne med hjem til forældrene og skal fortælle dem om opgaven. Samtidig orienteres forældrene på skoleintra, så de ved, hvad børnene har arbejdet med – og så de selv kan spørge eleverne.

B Eleverne dekorerer en "vitaminpose" i hvidt lærred, dvs. en pose til skolefrugt og -grønt. Poserne kan købes hos hobbyforhandlere, søg på mulepose + hobby på nettet. Poserne dekoreres med tekstiltusser. Eleverne skriver deres navn på posen, og fx "Vitaminpose", vitaminernes navne, tegninger af frugt og grønt osv. Orienter forældrene på skoleintra og fortæl om vitaminposen, som er tiltænkt den daglige mængde skolefrugt og -grønt, og opfordr elever og forældre til at gøre brug af posen!

UNDERVISNINGSMATERIALER

- Papir, evt. farver, lim
- Muleposer, hvide bomuld, tekstiltusser eller sprittusser





EMNE: MIN FAMILIE

1. klasse - efterår

TRINMÅL

- Give eksempler på forhold, der har betydning for deres egen og deres venners sundhed, herunder bevægelse, mad og måltider, søvn og hygiejne (tema 2, 3, 5)
- Fortælle om sundhed som et bredt og positivt begreb, fx gode venner, familie, velvære og sund mad (tema 3)
- Fortælle om, hvordan bolig- og familieforhold har indflydelse på sundhed (tema 1-6)
- Lytte til egen krop og dens reaktioner (tema 3, 5)
- Fortælle om drenge- og pigeroller (tema 6)
- Samtale om betydningen af omsorg og nære sociale relationer (tema 1, 5, 6)
- Beskrive og få ideer til handlinger i forhold til et konkret sundhedstema (tema 2, 3, 5)

TEMAER:

1. Hvem er min familie?
2. Min skolevej
3. Sunde muligheder hvor jeg bor.
4. Mit hus – udefra og indeni
5. Fritid i min familie
6. Hvad hjælper vi hinanden med i min familie?
7. Evaluering

FAG:

- Dansk
- Billedkunst
- Matematik
- Natur/Teknik
- Idræt

FORÆLDREINVOLVERING:

- Forældreorientering om formål og indhold for emnet
- Forældre kan inddrages i elevernes opgaveløsning
- Forældre kan inviteres til udstilling, fremlæggelse m.m.
- Skolevejen: Forældre og elever (+ evt. skolebestyrelse / ledelse) inviteres til debat- og idemøde
- Forældrerådet kan bruge elevernes ideer til klassearrangement

SAMARBEJDSPARTNERE:

- Nærpolitiet
- Færdselskontaktlæreren
- Forældreråd



TEMA NR. 1 // HVEM ER MIN FAMILIE

ARBEJDSPØRGSMÅL 1

- Hvem er min familie? (forældre, bonusforældre, søskende, bonussøskende, andre)

AKTIVITETER

A Tegne eller fotografere familien og lave elevens egen pixibog eller collage med billederne.

B Parvis eller i grupper fortæller eleverne hinanden om deres familier – hvem de er og hvad de hedder.

C Der samles op på klassen – ligheder/ forskelligheder mht. familiestrukturer.

ARBEJDSPØRGSMÅL 2

- Hvem bor jeg sammen med?

AKTIVITETER

A Eleverne tegner de familiemedlemmer (+ evt. kæledyr), de bor sammen med ved siden af deres hus, eller de sætter ring om de familiemedlemmer, de bor sammen med, på tegningen de har lavet.

ARBEJDSPØRGSMÅL 3

- Hvor store er familierne?

AKTIVITETER

A Der laves en klasseoversigt over hvor mange, der bor sammen i familierne. På tavle, karton ell. regneark. Evt. også oversigt over, hvilke familiemedlemmer, der bor sammen.

B I grupper af forskellig størrelse (2-5/6) laves fantasifamilier. Familiemedlemmerne laves som påklædningsduker eller som rumlige figurer. Hver elev laver ét familiemedlem. (Følges evt. op med tema 4).

TEMA NR. 2 // MIN SKOLEVEJ

ARBEJDSPØRGSMÅL 1

- Hvor bor jeg?

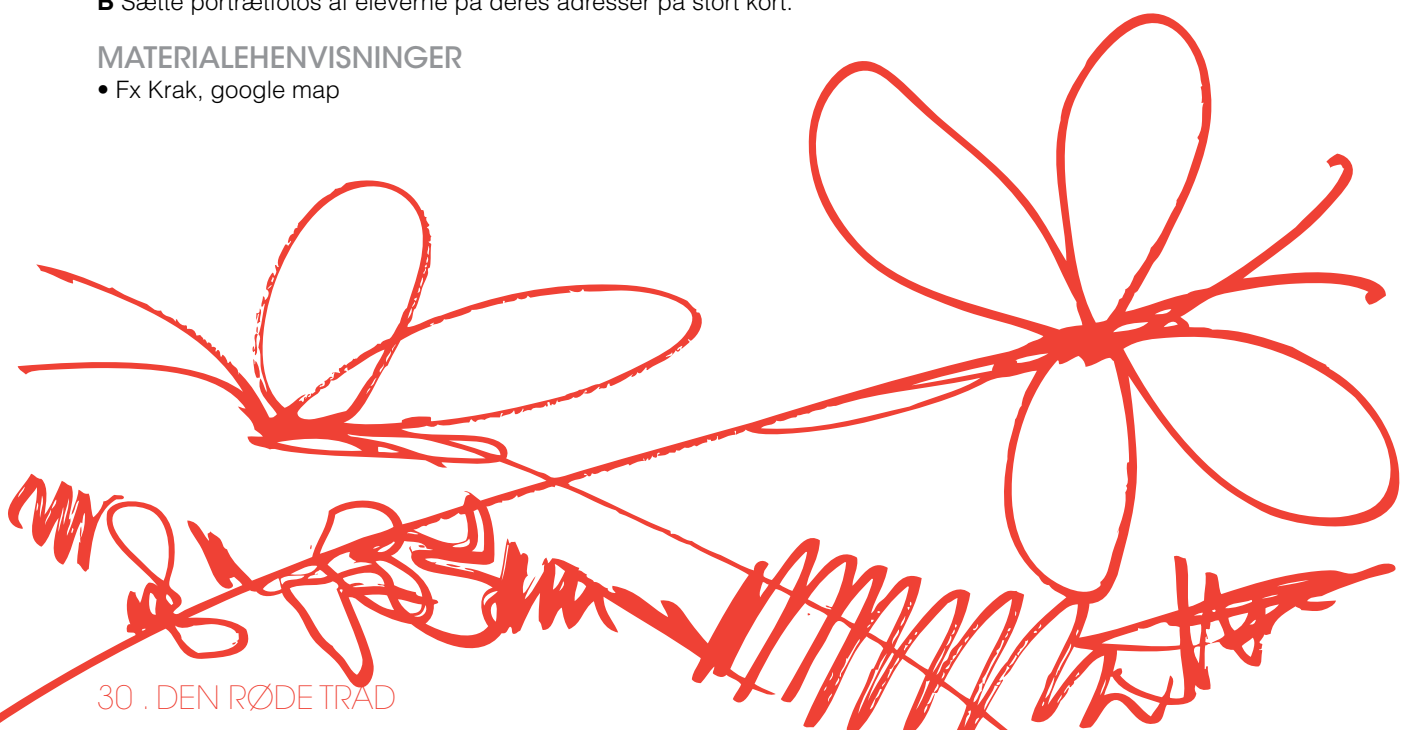
AKTIVITETER

A Læse bykort – finde egen adresse.

B Sætte portrætfotos af eleverne på deres adresser på stort kort.

MATERIALEHENVISNINGER

- Fx Krak, google map



TEMA NR. 2 // MIN SKOLEVEJ

ARBEJDSSPØRGSMÅL 2

- Hvordan er min skolevej?

AKTIVITETER

- A** Fortælle om skolevejen. Læreren kan vise vejen på Google Maps. Evt. måle skolevej (på hjemmeside, på kort, med garnnøgle, bilens triptæller etc.)

MATERIALEHENVISNINGER

- <http://www.loeberute.dk>
-

ARBEJDSSPØRGSMÅL 3

- Hvor mange måder er der at komme i skole på? Hvordan kommer jeg i skole? Hvorfor på netop denne måde?

AKTIVITETER

- A** Der laves en fælles oversigtstabel med forskellige transportformer, hvor der sættes et x for hver elev (ikke med navn), der jævnligt (fx mindst én gang om ugen) benytter hver enkelt transportform.
-

ARBEJDSSPØRGSMÅL 4

- Hvilke sunde måder kender jeg at komme i skole? (Sund her i betydningen "fysisk aktiv" - gå, cykle alene, cykle sammen med forælder, gå+skolebus ...)

AKTIVITETER

- A** Fælles idémylder.
-

ARBEJDSSPØRGSMÅL 5

- Det er fx sundt at cykle eller gå i skole – kan det lade sig gøre for mig? Hvis ja – hvorfor? Hvis nej – hvorfor ikke? Hvad skulle der til?

AKTIVITETER

- A** Diskutere muligheder for at gå eller cykle i skole. Lave liste over ideer. Hvordan kunne det lade sig gøre selv at transportere sig i skole? Hvad skulle der til?
-

TEMA NR. 3 // SUNDE MULIGHEDER HVOR JEG BOR

ARBEJDSSPØRGSMÅL 1

- Hvad er sundt ved det sted jeg bor? (legeplads, cykelsti, trampolin, æbletræer, frisk luft, sportshal, gode venner osv.). Herunder drøftelse af, hvad vi forstår ved sundt (sundhed, trivsel, livsstil, levevilkår ...).

AKTIVITETER

- A** Fælles snak om, hvad der kan være af sunde muligheder omkring det sted, hvor eleverne bor.

- B** Tegne "sunde ting og handlinger", eller fotografere. Sætte på væggen eller ind i pixibog.

- C** Gå ud i lokalområdet til steder, der opfordrer til bevægelse, og hvor der kan leges i det pågældende område.
-

ARBEJDSSPØRGSMÅL 2

- Hvilke sunde ting kan jeg godt lide at lave eller gøre brug af, der hvor jeg bor? Hvilke sunde ting kunne jeg godt tænke mig, at der var?

AKTIVITETER

- A** Lave planche med ønsketegninger.

TEMA NR. 4 // MIT HUS UDEFRA OG INDENI

ARBEJDSSPØRGSMÅL 1

- Hvordan ser mit hus ud (hus, gård, blok etc.) ?

AKTIVITETER

A Tegne huset. Evt. måle op.

ARBEJDSSPØRGSMÅL 2

- Hvad er det bedste ved det sted, jeg bor?

AKTIVITETER

A Fælles snak om, hvad eleverne holder særligt af ved deres hus, sted, værelse... og hvorfor.

ARBEJDSSPØRGSMÅL 3

- Hvor mange forskellige slags boliger er der i klassen? (land, by, hus, lejlighed, gård etc.)

AKTIVITETER

A Klassen drøfter forskellige måder, man kan bo på. Lave oversigt over klassens boformer.

B Fantasifamilierne fra tema nr. 2 fremstiller nu en bolig til familien – boligform efter eget valg, 2- eller 3-dimensionelt. Valget af boligform til familien begrundes (økonomi, drøm, kendskab etc.). Familierne udstilles sammen med deres boliger.

ARBEJDSSPØRGSMÅL 4

- Hvilke pynteting hjemme fra min familie holder jeg særligt af? Hvorfor? (kan være særligt relevant i klasser med elever med forskellig etnisk baggrund).

AKTIVITETER

A Lave fælles udstilling med alle tingene. Invitere publikum (forældre, parallelklasse ell. andre).

TEMA NR. 5 // FRITID I MIN FAMILIE

ARBEJDSSPØRGSMÅL 1

- Hvad kan vi godt lide at lave i min familie?

AKTIVITETER

A Fælles idemylder med forslag til, hvad man kan lave i familierne.

ARBEJDSSPØRGSMÅL 2

- Hvad er det allerbedste jeg ved, når vi holder fri sammen i min familie? Hvorfor?

AKTIVITETER

A Eleverne laver små kort med tegniger / ord om, hvad de godt kan lide at lave sammen med deres familier. Et kort pr. aktivitet. Kortene præsenteres og hænges op i klassen og laves evt. som memorykort til vendespil.

ARBEJDSSPØRGSMÅL 3

Hvilke sunde ting gør vi i min familie?

AKTIVITETER

A Klassen drøfter, hvilke sunde aktiviteter man kan lave sammen i familierne (fx lave sund mad sammen, fælles måltider, rengøring, gåture, cykelture, ha' det sjovt, lege, sport, gå tur med hunden etc.)

TEMA NR. 5 // FRITID I MIN FAMILIE

ARBEJDSSPØRGSMÅL 4

- Hvilke sunde ting kan jeg godt lide at gøre?

AKTIVITETER

A Der laves fælles ideplanche med sunde aktiviteter.

ARBEJDSSPØRGSMÅL 5

- Hvilke sunde aktiviteter har vores klasse lyst til at lave? Hvornår kan vi gøre det?

AKTIVITETER

A Klassen afprøver nogle af aktiviteterne og / eller laver plan for "ugens / månedens aktivitet". Kan evt. erstatte "klassens time-kage" eller fødselsdagsslik.

TEMA NR. 6 // HVAD HJÆLPER VI HINANDEN MED I MIN FAMILIE

ARBEJDSSPØRGSMÅL 1

- Hvad hjælper min familie mig med? (Fx giver mig mad, smører madpakker, vasker mit tøj, køber nyt tøj til mig, leger med mig, passer på mig, lærer mig ting, holder fødselsdag for mig etc.)

AKTIVITETER

A Fælles idemylder. Skrives på tavlen.

ARBEJDSSPØRGSMÅL 2

- Hvad betyder rigtig meget for mig at få hjælp til? Hvorfor?

AKTIVITETER

A Eleverne laver hver en tegning med det, der betyder rigtig meget for dem. Hænges op. Evt. udstilling.

ARBEJDSSPØRGSMÅL 3

- Hvad hjælper jeg min familie med (fx lufter hunden, tømmer skrald, ordner værelse, passer lillesøster etc.). Er der forskel på, hvad drenge og piger hjælper med i familierne?

AKTIVITETER

A Fælles drøftelser, læreren skriver stikord på tavlen

B Eleverne kan på skift mime, hvad de hjælper med hjemme. Klassekammeraterne skal gætte aktiviteten, eller eleverne fortæller hinanden hvad de hjælper med i familien. Fælles opsamling – aktiviteterne skrives op på tavlen.

ARBEJDSSPØRGSMÅL 4

- Hvad synes jeg, det er allervigtigst at hjælpe min familie med? Hvorfor?

AKTIVITETER

A Eleverne laver hver en tegning med det vigtigste. Tegningen hænges op til evt. udstilling.

EVALUERING

ARBEJDSPØRGSMÅL 1

- Hvordan har det været at arbejde med emnet?

AKTIVITETER

A Eleverne drøfter i fællesskab, hvad der har været godt / mindre godt ved at arbejde med emnet.

ARBEJDSPØRGSMÅL 2

- Hvilke nye ting har jeg hørt om?
- Hvilke nye ting er jeg kommet til at tænke over?
- Hvilke nye ting har jeg lært at man kan gøre?
- Hvilke nye ting har jeg selv lært at gøre?

AKTIVITETER

A Eleverne præsenteres for spørgsmålene et ad gangen og besvarer ved at tegne og skrive ord. Derefter fælles snak. Afleverer til læreren og får det tilbage igen til evt. senere brug (logbog, skole-hjemsamtale).

KLASSENS MILJØ OG RAMMER

- Forældrerådet præsenteres for ideerne fra planchen om sunde aktiviteter (tema nr. 5) til inspiration til planlægning af næste klasseforældrearrangement.

SKOLENS MILJØ OG RAMMER

- De sunde aktiviteter (tema nr. 5) kan give anledning til ønsker om nye muligheder / redskaber / faciliteter til fysisk aktivitet.

SKOLENS ORGANISATORISKE RAMMER

- Skolen undersøger mulighederne for at starte en gåbus – evt. i samarbejde m. skolepatrulje – mhp at starte tilbuddet op for fx 1. klasserne.
- Forbedring af trafiksikkerhed på skolevejen eller på skolens afleveringsområde.



EMNE: EN SUND KROP

1. klasse - forår

TRINMÅL

- Give eksempler på forhold, der har betydning for deres egen og deres venners sundhed, herunder bevægelse, mad og måltider, søvn og hygiejne (tema 1-6).
- Fortælle om sundhed som et bredt og positivt begreb, fx gode venner, familie, velvære og sund mad (tema 1, 6).
- Lytte til egen krop og dens reaktioner (tema 2, 6).
- Fortælle om egne grænser og acceptere andres grænser (tema 1, 2, 6).
- Opstille ideer til en sund klasse og en sund skole (tema 1, 6).
- Opstille ideer til et godt socialt miljø i klassen (tema 1, 6).
- Beskrive og få ideer til handlinger i forhold til et konkret sundhedstema, fx klasselokalets indretning eller bevægelse på skolen (tema 6).
- Drøfte egne og andres behov for støtte og hjælp (tema 6).

TEMAER:

1. Sundhed og trivsel
2. God ved min krop
3. Kroppens brændstof
4. En sund madpakke
5. Bevægelse og leg
6. Hvordan kan vi blive sundere?
7. Evaluering

FAG:

- Dansk
- Idræt
- Natur og Teknik

UNDERVISNINGSMATERIALE:

- www.styrpaasundheden.dk
- www.altomkost.dk
- www.netdoktor.dk > børns søvn
- www.legepatruljen.dk
- www.madklassen.dk
- www.getmoving.dk
- www.sætskolenibevægelse.dk
- Aviser, reklamer og kulørte blade

FORÆLDREINVOLVERING:

- Elevfremstillet inspirationskatalog til forældrene omkring sunde snacks (tema 3) og sunde madpakker (tema 4).
- Forældre inddrages i opgaveløsning omkring fysisk aktivitet (tema 5) og omkring søvn (tema 2)
- Forældre orienteres om evt. fælles klasseaftaler eller mål, som den enkelte elev har sat sig (tema 6)

SAMARBEJDSPARTNERE:

- Lokale 4H – klubber: www.4h.dk
- Legepatruljen: www.legepatruljen.dk

TEMA NR. 1 // SUNDHED OG TRIVSEL

ARBEJDSSPØRGSMÅL 1

- Hvad er sundhed?

AKTIVITETER

A Klassesnak om, hvad sundhed er. Hvorfor snakker vi fx om at være "sund og rask" – hvad er forskellen på de to ord?

B Tegne et sundt menneske.

ARBEJDSSPØRGSMÅL 2

- Hvad får os til at føle os godt tilpas?

AKTIVITETER

A Åbne sundhedsbegrebet op, så det kommer til at handle om både sundhed og trivsel og om livsstil og levevilkår.

B Klippe billeder, som illustrerer sundhed, ud af kulørte blade og aviser (mad, drikke, aktivitet, glæde, hvile etc.) eller tegne eller tage billeder af sunde motiver.

MATERIALEHENVISNINGER

- Aviser, reklamer og kulørte blade
 - Kamera og fotoprinter
-

TEMA NR. 2 // GOD VED MIN KROP

ARBEJDSSPØRGSMÅL 1

- Hvad er en sund krop?

AKTIVITETER

A Brainstorm i klassen. Læreren skriver på tavlen.

ARBEJDSSPØRGSMÅL 2

- Hvad har kroppen brug for? (mad, drikke, bevægelse, varme, søvn etc.)

AKTIVITETER

A Fælles snak: Hvad skal kroppen bruge for at kunne vokse og fungere?

ARBEJDSSPØRGSMÅL 3

- Hvorfor har vi brug for at bevæge os?

AKTIVITETER

A Hvordan får man det, hvis man sidder bomstille i lang tid og ikke kan eller må bevæge sig? Lave forsøget og beskrive, hvad der sker.

ARBEJDSSPØRGSMÅL 4

- Hvorfor skal vi sove?

AKTIVITETER

A Hvordan har man det, når man har sovet for lidt?

MATERIALEHENVISNINGER

- www.netdokter.dk > børns søvn

TEMA NR. 2 // GOD VED MIN KROP

ARBEJDSSPØRGSMÅL 5

- Hvor meget har vi brug for at sove? Får jeg den søvn, jeg har brug for? (Børn i denne aldersgruppe har brug for at sove ca. 10 timer i døgnet)

AKTIVITETER

- A** Eleverne fremstiller et ur (klippe-klister eller tegner), som viser, hvordan deres dag er delt op mellem fx skole, fritid og søvn. Børn i denne aldersgruppe har brug for at sove ca. 10 timer i døgnet.

MATERIALEHENVISNINGER

- www.netdoktor.dk > børns søvn

TEMA NR. 3 // KROPPENS BRÆNDSTOF

ARBEJDSSPØRGSMÅL 1

- Hvad er sund mad?

AKTIVITETER

- A** Brainstorm på tavlen. Lad tvivlsspørgsmål og uenigheder stå åbne til senere undersøgelse.

ARBEJDSSPØRGSMÅL 2

- Hvad er sundt at spise hver dag? Hvad skal vi have mest af? Hvad skal vi have mindst af?

AKTIVITETER

- A** Eleverne arbejder med de 8 kostråd: Hvert kostråd skrives som overskrift på hvert et stykke karton (evt. grøn karton til "spis mest", gul karton til "spis mindre", rød karton til "spis mindst" og hvid karton til neutrale). Eleverne finder billeder fra reklamer, som illustrerer kostrådene og sætter det på plancherne. Plancherne kan forsynes med de tre smileys: glad grøn ☺ (spis mest – frugt, grønt, fisk, kartofler, brød, ris, pasta og fysisk aktivitet) – "ligeglad" gul 😐 (spis mindre – kød, mælkeprodukter) – sur rød ☹ (spis mindst – sukkerholdige produkter som kager, sodavand). OBS: for børn gælder 4 stk. frugt **og** grønt om dagen (og ikke 6, som for voksne).

- B** Hvor meget er 400 g frugt og grønt? Eleverne vejer forskellige frugt og grønt og laver tabel til opslagstavlen.

- C** Teste sig selv ift. kostrådene.

- D** Fremstille Y-tallerken af en paptallerken, som illustrerer fordelingen mellem hhv. kød/fisk/æg (1/5), kartofler/ris/pasta (2/5) og grønt (2/5)

MATERIALEHENVISNINGER

- www.altomkost.dk > De 8 kostråd
- Reklamer og kulørte blade
- www.altomkost.dk > De 8 kostråd > Test dig selv med de 8 kostråd
- Bilag 9: Find de 8 kostråd
- www.altomkost.dk > Materialer og undervisning > Download til tryk > Y-tallerken/børn

ARBEJDSSPØRGSMÅL 3

- Hvordan føles sult? Hvordan ved vi, når vi er mætte?

AKTIVITETER

- A** Eleverne snakker sig frem til en beskrivelse. Evt. lave små forsøg med at rykke måltiderne, så børnene oplever, hvad sult gør ved dem, og mærke efter hvordan mæthed føles.

TEMA NR. 3 // KROPPENS BRÆNDSTOF

ARBEJDSSPØRGSMÅL 4

- Hvad er godt at starte dagen på?

AKTIVITETER

A Lave og spise sunde morgenmåltider i klassen.

MATERIALEHENVISNINGER

- www.madklassen.dk > mål maden > morgenmad
-

ARBEJDSSPØRGSMÅL 5

- Hvad har kroppen brug for i løbet af en dag?

AKTIVITETER

A Undersøge, hvor meget det er godt at spise af forskellige varegrupper, hvis man vil være sund.

B Se tegnefilm eller lege med de interaktive spil på hjemmesiden www.altomkost.dk

MATERIALEHENVISNINGER

- www.madklassen.dk > test dig selv > mål maden
 - www.madklassen.dk > film med Max og Monju
 - www.altomkost.dk > søg "leg dig sund"
-

TEMA NR. 4 // EN SUND MADPAKKE

ARBEJDSSPØRGSMÅL 1

- Hvad er sundt at spise i madpakken?

AKTIVITETER

A Eleverne oplister sunde ingredienser til madpakken (brød, pålæg og grønt).

MATERIALEHENVISNINGER

- www.altomkost.dk > Materialer og undervisning > Download til tryk > frokosthånd/børn
 - www.madklassen.dk > opskrifter > madpakken
-

ARBEJDSSPØRGSMÅL 2

- Hvordan kan en sund madpakke se ud?

AKTIVITETER

B Eleverne laver sunde madpakker og/eller opskrifter på sunde madpakker på baggrund af arbejdet under 2-3.

TEMA NR. 5 // BEVÆGELSE OG LEG

ARBEJDSSPØRGSMÅL 1

- Hvad kan man lave, som giver kroppen bevægelse?

AKTIVITETER

A Fælles brainstorm over lege og aktiviteter, som bevæger kroppen, træner motorikken, gør forpustet etc.
Læreren skriver op på tavlen.

TEMA NR. 5 // BEVÆGELSE OG LEG

ARBEJDSSPØRGSMÅL 2

- Hvordan kan man give kroppen bevægelse i løbet af dagen?

AKTIVITETER

A Der skelnes mellem lege og aktiviteter/gøremål. Der snakkes om mulighederne for at bevæge sig i hverdagen, fx at gå eller cykle i stedet for at blive kørt, at løbe en tur inden en ny time begynder, at lave små lege i løbet af timen, at gå til sport eller spejder, at lege udenfor i stedet for at spille computer, at spille Nintendo Wee, at gå med skrald, gå tur med hunden osv.

MATERIALEHENVISNINGER

- www.sst.dk > søg "60 minutter" > Anbefalinger til børn og unge (5-17 år)
 - www.styrpaasundheden.dk > materialer > daglig bevægelse
 - www.getmoving.dk
 - www.sætskolenibevægelse.dk
-

ARBEJDSSPØRGSMÅL 3

- Hvilke lege, som bevæger kroppen, er sjove?

AKTIVITETER

A Eleverne vælger hver især 3 favoritlege og skriver dem op eller tegner dem på et stykke papir.

B Det undersøges hvem i klassen, der har fælles favoritter. Eleverne deles ind i grupper efter fælles favoritter og leger én af favoritlege. Grupperne lærer hinandens favoritter.

C Lave top-10 liste over gode lege.

D Lære nye lege og aktiviteter.

ARBEJDSSPØRGSMÅL 4

- Hvad kan vi lege i frikvarteret?

AKTIVITETER

A Eleverne foreslår og afprøver lege. Fx Bold mod mur, Spark til dåse, Alle mine kylinger, Trafiklys (se bilag 7)

ARBEJDSSPØRGSMÅL 5

- Hvor meget skal børn helst bevæge sig?

AKTIVITETER

A Sundhedsstyrelsen anbefaler 60 minutters fysisk aktivitet om dagen for børn. Lad eleverne regne på, hvor meget af skoletiden, de er fysisk aktive – og lad dem regne ud, hvor meget der mangler i 60 min.

ARBEJDSSPØRGSMÅL 6

- Hvor meget bevæger jeg mig til daglig?

AKTIVITETER

A Eleverne gør op sammen med forældrene, hvor meget tid de er fysisk aktive på en almindelig hverdag.

TEMA NR. 6 // HVORDAN KAN VI BLIVE SUNDERE?

ARBEJDSSPØRGSMÅL 1

- Kan vi gøre noget for at få sundere mad- og legevaner?

AKTIVITETER

A Når vi er sammen med andre, spiser og leger vi næsten altid. Er der nogen ting, vi kan gøre anderledes, når vi er sammen med andre, så vi spiser sundere og bevæger os mere?

TEMA NR. 6 // HVORDAN KAN VI BLIVE SUNDERE?

ARBEJDSSPØRGSMÅL 2

- Hvad kan vi gøre for en sund krop her i klassen?

AKTIVITETER

A Lad eleverne diskutere, om vi kan hjælpe hinanden med at spise sundt i klassen – og hvordan.... (klassens time, fødselsdage, frugtordninger, madpakker etc.). Er der noget, vi har lyst til at lave aftaler om? Læreren styrer aftaleproces. Aftalen skrives på planche og hænges op i klassen. Der aftales også, hvor længe aftalen skal gælde. Aftalen skrives på papir og sendes hjem til forældrene/lægges på skolens intranet.

B Lad eleverne diskutere, om vi kan hjælpe hinanden med at få rørt os en masse i klassen – og hvordan... (fx lære gode bevægelseslege, mere bevægelse i timerne, aftale at lege sammen i frikvartererne, aftale at følges ad til skole på gåben, lave morgengymnastik i klassen hver dag, løbe en tur midt i hvert modul etc.). Er der noget, vi har lyst til at lave aftaler om i klassen? Læreren styrer aftaleproces. Aftalen skrives på planche og hænges op i klassen. Der aftales også, hvor længe aftalen skal gælde. Aftalen skrives på papir og sendes hjem til forældrene/lægges på skolens intranet.

ARBEJDSSPØRGSMÅL 3

- Hvad kan vi gøre for en sund krop derhjemme?

AKTIVITETER

A Lad eleverne tænke over, om der er noget derhjemme, de kunne tænke sig at lave om for at blive sundere, både omkring mad og omkring bevægelse (fx mad- og slikvaner, bevægelse, fritid etc.)... høre hinandens forslag. Evt. laver eleverne aftaler med forældre og søskende.



EVALUERING

ARBEJDSSPØRGSMÅL 1

- Hvordan har det været at arbejde med emnet?

AKTIVITETER

A Eleverne drøfter i fællesskab, hvad der har været godt / mindre godt ved at arbejde med emnet.

ARBEJDSSPØRGSMÅL 2

- Hvilke nye ting har jeg hørt om?
- Hvilke nye ting er jeg kommet til at tænke over?
- Hvilke nye ting har jeg lært at gøre – eller lært, at man kan gøre?

AKTIVITETER

A Eleverne præsenteres for spørgsmålene et ad gangen og besvarer individuelt ved at tegne og skrive ord. Derefter fælles snak om, hvad eleverne har lært. Det skriftlige produkt afleveres til læreren. Eleven får det tilbage igen til evt. senere brug (logbog).

KLASSENS MILJØ OG RAMMER

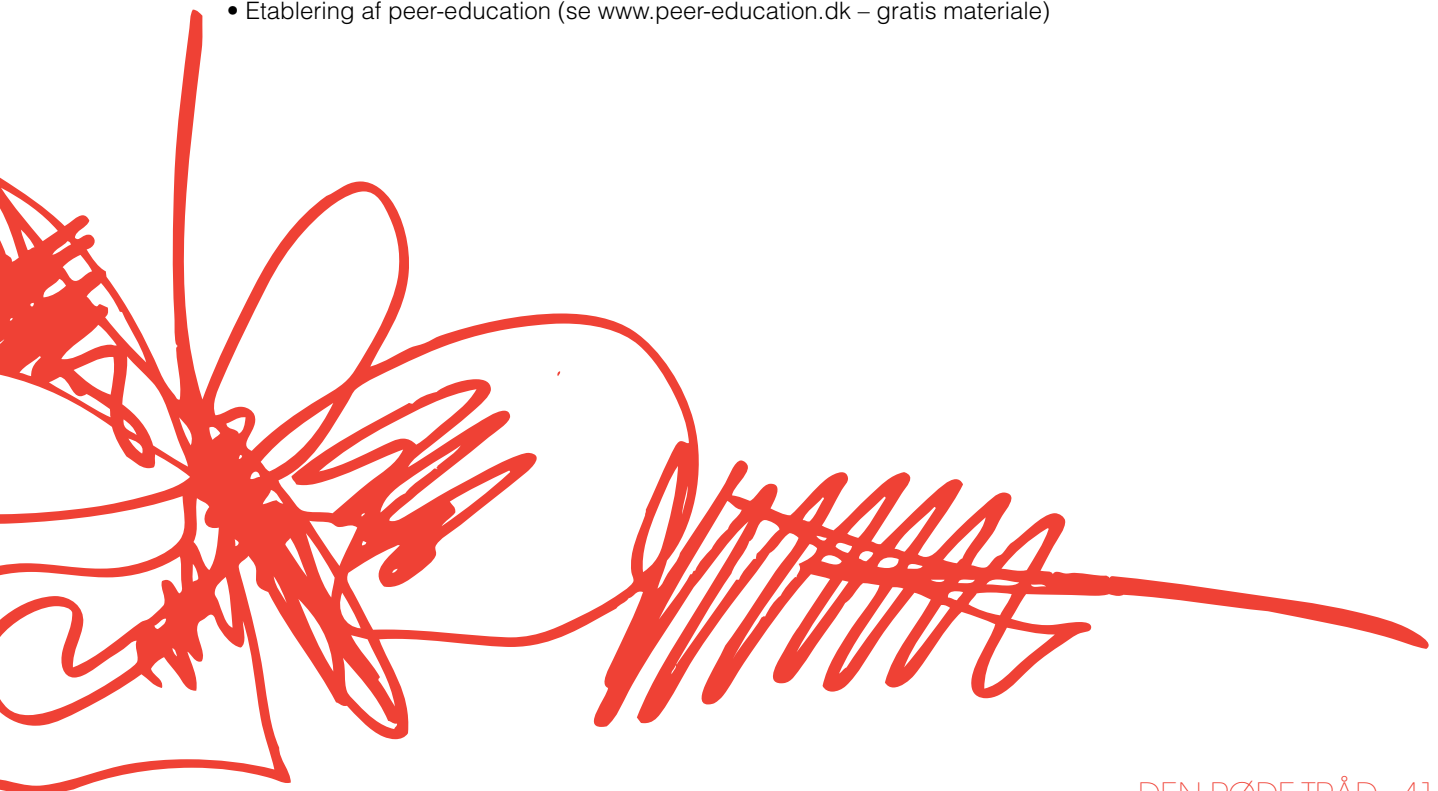
- Der kan laves klasseaftaler omkring sund mad
- Der kan laves klasseaftaler omkring bevægelse

SKOLENS MILJØ OG RAMMER

- Der kan arbejdes med elevernes ønsker om nye tiltag omkring mad, fx frugtordninger.
- Der kan arbejdes med elevernes ønsker om nye rutiner og muligheder omkring bevægelse – fx fælles morgengymnastik, frikvarTERSbrug af gymnastiksal, bedre legemuligheder etc.

SKOLENS ORGANISATORISKE RAMMER

- Skolebestyrelse, elevråd og sundhedsråd sætter rammer, der understøtter en sund madkultur og muligheder for bevægelse. Evt. udarbejdelse af måltids- og bevægelsespolitikker.
- Etablering af Legepatrulje på skolen (se www.legepatruljen.dk)
- Etablering af peer-education (se www.peer-education.dk – gratis materiale)



EMNE: VENSKAB

2. klasse - efterår

TRINMÅL

- Fortælle om sundhed som et bredt og positivt begreb, fx gode venner, familie, velvære og sund mad (tema 1, 5, 6)
- Lytte til egen krop og dens reaktioner (tema 5)
- Fortælle om drenge- og pigeroller (tema 2)
- Fortælle om egne og acceptere andres grænser (tema 4, 5).
- Samtale om betydningen af omsorg og nære sociale relationer (tema 3, 4, 5, 6)
- Opstille ideer til et godt socialt miljø i klassen (tema 6).
- Drøfte egne og andres behov for støtte og hjælp (tema 4, 5, 6).

TEMAER:

1. Hvad er en god ven?
2. Drenge- og pigevenner
3. Mig og min ven
4. Hvordan bliver man venner?
5. Venskab og uvenskab
6. En god og venskabelig klasse
7. Evaluering

FAG:

- Dansk
- Kristendom
- Billedkunst
- Musik
- Idræt

UNDERVISNINGSMATERIALE:

- www.dcum.dk > Brug konflikten
- www.dcum.dk > termometeret (til afdækning af trivslen i klassen)
- www.redbarnet.dk > Drop mobning nu!
- www.emu.dk > søg "Den man rører - mobber man ikke". Vedr. materialet Taktil rygmassage, henv. til 75535196 (Jørgen Jørgensen/Hanne Meiltoft)
- Vennesang. Musik: Poul Dissing, Eva Madsen. Tekst: Benny Andersen. www.youtube.dk, søg "Vennesang"
- I min klasse. Musik og tekst: Poul Kjølner.
- www.sammenmodmobning.dk
- Bilag 8: Vennebogen

FORÆLDREINVOLVERING:

- Forældre informeres om og inddrages evt. i fælles aftaler (tema 6).
- Evt. er temaet på dagsordenen på forældremødet eller klassen kan lave et forældrearrangement, hvor eleverne fortæller om det, de har arbejdet med.

SAMARBEJDSPARTNERE:

- Elevrådet
- Skolevenner
- Venskabsklasser

TEMA NR. 1 // HVAD ER EN GOD VEN?

ARBEJDSSPØRGSMÅL 1

- Hvad er en god ven?

AKTIVITETER

A Idemylder: hvad er en god ven? Læreren skriver på tavlen.

ARBEJDSSPØRGSMÅL 2

- Kan børn være venner med både børn, voksne og gamle mennesker? Kan man være ven med et kæledyr eller fx en hund? Hvorfor / hvorfor ikke?

AKTIVITETER

A Eleverne laver en vennebog. Her skrives, hvad der kendetegner en god ven.

B Synge vennesangen.

C Eleverne skriver navne på nogle voksne, der betyder noget for dem og hvorfor, fx familie, naboer ...

D Eleverne laver en "Netværkscirkel"/"Skydeskive", hvor de personer der betyder mest for dem er nærmest midten.

MATERIALEHENVISNINGER

- Bilag 8: Vennebogen
 - Vennesang. Musik: Poul Dissing, Eva Madsen. Tekst: Benny Andersen. www.youtube.dk > vennesang
-

ARBEJDSSPØRGSMÅL 3

- Hvordan behandler man en ven?

AKTIVITETER

A Eleverne sidder i rundkreds og kommer på skift med forslag til, hvordan man kan være over for en ven.

ARBEJDSSPØRGSMÅL 4

- Hvordan vil jeg gerne have, andre er over for mig?

AKTIVITETER

A Eleverne snakker om det og skriver ønsker til en ven i vennebogen.

MATERIALEHENVISNINGER

- Bilag 8: Vennebogen
-

ARBEJDSSPØRGSMÅL 5

- Hvad er godt ved at have en ven?

AKTIVITETER

A Eleverne besvarer spørgsmålet i vennebogen. Gør opgaven færdig hjemme sammen med forældre. Fælles opsamling på klassen.

ARBEJDSSPØRGSMÅL 6

- Hvad er en god klassekammerat?

AKTIVITETER

A I vil gerne have flere elever i klassen, og søger derfor en ny klassekammerat. Hvordan vil annoncen lyde?

TEMA NR. 2 // DRENGE- OG PIGEVENNER

ARBEJDSSPØRGSMÅL 1

- Kan piger og drenge være hinandens venner? Hvorfor / hvorfor ikke? (er der fx kærestedrilleri? Hvorfor?)

AKTIVITETER

A Fælles idemylder.

B Erfaringer med pige-drengevenskaber

ARBEJDSSPØRGSMÅL 2

- Hvad leger pige-drengvenner, når de er sammen?

AKTIVITETER

A Fælles snak i klassen. Lege nogen af forslagene.

B Eleverne skriver ideer i vennebogen.

MATERIALEHENVISNINGER

- Bilag 8: Vennebogen
-

TEMA NR. 3 // MIG OG MIN VEN

ARBEJDSSPØRGSMÅL 1

- Hvordan ser min ven ud? (en virkelig ven eller en fantasiven)

AKTIVITETER

A Eleverne tegner deres bedste ven i vennebogen og fremstiller evt. en ven i karton med garnhår, stoftøj osv., som kan bruges gennem hele forløbet. Dukkerne får navn og præsenteres for klassen. Dukkerne får faste pladser på opslagstavlen.

ARBEJDSSPØRGSMÅL 2

- Hvordan er min ven? (virkelighed eller fantasi)

AKTIVITETER

A Samtale om egenskaber. Eleverne finder tillægsord, der beskriver deres ven. Der laves ordkort med tillægsordene, som hænges på opslagstavlen.

ARBEJDSSPØRGSMÅL 3

- Hvad laver jeg sammen med min ven?

AKTIVITETER

A Eleverne laver små rollespil med "dukkevennerne" og viser dem for hinanden.

TEMA NR. 4 // HVORDAN BLIVER MAN VENNER?

ARBEJDSSPØRGSMÅL 1

- Hvor kan man møde en god ven?

AKTIVITETER

A Nogle elever fortæller deres venskabshistorie – hvor de mødte deres ven og hvordan det startede.

TEMA NR. 4 // HVORDAN BLIVER MAN VENNER?

ARBEJDSSPØRGSMÅL 2

- Hvordan får man en god ven?

AKTIVITETER

A Fælles snak om, hvordan man kan komme i kontakt med hinanden og blive venner.

B Grupper á 2-4 laver rollespil med dukkerne om at komme i kontakt med andre og begynde at lege. Grupperne viser rollespillene for hinanden.

ARBEJDSSPØRGSMÅL 3

- Hvordan kan man sige noget pænt til hinanden?

AKTIVITETER

A Eleverne giver eksempler på komplimenter. Læreren skriver op på tavlen. Eksemplerne fungerer som idébank, så ingen behøver komme i den situation, at kammeraten ved siden af ikke kan finde på en kompliment at give! Derefter øvelse i rundkreds: læreren giver en kompliment til den næste i kredsen – enten én af komplimenterne fra tavlen eller én, hun selv finder på. Eleven modtager komplimenten ved at sige tak og giver en ny kompliment til den næste i kredsen. Der fortsættes indtil alle har fået en kompliment. Derefter tales om, hvordan det var at sige og modtage en kompliment.

B "Navneleg" (nedenfor ros til Brian):

Bare den bedste til fodbold

Rigtig rar

I godt humør

Alletiders kammerat

Noget sejt hår

ARBEJDSSPØRGSMÅL 4

- Kan man starte et venskab ved at sige noget pænt til andre?

AKTIVITETER

A Fælles snak på klassen.

TEMA NR. 5 // VENSKAB OG UVENSKAB

ARBEJDSSPØRGSMÅL 1

- Er du altid gode venner med din ven?

AKTIVITETER

A Fælles snak.

ARBEJDSSPØRGSMÅL 2

- Hvordan er det at være uvenner?

AKTIVITETER

A I gruppen drøftes hvad der kan ske, hvis man bliver uvenner. Hvordan viser man det? Hvordan føles det?

TEMA NR. 5 // VENSKAB OG UVENSKAB

ARBEJDSSPØRGSMÅL 3

- Hvad kan gøre jer uenige?

AKTIVITETER

A Eksempler på uvenskab drøftes fælles på klassen, og forslag til, hvordan det kunne undgås.

ARBEJDSSPØRGSMÅL 4

- Hvordan kan man blive venner igen?

AKTIVITETER

A Fælles drøftelser og ideer. Hvad betyder det at sige undskyld?

B Parvis eller i mindre grupper laves små rollespil med dukkevennerne om konflikter, og hvordan de løses. No-gen af rollespillene vises for klassen. Eleverne kommer med forslag til løsning af konflikten.

MATERIALEHENVISNINGER

Konflikthåndtering: www.dcum.dk > Brug konflikten

ARBEJDSSPØRGSMÅL 5

- Hvordan er det at føle sig svigtet af en ven? Hvordan er det at føle sig alene? Hvad kan man gøre ved det?

AKTIVITETER

A Eleverne sidder i rundkreds og snakker om spørgsmålene. Forinden aftales det, at alle skal have lov at fortælle uden at blive kritiseret eller grinet af, at alle skal lytte til det, der bliver fortalt, og at ingen skal tvinges til at fortælle.

TEMA NR. 6 // EN GOD OG VENSKABELIG KLASSE

ARBEJDSSPØRGSMÅL 1

- Hvordan er vores klasse?

AKTIVITETER

A Lav en reklame for jeres klasse (Power-Point, skoleavis, radiospot...) Hvad vil I fremhæve? Hvad kendetegner klassen? (fx størrelse, aktiviteter, regler, lærere, interesser ...)

ARBEJDSSPØRGSMÅL 2

- Hvad skal der til, for at man er gode venner i en klasse?

AKTIVITETER

A Fælles idemylder.

MATERIALEHENVISNINGER

www.dcum.dk > termometeret (til afdækning af trivslen i klassen)

TEMA NR. 6 // EN GOD OG VENSKABELIG KLASSE

ARBEJDSSPØRGSMÅL 3

- Hvad gør vi af godt for hinanden i vores klasse? Hvad kan vi gøre af godt for hinanden? Kan 3 børn lege sammen?

AKTIVITETER

A Drøftes i fællesskab. Hvad er rart og godt ved vores klasse? Hvad kan vi gøre for at her er rart og ingen bliver drillet? (Fx legevenner på kryds og tværs i frikvartererne, aftale om at alle skal have nogen at være sammen med i frikvartererne, regler omkring fødselsdage, Taktil rygmassage, regelmæssigt at give komplimenter til hinanden i klassen etc.)

B Synge sangen "I min klasse". Kender vi til noget af det i vores klasse?

MATERIALEHENVISNINGER

- www.redbarnet.dk > Drop mobning nu
- www.emu.dk > søg "Den man rører - mobber man ikke". Vedr. materialet Taktil rygmassage, evt. henv. til 75535196 (Jørn Jørgensen/Hanne Meiltoft)

ARBEJDSSPØRGSMÅL 4

- Hvad skal vi prøve at lade være med at gøre mod hinanden i vores klasse?

AKTIVITETER

A Fælles drøftelser, evt. først parvis. Hvilke forslag kan vi blive enige om?

ARBEJDSSPØRGSMÅL 5

- Hvordan kan man stoppe mobning eller drilleri?

AKTIVITETER

A Drøftes i rundkreds. Vigtigt med aftale om, at man har lov at sige det, hvis der er et problem i klassen, man gerne vil have løst. Beslutte, at der ikke er noget, der hedder "at sladre", når det handler om at få en voksens hjælp, hvis nogen er ked af noget.

MATERIALEHENVISNINGER

- I min klasse. Musik og tekst: Poul Kjøller.
- www.sammenmodmobning.dk

ARBEJDSSPØRGSMÅL 6

- Hvordan vil vi gerne have, at man opfører sig over for hinanden her i klassen? Hvem kan bestemme det?

AKTIVITETER

A Finde frem til venskabsregler, der skal gælde i klassen. Skrives på planche og i forældrebrev, evt. på skolens intranet. Skrives ind i vennebogen og drøftes evt. på forældremøde.

EVALUERING

ARBEJDSSPØRGSMÅL 1

- Hvordan har det været at arbejde med emnet?

AKTIVITETER

- A** Eleverne drøfter i fællesskab, hvad der har været godt / mindre godt ved at arbejde med emnet.
-

ARBEJDSSPØRGSMÅL 2

- Hvilke nye ting har jeg hørt om?
- Hvilke nye ting er jeg kommet til at tænke over?
- Hvilke nye ting har jeg lært at man kan gøre?
- Hvilke nye ting har jeg lært at gøre?

AKTIVITETER

- A** Eleverne præsenteres for spørgsmålene et ad gangen og besvarer individuelt ved at tegne og skrive. Derefter fælles snak om, hvad eleverne har lært. Det skriftlige produkt afleveres til læreren. Eleven får det tilbage igen til evt. senere brug (logbog).

KLASSENS MILJØ OG RAMMER

- Aftale fælles regler for, hvordan vi skal være over for hinanden i klassen. Sættes evt. på forældremøde.
- Aftale regler for, hvordan vi løser problemer og stopper mobning.

SKOLENS MILJØ OG RAMMER

- Fx indskolingsafdelingen eller andre, man deler frikvarteretsområde med, aftaler fælles regler for, hvordan vi skal være over for hinanden i frikvartererne.
- Aftale regler for, hvordan vi løser problemer og stopper mobning.

SKOLENS ORGANISATORISKE RAMMER

- Udarbejdelse af en trivselspolitik og beslutning om fælles fokus og prioritering.



EMNE:

MIN KROP – INDENI OG UDENPÅ

2. klasse - forår

TRINMÅL

- Give eksempler på forhold, der har betydning for deres egen og deres venners sundhed, herunder bevægelse, mad og måltider, søvn og hygiejne (tema 1, 2, 4, 5, 6).
- Fortælle om sundhed som et bredt og positivt begreb, fx gode venner, familie, velvære og sund mad (tema 4, 5, 6).
- Fortælle om hvordan bolig- og familieforhold har indflydelse på sundhed (Tema 3)
- Lytte til egen krop og dens reaktioner (tema 4, 5)
- Opstille ideer til en sund klasse og en sund skole (tema 6)
- Beskrive og få ideer til handlinger i forhold til et konkret sundhedstema, fx klasselokalets indretning eller bevægelse på skolen (tema 6).
- Drøfte egen og andres behov for støtte og hjælp (tema 6).

TEMAER:

1. Kroppen udenpå
2. Kroppen indeni
3. Hvordan får man børn?
4. Kroppens energi
5. Kroppen i bevægelse
6. Hvordan kan vi blive sundere her i klassen?
7. Evaluering

FAG:

- Dansk
- Idræt
- Natur og Teknik

UNDERVISNINGSMATERIALE:

- Aktivt rundt i Danmark: www.aktivrundti.dk

FORÆLDREINVOLVERING:

- Forældrene/mødrene kan fortælle om, hvordan det var at vente barn.
- Forældre orienteres om evt. aftaler i klassen – og inddrages evt. i processen.



TEMA NR. 1 // KROPPEN UDENPÅ

ARBEJDSSPØRGSMÅL 1

- Hvordan ser vi ud udenpå?

AKTIVITETER

A Eleverne tegner rundt om hinanden på store stykker papir. Tegner tøjet på. Skriver ord på kropsdele (øjne, mund, tænder, negle, hals etc.). Tegningen gemmes til tema 2.

ARBEJDSSPØRGSMÅL 2

- Hvordan ser drenge ud? Hvordan ser piger ud?

AKTIVITETER

A Se og tale om illustrationer af drenge- og pigekroppe. Tale om forskelle og ord for kønsdele, og om, hvordan de forskellige ord lyder.

TEMA NR. 2 // KROPPEN INDENI

ARBEJDSSPØRGSMÅL 1

- Hvordan ser vi ud indeni?

AKTIVITETER

A Hvilke organer kender eleverne? Hvor sidder de? Tegne på skitse på tavlen.

B Undersøge på tegninger eller en model af kroppen.

C Tegne kroppens omrids op på bagsiden af papiret fra tema 1. Tegne organer på.

D Samtale om organernes funktioner.

TEMA NR. 3 // HVORDAN FÅR MAN BØRN

ARBEJDSSPØRGSMÅL 1

- Hvordan bliver vi til?

AKTIVITETER

A Arbejde med forplantning og fortælle om samlejet.

ARBEJDSSPØRGSMÅL 2

- Skal der både være en far og en mor for at lave et barn?

AKTIVITETER

A Snak om, at alle har en far og en mor, selv om det ikke er sikkert, man kender sin far eller mor eller bor sammen med dem.

ARBEJDSSPØRGSMÅL 3

- Hvad sker der inde i den gravide mave?

AKTIVITETER

A Samtale om fosterets udvikling.

TEMA NR. 3 // HVORDAN FÅR MAN BØRN

ARBEJDSSPØRGSMÅL 4

- Hvad vejer et nyfødt barn?

AKTIVITETER

A Eleverne finder ud af, hvad de vejede ved fødslen.

B Vægten illustreres ved hjælp af fx melpose, smørpakker, mælkekartoner etc.

TEMA NR. 4 // KROPPENS ENERGI

ARBEJDSSPØRGSMÅL 1

- Hvad har kroppen brug for, for at kunne vokse og udvikle sig?

AKTIVITETER

A Idemylder (mad, drikke, hvile, søvn, pleje, bevægelse...). (Se evt. tema 3, 6 og 7 i En sund krop, 1. klasse.)

B Fortæl evt. historien om det rumænske børnehjem, hvor de små spædbørn fik mad og drikke, men derudover ingen omsorg, og de døde alle sammen eller blev syge, inden de nåede at blive store. Undtagen det barn, som lå i sengen tættest på døren – det barn overlevede altid længere end de andre børn. Man fandt ud af, at det skyldtes, at rengøringsdamen hver dag satte sig ved det barn 10 minutter og gav det smil og kontakt, inden hun forlod sovesalen, efter at have gjort rent derinde!

ARBEJDSSPØRGSMÅL 2

- Hvad føles rart for kroppen? Hvad føles ikke rart for kroppen?

AKTIVITETER

A Fælles snak ud fra elevernes erfaringer (indtænke begreber som varme/kulde, hvile/aktivitet, hygiejne, mæthed/sult, glæde/sorg, velvære/smerte, berøring/ kærtegn/slag etc.).

B Lave eksperiment med hvile/aktivitet: Hvad sker der med kroppen og vores tanker, når vi sidder stille i lang tid? Hvad sker der, når vi har løbet en tur eller brugt kroppen på anden måde? Bliver det nemmere at sidde stille og arbejde når vi har brugt kroppen, fx løbet en hurtig tur?

C Afprøve/eksperimentere med især de rare ting, men der kan også laves små forsøg med, hvad der ikke føles rart, fx at holde hånden i koldt vand, overanstrengelse, smerte.

D Arbejde med madens vej gennem kroppen – fordøjelse og forbrænding.

TEMA NR. 5 // KROPPEN I BEVÆGELSE

ARBEJDSSPØRGSMÅL 1

- Hvad kan kroppen bruges til?

AKTIVITETER

A Idemylder (arbejde, leg, transportere sig, tænke, føle, synge, danse etc.). Afprøve forslag.

ARBEJDSSPØRGSMÅL 2

- Hvad betyder det, at vi har ben/arme/hænder osv.? Hvad kan vi gøre med vores ben, arme, hænder?

AKTIVITETER

A Idemylder om aktiviteter, færdigheder osv., som vi bruger lemmerne til. Afprøve ideer – bevægelse.

TEMA NR. 5 // KROPPEN I BEVÆGELSE

ARBEJDSSPØRGSMÅL 3

- Hvad kan kroppen holde til?

AKTIVITETER

A Lave belastningsudfordringer, fx: hvor mange hop på stedet, hvor hurtige hop, hvor mange armbøjninger, lægge arm – hvor længe kan man holde, hvor længe kan man løbe etc. Hvad sker der, når man ikke kan mere? Hvordan føles det?

TEMA NR. 6 // HVORDAN KAN VI BLIVE SUNDERE HER I KLASSEN?

ARBEJDSSPØRGSMÅL 1

- Hvad kan vi gøre for at blive sundere her i klassen?

AKTIVITETER

A Eleverne drøfter, hvilke sunde forandringer der kunne indføres i klassen.

B Eleverne vælger et eller to områder, de vil forandre.

C Der laves mål og delmål samt handleplan og sendes information hjem til forældrene.

EVALUERING

ARBEJDSSPØRGSMÅL 1

- Hvordan har det været at arbejde med emnet?

AKTIVITETER

A Eleverne drøfter i fællesskab, hvad der har været godt / mindre godt ved at arbejde med emnet.

ARBEJDSSPØRGSMÅL 2

- Hvilke nye ting har jeg hørt om?
- Hvilke nye ting er jeg kommet til at tænke over?
- Hvilke nye ting har jeg lært at man kan gøre?
- Hvilke nye ting har jeg lært at gøre?

AKTIVITETER

A Eleverne præsenteres for spørgsmålene et ad gangen og besvarer individuelt ved at tegne og skrive. Derefter fælles snak om, hvad eleverne har lært. Det skriftlige produkt afleveres til læreren. Eleven får det tilbage igen til evt. senere brug (logbog).

KLASSENS MILJØ OG RAMMER

- Forældrene orienteres og inddrages i aftaler i klassen.

SKOLENS MILJØ OG RAMMER

- Fokus på muligheder for bevægelse i løbet af skoledagen, fx skolevejen, morgengymnastik, bevægelse i undervisningen, frikvartersaktiviteter
- Fokus på muligheder for en sund madkultur, fx sund skolebod, frugtordning, sunde madpakker, hyggelige spiseomgivelser, tid til at spise etc.

SKOLENS ORGANISATORISKE RAMMER

- Der udformes politikker for skolen, fx bevægelsespolitikker, frikvarterspolitikker, madpolitikker.
- Der arbejdes aktivt med forbedring af skolevejen
- Der arbejdes organisatorisk med at integrere idrætsaktiviteter i løbet af skoledagen.

EMNE:

HVAD GØR OS GLADE

3. klasse - efterår

TRINMÅL

- Fortælle om, hvad der gør børn og voksne glade og kede af det (tema 1-6)
- Lytte til egen krop og dens reaktioner (tema 2)
- Fortælle om egne grænser og acceptere andres grænser (tema 2 - 6)
- Samtale om betydningen af omsorg og nære sociale relationer (tema 3- 6)
- Opstille ideer til et godt socialt miljø i klassen (tema 5)
- Drøfte egen og andres behov for støtte og hjælp (tema 3, 4, 5, 6).

TEMAER:

1. Hvad er glæde?
2. Hvordan føles følelser?
3. Hvordan kan man skabe glæde for sig selv og andre?
4. Hvad betyder humøret?
5. Hvordan kan vi gøre hinanden glade her i klassen?
6. Jeg ville blive gladere i skolen, hvis...
7. Evaluering

FAG:

- Dansk
- Billedkunst
- Musik

FORÆLDREINVOLVERING:

- Forældrene kan fx finde glade billeder af børnene gennem opvæksten, som eleverne kan få med i skole.

SAMARBEJDSPARTNERE:

- Elevråd, skoleledelse
- AKT-lærere



TEMA NR. 1 // HVAD ER GLÆDE?

ARBEJDSSPØRGSMÅL 1

- Hvad gør mig glad?

AKTIVITETER

- A** Eleverne laver hver især en oversigt over, hvad der gør dem glade.
(fx mindmap, liste ell. mylder tegninger, evt. billeder, de har med)
-

ARBEJDSSPØRGSMÅL 2

- Kan man altid være glad? Hvorfor – hvorfor ikke?

AKTIVITETER

- A** Snak to og to

- B** Fælles opsamling på klassen. Hvad har glæde noget med at gøre? Hvad betyder glæde for én selv? For andre?

- C** Eleverne skriver en historie om glæde – fx en oplevelse, der gjorde dem glad. Historierne læses op for hinanden.

MATERIALEHENVISNINGER

- Fotos fra familiealbummet – glade situationer
-

TEMA NR. 2 // HVORDAN FØLES FØLELSER?

ARBEJDSSPØRGSMÅL 1

- Hvordan ved man, at man er glad? Er der forskel på at være glad og fx tilfreds?

AKTIVITETER

- A** Fælles snak om, hvordan glæde føles og ser ud.

- B** Læreren konstruerer en situation, der skaber latter i klassen – taler om, hvordan det føles. (Bliver man glad af at grine?)
-

ARBEJDSSPØRGSMÅL 2

- Hvad kan gøre én ked af det? Hvordan føles det?

AKTIVITETER

- A** Fælles snak. Eksempler på, hvad der gør os kede af det skrives på tavlen. Eleverne beskriver, hvordan det føles at være ked af det.
-

ARBEJDSSPØRGSMÅL 3

- Hvad kan man gøre, når andre er kede af det?

AKTIVITETER

- A** Fælles snak: Hvordan er man blevet hjulpet af andre, når man var ked af det? Hvad kan man gøre for hinanden? Hvordan kan man vide, om det hjælper?

TEMA NR. 2 // HVORDAN FØLES FØLELSER?

ARBEJDSSPØRGSMÅL 4

- Hvilke andre sindsstemninger kender du?

AKTIVITETER

A Høre forskellig slags musik og identificere, om stemningen i musikken gør én glad eller ked af det.

B Lave afslapningsøvelser, hvor eleverne ligger på gulvet med lukkede øjne og tænker på eller får fortalt en historie om et rart sted, hvor de føler sig afslappede. Hvordan føles det?

TEMA NR. 3 // HVORDAN KAN MAN SKABE GLÆDE FOR SIG SELV OG...?

ARBEJDSSPØRGSMÅL 1

- Hvordan bliver jeg glad?

AKTIVITETER

A I grupper á 3-5 taler eleverne sammen om, hvad der kan gøre dem glade, og hvordan det kan opfyldes. Fælles opsamling.

ARBEJDSSPØRGSMÅL 2

- Hvordan kan man glæde andre?

AKTIVITETER

A Hvad kan kammeraterne gøre for hinanden?

B Eleverne skriver en historie om engang, de gjorde en anden rigtig glad. Eller om engang, andre gjorde dem rigtig glad. Historierne læses for klassen.

TEMA NR. 4 // HVAD BETYDER HUMØRET?

ARBEJDSSPØRGSMÅL 1

- Hvad betyder humøret for min og mine kammeraters trivsel?

AKTIVITETER

A Eleverne laver små rollespil i grupper af 3-5, hvor de viser, hvad hhv. en glad elev, en sur elev, en vred elev, en bange elev etc. sætter i gang over for sine kammerater. Opgaven til rollespillene kan fx lyde: Det ringer ud efter sidste time. I er nogle stykker, der har aftalt at lege sammen. En af jer er rigtig glad/vred/trist etc.....hvad sker der?

B Eleverne drøfter i grupper, hvordan glæde/vrede/tristhed smitter af på det, de har lyst til at lave med sig selv og andre.... (fx: hvordan har man det, når man er glad/vred/trist? Har man energi, er man aktiv, er man sjov at lege med, har man brug for at spise slik etc.?)

TEMA NR. 5 // HVORDAN KAN VI GØRE HINANDEN GLADE HER I KLASSEN?

ARBEJDSSPØRGSMÅL 1

- Er der nogen ting, vi kan gøre for at gøre hinanden glade her i klassen?
- Er der nogen ting, vi vil lade være med at gøre, for at gøre hinanden glade her i klassen?

AKTIVITETER

- A** Lav en plus- og en minusspalte på tavlen. Lad eleverne brainstorme over ting, de kan gøre/lade være med at gøre, som vil skabe mere glæde i klassen.
- B** Drøft de forskellige forslag og vælg nogle af forslagene ud, som eleverne gerne vil indføre i deres klasse for at skabe glæde.
- C** Lav aftale og handleplan

MATERIALEHENVISNINGER

- Bilag 12: Handleplan

TEMA NR. 6 // JEG VILLE BLIVE GLADERE I SKOLEN. HVIS ...

ARBEJDSSPØRGSMÅL 1

- Hvad gør mig glad i skolen? Hvad gør mig ked af det i skolen? Hvad kunne jeg ønske mig i skolen?

AKTIVITETER

- A** Eleverne overvejer og besvarer individuelt på skrift. (Tænk bredt – timerne, fagene, undervisningen, frikvarterne, klasseværelset, legepladsen, skoleboden, kammeraterne, reglerne etc.). Fælles opsamling.
- B** Det undersøges, hvilke ting, man er fælles om at være glad for, hvilke ting, man er fælles om at være ked af og hvilke ting, man er fælles om at kunne ønske sig i skolen – hvad der ville gøre eleverne glattere i skolen.

ARBEJDSSPØRGSMÅL 2

- Hvem har indflydelse på de forskellige ting, der gør os glade eller kede af det?

AKTIVITETER

- A** Hvem er det, der har bestemt, at tingene er som de er? Er det alt sammen noget, der er blevet bestemt eller besluttet? Hvilke af tingene kan vi være med til at ændre? Hvordan?

ARBEJDSSPØRGSMÅL 3

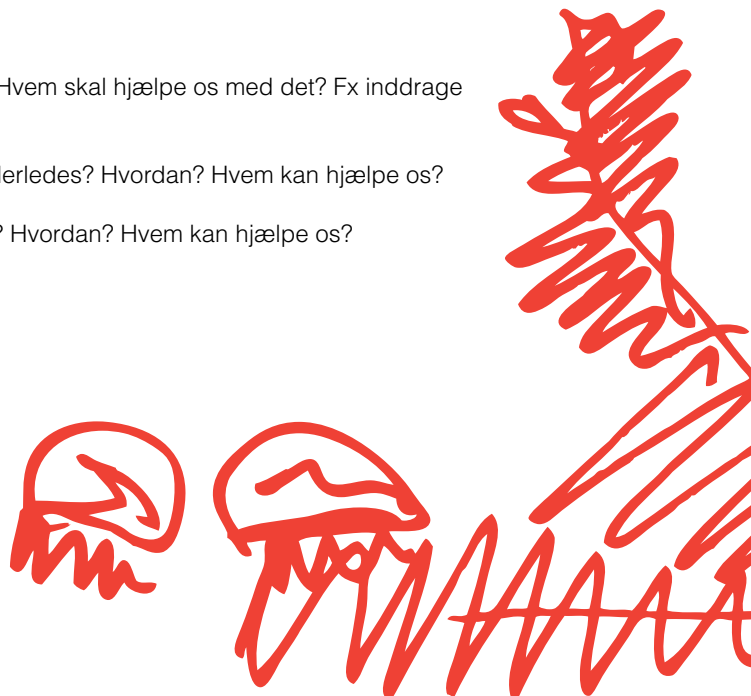
- Hvad kunne vi tænke os at forandre?

AKTIVITETER

- A** Hvilke af de glædelige ting kunne vi gøre mere af? Hvordan? Hvem skal hjælpe os med det? Fx inddrage elevråd, lærere, ledelse.
- B** Hvilke af de ting, vi bliver kede af, kan vi undgå eller gøre anderledes? Hvordan? Hvem kan hjælpe os?
- C** Hvilke af de ting, vi kunne ønske os, ville kunne lade sig gøre? Hvordan? Hvem kan hjælpe os?

MATERIALEHENVISNINGER

- Bilag 12: Handleplan



EVALUERING

ARBEJDSSPØRGSMÅL 1

- Hvordan har det været at arbejde med emnet?

AKTIVITETER

- A** Eleverne drøfter i fællesskab, hvad der har været godt / mindre godt ved at arbejde med emnet.
-

ARBEJDSSPØRGSMÅL 2

- Hvilke nye ting har jeg hørt om?
- Hvilke nye ting er jeg kommet til at tænke over?
- Hvilke nye ting har jeg lært at man kan gøre?
- Hvilke nye ting har jeg lært at gøre?

AKTIVITETER

- A** Eleverne præsenteres for spørgsmålene et ad gangen og besvarer individuelt ved at fortælle skriftligt. Derefter fælles snak om, hvad eleverne har lært. Det skriftlige produkt afleveres til læreren. Eleven får det tilbage igen til evt. senere brug (logbog, skole-hjemsamtaler etc.)

KLASSENS MILJØ OG RAMMER

- Der kan laves rammer, muligheder og aftaler i klassen, som eleverne har givet udtryk for vil skabe mere glæde i klassen.

SKOLENS MILJØ OG RAMMER

- Der kan laves rammer, muligheder og aftaler i skolen, som eleverne har givet udtryk for vil skabe mere glæde i skolen. Her inddrages elevrådet som primus motor i arbejdet. Evt. laves en fælles emnedag i afdelingen.

SKOLENS ORGANISATORISKE RAMMER

- Skolebestyrelse og lærerråd orienteres om klassens ideer og ønsker. Hvordan kan der støttes op om ideerne? Er det noget, man kan indarbejde i skolens målsætninger og hverdag?



EMNE: KROP OG MAD

3. klasse - forår

TRINMÅL

- Give eksempler på forhold, der har betydning for deres egen og deres venners sundhed, herunder bevægelse, mad og måltider, søvn og hygiejne (tema 1-6).
- Fortælle om sundhed som et bredt og positivt begreb, fx gode venner, familie, velvære og sund mad (tema 1).
- Lytte til egen krop og dens reaktioner (tema 3).
- Opstille ideer til en sund klasse og en sund skole (tema 5, 6).
- Beskrive og få ideer til handlinger i forhold til et konkret sundhedstema, fx klasselokalets indretning eller bevægelse på skolen (tema 5, 6).
- Drøfte egne og andres behov for støtte og hjælp (tema 5, 6).

TEMAER:

1. Mad er mange ting
2. Kender vi forskel på mad og slik?
3. Kroppens brændstof
4. En sund madpakke
5. Sunde måltider i klassen
6. Sunde måltider i skolen
7. Evaluering

FAG:

- Dansk
- Kristendom
- Billedkunst

UNDERVISNINGSMATERIALE:

- www.aktivrundti.dk
- www.altomkost.dk
- www.madklassen.dk
- Reklamer og kulørte blade
- Bilag 9: Find de 8 kostråd
- Bilag 10: Fordele og Ulemper

FORÆLDREINVOLVERING:

- Forældrene præsenteres for de 8 kostråd og Y-tallerkenen gennem elevernes produkter.
- Inspirationsmateriale til sunde madpakker sendes med hjem til forældrene
- Klassens aftaler om måltider i klassen skrives på opslag og sendes med hjem til forældrene eller præsenteres på forældrearrangement.

SAMARBEJDSPARTNERE:

- Et hjemkundskabshold på skolen
- Skolekantin

TEMA NR. 1 // MAD ER MANGE TING

ARBEJDSSPØRGSMÅL 1

- Hvorfor spiser vi mad?

AKTIVITETER

A Fælles brainstorm. Læreren skriver på tavlen.

B Efterfølgende snakkes om fysiske og sociale behov for mad, og eleverne drøfter, hvor i de to kategorier forslagene på tavlen hører til. (Fysiske behov: sult, energi, at skulle vokse... sociale behov: hygge, fællesskab, fest, tradition etc.)

C Hvis eleverne ikke er kommet med forslag, der hører under sociale behov, bidrager læreren med den vinkel, og eleverne kommer med forslag.

MATERIALEHENVISNINGER

- www.madklassen.dk
 - www.altomkost.dk
-

ARBEJDSSPØRGSMÅL 2

- Hvor mange slags råvarer kender I? (kød, fisk, frugt, grønt, vand, mælk etc.)

AKTIVITETER

A Brainstorm på råvarekategorier og eksempler inden for hver kategori (fx kød: lammekød, svinekød etc., frugt: æbler, pærer, baner etc.)

B Lave billedplancher over hver kategori med tegninger og fotos fra reklamer, nettet osv.

MATERIALEHENVISNINGER

- Reklamer og kulørte blade
-

ARBEJDSSPØRGSMÅL 3

- Hvad kendetegner råvarer?

AKTIVITETER

A Fælles snak om, hvad der kendetegner råvarer (det skabes af naturen og vi spiser det, som det er, eller bruger det til at lave retter af).

B Klassen deles i grupper, og råvarekategorierne fordeles mellem grupperne. Grupperne finder frem til, hvilke råvarer, der kan spises, som de er, og hvilke, der fremhæver forarbejdning eller tilberedning. Gruppen finder eksempler på retter, som laves med den kategori af råvarer de arbejder med.

ARBEJDSSPØRGSMÅL 4

- Hvad for noget mad er bearbejdet?

AKTIVITETER

A Fælles snak om, hvad bearbejdet mad er, og brainstorm på eksempler (fx brød, ost, morgenmadsprodukter, ketchup, færdigretter etc.)

B Samle tom fødevareremballage eller billedmateriale fra reklamer.

TEMA NR. 1 // MAD ER MANGE TING

ARBEJDSSPØRGSMÅL 5

- Hvad kendetegner bearbejdet mad?

AKTIVITETER

A Fælles snak. Bearbejdet mad er tilberedt, - består af mange ingredienser, så vi ikke kan se alt, hvad der er i maden. Hvordan kan vi finde ud af, hvad der er i maden?

B Kigge på varedeklarationer.

TEMA NR. 2 // KENDER VI FORSKEL PÅ MAD OG SLIK?

ARBEJDSSPØRGSMÅL 1

- Hvad er mad og hvad er slik?

AKTIVITETER

A Brainstorm på eksempler på mad og slik – eksemplerne skrives op i mellem hinanden uden at tage stilling til, om det er det ene eller det andet.

ARBEJDSSPØRGSMÅL 2

- Hvad kendetegner mad? (definition)
- Hvad kendetegner slik? (definition)

AKTIVITETER

A Lad eleverne diskutere, hvad der skal afgøre, om et produkt er mad eller slik, og lad dem finde frem til en definition på de to produkttyper. Evt. indkredses også begrebet "sund slik".

B Tavlen deles i to felter – mad og slik. Lad nu eleverne diskutere placeringen af produkterne fra brainstormen på tavlen. (Der vil være forskellige opfattelser, og de vil finde ud af, at det ikke kan defineres éntydigt, hvor produkterne hører til, - og at man nok må have en 3. kategori – en "fælleszone")

C I grupper laver eleverne plancher med mad og slik – og med en "fælleszone" for produkter, der er både-og (kan fx være frugtstænger, frugtyoghurt etc.). Alle tvivlsprodukterne placeres i fælleszonen.

ARBEJDSSPØRGSMÅL 3

- Hvad skal vi spise mest af?

AKTIVITETER

A Lave Grøn – Gul – Rød Smiley (hhv. spis mest – spis mindre – spis mindst) ved de forskellige varegrupper.

MATERIALEHENVISNINGER

- www.altomkost.dk > Test din sundhed > Sukkerspionen
- www.altomkost.dk > De otte kostråd
- www.altomkost.dk > Materialer og undervisning > Kostkompasset

TEMA NR. 3 // KROPPENS BRÆNDSTOF

ARBEJDSSPØRGSMÅL 1

- Hvad har kroppen brug for i løbet af en dag?

AKTIVITETER

A Arbejde med de 8 kostråd.

MATERIALEHENVISNINGER

- www.altomkost.dk > De 8 kostråd
- www.altomkost.dk > hvor sund er du? Test dig selv med de 8 kostråd
- Bilag 9: Find de 8 kostråd

TEMA NR. 3 // KROPPENS BRÆNDSTOF

ARBEJDSSPØRGSMÅL 2

- Hvor meget frugt og grønt skal vi spise?

AKTIVITETER

A Sundhedsstyrelsen anbefaler 400 gram frugt og grønt om dagen (i rå vægt) til børn op til 10 år, mindst halvdelen som grønt. Hvor meget er 400 gram frugt og grønt? Lad eleverne veje forskellige slags frugt og grønt af i fx 100-grams portioner. Tag billeder. Der laves en planche / tabel over resultaterne.

B Eleverne laver en planche med forskellige kombinationer af, hvordan 400 gram frugt og grønt kan sammensættes.

ARBEJDSSPØRGSMÅL 3

- Hvad er sundt at starte dagen med?

AKTIVITETER

A Samtale om, hvad der er sund morgenmad.

B Undersøge sukkerindhold i forskellige morgenmadsprodukter og mælkeprodukter. Lave liste/planche over sund morgenmad på baggrund af undersøgelsen.

MATERIALEHENVISNINGER

- www.madklassen.dk > Test dig selv > Mål maden > Morgenmad
-

ARBEJDSSPØRGSMÅL 4

- Hvad er et sundt måltid?

AKTIVITETER

A Eleverne præsenteres for Y-tallerknen (2/5 grønt, 2/5 kartofler, pasta, brød ell. ris, 1/5 kød, fisk og sovs). Fælles snak om, hvordan et sundt måltid kan sættes sammen.

B Eleverne tegner på paptallerkner og inddeler tallerknen med et Y. Hver elev tegner sin portion mad på tallerknen. Tallerknerne hænges op til pynt og inspiration i klassen.

MATERIALEHENVISNINGER

- www.altomkost.dk > Materialer og undervisning > Download til tryk
-

ARBEJDSSPØRGSMÅL 5

- Hvad kan vi gøre for at spise sundt?

AKTIVITETER

A Fælles brainstorm på baggrund af de 8 kostråd (fx sund morgenmad, sund madpakke, spare på slik, drikke vand i stedet for sodavand og saft, spise grøntsager og frugt hver dag, spise fisk hver uge, spise lidt kød – meget kartofler ell. ris etc.) Spise efter rådet om Y-tallerkenen.

ARBEJDSSPØRGSMÅL 6

- Hvad kan man selv gøre for at spise sundt?

AKTIVITETER

A Fælles brainstorm (fx spise mindre portioner, spise mindre kiks, slik, sodavand...)

ARBEJDSSPØRGSMÅL 7

- Hvad skal man have forældrenes hjælp til?

AKTIVITETER

A Fælles brainstorm (fx at der købes sundt ind til madpakker, måltider og mellemmåltider...)

TEMA NR. 3 // KROPPENS BRÆNDSTOF

ARBEJDSSPØRGSMÅL 8

- Hvordan kan jeg sætte mig mål og overholde dem?

AKTIVITETER

A Arbejde med bilag 12: Handleplan.

Når eleverne sætter sig mål, er det vigtigt for motivationen, tilfredsstillelsen og læringen, at målene kan måles eller konstateres når de er nået. At de er målbare. Fx ikke "spise mindre slik" men fx "spise slik højest to dage om ugen" eller "højest spise for 10 kr. slik om ugen". På dette alderstrin må deadline for målet ikke ligge for langt ude i fremtiden –helst indenfor en måned. Det kan desuden være en god ide at lave delmål, fx ugentlige delmål.

B Lave en idebog om sunde sammensætninger af måltider, som eleverne kan få med hjem, fx også fotos af y-tallerkner.

MATERIALEHENVISNINGER

- Bilag 12: Handleplan

TEMA NR. 4 // EN SUND MADPAKKE

ARBEJDSSPØRGSMÅL 1

- Hvad har kroppen brug for i løbet af en skoledag?

AKTIVITETER

A Samtale om, hvad eleverne har brug for at spise i løbet af en skoledag. Morgenmad, madpakke/skolefrokost og sunde mellemmåltider.

MATERIALEHENVISNINGER

- www.aktivrundti.dk > Sundhedsugerne > Inspiration > Sund kost

ARBEJDSSPØRGSMÅL 2

- Hvordan kan en sund madpakke se ud?

AKTIVITETER

A Fælles samtale om en sund madpakke/sund skolefrokost – evt. på baggrund af Y-tallerkenen (tema 3) eller "Frokosthånd". Der kan hentes inspiration til en sund madpakke på nettet og ved videndeling i klassen.

B Eleverne laver idelister til indholdet i en sund madpakke og forbereder arbejdet i skolekøkkenet ved at skrive indkøbslister.

C Eleverne går i skolekøkkenet og laver sunde madpakker.

MATERIALEHENVISNINGER

- www.altomkost.dk > Materialer og undervisning > Download til tryk > frokosthånd/børn

TEMA NR. 5 // SUNDE MÅLTIDER I KLASSEN

ARBEJDSSPØRGSMÅL 1

- Hvad kan vi gøre i klassen for at spise sundt?

AKTIVITETER

A Fælles snak og brainstorm: hvad har vi af sunde madvaner her i klassen? Hvad kan man gøre for at spise sundt? (fælles frugtordninger, god tid, ro og hygge til at spise madpakken, sunde madpakker og mellemmåltider, slik kun til særlige lejligheder, sunde ting til hyggetimer og fødsels-dage – eller fx lege i stedet for at spise.. etc.)

B Fælles øvelse: Fordele og ulemper.

MATERIALEHENVISNINGER

- Bilag 10: Fordele og Ulemper

ARBEJDSSPØRGSMÅL 2

- Er der noget nyt, vi har lyst til at indføre, enten i klassen eller hver for sig?

AKTIVITETER

A Hvad og hvordan vil vi gøre det? Læreren styrer processen, både ift at lave en fælles klasse aftale og hvordan forandringen indføres og aftalen overholdes, og ift. at guide eleverne, hvis de ønsker at sætte individuelle mål.

TEMA NR. 6 // SUNDE MÅLTIDER PÅ SKOLEN

ARBEJDSSPØRGSMÅL 1

- Hvad kan skolen gøre for at eleverne kan spise sundt?

AKTIVITETER

A Lad eleverne drøfte, om der er noget, skolen kan gøre for at eleverne spiser sundt – fx ønsker til frikvarterstid til at spise, hyggelige spiseomgivelser, sund mad i skolebuden, frugtordning, vandautomater, mælkeordning, fælles regler etc.

B Er der noget af det, eleverne har lyst til at gå videre med? Lad da eleverne arbejde videre med et konkret ønske – via elevråd, skoleledelse, skolebestyrelse, evt. lave undersøgelser i parallelklasser, om de har samme ønsker...

EVALUERING

ARBEJDSSPØRGSMÅL 1

- Hvordan har det været at arbejde med emnet?

AKTIVITETER

A Eleverne drøfter i fællesskab, hvad der har været godt / mindre godt ved at arbejde med emnet..

ARBEJDSSPØRGSMÅL 2

- Hvilke nye ting har jeg hørt om?
- Hvilke nye ting er jeg kommet til at tænke over?
- Hvilke nye ting har jeg lært at gøre – eller lært, at man kan gøre?

AKTIVITETER

A Eleverne præsenteres for de tre spørgsmål et ad gangen og besvarer individuelt ved at fortælle skriftligt. Derefter fælles snak om, hvad eleverne har lært. Det skriftlige produkt afleveres til læreren. Eleven får det tilbage igen til evt. senere brug (logbog, skole-hjemsamtale etc.)

KLASSENS MILJØ OG RAMMER

- Der kan laves aftaler om spisemiljø, hyggetimer og fødselsdage, hvornår man må have slik med etc.
- Forældrerådet gør brug af Y-tallerknen og de 8 kostråd, når der er klassearrangementer.

SKOLENS MILJØ OG RAMMER

- Der kan laves forslag og ønsker til skoleboden
- Der kan laves ønske om en fælles frugt- og mælkeordning i skolen.
- Der kan laves forslag om opsætning af koldtandsautomater.

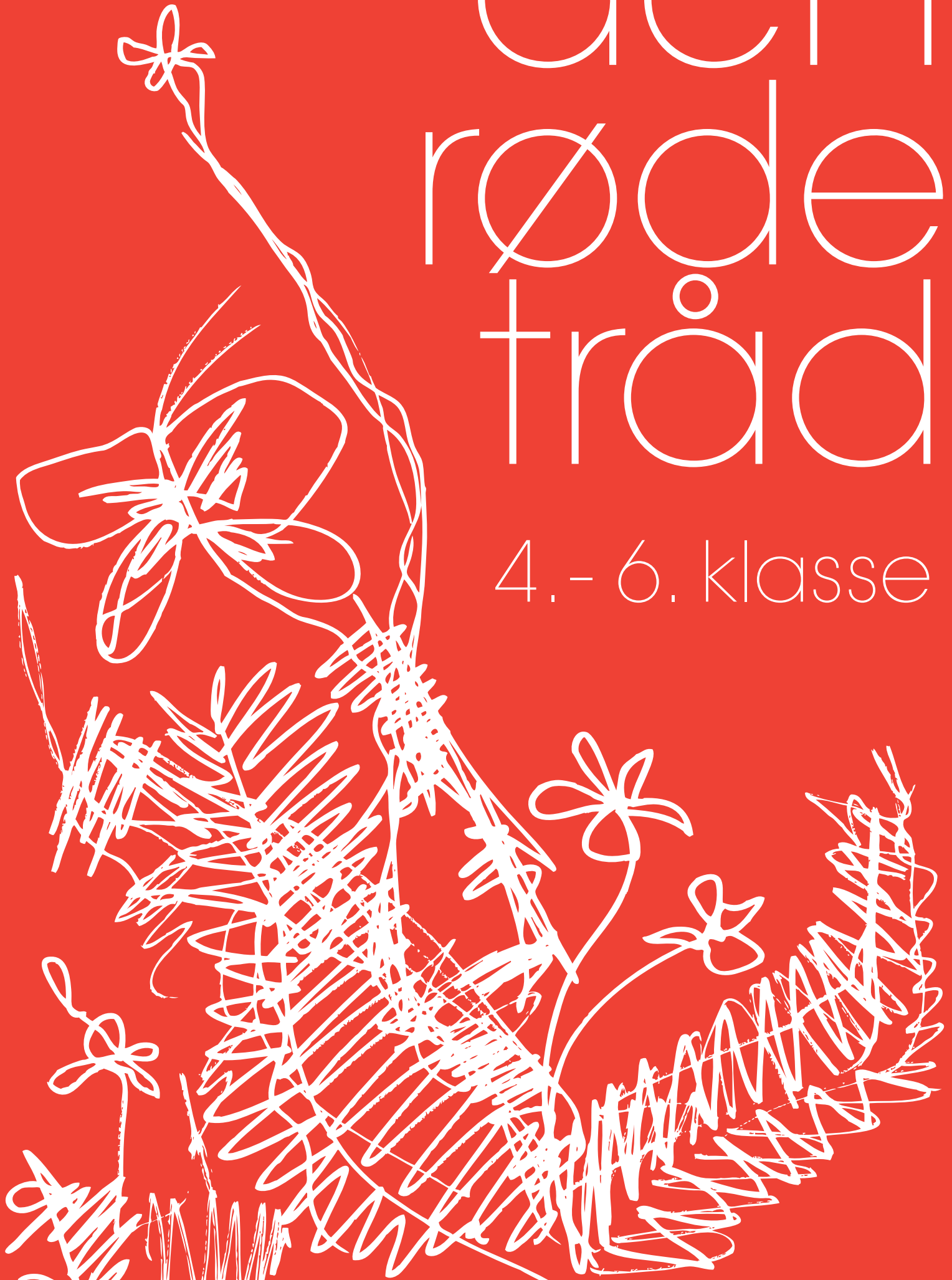
SKOLENS ORGANISATORISKE RAMMER

- Installering af koldtandsautomater
- Formulering af en mad- og måltidspolitik.
- Formulering af regler for varesortiment i skolebod (og kommercielle økonomiske interesser ud af skoleboden)



den røde tråd

4. - 6. klasse



SUNDHEDSUNDERVISNING 4. - 6. KLASSE

OVERSIGT

	EMNER MED FOKUS PÅ RELATIONER OG TRIVSEL FORÅR	EMNER MED FOKUS PÅ KROP OG TRIVSEL EFTERÅR
4. KLASSE	EMNE: MIG OG MIN SKOLE TEMAER: <ul style="list-style-type: none">• Ha' det godt i klassen• Min drømmeskole	EMNE: HJEMME HOS MIG TEMAER: <ul style="list-style-type: none">• Mig og min familie• Der, hvor jeg bor
5. KLASSE	EMNE: FÆLLESSKAB MED PLADS I TEMAER: <ul style="list-style-type: none">• Fællesskaber• Elle-belle-ni-ti – eller bestemmer jeg selv?	EMNE: PUBERTET – FRA TWEENS TIL TEENS TEMAER: <ul style="list-style-type: none">• Krop og pubertet• Følelser og pubertet
6. KLASSE	EMNE: RØG OG TOBAK TEMAER: <ul style="list-style-type: none">• Cool eller klamt?• Fakta om tobak	EMNE: HVIS MIN KROP VAR EN SEJ BUGATTI TEMAER: <ul style="list-style-type: none">• Ha' det godt med mad• Ha' det godt med bevægelse

TILRETTELÆGGELSE AF SUNDHEDSUNDERVISNING I 4.-6. KLASSE

I 4.-6. klasse materialet præsenteres to årlige emner, som alle belyses gennem to underordnede temaer. Undervisningen i temaerne er bygget op omkring en række arbejdsspørgsmål, som involverer elevernes viden, holdninger og erfaringer. Desuden er der en række materialehenvisninger, som alle er valgt ud fra kvalitet og tilgængelighed, men ikke skal betragtes som udtømmende. Skolebiblioteket vil også kunne bidrage, og der vil kunne findes andre websites. Undervisningen veksler mellem fællesaktiviteter, par-, gruppe- og individuelt arbejde. En stor del af arbejdsspørgsmålene lægger op til, at eleverne arbejder selvstændigt med opgaverne. Det er vigtigt, at der laves fælles opsamlinger og videndeling på klassen i arbejdet frem mod fælles mål og handlinger.

Arbejdsspørgsmålene bringer dybde, indlevelse og engagement ind i undervisningen. Hvis materialet opleves for omfattende, kan læreren sammen med eleverne prioritere opgaverne. Læreren kan også i sin tilrettelæggelse overveje, hvilke spørgsmål, faglærerne kan inddrage i undervisningen. Det kan fx være spørgsmål, som handler om at opsøge viden omkring det konkrete emne.

I slutningen af hvert emne bringes forslag til, hvordan der kan arbejdes med emnet og handles i forhold til klassens liv, i forhold til skolens miljø og hverdag og i forhold til de organisatoriske og ledelsesmæssige rammer. Dette for at pege på muligheder, der udbygger handleperspektivet på flere niveauer. Da klasserne på mellemtrinnet tager del i elevrådsarbejdet, indtænkes elevrådet i de emner, hvor det har relevans. På den måde bidrager sundhedsundervisningen også til skolens demokratiske og dannende opgaver.

EMNE:

MIG OG MIN SKOLE

4. klasse - efterår

TRINMÅL

- Diskutere kønsrollers betydning for egen udvikling og klassens sociale miljø.
- Aflæse og begrunde følelsesmæssige reaktioner.
- Vurdere egen og andres positive og negative deltagelse i sociale netværk.
- Have kendskab til, hvordan miljøet på skolen, i klassen og i fritiden kan påvirke sundhed.
- Beskrive og afdække muligheder og barrierer gennem konkrete handlinger i forhold til et konkret sundhedstema, fx mobning eller sikker skolevej.
- Kende teknikker, deres muligheder og begrænsninger, i forhold til at hjælpe sig selv og andre.

TEMAER:

1. Ha' det godt i klassen
2. Min drømmeskole

FAG:

- Dansk
- Klassens tid
- Billedkunst
- Musik
- Temadage

UNDERVISNINGSMIDLER:

- "Er du med eller mod mobning?" Metodehåndbogen. Dansk Center for Undervisningsmiljø. (Er udsendt til alle skoler og kan rekvireres på www.dcum.dk)
- www.emu.dk > søg: Taktil rygmassage
- www.sammenmodmobning.dk > søg: metode 21, Taktil rygmassage. Evt. henv. til 75535196 (Jørn Jørgensen/Hanne Meiltoft)
- I min klasse. Tekst og musik: Poul Kjølner, i "I min klasse", forlaget Fagot
- Vennesang. Musik: Poul Dissing, Eva Madsen. Tekst: Benny Andersen.
- Jeg er ked af det. Tekst og musik: Per Borgsten, i "I min klasse", forlaget Fagot.
- www.dcum.dk > termometeret
- Bilag 11 - Fremtidsværksted

FORÆLDREINVOLVERING:

- Forældrene tager del i trivselsarbejdet og orienteres om eventuelle regler, der aftales i klassen (tema 1, spørgsmål 11).

SAMARBEJDSPARTNERE:

- AKT-lærer
- Elevrådet – formand eller lærerrepræsentant kommer i klassen og fortæller om elevrådsarbejde og hører om elevernes ønsker og forslag i forbindelse med emnet. Muligheder for forandringer drøftes.
- Skolebestyrelsen præsenteres for elevernes forslag til en drømmeskole, enten ved at invitere skolebestyrelsesmedlem på besøg i klassen eller ved at aflevere skriftligt materiale til skolebestyrelsen. Det drøftes, om der er ønsker, der kan arbejdes videre med at realisere.

TEMA NR. 1 // HA' DET GODT I KLASSEN

ARBEJDSSPØRGSMÅL 1

- Hvad er vigtigt for at ha' det godt i klassen? (hensyn, rummelighed, humør, positiv kommunikation, ærlighed, gode og sjove frikvarterer, gode og sjove timer...)

AKTIVITETER

A Der laves fælles brainstorm på tavlen, derefter tid til individuel eftertanke – er der noget, vi har glemt? Eleverne drøfter alle forslagene på tavlen og overvejer, hvad der er særligt vigtigt. Er de enige om det? Er der fx forskel på pigeønsker og drengeønsker? Hvorfor? Hvorfor ikke? (Der samles op og laves aftaler til sidst i forløbet)

ARBEJDSSPØRGSMÅL 2

- Hvordan kan vi glæde hinanden?

AKTIVITETER

A Lad eleverne drøfte to og to, hvad der kan gøre én glad i klassen. Lav fælles opsamling.

B En måde at glæde hinanden er at give komplimenter eller rose hinanden.

Øvelse: at give og modtage komplimenter

– Lad klassen komme med eksempler på komplimenter – skriv dem op på tavlen, så der er et udvalg at plukke i, når eleverne senere skal finde på komplimenter til hinanden (komplimenterne kan gå på handlinger, ud-seende, væremåde, evner...)

– Sæt eleverne i en rundkreds. Lad en elev starte med at sige en kompliment til den næste i kredsen. Eleven kan vælge én af komplimenterne på tavlen eller selv finde på. Modtageren af komplimenten tager aktivt imod komplimenten og giver en kompliment til den næste i kredsen.

C Snak med eleverne om, hvordan det føltes at give og få en kompliment. Er det en øvelse, de har lyst til at lave jævnligt, fx en gang om måneden? Eller hvis der har været konflikter i klassen?

D Taktil rygmassage er en anden måde at vise omsorg og interesse for hinanden. Taktil rygmassage har det sigte at forebygge mobning ud fra devisen, at "den man rører, mobber man ikke"

MATERIALEHENVISNINGER

- "Er du med eller mod mobning?" Metodehåndbogen. Dansk Center for Undervisningsmiljø. Rekvireres på www.dcum.dk
- www.emu.dk > søg: Taktil rygmassage
- www.sammenmodmobning.dk søg: metode 21, Taktil rygmassage.

ARBEJDSSPØRGSMÅL 3

- Hvad er vigtigt at lade være med, hvis alle skal have det godt i klassen?

AKTIVITETER

A Eleverne drøfter to og to, hvad man ikke skal gøre over for hinanden. Der laves fælles opsamling. Er det ting, som det er nemt at overholde? Hvorfor? Hvorfor ikke? Hvordan kan man hjælpes ad med at overholde det?

B Lad eleverne drøfte to og to, hvad der kan gøre én glad i klassen. Lav fælles opsamling.

MATERIALEHENVISNINGER

- Sangen "I min klasse". Musik og tekst: Poul Kjøller.
- Vennesang. Musik: Poul Dissing, Eva Madsen. Tekst: Benny Andersen.

TEMA NR. 1 // HA' DET GODT I KLASSEN

ARBEJDSSPØRGSMÅL 4

- Hvad er følelser for noget?

AKTIVITETER

A Fælles snak om, hvilke følelser og stemninger vi kan opleve (glæde, vrede, nervøsitet, angst, ked-af-det-hed, pjattede, ivrige, misundelige, skuffede, spændte etc.).

B Eleverne drøfter to og to, hvilke følelser de kender, og hvornår de oplever det. Fælles opsamling.

C Eleverne kan arbejde med at identificere følelser og stemninger i musik og billeder og selv give kreativt udtryk for følelsestilstande.

MATERIALEHENVISNINGER

- Sangen "Jeg er ked af det." fra "I min klasse". Forlaget Fagot.
-

ARBEJDSSPØRGSMÅL 5

- Hvordan kan vi vide, hvordan kammeraterne har det?

AKTIVITETER

A Øvelse: at vise og aflæse følelser

– Læreren laver små sedler, hvorpå er skrevet en følelse (fx vrede, glad, nervøs, ked af det). En følelse på hver seddel. Sedlerne fordeles til elever, som har lyst at vise et lille rollespil for resten af klassen. De får nu til opgave at spille/vise deres følelse, mens de fx kommer til klassen om morgenen inden første time. Efter hver visning gætter eleverne på, hvilken følelse, der blev vist. Fælles snak om, hvordan det føles at have det sådan, og hvordan det kan aflæses. Snak også om, hvad man har brug for, at andre gør i den situation? Et nyt hold elever kan derefter vise en anden situation med de samme sedler, fx pakke skoletasken sammen og forlade klassen (Det er en fordel, at eleverne nu ved, hvilke følelser der vises). Efterfølgende samme snak som ved første opgave.

ARBEJDSSPØRGSMÅL 6

- Hvad er vigtigt for at have det godt i frikvartererne? (gode legemuligheder, at have nogen at være sammen med, at føle sig tryk...)

AKTIVITETER

A Der laves fælles brainstorm på tavle, derefter tid til individuel eftertanke – er der noget, vi har glemt?

B Eleverne drøfter alle forslagene på tavlen og overvejer, hvad der er særligt vigtigt. Er de enige om det? Hvorfor? Hvorfor ikke? Hvilke af tingene opfyldes allerede? Hvilke gør ikke? Hvad skal der til, for at de kan opfyldes? Er det opnåeligt? (Der samles op og laves aftaler til sidst i forløbet)

ARBEJDSSPØRGSMÅL 7

- Hvad er vigtigt for at have det godt i timerne?

AKTIVITETER

A Eleverne laver fælles brainstorm på tavle. Derefter gruppearbejde i grupper á 3-4. Hver gruppe forsynes med et stort stykke karton, som opdeles i 3 kolonner:

- Eleverne drøfter, hvilke af tingene fra brainstormen, der er elevernes ansvar, hvilke, der er lærerens ansvar og hvilke, der er fælles ansvar. Tingene skrives op i de tilhørende kolonner.
- Der laves fælles opsamling og kigges efter ligheder og forskelle.
- Hvilke ting er allerede opfyldt? Hvad vil vi gerne være bedre til? Hvordan kan vi blive det? (Der samles op og laves aftaler til sidst i forløbet)

TEMA NR. 1 // HA' DET GODT I KLASSEN

ARBEJDSSPØRGSMÅL 8

- Hvad betyder fritiden for, hvordan vi har det med hinanden i klassen? (klassefødselsdage, legeaftaler, fritidsinteresser, skolevej, msn/facebook, sms m.m.)

AKTIVITETER

- A** Fælles klassesnak. Erfaringer – gode og dårlige oplevelser?
- B** Hvad kan vi gøre/lade være med at gøre i vores fritid, som kan være med til at skabe et godt klassemiljø? (Der samles op og laves aftaler til sidst i forløbet)
-

ARBEJDSSPØRGSMÅL 9

- Er der ting i vores klasse, vi gerne vil blive bedre til?

AKTIVITETER

- A** Der laves fælles brainstorm på tavlen, derefter tid til individuel eftertanke – er der noget, vi har glemt?
- B** Eleverne drøfter alle forslagene på tavlen og overvejer, hvad der er særligt vigtigt. Er de enige om det? Hvorfor? Hvorfor ikke?
-

ARBEJDSSPØRGSMÅL 10

- Hvilke trivselsregler vil vi have for at blive en superklasse?

AKTIVITETER

- A** Eleverne deles op i min. 4 grupper, 4-5 elever i hver gruppe. Grupperne arbejder med hver sit område (evt. 2 grupper med område A). Grupperne arbejder videre med ideerne og snakken fra de fælles klassesdrøftelser:
- A. Hvad er vigtigt for at have det godt i klassen?
- B. Hvad er vigtigt for at have det godt i frikvartererne?
- C. Hvad er vigtigt for at have det godt i timerne?
- D. Hvad betyder fritiden for, at vi kan have det godt med hinanden i klassen?
- Grupperne oplister ting, der betyder noget for klassens trivsel, og fordeler dem i to kategorier: "det er vi gode til" og "det kan vi blive bedre til"
 - Grupperne prioriterer tingene under "det kan vi blive bedre til"
 - Grupperne præsenterer de to kategorier for klassen – "det er vi gode til" og "det kan vi blive bedre til". Er der enighed om indholdet? (Husk at få ting fra den første kategori med i de endelige trivselsregler – og ikke kun have fokus på nye tiltag)
- Eleverne skal nu frem til de trivselsregler, der skal gælde i klassen: Læreren er facilitator for en fælles gennemgang, hvor klassen vælger de ting ud fra hver gruppe, som skal indgå i klassens trivselsregler. Der gives forslag til, hvad der kan gøres for at opfylde ønskerne. Reglerne skrives op på plancher, der hænges op i klassen.
-

ARBEJDSSPØRGSMÅL 11

- Hvordan kan vi opfylde og overholde trivselsreglerne?

AKTIVITETER

- A** Grupperne laver nu handleplaner for de ting, det er aftalt at arbejde med. Handleplanerne omfatter: hvad skal der gøres, hvordan gør vi det, hvem har ansvaret, hvem kan hjælpe os, hvornår skal vi evaluere på, hvordan det går, hvad skal vi gøre, hvis det ikke overholdes (er det aftalen, der skal justeres, eller er det os, der skal blive bedre?)
- B** Handleplanerne præsenteres for klassen. De diskuteres, justeres, samles og til sidst skrives under på handleplanerne.
- C** Trivselsreglerne præsenteres for forældrene – eleverne arrangerer forældremøde eller skriver brev.
- D** Evt. præsenteres trivselsreglerne på skoleintra, for parallelklasser osv. (Det er rart at vise frem, og tilladt at være lidt stolt, hvis de er glade for resultatet.)

MATERIALEHENVISNINGER

- Bilag 12 - Handleplan

TEMA NR. 2 // MIN DRØMMESKOLE

ARBEJDSSPØRGSMÅL 1

- Hvad hører med til vores skole og vores skolehverdag? (skolevej, skolebygninger, klasseværelse, legeplads, skolebod, skoleskema, undervisning, frikvarterer, lærere, elever, klasser etc...)

AKTIVITETER

- A** Fælles brainstorm. Forslagene skrives på tavlen.
-

ARBEJDSSPØRGSMÅL 2

- Hvilke ting gør min skole til en god skole?

AKTIVITETER

- A** Individuel eller parvis besvarelse og fælles opsamling
-

ARBEJDSSPØRGSMÅL 3

- Hvilke ting kunne jeg ønske mig bedre eller anderledes på min skole?

AKTIVITETER

- A** Individuel eller parvis besvarelse og fælles opsamling.
Når ønskelisten er udtømt, prioriteres det, hvilke emner, eleverne vil arbejde for at forbedre. Evt. prioriteres v.h.j.a. et pointsystem, hvor hver elev giver point, hhv. 3-2-1 point til de tre emner, som de synes, det er vigtigst at arbejde videre med. (Det er en god ide at lade dem stemme på tre ting, da der så er større sandsynlighed for, at alle elever vil få et af ønskerne opfyldt, hvilket er vigtigt for at skabe ejerskab og involvering.)
-

ARBEJDSSPØRGSMÅL 4

- Ønsker til vores skole og til hinanden – hvad kan forbedres? Hvordan kan vi gøre skoledagen bedre for hinanden?

AKTIVITETER

Afhængig af bl.a. indsatsområde, tid og lyst, kan der vælges forskellige aktiviteter og metoder:

- A** Undervisningsmiljøvurdering (fysisk-psykisk-æstetisk)

- B** Fremtidsværksted (1 temadag)

- C** Elevdemokrati. Hvad kunne vi tænke os at ændre/indføre/få på skolen? På baggrund af beslutningen i indledningen til dette tema, afleveres ønsket til elevrådet via klassens elevrådsrepræsentanter. Er det første år, klassen er med i elevrådet, er det en god start at have et konkret ønske, som elevrådsrepræsentanten og elevrådet kan arbejde med. Lav løbende opfølgning og hold evt. stormøde med andre klasser.

- D** Hvordan vil vi gerne have, at eleverne her i afdelingen opfører sig over for hinanden i frikvartererne?
- Alle klasser i afdelingen laver forslag til fælles trivselsregler.
- Klasserne mødes og drøfter hinandens forslag.
- Processen munder ud i en fælles trivselsaftale.
- Evt. etableres venskabsklasser (på skolen), og der laves en plan for fælles aktiviteter, der kan binde klasserne sammen (undervisning - frikvarterer)

- E** Hvordan vil vi gerne have, at store og små elever opfører sig over for hinanden i frikvartererne? (4. kl. er både "store" og "små" ift hhv. indskolingsklasser og de ældste klasser!)
- Etablere skolevenner ml. elever i to klasser – fx 1. og 4. kl. eller 4. og 7. kl.

MATERIALEHENVISNINGER

- www.dcum.dk > termometeret
- Bilag 11 - Fremtidsværksted

EVALUERING

ARBEJDSSPØRGSMÅL 1

- Hvordan har det været at arbejde med emnet?

AKTIVITETER

A Eleverne drøfter i fællesskab, hvad der har været godt / mindre godt ved at arbejde med emnet.

ARBEJDSSPØRGSMÅL 2

- Hvilke nye ting har jeg hørt om?
- Hvilke nye ting er jeg kommet til at tænke over?
- Hvilke nye ting har jeg lært at man kan gøre?
- Hvilke nye ting har jeg lært at gøre?

AKTIVITETER

A Eleverne præsenteres for de tre spørgsmål et ad gangen og besvarer individuelt ved at fortælle skriftligt. Derefter fælles snak om, hvad eleverne har lært. Det skriftlige produkt afleveres til læreren. Eleven får det tilbage igen til evt. senere brug (logbog, skole-hjem samtale etc.)

KLASSENS MILJØ OG RAMMER

- Der laves klasseaftale om trivselsregler, som alle kan sige god for. Formuleres i positive fremadrettede vendinger (ikke i indsnævrende negative "du-må-ikke-vendinger"). Forældrene orienteres.
- Der kan arbejdes aktivt i klassen med at indkredse og formulere ønsker, som kan realiseres gennem elevrådet via klassens elevrådsrepræsentant (en god måde at indføre klassen i elevrådsarbejdet, hvis de er med for første gang).

SKOLENS MILJØ OG RAMMER

- Trivselsreglerne kan evt. diskuteres med andre klasser. Hvilke regler har de? Kan vi lære af hinandens regler? Tage hensyn til hinanden? Lave fælles trivselsaftale.
- Mht. ønsker til en drømmeskole, kan flere klasser gå sammen. På en temadag kan der arbejdes med ønsker og forandring med afsæt i et fremtidsværksted (se bilag 11).

SKOLENS ORGANISATORISKE RAMMER

- Skolens trivselspolitik kan sikre, at klasserne arbejder med trivsel med jævne mellemrum, og at der følges op og støttes i tilfælde af problemer.
- Skolernes arbejde med den obligatoriske undervisningsmiljøvurdering kan understøtte dette emne og omvendt. Det giver god mening og sammenhæng i opgaveløsningen. Se www.dcum.dk > termometeret
- Ønsker til drømmeskolen kan behandles i pæd. råd, ledelse og skolebestyrelse m.v.



EMNE:

HJEMME HOS MIG

4. klasse - forår

TRINMÅL

- Have kendskab til, hvordan miljøet på skolen, i klassen og i fritiden kan påvirke sundhed.
- Diskutere kønsrollers betydning for egen udvikling og klassens sociale miljø.
- Sammenligne forskellige bolig- og familieformer.
- Opstille forslag til en sund familie og et sundere lokalsamfund.
- Opnå kendskab til sammenhænge mellem miljø, klima, sundhed og forbrug.

TEMAER:

1. Mig og min familie
2. Der, hvor jeg bor

FAG:

- Dansk
- Klassens tid
- Billedkunst
- Natur og Teknik
- Matematik

UNDERVISNINGSMATERIALE:

- www.altomkost.dk > Materialer og undervisning > Download til tryk
- Aktiv rundt i Danmark: www.aktivrundti.dk > Sundhedsugerne > Inspiration > Sund kost
- www.boerneinfo.dk > søg "piger opdrages til gratis arbejde"
- Google Map, Krak el.lign.
- Snak evt. gåbus: søg "gåbus" via Google
- Alle børn cykler: www.abc-abc.dk

FORÆLDREINVOLVERING:

- Forældreinterviews om en sund familie
- Opskrifter til forældre med elevernes sunde livretter.
- En sund og sikker skoletransport.

SAMARBEJDSPARTNERE:

- Skoletandplejen aflægger besøg i alle 4. klasser: tandbørstning og sammenhængen mellem kost, tandbørstning og huller i tænderne.
- Skolens skolepatrulje og færdselskontaktlæreren
- Repræsentant fra den lokale idrætsforening.
- Repræsentant fra skolebestyrelse og/eller skoleledelse.
- Lokale udviklingsråd

TEMA NR. 1 // MIG OG MIN FAMILIE

ARBEJDSSPØRGSMÅL 1

- Hvem er i min familie? Hvem bor jeg med?

AKTIVITETER

A Eleverne laver en skitse over deres familie og bonusfamilie/bonussøskende etc., hvis de har bonusfamilie. Alle elevens familierelationer tegnes ind i kasser – én kasse for hver samboende familie - med elevens kasse midt i billedet. Alle tegningerne hænges op på tavlen – det giver oversigt over de forskellige familiestrukturer. Evt. laves optælling og skema.

ARBEJDSSPØRGSMÅL 2

- Hvad er en sund familie?

AKTIVITETER

- A** I fællesskab indkredses begrebet sundhed i en bred og positiv forståelse (~fysisk, psykisk og socialt vel-being, relateret til både livsstil og levevilkår). Det drøftes, hvad en sund familie er, og ideerne skrives på tavlen.
- B** Eleverne drøfter i grupper, hvilke sunde ting de gør sammen i familierne (cykler ture, spiller bold, hygger, pjatter, laver mad sammen, spiser sund mad, tager på besøg, har gæster, tager på ferie...). Fælles opsamling (~ideudveksling).
- C** Eleverne interviewer forældrene om, hvilke sunde ting, de gør i familien, hver for sig og sammen, og hvilke sunde ting, de kunne tænke sig at gøre. Eleverne laver en tegning, en collage eller en tegneserie på baggrund af interviewet om de sunde ting, de gør sammen i familien, og hvilke sunde ting, de godt kunne tænke sig, at familien skal gøre sammen. Tegningerne hænges op i klassen.

ARBEJDSSPØRGSMÅL 3

- Hvilke måder kan man bo på? (hus, lejlighed, gård, nedlagt gård, rækkehus etc.)

AKTIVITETER

- A** I klasseforum nævnes forskellige boligformer.
- B** Der laves en fælles planche med alle boligtyperne og eleverne sætter x ved den type bolig, de selv bor i. Der tælles sammen og sammenlignes. Vil det se ens ud i en 4. klasse på landet, i en købstad, i en stor by, i København?

ARBEJDSSPØRGSMÅL 4

- Findes der sunde livretter?

AKTIVITETER

- A** I grupper fortæller eleverne, hvilke livretter de har. Sammen undersøger de v.h.j.a. Y-tallerken, om deres livretter er sunde, evt. også med "mål-maden"-øvelse. Grupperne finder evt. forslag til, hvordan livretterne kan gøres sunde(re). Grupperne afleverer forslag til sunde livretter – højst 1 fra hver elev i gruppen.
- B** Fælles opsamling. Evt. går klassen i skolekøkkenet og laver nogle af de sunde livretter. Opskriftsamling med hjem. Forslagene kan evt. bruges til næste forældreklassearrangement.

MATERIALEHENVISNINGER

- www.altomkost.dk > Materialer og undervisning > Download til tryk > Y-tallerken/børn
- www.madklassen.dk > Test din sundhed > Mål maden
- www.aktivrundti.dk > Sundhedsugerne > Inspiration > Sund kost

TEMA NR. 1 // MIG OG MIN FAMILIE

ARBEJDSSPØRGSMÅL 5

- Er der forskel på drenges og pigers pligter derhjemme?

AKTIVITETER

- A** Fælles snak: tror I, drenge og piger laver det samme derhjemme? Laver de lige meget osv. Hvad laver I derhjemme?
- B** Vise undersøgelse (print kopi) fra Børnerådets Børneinfo. Drøfte, hvorfor det er sådan. Er der rimeligt? Hvordan burde det være? Hvad kan man gøre?
- C** Lave en undersøgelse i klassen – interview og/eller spørgeskema. Lave opsamling og diskutere resultatet - drøfte holdninger og årsager.

MATERIALEHENVISNINGER

- www.boerneinfo.dk > søg "piger opdrages til gratis arbejde"
-

ARBEJDSSPØRGSMÅL 6

- Hvilke fritidsinteresser har jeg? Hvad betyder de for min sundhed?

AKTIVITETER

- A** Lave fælles planche over alle fritidsinteresserne. Drøfte, hvad de betyder for elevernes sundhed (glæde, anerkendelse, motion etc.) – evt. laves skema (fælles eller i grupper), hvor interesserne skrives i første kolonne, og hvor der i de næste 3 kolonner er mulighed for at sætte x ved de sunde aspekter – fysisk, psykisk og social sundhed og trivsel (om interessen fx giver motion, glæde, kammerater).
- B** Lad eleverne spørge hinanden ud om de forskellige interesser med henblik på at få kendskab til mulighederne i lokalområdet. Evt. laves aftaler om, at man to og to prøver at komme med til hinandens fritidsaktiviteter.

TEMA NR. 2 // DER, HVOR JEG BOR

ARBEJDSSPØRGSMÅL 1

- Hvor ligger mit boligområde?

AKTIVITETER

- A** Lad så vidt muligt eleverne arbejde i grupper med elever fra samme boligområde. Eleverne lærer at læse landkort/bykort. Indkredser deres eget boligområde og finder ud af, hvor deres bolig ligger. Hvad kendetegner boligområdet – by, skov, park, marker etc.?

MATERIALEHENVISNINGER

- Google Map, Krak.
-

ARBEJDSSPØRGSMÅL 2

- Hvilke fritids- og legemuligheder er der i nærheden af, hvor jeg bor? (legeplads, sportshal, cykelstier, boldbaner, skaterslisker, fiskeri, klatretræer, æbletræer etc.) Hvad betyder det for sundheden?

AKTIVITETER

- A** I grupperne drøfter eleverne deres fritids- og legemuligheder og tegner ind på kortet. Præsentation for hinanden i klassen. Hvad er godt? Hvad kunne eleverne ønske sig?

MATERIALEHENVISNINGER

- Evt. inviteres repræsentant for idrætsforening ind i klassen for at fortælle om fritidstilbud og høre elevernes ønsker og forslag.

TEMA NR. 2 // DER, HVOR JEG BOR

ARBEJDSSPØRGSMÅL 3

- Hvordan er min skolevej?

AKTIVITETER

A Eleverne tegner deres skolevej ind på kort og laver en skriftlig beskrivelse – hvordan kommer de i skole, kommer de ad cykelsti, vej, fortov, hvor langt er der, hvad ser de på vejen, følges de med andre, er der meget trafik etc.

ARBEJDSSPØRGSMÅL 4

- Hvordan kommer vi i skole i min klasse?

AKTIVITETER

A Lave en lille undersøgelse af, hvordan eleverne i klassen kommer i skole – altid, for det meste, af og til. Fordele og ulemper. Er det en sund transportform? Hvorfor / hvorfor ikke (fysisk aktivitet, frisk luft)? Er det en sikker skolevej?

MATERIALEHENVISNINGER

- Evt. inviteres et skolebestyrelsesmedlem og/eller skolens leder ind i klassen for at drøfte muligheder og ønsker med eleverne.

ARBEJDSSPØRGSMÅL 5

- Hvor meget CO₂ kan vi tilsammen spare miljøet for, hvis vi alle sammen cykler eller går i skole i vores klasse? Hvor mange kcal vil vi forbrænde, hvis vi cykler? Hvis vi går?

AKTIVITETER

A Eleverne laver en beregning for hvor meget CO₂ der kan spares hvis de cykler i skole frem for at tage bilen. For hver km spares 163 g CO₂. Evt. udregnes også, hvor mange kcal, eleverne forbrænder hvis de cykler eller går i skole. Her skal de beregne, hvor lang tid det vil tage dem tilsammen at cykle i skole. Herefter er tommelfingerreglen, at de forbrænder 10 kcal per minut, de cykler, hvis de cykler godt til. Hvis de går i skole, er tommelfingerreglen, at de forbrænder 1 kcal pr. km for hvert kilo de vejer (www.dr.dk > søg "antal cykelskridt").

MATERIALEHENVISNINGER

- www.dr.dk > søg "antal cykelskridt"

ARBEJDSSPØRGSMÅL 6

- Kan det lade sig gøre for mig selv at transportere mig i skole? Hvis ja – hvordan? (cykle, gå, scate, rulleskøjter...) Hvis nej – hvorfor ikke?

AKTIVITETER

A Hvad skal der til, for at eleverne selv kan transportere sig i skole? (regntøj, tid, cykelsti, god adgang til skolen, holdeplads til cyklen, skab til rulleskøjter, knage til cykelhelme etc.). Evt. arbejdes der målrettet med at få skabt forhold, der forbedrer elevernes muligheder og motivation for at transportere sig selv i skole.

MATERIALEHENVISNINGER

- Snak evt. gåbus: søg "gåbus" via Google

EVALUERING

ARBEJDSSPØRGSMÅL 1

- Hvordan har det været at arbejde med emnet?

AKTIVITETER

- A** Eleverne drøfter i fællesskab, hvad der har været godt / mindre godt ved at arbejde med emnet.
-

ARBEJDSSPØRGSMÅL 2

- Hvilke nye ting har jeg hørt om?
- Hvilke nye ting er jeg kommet til at tænke over?
- Hvilke nye ting har jeg lært at man kan gøre?
- Hvilke nye ting har jeg lært at gøre?

AKTIVITETER

- A** Eleverne præsenteres for de tre spørgsmål et ad gangen og besvarer individuelt ved at fortælle skriftligt. Derefter fælles snak om, hvad eleverne har lært. Det skriftlige produkt afleveres til læreren. Eleven får det tilbage igen til evt. senere brug (logbog, skole-hjemsamtale etc.)

KLASSENS MILJØ OG RAMMER

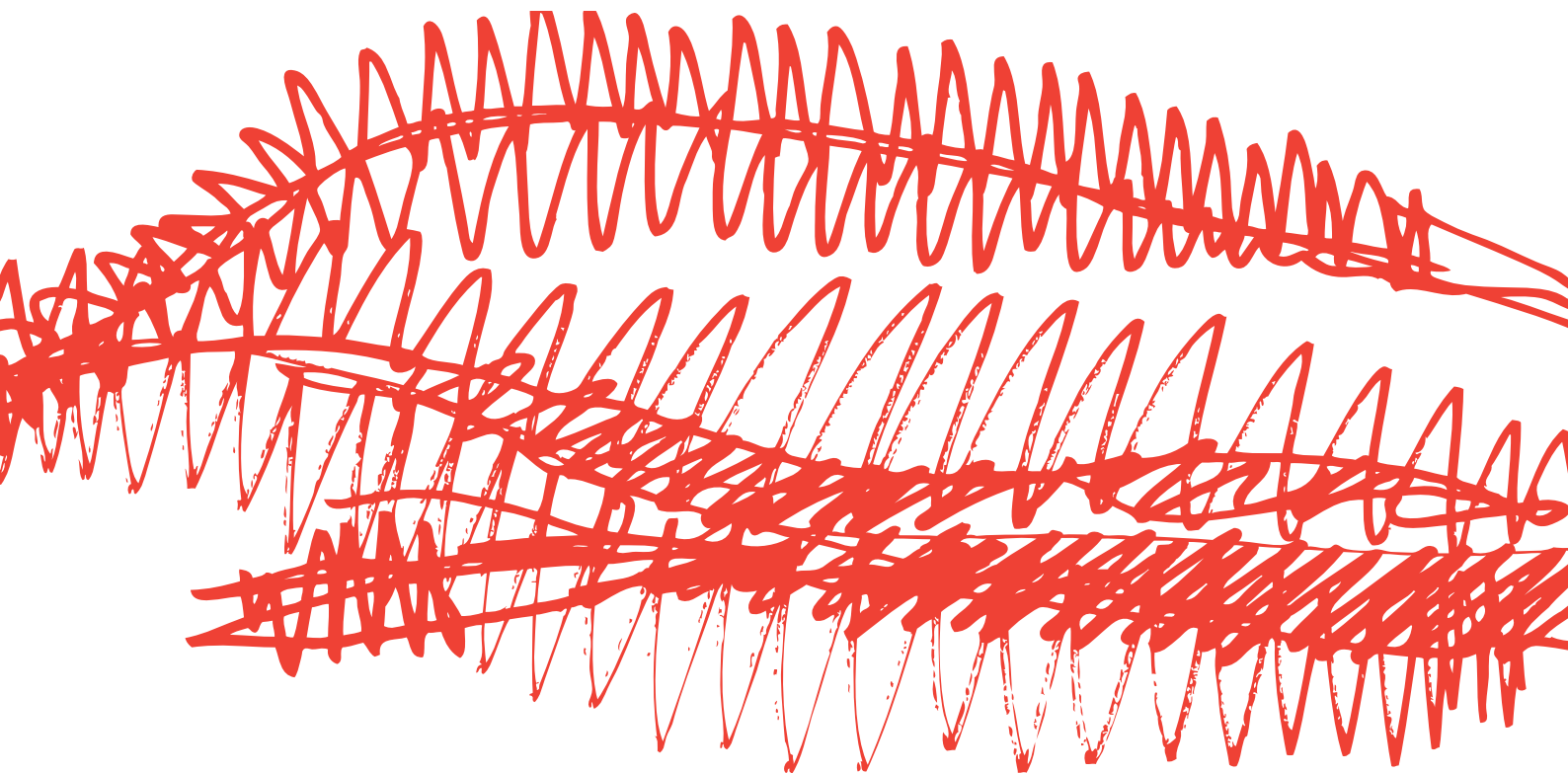
- Evt. kan der aftales følgeskab med bestemte klassekammerater til og fra skole for at motivere til at cykle ell. gå i skole.
- Dialog med lokale udviklingsråd om udviklingsprojekter og finansiering via puljemidler

SKOLENS MILJØ OG RAMMER

- God trafikikkerhed omkring skolen.
- Skolepatrulje.
- Gode forhold omkring cykelskur etc.

SKOLENS ORGANISATORISKE RAMMER

- Skolen prioriterer fokus på transport af elever til/fra skole, evt. med cykel- og gåopfordring.
- Skolen undersøger muligheder for en "gå-bus" – kan det realiseres?



EMNE: FÆLLESSKAB MED PLADS I

5. klasse - efterår

TRINMÅL

- Have kendskab til, hvordan miljøet på skolen, i klassen og i fritiden kan påvirke sundhed
- Vurdere egen og andres positive og negative deltagelse i sociale netværk
- Gøre rede for faktorer, der påvirker det fysiske og psykiske undervisningsmiljø på skolen
- Beskrive og afdække muligheder og barrierer gennem konkrete handlinger i forhold til et konkret sundhedstema, fx mobning eller sikker skolevej
- Kende teknikker, deres muligheder og begrænsninger, i forhold til at hjælpe sig selv og andre

TEMAER:

1. Fællesskaber
2. Elle-belle ni-ti – eller bestemmer jeg selv?

FAG:

- Dansk / Klassens tid

UNDERVISNINGSMATERIALE:

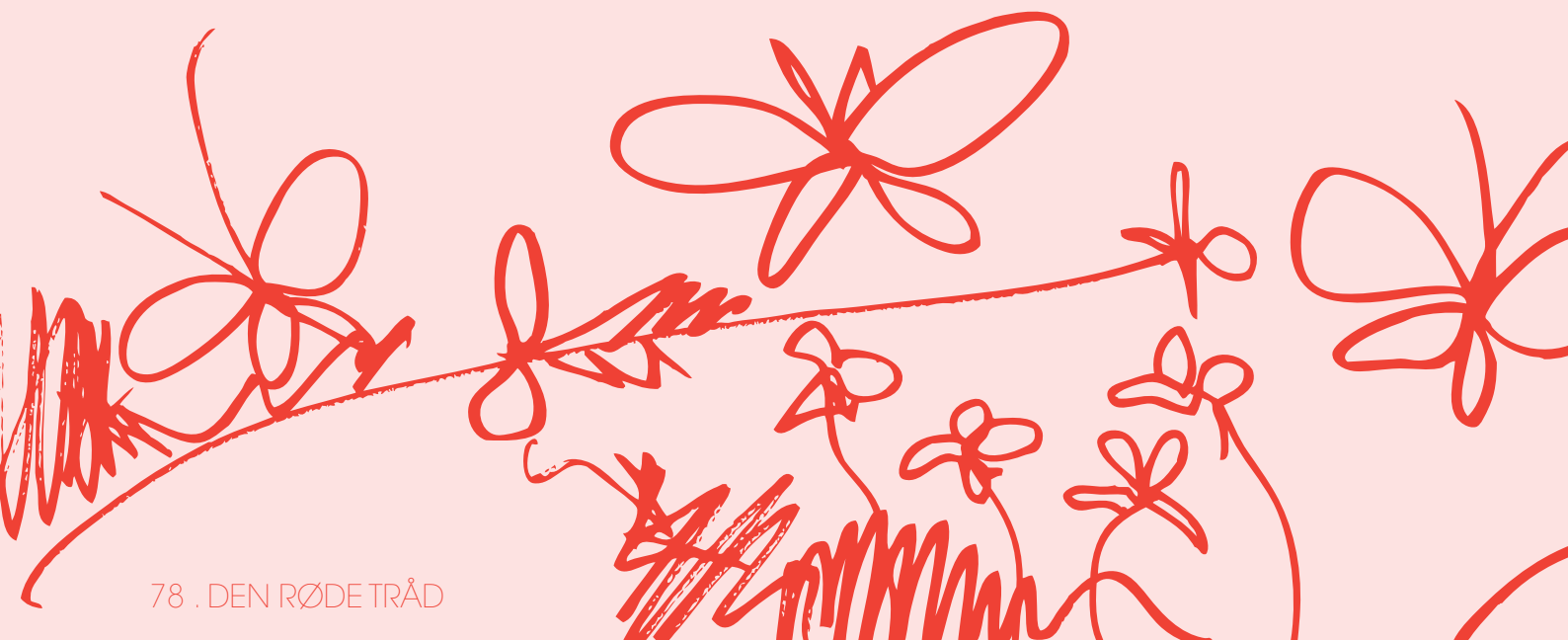
- Er du med eller mod mobning? Metodehåndbogen. Dansk Center for Undervisningsmiljø (bogen er tilsendt alle skoler). Kan rekvireres på www.dcum.dk.
- www.dcum.dk > termometeret
- Power-pause, Thomas Lund Jørgensen, Kroghs Forlag.
- "Tackling 1 – sundhed, selvværd, samvær", Jytte Friis og Peter Jepsen, Alinea. Udlånssamlingen CFU Esbjerg

FORÆLDREINVOLVERING:

- Eleverne orienterer forældrene om klassens aftaler – på skrift eller ved forældrearrangement.

SAMARBEJDSPARTNERE:

- AKT-lærere
- Skolens tovholder på undervisningsmiljøvurderingen



TEMA NR. 1 // FÆLLESSKABER

ARBEJDSSPØRGSMÅL 1

- Hvad er et fællesskab?

AKTIVITETER

- A** Eleverne laver en skriftlig beskrivelse af, hvad de forstår ved begrebet fællesskab på baggrund af egne refleksioner og erfaringer. Evt. hænges beskrivelserne op i klassen. Fælles opsamling på klassen og indkredsning af en fælles forståelse af begrebet fællesskab.
-

ARBEJDSSPØRGSMÅL 2

- Hvad kan være med til at binde et fællesskab sammen? (ansvar, hensyn, at man kan li' hinanden, fælles interesser, at man bor tæt på hinanden, at man går i samme klasse m.m.)

AKTIVITETER

- A** Eleverne brainstormer to og to og kommer frem til nogle forslag og/eller eksempler. Fælles opsamling.
-

ARBEJDSSPØRGSMÅL 3

- Hvad forstår vi ved et godt fællesskab og et dårligt fællesskab??

AKTIVITETER

- A** Give eksempler på både gode/positive og dårlige/negative fællesskaber (sportshold, rockergrepper, elever på x skole, gadeslæng etc.). Hvad kendetegner negative fællesskaber? Hvad kendetegner positive fællesskaber? På baggrund af drøftelserne laver eleverne en fælles beskrivelse af, hvad de forstår ved et godt og positivt fællesskab, og hvad der kendetegner et godt fællesskab.
-

ARBEJDSSPØRGSMÅL 4

- Hvad betyder det for et fællesskab, at man er meget ens? Hvad kan forskellighed bidrage med?

AKTIVITETER

- A** Eleverne reflekterer over det at være ens vs. forskellig fra hinanden i et fællesskab, fx et klassefællesskab evt. også etnisk forskellighed. Eksempler på positive og negative sider ved begge dele.
-

ARBEJDSSPØRGSMÅL 5

- Hvilke fordele er der ved at være del af et fællesskab? (tryghed, opbakning, støtte, selvværd, rollemodeller, samvær, venskaber ...) Hvilke ulemper? (afhængighed, forpligtelser, usikkerhed, konflikter, indenfor/udenfor, gruppepres ...)

AKTIVITETER

- A** I grupper drøfter eleverne fordele og ulemper ved at være del af et fællesskab (underforstået et positivt fællesskab) og udfylder en planche med to kolonner: fordele – ulemper. Fælles opsamling.
Hvilke af fordelene kan opnås og hvordan? Hvad kræver det?
Hvilke af ulemperne kan undgås og hvordan? Hvad kræver det?
-

ARBEJDSSPØRGSMÅL 6

- Hvad betyder "Fællesskab med plads i"?

AKTIVITETER

- A** Snakke om begrebet "rummeligt fællesskab". Hvorfor er rummelighed vigtig? Hvem kan det være vigtigt for? Hvilke regler kan gælde for et rummeligt fællesskab? Er vi et rummeligt fællesskab her i klassen? Hvad kan vi gøre for at blive bedre til rummelighed?
-



TEMA NR. 1 // FÆLLESSKABER

ARBEJDSSPØRGSMÅL 7

- Hvad skal der til for at blive en del af et fællesskab? (fx personlige egenskaber, sociale egenskaber, geografiske forhold, økonomiske muligheder etc.)

AKTIVITETER

A To og to laver eleverne brainstorm. Derefter fælles opsamling.

ARBEJDSSPØRGSMÅL 8

- Hvordan kan jeg gøre noget godt for et fællesskab?

AKTIVITETER

A Individuelle refleksioner skrives op. Derefter fortælles til hinanden to og to. Fælles opsamling til inspiration.

B Rollespil: Eleverne deles i grupper á 4-5. Grupperne får følgende tema at dramatisere: "Jeres gruppe har aftalt at være sammen hele lørdag. I vil spille basket på skolens bane og bagefter skal I hjem til én fra gruppen, som er alene hjemme, og der vil I spise pizza og se film. Denne på basketbanen møder I én, I ikke kender, som løber og spiller med sig selv. Han/hun spørger om at få lov at spille med jer. Hvad siger I?"

Halvdelen af grupperne får en seddel, der beskriver deres gruppe som en åben gruppe, der er positiv over for at lukke andre ind. Den anden halvdel af grupperne får en seddel, der beskriver deres gruppe som en lukket gruppe, der er skeptisk og negativ over for at lukke andre ind.

Rollespillene øves og vises for klassen, og det drøftes, hvad forskellen er på de to grupper og deres oplevelser. Hvordan det føltes at være i hhv. en åben gruppe og en lukket gruppe, hvordan det føltes at være personen, der blev taget med i gruppen/ikke blev taget med i gruppen, og hvordan det føltes at se på de to forskellige grupperes handlemåde for tilskuerne i klassen.

MATERIALEHENVISNINGER

- www.sammenmodmobning.dk
-

ARBEJDSSPØRGSMÅL 9

- Hvad kan et fællesskab betyde for min sundhed?

AKTIVITETER

A Lad eleverne tænke på, hvad de fællesskaber, de indgår i, betyder for deres sundhed (fysisk, psykisk og socialt, fx madkultur, fysiske aktiviteter, det sociale miljø). Lad eleverne tænke sundhed i forbindelse med fx skolekulturen, klassefællesskabet, klubben, en fritidsaktivitet.

ARBEJDSSPØRGSMÅL 10

- Hvordan går det med fællesskabet i vores klasse? Hvad skal vi blive ved med? Hvad skal vi blive bedre til?

AKTIVITETER

A Fælles drøftelser. Hvilke ting kendetegner et klassefællesskab? (tvunget fællesskab, dagligt samvær, mange forskellige sammenhænge, stor forskellighed, fælles mål, langvarigt bekendtskab etc.). Hvad kendetegner vores klassefællesskab? Har vi et fællesskab med plads i, et rummeligt fællesskab? Hvordan ser det ud? Evt. tegner eleverne "skabet". Er der plads til alle? Har vi åbenhed over for at kunne sige – og høre - det, hvis der er problemer? Har vi omsorg for hinanden? Hvordan går det med trivselsreglerne fra sidste år? Hvad er gået godt? Hvad skal blive bedre? Skal reglerne justeres? Hvilke regler kan vi blive enige om skal gælde her i 5. klasse? Læreren kan vælge at lade klassen tage en trivselstest på DCUM's termometer.

B Klassens nye trivselsregler skrives på laminerede plancher – én regel på hver planche – og hænges op i klassen. Engang imellem, fx i klassens tid, peges én af plancherne ud, og klassen snakker om, hvordan det går.

MATERIALEHENVISNINGER

- www.dcum.dk > termometeret

TEMA NR. 1 // FÆLLESSKABER

ARBEJDSSPØRGSMÅL 11

- Kan vi lave klasseaftaler, som gør vores fælles aktiviteter sundere? Hvad kunne det være?

AKTIVITETER

A Til drøftelse: klassens-time-kage, madpakkepolitik, daglig morgenmotion, bevægelsesøvelser i timerne, skoletransport. Alle emner kan fx bearbejdes gennem fordele-ulempøvelsen og fire-hjørner øvelsen.

MATERIALEHENVISNINGER

- Bilag 10: Fordele-ulemper
- Bilag 13: Fire-hjørner
- Power-pause, Thomas Lund Jørgensen, Kroghs Forlag.

TEMA NR. 2 // ELLE-BELLE NI-TI – ELLER BESTEMMER JEG SELV?

ARBEJDSSPØRGSMÅL 1

- Hvad bestemmer jeg selv? (fx tøjet, skolevejen, madpakken, valgfag, fritidsinteresser, hvad jeg køber af nye ting?)

AKTIVITETER

A Eleverne laver individuel brainstorm på papir over ting i deres hverdag, de selv bestemmer eller vælger. Eksemplerne listes op under hinanden.

ARBEJDSSPØRGSMÅL 2

- Er mine valg tilfældige (elle-belle-ni-ti) eller er det bevidste valg? Hvad eller hvem har påvirket mine beslutninger? (forældre, kammerater, tv, reklamer, penge, lyst, fornødt, mulighed...)

AKTIVITETER

A Eleverne overvejer, hvad eller hvem, der har påvirket hver enkelt af deres beslutninger og valg og skriver det i en kolonne til højre ud for de valg, de har listet op. Er fritidsinteressen/madpakken/købet tilfældigt, eller hvad er det påvirket af? (fx kammerater, forældre, pris, reklamer?) Er der nogen ting, eleverne har besluttet uden påvirkninger udefra?

ARBEJDSSPØRGSMÅL 3

- Hvad vil jeg gerne selv kunne bestemme?

AKTIVITETER

Øvelse: "At trække et lod"

1. Der laves lige mange lodsedler af A, B, C og D. Hver elev trækker et lod.

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.

2. Lad eleverne gå i grupper, A, B, C og D, og diskutere "deres lod" – er det ok at lade sig styre af, hvad de andre tilfældigvis mener, eller ikke? Derefter fælles drøftelser: Hvilke beslutninger synes eleverne, at det er ok at lade påvirke eller bestemme af andre – og af tilfældigheder? Hvilke beslutninger vil de gerne selv kunne træffe? Formentlig vil eleverne nå frem til, at det i eksemplerne A, B og C handler om at kunne modstå presset og træffe sin egen beslutning og i eksempel D handler om at give efter for flertallet.

3. Lad igen elever med samme "lod" gå i gruppe sammen. De skal nu lave et rollespil over den beskrevne situation, men med det udfald, klassen er blevet enig om er bedst. Lad grupperne vise, hvordan der kan lægges pres, og hvordan gruppepresset kan modstås/imødekommes.

TEMA NR. 2 // ELLE-BELLE NI-TI – ELLER BESTEMMER JEG SELV?

ARBEJDSSPØRGSMÅL 4

- Hvordan kan jeg blive bedre til at træffe de valg, jeg selv ønsker?

AKTIVITETER

A Øvelse: TOV-modellen. Eleverne lærer at træffe beslutninger i tre trin efter følgende model:

Tænk over det, du skal beslutte.

Overvej mulige valg og deres konsekvenser.

Vælg den bedste løsning – den, der giver færrest ulemper eller flest fordele.

Start med at lave et eller to fælles tavleeksempler, fx: "Hvilken film skal vi se i aften?" Eller "Jeg har lovet mine forældre at slå græsset i eftermiddag, men nu spørger Søren, om vi skal være sammen?" Opstil mulige valg på en liste og overvej for hvert valg, hvilke konsekvenser, der vil være. Fx forskellige filmtitler i det første eksempel og svarene "ja", "nej" eller "senere" til Søren's forslag og skriv ved hvert valg, hvad konsekvensen vil være. Til sidst vælges den bedste løsning."

B Lad eleverne bruge TOV-modellen på en beslutning, de skal træffe.

MATERIALEHENVISNINGER

- Tackling 1 – sundhed, selvværd, samvær. (Elevhæfte s. 17). Jytte Friis og Peter Jepsen. Alinea.

ARBEJDSSPØRGSMÅL 5

- Hvad kan vi gøre i klassen for at hjælpe hinanden med at træffe de valg, vi selv ønsker?

AKTIVITETER

A Lad eleverne brainstorme. Vend evt. tilbage til snakken omkring rummelighed og åbenhed i klassen. Hvis klassen har aftalt trivselsregler – er der tænkt regler ind, som støtter elevernes egne valg? Fx at det skal være tilladt at mene noget andet end flertallet, uden at man skal drilles eller kritiseres for det. Blive enige om regler for rummelighed i klassen og lave planche.

EVALUERING

ARBEJDSSPØRGSMÅL 1

- Hvordan har det været at arbejde med emnet?

AKTIVITETER

A Eleverne drøfter i fællesskab, hvad der har været godt / mindre godt ved at arbejde med emnet.

ARBEJDSSPØRGSMÅL 2

- Hvilke nye ting har jeg hørt om?
- Hvilke nye ting er jeg kommet til at tænke over?
- Hvilke nye ting har jeg lært at man kan gøre?
- Hvilke nye ting har jeg lært at gøre?

AKTIVITETER

A Eleverne præsenteres for de tre spørgsmål et ad gangen og besvarer individuelt ved at fortælle skriftligt. Derefter fælles snak om, hvad eleverne har lært. Det skriftlige produkt afleveres til læreren. Eleven får det tilbage igen til evt. senere brug (logbog, skole-hjem samtale etc.)

KLASSENS MILJØ OG RAMMER

- Arbejde sig frem til et sæt trivselsregler, som alle kan sige god for og underskrive. Formuleres i positive fremadrettede vendinger (ikke i indsnævrende negative "du-må-ikke-vendinger"). Evt. formuleres reglerne i stedet som værdier.
- Fokus: rummelighed, tolerance, plusser ved forskellighed.

SKOLENS MILJØ OG RAMMER

- Fælles trivselsregler for skolen/afdelingen.

SKOLENS ORGANISATORISKE RAMMER

- Beslutning om, at alle klasser skal starte hvert nyt skoleår med udarbejdelse af trivselsregler + et sæt fælles trivselsregler for skolen, fx hvert andet år. Skolens tovholder på uvm-vurderingen kan evt. være igangsætter på trivselsreglerne og hjælpe med at lave årlige trivselsundersøgelser.





EMNE:

PUBERTET – FRA TWEENS TIL TEENS

5. klasse - forår

TRINMÅL

- Kende til fysiske og psykiske forandringer i forbindelse med puberteten.
- Aflæse og begrunde følelsesmæssige reaktioner.
- Diskutere kønsrollers betydning for egen udvikling og klassens sociale miljø.
- Fortælle om de mest udbredte kønssygdomme.
- Have kendskab til formål med aktuelle kampagner, reklamer og anden mediepåvirkning inden for sundhedsområdet.

TEMAER:

- 1. Kroppen i pubertet
- 2. Følelserne i pubertet

FAG:

- dansk
- natur/teknik

UNDERVISNINGSMATERIALE:

- www.bedreseksualundervisning.dk > Planlæg din undervisning
- www.bedreseksualundervisning.dk > Planlæg din undervisning > Find materialer > Undervisningsmaterialer: en oversigt
- www.dfi.dk > søg "Sandhed eller konsekvens"
- www.rigshospitalet.dk > Søg "pubertet" > Vælg linket "Pubertet" - 01-05 2012

FORÆLDREINVOLVERING:

- Eleverne orienterer forældrene om klassens aftaler – på skrift eller ved forældrearrangement.

SAMARBEJDSPARTNERE:

- Den kommunale sundhedspleje

(Tweens: kommer af ordet "between". Beskriver overgangen mellem barn og teenager, præteenagere, dvs. aldersgruppen fra 8-9 til 12 år. Særligt fokus på aldersgruppen i et forbrugerperspektiv.)

TEMA NR. 1 // KROPPEN I PUBERTET

ARBEJDSSPØRGSMÅL 1

- Hvad betyder ordet "pubertet"?

AKTIVITETER

A Lav en brainstorm – og slut af med at lade eleverne slå ordet op. (Ordet 'pubertet' kommer fra det latinske pubertas, som betyder kønsmodenhed. Nudansk Ordbog: "Et stadie i et menneskes udvikling hvor kroppen udvikles fra barn til voksen")

MATERIALEHENVISNINGER

- Nudansk ordbog
-

ARBEJDSSPØRGSMÅL 2

- Hvornår starter puberteten og hvor længe varer den? Hvilke synlige kropslige forandringer sker der i puberteten hos drenge og piger?

AKTIVITETER

A Lade eleverne gætte og derefter undersøge svaret i bøger eller på nettet. (Pigernes pubertet starter tidligere end drengenes. Typisk starter puberteten omkring 11-12 års alderen og kan vare til man er 18-19 år, men der findes store afvigelser i begge ender. Tidligste pubertetsstart inden for normalområdet er dog 8 år for piger og 9 år for drenge).

MATERIALEHENVISNINGER

- www.rigshospitalet.dk > Søg "pubertet" > Vælg linket "Pubertet" - 01-05 2012
-

ARBEJDSSPØRGSMÅL 3

- Hvilke synlige kropslige forandringer sker der i puberteten hos drenge og piger?

AKTIVITETER

A Snak om de synlige forandringer. Tegnes på skitser af mennesker. Piger og drenge løser opgaven i grupper hver for sig (Der må gerne pjattes).

ARBEJDSSPØRGSMÅL 4

- Hvilke skjulte kropslige forandringer sker der i puberteten hos drenge og piger.

AKTIVITETER

A Læs om de indre, skjulte forandringer. Fælles gennemgang og/eller opsamling.

ARBEJDSSPØRGSMÅL 5

- Hvad betyder kroppens forandring for en tweens eller teenagers hverdag og identitet? (fx interesser, tøjstil, venner, forældre, hygiejne...)

AKTIVITETER

A Lad eleverne reflektere over, om, og i så fald hvilken, betydning de tror/mener, de fysiske forandringer har for unges hverdag, handlinger, aktiviteter og identitet. Lav fælles opsamling. Evt. vælges et eller to punkter til nærmere uddybning.

ARBEJDSSPØRGSMÅL 6

- Hvilke påvirkninger fra medierne er man udsat for som teenager?

AKTIVITETER

A Eleverne finder eksempler på reklamer og/eller kampagner, der henvender sig til teenagere.

- Hvem er afsender?
- Hvad er formålet?
- Hvilke virkemidler benyttes?
- Hvordan virker reklamen eller kampagnen på mig?

TEMA NR. 2 // FØLELSERNE I PUBERTETEN

ARBEJDSSPØRGSMÅL 1

- Hvilke følelsesmæssige forandringer kan man opleve i puberteten? (humørsvingninger, ked-af-det-hed, begejstring, surhed, usikkerhed, forelskelse...)

AKTIVITETER

- A** I grupper brainstormer eleverne over spørgsmålet. Svarene kender de måske fra søskende, venner, sig selv. Brug også bøger, film etc. som eleverne kender, som referenceramme. Fælles opsamling
-

ARBEJDSSPØRGSMÅL 2

- Hvilke følelser er det vigtigt at vise andre? Hvilke er det bedst at holde for sig selv? (Følelser, der stimuleres eller skabes af andre eller involverer andre kan det være vigtigt at vise. Flygtige følelser er måske bedst at holde for sig selv.

AKTIVITETER

- A** Lad eleverne overveje og skrive et bud på deres svar. Derefter fælles klassesdrøftelser.
-

ARBEJDSSPØRGSMÅL 3

- Hvordan kan man aflæse andres følelser og stemninger? (mimik, øjnenes udstråling, kropssprog, stemmeføring, det, der siges, handlinger...)

AKTIVITETER

- A** Lad eleverne komme med bud på det i fællesskab, hvor klassen sidder i rundkreds. Hvis der er eksempler fra klassen, skal de selvfølgelig fortælles i en positiv atmosfære og med respekt for dem, der kan være involveret.

Lav evt. øvelsen "At vise og aflæse følelser" fra emnet "Mig og min klasse" i 4. klasse, men med andre følelser til aflæsning.

ARBEJDSSPØRGSMÅL 4

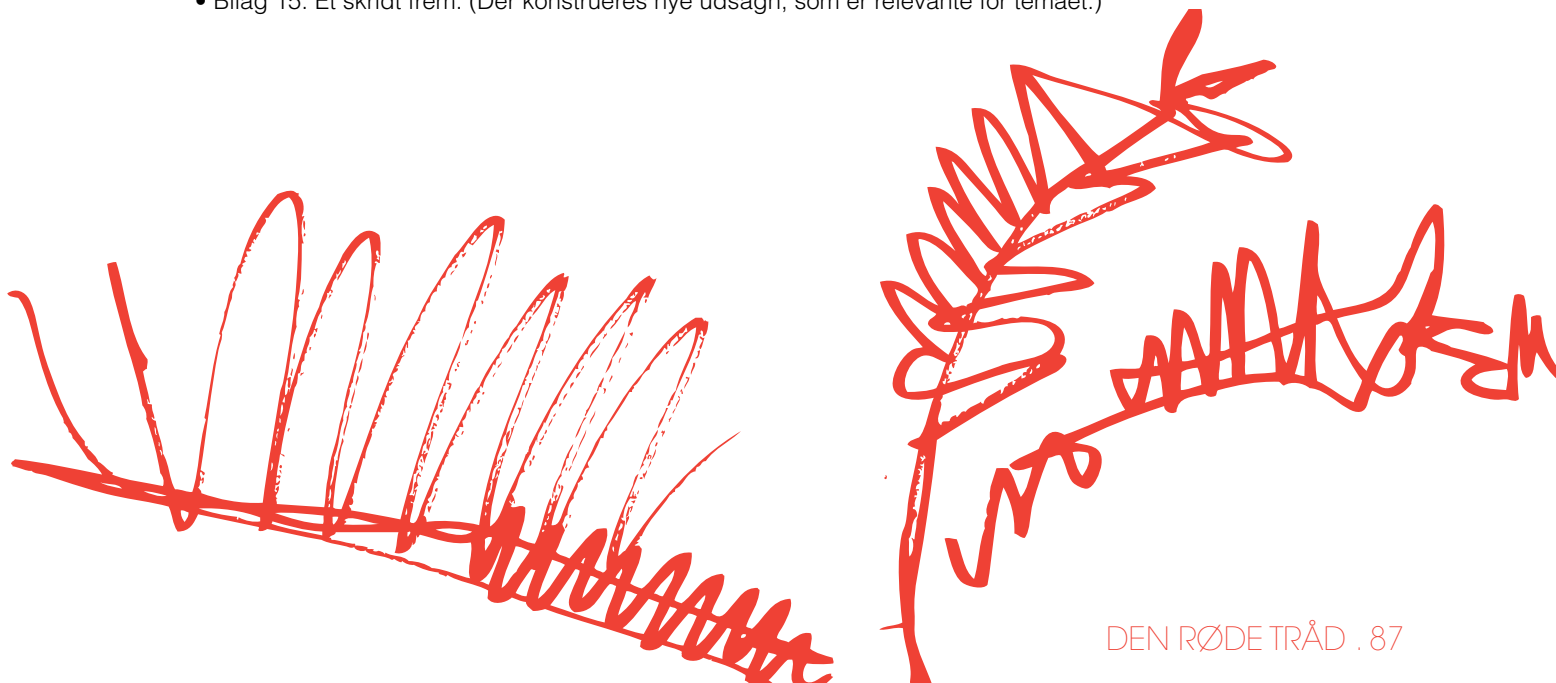
- Hvad betyder puberteten for drenge- og pige grupperne i klassen? For måden, man er sammen på og for de forventninger, man har til hinanden?

AKTIVITETER

- A** Øvelse: Klassen står i kreds. Læreren kommer med forskellige statements, og de elever, der er enige i udtalelsen, træder et skridt frem og bytter plads med de andre, som også er trådt frem. Derefter nyt statement. Bagefter drøftes det, hvor der var særlig stor/lille enighed og hvorfor.

MATERIALEHENVISNINGER

- Bilag 15: Et skridt frem. (Der konstrueres nye udsagn, som er relevante for temaet.)



EVALUERING

ARBEJDSSPØRGSMÅL 1

- Hvordan har det været at arbejde med emnet?

AKTIVITETER

A Eleverne drøfter i fællesskab, hvad der har været godt / mindre godt ved at arbejde med emnet.

ARBEJDSSPØRGSMÅL 2

- Hvilke nye ting har jeg hørt om?
- Hvilke nye ting er jeg kommet til at tænke over?
- Hvilke nye ting har jeg lært at man kan gøre?
- Hvilke nye ting har jeg lært at gøre?

AKTIVITETER

A Eleverne præsenteres for de tre spørgsmål et ad gangen og besvarer individuelt ved at fortælle skriftligt. Derefter fælles snak om, hvad eleverne har lært. Det skriftlige produkt afleveres til læreren. Eleven får det tilbage igen til evt. senere brug (logbog, skole-hjem samtale etc.)

KLASSENS MILJØ OG RAMMER

- Har overgangen fra tweens til teens betydning for regler og klassenormer omkring fx klassefester og lejrture?
- Er der behov for nye tiltag og forholdsregler som følge af, at flere af eleverne er gået i pubertet? Fx relationen mellem drenge- og pigegruppen, hygiejne, bevidsthed om fortsat fysisk leg og bevægelse etc.?

SKOLENS MILJØ OG RAMMER

- Skal eleverne i denne aldersgruppe have et særligt fokus, fx væresteder, som de selv indretter?



EMNE: RØG OG TOBAK

6. klasse - efterår

TRINMÅL

- Beskrive den daglige livsstils betydning for sundheden, herunder mad og måltider, stimulanser, bevægelse og fysisk aktivitet
- Have kendskab til, hvordan miljøet på skolen, i klassen og i fritiden kan påvirke sundhed
- Vurdere egne og andres positive og negative deltagelse i sociale netværk
- Kende teknikker, deres muligheder og begrænsninger, i forhold til at hjælpe sig selv og andre

TEMAER:

1. Cool eller klamt?
2. Fakta om tobak

FAG:

- Dansk
- Natur/teknik
- Matematik
- Engelsk

UNDERVISNINGSMATERIALE:

- www.liv.dk
- www.sundskole.nu
- Materialet Gå op i røg, til fri download: www.op-i-roeg.dk
- Tackling 1 – sundhed, selvværd, samvær. Elevhæfte. Jytte Friis og Peter Jepsen. Alinea.
- Tackling 1 – sundhed, selvværd, samvær. Lærervejledning. Jytte Friis og Peter Jepsen. Alinlea,
- Alle de andre gør det. Om sociale overdrivelser. Det Kriminalpræventive Råd. Mateiralet kan downloades på www.dkr.dk, søg "Alle andre gør det".

FORÆLDREINVOLVERING:

- På forældremøde kan drøftes, hvordan forældre kan støtte ikke-rygning hos børnene (se liste over undervisningsmidler)
- Forældre interviewes om rygevaner.
- Forældre informeres om fælles klasseaftaler.

SAMARBEJDSPARTNERE:

- Kommunale SSP-konsulenter, misbrugskonsulenter og rygestopkonsulenter

TEMA NR. 1 // COOL ELLER KLAMT

ARBEJDSSPØRGSMÅL 1

- Er det cool eller klamt at ryge?

AKTIVITETER

A Om eleverne synes, det er cool eller klamt at ryge, vil afhænge af deres holdninger, erfaringer og historie, og har ikke nødvendigvis noget med en specifik viden omkring rygning at gøre. Derfor indledes emnet med elevernes spontane reaktioner og refleksioner omkring, hvad der er cool eller klamt. Eleverne laver to kolonner i deres hæfte – en "cool-kolonne" og en "klamt-kolonne". Udfylder individuelt på baggrund af egne refleksioner. Til sidst i emnet vender eleverne tilbage til den individuelle besvarelse

B Øvelsen Fordele-Ulemper laves med klassen

MATERIALEHENVISNINGER

- Bilag 10: Fordele-ulemper

ARBEJDSSPØRGSMÅL 2

- Var der noget, der kunne friste mig til at ryge? Hvis ja, hvad? (fx kammerater, for at have det sjovt, fordi jeg vil score en ældre fyr etc.) Hvis nej, hvorfor ikke? Hvordan kunne jeg modstå tilbud om at ryge? (tænke mig om, finde på noget andet, som virker ligeså godt, bestemme mig for det, lave en aftale med min bedste ven om, at vi ikke vil begynde etc.)

AKTIVITETER

A Eleverne laver individuelle refleksioner og besvarelser af spørgsmålene. Fælles opsamling. I fællesskab gives forslag til, hvordan man kan modstå fristelsen – eller måske helt undgå den (ved at undgå de situationer, hvor der vil blive røget).

ARBEJDSSPØRGSMÅL 3

- Hvem skal bestemme, om jeg skal ryge? Hvem er jeg under påvirkning af?

AKTIVITETER

A Eleverne laver deres egne refleksioner. Derefter præsenteres de for nedenstående model (lad dem først gætte på tallene i felterne).

Så mange unge vil begynde at ryge, afhængigt af om vennerne eller forældrene ryger:

	Bedste ven/ veninde ryger ikke	Bedste ven/ veninde ryger
Forældre ryger ikke	4%	56%
Forældre ryger	14%	76%

(Holstein B. et al. Ugeskrift for Læger, 1990, 52:2651)

B Hvilke reaktioner og overvejelser rejser det hos eleverne? Hvad har de af forslag for at modvirke statistikken?

ARBEJDSSPØRGSMÅL 4

- Hvordan kan man sige nej, hvis man ikke har lyst, men er lidt pinlig berørt over det?

AKTIVITETER

A Rollespil: Lad klassen lave et lille rollespil i grupper á 3-5. Rollespillet handler om, at 1 eller flere unge tilbyder 1 eller 2 unge en cigaret. De(n) unge afviser tilbuddet. Bagefter drøftes de forskellige måder at afslå på.

B Lad eleverne arbejde 2 og 2 med ideer til måder at sige nej på. Fælles opsamling.

MATERIALEHENVISNINGER

- Tackling 1 – sundhed, selvværd, samvær (Elevhæfte s. 72-77). Jytte Friis og Peter Jepsen. Alinea.

TEMA NR. 1 // COOL ELLER KLAMT

ARBEJDSSPØRGSMÅL 5

- Hvad mener jeg om rygeloven – at det er forbudt at ryge offentlige steder? (fx i biografen, på skolen, i Brugsen, i klubben, i sportshallen etc.) Hvorfor mener jeg, som jeg gør?

AKTIVITETER

- A** Lad eleverne komme med eksempler på offentlige steder med rygeforbud og lad dem diskutere rygeforbudet ift de forskellige steder.
-

ARBEJDSSPØRGSMÅL 6

- Skal det være tilladt at ryge hjemme hos mig? Hvorfor/hvorfor ikke? Hvordan kan jeg holde mit værelse røgfrit?

AKTIVITETER

- A** Eleverne drøfter spørgsmålet i grupper. Der gives forskellige forslag til, hvordan man kan holde fast i, at man vil have et røgfrit værelse, selvom der måske er kammerater, der gerne vil ryge der. Fælles opsamling.
-

ARBEJDSSPØRGSMÅL 7

- Hvordan kan vi hjælpe hinanden her i klassen til at vi ikke begynder at ryge, hvis vi ikke har lyst?

AKTIVITETER

- A** Eleverne arbejder i grupper og kommer med forslag. Derefter fælles opsamling og aftaler, som skrives på planche og sættes på opslagstavle.
-

TEMA NR. 2 // FAKTA OM TOBAK

ARBEJDSSPØRGSMÅL 1

- Hvor almindeligt er det at ryge?

AKTIVITETER

- A** Lad eleverne gætte, hvor mange på fx 15 år, der ryger. Lad dem derefter undersøge de faktiske tal på nettet. Sandsynligvis har de gættet på en langt større andel er der rent faktisk er tilfældet. Det er et udtryk for en flertalsmisforståelse – at man har en misforstået opfattelse af, at "sådan" gør flertallet. Denne opfattelse er med til at påvirke den enkeltes handlinger – fordi de fleste gerne vil ligne "de andre". Flertalsmisforståelser hænger bl.a. sammen med, at handlingen er synlig, og gælder omkring mange ting, fx alkohol, at være ude i byen, nyt tøj etc.

MATERIALEHENVISNINGER

- www.liv.dk
 - Alle de andre gør det. Det kriminalpræventive råd. Kan downloades på www.dkr.dk, søg "Alle andre gør det".
-

ARBEJDSSPØRGSMÅL 2

- Hvem er det, der ryger? Hvad betyder fx alder, køn, uddannelse?

AKTIVITETER

- A** Eleverne diskuterer og prøver at lave en profil på den typiske ryger og den typiske ikke-ryger

MATERIALEHENVISNINGER

- www.liv.dk > Fakta om rygning > Statistik og tal
 - www.sundskole.nu > rygeikon > Hvor mange ryger
-

ARBEJDSSPØRGSMÅL 3

- Hvad koster det at ryge?

AKTIVITETER

- A** Eleverne undersøger prisen på cigaretter og regner på, hvad det koster at ryge fx 5, 10 og 15 cigaretter om dagen i en uge, en måned, et år.... Hvad kunne man også få for pengene?

TEMA NR. 2 // FAKTA OM TOBAK

ARBEJDSSPØRGSMÅL 4

- Hvad kan der ske ved at ryge?

AKTIVITETER

A Tal både om her-og-nu-påvirkning (øget puls, kulilte i lungerne, faldende hudtemperatur, dårlig ånde, tøjet lugter) og om langtidsskader (dårlig kondition, hjerte-karsygdomme, lungesygdomme, kræft, rynket og gusten hud, gule fingre, misfarvede tænder). Rygning er den største helbredsrisiko, man kan udsættes for.

MATERIALEHENVISNINGER

- Tackling 1 – sundhed, selvværd, samvær. (Elevhæfte s. 24). Jytte Friis og Peter Jepsen. Alinea.
-

ARBEJDSSPØRGSMÅL 5

- Hvorfor er det svært at holde op med at ryge, hvis man først er begyndt?

AKTIVITETER

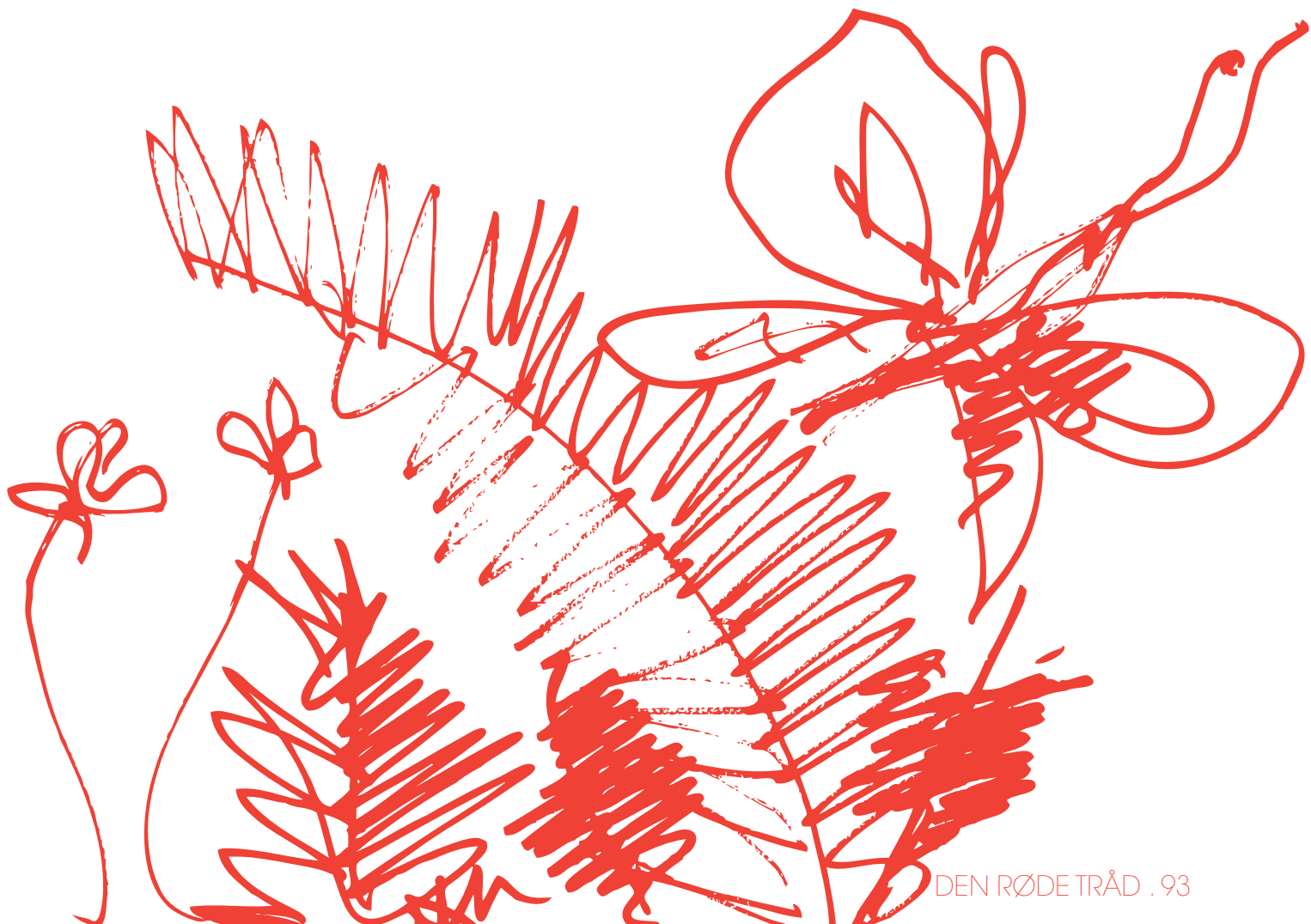
A Lad eleverne interviewe rygere om deres afhængighed – og hvordan de blev rygere. Er læreren selv ryger, kan dennes erfaringer evt. inddrages. Fælles opsamling.

ARBEJDSSPØRGSMÅL 6

- Cool eller klamt?

AKTIVITETER

A Eleverne vender tilbage til deres individuelle besvarelse af den første opgave i emnet – og gentænker nu deres besvarelser fra før. Er der noget, de vil ændre?



EVALUERING

ARBEJDSSPØRGSMÅL 1

- Hvordan har det været at arbejde med emnet?

AKTIVITETER

A Eleverne drøfter i fællesskab, hvad der har været godt / mindre godt ved at arbejde med emnet.

ARBEJDSSPØRGSMÅL 2

- Hvilke nye ting har jeg hørt om?
- Hvilke nye ting er jeg kommet til at tænke over?
- Hvilke nye ting har jeg lært at man kan gøre?
- Hvilke nye ting har jeg lært at gøre?

AKTIVITETER

A Eleverne præsenteres for de tre spørgsmål et ad gangen og besvarer individuelt ved at fortælle skriftligt. Derefter fælles snak om, hvad eleverne har lært. Det skriftlige produkt afleveres til læreren. Eleven får det tilbage igen til evt. senere brug (logbog, skole-hjem samtale etc.)

KLASSENS MILJØ OG RAMMER

- Eleverne aftaler, hvordan de kan hjælpe hinanden i klassen med at der ikke er nogen, der begynder at ryge mod deres inderste vilje.

SKOLENS MILJØ OG RAMMER

- Skabe gode frikvartersaktiviteter og hyggelige røgfri områder til de store elever i dialog med eleverne...

SKOLENS ORGANISATORISKE RAMMER

- Er der elever, der står uden for skolen og ryger? Hvilke forholdsregler kan nedsætte problemet? Gå i dialog med eleverne og drøft muligheder og ønsker (sikre gode frikvartermuligheder i røgfri miljøer (elevrådet), tilbyde rygestopkurser, tilbyde nikotintyggegummi, sikre rygeforebyggende undervisning som et fast obligatorisk emne i skolens 6.-8. klasser, fast procedure for at orientere forældre til elever, der ryger, skodsamlerordning etc...)



EMNE: HVIS MIN KROP VAR EN SEJ BUGATTI

6. klasse - forår

TRINMÅL

- Beskrive den daglige livsstils betydning for sundheden, herunder mad og måltider, stimulanser, bevægelse og fysisk aktivitet.
- Have kendskab til, hvordan miljøet på skolen, i klassen og i fritiden kan påvirke sundhed.
- Aflæse og begrunde følelsesmæssige reaktioner
- Beskrive og afdække muligheder og barrierer gennem konkrete handlinger i forhold til et konkret sundhedstema
- Have kendskab til formål med aktuelle kampagner, reklamer og anden mediepåvirkning inden for sundhedsområdet

TEMAER:

1. Ha' det godt med mad
2. Ha' det godt med bevægelse

FAG:

- Dansk
- Natur/teknik
- Hjemkundskab
- Idræt

UNDERVISNINGSMATERIALE:

- Sund skolemad – med smag, smil og samvær. Fødevarestyrelsen. Rekvireres på www.altomkost.dk
- www.madklassen.dk > Test dig selv > Mål maden
- www.aktivrundti.dk > Sundhedsugerne > Inspiration > Sund kost
- www.maksenhalvliter.dk
- Bilag 16: Frokostforsøg
- Bilag 17: Energiindhold i snacks
- Bilag 10: Fordele-ulemper
- Get moving, www.getmoving.dk
- Alle børn cykler, www.abc-abc.dk
- www.aktivrundti.dk > Sundhedsugerne > Inspiration
- www.skolernesmotionsdag.dk > Inspiration
- Bilag 18: Forbrænding af kcal.

TEMA NR. 1 // HA' DET GODT MED MAD

ARBEJDSSPØRGSMÅL 1

- Hvis min krop var en sej Bugatti – hvad ville jeg så fylde på den?

AKTIVITETER

- A** Fælles brainstorm. Derefter drøftes – hvad sker der, hvis man fylder noget forkert på bilen? Hvad gør vi, hvis vi ikke ved, hvad den skal tankes med? Hvorfor vil vi passe på den? Etc.
-

ARBEJDSSPØRGSMÅL 2

- Hvad er godt for mig at spise? Hvorfor? Hvordan kan jeg mærke det?

AKTIVITETER

- A** Et menneske er ikke en bil eller en maskine – fx har vi følelser, smagssans, lugtesans, æstetisk sans etc. Derfor gør maden os godt på flere måder end blot ved at være brændstof. Eleverne laver 3 kolonner i hæftet og reflekterer over de tre spørgsmål overfor, som de skriver deres bud op på i kolonnerne. Fælles opsamling. Lad eleverne vide, at de skal tænke bredt ift den mad, de får det godt af at spise – det skal ikke kun ses med "ernæringsbriller". Der vil være forskellige årsager til, at man får det godt af at spise noget bestemt, fx at det smager godt, mætter godt, dufter godt, ser lækkert ud, giver gode minder, er en tradition, indgår i et fællesskab etc.
- B** Eleverne laver en egen vurdering af, hvilken mad på deres liste, der ikke er sundt som brændstof, altså set i et ernæringsperspektiv, og om det betyder noget for deres sundhed, at de spiser det. Det er fx afgørende, hvor tit de spiser den usunde mad og i hvor store mængder. Foregår det jævnligt, kan de begynde at vurdere på, om der kunne være okay-alternativer til det usunde. Fx slik sammen med computerspil – kunne det skiftes ud med noget andet eller helt undværes?
- C** Frokostforsøg: Alle elever samler appetit til middagspausen. Dag 1 spiser alle kage til frokost (citronmåne eller roulade!) – og mærker efter, hvordan de har det. Den næste dag spiser eleverne et sundt frokostmåltid – brød, pålæg, grønt og frugt – og mærker efter, hvordan de har det. Spørgsmål til overvejelse – se bilag 16. Der samles op og laves evt. plancher med stikord og tegninger, der betegner mæthedfølelsen de to dage.

MATERIALEHENVISNINGER

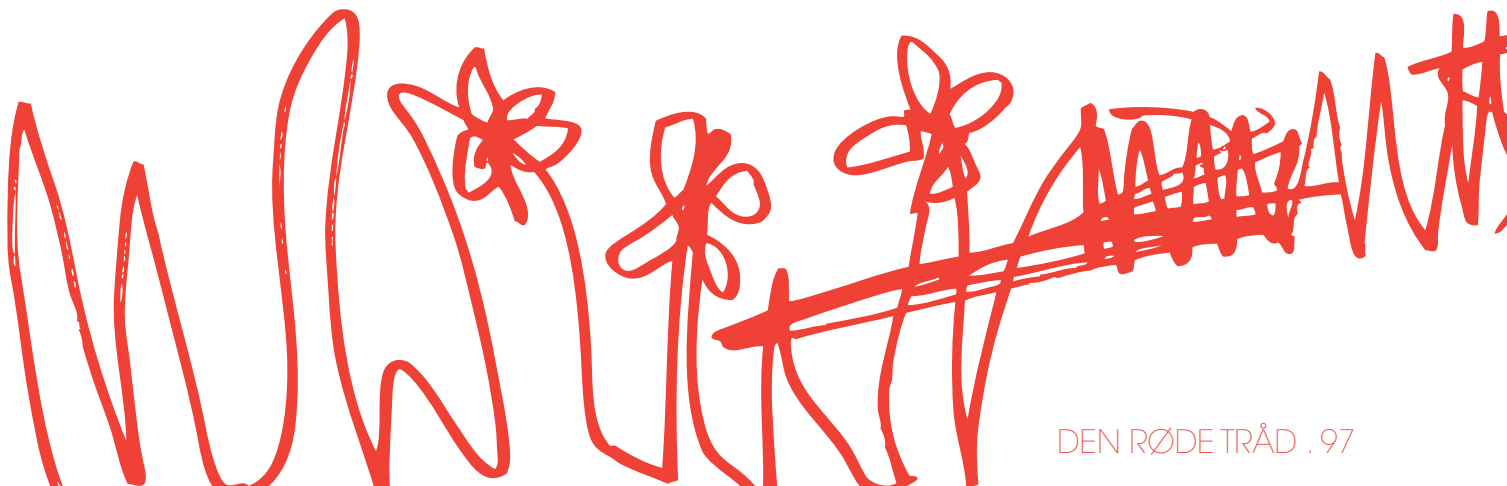
- Bilag 16: Frokostforsøg
-

ARBEJDSSPØRGSMÅL 3

- Hvorfor spiser vi mad? (blive mæt, få energi, bygge kroppen op, det smager godt, det er hyggeligt, for fællesskabet...)

AKTIVITETER

- A** Lad eleverne brainstorme over spørgsmålet. Derefter tales om, om vi spiser forskellig slags mad ift formålet med måltidet (jf opg. 2)? Hvad er elevernes bud på, hvilken slags mad, der oftest spises hvornår, og hvad gør det ved sundheden?



TEMA NR. 1 // HA' DET GODT MED MAD

ARBEJDSSPØRGSMÅL 4

- Snacks – er det sundt eller usundt? (nødder, måltidskiks, måltidsknækbrød, kindersnitte, frugtstænger, da-noontje, frugt, nøddebar, slik, gulerødder, kiks etc.)

AKTIVITETER

- A** Lad eleverne brainstorme over, hvad snacks kan være. Derefter drøftes hvilke, der er sunde og hvilke, der er usunde. Ved tvivl undersøges det nærmere, fx via deklARATIONER (se skoleavisen.com). Se også bilag 10.

Eleverne samler emballage på snacks, som de har købt. Der læses på deklARATIONER med fokus på især sukker, fedt og kcal. Emballagen fordeles på tre plancher – sunde snacks (grøn glad smiley) , usunde snacks (rød sur smiley) , hverken-eller snacks (gul ligeglad smiley).

MATERIALEHENVISNINGER

- Bilag 17: Energiindhold i snacks
-

ARBEJDSSPØRGSMÅL 5

- Hvad spiser jeg i løbet af en dag og hvor meget? Er det ok for min sundhed?

AKTIVITETER

- A** Eleverne laver individuel besvarelse ved at gennemgå dagen kronologisk for sig selv (eller evt. føre logbog 1-3 dage). De tegner et stort ur op på A-4 og inddeler uret efter de måltider, de indtager. Måltidet tegnes ind i feltet sammen med det antal personer, de spiste måltidet sammen med. Spiste eleven alene, tegnes bare én person.

Eller eleven kan tegne et skema med tre kolonner – venstre kolonne med plads til ure, der angiver klokkeslæt, ud for urene tegnes i den midterste kolonne, hvad eleven har spist det pågældende tidspunkt og i den højre kolonne tegnes de personer (tændstikfigurer), man spiste sammen med. Var eleven alene, tegnes bare én person. Evt. tester eleven sit madindtag på www.madklassen.dk > Test dig selv > Mål maden

MATERIALEHENVISNINGER

- www.madklassen.dk > Mål maden > Mellemmåltider
 - www.madklassen.dk > Test dig selv > Sukkerspionen
 - www.madklassen.dk > Opskrifter > Snacks
 - www.skoleavisen.com > Bliv din egen detektiv
-

ARBEJDSSPØRGSMÅL 6

- Hvad spiser jeg især, når det er for at hygge mig – alene, sammen med mine venner eller med familien derhjemme? Er det ok for min sundhed? Kunne jeg spise noget andet – og ville det være lige så hyggeligt?

AKTIVITETER

- A** Igen skal det indgå i elevernes vurdering af, om det er ok for sundheden, hvor ofte og hvor meget de spiser de usunde ting. Hvis det usunde indtages i fællesskab med andre i klassen, kan de pågældende diskutere, om der kan være alternativer. Pkt. 5 A: Evt. tester eleven sit madindtag på altomkost.dk > www.madklassen.dk > Test dig selv > Mål maden. Findes der sunde madalternativer på skolen? Hvad kunne de tænke sig man kunne købe osv. Kunne fx også gælde klassens time kage, hvis det er en klasstradition, - kunne man finde på alternativer?

MATERIALEHENVISNINGER

- Bilag 10: Fordele-ulemper
-

ARBEJDSSPØRGSMÅL 7

- Har vi nogen fælles vaner eller traditioner her i klassen hvad angår mad og slik? Er der noget, vi kunne tænke os at ændre? Hvad, og hvad skulle der til?

AKTIVITETER

- A** Spørgsmålet kan gælde hele klassen eller grupper i klassen. Lad eleverne finde fokus og beslutte, om det er noget, de vil arbejde videre med, fx aftaler, madpakkeordninger etc.

TEMA NR. 1 // HA' DET GODT MED MAD

ARBEJDSSPØRGSMÅL 8

- Skolens rammer i forhold til elevernes sundhed – hvad er godt og hvad kan forbedres?

AKTIVITETER

- A** Ud over at tænke ændringer inden for klassens rammer, kan der tænkes ændringer længere ud i skolekulturen, fx en sund skolebod, frugtordning, madordning, spisemiljø etc. (Eller aftaler med nærmeste bager om et sundt madtilbud).

ARBEJDSSPØRGSMÅL 9

- Hvordan kan jeg selv forbedre min og mine kammeraters sundhed?

AKTIVITETER

- A** Eleverne laver en individuel opstilling af, hvad de selv kan gøre for at forbedre sundheden – min. 5 forslag. Forslagene prioriteres ud fra, hvad eleven har mest lyst til at ændre. Derefter laves ny prioritering ud fra, hvad der er mest realistisk at gennemføre. På baggrund af de to prioriteringer vælger eleven et af forslagene, og laver en plan for, hvordan forslaget kan realiseres: eleven formulerer mål og delmål, som skal hjælpe på vej, og deadline for mål og delmål. Eleverne vurderer på en skala fra 1-5, hvor interesseret de er i at gennemføre forslaget. Det er naturligvis op til den enkelte elev at beslutte, om de vil arbejde videre med planen. Hvis det er noget, der optager eleverne, kan læreren evt. tilbyde opfølgning.

TEMA NR. 2 // HA' DET GODT MED BEVÆGELSE

ARBEJDSSPØRGSMÅL 1

- Hvis min krop var en sej Bugatti – hvordan ville jeg så passe på den? (smøre den, vaske den, nusse den, sørge for den kommer ud at køre, blæse motoren igennem engang i mellem, køre i garage etc.)

AKTIVITETER

- A** Fælles brainstorm.

ARBEJDSSPØRGSMÅL 2

- Hvor meget bruger jeg min krop til daglig? (gang, løb, cykling, leg, fysisk arbejde, sport etc.)

AKTIVITETER

- A** Lad eleverne føre logbog over deres fysiske aktivitet 2-3 dage. De skriver antallet af minutter og hvilken aktivitet - og angiver derefter med 1-2 eller 3 sveddråber, hvor hårdt de vurderer, aktiviteten var.

- B** Eksperiment: lad eleverne sidde helt musestille uden at røre sig så længe, som overhovedet muligt. Hvordan føltes det? Hvorfor var det svært?

ARBEJDSSPØRGSMÅL 3

- Hvor mange kalorier forbrænder jeg, når jeg er fysisk aktiv?

AKTIVITETER

- A** Lad eleverne finde kalorieforbrændingstabeller og udregne deres forbrænding ift deres fysiske aktiviteter. Lav plancher med eksempler på, hvor lang tid det tager at forbrænde forskellige typer af snacks, slik, sodavand etc.

MATERIALEHENVISNINGER

- Bilag 18: Forbrænding af kalorier
- www.dr.dk > søg: antal cykelskridt. Vælg henvisningen "Vis spørgsmål - dr.dk/Din sundhed"

TEMA NR. 2 // HA' DET GODT MED BEVÆGELSE

ARBEJDSSPØRGSMÅL 4

- Hvor god er min kondition?

AKTIVITETER

- A** Eleverne laver konditest.

MATERIALEHENVISNINGER

- www.getmoving.dk > søg "kondital"
-

ARBEJDSSPØRGSMÅL 5

- Hvert år i uge 41 laver Sundhedsstyrelsen kampagnen Get Moving. Hvad er formålet med kampagnen? Hvorfor laver Sundhedsstyrelsen sådan en kampagne? Hvad er godt ved kampagnen? Hvad er skidt ved kampagnen? Kan kampagnen påvirke min fysiske aktivitet? Hvorfor? Hvorfor ikke?

AKTIVITETER

- A** Evt. indledes med en brainstorm på, om eleverne kender kampagnen, og hvad de umiddelbart husker om kampagnen. Derefter går de på nettet og undersøger kampagnens formål, afsender, modtagere og indhold/virkemidler. De vurderer på formål, indhold og virkemidler i ft. dem selv som målgruppe. Evt. perspektiveres til andre kampagner, som eleverne kender, eller klassen deles op i grupper, som undersøger hver sin kampagne og fremlægger for klassen.
-

ARBEJDSSPØRGSMÅL 6

- Hvor ligger mit aktivitetsniveau i forhold til anbefalingerne fra Get moving? Vil / kan jeg opfylde anbefalingerne? Hvorfor / hvorfor ikke?

AKTIVITETER

- A** Sundhedsstyrelsen anbefaler min. 60 minutters fysisk aktivitet dagligt for unge under 18, og min 2x ½ times aktivitet ugentligt, hvor pulsen kommer helt op. Lad eleverne vurdere sig selv ud fra logbogen under spørgsmål 2.
-

ARBEJDSSPØRGSMÅL 7

- Hvad kan vi gøre her i klassen for at gøre det sjovt at være fysisk aktiv i skolen og udenfor? Hvordan kan vi få det til at ske? Hvem kan hjælpe os med det?

AKTIVITETER

- A** I grupper fremkommer eleverne med forslag. Det munder ud i aftaler, enten for grupper eller fælles for hele klassen. Det kan være aftaler, som blot involverer de elever, som indgår i aftalen, eller det kan være aftaler, som fordrer deltagelse og hjælp fra andre, fx klassekammerater, lærere, skoleledelse. Det kan være aktiviteter som fx at cykle til skole, lege/spilleaftaler i frikvartererne, fysisk aktivitet lagt ind i undervisningen, anden opdeling af skoledagen – fx daglig fælles motion, flere fodboldmål, turnusordning, så alle på skift har adgang til konkrete lege/spillefaciliteter, brug af gymnastiksal i frikvarteret, indkøb af fx Nintendo Wii eller bordtennis til frikvarterbrug etc.
-

ARBEJDSSPØRGSMÅL 8

- Hvad kan jeg selv gøre for at bevæge mig mere i løbet af dagen og ugen?

AKTIVITETER

- A** Samme proces som i opgave 9 i temaet ovenfor: Eleverne laver en individuel oplistning af, hvad de selv kan gøre for at bevæge sig mere – min. 5 forslag. Forslagene prioriteres ud fra, hvad eleven har mest lyst til at ændre. Derefter laves ny prioritering ud fra, hvad der er mest realistisk at gennemføre. På baggrund af de to prioriteringer vælger eleven et af forslagene, og laver en plan for, hvordan forslaget kan realiseres: eleven formulerer mål og delmål, som skal hjælpe på vej, og deadline for mål og delmål. Eleverne vurderer på en skala fra 1-5, hvor interesserede de er i at gennemføre forslaget. Det er naturligvis op til den enkelte elev at beslutte, om de vil arbejde videre med planen. Hvis det er noget, der optager eleverne, kan læreren evt. tilbyde opfølgning.

Denne opgave kan også løses 2 og 2 af elever, som har lyst til at være sammen om forandringen.



EVALUERING

ARBEJDSSPØRGSMÅL 1

- Hvordan har det været at arbejde med emnet?

AKTIVITETER

A Eleverne drøfter i fællesskab, hvad der har været godt / mindre godt ved at arbejde med emnet.

ARBEJDSSPØRGSMÅL 2

- Hvilke nye ting har jeg hørt om?
- Hvilke nye ting er jeg kommet til at tænke over?
- Hvilke nye ting har jeg lært at man kan gøre?
- Hvilke nye ting har jeg lært at gøre?

AKTIVITETER

A Eleverne præsenteres for de tre spørgsmål et ad gangen og besvarer individuelt ved at fortælle skriftligt. Derefter fælles snak om, hvad eleverne har lært. Det skriftlige produkt afleveres til læreren. Eleven får det tilbage igen til evt. senere brug (logbog, skole-hjemsamtale etc.)

KLASSENS MILJØ OG RAMMER

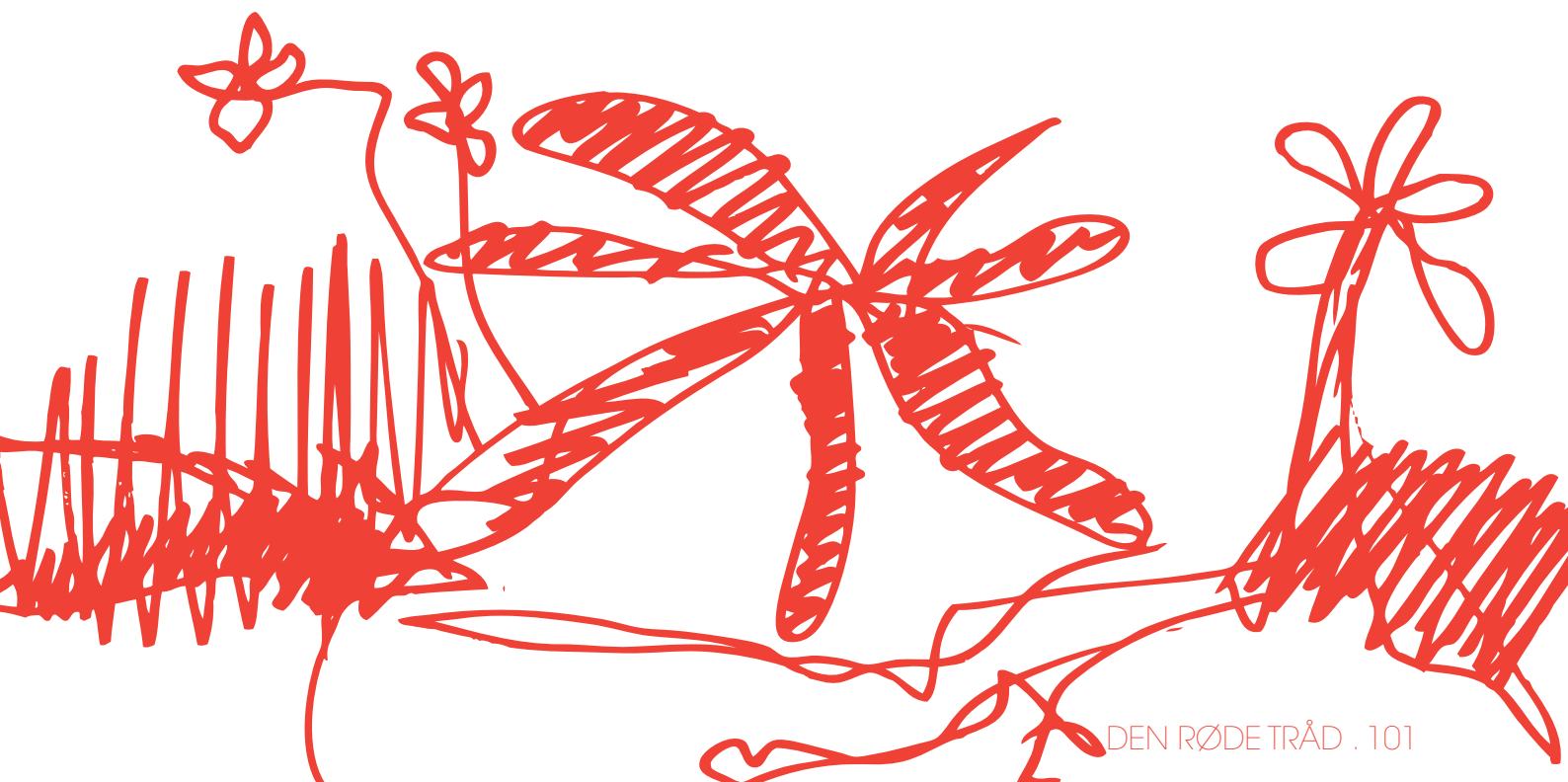
- Der kan ændres på klassens frikvartersaktiviteter ift. fx mad, madpakker, leg og bevægelse. Det kan dels gøres ved at arbejde med kulturen og vanerne i klassen, dels ved at ændre på mulighederne og rammerne.

SKOLENS MILJØ OG RAMMER

- Der kan ændres på skolens frikvarterskultur ift. både mad, madpakker, leg og bevægelse ved at etablere sunde madtilbud i skolen, ved at skabe nye muligheder for bevægelse, fx ved indkøb af nye faciliteter, ved at åbne op for brug af gymnastiksal etc. eller ved ny organisering af skoledagen, så fysisk aktivitet indgår i den daglige undervisning.

SKOLENS ORGANISATORISKE RAMMER

- Skolen kan understøtte nye muligheder for sunde mad- og bevægelseskulturer, både gennem politikker, prioritering af indsatsområder og gennem indkøb af legefaciliteter.





den røde tråd

7. - 9. klasse



SUNDHEDSUNDERVISNING 7. - 8. KLASSE

OVERSIGT

	EMNER MED FOKUS PÅ RELATIONER OG TRIVSEL FORÅR	EMNER MED FOKUS PÅ KROP OG TRIVSEL EFTERÅR
7. KLASSE	EMNE: RUNDT OM RØG OG ALKOHOL TEMAER: Røg <ul style="list-style-type: none">• At ryge eller ikke ryge<ul style="list-style-type: none">– fordele og ulemper• Identitet og fællesskab• Menneske og samfund Alkohol <ul style="list-style-type: none">• Alkoholdninger• Alkohol – vaner og virkning• Menneske og samfund	EMNE: SUNDHED OG TRIVSEL TEMAER: <ul style="list-style-type: none">• Sundhed og sygdom gennem tiden• Mad og bevægelse• Kammerater
8. KLASSE	EMNE: KLÆDT PÅ TIL SEX TEMAER: <ul style="list-style-type: none">• Tanker og følelser• På med dutten<ul style="list-style-type: none">– prævention og seks sygdomme• Seksualitet• Kønsroller	EMNE: UNGDOMSLIV TEMAER: <ul style="list-style-type: none">• Sundhed og skole• Kontakt og kommunikation• Stimulanser og misbrug

TILRETTELÆGGELSE AF SUNDHEDSUNDERVISNING I 7.-8. KLASSE

Undervisningen i 7.- og 8. klasse materialet omhandler to overordnede emner på hvert klassetrin, som belyses gennem forskellige temaer. Det er tanken, at eleverne vælger sig ind på de forskellige temaer i det pågældende emne, således at emnet bliver belyst fra flere vinkler. Alternativt kan man vælge at lade klassen arbejde med et fælles fokus på et enkelt eller flere af temaerne. Det vil især være hensigtsmæssigt i 7. klasse temaet "Kammerater", at hele klassen arbejder med temaet i et vist omfang. Både når der arbejdes med fælles tema og når der arbejdes med forskellige temaer samtidigt, lægges der op til gruppearbejde, således at læreprocessen bliver så elevstyret, som det er muligt i den pågældende klasse. Læreren rolle er at styre processen og coache, guide og udfordre eleverne.

Temaerne kan indledes med at eleverne reflekterer og brainstormer over, hvad de allerede ved og hvad de gerne vil vide om det pågældende tema (elevguide side 105). Ved at tage afsæt i spørgsmål, udfordres eleverne til at reflektere, diskutere, undersøge og opsøge viden og aktuelle forhold. Især spørgsmål, som eleverne selv har stillet, vil være et motiverende afsæt. For at opnå involvering og stillingtagen må der være åbne og induktive spørgsmål, dvs. spørgsmål, der fordrer udforskning og refleksion. Det er desuden vigtigt, at eleverne forholder sig til deres nye viden og også tænker handleperspektivet ind, - altså hvordan kan jeg bruge min nye viden. Grupperne formidler deres tema til resten af klassen. Der laves fælles opsamling, diskussioner og afrunding.

ELEVGUIDE

På side 105 findes en overordnet Elevguide, som grupperne kan arbejde frem efter i alle temaerne. Elevguiden indeholder spørgsmål til en procesorienteret undervisning, hvor både viden, holdning og handling bringes i spil. Kopiarkene med arbejdsspørgsmål eller relevant undervisningsmateriale inddrages i elevguidens spørgsmål 2. Har klassen arbejdet med Den Røde Tråd på mellemtrinnet, vil de kende arbejdsformen og formentlig være i stand til at køre meget selvstændigt. Hvis ikke, må læreren følge grupperne tættere og støtte op om forløbene.

ELEVGUIDE

- 1 Tænk over og snak om, hvad I ved om jeres tema, og hvad I gerne vil vide (skriv op i skemaet nedenfor)
- 2 Undersøg arbejdsspørgsmålene på kopiarkene og / eller egne spørgsmål. Find mulige svar hos jer selv, hinanden, jeres lærer, andre, i bøger, på nettet, i tv, aviser... husk at notere, hvor I har jeres viden fra.
- 3 Hvordan vil I inddrage andre i temaet og formidle det til klassen?
- 4 Hvad tænker og mener I om det, I har fundet ud af?
- 5 Er der noget, I kunne tænke jer, der var anderledes? (ønsker er uforpligtende...)
- 6 Hvad skulle der til for at forandre det?
- 7 Er der noget, I vil beslutte jer for at forandre – individuelt eller i fællesskab? Hvilket? (beslutninger forpligter...) Hvordan vil I gøre det?
- 8 Hvordan har det været at arbejde med temaet? Hvad har I fået ud af det?

HVAD VED VI?

HVAD VIL VI GERNE VIDE?

EMNE: RUNDT OM RØG OG ALKOHOL

7. klasse - efterår

TRINMÅL

- Redegøre for levevilkårenes betydning for udvikling af livsstil og adfærd, fx økonomi, erhverv og boligområdets sociale kapital
- Beskrive fysiske og psykiske faktorer og diskutere deres samspil og indvirkning på sundhed og seksualitet
- Opstille faktorer, som understøtter et godt socialt netværk og social kapital
- Opstille visioner for et sundt samfund med mindre ulighed i sundhed
- Opstille visioner for et sundt liv og sunde levevilkår i fremtiden
- Opstille, vurdere og afprøve forskellige strategier i forhold til et konkret sundhedstema, fx et sundt fritidsliv og sociale netværk
- Udvide empati og kompetence til at hjælpe andre, som individ og i fællesskab
- Gøre rede for børns og unges rettigheder i skolen, familien og på arbejdspladsen
- Opstille og diskutere ideer til aktiv handling for et sundt liv og sunde levevilkår i fremtiden

TEMAER UNDER RØG:

- At ryge eller ikke ryge
- Identitet og fællesskab
- Menneske og samfund

TEMAER UNDER ALKOHOL:

- Alkoholdninger
- Alkohol – vaner og virkning
- Menneske og samfund

FAG:

- Dansk, sundhedsundervisning, historie, geografi, biologi, matematik, fysik/kemi

FORÆLDREINVOLVERING:

- Forældre involveres, hvor det findes naturligt og hensigtsmæssigt, især der, hvor temaet kommer tæt på elevernes livsverden. Forældreinvolvering kan ske via information fra lærer eller elever, via fremstilling og præsentation fra elever o.a. eller via inddragelse, fx på forældremøder eller via klasseforældrerådet. Drøft evt. hvilke fælles forholdsregler forældrene kan tænke sig omkring rygning og alkohol.

SAMARBEJDSPARTNERE:

- Den lokale SSP-konsulent eller misbrugskonsulent

TILRETTELÆGGELSE:

- På kopiarkene, hvor der henvises til forskelligt undervisningsmateriale, som er frit tilgængeligt på nettet, eller kan rekvireres gratis eller meget billigt. Det er alt sammen materiale, som tager afsæt i Faghæfte 21 og en dialogbaseret og handleorienteret pædagogik. Det vil være oplagt, at eleverne selv formulerer de spørgsmål, som de vil søge svar på.
- Lad eleverne arbejde frem efter elevguiden s. 105, hvor kopiarkene indgår som en del af arbejdet med punkt 2.

RUNDT OM RØG OG ALKOHOL

Når I skal arbejde med emnet Røg, handler det ikke kun om tobakkens virkninger og sundhedsrisiko, men mindst lige så meget om de holdninger, traditioner og vaner, der er omkring det at ryge, og om de forestillinger, I gør jer. Det kommer I omkring ved at arbejde med arbejdsspørgsmålene nedenfor.

TEMAER OMKRING RØG:

At ryge eller ikke ryge – fordele og ulemper // Arbejdsspørgsmål:

- Hvorfor er der nogen, der ryger?
- Hvorfor ryger de fleste ikke?
- Hvorfor er det så svært at holde op med at ryge?
- Hvad mener rygerne om det at ryge?
- Hvad mener ikke-rygerne om det at ryge?
- Hvilke ulemper kan du se, der er ved at ryge?
- Hvilke fordele kan du se, der er ved at ryge?
- Kunne fordelene opnås på andre måder?

Identitet og fællesskab // Arbejdsspørgsmål:

- Hvorfor er der unge, der ikke vil begynde at ryge?
- Hvorfor er der unge, der begynder at ryge?
- Hvor mange unge ryger? (Gæt inden du undersøger det)
- Hvem er det, der ryger? Er det særlige ungdomsgrupper?
- Hvad betyder vennernes holdninger til rygning?
- Hvad betyder det, hvis forældrene ryger/ikke ryger?
- Er det svært at sige nej til at ryge, hvis vennerne gør det? Hvorfor / hvorfor ikke?
- Hvordan kan man sige nej, hvis man bliver tilbudt at ryge? Vis v.hj.a. rollespil.

Menneske og samfund // Arbejdsspørgsmål:

- Hvor mange danskere ryger? (Gæt inden du undersøger det)
- Hvorfor sætter Sundhedsstyrelsen advarsler på cigaretpakkerne?
- Hvilke offentlige steder er der rygeforbud? Hvorfor?
- Hvorfor er staten interesseret i at begrænse rygning mest muligt?
- Hvad betyder rygeforbuddet for om unge begynder at ryge?
- Hvad betyder forbuddet mod at sælge cigaretter til unge under 18 for, om unge begynder at ryge?
- Hvad mener du om rygeforbud og forbud mod salg af cigaretter til unge? Hvorfor?

MATERIALER:

- Tackling 1 – sundhed, selvværd, samvær. Jytte Friis og Peter Jepsen. Alinea. (dansk, sundhedsundervisning, biologi).
- Gå op i røg – tobak, menneske, medier og samfund (dansk, sundhedsuv., samfundsfag, historie, geografi). www.op-i-roeg.dk. Kan downloades eller købes for 10 kr./stk.
- Gå op i røg – tobak, natur og menneske (biologi, fysik/kemi, matematik). www.op-i-roeg.dk. Kan downloades eller købes for 10 kr./stk.
- Fakta om rygning. www.liv.dk .

RUNDT OM RØG OG ALKOHOL

Når I skal arbejde med emnet Alkohol, handler det ikke kun om alkoholens virkninger og sundhedsrisiko, men mindst lige så meget om de holdninger, traditioner og vaner, der er omkring alkohol, og om de forestillinger, I gør jer. Det kommer I omkring ved at arbejde med arbejdsspørgsmålene nedenfor.

TEMAER OMKRING ALKOHOL:

Alkoholholdninger - fordele og ulemper ved at drikke alkohol // Arbejdsspørgsmål:

- Hvad mener du om at voksne drikker alkohol? Hvorfor?
- Hvad mener du om at unge drikker alkohol? Hvorfor?
- Hvornår synes du, unge må begynde at drikke alkohol? Hvorfor?
- Hvornår synes dine kammerater, at unge må begynde at drikke alkohol? Hvorfor?
- Hvornår synes dine forældre, at unge må begynde at drikke alkohol? Hvorfor?
- Hvilke ulemper kan du se ved at drikke alkohol?
- Hvilke fordele kan du se ved at drikke alkohol?
- Kan fordelene opnås på andre måder?

Alkohol – vaner og virkning // Arbejdsspørgsmål:

- I hvilke situationer drikker voksne alkohol? Hvorfor?
- I hvilke situationer drikker unge alkohol? Hvorfor?
- Er der mon et gruppepres for at begynde at drikke alkohol?
- Hvor meget skal der til at blive beruset?
- Hvor længe varer det, inden man er ædru igen?
- Hvad er risikoen ved at drikke sig beruset?
- Hvordan kan det være, at nogen bliver alkoholikere?
- Hvad betyder det for børnene, hvis en af forældrene er alkoholiker?

Menneske og samfund // Arbejdsspørgsmål:

- Hvorfor er der lovgivet for, hvornår unge må købe alkohol? (øl og vin i butikkerne fra 16 år, spiritus i butikker og øl, vin og spiritus på barer fra 18 år)
- Hvad betyder forbuddet for unges brug af alkohol?
- Hvorfor tror du, at unge i Danmark er blandt de unge i hele Europa, der drikker mest?
- Hvad mener du om det? Er det en rekord, du er stolt af, eller vil du gerne have den lavet om? Hvorfor / hvorfor ikke?
- Hvorfor mon Sundhedsstyrelsen har lavet kampagnen, at voksne mænd højst må drikke 21 genstande om ugen og kvinder højst 14 genstande? Hvorfor er der forskel på mænd og kvinder?
- Hvorfor er staten interesseret i at begrænse forbruget af alkohol hos unge og voksne?
- Hvad mener du, der er vigtigt i forhold til gode alkoholvaner hos voksne?
- Hvad mener du, der kan være med til at vi har gode alkoholvaner?

MATERIALER:

- Tackling 1 – sundhed, selvværd, samvær. Jytte Friis og Peter Jepsen. Alinea. (dansk, sundhedsundervisning).
- Alkoholialog, undervisningsmateriale om unge og alkohol. www.alkoholialog.dk
- Bilag 19: Holdninger til situationer med alkohol



EMNE: SUNDHED OG TRIVSEL

7. klasse - forår

TRINMÅL

- Redegøre for levevilkårenes betydning for udvikling af livsstil og adfærd, fx økonomi, erhverv og boligområdets sociale kapital
- Gøre rede for sammenhængen mellem lokale og globale forholds betydning for sundhed, herunder trafik, sociale netværk og klimaændringer
- Beskrive fysiske og psykiske faktorer og diskutere deres samspil og indvirkning på sundhed og seksualitet
- Diskutere sundhed, seksualitet og familieliv i historiske, globale og internationale perspektiver
- Opstille faktorer, som understøtter et godt socialt netværk og social kapital
- Opstille visioner for et sundt samfund med mindre ulighed i sundhed
- Opstille visioner for et sundt liv og sunde levevilkår i fremtiden
- Opstille, vurdere og afprøve forskellige strategier i forhold til et konkret sundhedstema, fx et sundt fritidsliv og sociale netværk
- Udvide empati og kompetence til at hjælpe andre, som individ og i fællesskab
- Opstille og diskutere ideer til aktiv handling for et sundt liv og sunde levevilkår i fremtiden

TEMAER:

- Sundhed og sygdomme gennem tiden
- Mad og bevægelse
- Kammerater

FAG:

- Dansk
- Sundhedsundervisning
- Historie
- Geografi
- Biologi
- Idræt
- Hjemkundskab

FORÆLDREINVOLVERING:

- Forældre involveres, hvor det findes naturligt og hensigtsmæssigt, især der, hvor temaet kommer tæt på elevernes livsverden. Forældreinvolvering kan ske via information fra lærer eller elever, via fremstilling og præsentation fra elever o.a. eller via inddragelse, fx på forældremøder eller via klasseforældrerådet.

SAMARBEJDSPARTNERE:

- SSP-konsulent, Sundhedsplejen og det lokale sundhedscenter

TILRETTELÆGGELSE

- Der er kopiark til eleverne med arbejdsspørgsmål, som grupperne kan undersøge og forholde sig til. Desuden er der materialehenvisninger. Henvisningerne er valgt ud fra kvalitet og tilgængelighed og er ikke udtømmende. Bl.a. vil jeres skolebibliotek også kunne bidrage, og der vil kunne findes andre websites end de her foreslåede.
- Lad eleverne arbejde frem efter elevguiden side 105, hvor kopiarkene indgår som en del af arbejdet med spørgsmål 2.

SUNDHED OG SYGDOMME GENNEM TIDEN

ARBEJDSSPØRGSMÅL:

- Hvad forstår vi ved sundhed?
- Hvad dør mennesker i Danmark af i dag? Hvad kan man gøre ved det? Er det sådan over hele verden?
- Hvad døde mennesker i Danmark af i gamle dage? Hvorfor er det ikke sådan mere?
- Hvordan betyder levevilkårene noget for, om man er i risiko for at få de farlige sygdomme? Giv eksempler.
- Hvordan betyder livsstilen noget for, om man er i risiko for at få de farlige sygdomme? Giv eksempler.

MATERIALER:

- Spyt ikke på fortovet. Sundhedsstyrelsen 2009. Materialet kan downloades. Søg på Google: Spyt ikke på fortovet. Sundhedsstyrelsen > klik på "Elektronisk udgave". Hæftet kan også rekvireres (gratis) hos Sundhedsstyrelsens Publikationer, c/o Schultz Distribution, tlf. 70 26 26 36.
- Viden om rygning. www.liv.dk > fakta om rygning
- Red barnet. www.redbarnet.dk
- <http://www.biologitiltiden.dk/bogensfigurer/pdf/31.pdf>
- <http://www.biologitiltiden.dk/bogensfigurer/pdf/32.pdf>

MAD OG BEVÆGELSE

ARBEJDSSPØRGSMÅL:

- Hvad betyder mad for vores sundhed og trivsel?
- Hvad betyder bevægelse for vores sundhed og trivsel?
- Hvordan kan en sund dag se ud i forhold til hvad vi spiser? Hvornår spiser vi? Hvem spiser vi sammen med? Hvad spiser vi? Hvad skal der handles ind for at spise sådan? Hvad kræver det af tid? Kan vi lide maden? Osv.
- Hvordan kan en sund dag se ud i forhold til hvad vi bevæger os? Hvor meget bevæger vi os? Hvornår? Hvorfor og sammen med hvem? Hvordan bevæger vi os? Hvordan vil det være muligt at opfylde anbefalingerne (60 min. om dagen for børn og unge)? Hvad skal der til, for at det kan opfyldes? Osv.

MATERIALER:

- Aktiv rundt i Danmark. www.aktivrundti.dk > Sundhedsugerne > Inspiration
- www.madklassen.dk

KAMMERATER

ARBEJDSPØRGSMÅL:

- Hvad er forskellen på kammerater og venner?
- Hvad betyder det med gode klassekammerater?
- Hvordan er det at blive mobbet? Snak om det ud fra jeres forestillinger, jeres erfaringer, ved at spørge andre og ved at læse om det.
- Hvorfor er der nogen, der bliver mobbet? Hvem kan ændre på det? Hvad skal der til?
- Vi er alle forskellige - er det godt eller skidt? Eller begge dele? Hvorfor?
- Hvad kan vi gøre i klassen for at undgå mobning og for at alle trives og tror på sig selv?
- Hvilke lege og aktiviteter vil være gode til at skabe trivsel i vores klasse?
- Hvilke aftaler kan være med til at skabe trivsel i vores klasse?

MATERIALER:

- Metodehåndbogen "Er du med mod mobning?". Indeholder aktiviteter og øvelser til at forebygge mobning. Kan downloades som PDF-filer på www.dcum.dk.
- Sammen mod mobning. www.sammenmodmobning.dk > elever

EMNE: UNGDOMSLIV

8. klasse - Efterår

TRINMÅL

- Redegøre for levevilkårenes betydning for udvikling af livsstil og adfærd, fx økonomi, erhverv og boligområdets sociale kapital
- Beskrive fysiske og psykiske faktorer og diskutere deres samspil og indvirkning på sundhed og seksualitet
- Opstille faktorer, som understøtter et godt socialt netværk og social kapital
- Opstille visioner for et sundt samfund med mindre ulighed i sundhed
- Opstille visioner for et sundt liv og sunde levevilkår i fremtiden
- Bidrage med konkrete forslag til skolens sundhedspolitik
- Opstille, vurdere og afprøve forskellige strategier i forhold til et konkret sundhedstema, fx et sundt fritidsliv og sociale netværk
- Udvide empati og kompetence til at hjælpe andre, som individ og i fællesskab
- Gøre rede for børns og unges rettigheder i skolen, familien og på arbejdspladsen
- Opstille og diskutere ideer til aktiv handling for et sundt liv og sunde levevilkår i fremtiden

TEMAER:

- Sundhed og skole
- Kontakt og kommunikation
- Stimulanser og misbrug

FAG:

- Dansk
- Historie
- Geografi
- Biologi
- Idræt
- Hjemkundskab

FORÆLDREINVOLVERING:

- Forældre involveres, hvor det findes naturligt og hensigtsmæssigt, det kan gælde ift fælles forholdsregler i klassen og ift den enkelte elev. Forældreinvolvering kan ske via information fra lærer eller elever, via fremstilling og præsentation fra elever o.a. eller via inddragelse, fx på forældremøder eller via klasseforældrerådet. Drøft hvilke fælles forholdsregler forældrene kan tænke sig omkring rygning og alkohol.

SAMARBEJDSPARTNERE:

- AKT-lærere
- Kommunens SSP- og misbrugskonsulenter

TILRETTELÆGGELSE:

- Der er kopiark til eleverne med arbejdsspørgsmål, som grupperne kan undersøge og forholde sig til. Desuden er der materialehenvisninger. Henvisningerne er valgt ud fra kvalitet og tilgængelighed og er ikke udtømmende. Bl.a. vil jeres skolebibliotek også kunne bidrage, og der vil kunne findes andre websites end de her foreslåede.

SUNDHED OG SKOLE

ARBEJDSSPØRGSMÅL:

- Hvad har skole og sundhed med hinanden at gøre?
- Hvad er et godt undervisningsmiljø? (fx www.dcum.dk > undervisningsmiljø)
- Hvad betyder job og uddannelse for sundheden? (ulighed i sundhed, fx www.op-i-roeg.dk)
- Hvad betyder trivsel for sundheden?
- Hvad vil det sige at trives i skolen?
- Hvad vil det sige at være en god kammerat?
- Hvad betyder dine kammerater for din sundhed?
- Hvilke muligheder er der for en sund hverdag i jeres klasse? I jeres skole? (fx god trivsel, fællesskab, gensidig respekt, køleskab til madpakker, koldt vand, sund skolebod, idræt og bevægelse, gode spille- og aktivitetsmuligheder)
- Hvilke muligheder for en sund hverdag i jeres klasse og skole kunne I tænke jer? Kunne det realiseres? Hvordan?

MATERIALER:

- Undervisningsmiljø. www.dcum.dk > grundskole
- Gå op i røg. www.op-i-roeg.dk , Elevhæftet Tobak, menneske, medie og samfund, kap. 2: Social ulighed i sundhed
- Teenageguide. Sundhedsstyrelsen 2009. Kan rekvireres gratis hos Sundhedsstyrelsens publikationer, tlf. 70262636

KONTAKT OG KOMMUNIKATION

ARBEJDSSPØRGSMÅL:

- Hvad er det at have en god kontakt til andre?
- Hvilke digitale kontaktformer kender I?
- Hvordan kan man ellers komme i kontakt med hinanden?
- Hvilke kontaktformer egner sig til hvilke situationer?
- Hvilke ideer har I til hvordan man kan kontakte andre face-to-face? Vis v.hj.a. rollespil
- Hvad betyder det "at kommunikere"?
- Hvad er god kommunikation? Hvad er dårlig kommunikation?
- Hvad bruger vi sproget til?
- Hvad gør ord og kropssprog ved os?
- Hvad har kommunikation med sundhed og trivsel at gøre?
- Betyder kontakt og kommunikation noget for din sundhed og trivsel?

MATERIALER:

- Tackling 1 – sundhed, selvværd, samvær. Lærervejledning og elevhæfte. Jytte Friis og Peter Jepsen. Alinea.
- Tackling 2 – sundhed, selvværd, samvær. Lærervejledning og elevhæfte. Jytte Friis og Peter Jepsen. Alinea.
- Børns vilkår. www.bornsvilkar.dk > Temaer > Børn og medier

STIMULANSER OG MISBRUG

ARBEJDSSPØRGSMÅL:

- Hvilke stimulanser kender I?
- Hvad er forskellen på "brug" og "misbrug"?
- Hvad betyder brugen af stimulanser for sundheden? For trivslen?
- Ca. 80% af befolkningen ryger ikke. Hvorfor mon?
- Ca. 20% af befolkningen ryger. Hvorfor mon?
- Hvorfor begynder langt de fleste unge ikke med at ryge?
- Hvorfor er der unge, der begynder at ryge, selvom det er farligt?
- Hvad betyder identitet, stil og kammerater for unges brug af stimulanser?
- Hvad betyder skole og familie for unges brug af stimulanser?

MATERIALER:

- Gå op i røg, www.op-i-roeg.dk
- Tackling – sundhed, selvværd, samvær. Jytte Friis og Peter Jepsen. Alinea.
- Alkoholdialog, www.alkoholdialog.dk .
- Bilag 19: Holdninger til alkohol

EMNE: KLÆDT PÅ TIL SEX

8. klasse - forår

TRINMÅL

- Beskrive fysiske og psykiske faktorer og diskutere deres samspil og indvirkning på sundhed og seksualitet
- Forstå og forholde sig til sociale og samfundsmæssige påvirkninger af identitet, kønsroller og seksualitet, herunder betydningen af kulturelle normer, medier og venner
- Gøre rede for, hvordan følelser og kærlighed har betydning for sundhed, seksualitet og familieleiv.
- Diskutere sundhed, seksualitet og familieleiv i historiske, globale og internationale perspektiver
- Udvide empati og kompetence til at hjælpe andre, som individ og i fællesskab
- Diskutere, hvordan negative konsekvenser af seksuallivet kan undegås

TEMAER:

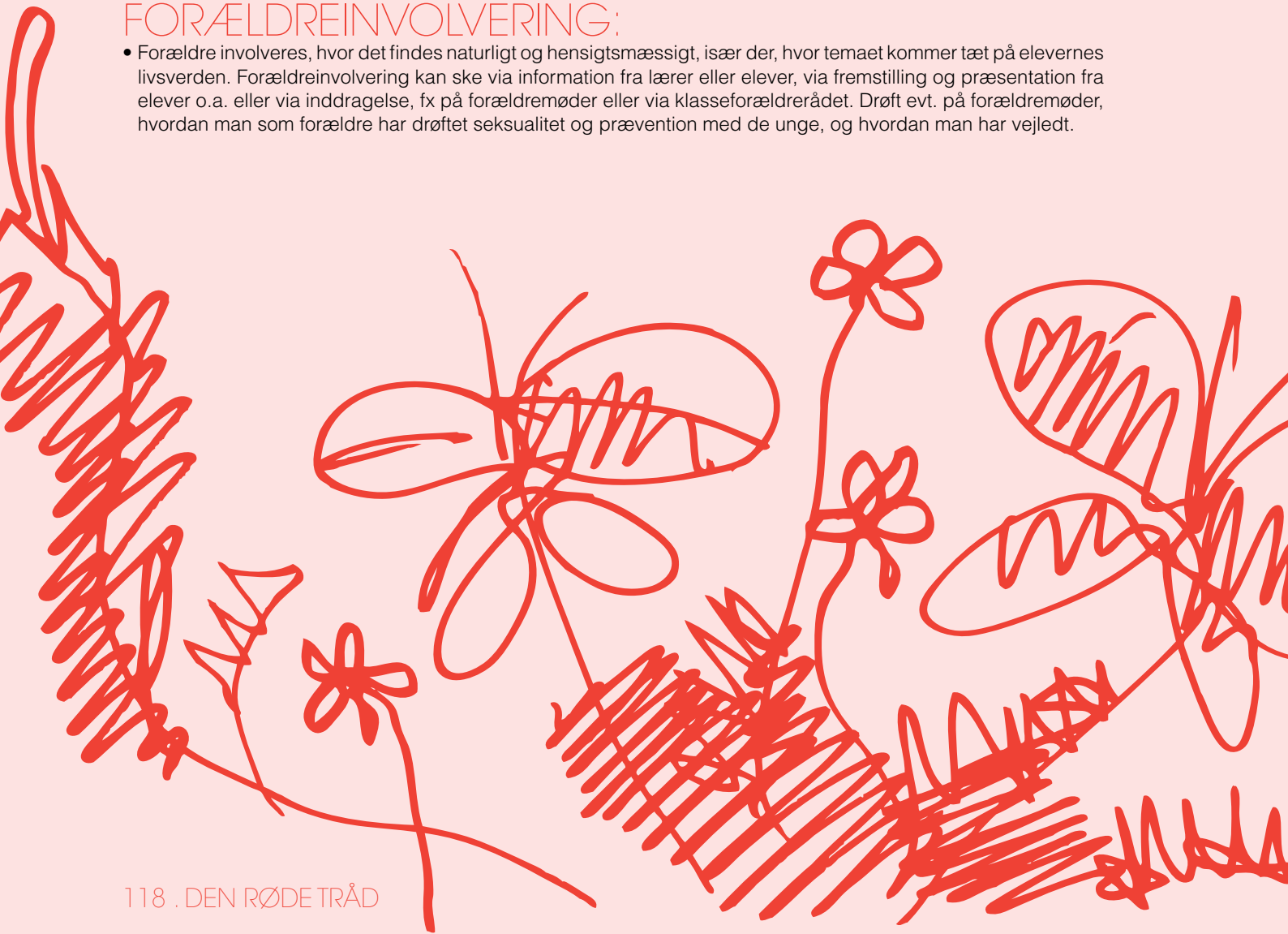
- Tanker og følelser
- På med dutten – prævention og kønssygdomme
- Seksualitet
- Kønsroller

FAG:

- Dansk
- Biologi

FORÆLDREINVOLVERING:

- Forældre involveres, hvor det findes naturligt og hensigtsmæssigt, især der, hvor temaet kommer tæt på elevernes livsverden. Forældreinvolvering kan ske via information fra lærer eller elever, via fremstilling og præsentation fra elever o.a. eller via inddragelse, fx på forældremøder eller via klasseforældrerådet. Drøft evt. på forældremøder, hvordan man som forældre har drøftet seksualitet og prævention med de unge, og hvordan man har vejledt.





TIL LÆREREN

Emnets titel, Klædt på til sex, er valgt for at signalere, at man kan lære noget om sex, at man kan forberede sig. Det handler seksualundervisningen om. Seksualundervisning er på mange måder et ønskeemne...eleverne er som regel meget motiverede, og der er mange spændende vinkler at tage fat på. Alligevel er der mange lærere, der synes, det er det sværeste fag overhovedet at undervise i. Dels fordi det kan opleves som et meget privat emne, både i forhold til en selv og til eleverne, dels fordi det kan være svært at snakke åbent om emnet. Der er gode råd og undervisningsforslag at hente forskellige steder, som kan gøre undervisning i emnet mere fremkommelig, både i dette materiale og i materialet, som der henvises til i materialelisten på næste side.

Unge seksuelle debutalder er 16 år. Det betyder, at 1/2-delen af de unge har haft deres seksuelle debut inden de fylder 17. I en gennemsnitlig 8. klasse vil det sige, at noget under halvdelen har haft deres første samleje. Elevernes seksuelle oplevelser og erfaringer er altså meget forskellige. Det er vigtigt at tage højde for dette i undervisningen, bl.a. ved at inddrage mange facetter af seksuallivet og et begyndende seksualliv, men også gennem en anonymiseret tilgang. En anonymiseret tilgang betyder, at man aldrig taler om "vi" eller "jeg", men altid om 3. person. En anonymiseret tilgang til seksualundervisningen er meget vigtig for både lærer og elever - og måske også en måde at gøre seksualundervisningen mere overvindelig. En anonymiseret tilgang kan bl.a. praktiseres ved at bruge cases, eksempler man har hørt fra film, bøger, 3. person osv. Aldrig elevernes (eller lærerens!) egne oplevelser og erfaringer.

Hvis man som lærer føler, at man kender eleverne alt for godt til at undervise dem i emnet, kan det foreslås, at man bytter klasse med en kollega. Desuden er det en mulighed at hente gæsteundervisere ind. De er opdaterede og fortrolige med at snakke hele vejen rundt om emnet og kan undervise klassen i det, læreren synes er sværest - som regel følelserne og det "hardcore" seksuelle. Det er dog vigtigt, at der følges op hen ad vejen... fx omkring sexsygdomme, grænser o.a., hvilket kan ske i aktuelle og relevante sammenhænge. Det giver medierne og pressen rig mulighed for.

En udfordring er at formidle seksualundervisning til eleverne, som giver dem viden om emnet. En anden - og nok så stor - udfordring er at formidle seksualundervisning, der også bidrager til at styrke elevernes handlekompetence - altså klæder eleverne på til at undgå fortrydelseshandlinger. Og stadig lader det gode seksualliv få plads og opmærksomhed! Fortrydelseshandlinger kan være manglende prævention ift at undgå sexsygdomme og uønsket graviditet, men det kan også være seksuelle handlinger, som man inderst inde ikke havde lyst til. Der arbejdes med handleperspektivet i de materialer, der foreslås i listen på næste side.

TILRETTELÆGGELSE

Der er kopiark, hvor der henvises til forskelligt undervisningsmateriale, som er frit tilgængeligt på nettet eller kan rekvireres gratis eller meget billigt. Det er alt sammen materiale, som tager afsæt i Faghæfte 21 og en dialogbaseret og handleorienteret pædagogik. Her vil det være oplagt, at eleverne selv formulerer de spørgsmål, som de vil søge svar på.

Lad eleverne arbejde frem efter elevguiden s.105, hvor kopiarkene indgår som en del af arbejdet med spørgsmål 2.



KLÆDT PÅ TIL SEX

Når I arbejder med seksualundervisning i klassen er det en god regel, at snakken altid skal handle om 3. person og "man" – altså om mennesker, vi ikke kender – og aldrig om dine og mine oplevelser.

Seksualundervisning handler om mange ting, fra samleje, graviditet, prævention og seks sygdomme til seksualitet, normer, forelskelse og grænser.

Gå frem efter elevguide side 105, når I arbejder med enmet.

Det foreslås at arbejde med følgende temaer:

- Tanker og følelser
- På med dutten – prævention og seks sygdomme
- Seksualitet
- Kønsroller

MATERIALER:

- Klædt på til sex, seksualundervisning 7.-9. klasse. www.friisinnovation.com
- Sex og Samfund. www.bedresexualundervisning.dk
- Sex og Samfund. www.ugeseks.dk
- Teenageguide. Sundhedsstyrelsen 2009. Kan rekvireres gratis på tlf. 70 26 26 36.

den røde tråd

9. klasse



SUNDHEDSUNDERVISNING 9. KLASSE

OVERSIGT

	EMNER MED FOKUS PÅ RELATIONER OG TRIVSEL	EMNER MED FOKUS PÅ KROP OG TRIVSEL
9. KLASSE	EMNE: UNG I DANMARK TEMAER: <ul style="list-style-type: none">• stil og identitet• identitet og selvværd• fritid og fest• misbrug og stimulanser• forbrug og miljø• mode og forbrug• fællesskab og ensomhed• kæresteri• vold og kriminalitet• på vej• forskelle og ligheder blandt unge	EMNE: SUNDHED BLANDT UNGE TEMAER: <ul style="list-style-type: none">• Ulighed i sundhed• Kampagner og reklamer• Den ideelle krop• Misbrug• Doping• Energi, sport og bevægelse• Livsstil og sundhed• Unge og livsstil• Selvmord og selvskaade• Spiseforstyrrelser
	EMNE: KØNSROLLER TEMAER: <ul style="list-style-type: none">• Mode og forbrug• Dreng- og pigeroller i skolen• Fritidsjob og pligter• Kultur og kønsroller• Et kig på arbejdsmarkedet – job, løn, uddannelse• Kønsroller og rettigheder gennem historien• Seksualitet og kønsroller• Homoseksualitet• Prostitution og trafficking	EMNE: SUNDHED OG MILJØ TEMAER: <ul style="list-style-type: none">• Mad og miljø i en globaliseret verden• Bevægelse, transport og miljø• Sundhed og sygdom i I-lande og U-lande• Forurening og sundhed• Forbrug, klima og miljø• Klima og økologi• Undervisningsmiljø og sundhed• Sundhed, job og arbejdsmiljø

TILRETTELÆGGELSE AF SUNDHEDSUNDERVISNING I 9. KLASSE

I 9. klasse lægges der i dette materiale op til selvstændige forløb i sundhedsundervisningen, både individuelle og parvise forløb såvel som gruppe- og klasseforløb. Det er en naturlig afslutning på et fag, hvor elevinvolvering og viden-holdning-handling har været centrale og gennemgående elementer igennem alle faserne, at der arbejdes proces- og projektorienteret med størst mulig elevdeltagelse og elevstyring.

Emner i sundhedsundervisningen og de sundhedspædagogiske metoder er meget velegnede for projektorienteret undervisning - og i 9. klasse dermed også for den afsluttende projektopgave. Bidraget i dette idehæfte til sundhedsundervisning i 9. klasse består derfor af fire udvalgte, overordnede emner, suppleret med en række forslag til underordnede temaer, som eleverne kan arbejde med at undersøge og uddybe – enkeltvis, parvis eller i grupper, både som en del af den daglige undervisning og som projektopgave. Emner og temaer er valgt med afsæt i slutmålene for Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab i kombination med, hvad der måtte række både ind i og ud over elevernes livsverden. Emnerne relaterer således til elevernes erfaringer og hverdag, og vil derfor ofte fange elevernes interesse.

Der er udarbejdet en Elevguide til tema- og projektarbejde (se næste side). Elevguiden vil kunne anvendes både hvor eleverne arbejder projektorienteret og temaorienteret med emnerne i den daglige undervisning, og hvor der er tale om en egentlig projektopgave. På kopiarkene findes en række forslag/stikord til temaer, der kan uddybes og desuden en række henvisninger til tilgængeligt undervisningsmateriale.

ELEVGUIDE TIL TEMA- OG PROJEKTARBEJDE

- Lav en brainstorm på ord, der har med jeres tema at gøre. Skriv det på et stort stykke fælles papir.
- Tænk over, hvad I allerede ved om emnet? Skriv det til på papiret.
- Stil spørgsmål til temaet, som I gerne vil finde svar på. Spørgsmålene kan både lede efter de rigtige svar (hvis der findes fakta på området) og efter mulige svar (de mange områder, hvor svarene vil afhænge af hvem, hvad og hvornår). Alle i gruppen skriver alle spørgsmålene ned.
- Begrund, hvorfor I gerne vil finde svar på netop disse spørgsmål ("det interesserer os, fordi...", "det er vigtigt, fordi...", "Vi vil gerne vide noget mere om det, fordi..." osv.)
- Overvej jeres kilder, dvs. hvor I vil finde svarene (fx fra bøger, nettet, aviser, interviews, ved at observere, lave spørgeskemaer etc.)
- Lav aftaler, hvis I skal opsøge viden hos andre – privatpersoner eller fagpersoner.
- Gå i gang med at søge litteratur omkring temaet – bibliotek og internet.
- Kig litteraturen løseligt igennem: kig fx indholdsfortegnelsen, introduktionen til bogen, introduktionen til kapitlerne, billedtekster osv., indtil I har et indtryk af, hvor I kan finde relevante tekster om temaet. Kig websidernes tekster igennem: hvem er afsender, hvilke menupunkter er der, hvilke links fører relevante steder hen, hvilke relevante interaktive links er der osv. (Husk at notere ned – det er ikke sikkert, I ellers kan finde tilbage til det relevante!)
- Lav en sortering af kilderne i A: Det, I vil arbejde grundigt med, B: Det, I vil anvende løseligt og C: Det, I måske får brug for.
- Gå i gang med at læse og undersøge for at finde svar på de spørgsmål, I har stillet.
- Giver jeres nye viden anledning til nye eller andre spørgsmål?
- Giver jeres nye viden anledning til at korrigere den viden, I havde i forvejen?
- Lav en disposition og en plan for det videre arbejde.
- Hvordan vil I præsentere jeres viden og produkt for klassen?
- Giver jeres nye viden anledning til at stille nye, fremadrettede spørgsmål?
- Giver jeres nye viden lyst til forandring – på jeres egne eller på fælles vegne?
- Er I tilfredse med de svar, I har fundet på jeres spørgsmål – giver de svar på det, I spurgte om?
- Hvad mener I om de svar, der er på jeres spørgsmål? Er I enige, uenige eller både-og? Hvorfor?
- Hvordan har det været at arbejde med temaet? Hvad har I lært? Hvordan har samarbejdet været? Er der noget af det, der vil interessere jer fremover?

UNG I DANMARK

TEMAER:

- Stil og identitet
- Identitet og selvværd
- Fritid og fest
- Misbrug og stimulanser
- Forbrug og miljø
- Mode og forbrug
- Fællesskab og ensomhed
- Kæresteri
- Vold og kriminalitet
- På vej
- Forskelle og ligheder blandt unge

MATERIALER:

- Ensomme unge. www.ventilen.dk
- Børns vilkår. www.bornsvilkar.dk > Temaer
- Det kriminalpræventive råd. www.dkr.dk > Borgere > Til unge
- Undersøgelse af børn og unges sundhed og trivsel. www.hbsc.dk
- Undersøgelse af 11-15-åriges livsstil og sundhedsvaner 1997-2008. Sundhedsstyrelsen 2010. Søg den på Google.

KØNSROLLER

TEMAER:

- Mode og forbrug
- Dreng- og pigeroller i skolen
- Fritidsjob og pligter
- Kultur og kønsroller
- Kønsroller på arbejdsmarkedet – job, løn, uddannelse
- Kønsroller og rettigheder gennem historien
- Seksualitet og kønsroller
- Homoseksualitet
- Prostitution og trafficking

MATERIALEFORSLAG:

- Ministeriet for ligestilling og kirke. www.milki.dk > ligestilling > ligestillingsområder
- For unge bøsser og lesbiske. www.ungdomsgruppen.dk
- Landsforeningen for bøsser og lesbiske. www.lbl.dk
- Sex og Samfund. www.sexlinien.dk
- Børns vilkår. www.bornsvilkar.dk > søg "kønsroller"
- Red barnet. www.redbarnet.dk > søg "seksuelt misbrug" og "trafficking"

SUNDHED BLANDT UNGE

TEMAER:

- Ulighed i sundhed
- Kampagner og reklamer
- Den ideelle krop
- Misbrug og stimulanser
- Doping
- Energi, sport og bevægelse
- Livsstil og sundhed
- Unge og livsstil
- Selvmord og selvskade
- Spiseforstyrrelser

MATERIALEFORSLAG:

- Undersøgelse af børn og unges sundhed. www.hbsc.dk
- Undersøgelse af 11-15-åriges livsstil og sundhedsvaner 1997-2008. Sundhedsstyrelsen 2010. Søg den på Google.
- Viden om rygning. www.liv.dk
- Gå op i røg. Kræftens Bekæmpelse. www.op-i-roeg.dk > elevhæftet tobak, menneske, medier og samfund kap. 2
- PULS. Forebyggelse af selvmord og selvskadende adfærd blandt unge. www.friisinnovation.com > Undervisningsmateriale
- Styr på dit liv. Det handler om at vælge. Ideforlaget.dk.
- Gå op i røg. Kræftens Bekæmpelse. www.op-i-roeg.dk > elevhæftet tobak, menneske, medier og samfund kap. 2
- Fed eller bare lidt for tyk? Mogens Caber. Alinea.

SUNDHED OG MILJØ

TEMAER:

- Mad og miljø i en globaliseret verden
- Bevægelse, transport og miljø
- Sundhed og sygdom i I-lande og U-lande
- Forurening og sundhed
- Forbrug og miljø
- Miljø, økologi og sundhed
- Undervisningsmiljø og sundhed
- Sundhed, job og arbejdsmiljø

MATERIALEFORSLAG:

- www.dcum.dk > undervisningsmiljø
- Om børn og unges rettigheder. Børnekonventionen. www.boerneinfo.dk
- Unicef Danmark. www.unicef.dk > søg "børnekonventionen".
- Red barnet. www.redbarnet.dk > søg "undervisningsmaterialer"
- Energistyrelsen. www.ens.dk > klima og co2



den røde tråd

Bilag



