

## LÆRERVEJLEDNING 2: SUNDHEDSSTJERNEN

### SÅDAN BRUGER DU MODELLEN

Sundhedsstjernen er en model (se nedenfor), som du kan anvende i din undervisning, når du skal vise dine elever, hvad der kan påvirke deres sundhed. Modellen favner det brede og positive sundhedsbegreb.

I den yderste kreds, rundt om stjernen, har vi levevilkår. I midten af stjernen, og som centrum for det hele, er individet. Hver spids i stjernen symboliserer en livsstilsfaktor, fx leg, bevægelse og motion, som har betydning for individets sundhed.

Når vi taler om et individs sundhed, er det afgørende at forstå, at der er flere livsstilsfaktorer, der spiller ind og gensidigt påvirker hinanden, for at man kan være og føle sig sund og rask. Sundhedsstjernens ben samles i centrum og hænger på den måde sammen.

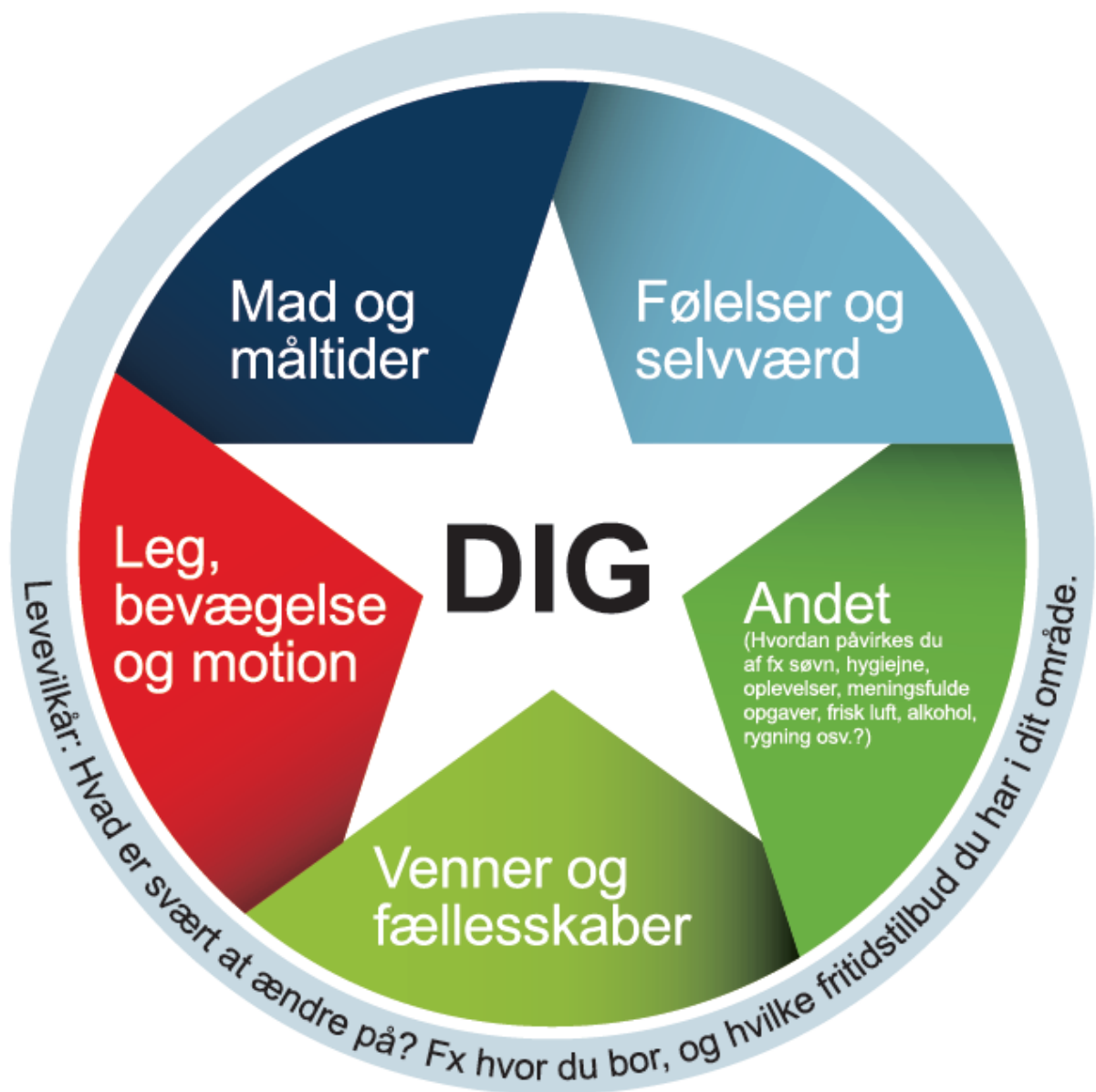
De fem livsstilsfaktorer er:

- **Leg, bevægelse og motion**, der handler om, hvad der sker i vores krop, når vi bevæger os.
- **Venner og fællesskaber**, der handler om, hvordan vi har det med hinanden.
- **Mad og måltider**, der handler om, hvad vi spiser og drikker alene eller sammen med andre.
- **Følelser og selvværd**, der handler om, at vi skal have det godt med os selv for at være sunde.
- **Andet**. Dette felt indeholder de livsstilsfaktorer, som ikke kan placeres i nogle af de andre, fx søvn og hygiejne.

Som individ har man mulighed for at ændre på disse livsstilsfaktorer, men det kan være svært. Det er især som barn og ung, at man grundlægger gode livsstilsvaner. En af de mange årsager til, at det kan være svært at ændre livsstilsvaner, er de levevilkår, som man lever med.

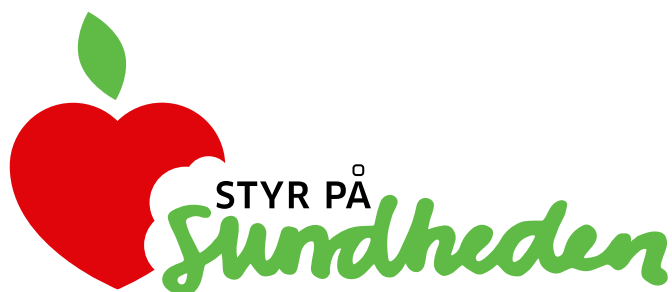
Levevilkårene, som er rundt om Sundhedsstjernen, symboliserer individets udgangspunkt eller fundament. Disse er altså grundlæggende for vores sundhed, og det kan være svært at ændre disse. Tager vi eksemplet med bopæl og lokalområde kan det som barn være svært at have indflydelse på, hvor ens forældre er bosat. Som bekendt er nogle boligområder, set i et sundhedsperspektiv, bedre at bo i end andre, fordi de generelle leveforhold er gode. Det kunne fx være adgang til rent drikkevand eller muligheder for at dyrke fritidsinteresser. De attraktive boligområder er de dyreste, og derfor spiller ens forældres økonomi en rolle for et barns sundhed. I Danmark er den økonomiske ulighed

mellem mennesker mindre end i andre lande, fordi vi lever i et demokratisk samfund, hvor alle betaler skat. Dette har igen betydning for vores velfærdsydelser og hermed muligheden for at benytte læger, hospitaler osv., hvilket gør det nemmere at opretholde vores fysiske og mentale sundhedstilstand. I andre lande, hvor uligheden er større, kan de økonomiske forskelle og samfundsstrukturer betyde, at nogle børn ikke går i skole og derfor ikke lærer om fx sundhedsfremme og sygdomsforebyggelse. Disse levevilkår, som ligger uden for individets kontrol, kommer hermed direkte eller indirekte til at påvirke individets livsstilsfaktorer.



# SUNDHEDSSTJERNEN

## Hvad er sundhed for dig?



dansk  
skoleidræt  
**TrygFonden**



Styr på Sundheden er en del af programmet Sunde Børn Bevæger Skolen, som er et samarbejde mellem TrygFonden og Dansk Skoleidræt. Det overordnede mål med indsatsen er, at flere børn og unge bevæger sig mere og grundlægger sunde vaner tidligt i livet.

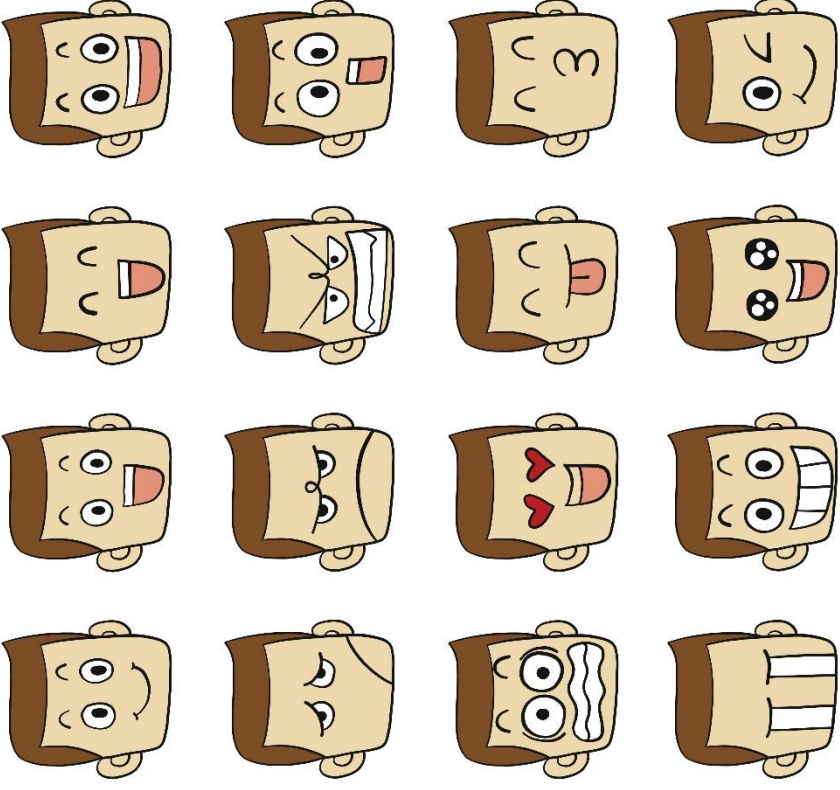
Læs mere på [www.styrpaasundheden.dk](http://www.styrpaasundheden.dk)



LEG, BEVÆGELSE OG MOTION



**VENNER OG FÆLLESKABER**



# FØLELSER OG SELVÅRD





**MAD OG MÅLTIDER**



**ANDEI**