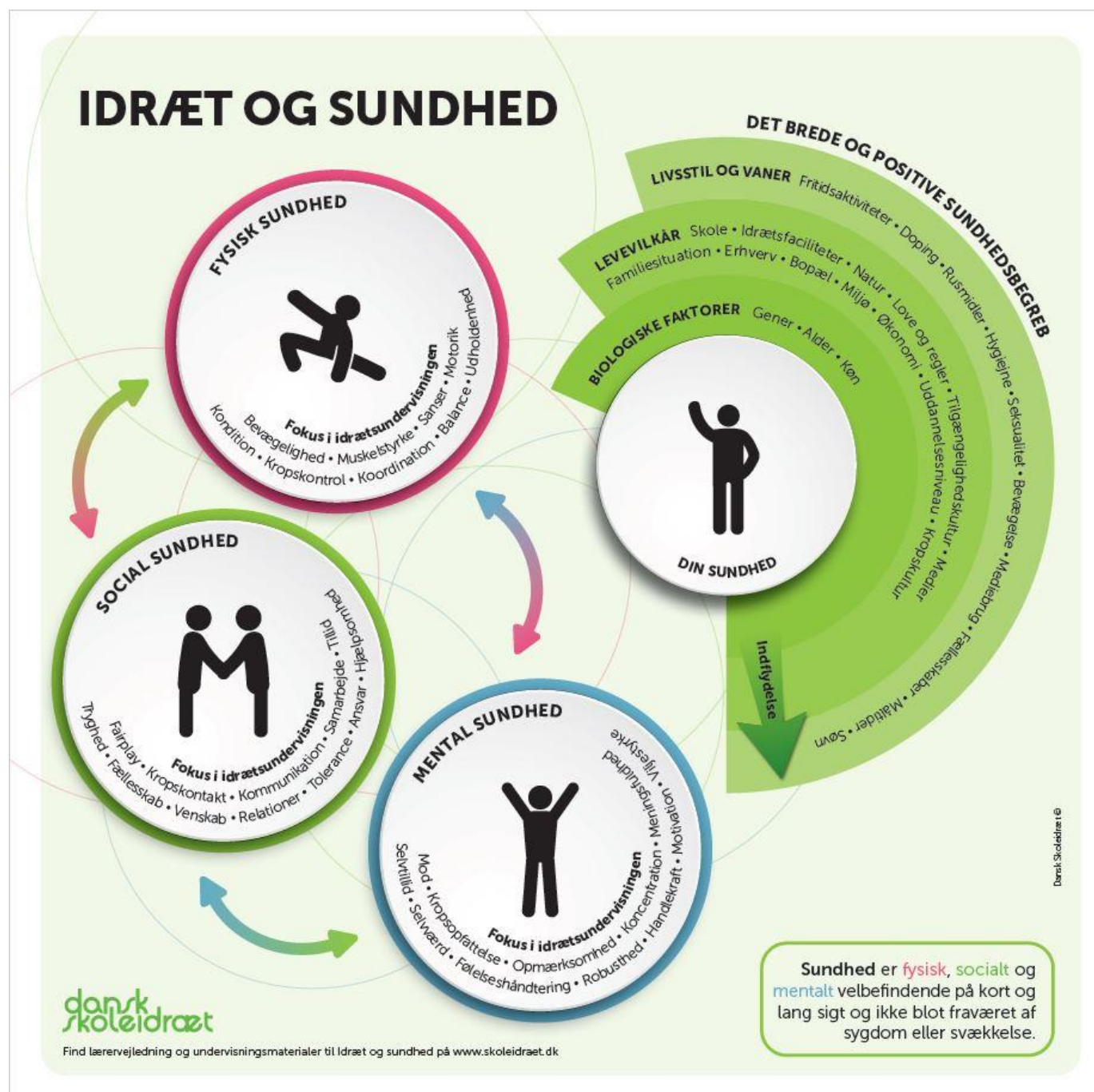


# Tema: Idræt og sundhed

LÆRERVEJLEDNING TIL SUNDHEDSDUGEN



## Indhold

Formålet med undervisningsmaterialet	2
Hvorfor temaet Idræt og sundhed?	2
Sundhedsdugen	2
Det brede og positive sundhedsbegreb	2
Uddybning af begreber	3
Tilgængelighedskultur (levestandard)	3
Uddannelsesniveau (levestandard)	3
Kropskultur (levestandard)	3
Medier (levestandard)	3
Mediebrug (livsstil og vaner)	3
Fysisk, mental og social sundhed	4
Arbejdet med Sundhedsdugen i praksis	4
Elevtekst	4
Lektionsplaner	4
Refleksionskort til eleverne	5
Aktivitetskort til eleverne	5
Kobling mellem tema og indholdsområder	5
Videre inspiration	6
Referencer	6

# Lærervejledning til Sundhedsdugen

## Formålet med undervisningsmaterialet

Sundhedsdugen med tilhørende aktivitets- og refleksionskort samt elevtekst og introduktionslektioner er udarbejdet til idrætsundervisningen i udskoling. Her i lærervejledningen kan du læse om, hvad formålet med materialet er, hvilken sundhedsopfattelse vi tager udgangspunkt i, samt hvordan du kan bruge materialet i praksis.

Formålet med Sundhedsdugen og de dertilhørende undervisningsmaterialer er at give dig et didaktisk værktøj til at arbejde med Idræt og sundhed som tema. Intentionen er at gøre det nemt og meningsfuldt for dig at koble teori og fagbegreber til praksis uden at forlade idrætsarealerne.

## Hvorfor temaet Idræt og sundhed?

Krop, træning og trivsel	Eleven kan vurdere samspil mellem krop, træning og trivsel i et aktuelt og fremtidigt perspektiv.	Sundhed og trivsel		
		1.	Eleven kan vurdere idrætsvaners betydning for sundhed og trivsel.	Eleven har viden om idrætsvaners betydning for sundhed og trivsel.
		2.	Eleven kan analysere levevilkårs betydning for idrætsudøvelse.	Eleven har viden om forskelle i levevilkår og deres betydning for idrætsudøvelse.

**Krop, træning og trivsel** er det ene af kompetenceområderne i idræt. Et af de tre tilhørende færdigheds- og vidensområder er **Sundhed og trivsel**. Temaet eller arbejdet med sundhed er altså rent formelt ikke til at komme uden om.

Langt vigtigere end at opfylde de formelle krav er det dog, at sundhedstemaet er yderst relevant og vigtigt for eleverne at arbejde med. Når vi ser på sundhed som et komplekst begreb, der både handler om fysisk, mentalt og socialt velbefindende og ikke blot fravær af sygdom, viser flere

undersøgelser (fx Rasmussen m.fl. 2019 og Sundhedsstyrelsen 2018), at børn og unges generelle sundhed har set bedre tider. Der er brug for, at eleverne får større viden, udvikler handlekompetencer og danner sig et nuanceret billede, som vil kunne styrke deres sundhedsadfærd positivt.

## Sundhedsdugen

Sundhedsdugen skal ses som en samlet model, der redegør for det brede og positive sundhedsbegreb og som samtidig sætter mental, social og fysisk sundhed i relation til hinanden og til idrætsundervisningen.

### Det brede og positive sundhedsbegreb

Den grønne model på Sundhedsdugen illustrerer det brede og positive sundhedsbegreb. Det handler i grove træk om, at både biologiske faktorer, levevilkår samt livsstil og vaner påvirker et individs sundhed. Modellen er beskrevet grundigt i elevteksten "[Hvad er sundhed?](#)".

Det er vigtigt at pointere over for eleverne, at selvom sundhed er individuelt, betyder det ikke, at man er alene om ansvaret for sin sundhed. Om du fx på et parameter som BMI lever op til de fastsatte standarder, er en kombination af din biologiske arvmasse, dine levevilkår og din livsstil. Det er et vigtigt at give eleverne et nuanceret billede af sundhedsbegrebet, fordi de skal have viden om alle de faktorer, der spiller ind i en analyse af sundhed. I samfundet og i særdeleshed gennem medierne er der en tendens til at koge sundhed ned til et sort/hvidt begreb, hvor noget enten er sundt



eller usundt. Det er håndgribeligt og nemt at forholde sig til, men det giver langt fra et nuanceret billede af sundhed.

### Uddybning af begreber

I det følgende vil vi uddybe udvalgte begreber fra figuren med det brede og positive sundhedsbegreb. Det er ment som en hjælp til dig som lærer, da der kan blive behov for yderligere forklaring eller nuancering af netop disse ord. Helt generelt gælder det dog for de valgte begreber på Sundhedsdugen, at det er op til lærere og elever at lægge det i ordene, som er relevant i den givne situation.

#### Tilgængelighedskultur (levestandard)

I den vestlige verden lever vi i et samfund, hvor mad og drikke med en høj kalorietæthed er let tilgængeligt. Det ses ved store portioner på restauranter, store slikposer i kiosker, kagekultur i skoler og på arbejdspladser, mad og måltider som en central del af fejring osv. Når tilgængeligheden er høj, kommer vi nemt til at spise og drikke mere, end vi har brug for. Samtidig er der for de fleste nem adgang til køretøjer, der kan transportere os rundt, hvilket har den logiske konsekvens, at vi generelt bevæger os mindre. Tilgængelighedskulturen står i kontrast til Sundhedsstyrelsens første og vigtigste kostråd: *"Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv"*.

#### Uddannelsesniveau (levestandard)

Eget eller forældrenes uddannelsesniveau har betydning for en persons sundhed. Fx viser Sundhedsstyrelsens rapport fra 2018, at det "kun" er 23,8 % af personer med en lang videregående uddannelse, der ikke er lever op til WHO's minimumsanbefalinger for fysisk aktivitet. Derimod er det hele 42,4 % af personer med grundskolen som højeste uddannelsesniveau, der ikke lever op til anbefalingerne. Samme tendens ses i forhold til overvægt.

#### Kropskultur (levestandard)

Historisk og geografisk set ændrer kropskulturen sig løbende. Fx var kropsidealet i middelalderen, særligt for kvinder, at man havde svulmende former, der symboliserede frugtbarhed og velstand. Kropsidealet er ligesom for eksempel kroppens funktionalitet, kropsberøring, badning og følelser også elementer, der præger eller er med til at skabe kropskulturen. At leve op til kropskulturen og -idealet giver social status – sådan har det historisk set altid været. Derfor bekymrer mange sig om deres krops udseende. Den veltrænede og slanke krop er i dag blevet målet for det perfekte, og det kan hos mange skabe negative følelser, hvis de ikke mener, at deres krop lever helt op til kropsidealet. En god kropskultur hos børn og unge skabes bedst, hvor der er plads til alle kroppe. Hvis man lærer at være glad for sin krop, vil det med stor sandsynlighed have en positiv indvirkning på trivsel og fællesskabet.

#### Medier (levestandard)

Medier er blevet en del af vores levestandard, fordi vi ubevidst påvirkes både positivt og negativt af det, vi ser, hører og læser. Det er et levestandard, fordi vi ikke kan undgå medierne i vores hverdag. Rent teoretisk kan man selvfølgelig godt lukke helt ned for internet og tv og derved undgå fx reklamer, men i praksis vil det ikke kunne lade sig gøre. Når man går i skole eller arbejder, vil man møde andre mennesker, der er påvirket af medierne. Desuden er vores omgivelser i høj grad præget af dem, lige fra reklamer på busser til butikernes udstillingsvinduer. Mange medier har fokus på emner som sundhed, levestandard, livsstil og træning, kroppen, kost, søvn osv., hvilket er positivt, fordi vi derigennem får viden og bliver oplyste om emnerne. Udfordringen er, at ikke alle medier fremstiller de komplekse sundhedsemner korrekt eller nuanceret, bl.a. fordi det rent økonomisk er en god forretning for dem at lade være.

#### Mediebrug (livsstil og vaner)

Digitale medier er i denne sammenhæng det mest interessante, fordi det er den form for medier, de unge bruger og påvirkes mest af. 27 % af de 15-årige piger bruger sociale medier som Facebook, Snapchat, Instagram o.l. mere end fire timer dagligt. For drengene gælder det 20 % (Skolebørnsundersøgelsen, 2018). Udover at de unge påvirker hinanden i venne- og bekendtskabskredsen, påvirkes de også af andre unge, som de følger. Det er ikke let at gennemskue, hvordan disse unge udvælger, hvilke produkter de vil



promovere – og måske er de ikke engang selv bevidste om, hvor stor betydning det har, hvilke sko eller smykker, de har på. Igen kan vi dog være sikre på, at der er virksomheder, som arbejder målrettet på at påvirke vores livsstil og vaner. Eftersom børn og unges mediebrug er så stort, kommer det nemt til at være med til at tegne deres selvbillede og har dermed stor indflydelse på deres livsstil, vaner og generelle sundhed.

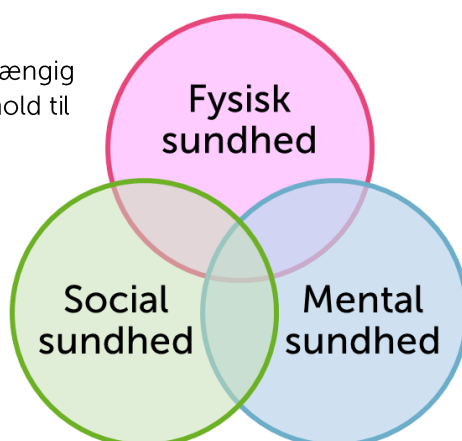
## Fysisk, mental og social sundhed

Sundhed definerer vi som "fysisk, socialt og mentalt velbefindende på kort og lang sigt og ikke blot fraværet af sygdom eller svækkelse". Definitionen er uddybet og forklaret i elevteksten "[Hvad er sundhed?](#)".

Som lærer skal du være opmærksom på, at selvom man kan arbejde med de fysiske, sociale og mentale sundhedsparametre hver for sig, vil de altid påvirke hinanden.

### Fysisk sundhed

En velfungerende krop er afhængig af et naturligt og varieret forhold til fysisk aktivitet, mad og søvn.



### Mental sundhed

En tilstand af velbefindende, hvor man kan udfolde og udvikle sine evner, håndtere udfordringer, indgå i positive relationer og bidrage til fællesskabet

### Social sundhed

Evnen til at danne nære relationer, være deltagende i fællesskaber og føle sig som en del af samfundet

For at kunne arbejde mere konkret med sundhedsbegrebet i idrætsundervisningen har vi udvalgt en række begreber inden for hvert sundhedsområde. Vi kalder det **Fokus i idrætsundervisningen**. Begreberne har det til fælles, at de kan bringes i spil i idrætsundervisningen i forbindelse med temaet sundhed. Begreberne er ikke definerende for vores sundhed, men de kan hver især have en betydning for den. Lad gerne eleverne selv komme med bud på andre begreber, der kunne stå i cirklerne.

## Arbejdet med Sundhedsdugen i praksis

### Eleve tekst

Vi anbefaler, at du starter med at introducere Sundhedsdugen under temaet Idræt og sundhed. Som optakt til forløbet vil det give god mening for eleverne at læse teksten "[Hvad er sundhed?](#)". Den indeholder en uddybende beskrivelse af det brede og positive sundhedsbegreb og forklarer modellen på Sundhedsdugen. Afslutningsvis er der nogle arbejdsspørgsmål, som lægger op til refleksion over idrætsundervisningen set i et sundhedsperspektiv.

Eleve teksten er desuden oplagt at bruge som pensumtekst i forbindelse med prøven i idræt.

### Lektionsplaner

Når du skal igangsætte forløbet om Idræt og sundhed, kan du finde to lektionsplaner til inspiration - "[Det brede og positive sundhedsbegreb](#)" og "[Fysisk, mental og social sundhed](#)". I lektionerne præsenteres eleverne for aktiviteter, der giver en forståelse for vigtige aspekter af sundhedsbegrebet. Det betyder, at der ikke er et eksplicit fokus på ét indholdsområde. Lektionsplanerne er meget konkrete og detaljerede, men du kan selvfølgelig justere og ændre dem, så de passer til dig og dine elever.

I forlængelse af introduktionslektionerne er det oplagt at fortsætte temaet Idræt og sundhed med fokus på et eller flere af indholdsområderne.

### Refleksionskort til eleverne

Til hvert indholdsområde knytter der sig et [refleksionskort](#), der kobler indholdsområdet til temaet Idræt og sundhed. Øverst på hvert kort præsenteres eleverne for målene med at arbejde med det specifikke indholdsområde, som det præsenteres i faghæftet for idræt. Der står også nogle faglige begreber, som er gode at kende, forstå og anvende. Formålet med refleksionskortene er, at eleverne får mulighed for alene og i fællesskab at gøre sig nogle overvejelser om, hvordan det påvirker vores sundhed, at vi dyrker forskellige former for idræt. Ligeledes skal de tage stilling til, hvilken indflydelse vores sundhedstilstand – både fysisk, mentalt og socialt – har på vores måde at være aktive med kroppen på. Refleksionskortene kan bruges på alle tidspunkter i et forløb, dog ikke helt i starten, da eleverne gerne skal have gjort sig nogle kropslige erfaringer med det pågældende indholdsområde først.

### Aktivitetskort til eleverne

[Aktivitetskortene](#) knytter sig ligesom refleksionskortene til de enkelte indholdsområder. Hensigten med dem er, at de i slutningen af et forløb kan bruges til at aktivitetudvikle ud fra de erfaringer og den viden, som eleverne har fået i arbejdet med forløbet. Helt konkret får eleverne en simpel øvelse inden for det aktuelle indholdsområde, som de skal arbejde videre med. Her er det meningen, at de skal bruge Sundhedsdugen aktivt, især de begreber, som vi kalder fokuspunkter i idrætsundervisningen. Det vil være lettest for eleverne at udvikle på aktiviteterne, hvis de vælger et enkelt eller to fokuspunkter ud, som de arbejder med. Som lærer kan du evt. understøtte dem i at arbejde med noget af det, som de finder vanskeligt eller som udfordrer dem.

Aktivitetskortene egner sig også til forberedelsen af prøven, fordi eleverne blandt andet vurderes på sammensætningen af praksisprogrammet og deres evne til at udvikle idrætslige aktiviteter.

### Kobling mellem tema og indholdsområder

Eftersom der knytter sig et refleksions- og aktivitetskort til hvert indholdsområde i faget, vil du kunne komme omkring samtlige indholdsområder i arbejdet med temaet Idræt og sundhed. Men du kan selvfølgelig også udvælge netop det eller de områder, der passer til din undervisning eller din årsplan. Hvis eleverne skal til prøven i idræt, er det en stor hjælp for dem, at de har arbejdet bredt med temaet, således at det falder dem naturligt at koble det med flere forskellige indholdsområder. Eleverne kan i høj grad også anvende dugen under forberedelserne og til selve prøven.

Temaet Idræt og sundhed er så bredt, at du altid kan anvende Sundhedsdugen i idrætsundervisningen, også selvom dit primære fokus er et andet. Derfor anbefaler vi, at du og dine kollegaer har Sundhedsdugen nemt tilgængelig og synlig i alle lektioner. Det giver både dig og eleverne mulighed for at kunne tage korte snakke, når oplagte og relevante situationer opstår undervejs i undervisningen. Her følger et par eksempler på, hvordan dette kan gøres:

- *Eleverne arbejder i grupper med akrobatiske opstillinger. Du observerer en gruppe, der fungerer rigtig godt - de har tillid til hinanden, de er koncentrerede og de udnytter hinandens fysiske styrker. Du tager Sundhedsdugen med over til dem og spørger: "Hvordan oplever I det, der foregår I jeres gruppe lige nu i relation til fysisk, mental og social sundhed?" Det indleder en kort snak og refleksion over temaet Idræt og sundhed.*
- *Eleverne arbejder med boldkast. Du observerer, at der er stor forskel på, hvor langt og teknisk korrekt, eleverne kaster. Du tager Sundhedsdugen frem som afrunding på timen og spørger eleverne: "Hvorfor er nogle af jer bedre til at kaste end andre? – Kig på modellen med det brede og positive sundhedsbegreb."*

Vi ønsker dig og dine elever nogle aktive og meningsfulde idrætstimer med Sundhedsdugen!

## Videre inspiration

Forskellige pensumartikler inden for temaerne: Idræt og sundhed, samarbejde, køn, identitet, samfund og kultur:

<https://skoleidraet.dk/aktiviteter/aktivitetstyper/idraetsfaget/proeven-i-idraet/forslag-til-pensum/>

Dansk Skoleidræts duge til indholdsområderne:

<https://skoleidraet.dk/aktiviteter/aktivitetstyper/idraetsfaget/inspiration-til-undervisningen/>

Aktivitetshjulet:

<https://skoleidraet.dk/aktiviteter/aktivitetstyper/idraetsfaget/teori-og-materialer/>

## Referencer

Danskernes sundhed – den nationale sundhedsprofil 2017. Sundhedsstyrelsen 2018.

Idræt – Faghæfte 2019. Børne- og undervisningsministeriet. Styrelsen for undervisning og Kvalitet. København.

Jensen, B. B (2000). Handling, læring og forandring. Danmarks Lærerhøjskole og Komiteen for sundhedsoplysning.

Rasmussen, M & Kierkegaard, L., m.fl. (2019). Skolebørnsundersøgelsen 2018, Statens Institut for Folkesundhed, SDU.

Svane M. & Elsøe M. (2016). Slut med forbudt. Politikens forlag.

Svendsen, A & Christensen, A (2019). (Be)greb om idræt. Forlaget Meloni, Odense. (En elevbog med tekster til forskellige temaer, bl.a. Idræt og sundhed).

Svendsen, A & Christensen, A (2019). (Be)greb om idræt – Lærerens håndbog. Forlaget Meloni, Odense

Telma, R. & Yang, X. m.fl. (2014). Tracking of Physical Activity from Early Childhood through Youth into Adulthood. American College of Sports Medicine.