



Fælles Mål 2009

Sundhed og sociale forhold

10. klasse

Faghæfte 44

Fælles Mål 2009

Sundhed og sociale forhold

10. klasse

Faghæfte 44

Indhold

Formålet for faget sundhed og sociale forhold	3
Slutmål for faget sundhed og sociale forhold	4
Sundhed og sundhedsfremmende aktiviteter	4
Kost, hygiejne og arbejdsmiljø	4
Kommunikation	4
Uddannelses- og erhvervsafklarende elementer	4
Læseplan for faget sundhed og sociale forhold	5
Sundhed og sundhedsfremmende aktiviteter	5
Kost, hygiejne og arbejdsmiljø	5
Kommunikation	6
Uddannelses- og erhvervsafklarende elementer	6
Undervisningsvejledning for faget sundhed og sociale forhold	7
Indledning	7
Det didaktiske rum	7
Fagets hovedområder	7
Sundhed	7
Sundhedsbegreb 1	8
Sundhedsbegreb 2	8
Sundhedsbegreb 3	8
Sundhedsbegreb 4	9
Opsamling	9
Sundhed og sundhedsfremmende aktiviteter	9
Kost, hygiejne og arbejdsmiljø	10
Kommunikation	10
Uddannelses- og erhvervsafklarende elementer	11
Undervisningseksempler	11
Undervisningseksempel 1	11
Undervisningseksempel 2	12
Undervisningseksempel 3	12
Undervisningseksempel 4	12
Undervisningseksempel 5	13
Evaluerings	13
Samspil med andre fag	13

Formålet for faget sundhed og sociale forhold

Formålet med undervisningen i sundhed og sociale forhold er, at eleverne tilegner sig kundskaber og færdigheder, således at de bliver bekendt med uddannelses- og erhvervsmæssige fagområder, som faget kan relateres til.

Gennem undervisningen opnår eleverne kendskab til fagets praksis ved at beskæftige sig med metoder, redskaber, materialer og værktøj, der kendetegner relaterede fagområder.

Elevernes egne iagttagelser og eksperimenter står centralt i undervisningen, for at eleverne kan udvikle praktiske færdigheder, kreativitet og evne til refleksion.

Undervisningen indeholder uddannelses- og erhvervsafklarende elementer med henblik på, at eleverne bliver afklarede og motiverede til at vælge ungdomsuddannelse.



Slutmål for faget Sundhed og sociale forhold

Sundhed og sundhedsfremmende aktiviteter

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har til-egnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at

- opnå et grundlæggende kendskab til sundhedsbegrebet
- få indblik i sammenhængen mellem menneskers sociale forhold, levevilkår og livsstil
- opnå kendskab til, hvordan man forebygger sygdom og fremmer sundhed over for personer eller grupper.

Kost, hygiejne og arbejdsmiljø

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har til-egnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at

- kende til sammenhængen mellem kost og sundhed
- opnå et grundlæggende kendskab til hygiejne
- kende til sammenhængen mellem fysisk aktivitet og sundhed
- opnå et grundlæggende kendskab til arbejdsmiljø
- kende til kulturelle normer og værdier, der har betydning for familie- og arbejdsliv.

Kommunikation

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har til-egnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at

- få indblik i forskellige former for formidling om sundhed
- gå i dialog med andre for at få indsigt i forskellige menneskers/grupperes opfattelser af sundhed.



Uddannelses- og erhvervs-afklarende elementer

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har til-egnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at

- opnå indsigt i de personlige kompetencer, der efterspørges inden for området
- forholde sig til egne uddannelses- og erhvervsmuligheder inden for social- og sundhedsområdet.

Læseplan for faget sundhed og sociale forhold

Læseplanen er struktureret ud fra de fire centrale kundskabs- og færdighedsområder. Omdrejningspunktet for undervisningen og indholdet i valgfaget sundhed og sociale forhold er elevernes egne iagttagelser og erfaringer med sundhedsmæssige problemstillinger. Der lægges vægt på både teoretisk og praktisk arbejde, på elevernes refleksioner og på deres samarbejde.

Valgfagsundervisningen i sundhed og sociale forhold tilrettelægges i 10. klasse.

I faget trækkes på elevernes viden og erfaringer fra skolens undervisning i fx fagene hjemkundskab, biologi, samfundsfag, dansk, idræt og det obligatoriske emne sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab.

De fire centrale kundskabs- og færdighedsområder indgår på varieret måde og med forskellig vægtning som en helhed i undervisningen. Alle områder vil ikke kunne tilgodeses i lige høj grad i de enkelte forløb, men undervisningen tilrettelægges således, at eleverne tilegner sig kundskaber og færdigheder inden for alle områder, og således at undervisningen lever op til slutmålene.

I faget sundhed og sociale forhold er sundhed og omsorg for én selv og andre det centrale tema. Faget vedrører elevernes personlige og sociale liv og deres uddannelses- og erhvervs muligheder.

Der arbejdes praktisk og teoretisk med emner, hvor sundhed, livskvalitet, livsstil, levevilkår, ansvarlighed og handlemuligheder står i centrum. Der lægges vægt på, at eleverne får indsigt i deres personlige kompetencer på sundhedsområdet, og at de kan forholde sig til egne uddannelses- og erhvervs muligheder inden for dette felt.

Sundhed og sundhedsfremmende aktiviteter

Det centrale i dette område er, at eleverne får en forståelse for, at sundhed er et begreb med mange dimensioner, og at de udvikler handlemuligheder i forhold til egen og andres sundhed. Arbejdet tilrettelægges således, at der tages udgangspunkt i elevernes egne erfaringer og i praksisnære og konkrete problemstillinger.

Eleverne skal arbejde med at

- finde eksempler på fysiske, psykiske, sociale og æstetiske aspekter, der har betydning for menneskers sundhed
- undersøge sammenhænge mellem livsstil, levevilkår og sociale forhold og oplevelsen af sundhed hos børn, unge og ældre
- undersøge og diskutere sammenhænge mellem befolkningens sundhedstilstand og samfundsudviklingen
- formulere egne valg og handlemuligheder i forhold til sundhed
- undersøge, hvordan man forebygger sygdom og fremmer sundhed over for enkeltpersoner eller grupper.

Kost, hygiejne og arbejdsmiljø

Det centrale i området er, at eleverne arbejder med fysiske, ernæringsmæssige og hygiejniske aspekter af sundhed, og at de øger deres evne til at forebygge sygdomme og fremme sundheden for sig selv og andre. Det praktiske og konkrete arbejde er udgangspunkt for undervisningen. Der arbejdes med at udvikle elevernes praktiske færdigheder og kreativitet.

Eleverne skal arbejde med at

- planlægge, udføre og vurdere forskellige måltider fra idé, gennem proces til præsentation
- håndtere og vurdere mad og måltider ud fra ernærings- og hygiejnemæssige, kriterier og ud fra yngre og ældres oplevelse af sundhed
- anvende principper for hensigtsmæssige arbejdsstillinger
- undersøge og beskrive sammenhænge mellem kost, fysisk aktivitet og sundhed
- undersøge og beskrive grundlæggende forhold omkring hygiejne og arbejdsmiljø
- diskutere, hvordan kost, fysisk aktivitet, hygiejne og arbejdsmiljø kan forebygge sygdom og fremme sundhed
- forholde sig til egne og andres kulturelle normer og værdier, der har betydning for familie- og arbejdslivet.



Kommunikation

Det centrale i området er, at eleverne arbejder praktisk og konkret med forskellige former for kommunikation om sundhed, mad, måltider og bevægelse, og at de på den baggrund beskriver, diskuterer og vurderer kommunikationens rolle for fremme af sundhed.

Eleverne skal arbejde med at

- vurdere forskellige former for formidling om sundhed
- planlægge og gennemføre samtaler for at finde frem til forhold, der har at gøre med den enkeltes oplevelse af sundhed
- planlægge og afprøve aktiviteter, hvor kommunikation har til formål at fremme sundhed hos yngre eller ældre.

Uddannelses- og erhvervs- afklarende elementer

Det centrale i området er, at eleverne får indsigt i de personlige kompetencer, der efterspørges inden for området. Eleverne arbejder med udvikling af de personlige kompetencer og arbejder med afklaring af egne ønsker og muligheder i forhold til uddannelses- og erhvervsmuligheder inden for social- og sundhedsområdet.

Eleverne skal arbejde med at

- udforske og diskutere eksempler på personlige kompetencer, der efterspørges i et arbejde, hvor man skal tage vare på andre
- undersøge og diskutere forskellige uddannelses- og erhvervsmuligheder inden for social- og sundhedsområdet.

Undervisningsvejledning for faget sundhed og sociale forhold

Indledning

Grundlaget for faget sundhed og sociale forhold er, at opfattelsen af sundhed skal ses i forhold til den enkelte, familien, de nære fællesskaber og inden for de samfundsmæssige rammer. Det centrale i faget er sundhed og omsorg. Derfor er udviklingen af de personlige kompetencer og kommunikation af central betydning. Der er fokus på, hvilken betydning mad, fysisk aktivitet og arbejdsmiljø har for sundhed.

Eleverne vil få mulighed for at arbejde med konkrete og praksisnære problemstillinger om sundhed og udvikle handlemuligheder i forhold til egen og andres sundhed, trivsel og livskvalitet.

Det er den enkelte elevs forudsætninger og motivation, der sammenholdt med slutmålene og læseplanen danner udgangspunkt for planlægning og gennemførelse af undervisningen. Der lægges vægt på, at eleverne er aktive og undersøgende, og at de gennem arbejdet får indsigt i og interesse for forskellige fag inden for social- og sundhedsområdet.

Det er fagets grundlæggende antagelse, at alle elever hver især har de nødvendige ressourcer og har potentiale til at nå de ønskede mål.

Det didaktiske rum

Der skal gennem hele forløbet være fokus på, at eleverne kan udvikle initiativ, medansvar og samarbejdsevner. Eleverne skal motiveres til at undres, være opsøgende, stille spørgsmål og lytte til andre menneskers oplevelser og meninger, ligesom eleverne også skal støttes i at forholde sig undersøgende og kritisk.

Eksterne samarbejdspartner kan inddrages i undervisningen. Det kan være mennesker i forskellige livssituationer, ligesom professionelle fagudøvere kan være deltagere i læringsrummet og måske indgå som rollemodeller for eleverne i læringsrummet.

Eleverne kan fælles forberede en opsøgende aktivitet på virksomheder eller institutioner, de gerne vil besøge. Besøgene kan gøre faget mere praksisnært, og det kan

være en måde at få indblik i noget, der ellers er ukendt. Det kan være med til at engagere og motivere eleverne og styrke samarbejdet mellem dem.

Uderummet kan bruges til aktiviteter, hvor samvær, leg og sport giver nye oplevelser og erfaringer.

Faget giver mulighed for at fremme elevernes aktive handlen og indbyrdes samarbejde, således at læringen også sker i et socialt samspil.

Fagets hovedområder

Fagets fire hovedområder skal indgå i valgfaget i en helhed. Der kan være gode grunde til, at nogle områder i perioder træder mere i forgrunden end andre. Det er hensigten, at der arbejdes tematisk, således at alle fire hovedområder er i spil i de enkelte temaer, men ikke nødvendigvis med lige stor vægtning. Der er ikke tænkt en lineær progression. Faget kan tilrettelægges fleksibelt og tilpasses de forskellige muligheder.

Som inspiration er der en kort præsentation af fagets kernebegreb sundhed, og der er henvisninger til, hvor man kan læse mere om emnet.

Sundhed

De fleste danskere mener, at den personlige indsats for at bevare sundheden er vigtig. Vores livsstil er et udtryk for den måde, vi vælger at leve vores liv på fx med hensyn til kost, hygiejne og fysisk aktivitet. Men vi vælger ikke kun selv. Menneskers valg af livsstil er påvirket af mange faktorer, fx af hvilken uddannelse og hvilket arbejde man har, hvem man er sammen med i det daglige og ens økonomiske situation. Livsstil er således formet af betingelser i hverdagslivet og af fjernere rammer som fx udviklingen i den samfundsmæssige produktion, markedsføring, forurening, politiske initiativer mv. Det er betydeligt lettere at "vælge" et sundt liv, hvis levevilkårene er gode. Det gode og sunde liv er ikke kun den enkeltes ansvar.

Menneskets sundhed handler ikke kun om helbred og krop. Nogle mennesker mener, at det vigtigste for at bevare sundheden er at have det godt. Det vil sige, at



man er glad for livet, har livsmod og tro på livet. Mange børn og unge angiver, at noget af det vigtigste for sundheden er at have en god familie og gode venner. Sundhed handler altså også om psykiske faktorer og om at have gode sociale relationer.

Der er således flere opfattelser af, hvad sundhed er, og i det følgende vil der være en kort introduktion til fire forskellige sundhedsbegreber. Undervisningstilrettelæggelse og -forløb vil være forskellige, alt efter hvilket sundhedsbegreb der er i fokus. De fire sundhedsbegreber er uddybet i Faghæfte 20: Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab.

Sundhedsbegreb 1

Sundhed defineres som fravær af sygdom, og der er fokus på, hvad den enkelte kan gøre for at ændre sin livsstil. Der arbejdes med de sygdomsmæssige indvirkninger på kroppen, eksempelvis i forhold til kost, hygiejne og arbejdsmiljø. For kostens vedkommende er der fokus på fysiologiske og ernæringsmæssige egenskaber. Det vil her dreje sig om kostens indhold af kulhydrater, fedt, sukker mv. og deraf følgende risici for overvægt, diabetes 2 og hjerte-kar-sygdomme.

I forhold til hygiejne vil man beskæftige sig med sygdomsfremkaldende bakterier og med hygiejneregler, der kan forebygge levnedsmiddelbårne sygdomme.

Når det drejer sig om arbejdsmiljø, er det den helbredsmæssige konsekvens af fx støj, temperatur, røg, lys og luft, ensidigt gentaget arbejde og tunge løft, der arbejdes med.

Et omdrejningspunkt i undervisningsforløbet inden for dette sundhedsbegreb kunne være at finde eksempler på sundhedsfremmende aktiviteter, der retter sig mod fx at spise sund kost og fysisk aktivitet.

Sundhedsbegreb 2

Som i sundhedsbegreb 1 ses sundhed som et udtryk for den enkeltes valg af livsstil, men her er der ikke kun fokus på de sygdomsfremkaldende aspekter. I sundhedsbegreb 2 har sundhed to forskellige dimensioner: en subjektiv dimension om det gode liv, om livskvalitet og samtidig en anden mere objektiv dimension om det sygdomsfrie liv.

Sundhedsbegreb 2 handler ikke kun om livskvalitet i form af nydelse, livsglæde og frihed for al tvang og selvfornægtelse. Sundhedsbegreb 2 handler også om balancer mellem det fysiske, det psykiske og det sociale.

Med kosten som eksempel vil man både arbejde med madens betydning for sygdomsrisici og med den æstetiske dimension. Der arbejdes også med dens funktion i vores sociale liv og kultur. Tilsvarende arbejdes med hygiejnens både sygdomsmæssige og æstetiske aspekter. Der arbejdes også med fysisk aktivitet og arbejdsmiljø samt velvære og gode sociale relationer.

Et omdrejningspunkt i undervisningsforløb inden for dette sundhedsbegreb kunne være at finde eksempler på sundhedsfremmende aktiviteter, der fx retter sig mod motion og velvære, og hvor oplevelsen af livskvalitet tillægges betydning.

Sundhedsbegreb 3

I den tredje forståelse af sundhed ses sundhed også som fravær af sygdom. Heri ligner det sundhedsbegreb 1. Men i sundhedsbegreb 3 arbejdes ikke kun med livsstil, men også med de faktorer i vores levevilkår, som påvirker livsstilen og sundheden. Livsstil og sundhed ses her i sammenhæng med det miljø, vi lever i.

Eksempelvis er vores mad og måltider bl.a. formet af fødevarerproduktion og udbuddet af fødevarer, reklamer, kampagner, arbejds- og familiesituationer, social bag-

grund, økonomi og af mode og kulturelle strømninger. Vores muligheder for fysisk aktivitet er påvirket af bl.a. fysiske rammer i skoler, på arbejdspladser og af lokal-samfundets tilbud og muligheder.

Levevilkårene påvirker altså vores sundhed indirekte ved at influere på vores mulighed for at vælge livsstil.

Men levevilkår påvirker også vores sundhed direkte. Et belastende arbejdsmiljø kan gøre os syge, og forureningen af naturgrundlaget af jord, vand, luft og af fødevarer er ligeledes af væsentlig betydning for sundheden. Det er en pointe, at der er sammenhæng mellem naturens "sundhed" og menneskets sundhed. Og at vores forbrug af mad og vores øvrige livsstil har betydning for naturens ressourcer, forurening og for vores sundhed.

Et omdrejningspunkt i undervisningsforløb inden for dette sundhedsbegreb kunne være at finde eksempler på sundhedsfremmende aktiviteter, der retter sig mod at skabe bedre sociale og samfundsmæssige vilkår for fysisk aktivitet og for sunde kostvaner.

Sundhedsbegreb 4

I det fjerde sundhedsbegreb sammenfattes de tre forrige tilgange. Mad og måltider kan eksempelvis på den ene side have konsekvenser for sygdomsrisici og samtidig være en vigtig og værdifuld æstetisk og social del af vores kultur. Og mad og måltider ses både i relation til den enkeltes livsstil og de vilkår, man til daglig lever under.

Til forskel fra sundhedsbegreb 3 lægges der her vægt på individets velvære, på følelser og mening med livet.

Et omdrejningspunkt i undervisningsforløb inden for dette sundhedsbegreb kunne være at finde eksempler på sundhedsfremmende aktiviteter, der retter sig mod at skabe bedre sociale og samfundsmæssige vilkår for det gode og sunde liv for forskellige mennesker.

Opsamling

Sundhedsbegreb 4 er det mest omfattende sundhedsbegreb, fordi det handler om sammenhænge mellem livsstil, levevilkår og sociale forhold og om det sygdomsfrie liv set i sammenhæng med menneskers forskellige opfattelser af, hvad det gode liv er for dem.

Som nævnt under den korte præsentation af de enkelte sundhedsbegreber er det forskelligt, hvilke spørgsmål der vil være fokus på, afhængig af hvilket sundhedsbegreb der sætter sig igennem.

Det er relevant at sætte fokus på at undersøge, hvad det enkelte menneske har af handlemuligheder i forhold til

sig selv og andre. Svar på sådanne spørgsmål vil være forskellige afhængig af det valgte sundhedsbegreb. På samme vis er det også relevant at spørge, hvem der igangsætter og forestår de sundhedsfremmende aktiviteter, og spørge om, hvilke målgrupper aktiviteterne retter sig mod. Svarene på disse spørgsmål vil også være forskellige afhængig af det valgte sundhedsbegreb.

Elevernes kendskab til de forskellige sundhedsbegreber får betydning, når de i valgfaget skal arbejde med, hvordan man i professionelle sammenhænge arbejder med sundhed og sundhedsfremmende aktiviteter i relation til sig selv og andre mennesker.

Sundhed og sundhedsfremmende aktiviteter

Inden for hovedområdet Sundhed og sundhedsfremmende aktiviteter er det primære, at eleverne får en forståelse for, at sundhed er et begreb med mange dimensioner, og at de udvikler handlemuligheder i forhold til egen og andres sundhed. Det er væsentligt at diskutere elevernes egen opfattelse af sundhed og lære dem at få øje på de sundhedsbegreber, der dominerer i forskellige erhverv, i sundhedskampagner og i medier. Samtidig vil det også være centralt, at eleverne lærer, hvordan de forholder sig i mødet med mennesker med en anden opfattelse af sundhed.

Eleverne introduceres til de fire sundhedsbegreber og til sundhedsfremmende og sygdomsforebyggende aktiviteter gennem eksempler primært inden for kost og motion. Eksemplerne kan hentes fra elevernes hverdag, fra forskellige dag- eller ugeblade, livsstilsmagasiner eller fra fagblade. Se også hjemmesiden om folkesundhed nationalt www.folkesundhed.dk og fra kommunerne i "sundby-netværket" www.sund-by-net.dk. Det vil i den sammenhæng være relevant, at eleverne også bliver bekendt med begrebet folkesundhed, som vil kunne sættes i sammenhæng med nogle af de meget omfattende og aktuelle sundhedsfremmende og forebyggende aktiviteter, der er rettet mod det såkaldte KRAM-område. KRAM dækker en målrettet indsats inden for kost, rygning, alkohol og motion.

Det er væsentligt, at eksemplerne fremstår som vedkommende og relevante og kan illustrere de fire sundhedsbegreber og de sundhedsfremmende og sygdomsforebyggende tiltag. Endvidere er det vigtigt, at eksemplerne hjælper med til, at forskellene i de fire sundhedsbegreber tydeliggøres.

Der sættes fokus på sammenhængen mellem livsstil, levevilkår og sociale forhold og oplevelsen af sundhed hos børn, unge og ældre. Det vil være relevant, at eleverne præsenteres for begrebet (u)lighed i sundhed. Ved fx at vælge et fokus på "unge og motion" får eleverne lejlighed til at undersøge sammenhænge mellem livsstil, leve-

vilkår og sociale forhold. Det kan ses i relation til den enkelte eller grupper af unges oplevelse af sundhed. I relation til den første del om sammenhænge mellem livsstil, levevilkår og sociale forhold kan eleverne søge viden i informationskilder på både lokalt og nationalt plan. I forhold til den anden del, der handler om unges oplevelse af sundhed, er det meningen, at eleverne selv er opsøgende og undersøgende for at høre de unges "egne stemmer". Det er hensigten, at eleverne finder variation i den gruppe af unge, der skal høres.

Der skal et blik på sammenhængen mellem befolkningens sundhedstilstand og samfundsudviklingen. Det er sundhedstilstanden i relation til kost, motion og arbejdsmiljø, der skal trækkes i forgrunden. Eleverne undersøger og diskuterer, hvordan sundhedstilstanden var i relation til kost, motion og arbejdsmiljø, "da farfar var ung", og hvordan den er i dag, hvor de selv er unge, og hvor "farfar er blevet gammel".

Som det fremgår, er sundhed og sundhedsfremmende aktiviteter et område, der introducerer sundhedsbegreber, sundhedsfremmende aktiviteter og problemstillinger, som eleverne løbende arbejder med gennem hele valgfaget.

Kost, hygiejne og arbejdsmiljø

Det primære i hovedområdet kost, hygiejne og arbejdsmiljø er, at eleverne arbejder med kost/mad/måltider, hygiejne og arbejdsmiljø og sætter det i relation til sundhed og sundhedsfremmende aktiviteter.

Eleverne skal introduceres til dette hovedområde, så det relateres til alle fire sundhedsbegreber og til sundhedsfremmende aktiviteter. I det følgende er mad, måltider, hygiejne og motion skitseret i forhold til sundhedsbegreb 1 og sundhedsbegreb 4.

I sundhedsbegreb 1 vil der i forhold til kost være fokus på, at eleverne prøver at beregne fx mængden af kulhydrater og indholdet af fedt og sukker i et måltid. Det sættes i sammenhæng med at undgå sygdomme som overvægt, diabetes, hjerte-kar-sygdomme m.m. Beregningerne kan foregå ved brug af et kostprogram.

I forhold til motion kan eleverne gennemføre pulsmålinger og konditest og kan forklare den fysiske aktivitets betydning for sundhed og forebyggelse af sygdom. Eleverne kan teste sig selv og hinanden i forhold til kostvaner og motion ved brug af kostkompasset. www.kostkompasset.dk. Eleverne kan med udgangspunkt i sundhedsbegreb 1 demonstrere, hvordan en ernæringsrigtig kost er sammensat til børn, unge eller ældre og vise, hvordan fysisk aktivitet får indflydelse på det, der skal spises.

I forhold til hygiejne vil eleverne på fotos i bøger eller i et mikroskop kunne se forskellige former for mikroorganismer. De kan ligeledes få kendskab til forekomsten af mikroorganismer ved madproduktion i eget hjem, i industrien eller på institutioner. Eksempelvis forekomsten på karklude, skærebrætter, hænder, ringe m.m.

Som tidligere nævnt, ses mad og måltider i forhold til sundhedsbegreb 4 som noget, der er forbundet med sygdomsrisici og samtidig som en vigtig og værdifuld æstetisk og social del af vores kultur. Og som det også er nævnt tidligere, ses mad og måltider både i relation til den enkeltes livsstil og til de vilkår, man til dagligt lever under. Der lægges vægt på individets oplevelse af velvære, på følelser og mening med livet.

I forhold til sundhedsbegreb 4 kan eleverne fx udarbejde et dagskostforslag, som tilgodeser sundhed, livskvalitet og levevilkår hos ældre, børn/unge eller én selv. De kan komme med forslag til rammerne omkring måltider, også dér hvor professionelle medvirker.

Eleverne kan få lejlighed til at planlægge, udføre og vurdere forskellige måltider fra idé, gennem proces til præsentation, således at der er fokus på det ernæringsmæssige, det æstetiske, det kulturelle og det sociale, samt på hygiejne og arbejdsmiljø.

Kommunikation

Det primære i valgfagets hovedområde kommunikation er, at eleverne får materiale og instruktion, der igangsætter deres arbejde, hvor de selv skal finde eller selv skal producere eksempler på kommunikation og formidling om sundhed, mad, måltider og motion. Elevernes arbejde med at finde eller producere eksempler skal også omfatte, at eleverne vurderer, hvad hensigten med kommunikationen eller formidlingen er. Kommunikationen eller formidlingen kan foregå ved hjælp af forskellige medier.

Endvidere er det væsentligt, at eleverne i grupper på to-tre samarbejder om at forberede individuelle samtaler, som de hver især efterfølgende skal gennemføre med en eller flere personer i forskellige aldre og livssituationer. Samarbejdet mellem eleverne i planlægnings- og forberedelsesfasen retter sig mod at finde og afprøve spørgsmål og spørgsmålstyper, der åbner for, at deres samtalepartnere vil fortælle om sin oplevelse af sundhed. Når samtalerne er gennemført, samarbejder gruppen igen for at finde frem til, hvad der kom frem i samtalen og for at evaluere, hvordan samtalen forløb i forhold til det, de havde planlagt og forberedt.

I forhold til kommunikation kan eleverne også forberede en sundhedsfremmende aktivitet, som de målretter en

lille gruppe mennesker. Efter gennemførelsen af aktiviteten taler eleverne med deltagerne for at høre, hvordan de oplevede den sundhedsfremmende aktivitet. Afslutningsvis evaluerer eleverne, hvordan de synes, aktiviteten forløb.

Eleverne kan arbejde med enkle kommunikationsmodeller som inspiration til deres arbejde: Det kan være inden for assertion, inden for giraf-/ulvesprog eller inden for transaktionsanalyse. Det vil inden for området kommunikation være relevant, at eleverne kender begrebet vejledning og har øvet små situationer, hvor de vejleder om sundhed og sundhedsfremmende aktiviteter. Ligeledes vil det være relevant, at eleverne også kender til interview som metode og har haft lejlighed til at forberede, gennemføre og evaluere et lille interview om sundhed.

Kommunikation drejer sig her om, hvordan man udtrykker sig i professionel sammenhæng i relation til sundhed. Det vil derfor være et område, der inddrages kontinuerligt igennem hele faget.

Uddannelses- og erhvervs-afklarende elementer

Igennem valgfaget skal eleverne have anledning til at få kendskab til de personlige kompetencer, der efterspørges inden for områder, hvor man samarbejder med andre mennesker, og hvor man samarbejder med mennesker, der kan være afhængige af professionel hjælp.

Som inspiration kan eleverne undersøge forskellige erhvervsskolors eller andre uddannelsesinstitutioners hjemmesider.

Endvidere kunne de få lejlighed til at spørge og lytte til professionelle inden for de forskellige erhverv.

Synes eleverne selv, at de personlige kompetencer, der efterspørges, er relevante, eller har de en opfattelse af, at andre personlige kompetencer også kan være væsentlige i forbindelse med arbejdet?

Eleverne skal gennem valgfaget have mulighed for at arbejde med udvikling af de personlige kompetencer. Ud over at se udvikling af de personlige kompetencer i forhold til det nære samarbejde mellem eleverne indbyrdes, kan det også ses i forhold til samarbejdet med de mennesker, eleverne har talt med eller besøgt uden for klasserummet.

Undervisningseksempler

Sundhed og sociale forhold kan struktureres i kortere eller længere forløb. Det centrale er imidlertid, at undervisningen gennemføres som et eller flere sammenhæn-

gende tematiske forløb. I det følgende beskrives fem undervisningseksempler, som alle inddrager valgfagets fire hovedområder.

Undervisningseksempel 1

Lyst til sundhed

Det primære i dette forløb er at udfordre elevernes forventninger, sanser, rum og krop. De skal overveje deres holdning til sundhed i spændingsfeltet mellem det sygdomsfrie liv og det gode liv.

Sund mad må have fokus på smag og på maden som oplevelse, lyst og nydelse, for jo mere man har lyst til at smage, jo mere varieret kan man komme til at spise. At maden er velkrydret er af betydning for mæthedfølelsen.

Der kan arbejdes bevidst med smag, således at eleverne får muligheder for at opleve, hvordan sunde råvarer som fx grøntsager og fisk kan smage, og hvordan de kan ændre smag, når de tilberedes og krydres på forskellige måder. Der er mange ideer i Smagens dags materialer, se: www.smagensdag.dk

Der kan arrangeres besøg af en kok (eller en kokkelev), eller eleverne kan besøge et restaurationskøkken eller en teknisk skole og få indblik i, hvordan man arbejder professionelt med smag og håndværk. Der er særlige sansmæssige og håndværksmæssige udfordringer i at stå med levende fisk og plukke og istandgøre vildt. Man kan få levende fisk leveret, men man kan også besøge en fiskehandler eller en fiskerihavn. Nogle kender måske en jæger, der kan levere vildt.

Fysisk aktivitet gavner både helbred og humør. Det har både sygdomsforebyggende og sundhedsfremmende betydning. En idrætslærer, en dramalærer eller en gæstelærer kan organisere oplevelser og situationer, hvor bevægelse indgår. Eleverne kan bruge kroppen på forskellige måder, danse, synge, springe og lave øvelser, der viser noget om kropssprog. Hvad gør kroppen, når man er vred, ked af det, glad, stolt osv.? Der kan arbejdes med aktuelle problemstillinger som fx kropsidealer, og der kan arrangeres fælles ture for klassen på cykel, til fods eller i kano. Hovedsagen er, at eleverne oplever glæde og lyst til at bevæge sig.

Endelig kan eleverne arbejde med deres holdninger til sundhed. Er der sammenhænge mellem sundhed og det gode liv? Hvad er sundhed/det gode liv for jer lige nu, og hvad tror I, det er om 10 år? Eleverne skal hver skrive en liste på fx 10 faktorer, sammenligne og diskutere, hvordan og hvorfor de er forskellige. Eleverne kan interviewe forældre og bedsteforældre og spørge dem, hvad det sunde og gode liv er for dem lige nu.

Undervisningseksempel 2

Egen sundhed

Det primære i dette forløb er, at eleverne arbejder med fysiske og ernæringsmæssige aspekter af sundhed, at de overvejer både fysiske, psykiske, sociale og æstetiske aspekter af sundhed samt sammenhængen mellem livsstil og levevilkår og sundhed. Desuden, at de formulerer egne valg og handlemuligheder inden for mad, ernæring, hygiejne og sundhed bl.a. med hensyn til uddannelse og erhverv.

Udgangspunktet kan være, at eleverne vurderer deres egen kost og fysiske aktivitet ved hjælp af "kostkompasset" www.kostkompasset.dk og ud fra disse resultater overvejer, hvad sundhed er for dem, og hvilke faktorer i deres hverdagsliv og levevilkår som påvirker deres kost- og motionsvaner og sundhed. Eleverne overvejer deres opfattelse af sundhed, herunder betydningen af kulturelle normer og værdier i familielivet. Det diskuteres, hvilke faktorer man umiddelbart selv kan gøre noget ved for at forebygge sygdom og fremme sundhed. Tillige kan eleverne sammenligne sundhedskommunikation i henholdsvis reklamer og sundhedskampagner. Eleverne kan nu arbejde videre med at omforme kostkompassets helbredsmæssige "gode råd" til konkrete måltider og motion, der tilgodeser deres egen oplevelse af sundhed og trivsel.

Opgaver med hygiejne inddrages i det praktiske arbejde.

Uddannelses- og erhvervs muligheder inden for områderne ernæring og fysisk aktivitet drøftes i sammenhæng med den enkeltes kompetencer inden for områderne.

Undervisningseksempel 3

Arbejds miljø, hygiejne og sundhed

Det primære i dette forløb er, at eleverne arbejder med arbejdsmiljøets og hygiejnens betydning for oplevelsen af sundhed.

Det centrale er, at eleverne undersøger arbejdsmiljøets fysiske, psykiske og sociale aspekter. Udgangspunktet kan være elevernes eget arbejdsmiljø i skolen. Fremmer skolens egne rammer mulighederne for et fysisk og psykisk godt hverdagsliv? Er der forslag til fysiske forbedringer i klasseværelset fx med hensyn til mere effektiv rengøring, mere udluftning, bedre borde og stole, bedre belysning, tavleforhold mv. Er der forslag til forbedringer på områder som toilethygiejne, adgang til vand, madtilbud, spiseomgivelser og muligheder for fysisk aktivitet? Er der forslag til forbedringer, der kan øge den psykiske trivsel i klassen og i skolen? Skal der andre samarbejdsformer til i klassen, som i højere grad tager hånd om eventuelle støjproblemer og inddrager

elevernes synspunkter? Herefter forberedes et besøg på en institution eller en erhvervs virksomhed med madproduktion, hvor fokus er på både fysiske, psykiske og sociale forhold.

Eleverne observerer arbejdsmiljøet (fx støj, kulde/varme, lys og luft, ensidigt gentaget arbejde og tunge løft, arbejdsstillinger, pauser, arbejdstider, toilet- og kantineforhold) og omgangsformen og kulturen på den pågældende arbejdsplads. Desuden fokuseres på hygiejneforhold under opbevaring, tilberedning, servering og bortskaffelse af fødevarer. Der kan endvidere fokuseres på ernæringsmæssige og æstetiske forhold i såvel personalekantine som i madproduktionen. Eleverne tager noter. Eleverne kan vælge at dele sig i grupper og besøge forskellige arbejdspladser og fortælle klassen om deres observationer.

Efter besøget diskuterer eleverne deres observationer bl.a. ud fra de forestillinger, de selv har om et godt og sundt arbejds- og hverdagsliv, samt de uddannelsesmuligheder, der er inden for området.

Desuden diskuteres den producerede mad i forhold til forskellige målgruppers madkulturelle præferencer. Fordele og ulemper ved at købe eller at få serveret færdigfremstillet mad frem for det hjemmelavede overvejes i forhold til hverdagslivets vilkår og den enkeltes og andres sundhed.

Eleverne planlægger og udfører måltider til en selvvalgt målgruppe fra idé gennem proces til præsentation, og de vurderer, om hygiejniske, ernæringsmæssige, ergonomiske og kulturelle kriterier er tilgodeset.

Undervisningseksempel 4

Bodywork - med fokus på, at eleven selv er fysisk aktiv

Eleverne laver deres eget træningsprogram, som de skal bruge igennem forløbet. Det skal sammensættes, så der både er styrketræning og konditionstræning. Programmet skal godkendes af en lærer.

Hvis eleven ikke har prøvet det før, kan træningen starte med, at eleven laver en sundhedsprofil og fx udregner sit BMI, måler sit kondital og skriver ned, hvad han/hun laver af fysiske aktiviteter. Eleven beregner sit indtag af energi- og næringsstof i en kostberegning. Eleverne arbejder sammen i grupper og udnytter, at de er en gruppe, så træning bliver sjovt og socialt. Muligheder for redskaber og lokaliteter finder man på og uden for de enkelte skoler. Der kan evt. laves en før og efter-test af elevens styrke og kondition.

Eleverne planlægger besøg i et fitness- eller et sportscenter, hvor der også er cafe. Her hentes inspiration til, hvilke sunde små retter og drikke de selv vil servere

på “deres” cafe, målrettet børn/unge eller ældre. Der skal laves en energiberegning på opskrifterne. Der skal være prøvesmagning af retterne og drikkeene ved afslutningen i cafeen. Cafeen skal være indrettet, så der også er lagt vægt på det æstetiske aspekt. Eleverne skal øve sig i at fremstille maden professionelt med anvendelse af hensigtsmæssige arbejdsstillinger. Eleverne kan skiftes til at være observatører og vejlede hinanden. Eleverne reflekterer over, hvorfor der evt. er forskel på det, de vil servere på deres egen cafe, og det, de ser på cafeerne.

Eleverne skal forestille sig, at de er “bodywork-konsulenter”. De skal tage på walk and talk-tur i lokalmiljøet og se på, hvilke muligheder der er for fritidsaktiviteter, som kan bringe kropsligt velvære. Efter turen skal eleverne sammen overveje, hvordan de mener, det aktuelle lokalområde kan tilgodese mennesker, som har eller skal få lyst til at være fysisk aktive og have fokus på sundhed.

Eleverne skal i forløbet skabe en person med tydelige værdier og holdninger til “bodywork” – det kan være både negative holdninger og positive holdninger, og personen kan være handicappet, ældre/ung eller sportstrænet. Der laves en “mindmap” til inspiration:

- Fritid: Hvad laver personen i fritiden og sammen med hvem?
- Fitness: Kondi og styrketræning.
- Sport: Forskellige sportsgrene og konkurrencesport.
- Wellness: Massage, mad, miljø, meditation og afspænding.
- Kost/mad/måltider.
- Sanseoplevelser.

Eleverne kan fremstille forskellige former for collager, der fortæller, hvad personen har af værdier og holdninger til “bodywork”. De finder artikler, digte, reportager eller andet, der viser noget om personens værdier og holdninger til “bodywork”. Hvad mener eleven selv? Hvilke værdier og holdninger udtrykker eleven, der er væsentlige for ham eller hende; hvilke handlemuligheder ser eleven i sin hverdag?

Undervisningseksempel 5

Din by skal bruge et aktivitetscenter for ældre

Eleverne skal indgå i et samarbejde med hinanden, som munder ud i, at de har udarbejdet et forslag til, hvordan et aktivitetscenter for ældre skal indrettes, og de skal lave forslag til, hvordan det skal fungere i hverdagen for denne gruppe borgere. Krav til omsorg og sundhed tilgodeses. Elevernes forslag skal være udformet som et produkt, der synliggør for andre, hvordan de har løst opgaven.

Der vil i opgaven specielt være fokus på:

- Hvilke aktiviteter der skal foregå på centret.
- Hvilken mad der skal tilberedes, og hvordan måltiderne skal foregå.
- Hvilke krav der er til hygiejne og arbejdsmiljø i forhold til tilberedningen af mad.

Elevernes mulighed for at gennemføre opgaven muliggøres ved at tale med en eller flere ældre, således at de ældre har været medinddragne i løsningen.

Elevernes gennemførelse af opgaven kan ske i et samarbejde med elever på erhvervsskoler eller andre uddannelsesinstitutioner på social- og sundhedsområdet. Elevernes færdige produkt kan præsenteres og diskuteres for forskellige målgrupper.

Dette undervisningseksempel kan være mere eller mindre lærerstyret og kan skabe mange muligheder for undervisningsdifferentiering.

Evaluering

Det er grundlæggende for arbejdet med evaluering, at eleverne bevidstgøres om målene med undervisningen. Medindflydelse er nødvendig, for at eleverne kan finde undervisningen meningsfuld. Evalueringen skal anvendes som redskab til elevernes videre læring.

Den interne evaluering omfatter alle sider af undervisningen: indhold, arbejdsformer, proces, samarbejde og produkt. Dette gøres forskelligt, alt efter hvilke færdigheder og kundskaber der aktuelt er i fokus. Evalueringen skal bevidstgøre eleverne om deres kompetencer i forhold til faglige mål og være et led i at forbedre undervisningen.

Samspil med andre fag

Valgfaget sundhed og sociale forhold er i sig selv et tværfagligt område og har samarbejdsflader til mange fag. Mulige fag i et samarbejde kan være idræt (fysisk aktivitet, ernæring, sundhed), naturfag (hygiejne, ernæring, “madkemi”, miljøforhold), samfundsfag (samspil mellem livsstil og levevilkår og sociale forhold), dansk (kommunikation) og iværksætter (at skabe nye produkter og serviceydelser).