



Kræftens Bekæmpelse



# SPOT PÅ FYSISK AKTIVITET



**SUNDHEDSUNDERVISNING MED  
PLAYSPOTS I SKOLEN**

# PLAYSPOTS

**ORDFORKLARING:  
PLAYSPOTS ER STEDER,  
DER INVITERER TIL LEG OG  
FYSISK AKTIVITET**

**Spot på fysisk aktivitet  
– sundhedsundervisning med PlaySpots i skolen**

**Redaktionsgruppen bag inspirationsmaterialet**

**Fra Det nationale videncenter KOSMOS:**

Katrine Bertelsen

Pia B. Paustian

Karsten Sørensen

Børge Koch

**Fra Kræftens Bekæmpelse:**

Charlotte Klinker

Trine Søe

Trine Dybkær

Simon Rask

Layout og produktion: Hanne Nissen, University College Syddanmark

Tegninger i elevfolder: Jørn Villumsen for sundskole.nu

Tryk: Filipsen Grafisk

Oplag: 2.500

ISBN: 978-87-992584-4-4

Udgivet af Kræftens Bekæmpelse og University College Syddanmark,

med støtte fra Ministeriet for Sundhed og Forebyggelse, tips- og lottomidler

**SPOT PÅ FYSISK AKTIVITET  
– SUNDHEDSUNDERVISNING MED PLAYSPOTS I SKOLEN**

<b>INDLEDNING</b> . . . . .	7
Hvem er materialet til? . . . . .	7
Hvad er PlaySpots? . . . . .	8
Hvilke trinmål opfylder materialet? . . . . .	9

**KOM GODT I GANG MED PLAYSPOTS I SKOLEN**

**– EN TRIN FOR TRIN VEJLEDNING**

1. Inden indsatsen . . . . .	13
2. Introduktion til eleverne . . . . .	14
3. Diskussion af relevante begreber . . . . .	15
4. Intro til elevfolder . . . . .	19
5. Kameraer og billedbehandling . . . . .	24
6. Billeddiskussion og evaluering . . . . .	25
7. Handlinger og forandringer . . . . .	27

**EKSEMPLER PÅ PLAYSPOTS I SUNDHEDSUNDERVISNINGEN**

Trinmål . . . . .	33
Eksempel A – Gode bevægelsesmuligheder i lokalområdet . . . . .	35
Eksempel B – En skole i bevægelse . . . . .	43

**SUNDHEDSFREMME I SKOLEN**

**– DIDAKTISKE OVERVEJELSER**

Sundhedsfremme er almen dannelse . . . . .	51
Fysisk aktivitet som pædagogisk dannelsesprojekt . . . . .	52
Eleverne skal udvikle handlekompetence . . . . .	52
Eleverne er eksperter og skolen er setting. . . . .	54
Udvikling af skolens bevægelseskultur – et sundhedstema . . . . .	55

**BILAG**

Fakta om fysisk aktivitet og sygdomme . . . . .	61
Skema til kortlægning af elevernes bevægelseskultur . . . . .	63
Elevfolder . . . . .	64

# PLAYSPOT

MATERIALET BESTÅR AF TRE HOVEDKAPITLER; FØRST EN TRIN-FOR-TRIN GENNEMGANG AF ET UNDERVISNINGSFORLØB MED PLAYSPOTS, DERNÆST ET KAPITEL MED TO EKSEMPLER PÅ, HVORDAN SKOLER HAR ARBEJDET MED PLAYSPOTS SOM EN DEL AF ET SUNDHEDSTEMA OM FYSISK AKTIVITET, OG TIL SIDST ET KAPITEL MED DIDAKTISKE OVERVEJELSER OM ARBEJDET MED SUNDHEDSFREMME OG PLAYSPOTS I SKOLEN

# AKTIVITET I SKOLEN SUNDHED UNDERVIS



## INDLEDNING

Inaktivitet er roden til meget ondt. Det kan føre til et voksenliv med overvægt og fedme, der igen øger risikoen for at udvikle en række livsstilssygdomme, herunder kræft. Derfor er der alt mulig grund til at understøtte børn og unge i at opbygge gode vaner omkring fysisk aktivitet.

Fysisk aktivitet handler om mere og andet end at holde sygdomme på afstand. Det handler også om, at fysisk aktive børn og unge er mere livsglade, trives bedre socialt, har mere selvtillid og har mere overskud til at lære nyt end fysisk inaktive børn. Fysisk aktivitet styrker både motorik, koncentrationsevne og skolepræstationer, og undersøgelser viser, at børn og unge, der bruger mere tid på fysisk aktivitet end gennemsnittet, klarer sig godt i de boglige fag.

Desværre går det ned ad bakke med, hvor fysisk aktive børn og unge er. Det er især hos de 13-15 årige, at der sker et markant fald. Og derfor er der god grund til at rette spottet mod denne gruppe og finde ud af, hvad de synes, er sjov motion og hvilke omgivelser, der giver dem lyst til at bevæge sig. PlaySpots er udviklet til netop det formål.

### Hvem er materialet til?

PlaySpots er et undervisningsforløb, der kan bruges af lærere, der arbejder med et sundhedstema i det timeløse fag Sundheds-

og seksualundervisning og familiekundskab (herefter det timeløse sundhedsfag). Forløbet er målrettet elever fra 5. klassetrin og opefter.

### Hvad er PlaySpots?

PlaySpots er et undervisningsforløb, hvor eleverne bl.a. kommer med deres bud på, hvad de oplever, der fremmer eller hæmmer deres fysiske aktivitet i skolen og lokalmiljøet.

Grundelementerne i undervisningsforløbet er, at fremme fysisk aktivitet blandt eleverne ved at sætte fokus på omgivelsernes betydning for elevernes fysiske aktivitet. Herudover er et væsentligt element i forløbet, at gøre eleverne handlekompetente i forhold til evt. selv at ændre på de fysiske rammer, så de indbyder til fysisk aktivitet.

Ideen er, at skolen og lokalområdet danner rammen om undervisningsforløbet. Eleverne udstyres med digitalkameraer og bliver sendt i marken for at dokumentere, hvad der giver dem lyst til at være fysisk aktive eller modsat, hvad der hindrer dem. Efterfølgende er målet, at eleverne på baggrund af billederne gennemfører en proces, der munder ud i nogle bedre omgivelser for fysisk aktivitet på skolen eller i nærområdet.

### Hvilke trinmål opfylder materialet?

Et forløb med PlaySpots kan opfylde nogle af Undervisningsministeriets målsætninger for det timeløse sundhedsfag. De trinmål, det er muligt at opfylde på eksempelvis 4.-6. klassetrin, er<sup>1</sup>:

#### Årsager og betydning

- afdække, hvordan livsstil påvirker fysisk og psykisk sundhed
- undersøge, hvordan levevilkår påvirker sundhed, herunder klassens kultur, skolens fysiske rammer og lokalområdets fritidstilbud
- undersøge relationer mellem sundhedsmæssig handlekompetence og begreberne selvtillid, selvværd og ligeværd
- udforske skolen og klassen som eksempel på fysisk og psykisk arbejdsmiljø

#### Visioner og alternativer

- afdække og vurdere forskellige definitioner på sundhed
- forholde sig til klassens og lokalsamfundets sociale kapital
- udvikle, fremlægge og diskutere egne visioner for et sundt liv

#### Handling og forandring

- afprøve konkrete handlinger, der forbedrer det fysiske og psykiske arbejdsmiljø på skolen
- afprøve konkrete handlinger, der fremmer sundheden i klassen og på skolen
- afprøve og evaluere forskellige sundhedsfremmende tiltag på skolen og i lokalsamfundet

<sup>1</sup> Trinmål 4.-6 klassetrin, Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab



# PLAYSPOT FYSISK AKTIVITET

I ET UNDERVISNINGSFORLØB MED PLAYSPOTS ER  
DET ELEVERNE, DER ER EKSPERTERNE.  
DET ER DERES OPLEVELSER OG ERFARINGER SAMT  
FORSTÅELSE AF, HVORDAN OPGAVEN KAN LØSES,  
DER SÆTTES I CENTRUM FOR UNDERVISNINGEN

# SUNDHED UNDERVIS



## KOM GODT I GANG MED PLAYSPOTS I SKOLEN – EN TRIN FOR TRIN VEJLEDNING

I et undervisningsforløb med PlaySpots er det eleverne, der er eksperterne. Det er deres oplevelser og erfaringer samt forståelse af, hvordan opgaven kan løses, der sættes i centrum for undervisningen.

Det er derfor vigtigt at undgå, at den måde, som eleverne løser opgaverne på, bliver for styrede af de instrukser og forklaringer, der gives af underviseren. En af de vigtigste pointer i dette vejledningsmateriale er derfor, at eleverne skal gives brede rammer at arbejde indenfor. Det skal så vidt muligt være deres fortolkninger og forståelse af opgaven, der kommer til udtryk. Det er vigtigt at understrege over for eleverne, at der ikke er en bestemt korrekt måde at tage billederne på.

Her er 7 trin, der sikrer, at eleverne kommer godt gennem PlaySpots. Forløbet kan gennemføres på 3-5 skoledage afhængig af, hvor meget I går i dybden med de enkelte trin.

### 1. INDEN INDSATSEN

Det er en erfaring fra tidligere undervisningsforløb med PlaySpots, at eleverne har godt styr på at tage billeder enten med digitalkamera eller mobiletelefoner. Derimod kræver de mere støt-

te og vejledning i forhold til at overføre billeder til den rette mappe på skolens drev.

Derfor kan det være en god ide at få testet de kameraer, som skal bruges, samt få afprøvet det at overføre billeder fra kamera til computer.

## 2. INTRODUKTION TIL ELEVERNE

Det er vigtigt, at eleverne - inden de starter - får en fornemmelse af hele forløbet og de forskellige elementer. Det er især, hvorfor I arbejder med PlaySpots, samt hvad I skal bruge PlaySpots til.

Derfor bør eleverne vide, at:

- PlaySpots er en metode til at arbejde med fremme af fysisk aktivitet.
- PlaySpots handler om at finde ud af, hvilke steder og omgivelser eleverne synes, det er sjovt at være fysisk aktive og hvilke steder/omgivelser, der forhindrer dem i at være fysisk aktive i skolen, og hvor de bor.
- Eleverne skal dokumentere stederne med kamera.
- Eleverne er eksperter på dette område - de ved, hvor det er sjovt eller kedeligt at være fysisk aktiv.
- Billederne skal bruges til at tale om omgivelsernes betydning for, hvor meget man bevæger sig.

## 3. DISKUSSION AF RELEVANTE BEGREBER

Efter introduktionen er det oplagt at diskutere i klassen – hvad er fysisk aktivitet? Hvad er fysiske omgivelser? Hvorfor er det vigtigt, at man rører sig? Hvordan påvirker fysisk aktivitet sundheden?

Det er op til dig som lærer, hvor omfattende denne del af undervisningsforløbet skal være. Det er ikke meningen, at denne del skal fungere som en decideret undervisning af eleverne. Man kan forestille sig en dialog med eleverne for at få dem til at reflektere over bevægelse, fysisk aktivitet og sammenhænge til omgivelserne samt sammenhæng mellem fysisk aktivitet og sundhed.

Ved at lade eleverne selv definere, hvad de tænker om ovenstående spørgsmål, får de italesat deres forståelser af de fysiske omgivelser, fysisk aktivitet og sundhed.

Målet med dialogen er dels, at eleverne får en forståelse af, at fysisk aktivitet kan være mange ting, dels at eleverne får forståelse for betydningen af fysisk aktivitet i forhold til sundhed og velvære.

Det kan være en god ide, at vælge nogle af nedenstående spørgsmål ud, og lade eleverne summe i nogle minutter i små grupper, inden klassen sammen drøfter begreberne.



Forslag til "summe-spørgsmål" der kommer ind på begreberne fysisk aktivitet, fysisk aktivitet og sundhed og fysiske omgivelser.

### **Fysisk aktivitet**

- Hvad forstår I ved fysisk aktivitet?
- Hvad er IKKE fysisk aktivitet?
- Hvornår er man fysisk aktiv?
- Hvornår er man IKKE fysisk aktiv?  
Giv så mange eksempler som muligt.
- Er der forskel på sport, idræt, motion og fysisk aktivitet?
- Hvis ja, diskuter hvad forskellene er?
- Hvis nej, hvorfor tror I, man har forskellige ord for det samme?

### **Læreren kan supplere elevernes svar med**

- Almindelig daglig bevægelse er også fysisk aktivitet, som fx at gå tur med hunden og løbe op ad trappen.
- Fysisk aktivitet kan i det hele taget være mange forskellige ting: gå til idræt, cykle til skole, være avisuddeler, spille bold i frikvarteret, støvsuge osv.
- Man skelner mellem organiseret og uorganiseret fysisk aktivitet. Organiseret er fx at deltage aktivt i sportsklubber og idræt i skolen – uorganiseret er fx leg på vejen, boldspil i skolegården, løbeture i naturen.

### **Fysisk aktivitet og sundhed**

- Hvad forstår I ved sundhed? Giv så mange eksempler på, hvad det vil sige at være sund.
- Nævn en person, som I mener, er sund og begrund jeres valg?
- Er der forskel på at være sund og rask? Hvis ja, hvordan?
- Er der forskel på at være syg og usund? Hvis ja, hvordan?
- Kan fysisk aktivitet bidrage til at man undgår sygdom?  
Hvis ja så giv eksempler på dette.
- Kan fysisk aktivitet bidrage til at øge sundheden?  
Hvis ja, så giv eksempler på dette.
- Har det betydning, hvor lang tid man bruger på fysisk aktivitet, eller hvor hårdt det føles? Hvad betyder det for kroppen, for ens humør, for hvor frisk man er osv.?
- Kan fysisk aktivitet bidrage til, at man er sammen med venner/får nye venner? Hvis ja, giv eksempler herpå.

### **Hvad man som lærer kan supplere elevernes svar med**

- Med afsæt i det brede, positive sundhedsbegreb, defineres sundhed som fravær af sygdom, fysisk såvel som psykisk, samt socialt velvære. Det betyder at sundhed både handler om at undgå sygdom og at have det godt.
- Syg og usund er ikke det samme. Fx kan man lide af allergi men i øvrigt være sund. Rask og sund er heller ikke det samme. Fx kan man være rask men spise usundt.
- Fysisk aktivitet kan give såvel fysiske, psykiske som sociale gevinster. Fysisk: man kommer i form, muskler og knogler styrkes m.m. Psykisk: man kommer i godt humør, man synes det er sjovt. Socialt: man er sammen med andre.

## Fysiske omgivelser

- Hvad er gode fysiske omgivelser? Hvad er dårlige fysiske omgivelser? Giv flere eksempler som svar på hvert spørgsmål, eksemplerne kan både være fra skolen, fritiden og boligkvarteret, hvor du bor.
- Tænk på de steder og ruter I benytter i løbet af en hverdag. Benytter I jer af mange forskellige ruter, eller er det mest de samme steder, I færdes hver dag.
- Er der nogen steder, som I bruger anderledes, end det de oprindeligt er indrettet til? Giv eksempler.
- Det er ofte de samme steder, man færdes i sin hverdag. Hvor meget lægger I egentlig mærke til, hvordan omgivelserne er indrettede? Skriv hver især ned hvor mange veje du krydser på vej til skole, om der er cykelsti hele vejen til skolen, hvor mange legepladser du kommer forbi osv.

## Hvad man som lærer kan supplere elevernes svar med

- Undersøgelser viser, at den måde omgivelserne og miljøet er indrettet på, betyder meget for, hvor meget mennesker har mulighed for og lyst til at bevæge sig.
- Fysiske omgivelser er ofte det, man ikke umiddelbart kan flytte på: bygninger, veje, parker, legepladser osv. Men også vejret, regler og sikkerhed på vejen er eksempler på fysiske omgivelser, der kan virke fremmende eller hæmmende for fysisk aktivitet.

(se evt. også baggrundsmaterialet for yderligere information [www.PlaySpots.dk](http://www.PlaySpots.dk))

## 4. INTRO TIL ELEVFOLDER

Efter at eleverne har summet, og de har fået en forståelse for de forskellige begreber, uddeles en elevfolder (se bilag side 64-67). Ved at gennemgå folderen, evt. på klassen, med eleverne, kan de få en god fornemmelse af den efterfølgende opgave.

I det følgende gengives tekst fra elevfolderen koblet med opmærksomhedspunkter til læreren.

Udklip fra elevfolderen

### **PlaySpots – hvad handler det om?**

PlaySpots handler om, hvilken rolle 'fysisk aktivitet' spiller i din hverdag – både i skolegården, i skolens nærområde og hjemme i det område, hvor du bor. Hvor synes du er sjove/gode steder at være fysisk aktiv, og hvor findes de kedelige/dårlige steder at være fysisk aktiv?

Du skal "fortælle" om disse steder, ved at tage billeder og bagefter arbejde med, hvad det er, billederne viser.

### **Du skal tage billeder af to forskellige ting!**

De steder, hvor du synes, det er sjovt at være fysisk aktiv  
De steder, hvor du er forhindret i at være fysisk aktiv, eller steder, hvor du ikke synes, det er sjovt at være fysisk aktiv.

Måske føles det underligt at tage billeder af nogle af stederne - men husk, at du skal forklare meningen med det hele, når du senere skal lave beskrivelser til billederne!

En af pointerne i arbejdet med PlaySpots er, at eleverne selv skal reflektere over, hvad og hvilke steder, der får dem til at bevæge sig, og hvor der er forhindringer for fysisk aktivitet i deres om-

givende miljø. Desuden er det væsentligt, at der tages udgangspunkt i elevernes bud på evt. ændringer af det fysiske rum, så disse indbyder til fysisk aktivitet. Derfor anbefales det, at eleverne får lejlighed til at fotografere af flere omgange, da denne proces opkvalificerer og målretter elevernes opmærksomhed og refleksion i arbejdet med PlaySpots.

Udklip fra elevfolderen

**Altså, du skal tage billeder af:**

1. Steder og omgivelser, hvor det er sjovt at være fysisk aktiv

Lidt hjælp til at sætte tankerne i gang:

Hvor kan du lide at være fysisk aktiv?

Hvor bevæger du dig i løbet af din dagligdag?

Er der steder, som du bruger på en anden måde, end de er indrettet til?

**2. Steder og omgivelser, som ikke er gode til fysisk aktivitet**

For eksempel steder hvor du ikke bevæger dig:

Fordi du ikke kan

Fordi du synes, det er kedeligt

Fordi du synes, stedet er dårligt indrettet

Fordi du synes, der er noget, der mangler

Fordi der er regler, der siger, at du ikke må

Fordi stedet altid bliver brugt af nogle andre

Fordi du hellere vil bruge din tid på noget andet

Fordi noget helt andet forhindrer DIG i at være fysisk aktiv...

Det er her vigtigt, at eleverne forstår, at det er deres eget forhold til bevægelse i omgivelserne, de skal tænke over – altså hvor den enkelte elev bevæger sig, og ikke hvor man generelt kan bevæge sig (eller ikke bevæge sig).

Derudover skal der være ekstra fokus på, at eleverne forstår, at det både er, hvor de er fysisk aktive, og hvor de ikke er fysisk aktive.

Udklip fra elevfolderen

**Hvornår er man fysisk aktiv?**

Det er man i alle de sammenhænge, hvor du bevæger kroppen, fx når du:

- Går
- Løber
- Cykler
- Ruller
- Sejler
- Dyrker sport
- Leger
- Arbejder
- Hænger ud med fysisk aktivitet efter skole
- ... eller noget helt andet, hvor du bevæger dig og bliver lidt eller meget forpustet.

Tænk over alle mulige former for bevægelse med kroppen, og ikke bare når du eksempelvis går til sport eller har idrætstimer i skolen.

Bevægelse og fysisk aktivitet kan i denne sammenhæng betyde al form for bevægelse med kroppen, på skolens område eller i lokalområdet, hvor de bor, på vej til skole og lignende bevægelse i forbindelse med transport (går, cykler, løber på rulleskøjter osv.), bevægelse i forbindelse med leg/sport/hænge ud efter skole, bevægelse i forbindelse med arbejde/pligter og alt muligt andet. Opfordre eleverne til at tænke over al mulig forskellig bevæ-

gelse de gør med kroppen – og ikke bare, når de eksempelvis går til sport eller har idrætstimer i skolen.

Det er selvfølgelig interessant at se, hvor eleverne allerede bevæger sig, - men det er mindst lige så interessant at se, hvor der er noget, de synes, begrænser deres udfoldelsesmuligheder, og hvor de synes, det kunne være fedt, hvis der var mulighed for at bevæge sig, hvis noget blev lavet om. Eleverne har en tendens til at glemme dette aspekt. Det er derfor vigtigt, at du som lærer er opmærksom på at understrege, at de skal tage billeder af begge aspekter.

Udklip fra elevfolderen

#### **Hvor skal du tage billeder?**

Skolens område: Først skal du tage ca. 10 billeder på skolens område - tag ca. 5 billeder af steder, hvor du godt kan lide at være fysisk aktiv og ca. 5 billeder, hvor du **ikke** kan lide at være fysisk aktiv eller føler dig forhindret i at være fysisk aktiv.

Dit lokalområde: Som hjemmearbejde skal du tage ca. 5 billeder, hvor du er fysisk aktiv og ca. 5 billeder, hvor du ikke er fysisk aktiv - når du ikke er i skole, fx i din have eller gård, på din gade, på vej til og fra skole og fritidsaktiviteter, i skoven, i parker, på P-pladser eller på sportspladsen.

Omgivelserne skal forstås som steder, der er knyttet til skolen/skolegården samt skolens nærområde, samt de områder, som børnene bor og færdes i. Hvis I på skolen har nogle regler, om at eleverne ikke må forlade skolens område, sætter det selvfølgelig en

naturlig fysisk afgrænsning i skoletiden. Ellers må det også gerne være områder, der ligger lige udenfor skolen eller på deres vej til skole, hvis eleverne mener, der er relevante steder der.

Lokalområdet/omgivelserne uden for skolen kan være både hjemme i deres kvarter (gaden, haven, indkørslen), på vejen til skole eller i andre områder, hvor de færdes meget.

Det må også gerne være sjove og underlige steder samt steder, hvor de bruger, eller kunne forestille sig at bruge, rummet på en anderledes måde, end det oprindeligt var tænkt. Igen - vær opmærksom på, at de også skal tage billeder af omgivelser, der forhindrer fysisk udfoldelse.

Udklip fra elevfolderen

#### **Husk: Du er eksperten!**

Der er ingen rigtige eller forkerte måder at løse opgaven på. Tænk bare over, at det, du tager billeder af, skal have noget at gøre med, hvordan du bevæger dig/ikke bevæger dig i dine omgivelser.

Det er vigtigt at understrege for eleverne, at der ikke er nogle rigtige eller forkerte svar. Alle svar er altså lige gode, og hvad den enkelte elev har lyst til at tage billeder af, vil ofte være noget helt andet, end det deres kammerater vil tage billeder af. Kun fantasien sætter grænser!

## 5. KAMERAER OG BILLEDBEHANDLING

Nu skal der dannes grupper, og eleverne skal forberedes på at fotografere.

Hver eller hver anden elev skal enten have et digitalkamera (fx lånt af skolen) eller - for dem som ønsker det – benytte sin egen mobiltelefon med kamerafunktion. Inden eleverne går i gang med selve fotojagten er det vigtigt at sikre sig, at alle eleverne er i stand til – og har et kabel til – at uploade billeder til skolens computer. Lad evt. eleverne teste processen inden, så I undgår at få vrøvl med det tekniske, når eleverne har kameraet fuld af billeder. Undersøg også hvilket fotobearbejdnings-program I har på skolens computere, og sæt dig ind i det, inden eleverne skal i gang med billedbehandlingen.

Grupperne dannes, og her er det en god ide at tjekke, om eleverne har forstået, hvad opgaven går ud på. Hvis der er elever, der ikke har forstået opgaven, kan du spørge, om der er nogle af de andre elever, der allerede har nogle ideer til, hvor og hvad de vil fotografere. På den måde bliver det elevernes egne opfattelser, der kommer til at fungere som afklarende eksempler for resten af klassen.

Når alle eleverne har taget billeder på skolen og/eller har haft kameraet med hjemme, hjælper du eleverne med at lægge billederne, gruppevis, ind på jeres klasseside på skolens intranet. Her-

fra kan eleverne bearbejde billederne efter behov, så de er klar til fremvisning.

Her følger nogle praktiske forslag til den efterfølgende fremvisning af fotografier og diskussion af resultater og proces:

- Udprintede fotos ophænges, vedhæftet elevernes stikord.
- Billeder og tekst vises via Smartboard (hvis skolen har sådan et)
- Billeder og tekst vises på plakater, collager, elektroniske plancher, PowerPoint show, etc.

## 6. BILLEDDISKUSSION OG EVALUERING

Efter at billederne er færdigbehandlede er det oplagt, at klassen i fællesskab deler og diskuterer de forskellige gruppers billeder og viden. Eleverne kan fx diskutere:

- Koblingen mellem omgivelser og fysisk aktivitet
- Koblingen mellem fysisk aktivitet og sundhed

### Billeddiskussion

Her er nogle spørgsmål som inspiration til, hvad klassesamtalen af billederne kan indeholde:

- Er det vigtigt, at man bevæger sig? Hvorfor?
- Hvad kan der ske, hvis man ikke bevæger sig?
- Hvad og hvor meget fysisk aktivitet skal der til, for at man er sund?
- Hvordan kan fysisk aktivitet forebygge sygdom?



- Hvordan kan fysisk aktivitet påvirke den fysiske sundhed?
- Hvordan kan fysisk aktivitet påvirke den psykiske sundhed?
- Hvordan kan fysisk aktivitet påvirke den sociale sundhed?
- Har I hørt om sundhedsstyrelsens retningslinjer for fysisk aktivitet blandt børn? For voksne?
- Hvorfor tror I, at der er lavet disse retningslinjer?
- Hvilke steder på skolen er det nemt at komme til at bevæge sig? Hvilke steder på skolen er det sjovt at bevæge sig? Hvordan kan det gøres endnu nemmere/sjovere?
- Hvilke steder i lokalområdet er det nemt at komme til at bevæge sig? Hvilke steder i lokalområdet er det sjovt at bevæge sig? Hvordan kan det gøres endnu nemmere/sjovere?
- Hvilke steder på skolen er det svært at komme til at bevæge sig? Hvilke steder på skolen er det ikke sjovt at bevæge sig? Hvordan kan det gøres nemmere/sjovere?
- Hvilke steder i lokalområdet er det svært at komme til at bevæge sig? Hvilke steder i lokalområdet er det ikke sjovt at bevæge sig? Hvordan kan det gøres nemmere/sjovere?
- Hvordan vil jeres forslag til forbedringer/ændringer påvirke sundheden?

Og til evalueringen af forløbet kan eleverne diskutere:

- Hvordan har forløbet bidraget til at opfylde målsætningerne?
- Hvilke forandringer ønsker vi at arbejde for?

## **Evaluering**

Her er nogle spørgsmål som inspiration til, hvad klassedrøftelsen vedrørende evaluering kan indeholde:

- Kan I give eksempler på, at dette forløb har gjort, at I er blevet klogere på, hvordan fysisk aktivitet påvirker sundheden?
- Kan I give eksempler på, at I er blevet klogere på, hvordan skolens fysiske omgivelser påvirker muligheden for og lysten til at bevæge sig?
- Kan I give eksempler på, hvordan lokalområdets fysiske omgivelser påvirker muligheden for og lysten til at bevæge sig?
- Hvordan vurderer I at jeres forslag til forbedringer/ændringer i lokalområdets fysiske omgivelser vil gøre lokalområdet sundere?

## **7. HANDLINGER OG FORANDRINGER**

Eleverne skal nu lægge en strategi for, hvordan de vil arbejde med at opnå de forandringer i skolegården/i lokalsamfundet, de er blevet enige om. De skal beskrive hvilke handlinger, der skal til, for at opnå de ønskede forandringer af rammerne for fysisk aktivitet.

Her er tre spørgsmål som inspiration til, hvad klassedrøftelsen vedrørende handlingstiltag kan indeholde:

- Hvem har mulighed for at gennemføre ændringer i skolegården/lokalområdet?

- Hvilke handlinger kan vi gøre for at opnå de ønskede forandringer?
- Hvilke handlinger kan vi selv gøre, for at det bliver nemmere og sjovere at være fysisk aktiv i skolegården/lokalområdet?

Husk af få eleverne til at medtænke både individuelle og kollektive handlinger samt direkte og indirekte handlinger i deres handlingsstrategi (se evt. forklaring i afsnittet *Eleverne skal udvikle handlingskompetence*, side 52).

### **Læreren kan supplere elevernes forslag med**

Forslag til handlingstiltag som kan medvirke til forandringer af fysisk aktivitetsniveau hos eleverne:

- Lav et "PlaySpots-hjørne", hvor klassernes fotos og arbejde med forløbene præsenteres fx på biblioteket, i aulaen, kantinen, fællesrummet eller på idrætspladsen.
- Informer skolebladet og andre informationsskrivelser om jeres arbejde med PlaySpots.
- Igangsæt en debat om skolens betydning for elevernes sundhed og trivsel. Som opmærksomhedsskaber kan eleverne fx lave aktiviteter i form af events.
- Del viden med andre skoler – via artikler i ungdomsblade, blogs, en hjemmeside, en gruppe på Facebook.

Forslag til elevernes handlingstiltag som kan medvirke til at ændre de fysiske omgivelser:

- Lav en strategi for at ændre de fysiske omgivelser på skolen eller i lokalsamfundet.
- Kontakt skolens ledelse – kan skolens sundhedspolitik bruges til at lave forandringer med?
- Skriv et brev eller lav en PowerPoint-præsentation til inspektør og forældrebestyrelse.
- Sæt det på dagsordenen i elevrådet.
- Kontakt kommunalpolitikere og lokalsamfundet – via avisartikel, brev eller udstilling på rådhuset.
- Få klassens visioner med som punkt på pædagogisk råds dagsordenen.
- Lav udstilling/debat/events i det offentlige rum, såsom på kommunebiblioteket, rådhuset, idrætsklubben, mv.

# PLAYSPOT

ET AF DE VIGTIGSTE MÅL MED UNDERVISNING ER,  
AT ELEVERNE OPNÅR EVNEN OG LYSTEN  
TIL AT HANDLE OG PÅVIRKE BÅDE DERES EGET LIV  
SAMT DE RAMMER, DETTE LIV LEVES INDEN FOR

# AKTIVITET I SKOLEN SUNDHED UNDERVIS



## EKSEMPLER PÅ PLAYSPOTS I SUNDHEDSUNDERVISNINGEN

I det timeløse sundhedsfag skal der bl.a. vælges og undervises i et konkret sundhedstema, og på 4.- 6. klassetrin omfatter det temaer som sundhed, vaner og livsstil. I dette afsnit vises to eksempler på, hvordan skoler har anvendt PlaySpots på sjette klassetrin. De to eksempler fremstår i bearbejdet form, og er blevet til på baggrund af gennemførte forløb på de tre københavnske skoler; Engskolen, Bellahøj Skole og Amager Fælled Skole. Skemaet her viser hvilke trinmål de to undervisningsforløb tager udgangspunkt i.

### Trinmål efter 6. klassetrin

Eks A Eks B

#### Årsager og betydning

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

beskrive den daglige livsstils betydning for sundheden, herunder mad og måltider, stimulanser, bevægelse og fysisk aktivitet	x	x
--	---	---

have kendskab til hvordan miljøet på skolen, i klassen og i fritiden kan påvirke sundhed	x	x
--	---	---

<b>Visioner og alternativer</b>		
Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at;		
vurdere egne og andres positive og negative deltagelse i sociale netværk		X
opstille forslag til en sund familie og et sundere lokalsamfund	X	X
<b>Handling og forandring</b>		
Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at;		
gøre rede for faktorer, der påvirker det fysiske og psykiske arbejdsmiljø på skolen		X
beskrive og afdække muligheder og barrierer gennem konkrete handlinger i forhold til et konkret sundhedstema, fx mobning eller sikker skolevej.	X	X

Uddrag af trinmål efter 6. klassetrin for faget *Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab*.

## EKSEMPEL A - GODE BEVÆGELSESMULIGHEDER I LOKALOMRÅDET

På denne skole har ledelsen besluttet at styrke det sundhedspædagogiske område bl.a. ved at etablere køkken og skolemad. Der skal ansættes en kok og eleverne skal være med til at tilberede og uddele maden. Desuden er skolen i gang med en større ombygning både inde og ude. Sjetteklasserne og deres lærere har valgt at benytte sig af PlaySpots som indgangsvinkel i arbejdet med at implementere kommunens sundhedspolitik på skoleområdet.

### Sundhedstema

Lærerne på skolen valgte at arbejde med temaet ”gode bevægelsesmuligheder i lokalområdet”.

### Rollefordeling

I det følgende skitseres det undervisningsforløb, som lærere og elever i skolens 6. klasser gennemførte. Lærernes primære rolle var at fungere som inspirator og tovholder. Lærerne valgte denne rolle for at fremme elevernes mulighed for selv at reflektere over og italesætte deres forståelser af de fysiske omgivelser, fysisk aktivitet og sundhed.

## UNDERVISNINGSFORLØB

### 1. Kortlægning af elevernes bevægelseskultur

Som optakt til PlaySpots har lærerne bedt eleverne om hver især at notere og observere deres egen bevægelseskultur, ud fra spørgsmål som:



- Hvor bevæger du dig?
- Hvem bevæger du dig med?
- Hvilken form for bevægelse lavede du?
- Hvorfor valgte du denne aktivitet?
- Hvordan var vejret?

(På side 62 kan du se det skema, som eleverne noterede i.)

### Hensigt med kortlægningen

At stimulere til elevernes nysgerrighed, så der opstår et ønske fra elevernes side om viden og indsigt i sundhedsmæssige temaer.

### Mål

- at undersøge hvordan eleverne bevæger sig på skolen, i frikvartererne og derhjemme i fritiden
- at skabe en bevidsthed om hvilken bevægelseskultur den enkelte og kollektivet udøver
- at indkredse sammen med eleverne at bevægelse er mange ting
- på sigt at udfordre elevernes forståelse og skabe opmærksomhed på rammernes betydning for bevægelseskulturen

### 2. Præsentation af Elevernes bevægelseskultur

Læreren indsamler og bearbejder skemaerne og præsenterer resultaterne for eleverne.

### Kortlægningen viste, at

- elevernes aktiviteter primært foregår sammen med nogen af samme køn
- de fleste bevæger sig sammen med andre
- idræt som fag medtænkes ikke af eleverne som bevægelse
- i skoletiden er det ofte de lærerstyrede aktiviteter som tiltrækker eleverne frem for selvorganiserede aktiviteter
- drengene bevæger sig mere end pigerne
- hos drengene er fodbold den altoverskyggende bevægelsesform
- i fritiden er det i gården/derhjemme der bliver leget.
- drenge opsøger tilfældig leg – får ikke lavet strukturerede aftaler
- pigerne organiserer flere legeaftaler end drengene

### 3. Elev-brainstorm

På baggrund af præsentationen brainstormer eleverne over temaerne ”hvad er fysisk aktivitet” og ”sammenhæng mellem fysisk aktivitet og sundhed”. (Se *Diskussion af relevante begreber* under PlaySpots-vejledningen side 15.)

### 4. Elev-debat

Efter at have indkredset temaerne debatterer eleverne hvilke sammenhænge de ser mellem fysisk aktivitet og sundhed. Debatten giver eleverne mulighed for at arbejde med at afdække og vurdere forskellige definitioner på sundhed. (Se evt. *Diskussion af relevante begreber* under PlaySpots-vejledningen side 15.)

## Fokus på udearealerne

Ud fra undersøgelsens resultater har lærerne valgt at fokusere på lokalområdets udearealer.

### Begrundelse:

- at øge og udfordre elevernes kendskab til hvilke muligheder og begrænsninger, der er i deres nærområde for bevægelse og fysisk aktivitet.
- at undervisningen bør tage udgangspunkt i de nære forhold, men efterhånden inddrages større fællesskaber og netværk i arbejdet (Faghæfte 21, side 11-35, [www.uvm.dk](http://www.uvm.dk))

## 5. Gruppearbejde

Herefter bliver eleverne delt ind i grupper á 5, og hver gruppe får tildelt kameraer. Arbejdsprocessen forløber i tre faser og slutter af med evaluering.

### Eleverne som journalister

For at fremme elevernes engagement bliver der opslået stillinger som journalister, som eleverne kan søge. Journalistens opgave er at rapportere, observere og tage noter af gruppernes arbejde. Disse noter skal udmunde i artikler til skolebladet og evt. til den lokale avis. Det overordnede formål med journalistfunktionen er, fra et læringsmæssigt perspektiv, at eleverne udvikler handlekraft i demokratiske fællesskaber.

### Fase 1: Beskrivelse af lokalområdet

I første fase skal eleverne beskrive et lokalområde, som gruppen får tildelt af læreren.

### Gruppeopgaver:

- Beskriv i stikord og billeder lokalområdet ud fra brainstormens tre temaer; idræt, fysisk aktivitet og sundhed.
- Tilbage i klassen fortæl, gruppevis, om max. tre-fem af billederne – hvad ser du/I? Hvorfor har du/I taget dette foto?

### Inspirationsspørgsmål:

- Hvilke steder i lokalområdet er det nemt at komme til at bevæge sig?
- Hvilke steder i lokalområdet er det sjovt at bevæge sig?

### Begejstring for fotometoden

På skolen er man særligt begejstrede for foto som værktøj idet, der er flere elever som er meget visuelle og en begrundelse er, at alle kan være med.

### Klasselæreren

*"Foto-metoden rammer bredere og øger elevernes engagement og dermed deres lyst til at handle og være aktive – også til at formulere sig skriftligt – end et tekstmateriale ville kunne."*

## Fremlæggelser

Grupperne fremlægger deres billeder og beskrivelser i klasserne og lægger op til dialog og respons fra de andre grupper og læreren.

## Fase 2: Muligheder og barrierer for bevægelse

I anden fase beskriver og afdækker grupperne muligheder og barrierer for gode steder at bevæge sig. Hovedformålet er at opkvalificere og skærpe elevernes opmærksomhed på at argumentere og reflektere over de valgte spots.

### **Klasselæreren**

*”Der gik sport i at udvikle og tænke kreativt med henblik på at udvikle muligheder og udfordre barrierer for bevægelse på spottet.”*

### **Didaktiske overvejelser**

Gruppearbejdet har taget udgangspunkt i, at eleverne fik mulighed for at opnå erfaringer med individuelt og kollektivt at påvirke og forandre på såvel livsstils- som levevilkårsfaktorer, der har betydning for sundheden samt evne til at overveje, hvordan barrierer kan overvindes (Faghæfte 21, www.uvm.dk).

Under forløbet er der flere processer som har bidraget til, at eleverne forholder sig kritisk til eget arbejde og produkt. Fx har eleverne undervejs skullet argumentere og begrunde deres valg af spot og aktiviteter samt fået løbende respons fra de andre elever.

## Gruppeopgaver

- Tag ud og fotografer i samme område, som sidst.
- Hver gruppe udvælger et – to fotos, som I vil undersøge nærmere. Kom med forslag til muligheder og begrænsninger for at fremme bevægelse på de udvalgte spots.

## Inspirationsspørgsmål

- Hvilke steder i lokalområdet er det nemt at komme til at bevæge sig? Hvordan kan det gøres endnu nemmere?
- Hvilke steder i lokalområdet er det sjovt at bevæge sig? Hvordan kan det gøres endnu sjovere?

## Fase 3: Visioner for et sundt liv

I tredje fase opstiller eleverne visioner og alternativer for deres lokalområde samt diskuterer egne visioner for et sundt liv.

## Gruppeopgaver:

- Forestil jer, hvilke former for bevægelse, der vil kunne foregå på netop jeres spot.
- Afhold visions-events på jeres gruppes spot for resten af klassen. Her skal I præsentere jeres innovative tanker og visioner for bevægelse på stedet.
- Aktiviteterne afprøves.

## Elevernes slutmål

Refleksionerne udmøntede sig i et ønske om at omsætte den viden, erfaringer og de visioner, som forløbet havde genereret, til konkret handling, for på den måde at realisere de visioner, der havde til formål at fremme sundheden i klassen og på skolen.

## Elevernes ønsker om fremtidige handlingstiltag

- Præsentere visionerne for elevrådet.
- Deltage i et skolebestyrelsesmøde, og fremlægge arbejdsprocessen samt de muligheder, de så for lokalområdet.
- Få lokalpolitikere i tale ved at invitere dem til en samlet event med gang i aktiviteter på alle PlaySpots.

## 6. Evaluering

Som evaluering af forløbet reflekterer hver gruppe, og dernæst klassen i fællesskab over, hvorvidt de har opnået erfaringer med kollektivt at påvirke og argumentere for, hvordan lokalsamfundet kan bidrage til en sund og værdifuld tilværelse for skolens elever.

### Refleksionsspørgsmål

- Er der bestemte valg og fravalg af fysisk aktivitet, som gruppen er blevet særlig god til at argumentere for?
- Er der bestemte valg og fravalg af fysisk aktivitet, gruppen har svært ved at argumentere for?
- Hvad vil vi som gruppe blive bedre til at argumentere for?

## EKSEMPEL B - EN SKOLE I BEVÆGELSE

På skolen besluttede personalet sig for at styrke leg og bevægelse i skolens hverdag – herunder at integrere leg og bevægelse i alle skolens fag. Begrundelsen var, at skolens lærere ønskede at skabe nye muligheder for elevernes læring og fremme skolens sundheds og bevægelsesprofil. Sjette årgangs lærere iværksatte derfor et udviklingsarbejde, hvor eleverne, med afsæt i PlaySpots, skulle arbejde med sundhedstemaet ”en skole i bevægelse”.

Elevernes læringsmål blev defineret med afsæt i læseplanen (Faghæfte 21, side 11-35, [www.uvm.dk](http://www.uvm.dk)).

## UNDERVISNINGSFORLØB

### 1. Intro til forløbet

Som opstart til forløbet præsenterer læreren eleverne for det overordnede tema ”en skole i bevægelse” – og de rammer, lærerne på forhånd har sat:

- Eleverne skal undersøge skolens bevægelseskultur ud fra to forskellige vinkler:
  - Hvordan inddrages bevægelse i fagene, når der foregår undervisning?
  - Hvordan er bevægelseskulturen blandt skolens elever i frikvartererne?

- 3., 5. og 7. klassetrin er udvalgt til at være undersøgelsesklasser.
- Eleverne vælger selv hvilken af de to vinkler, de vil arbejde med, samt hvilket klassetrin.
- Eleverne inddeles i grupper á tre elever.
- Hver gruppe får et ansvarsområde, så opgaven med at afdække og udforske skolen som helhed bliver mulig.

## 2. Intro til PlaySpots fotometode

Dernæst giver læreren en introduktion til fotometoden og gennemgår elevfolderen (jf. PlaySpots-vejledningen side 19-25). Fotometoden er det centrale værktøj, når eleverne skal indsamle empiri.

### Vilje og lyst til at fremme egen og andres sundhed

Et af de vigtigste mål med undervisning er, at eleverne opnår evnen og lysten til at handle og påvirke både deres eget liv samt de rammer, dette liv leves inden for (Faghæfte 21, side 22).

## 3. Klassediskussion

I samarbejde med læreren diskuterer eleverne temaer som ”forskelle på begreberne fysisk aktivitet, motion og idræt” og ”sammenhæng mellem fysisk aktivitet og sundhed”. (Se PlaySpots-afsnit *Diskussion af relevante begreber* side 15). Dette for at klassen får et fælles begrebsapparat og referenceramme.

## 4. Fremstilling af ”begrebsplakater”

Efter fælles diskussion laver hver elevgruppe en ”begrebsplakat”. Plakaterne hænges op i klassen til inspiration for gruppens arbejde med at undersøge og afdække ”en skole i bevægelse”.

## 5. Fotografering første runde

Hver enkelt gruppe fotograferer spots i den klasse eller det skolegårdsområde, som gruppen har fået tildelt. Fokus er på bevægelse/ikke-bevægelse. Hver gruppe arbejder ud fra den vinkel, de har valgt (se pkt. 1. *Intro til forløbet*).

## 6. Spørgeskemaundersøgelsen

Med udgangspunkt i fotografierne laver hver gruppe et spørgeskema, som de uddeler mellem eleverne, der deltager i undersøgelsen. Spørgsmålene læner sig op ad elevernes fotos og har til hensigt samlet at svare på det spørgsmål/den vinkel, den enkelte gruppe arbejder ud fra. Efter besvarelsen indsamler eleverne spørgeskemaerne, og besvarelsene bearbejdes af de ansvarlige elevgrupper, i samarbejde med klassens matematiklærer.

## 7. Ny plakat

Hver elevgruppe laver en ny plakat med undersøgelsens foreløbige resultater. Plakaten udstilles i aulaen, så skolens elever og lærere kan følge med i, hvad eleverne har fået ud af første del af undersøgelsen.



## Elevernes plakater

indeholdt billedmateriale af spots, forskellige diagramtyper, statistiske oversigter, tekstmateriale, etc.

## 8. Bevægelse i undervisningen

Eleverne reflekterer nu over deres valg af spots og kommer med bud på, hvordan bevægelse kan inddrages i undervisningen og frikvartererne.

## 9. Forandringsstrategier

Grupperne beskriver de sammenhænge, de kan se mellem deres begrebsplakat og undersøgelsens resultater. Med afsæt i disse sammenhænge formulerer grupperne hvilke forandringsstrategier, der kan bidrage til at skabe mere bevægelse i skolens fag og frikvarterer.

## Hensigt

at få eleverne til at koble deres viden og engagement med de praktiske handleerfaringer, som forløbet har givet.

## 10. Fotografering anden runde

Grupperne tager en ny fotorunde. Nu er det primære formål, at eleverne, via billedmaterialet, demonstrerer deres forandrings-tanker i forhold til bevægelse i fag og frikvarterer.

## 11. Billedbog og resultatmateriale

Gruppernes arbejde (undersøgelse, billeder, plakater) samles i en fælles "billedbog". Billedbogen bruges som udgangspunkt for et materiale, der via skoleintra skal formidle 6. klassernes resultater til de øvrige elever og lærere på skolen.

## Billedbogen

Ideen med "billedbogen" var, at billedmaterialet illustrerede en før og efter situation for skolens bevægelseskultur – dermed havde eleverne været med til at lave et visuelt produkt, som led i skolens styrkelse af leg og bevægelse.

## Løbende evalueringer

I gennem hele forløbet blev der foretaget løbende evalueringer i form af elevernes observationer samt deltagelse i forskellige dialogformer, præsentationer og debat.

## Elevernes selvevaluering

Slutteligt foretager eleverne en selvevaluering, hvor eleverne individuelt forholder sig til følgende spørgsmål:

- Er jeg blevet bedre til at argumentere for det, jeg var god til at argumentere for? Hvordan viser det sig?
- Er jeg blevet bedre til at argumentere for det, jeg synes var svært? Hvordan viser det sig?

# PLAYSPOT FYSISK AKTIVITET I SKOLEN

ELEVERNE SKAL LÆRE OM SUNDHEDSFREMME, FOR AT KUNNE DELTAGE I DEN AKTUELLE DISKUSSION OM, HVAD DER UDGØR EN SUND OG VÆRDFULD TILVÆRELSE. OG SÅ SKAL ELEVERNE FORHOLDE SIG TIL, HVORDAN DE SELV KAN VÆRE MED TIL AT PÅVIRKE EVT. BARRIERER FOR EGEN OG ANDRES SUNDHED

# UNDERVIS



## SUNDHEDSFREMME I SKOLEN – DIDAKTISKE OVERVEJELSER

### **Sundhedsfremme er almen dannelse**

Sundhedsfremme er i dag en af de centrale samfundsudfordringer. I kraft af skolens almindeligdannende rolle er sundhedsfremme derfor også en væsentlig opgave for skolens undervisning og pædagogiske virksomhed. Det har bl.a. givet sig udslag i det timeløse fag Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab, samt i målsætningen om at skolerne hver især skal udforme deres egen sundhedspolitik<sup>2</sup>. Skolens sundhedsundervisning tager udgangspunkt i det brede og positive sundhedsbegreb, der både sigter mod fravær af sygdom og generel livskvalitet og velvære<sup>3</sup>.

Eleverne skal lære om sundhedsfremme, for at kunne deltage i den aktuelle diskussion om, hvad der udgør en sund og værdifuld tilværelse. Og så skal eleverne forholde sig til, hvordan de selv kan være med til at påvirke evt. barrierer for egen og andres sundhed.

Sundhedsfremme er derfor ikke et vedhæng til undervisningen men et centralt omdrejningspunkt for skolens almindeligdannende opgave.

---

<sup>2</sup> Koch, Børge og Sørensen, Karsten: *Den sundhedsfremmende skole – et inspirationsmateriale til teori og praksis*, University College Syd 2009, side 13

<sup>3</sup> UVM, *Fælles Mål 2009, Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab*, faghæfte 21, side 16-17

### Fysisk aktivitet som pædagogisk dannelsesprojekt

Fysisk aktivitet er et centralt emne for den sundhedsfremmende skole. Konkret i undervisningen er emnet især relevant i forbindelse med det timeløse fag Sundheds-, seksualundervisning og familiekundskab og faget idræt, men kan også være omdrejningspunkt for tværfaglig undervisning og projekter. I relation til det brede positive sundhedsbegreb, er fysisk aktivitet i undervisningen forbundet med mange flere perspektiver end det rent sygdomsforebyggende, som fx:

- glæden ved bevægelse har egenverdi;
- lysten til bevægelse – hvad og hvornår - er individuel;
- fysisk aktivitet kan være en identitetsmarkør – dvs. hvordan du udfolder dig, kan fortælle noget om hvem du er;
- fysisk aktivitet kan danne ramme for sociale fællesskaber;
- valg af bevægelsesaktivitet kan ses i relation til den kulturelle kontekst.

Som pædagogisk dannelsesprojekt fremmer undervisningen både et specifikt og et mere alment dannende formål:

- Et sundhedspædagogisk formål, hvor eleverne erfarer betydningen af fysisk aktivitet.
- Et læringsmæssigt og dannende formål, hvor eleverne udvikler handlekraft i demokratiske fællesskaber.

### Eleverne skal udvikle handlekompetence

En central sundhedsfremmende målsætning er, at eleverne udvikler kritisk stillingtagen og handlekompetence i forhold til at

fremme egen og andres sundhed. I PlaySpots-forløbet, hvor fokus er på omgivelsernes betydning for fysisk aktivitet, identificerer og reflekterer eleverne over, hvordan nogle ydre betingelser, henholdsvis kan hæmme eller fremme deres fysiske aktivitet. Hensigten er dernæst, at eleverne får erfaringer med at skabe og afprøve handlingsforslag, der sigter på at ændre rammerne. Det er en vigtigt at være realistisk, og ikke sætte renovering af skolegården som det eneste succeskriterie eller motivationsfaktor for arbejdet. Det læringsmæssige formål går på elevernes arbejde med processen; vision - handling - forandring. Og her anbefales det, at elever og lærer i fællesskab lægger en handlingsstrategi.

Nedenstående figur er tænkt som inspiration til arbejdet med udvikling af elevernes handlekompetence. Figuren skitserer fire forskellige typer handling som udgangspunkt for udvikling af en strategi, og den skelner mellem individuelle og fælles handlinger samt direkte og indirekte handlinger. PlaySpots har primært fokus på felt nr. 4, men det er oplagt også at lade eleverne diskutere, hvordan de kan fremme egen og hinandens aktivitetsniveau på andre måder end ved at ændre på indretningen af skolegården/lokalsamfundet.

	Direkte	Indirekte
Individuelle	1	2
Fælles	3	4



Fælles handlinger betyder, at eleverne har et fælles mål og en fælles forståelse. En fælles direkte handling kunne være at eleverne både hver især og i fællesskab igangsætter nye lege med fysisk aktivitet i skolegården.

Indirekte handlinger beskriver det, eleverne kan gøre for at påvirke rammerne for sundhed, i denne sammenhæng fx at skrive et brev til skolebestyrelsen om at få ændret reglerne for boldspil i skolegården, eller at henvende sig til kommunen for at få penge til nye legerekvisitter. Individuelle handlinger kunne fx være, at den enkelte elev cykler i skole i stedet for at tage bussen, eller at hun/han medbringer praktisk fodtøj til frikvartererne.

### **Eleverne er eksperter og skolen er setting**

Et vigtigt udgangspunkt i PlaySpots-forløbet er at inddrage eleverne, i tråd med Folkeskolelovens intentioner om elevmedbestemmelse.

Hvis undervisningsforløbet skal fremme elevernes fysiske aktivitet med særligt fokus på at skabe viden om omgivelsernes betydning for deres aktivitet, skal de inddrages i undervisningen. Eleverne skal ikke blot have fortalt anbefalingerne omkring fysisk aktivitet – de skal ud i virkeligheden, opleve og få en forståelse for, hvilken rolle omgivelserne spiller for deres lyst og muligheder for at være fysisk aktive. Samtidig er det oplagt, at lade eleverne være eksperter i forhold til at pege på, hvilke ændringer der er påkrævet for at fremme deres fysiske aktivitetsniveau.

Desuden foregår forløbet i skolesammenhæng for at tage afsæt i elevernes virkelighed. I processen med at inddrage eleverne er

skolen og lokalområdet derfor oplagte som settings til at udbrede ny viden.

Lærernes rolle i forløbet er at være i centrum som vidensformidlere, facilitatorer og tovholdere for undervisningsforløbet.

### **Udvikling af skolens bevægelseskultur – et sundhedstema**

Et undervisningsforløb med PlaySpots kunne oplagt indgå i et forløb med sundhedstemaet skolens bevægelseskultur, som vist i de to eksempler i det forudgående kapitel.

Her er det relevant at gøre sig nogle tanker om, fra hvilken vinkel temaet skal gribes an på jeres skole, da konteksten spiller ind i forhold til udviklingen af skolens bevægelseskultur.

Konteksten kan opdeles i fire rammefaktorer, som har betydning for bevægelseskulturen på skolen, og derfor også har betydning for, hvordan I vælger at gribe forløbet an:

- Det fysiske miljø
- Det psykosociale miljø
- Samarbejde
- Skolen og lokalsamfundet

**Det fysiske miljø** handler om, hvilke faciliteter skolen har for fysisk aktivitet såvel inden- som udendørs, om faciliteterne fremmer elevernes lyst til fysisk aktivitet, om der er tilstrækkelige fysiske udfordringer, om pauserne har en længde, som gør at ele-



verne kan nå at lege og bevæge sig i frikvartererne, om undervisningslokalerne rummer mulighed for fysisk aktivitet osv.

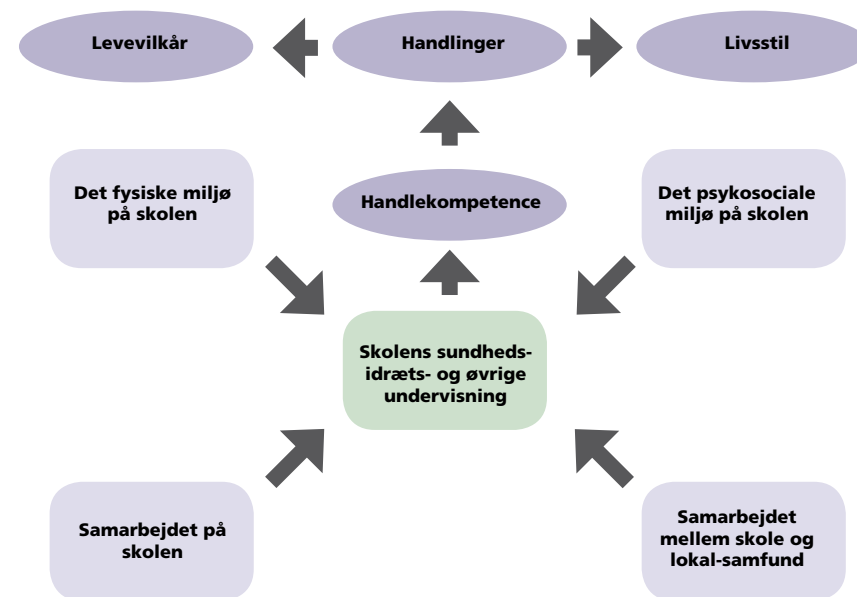
**Det psykosociale miljø** handler om den individuelle og sociale trivsel i forbindelse med fysisk aktivitet. Fysisk aktivitet sammen med andre er en social institution, hvad enten det er en integreret del af skolens idræts- og sundhedsundervisning, eller det er et resultat af elevernes selvorganisering. Bevægelse sammen med andre er en ramme for vedligeholdelse og udvikling af fællesskaber og kan bidrage til at styrke det sociale og kulturelle fællesskab.

**Samarbejdet** omhandler samarbejdet mellem pædagoger, børn og forældre, mellem lærere, elever og forældre, mellem ledelse og ansatte og mellem forældre- og skolebestyrelser om at gøre fysisk aktivitet og bevægelsesmuligheder til et fælles ansvar og opgave. Udvikling af en samarbejdende kultur er karakteriseret af en ret til uenighed, men også en forpligtelse på at finde fælles løsninger.

**Samarbejde mellem skole og lokalsamfund** kan blandt andet omfatte samarbejde med idrætsforeninger og boligforeninger om indsatser, som styrker børn og unges muligheder for og lyst til fysisk aktivitet. Det kan fx handle om hvordan lokalområdets aktører kan medvirke til at styrke skolens arbejde med at fremme fysisk aktivitet, og hvordan skolen kan være med til at styrke idrætsforeninger og boligforeningers arbejde med fysisk ak-

tivitet. Og så kan samarbejdet handle om, hvordan aktørerne kan medtænke ændringer i de fysiske omgivelser i skolen, idrætsforeninger og boligområder.

Model over skolens sundhedsundervisning (efter Bjarne Bruun Jensen, DPU)



I modellen beskrives, hvordan skolens rammefaktorer spiller ind på sundhedsundervisningen, som her er et forløb med PlaySpots. Endvidere viser modellen hvordan undervisningen skal føre til elevernes handlekompetence, og derpå udmønte sig i handlinger, der påvirker livsstil og levevilkår i elevernes og skolens hverdag.

# PLAYSPOT

FLERE OG FLERE UNDERSØGELSER HAR DE SENESTE ÅR VIST, AT FYSISK AKTIVITET FORBEDRER FOLKESUNDHEDEN OG FOREBYGGER KRÆFT  
SUNDHEDSSTYRELSEN ANBEFALER AT ALLE BØRN OG UNGE UNDER 18 ÅR BØR VÆRE FYSISK AKTIVE MINDST 60 MINUTTER OM DAGEN OG MINDST TO GANGE OM UGEN TRÆNE MED HØJ INTENSITET AF 20-30 MINUTTERS VARIGHED

# AKTIVITET I SKOLEN SUNDHED UNDERVIS



## BILAG: FAKTA OM FYSISK AKTIVITET OG SYGDOMME

### Kræft

Flere og flere undersøgelser har de seneste år vist, at fysisk aktivitet forbedrer folkesundheden og forebygger kræft. Overvægt og fysisk inaktivitet øger risikoen for forskellige kræftformer. Fysisk aktivitet mindsker risikoen for at få tyktarmskræft, brystkræft og livmoderkræft.

### Hjerte-kar-sygdomme

Fysisk aktivitet har en forebyggende virkning på hjerte-kar-sygdomme. Hjerte-kar-sygdomme er fællesbetegnelsen for den store gruppe af sygdomme, som forekommer i hjertets og resten af kroppens pulsårer.

### Overvægt

Der er risiko for at udvikle en række sygdomme grundet overvægt. Men sygdomsrisikoen, der er forbundet med overvægt, er stærkt reduceret, hvis den overvægtige er i god fysisk form. Samtidig er fysisk aktivitet vigtigt for at undgå overvægt.

## SUNDHEDSSTYRELSEN ANBEFALER

### Børn

At alle børn under 18 år bør være fysisk aktive mindst 60 minutter om dagen. Aktiviteterne skal være af moderat intensitet. De 60 minutter kan opdeles i mindre perioder, fx 15 minutter om morgenen, 15 minutter senere og 30 minutter efter skole, eller 6 gange 10 minutter i løbet af dagen.

At alle børn og unge under 18 år mindst to gange om ugen fremmer og vedligeholder deres kondition, muskelstyrke, bevægelighed og knoglesundhed. Træningen skal være af høj intensitet af 20-30 minutters varighed.

### Voksne:

At alle voksne er fysisk aktive mindst 30 minutter af moderat intensitet, helst alle ugens dage. De 30 minutter kan opdeles i mindre perioder, fx 15 minutter om morgenen og 15 minutter senere, eller 3 gange 10 minutter i løbet af dagen.



# PLAYSPOTS: PLAYSPOT

HVOR ER DU FYSISK AKTIV? TAG BILLEDER FRA DIT SKOLEOMRÅDE OG FRA DET OMRÅDE HVOR DU BOR. BILLEDERNE SKAL VISE STEDER, HVOR DU SYNES, DET ER SJOVT AT VÆRE FYSISK AKTIV OG STEDER, HVOR DU ER FORHINDRET ELLER IKKE SYNES DET ER SJOVT AT VÆRE FYSISK AKTIV. FIND SAMMEN UD AF HVORDAN ENDNU FLERE STEDER BLIVER GODE STEDER AT VÆRE FYSISK AKTIV

GÅ LØBE LEGE  
SPILLE RULLE  
SEJLE DANSE  
DYRKE SPORT

# FYSISK



# AKTIVITET

PLAYSPOTS HANDLER OM, HVILKEN ROLLE 'FYSISK AKTIVITET' SPILLER I DIN HVERDAG – BÅDE I SKOLEGÅRDEN, I SKOLENS NÆROMRÅDE OG HJEMME I DET OMRÅDE, HVOR DU BOR. HVOR SYNES DU DE SJOVE OG GODE STEDER ER AT VÆRE FYSISK AKTIV, OG HVOR FINDES DE KEDELIGE OG DÅRLIGE STEDER AT VÆRE FYSISK AKTIV? TAG BILLEDER OG SKRIV, HVAD DET ER BILLEDERNE VISER.

# SUNDHED ANDERSVIS



Kræftens Bekæmpelse



NATIONALT VIDENCENTER



## Hvornår er man fysisk aktiv?

Det er man i alle de sammenhænge, hvor du bevæger kroppen, f.eks. når du: går, løber, cykler, ruller, sejler, dyrker sport, leger, arbejder, hænger ud med fysisk aktivitet efter skole ... eller noget helt andet, hvor du bevæger dig og bliver lidt eller meget forpustet (ex. Wii, I-toy, danse, ride).

Tænk over alle mulige former for bevægelse med kroppen, og ikke bare når du eksempelvis går til sport eller har idrætstimer i skolen.

## Du skal tage billeder af to forskellige ting!

- 1 De steder, hvor du synes, det er sjovt at være fysisk aktiv
- 2 De steder, hvor du er forhindret i at være fysisk aktiv, eller steder, hvor du ikke synes, det er sjovt at være fysisk aktiv.

Måske føles det underligt at tage billeder af nogle af stederne men husk, at du skal forklare meningen med det hele, når du senere skal lave beskrivelser til billederne!

Altså, du skal tage billeder af:

### 1. Steder og omgivelser, hvor det er sjovt at være fysisk aktiv.

Lidt hjælp til at sætte tankerne i gang:

- Hvor kan du lide at være fysisk aktiv?
- Hvor bevæger du dig i løbet af din dagligdag?
- Er der steder, som du bruger på en anden måde, end de er indrettet til?

### 2. Steder og omgivelser, som ikke er gode til fysisk aktivitet.

For eksempel steder hvor du ikke bevæger dig:

- Fordi du ikke kan
- Fordi du synes, det er kedeligt
- Fordi du synes, stedet er dårligt indrettet
- Fordi du synes, der er noget, der mangler
- Fordi der er regler, der siger, at du ikke må
- Fordi stedet altid bliver brugt af nogle andre
- Fordi du hellere vil bruge din tid på noget andet
- Fordi noget helt andet forhindrer DIG i at være fysisk aktiv...

## Hvor skal du tage billeder?

**Skolens område:** Først skal du tage ca. 10 billeder på skolens område - tag ca. 5 billeder af steder, hvor du godt kan lide at være fysisk aktiv og ca. 5 billeder, hvor du ikke kan lide at være fysisk aktiv eller føler dig forhindret i at være fysisk aktiv.

**Dit lokalområde:** Som hjemmearbejde skal du tage ca. 5 billeder, hvor du er fysisk aktiv og ca. 5 billeder, hvor du ikke er fysisk aktiv - når du **ikke** er i skole, f.eks. i din have eller gård, på din gade, på vej til og fra skole og fritidsaktivitet.

## Playspots afrunding

Til sidst skal I i klassen tale om jeres billeder og beslutte, hvilke billeder I vil arbejde videre med. Meningen er, at I sammen skal finde løsninger på, hvad der skal ændres på de steder, hvor I ikke kan være fysisk aktive.

**Rigtig god fornøjelse**





**Kræftens Bekæmpelse**

**Kræftens Bekæmpelse**  
**Forebyggelse og Dokumentation**  
Strandboulevarden 49  
DK-2100 København Ø  
+45 3525 7500  
[www.cancer.dk](http://www.cancer.dk)

**Det nationale videncenter KOSMOS og**  
**Videncenter for Sundhedsfremme ved**  
**University College Syddanmark**  
Lembckesvej 7  
DK-6100 Haderslev  
+45 7322 2400  
[www.ucsyd.dk](http://www.ucsyd.dk)

