

Tema	Sundhedsadfærd
Fag	Madkundskab
Trin	Mellemtrin
Faglige Fællesmål	Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til sundhed (Kompetencemål) Færdigheds- og vidensområde: Sundhedsbevidsthed
Kompetenceområder	Mad og sundhed
Præsentation	Sundhed for dig og mig er en introduktion til emnet sundhed, hvor eleverne lærer om og udforsker, hvad sundhed er, og hvordan begrebet kan forstås i en bred og positiv kontekst. Målet med aktiviteten er, at eleverne skal blive opmærksomme på, at sundhed kan være forskellig fra individ til individ, og at sundhed vedrører både fysiske, sociale og psykiske aspekter.
Aktiviteten	<ol style="list-style-type: none"> 1. Læreren introducerer aktiviteten (se aktivitetsark) ved at drøfte den indledende tekst med eleverne, hvor der er fokus på det brede og positive sundhedsbegreb. Eleverne skal have mulighed for at reflektere over og udvide eget sundhedssyn 2. Læreren præsenterer og gennemgår Sundhed for dig og mig, der udføres, som en fotosafari 3. Derefter inddeler læreren eleverne i mindre grupper, inden de skal rundt i skolens nærområde og tage billeder 4. Eleverne tager et billede af hinanden og går på fotosafari 5. Når eleverne kommer tilbage, fremstiller de en digital fotocollage. Eleverne printer collagerne i A4 i liggende format. De printer også eget billede, som de klipper ud. Begge dele limer eleverne på et stykke A3 karton. Eleverne klipper en taleboble ud af karton og skriver deres eget sundhedsbudskab i den. De limer taleboblen på billedcollagen 6. Læreren hjælper eleverne med at sætte de færdige billeder sammen til et fælles klassebillede. Fx på væggen i madkundskabslokalet 7. Læreren faciliterer en fremlæggelse af det færdige klassebillede
Antagelser før aktiviteten	<ul style="list-style-type: none"> • Har eleverne tidligere arbejdet med sundhedsbegreber? • Hvordan kan læreren indtænke skolens rammer samt inde- og udearealer i fotosafarien? • Hvordan kan læreren italesætte og drøfte sundhedsbudskaber med eleverne?
Evaluering af aktiviteten	<ul style="list-style-type: none"> • Hvilke tegn er der på, at eleverne har udvidet deres forståelse af sundhed? • Hvordan har eleverne samarbejdet i aktiviteten? • Hvordan har bevægelselementet bidraget til elevernes løsning af aktiviteten? • Hvilke tegn er der på, at eleverne har været engageret i aktiviteten? • På hvilken måde kan fotosafari indgå i andre madkundskabsforløb?

Hvad er sundhed?

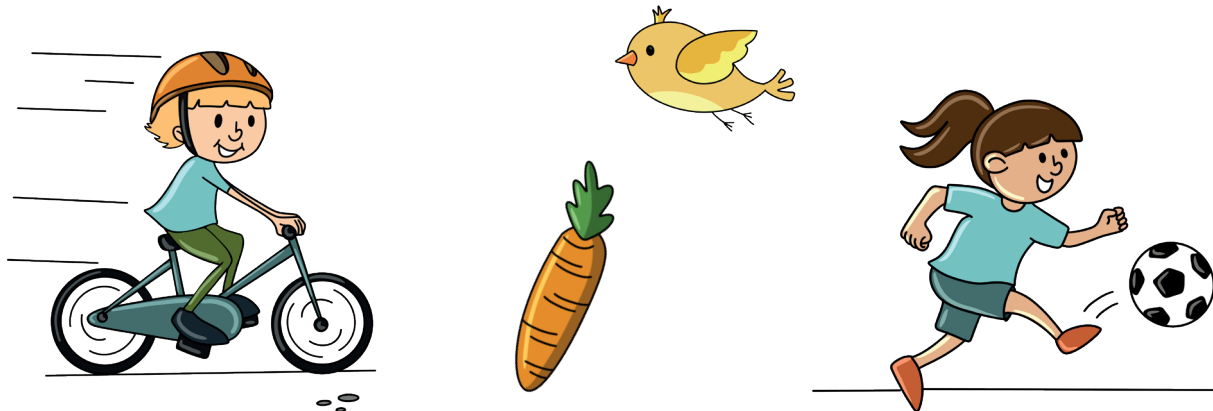
Når du hører ordet sundhed, får du straks nogle billeder i hovedet. Man siger, at gulerødder er sunde, og at det er sundt at gå til fodbold. Men hvad nu, hvis man kun spiser gulerødder? Er det så sundt? Kan man dyrke for meget sport?

Sundhed har også noget at gøre med, hvordan du har det med dig selv og andre. Det kaldes trivsel. At have en god ven er sundt, ligesom det er sundt at føle sig værdifuld sammen med andre.

Sundhed kan også være at gå en tur i skoven eller på stranden og nyde de smukke omgivelser. Naturens dufte, lyde og alt det man oplever i naturen, bidrager til vores sundhed.

Sundhed er derfor mange ting. Men først og fremmest handler det om balance. Hvis vi vender tilbage til gulerødderne, kan vi sige, at gulerødder er sunde i en varieret kost. I en varieret kost er der også plads til fødselsdagsboller og fredagsslik. Vi skal altså finde den rette balance.

I denne aktivitet skal du blive klogere på, hvad sundhed er for dig – og dine klassekammerater.



Sundhed for dig og mig

Du skal på fotosafari:

1. Få en klassekammerat til at tage et godt billede af dig med din mobiltelefon. Det skal anvendes til et stort klassebillede, der viser dit og dine klassekammeraters forskellige syn på sundhed.
2. Bagefter skal du på fotosafari på og omkring skolen.
3. Du skal følges med en lille gruppe af dine klassekammerater.
4. På fotosafarieren skal du tage billeder af alle de ting, steder og personer, som har betydning for dig og din sundhed. Du skal bruge billederne til en fotocollage.
5. I gruppen kan du undervejs drøfte med klassekammeraterne, hvorfor I hver især tager netop de billeder, som I gør.
6. Efter fotosafarieren skal du lave en digital billedcollage med dine sunde billeder. De skal fylde et A4-ark, og layoutet skal være liggende. Print collagen når den er færdig.
7. Find nu billedet af dig selv, som din klassekammerat tog tidligere. Print det i A4-format og klip dig selv ud.
8. På et stykke A3-karton skal du nu klistre din fotocollage nederst og billedet af dig selv øverst.
9. Klip til sidst en tale-, tænke- eller råbeboble ud af pap. Skriv dit helt eget sundhedsbudskab inden i, og sæt det på den færdige collage ud for billedet af dig selv.
10. Alle jeres færdige collager skal nu sættes sammen til et stort og fint klassebillede, hvor I kan se, hvad sundhed er for dig og dine klassekammerater. Brug fx væggen i madkundskabslokalet.
11. Fremlæg jeres sundhedsbilleder for hinanden.
12. Drøft i klassen: Hvad ved I nu om sundhed? Har aktiviteten udvidet jeres forståelse af sundhed? Og hvad vil I gerne vide mere om?

