

TEMA 1: Det brede og positive sundhedsbegreb

OPLÆG: Hvad er sundhed?

Anbefalet

Formål

At deltagerne kender definitionen på "Det brede og positive sundhedsbegreb", og hvilke faktorer der spiller ind på sundhed.

Om oplægget

Underviseren introducerer temaet "Det brede og positive sundhedsbegreb". Det er vigtigt at komme rundt om alle aspekter af begrebet - fysiske, mentale og sociale elementer.

Introduktionen kan relateres til WHO's definition og KRAM(S)-faktorerne:

WHO's definition: "Sundhed er en tilstand af fuldstændig fysisk, mentalt og socialt velbefindende og ikke blot fravær af sygdom eller svækkelse."

KRAM(S)-faktorerne:

Kost, **R**ygning, **A**lkohol, **M**otion (**S**ex, **S**tress og **S**øvn)

Kompetencer, **R**elationer, **A**cept, **M**estring + **M**entalt velvære

Forberedelse

Udarbejd eventuelt powerpoint og/eller plancher med ovennævnte (WHO's definition og KRAM(S)-faktorer).

MATERIALER



• Powerpoint-skabelon downloades fra www.levlivet.online