

## TEMA 1: KRAM(S)-faktorerne

# ØVELSE: Dit hjem - din sundhed

Anbefalet - vælg mindst 1 af 2

### Formål

At deltagerne får kendskab til KRAM(S)-faktorernes indflydelse på hverdagen.

### Om øvelsen

Øvelsen tager udgangspunkt i fire duge henholdsvis køkken, motionsrum, stue og soveværelse. I hvert rum skal deltagerne forholde sig til KRAM(S)-faktorerne blandt andet ved at besvare en udleveret tipskupon.

### Forberedelse

Placer de de fire duge i hver deres hjørne af lokalet med god afstand til hinanden.

Fordel de løse ark med information om KRAM(S)-faktorerne på dugene.

Print tipskuponen.

### Sådan igangsættes øvelsen

1. Underviseren introducerer KRAM(S)-faktorerne og viser rundt i rummene. Underviseren deler tipskuponen ud.
2. Holdet inddelles i højst fire grupper.
3. Grupperne søger viden om KRAM(S)-faktorerne ved de fire duge og udfylder løbende tipskuponen.
4. Grupperne får 15 minutter ved hver dug, og underviseren styrer tiden.
5. Underviseren hjælper grupperne undervejs, hvis de har spørgsmål til de enkelte "rum", KRAM(S), tipskupon eller andet.
6. Afslutningsvis laves en fælles opsamling og gennemgang af korrekte svar i tipskuponen.

### MATERIALER



- De fire duge i **materialekassen til modul 2**.



- Tipskupon printes fra **www.levlivet.online**
- Informationsark printes fra **www.levlivet.online**

### TIPS TIL UNDERVISEREN

- Som forberedelse til øvelsen kan diverse pjecer bestilles og placeres på dugene. For eksempel kan materialer om de officielle kostråd, kostrådscirklen med mere bestilles på [www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk), og kommunens egne pjecer om rygestop, motionstilbud med mere kan placeres på de respektive duge.
- Hvis det er muligt, kan det være en god ide at lægge husets soveværelse i et tilstødende lokale - det kan fremme mere intime snakke.