

TEMA 1: Det brede og positive sundhedsbegreb

ØVELSE: Hvad er sundhed for os?

Anbefalet - vælg mindst 1 af 2

Formål

At deltagerne som gruppe reflekterer over, hvad sundhed er for dem.

Om øvelsen

På baggrund af introduktionen til "Det brede og positive sundhedsbegreb" taler deltagerne sammen parvis om, hvad sundhed er for dem. Som hjælp kan "Det gode liv"-billedkort bruges til at sætte tankerne i gang og fortælle ud fra.

På baggrund af deltagernes svar diskuteres det på holdet, om man kan lave en fælles top 5 ud fra punkterne.

Det er vigtigt, at underviseren sammenholder holdets top 5 med WHO's definition på sundhed og KRAM(S)-faktorerne, men at det huskes, at der ikke er et "rigtigt" eller "forkert" svar.

Forberedelse

Find billedkort frem fra materialekassen.

Sådan igangsættes øvelsen

1. Deltagerne skal finde sammen parvis. Hvis deltagerne ikke selv tager initiativ hertil, kan underviseren inddele deltagerne.
2. Ud fra introduktionen om "Det brede og positive sundhedsbegreb" skal deltagerne nu tænke over, hvad sundhed er for dem. Deltagerne diskuterer parvis i fem minutter, hvad sundhed er for dem.
 - "Det gode liv"-billedkortene fra materialekassen til modul 1 kan bruges til at hjælpe deltagernes tankeproces i gang. Billederne spredes ud på et bord, og deltagerne vælger et til tre billedkort, som de mener illustrerer, hvad sundhed er for dem.
3. Parvis skal deltagerne nu på skift præsentere deres tanker for resten af gruppen om, hvad sundhed er for dem. Undervejs noterer underviser deres svar på whiteboard eller flipover. Hvis der er deltagere, der har brugt kort til at tale ud fra, kan underviser tage foto heraf. Der følges op på dette emne som start på modul 2, hvorfor svarene gemmes.
4. Afslutningsvis relaterer underviser deltagernes svar til gennemgangen om "Det brede og positive sundhedsbegreb", KRAM(S)-faktorerne og WHO's definition på sundhed.

MATERIALER



• "Det gode liv"-billedkort² ligger i **materialekassen til modul 1**.

TIPS TIL UNDERVISEREN

- Ikke alle deltagere har lige nemt ved at skrive. Lad dem bruge kortene til at tale ud fra, og tag et billede, som gemmes til "Tjek ind - opsamling siden sidst" på **modul 2**.

²Region Syddanmark, De 22 syddanske kommuner, Steno Diabetes Center Copenhagen og Diabetes Management Research. (2017). Livsstilsguide i praksis - Sundhedspædagogisk samarbejde mellem professionelle og voksne med psykisk sygdom (2.1 udg.). København: Frederiksberg Bogtrykkeri A/S.