

Sundhed, ernæring og motion

- et af de 15 didaktiske
principper

ting tager tid – pejlemærke



Kapitel 3 fra vejledningen om de 15 didaktiske principper:

INKLUDERENDE LÆRINGSMILJØER FOR ALLE

Dette kapitel udfolder de fire didaktiske principper ■ Inkluderende læringsmiljø ■ Sproglig opmærksomhed ■ Dannelse ■ Sundhed, ernæring og motion

Disse fire principper har det til fælles, at de handler om at ***skabe et læringsmiljø, hvor eleven oplever sig som en værdifuld deltager i sociale og faglige fællesskaber, og hvor elevens udvikling af personlige og sociale kompetencer og demokratiske dannelse understøttes gennem arbejdsfællesskabet.*** I et inkluderende læringsmiljø ser eleven sig som en vigtig bidragsyder, hvor personlige, sociale og faglige kompetencer samt fremtidsmuligheder styrkes.

Hvordan giver det **mening** for jer som personale i fh.t. jeres opgaver og fag?

Hvordan giver det **mening** for de unge mennesker?

Hvad gør I?



Sundhed



WHO`s definition fra 1948:

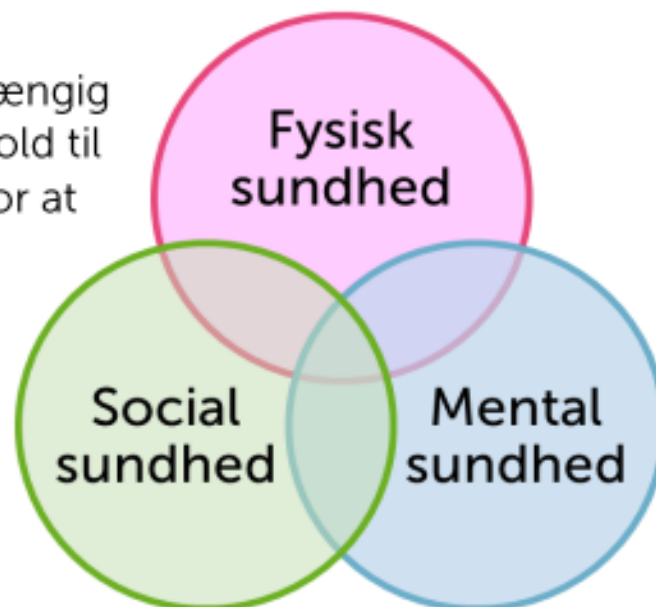
”Sundhed er en tilstand af fuldstændig fysisk, mentalt og socialt velbefindende og ikke blot fravær af sygdom eller svækkelse”

Fysisk, social og mental sundhed

Figuren her illustrerer, at de fysiske, mentale og sociale sundhedsparametre konstant påvirker hinanden, og at sundhed skal ses som en helhed.

Fysisk sundhed

En velfungerende krop er afhængig af et naturligt og varieret forhold til fysisk aktivitet, mad og søvn for at undgå sygdom og skader



Mental sundhed

En tilstand af velbefindende, hvor man kan udfolde og udvikle sine evner, håndtere udfordringer, indgå i positive relationer og bidrage til fællesskabet

Social sundhed

Evnen til at danne nære relationer, være deltagende i fællesskaber og føle sig som en del af samfundet

Man kunne fjerne ordene: ”tilstand” og ”fuldstændig”

”Sundhed er fysisk, social og mentalt velbefindende på kort og lang sigt og ikke blot fraværet af sygdom eller svækkelse”

Def. fra DSI

Danskernes sundhed



BØRNE- OG
UNDERVISNINGSMINISTERIET

**Den Nationale Sundhedsprofil 2021
– centrale udfordringer**

Nedslag i fh.t. de unge:

- Fald i rygning samt en øget stigning i andelen af unge, som aldrig har røget



Nedslag i fh.t. de unge:

- Fald i rygning samt en øget stigning i andelen af unge, som aldrig har røget
- Færre drikker mere end 5 genstande ved samme lejlighed



Nedslag i fh.t. de unge:

- Fald i rygning samt en øget stigning i andelen af unge, som aldrig har røget
- Færre drikker mere end 5 genstande ved samme lejlighed (Måske pga. Corona restriktioner)
- Mental sundhed er generelt blevet dårligere (Note klip fra side 11)



Nedslag i fh.t. de unge:

- Fald i rygning samt en øget stigning i andelen af unge, som aldrig har røget
- Færre drikker mere end 5 genstande ved samme lejlighed
- Mental sundhed er generelt blevet dårligere
- Stigning i personer med svær overvægt, men stigningen er lavest blandt de unge



Nedslag i fh.t. de unge:

- Fald i rygning samt en øget stigning i andelen af unge, som aldrig har røget
- Færre drikker mere end 5 genstande ved samme lejlighed
- Mental sundhed er generelt blevet dårligere
- Stigning i personer med svær overvægt, men stigningen er lavest blandt de unge
- Vi lever ikke op til WHO's anbefaling om 150 min om ugen; kun 42 % gør



Nedslag i fh.t. de unge:

- Fald i rygning samt en øget stigning i andelen af unge, som aldrig har røget
- Færre drikker mere end 5 genstande ved samme lejlighed
- Mental sundhed er generelt blevet dårligere (Note klip fra side 11)
- Stigning i personer med svær overvægt, men stigningen er lavest blandt de unge
- Vi lever ikke op til WHO's anbefaling om 150 min om ugen; kun 42 % gør
- Social ulighed i sundhed



Kort konklusion:

De væsentligste faktorer for trivsel, sygdom og tidlig død er:

Det kan konstateres, at der fortsat er mange, der ryger. Vi er stadig langt fra ambitionerne om en røgfri fremtid.

Alkohol

Danske unges forbrug og forbrugsmønster er stadig markant højere sammenlignet med unge i andre lande.

Mental sundhed

Den mentale sundhed bliver stadig dårligere. Det gælder især de yngre aldersgrupper.

Svær overvægt

Andelen af borgere med svær overvægt fortsætter med at stige.

Fysisk aktivitet

Andelen, der lever op til WHO's minimumsgrænse for fysisk aktivitet, er lav.

Social ulighed

Der ses en systematisk skæv fordeling af risikofaktorer og trivsel. Der er en ophobning af risikofaktorer blandt borgere med kortere uddannelser og borgere uden for arbejdsmarkedet.



”Udviklingen viser, at strukturel forebyggelse og synlighed om den strukturelle forebyggelse har effekt..”

Det virker det vi gør!

– så vi skal fortsætte vores gode arbejde med at hjælpe de unge mennesker godt på vej i deres livsfærden



Trivsel hos LGBT+



Alma

Danske

Gymnasieelevers

Sammenslutning

"Der bliver brugt skældsord, som er nedsættende over for personer, der tilhører LGBT+-miljøet, og det har en enorm stor effekt på trivslen. For der begynder man at føle sig forkert."



BØR
UND

DCUM har lavet materialer, som omhandler viden, råd og værktøjer til at understøtte LGBT+-elevers trivsel.

Inspiration, vejledning og værktøjer til lærere, pædagogisk personale og ledelse i grundskoler og på ungdomsuddannelser.

Som fagprofessionel kan det være svært at vide, hvordan man kan støtte LGBT+-elever.

<https://dcum.dk/grundskole/vaerktoejer-og-inspiration/trivsel-og-tryghed-for-lgbtplus-elever>

og på emu:

<https://emu.dk/grundskole/dansk/saet-fokus-paa-lgbt-og-mangfoldighed>

ALLE OMRÅDER GRUNDSKOLE DANSK

NYHED

Sæt fokus på LGBT+ og mangfoldighed



Inspirations- og vejledningsmateriale til grundskolen og ungdomsuddannelserne sætter fokus på LGBT+-elever.

Materialet beskriver de udfordringer, som LGBT+-elever kan møde, hvordan deres trivsel kan understøttes, og hvordan åbenhed og forståelse blandt elever kan fremmes.

Materialet indeholder blandt andet artikler og forløb og er målrettet både ledelse og lærere.

Læs mere om, hvordan I kan arbejde med LGBT+ i undervisningen og trivselsarbejdet her:

- [Materiale til grundskolen](#)
- [Materiale til gymnasiale uddannelser](#)
- [Materiale til erhvervsuddannelserne](#)

Find yderligere film, værktøjer og vejledninger her

Hvordan definere vi **sundhed** hos os?

Hvor og hvordan ses det i hverdagen?

- timerne
- stukturen
- hos eleverne og os selv

Hvad gør vi allerede?

Hvad kan vi gangsætte i nærmeste fremtid eller næste skoleår?

