

Undervisningsmateriale

Forskningsprojektet **en go' Bgym'**

Introduktion til undervisningsmaterialet (lærervejledning)

Baggrund

I 2014 gennemførte Statens Institut for Folkesundhed den hidtil største undersøgelse af danske gymnasieelevers sundhed, helbred og trivsel på 119 danske gymnasier. Ungdomsprofilen 2014 viste, at størstedelen af danske gymnasieelever har det godt. Der er dog også en betydelig andel af de unge, der ikke trives, og som mangler energi. Mange af de unge er stressede og får ikke sovet nok, de får ikke spist regelmæssigt, de bevæger sig for lidt og savner stærke fællesskaber.

Forskningsprojektet en go' Bgym' havde til formål at øge trivslen blandt førsteårselever i gymnasiet. Som et af tre primære indsatslementer blev der i den forbindelse udviklet et undervisningsmateriale. Materialet adresserer nogle af de vigtigste personlige, sociale og samfundsmæssige faktorer med betydning for stress, søvn, bevægelse, måltider og fællesskab blandt unge. Materialet er blevet udviklet i et samarbejde mellem forskningsgruppen og gymnasielærere for at sikre, at materialet appellerer til gymnasieelever og lærere, og at niveauet passer til førsteårselever.

Målgruppe

Undervisningsmaterialet er målrettet førsteårselever på stx, men I er meget velkomne til at bruge materialet på andre årgange samt hf, hhx eller htx. For eksempel er undervisningsmaterialet i NV også meget velegnet til biologi eller tværfaglige forløb. I er ligeledes velkomne til at dele materialet til andre lærere på andre gymnasier.

Læringsmål

Undervisningsmaterialet er tilrettelagt, så det opfylder udvalgte læringsmål i naturvidenskabeligt grundforløb (NV), dansk, samfundsfag og idræt. Undervisningsmaterialet indeholder også et AT-forløb, som kombinerer idræt og samfundsfag. AT-forløbet er blevet afskaffet på gymnasier, men kan med fordel bruges i forbindelse med andre tværfaglige forløb.

I de enkelte modulbeskrivelser indledes der med to typer læringsmål: 1) fagspecifikke læringsmål, der understøttes gennem undervisningen og 2) undervisningsmaterialets overordnede formål.

Undervisningsmaterialets overordnede formål afspejler den læring, det ønskes, at eleverne opnår gennem undervisningen for at fremme elevernes bevægelses-, måltids- og søvn mønstre og forebygge stress.

Opbygning af undervisningen

I hvert modul lægges der op til mange forskellige arbejdsformer, og undervisningsmaterialet kombinerer således både gruppearbejde, lærerstyret undervisning, individuelt elevarbejde samt forsøg.

Undervisningsmaterialet er tiltænkt som inspiration og pensum/elevforberedelse samt rækkefølgen og tidsangivelserne for modulerne er blot forslag. Der er således lagt op til, at læreren selv kan sekvensere undervisningen.

Elevforberedelse og materiale til undervisningen

Langt de fleste moduler lægger op til elevforberedelse. Det kan være litteratur i form af rapporter, artikler eller bogkapitler, der skal læses inden undervisningen. Men der er også eksempler på måltids- og søvndagbøger, som skal udfyldes fra gang til gang. Der er tilfælde, hvor der er forslag til grundbøger. Men andet materiale, som belyser emnet vil også kunne bruges. I nogle moduler lægges der også op til, at eleverne i løbet af undervisningen skal læse små tekster, se på grafer/figurer, se korte videoklip eller downloade rapporter.

Makkerskaber og netværksgrupper

I det første modul, som gennemføres i danskundervisningen, sættes der fokus på at skabe gode rammer for et godt klassefælleskab. Her vil der blandt andet blive introduceret makkerskaber, som er grupper af to elever, der er sat sammen for at "passe på hinanden" og skabe en tryk base for alle i klassen. Foruden makkerskaberne dannes der også netværksgrupper, som består af to makkerskaber. Vi lægger i mange af undervisningsmodulerne op til, at makkerskaberne eller netværksgrupperne bruges til gruppearbejde. Vi lægger op til, at begge grupper ændres hver 3.-4. uge.

Bevægelse i undervisningen

Et centralt tema i en go' Bgym'-indsatsen har været at påvirke elevernes bevægelse og mindske stillesiddende adfærd i løbet af skoledagen. Vi har derfor i samarbejde med idrætsstuderende indtænkt 'bevægelse i undervisningen' i alle modulerne. Bevægelsen er enten indtænkt som aktive pauser/brain breaks eller som aktiverende læring, hvor selve undervisningen inkluderer bevægelse hos eleverne. Aktiviteten, som er beskrevet under 'bevægelse i undervisningen', er blot et forslag, og andre ideer til aktive pauser/brain breaks kan blandt andet findes i inspirationskataloget på en go' Bgym's hjemmeside under menupunktet "Fra forskning til praksis": https://www.sdu.dk/da/sif/forskning/projekter/en_go_bgym_cfi.

Revidering af undervisningsmaterialet

Undervisningsmaterialet er i foråret 2020 blevet revideret på baggrund af interviews med lærere og elever samt forskningsgruppens egne erfaringer. Herunder er litteraturen, der fremgår i forslagene til elevforberedelse, blevet opdateret, og links samt tabeller og figurer er blevet udskiftet med nye versioner.

Forskningsprojektet en go' Bgym'

På baggrund af den stærkeste tilgængelige videnskabelige litteratur, sundhedsadfærdsteorier og forskningsgruppens egne kvalitative og kvantitative studier på gymnasier blev en go' Bgym'-indsatsen designet til at forebygge stress, fremme regelmæssige bevægelses-, måltids- og søvnvaner samt skabe stærke fællesskaber blandt unge 1.g-elever i skoleåret 2016/2017. Forskning viser, at indsatser, der kombinerer undervisning og støttende rammer, er mest effektive til at skabe adfærdsændringer. En go' Bgym'-indsatsen blev derfor udviklet med tre primære indsatsselementer: 1) et undervisningsmateriale til førsteårselever, 2) et inspirationskatalog til ledelsen og elevråd med 16 tiltag der beskriver, hvordan man kan skabe støttende rammer, der fremmer elevernes trivsel og sundhed samt 3) en drejebog til en workshop som skal inspirere eleverne til at igangsætte flere aktiviteter på skolen, der fremmer fællesskab og bevægelse (Young & Active). Evalueringen af en go' Bgym' var designet som et lodtrækningsforsøg, hvor 15 gymnasier deltog som indsatsgymnasier, og 15 gymnasier deltog som sammenligningsgymnasier i perioden august 2016 til juni 2019. Læs mere om en go' Bgym' [her](#).

Undervisningsmateriale Dansk

Forskningsprojektet en go'Bgym'

Undervisningsmateriale til dansk

© 2016 Forskningsprojektet en go' Bgym', Center for
Interventionsforskning,
Statens Institut for Folkesundhed, SDU.
Redigeret maj 2020.

Projekt en go' Bgym' er udviklet med støtte fra

TrygFonden

Dette undervisningsmateriale er udarbejdet af:

Katrine Rich Madsen, Camilla Thørring Bonnesen, Stine
Kjær Wehner, Mette Toftager og Rikke Krølner, Statens
Institut for Folkesundhed, SDU.

Modul I og II om "Fællesskab og makkerskaber" er udviklet
med inspiration fra Projekt Netværk.

Modulerne "Kostråd og kommunikation" og "Selvfremstilling
på de sociale medier og appelformer" er udviklet i
samarbejde med Lektor Michael Ross Sinclair, som
underviser i dansk og idræt på Nørre Gymnasium.

Opbygning af undervisningsmaterialet til dansk

Dette undervisningsmateriale indeholder fire moduler, som kan gennemføres i danskundervisningen. Hvert modul består af 2 x 45 minutter på nær modulet *Fællesskab og makkerskaber II*, som består af 45 minutter.

I det efterfølgende fremgår en moduloversigt med overblik over de fire modulers tema og formål. Ligeledes findes der forslag til, hvilken rækkefølge modulerne skal undervises i, da de fleste moduler er udviklet til at blive gennemført på et særligt tidspunkt på året eller bygger ovenpå et andet modul. Efter moduloversigten følger specifikke beskrivelser af hvert enkelt modul. Heri fremgår læringsmål, specificering af elevforberedelse samt forslag til opbygning af undervisningen.

Moduloversigt

MODUL	FORMÅL	RÆKKEFØLGE
Fællesskab og makkerskaber I (2 x 45 min.)	At introducere og etablere makkerskabsgrupper med fokus på at skabe en klassekultur, hvor alle føler sig trygge og som en del af fællesskabet.	Gennemføres i forbindelse med det første danskmodul.
Fællesskab og makkerskaber II (45 min.)	Evaluering og opfølgning på makkerskabsgrupper og klassekontrakt.	Gennemføres omkring efterårsferien.
Kostråd og kommunikation (2 x 45 min.)	At indlære kommunikationens begreber (afsender, tekst, kontekst og modtager). At anvende kommunikationens begreber i en analyse af de officielle kostråd. At forholde sig kritisk til afsenders argumentationsgrundlag. At analysere kommunikationen af palæo fra den officielle hjemmeside. At diskutere og vurdere palæokostens sundhedsideal i forhold til de officielle kostråd og på baggrund af ekspertudsagn (artiklen fra videnskab.dk).	
Selvfremsstilling på de sociale medier og appelformerne (2 x 45 min.)	At forholde sig kritisk til selvfremsstilling på de sociale medier. At indlære og anvende appelformerne. At argumentere for en holdning i praksis.	Gennemføres efter modulet "Kostråd og kommunikation", da der anvendes begreber, som er gennemgået i dette modul.

Beskrivelse af moduler

Beskrivelse af modulet: Fællesskab og makkerskaber I (2 x 45 min.)

Baggrund

Når unge starter på en ungdomsuddannelse, skal de etablere nye sociale relationer og vænne sig til et mere selvstændigt læringsmiljø end det, de har været vant til fra folkeskolen. Overgangsperioden er således karakteriseret ved et betydningsfuldt socialt skifte, hvor alle elever på samme tid skal danne nye venskaber og tilpasse sig nye strukturer. Den nye tilværelse kan være både spændende, forvirrende og utryk og kan medvirke til savn af fællesskab og meningsfulde tætte relationer. En central forudsætning for læring er, at eleverne trives og føler sig trygge og inkluderede i det sociale miljø i klassen.

Undervisningsmodulets overordnede formål

Gennem etablering af makkerskaber, netværksgrupper og regelsæt for god klassekultur er formålet med modulet om Fællesskab og makkerskaber (I & II):

- at skabe trivsel og en tryk start for hver enkelt 1.g-elev
- at styrke klassefællesskabet og det sociale bånd eleverne imellem

For at disse strukturer etableres så tidligt som muligt, anbefales det, at modul I om fællesskab og makkerskaber gennemføres i den første dansktid.

LÆRERFORBEREDELSE

I dette modul skal eleverne præsenteres for deres makkerskaber og netværksgrupper. Inden modulet skal du/I derfor have dannet disse grupper.

Et makkerskab består af to elever, som tilfældigt sættes sammen. Formålet med makkerskaberne er at skabe en tryk base for alle elever ved at etablere små fællesskaber i det store klassefællesskab. Makkerskaberne handler om at være gode klassekammerater, og som makker har man blandt andet særlige opgaver i forhold til hinanden. Disse opgaver kan være:

- at eleverne sidder ved siden af hinanden i klassen
- at eleverne er opmærksomme på, om makkeren trives
- at eleverne er ansvarlige for at skrive eller ringe til makkeren hvis han/hun er fraværende
- at eleverne er ansvarlige for at give beskeder videre til makkeren, hvis han/hun er fraværende
- at eleverne sørger for at tage noter til makkeren i timerne, hvis han/hun er fraværende
- at eleverne arbejder sammen med makkeren i gruppearbejde
- at eleverne kan arbejde sammen med deres makker om lektier

Foruden makkerskabsgrupperne skal der dannes netværksgrupper, som består af to makkerskaber. Alle elever indgår på den måde i større grupper af i alt fire elever. Netværksgrupperne skal fx bruges til mere omfattende gruppearbejde, hvor det er en fordel at være mere end to elever. Samtidig kan

netværksgrupperne støtte op om makkerskabsgrupperne og gøre disse mindre sårbare, hvis en elev for eksempel er fraværende eller stopper på gymnasiet.

Vi anbefaler, at eleverne inddeles i nye makkerskaber og netværksgrupper cirka hver tredje til fjerde uge frem til efterårsferien for at sikre, at der ikke sker klikedannelser og for, at eleverne kan lære flere af klassekammeraterne bedre at kende. På den måde kan der dannes nye sociale relationer og nye, trygge arbejdsrelationer. Efter efterårsferien vil modul II af Fællesskab og makkerskaber fokusere på, at eleverne evaluerer makkerskaberne og netværksgrupperne i klasserne (se modulbeskrivelse af Fællesskab og makkerskaber II).

FORSLAG TIL OPBYGNING AF UNDERVISNINGEN

1. Introduktion til makkerskabsgrupper (10 min.):

Underviseren gennemgår formålet med makkerskaberne og netværksgrupperne som beskrevet ovenfor. Dernæst præsenteres eleverne for deres makkerskaber og netværksgrupper.

2. Walk & talk i de nye makkerskabsgrupper (20 min.):

Eleverne går en tur på skolen eller udenfor med deres nye makker. Her udveksles telefonnummer og mail/Facebook-venskab.

I løbet af turen skal eleverne tage udgangspunkt i deres forrige klasse fra folkeskolen, efterskolen eller 10. klasse og drøfte:

- Hvad fungerede godt, og hvad fungerede knap så godt i forhold til det sociale miljø i klassen?
- Hvorfor fungerede noget godt og andet knapt så godt?

3. Opsamling i plenum (15 min.):

Makkerskabsgrupperne fremlægger på skift, hvad der fungerede godt i deres gamle klasser, og hvad der fungerede knap så godt. Læg gerne vægt på hvad årsagen var til, at nogle ting fungerede, og andre ikke fungerede.

Bevægelse i undervisningen: Grupperne rejser sig op, mens de fremlægger. Når en gruppe er færdig med at fremlægge, rejser resten af klassen sig op og klapper.

4. Gennemgang af begreberne klassemiljø og klasserumskultur (15 min.):

Eleverne skal læse nedenstående tekstboks med to eksempler på brugen af ordet "klasserumskultur" fra to forskellige kilder.

Eksempler på klasserumskultur fra Støvring Gymnasium og Center for Ungdomsforskning

Eksempel 1:

Eksempel på god **klasserumskultur** fra Støvring Gymnasium:

- Deltag aktivt i undervisningen
- Respekter mødepligten
- Tilstræb toiletbesøg i frikvartererne
- Medbring relevante bøger, papir, computer mv.
- Læs lektier til hver time – det er også vigtigt, når der er gruppearbejde
- Når timen begynder skal du tage relevante bøger, papir og notater frem og være klar
- Du skal spise i frikvartererne, ikke i timerne (kageordning, fødselsdag og lign. undtaget). Drikkevarer i timerne er ok.
- Du skal kommunikere privat med andre i pauserne, ikke på sedler, SMS og mails i timerne.
- Telefon skal slukkes og blive i tasken, medmindre læreren vurderer, at telefonen skal anvendes til faglige formål.
- Computer bruges kun til faglige formål i timerne. Anden brug af computer skal ske i pauser og fritid. Lyt til andre, når de taler – både andre elever og lærere.
- Stil spørgsmål én af gangen. Tal tydeligt.

Kilde: <http://sgy.dk/om-sgy/studie-og-ordensregler/klasserumskultur/>

Eksempel 2:

Eksempel på brug af ordet **klasserumskultur** hos Center for Ungdomsforskning :

"Vi har i projektet taget afsæt i en bred forståelse af klasserumskultur, der omhandler alt det, man med en samlebetegnelse kan kalde 'de kulturelle betingelser for undervisningen'. Det vil sige de normer, værdier, roller og fremherskende forståelser, der er i en klasse om, hvad det vil sige at gå i gymnasiet, og hvad der kan accepteres som en legitim praksis. Samt hvordan det betinger den kultur, der skabes og gør sig gældende i en klasse."

Kilde: Rapporten af Center for Ungdomsforskning: "Klasserumskultur, inklusion og fraværsbekæmpelse – Tværgående erfaringer fra 12 udviklingsprojekter i gymnasiet", side 11:

https://www.cefu.dk/media/413879/rapport_klasserumskultur_inklusion_og_frav_rsbek_mpelse.pdf

Eleverne diskuterer begrebet "klasserumskultur" i deres netværksgrupper:

- Hvordan bruges begrebet i de to eksempler? Hvad er ens, og hvad er forskelligt?

Der er intet facit i denne øvelse, men formålet er, at begrebet klasserumskultur kan ligge op til flere forskellige aspekter af kulturen i klassen og således både lægge vægt på nogle faglige spilleregler (eksempel fra Støvring Gymnasium) og på nogle mere sociale spilleregler – at man fx accepterer hinanden og tager sig af hinanden. Øvelsen skal således lægge op til en drøftelse af, hvad der kan være vigtigt at tænke på i forhold til at sikre et godt socialt miljø i klassen.

5. Klassediskussion og opsamling: Hvordan skabes en god klasserumskultur i klassen? (30 min.):

Resten af modulet har til formål at starte en klassediskussion af, hvordan man skaber en god klasserumskultur i klassen. Tag udgangspunkt i diskussionen af begrebet klasserumskultur i netværksgrupperne samt den fælles opsamling af, hvad der fungerede og ikke fungerede i forhold til det sociale miljø i elevernes tidligere klasser. Drøft fx:

- Hvordan man kan skabe et godt klassemiljø, hvor der er plads til alle?
- Hvad ønsker eleverne sig hver især for deres nye klasse?

På baggrund af diskussionen skal klassen til sidst blive enige om et regelsæt for god klassekultur/et godt klasserumsmiljø i deres klasse. Reglerne kunne fx være:

- Vi hilser alle på hinanden og siger godmorgen, når vi mødes
- Vi respekterer hinanden ved at lytte, når andre taler og ved at give plads til forskellige holdninger, interesser og væremåder
- Vi interesserer os for hinanden ved at spørge til fravær og ved at huske hinandens fødselsdage
- Vi diskuterer, men skændes ikke
- Hvis man ikke trives eller får mistanke om, at en anden i klassen ikke trives, så siger man det til en lærer
- Vi deltager aktivt i timerne

Reglerne nedskrives og uploades på klassens intranet.

Beskrivelse af modulet: Fællesskab og makkerskaber II (45 min.)

Dette modul bygger ovenpå modulet Fællesskab og makkerskaber I.

FORSLAG TIL OPBYGNING AF UNDERVISNINGEN

1. Diskussion i netværksgrupper: Opfølgning på makkerskaber og netværksgrupper (ca. 25 min.):

I netværksgrupperne drøftes:

- Hvad fungerer i hhv. makkerskaberne og netværksgrupperne? (nedskriv mindst tre eksempler for hhv. netværksgrupperne og makkerskaberne)
- Hvad kan gøres bedre? Og hvordan kan vi gøre det? (nedskriv mindst tre eksempler for hhv. netværksgrupperne og makkerskaberne)

Hver gruppe uploader eksemplerne på klassens intranet med overskriften "Evaluering af makkerskaber og netværksgrupper".

2. Opfølgning på den gode klasse og klassereglerne (ca. 20 min.):

Udvælg en referent og diskuter i fællesskab i klassen:

- Overholder vi reglerne for den gode klassekultur, som vi drøftede i modul I?
- Hvad fungerer?
- Hvad kan gøres bedre? Og hvordan?
- Er der på den baggrund nogle af klassereglerne, der skal ændres?

Referat fra diskussionen uploades på klassens intranet med overskriften "Evaluering af klasseregler".

Der er ikke lagt op til, at makkerskaber og netværksgrupper bliver gennemgået og evalueret systematisk i flere dansktimer. Det anbefales dog, at begge grupper løbende ændres gennem resten af skoleåret.

Beskrivelse af modulet: Kostråd og kommunikation (2 x 45 min.)

LÆRINGSMÅL

Danskfaglige læringsmål, som understøttes gennem undervisningen

Eleverne skal kunne:

- udtrykke sig præcist, nuanceret og formidlingsbevidst mundtligt
- anvende centrale mundtlige fremstillingsformer med formidlingsbevidsthed, herunder holde faglige oplæg og argumentere for et synspunkt
- analysere og vurdere primært ikke-fiktive tekster
- demonstrere kendskab til og forholde sig til det moderne mediebillede, herunder kunne analysere og vurdere teksters kommunikative betydning samt mediets rolle i kommunikationen
- navigere og udvælge information i skærbaserede tekster med et fagligt fokus

Øvrige læringsmål:

- at introducere begreberne afsender, tekst, kontekst og modtager
- at forholde sig kritisk til afsenders argumentationsgrundlag
- at udvikle elevernes kommunikationsanalytiske kompetencer
- at udvikle elevernes kritiske blik, herunder en kritisk tilgang til afsender og det videnskabelige argumentationsgrundlag

Undervisningsmodulets overordnede formål

Formålet med modulet om kostråd og kommunikation er:

- at eleverne får indblik i, hvor mange forskellige afsendere der er på kostråd og -tendenser, således at de bliver i stand til kritisk at kunne forholde sig til eksperter, kosttendenser og generel viden man kan finde på nettet
- at eleverne bliver kritiske vidensforbrugere

FORSLAG TIL ELEVFORBEREDELSE

Elevforberedelse til de første 45 minutter

- Rapporten fra Fødevarestyrelsen: "De officielle kostråd": <https://altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/de-officielle-kostraad/>
- Teori om kommunikation:
Fx: Lützens P.H. Sprog og kommunikation. Dansklærerforening, 2005. 1. udgave: side 9-17.

Elevforberedelse til de sidste 45 minutter

- Se palæo-hjemmesiden: <http://www.palaeo.dk/om/>
- Artiklen fra Videnskab.dk: "Er stenaldermad overhovedet sundt?": <http://videnskab.dk/krop-sundhed/er-stenaldermad-overhovedet-sundt>

FORSLAG TIL OPBYGNING AF UNDERVISNINGEN

Opbygning af de første 45 minutter

1. Blotlægning af forhåndskendskab (5 min.):

Individuel brainstorm over hvilke kostråd/diæter elever har hørt om eller prøvet selv.

Bevægelse i undervisningen: Under den individuelle brainstorm går eleverne rundt i klassen, mens de noterer deres tanker ned på et stykke papir.

2. Introduktion og spørgsmål til lektien ved tavlen (8 min.).

3. Arbejde i netværksgrupperne om spørgsmålene (18 min.):

- Hvem er afsender, og hvad er dennes kontekst?
- Hvad er teksten og dennes kontekst?
- Hvem er modtager (ideal og faktisk)?

4. Klassediskussion og opsamling ved tavlen (14 min.):

- Hvilket sundhedsideal kan vi udlede af Fødevarestyrelsens officielle kostråd?
- Hvordan ved vi, at vi kan stole på afsender?

5. Ekstraopgave hvis der er tid:

Hvilket videnskabeligt grundlag for kostrådene kan I finde ved at søge på nettet?

Opbygning af de sidste 45 minutter

1. Individuel skriveøvelse (10 min.):

Lav en analyse af kommunikationen på palæo-hjemmesiden hvor du anvender begreberne *afsender*, *tekst* og *modtager*.

2. I netværksgrupperne (20 min.):

Lav en kritisk vurdering af palæokosten og sammenlign denne med de officielle kostråd. Hvilken viden bygger palæokosten på?

3. En gruppe fremlægger deres kritiske vurdering (5 min.)

4. Opsamling ved tavlen (10 min.)

Beskrivelse af modulet: Selvfremstilling på de sociale medier og appelformerne (2 x 45 min.)

LÆRINGSMÅL

Danskfaglige læringsmål, som understøttes gennem undervisningen

Eleverne skal kunne:

- udtrykke sig præcist, nuanceret og formidlingsbevidst mundtligt
- anvende centrale mundtlige fremstillingsformer med formidlingsbevidsthed, herunder holde faglige oplæg og argumentere for et synspunkt
- analysere og vurdere primært ikke-fiktive tekster
- demonstrere kendskab og forholde sig til det moderne mediebillede, herunder kunne analysere og vurdere teksters kommunikative betydning samt mediets rolle i kommunikationen
- navigere og udvælge information i skærbaserede tekster med et fagligt fokus

Øvrige læringsmål:

- at introducere, indlære og anvende appelformerne: patos, logos, etos
- at diskutere selvfremstilling på de sociale medier
- at udvikle elevernes argumentationsanalytiske kompetencer
- at udvikle elevernes kritiske blik, herunder en kritisk tilgang til afsender og argumentationens (videnskabelige) grundlag

Undervisningsmodulet overordnede formål

Formålet med modulet om selvfremstilling på de sociale medier og appelformerne er, at eleverne reflekterer over de følgende to aktuelle tendenser, og hvordan disse har betydning for trivsel og deltagelse i idræt og bevægelse:

- øget eksponering af kroppen på de sociale medier, herunder fremstillingen af den perfekte krop samt jagten på den perfekte krop
- kropsforskrækkelse, idet flere undgår fællesbad i forbindelse med idræt, hvilket også er et tema i undervisningsmodulet til idræt

FORSLAG TIL ELEVFORBEREDELSE

Elevforberedelse til de første 45 minutter

- Artiklen fra Berlingske Tidende: "Du er, hvad du deler": <http://www.b.dk/tech/du-er-hvad-du-deler>
- Teori om appelformerne: fx Holmboe E. Kort og godt om at argumentere for en holdning. Dansk lærerforening, 2006, 1. udgave. Side: 4-10

Elevforberedelse til de sidste 45 minutter

- Artiklen fra Berlingske: "Ud med selfies - nu tager vi healthies": <http://www.b.dk/sundhed/ud-med-selfies-nu-tager-vi-healthies>

FORSLAG TIL OPBYGNING AF UNDERVISNINGEN

Opbygning af de første 45 minutter

1. Se DR-indslaget om selvfremstilling på de sociale medier (10 min.):

<https://www.dr.dk/levnu/krop/unge-presser-hinanden-til-motion-paa-social-medier>

2. Kommunikationssituationen (2 min.):

- Kort opsamling fra sidst: Hvem er afsender? Hvad er teksten? Hvem er modtager?

3. Diskussion af TV-indslaget og lektien (15 min.):

- Hvilke kvaliteter og faldgrupper præsenterer DR-indslaget om selvfremstillingen på de sociale medier?
- Kan I genkende billedet?

4. Tavlegennemgang (10 min.):

- Lektien og begreberne patos, logos og etos gennemgås

5. Afrunding (8 min.):

- Hvilke forskellige appelformer så vi i TV-indslaget?

Opbygning af de sidste 45 minutter

1. Appelformerne repeteres (5 min.):

Begreberne skrives i den ene side af tavlen.

2. Gennemgang af dagens lektie (15 min.):

- Hvilke argumenter kommer til udtryk i artiklen?
- Hvilke appelformer anvendes i artiklen?
- Hvilken "tyngde" har afsender?

3. Opsamling på tavlen (15 min.):

Vigtigste argumenter for og imod selvfremstilling i form af "healthies" på sociale medier skrives på tavlen. Mindst tre positive og tre negative konsekvenser. Brug gerne "Appel-kaos" som brain break (beskrevet i kassen nedenfor). Andre ideer til brain breaks og aktive pauser kan findes i inspirationskataloget på en go' Bgym's hjemmeside under menupunktet "Fra forskning til praksis":

https://www.sdu.dk/da/sif/forskning/projekter/en_go_bgym_cfi

Bevægelse i undervisningen:

APPEL-KAOS

Øvelsen fungerer som en "Quiz og byt": Hver person skriver ét argument for eller ét imod det at poste "healthies" (brug argumenterne fra tavlen). Under argumentet skrives én af de tre appelformer. Eksempelvis således:

"Det motiverer mig til at træne mere, når andre liker mine billeder.
Logos"

Herefter flyttes bordene ud til væggene, så der er plads til at gå rundt i lokalet.

Selve øvelsen:

Man går rundt mellem hinanden, indtil man møder én. Herefter fremfører man sit argument med den tilhørende appelform. Partneren gør det samme med sit argument. Man snakker kort om det var korrekt fremført og bytter herefter seddel.

Når man mangler en partner, rækker man hånden i vejret og går rundt blandt klassekammeraterne. Man finder hurtigt en ny partner og fremfører nu det nye argument med tilhørende appelform.

4. Opsamling (10 min.):

- Hvad var de bedste argumenter?
- Hvilke argumenter med tilhørende appelformer var de vanskeligste at fremføre?

Undervisningsmateriale Samfundsfag

Forskningsprojektet en go' Bgym'

Undervisningsmateriale til samfundsfag

© 2016 Forskningsprojektet en go' Bgym', Center for
Interventionsforskning,
Statens Institut for Folkesundhed, SDU.
Redigeret maj 2020.

Projekt en go' Bgym' er udviklet med støtte fra

TrygFonden

Dette undervisningsmateriale er udarbejdet af:

Katrine Rich Madsen, Mette Toftager, Camilla Thørring
Bonnesen, Stine Kjær Wehner og Rikke Krølner, Statens
Institut for Folkesundhed, SDU.

I samarbejde med Lektor Rasmus Tranegaard Andersen
som underviser i samfundsfag og idræt på Aarhus
Katedralskole. Rasmus har sammen med Jesper Engsted
skrevet bogen *Sygt Sund – perspektiver på sundhed og
samfund* på Forlaget Columbus.

Opbygning af undervisningsmaterialet til samfundsfag

Dette undervisningsmateriale indeholder fem moduler, som kan gennemføres i samfundsfagsundervisningen i løbet af skoleåret. Hvert modul består af cirka 2 x 45 minutter.

I det efterfølgende fremgår en moduloversigt med overblik over de fem modulers tema og formål. Ligeledes findes der forslag til, hvilken rækkefølge modulerne skal undervises i, da de fleste moduler er udviklet så de bygger ovenpå et andet modul. Efter moduloversigten følger specifikke beskrivelser af hvert enkelt modul. Heri fremgår læringsmål, specificering af elevforberedelse samt forslag til opbygning af undervisningen.

Moduloversigt

MODUL	FORMÅL	RÆKKEFØLGE
Danskernes motionsvaner I: Tendenser og organiseringsformer (2 x 45 min.)	At indlære centrale tendenser i danskernes motionsvaner samt idrættens organiseringsformer gennem anvendelse af forskellige materialetyper. At anvende samfundsfaglige og sociologiske begreber og metoder i en analyse af danskernes motionsvaner. At diskutere og vurdere sammenhænge mellem relevante baggrundsvARIABLE og sociale mønstre i relation til danskernes motionsvaner.	
Danskernes motionsvaner II: Kropssociologi og træning (2 x 45 min.)	At analysere udviklingstendenser indenfor idrættens organisering (forenings- og fitnesskultur). At anvende samfundsfaglige begreber (Minervamodellen) i en analyse af sammenhængen mellem livsstil og fysisk aktivitet. At forholde sig kritisk til uhensigtsmæssige forhold ved sundhed og træning.	Gennemføres efter modulet: "Danskernes motionsvaner I: Tendenser og organiseringsformer".
Madsociologi I: Normer og vaner (2 x 45 min.)	At indlære centrale tendenser i danskernes mad- og måltidssvaner og normer. At indlære og anvende Bourdieus kapitalformer. At analysere sammenhænge mellem baggrundsvARIABLE og sociale mønstre i	Gennemføres mindst 3-4 dage efter modulet "Danskerne motionsvaner II: Kropssociologi og træning", da eleverne skal indsamle data om egne måltidssvaner som elevforberedelse til dette modul.

	relation til danskernes mad- og måltidsvaner.	
Madsociologi II: Ulighed i sundhed (2 x 45 min.)	At analysere sammenhænge mellem baggrundsvariable og sociale mønstre i relation til danskernes mad- og måltidsvaner. At anvende og kombinere viden om sociologi, økonomi og politik til at diskutere samfundsmæssige problemer og løsninger i relation til danskernes mad- og måltidsvaner (differentieret moms).	Gennemføres efter de tre første moduler, da dette modul bygger ovenpå viden eleverne har opnået i de første moduler.
Stress, individ og samfund (2 x 45 min.)	At indlære og anvende viden om stress som fænomen på både individ- og samfundsniveau. At anvende samfundsfaglige og sociologiske begreber og metoder i en analyse af stress som fænomen på både individ- og samfundsniveau. At diskutere og vurdere sammenhænge mellem relevante baggrundsvariable og sociale mønstre i relation til stress. At forholde sig kritisk til en ensidet betragtning af stress som enten individ- eller samfundsbetinget.	

Beskrivelse af moduler

Beskrivelse af modulet: Danskernes motionsvaner I: Tendenser og organiseringsformer (2 x 45 min.)

LÆRINGSMÅL

Samfundsfaglige læringsmål, som understøttes gennem undervisningen

Eleverne skal kunne:

- Dokumentere centrale tendenser indenfor danskernes motionsvaner
- Påvise sammenhænge mellem relevante baggrundsvARIABLE og sociale mønstre
- Formulere samfundsfaglige spørgsmål, opsøge informationskanaler og anvende forskellige materialetyper til at dokumentere faglige sammenhænge

Undervisningsmodulets overordnede formål

Formålet med modulet om danskerenes motionsvaner I er, at eleven ved at få et indblik i forenings- og fitnesskulturen i Danmark og danskernes bevægelsesvaner også bliver opmærksom på egne praksisser og reflekterer over disse.

FORSLAG TIL ELEVFORBEREDELSE

- Artikel fra Politiken: "Antallet af fitnesscentre er fordoblet på under 10 år":
<http://politiken.dk/forbrugogliv/motion/fitness/ECE2572970/antallet-af-fitnesscentre-er-fordoblet-paa-under-10-aar/>

Eller:

- Artikel fra Information: "Sundhedsideal vigtigst når danskere motionerer":
<https://www.information.dk/indland/2013/02/sundhedsideal-vigtigst-naar-danskere-motionerer>

Eller:

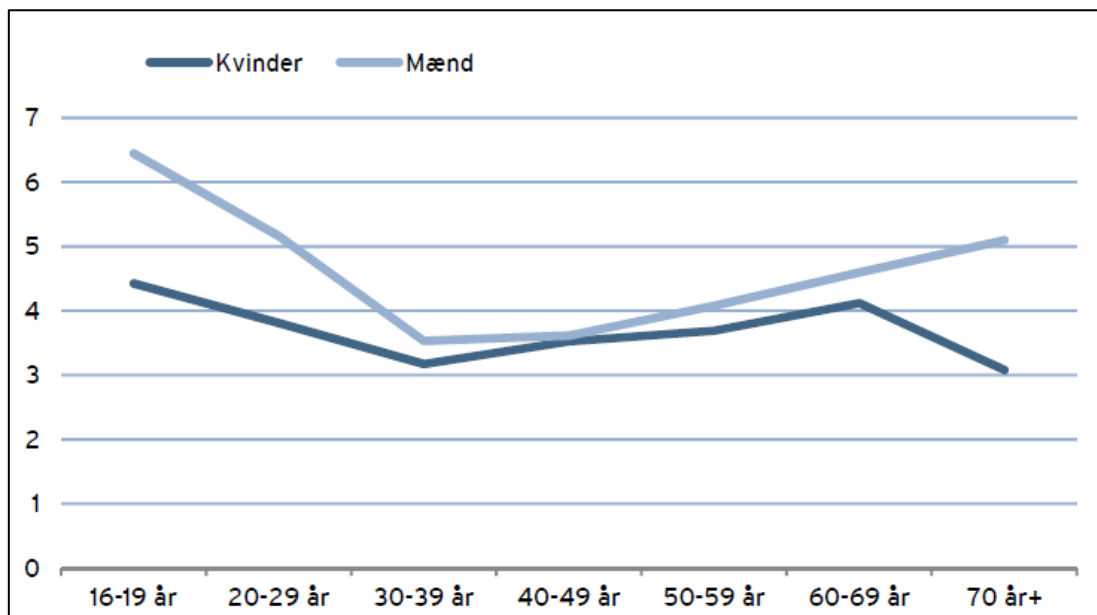
- Artiklen fra Idrættens Analyseinstitut: "Danskernes idrætsdeltagelse har toppet":
http://www.idan.dk/nyhedsoversigt/nyheder/2016/a827_danskernes-idraetsdeltagelse-har-toppet/

FORSLAG TIL OPBYGNING AF UNDERVISNINGEN

1. Arbejde i makkerskabsgrupper (15-20 min.):

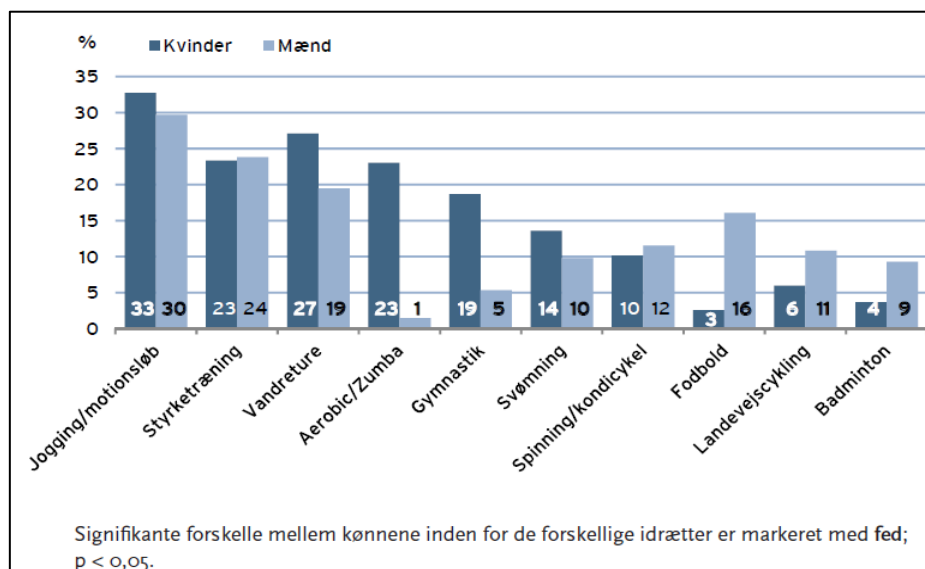
I makkerskabsgrupperne udarbejder eleverne en liste med de centrale tendenser for danskernes motionsvaner. Hvilke centrale tendenser inden for danskernes motions- og idrætsvaner, kan man aflæse på figur 1-4 nedenfor? Skriv de tre vigtigste tendenser ned.

Figur 1: Gennemsnitligt tidsforbrug på idræt. Fordelt på køn og alder. Antal timer.



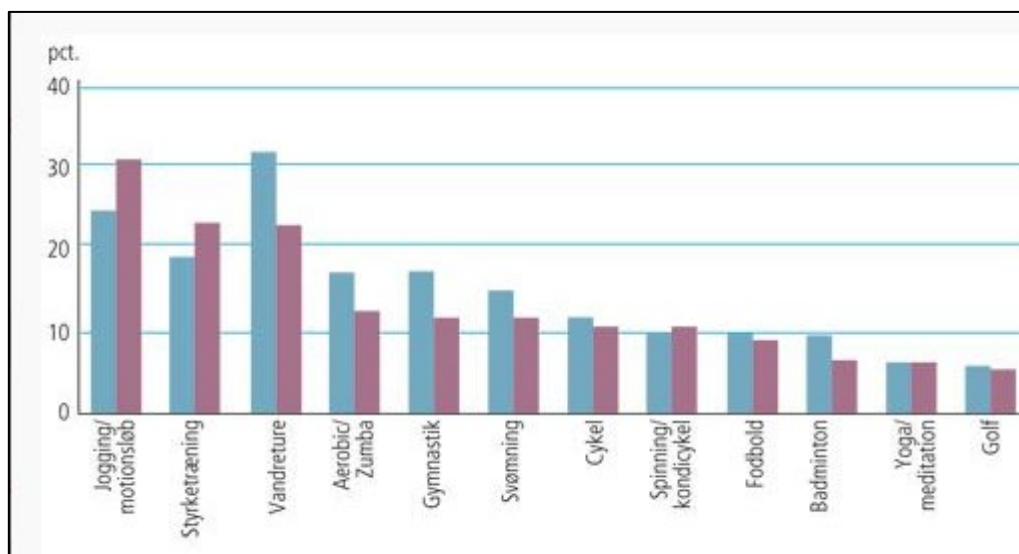
Kilde: Danskernes motions- og sportsvaner 2011, Idrættens Analyseinstitut (figur 22).

Figur 2. De ti mest populære voksenidrætter. Fordelt på køn.



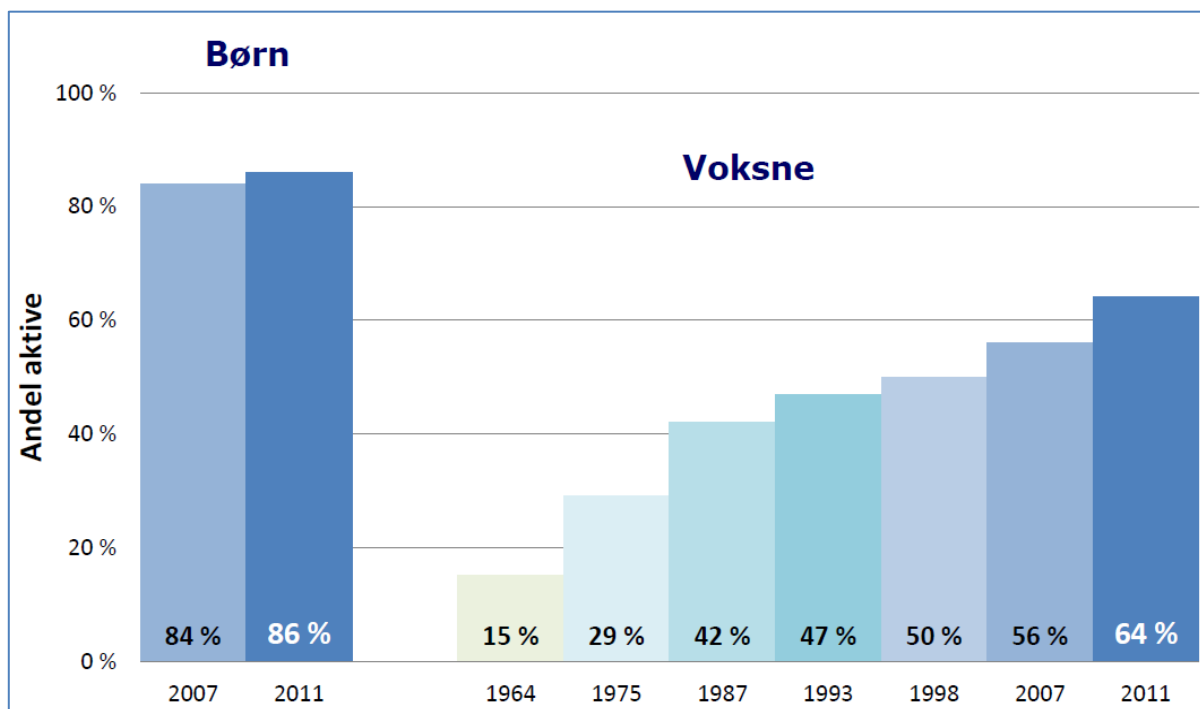
Kilde: Danskernes motions- og sportsvaner 2011, Idrættens Analyseinstitut (figur 26).

Figur 3. Voksnes motionsvaner.



Kilde: Tranegaard Andersen, R & Engsted, J. Sygt sundt! Perspektiver på sundhed og samfund. 2014. Forlaget Colombus (figur 3.7).

Figur 4. Andel aktive børn og voksne. Fordelt på tid.



Kilde: Danskernes motions- og sportsvaner 2011, Idrættens Analyseinstitut (baseret på figur 3 og figur 18).

Hvert makkerpar skal nu finde et andet par og sammenholde, hvilke tendenser de har fundet frem til. Præsenter tendenserne ved hjælp af figurerne for hinanden.

Hvis der er tid, kan man fælles opsummere på tavlen.

2. Gruppearbejde med tre i hver gruppe (25 min.):

Fælles gennemgang af hvad en hypotese er, og hvordan man kan begrunde en hypotese fagligt. Definitionen af en hypotese fremgår i kassen nedenfor.

Hvad er en hypotese?

En hypotese er et udsagn, der fremføres som en antagelse eller formodning, og som ud fra teoretiske forestillinger enten formulerer en formodet sammenhæng mellem kendsgerninger eller en formodet forklaring af noget foreliggende.

Eksempel:

Danskerne dyrker i stigende grad løb, da den moderne hverdag er fortravlet

Faglig begrundelse:

Motion dyrkes i dag mere individuelt. Der er et øget behov for at indrette sin egen hverdag og forme tilværelsen samt identiteten i det senmoderne samfund. Individet står alene med ansvaret for sig selv, sine handlinger og hvad de fører med sig. Motionsløb er derfor ideelt, da man selv bestemmer, hvornår det skal dyrkes, og hvordan det skal dyrkes. Man er ikke afhængig af at træne på bestemte tider og med bestemte mennesker.

Gruppearbejde:

Opstil 2-3 hypoteser der forklarer befolkningens motionsvaner (heriblandt skal I lave én hypotese om organiseringsformer og én omhandlende idrætsdiscipliner. Den sidste hypotese er valgfri). Anvend sociologiske begreber i den faglige begrundelse.

3. Gruppearbejde fortsat med fælles opstart (20 min.):

Bevægelse i undervisningen: Før undervisningen genoptages, er det en god idé med en lille aktivitet fx legen "Ninja" (beskrevet i kassen nedenfor), som passende kan leges i de eksisterende tremandsgrupper. Andreideer til brain breaks og aktive pauser kan ligeledes findes i inspirationskataloget på en go' Bgym's hjemmeside under menupunktet "Fra forskning til praksis":

https://www.sdu.dk/da/sif/forskning/projekter/en_go_bgym_cfi.

NINJA

Klassen stiller sig i en cirkel og fremfører en ninja positur. Eleverne skiftes til at være ninja. Det handler for ninjaen om at slå på en anden elevs hånd, hvorefter eleven har mistet et liv, hvis hånden rammes. Derefter skal hånden om bag ryggen. Når elevens anden hånd rammes, er eleven ude. Ninjaen skal stivne i den position vedkommende havner i, når han/hun har forsøgt at slå på en hånd. Man må kun bevæge sig og skifte sin ninja position, hvis en klassekammerat prøver at slå ud efter ens hånd, eller hvis man selv er ninja.

Lærerstyret skitsering af de danske organisationer DGI, DIF og de kommercielle centre.

Skrives på tavlen:

DGI - landsforening af danske gymnastik- og idrætsforeninger, baseret på frivillighed, 5000 idrætsforeninger i landet, ca. 1,5 mio. medlemmer og dermed aktive borgere, er finansieret gennem medlemskontingent og tipsmidler (i 2014 181 mio.kr.).

DIF - Danmarks idrætsforbund rummer både bredde- og konkurrenceidræt. Formålet for organisationen er at organisere afholdelsen af danske mesterskaber i alle discipliner, og landsholds-aktiviteter er finansieret gennem tipsmidlerne.

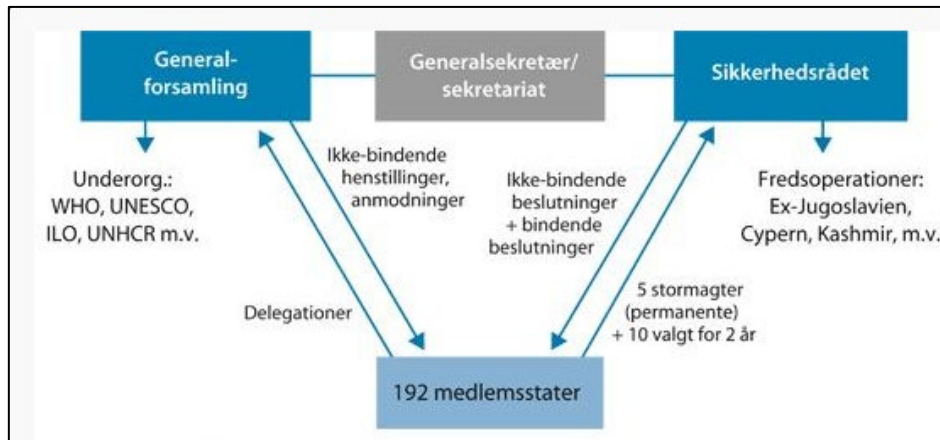
Kommercielle centre (fx Fitness DK, Fitness World etc.) - over 500 centre i landet, ca. 800.000 medlemmer i alt, er finansieret gennem medlemskontingent.

Kilder: www.dgi.dk, www.dif.dk og

https://denstoredanske.lex.dk/DGI?utm_source=denstoredanske.dk&utm_medium=redirect&utm_campaign=DSRedirect.

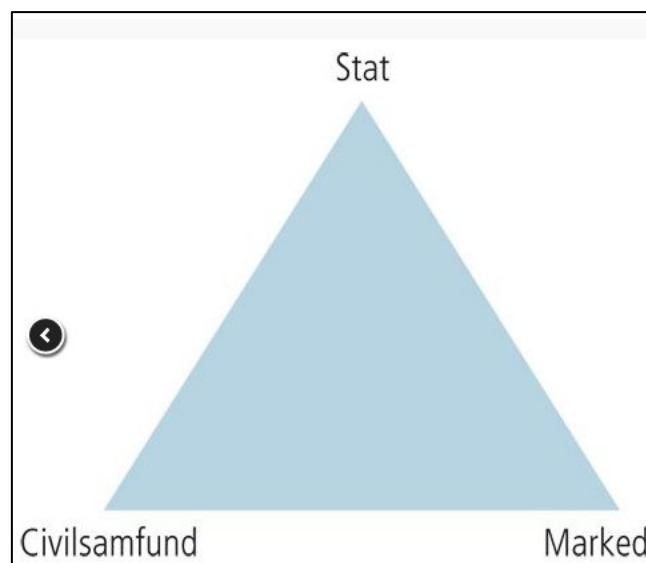
Gruppearbejde: Tag udgangspunkt i figurene 5, 6 og 7 nedenfor og diskuter spørgsmålene til hver figur.

Figur 5. Voksnes organiseringsformer.



Kilde: Tranegaard Andersen, R & Engsted, J. Sygt sundt! Perspektiver på sundhed og samfund. 2014. Forlaget Columbus (figur 3.8).

Figur 6. Velfærdstrekanten

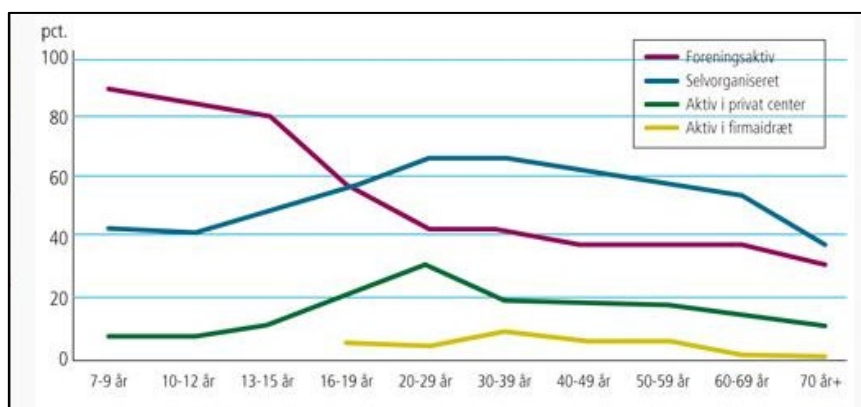


Kilde: Tranegaard Andersen, R & Engsted, J. Sygt sundt! Perspektiver på sundhed og samfund. 2014. Forlaget Columbus (figur 3.10).

Spørgsmål til figur 5 og 6:

- Hvad viser figuren?
- Hvordan kan de voksnes organiseringsformer relateres til velfærdstrekanten?

Figur 7. Organiseringsformer gennem livet



Kilde: Tranegaard Andersen, R & Engsted, J. Sygt sundt! Perspektiver på sundhed og samfund. 2014. Forlaget Columbus (figur 3.9).

Spørgsmål til figur 7:

- Sammenhold børns organiseringsformer med de voksnes. Hvad kan udledes?

4. Fælles opsummering på idrættens organisering på tavlen (5 min.).

5. Arbejde i makkerskabsgrupper (15 min.):

Undersøg Aarhus kommunes sundhedstilbud her: <https://www.aarhus.dk/borger/sundhed-og-sygdom/sundhedstilbud/>

Forestil jer, at I er sundhedskonsulenter i jeres egen kommune. Kommunen har vedtaget, at man vil højne sundhedsprofilen. Det vil betyde, at kommunens borgere skal motiveres til at dyrke mere motion og kommunens motionstilbud skal udvides. Hvilke initiativer kunne man tage som kommune for at fremme sundheden?

Lav en brainstorm/mindmap hvor alt skrives ned. Overvej i processen om aktiviteten koster kommunen noget. Tag udgangspunkt i, hvad I ved om danskernes idræts- og motionsvaner, og hvordan man er organiseret.

Næste lektion startes med en præsentation af jeres motionstilbud for en anden gruppe.

6. Individuel skriveøvelse (hvis der er tid):

Skriv løs. Skriveøvelse, hvor eleverne selv opsummerer timen ved at skrive alt, hvad de kan om dagens lektion.

Beskrivelse af modulet: Danskernes motionsvaner II: Kropssociologi og træning (2 x 45 min.)

LÆRINGSMÅL

Samfundsfaglige læringsmål, som understøttes gennem undervisningen

Eleverne skal kunne:

- anvende og kombinere viden om sociologi, økonomi og politik til at redegøre for aktuelle samfundsmæssige problemer
- påvise sammenhænge mellem relevante baggrundsvARIABLE og sociale mønstre
- formulere samfundsfaglige spørgsmål, opsøge informationskanaler og anvende forskellige materialetyper til at dokumentere faglige sammenhænge

Undervisningsmodulets overordnede formål

Formålet med modulet om danskernes motionsvaner II er, at eleven ved at få et indblik i forenings- og fitnesskulturen i Danmark/danskernes bevægelsesvaner også bliver opmærksom på egne praksisser og reflekterer over disse.

FORSLAG TIL ELEVFORBEREDELSE

- Artiklen fra Jyllandsposten: "Satire: Fitnessbranchen i oprør: Kostekspert gav virksomt slankeråd": <http://jyllands-posten.dk/bagsiden/RokokoPosten/ECE8662090/satire-fitnessbranchen-i-oproer-kostekspert-gav-virksomt-slankeraad/>
- Artiklen fra Information: "Når træningen løber løbsk": <https://www.information.dk/kultur/2013/02/naar-traeningen-loeber-loebesk>

FORSLAG TIL OPBYGNING AF UNDERVISNINGEN

1. Præsentation af gruppernes motionstilbud fra forrige modul (15-20 min.):

Dette modul bygger ovenpå modulet: Danskernes motionsvaner I: Tendenser og organiseringsformer.

Hver gruppe finder sammen med en anden gruppe og præsenterer forslag om motionstilbud for hinanden.

2. Brainstorm på tavlen (5-10 min.):

Mange unge dyrker fitness, eller er medlem af et fitnesscenter, men der er også stort frafald. Hvad skyldes det? Skriv forslag på tavlen.

3. Kortlægning af klassens vaner (15-20 min.):

Kortlæg klassens motionsvaner:

- Hvor mange er med i en forening/hvor mange er medlem af et fitnesscenter?
- Hvor mange har været AKTIVE medlemmer af et fitnesscenter indenfor den sidste uge?

Arbejde i makkerskabsgrupper:

- Hvordan stemmer fordelingen overens med den danske befolknings organisering?
- Hvad motiverer dig i forhold til at dyrke fysisk aktivitet?
- Hvilke barrierer oplever du i forhold til at dyrke fysisk aktivitet?

Fælles opsummering på klassens organisering af idræt og motivationsfaktorer for at dyrke motion.

4. Gruppearbejde i makkerskabsgrupper eller netværksgrupper (25-30 min.):

Bevægelse i undervisningen: Før undervisningen genoptages, er det en god idé med en lille leg, fx legen "Balance battle" (beskrevet i kassen nedenfor). Andre ideer til brain breaks og aktive pauser kan findes i inspirationskataloget på en go' Bgym's hjemmeside under menupunktet "Fra forskning til praksis":

https://www.sdu.dk/da/sif/forskning/projekter/en_go_bgym_cfi.

BALANCE BATTLE

Deltagerne stiller sig overfor hinanden med cirka en skulders bredde mellem fødderne. Fødderne må ikke flyttes. Begge deltagere tager hænderne op i brysthøjde. Nu gælder det om at få den anden ud af balance, mens man kun må skubbe på hinandens hænder. Man taber når man flytter foden.

Eleverne skal læse nedenstående tekstboks:

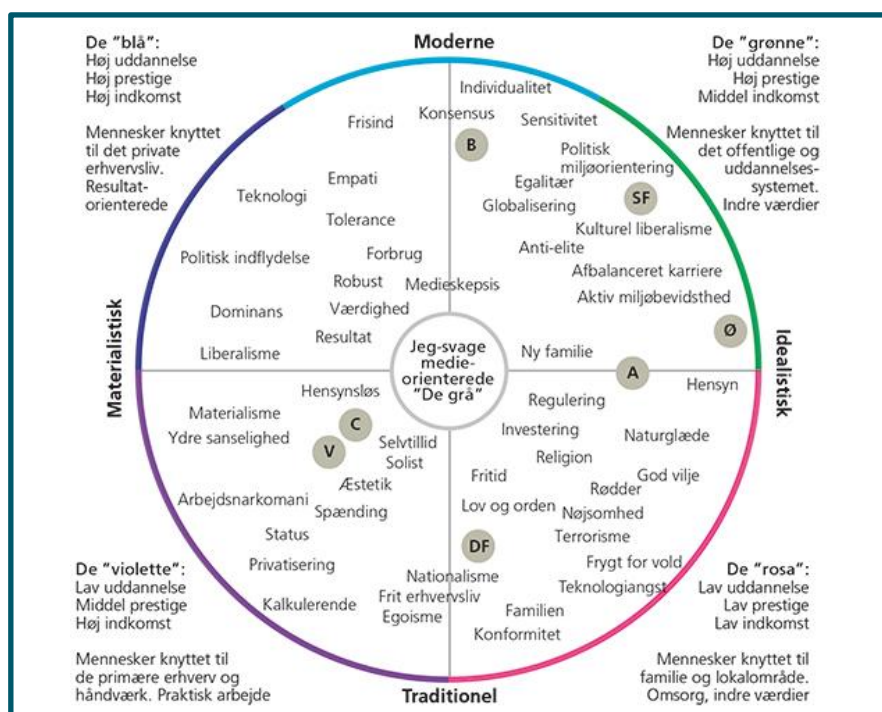
I Danmark vokser antallet af fitnesscentre og det er især antallet af nicheprægede centre, som er stigende. Centrene kan primært inddeles i disse typer:

- 1) Macho-stilen, hvor man vil dyrke en særlig hård form for fitness evt. i kombination med kampsport. Under denne udvikling ligger også crossfit-bølgen, der fortsætter med uformindsket styrke i rå omgivelser.
- 2) Yoga-stilen, hvor man også træner benhårdt, men hvor belastningen ikke er så tung. Det er træning på en mere feminin måde med nye kombinationer med yoga, pilatesmaskiner, reformer eller trx-stropper.
- 3) Fysio-stilen, som udspringer af en fysioterapeutisk og holistisk opfattelse af kroppen, hvor man træner specifikt og under vejledning og opsyn, nærmest som under et lettere behandlingsforløb.

Kilde: <http://politiken.dk/forbrugogliv/motion/fitness/ECE2572970/antallet-af-fitnesscentre-er-fordoblet-paa-under-10-aar/>

Opgave: Lav en liste med ord der beskriver den livsstil, man kan forestille sig fitness-brugerne har i de forskellige typer centre. Brug Minervamodellen (se nedenfor) til at beskrive hvilket segment, de kunne tilhøre.

Figur 8. Minervamodellen.



Kilde: Brøndum, P. & Hansen, T. B. (2017). Luk samfundet op! (3. udg.). Forlaget Columbus (figur 4.2). Kan også findes på: <https://www.luksamfundetop.dk/4/kapitel-4/figurer/>

Undersøgelser viser, at dem der er aktive i foreninger er fysisk aktive for at have det sjovt og være sammen med andre, mens den mere individuelle træning er relateret til "at være i god form" og være sund eller for at tabe sig. Hvilken sammenhæng viser det?

5. Individuel øvelse (15 min.):

Når sundhed bliver usundt. I skal nu enkeltvis svare på følgende spørgsmål (skriv svarene ind i jeres notat til timen):

- Spørgsmål 1: Dagens lektie siger, at træningsafhængighed kan betragtes som en utilsigtet understrøm af en sundhedsbølge. Hvad menes der med det?
- Spørgsmål 2: Hvad er det i tidsånden, som gør, at mange bliver besat af sundhed, store muskler og træning?
- Spørgsmål 3: Hvilken rolle spiller medierne i forhold det øgede fokus på sundhed?

Beskrivelse af modulet: Madsociologi I: Normer og vaner (2 x 45 min.)

LÆRINGSMÅL

Samfundsfaglige læringsmål, som understøttes gennem undervisningen

Eleverne skal kunne:

- Formulere viden om faglige sammenhænge med anvendelse af faglige begreber
- Anvende og kombinere viden om sociologi

Undervisningsmodulets overordnede formål

Formålet med modulet om madsociologi I er, at eleven ved at få et indblik i danskernes mad- og måltidsvaner i et samfundsperspektiv også bliver opmærksom på, hvor mange forskellige faktorer, der påvirker deres egne måltidsvaner, og hvordan disse kan håndteres.

FORSLAG TIL ELEVFORBEREDELSE

- Udfyld en måltidsdagbog i to-tre dage op til lektionen (hvad du spiser, hvor du spiser, hvornår du spiser og sammen med hvem).
- Artiklen fra Perspektiv: "Unges madvaner i Norden": <http://perspektiv.nu/da/artikler/artikler-efter-kategori/unges-madvaner-i-norden.aspx?PID=75>
- Tekstboks om Bourdieus kapitalformer skimmes. Se tekstboks nedenfor.

Bourdieu's kapitalformer

Kapital eksisterer i tre grundformer:

1. **Kulturel kapital** – fx uddannelse, sproglig-kunnen, kendskab til kunst eller kropslig-kunnen
2. **Økonomisk kapital** – fx penge, materielle goder (biler, huse, aktier etc.)
3. **Social kapital** – fx personligt netværk og forbindelser

Disse kan omsættes til en samlet **symbolsk kapital**, der giver ry, anerkendelse eller prestige.

Habitus: Centret for vaner; den mentale rygrad, der både bevidst og ubevidst indvirker på de valg, vi tager i livet.

Felter: Sammensatte netværk; hver især med specifikke regler, værdisæt og interesser. Fx det politiske felt, sundhedsfeltet eller det kunstneriske felt.

Doxa: Et felts implicitte regler, som ingen betvivler. Hvilken adfærd er acceptabel og hvilken er ikke? Hvad giver symbolsk kapital?

Det sociale rum: Det samlede samfund, der er udgjort af en lang række forskellige felter

FORSLAG TIL OPBYGNING AF UNDERVISNINGEN

1. Opsummering i fællesskab og arbejde med sidemakker (ca. 30 min.):

På baggrund af elevernes hjemmearbejde, hvor de har udfyldt måltidsdagbøger, kategoriseres klassens måltidsvaner. Af etiske årsager foretages en anonym kortlægning, hvor hver elev skriver det gennemsnitlige antal af måltider på en dag, som eleven har noteret i sin måltidsdagbog. Herefter samler læreren eller en elev op og noterer det samlede antal af elever med hhv. 1, 2.... 6 måltider, som illustreret i dette skema:

Udfyld evt. skemaet på tavlen.

Et måltid	To måltider	Tre måltider	Fire måltider	Fem måltider	Seks måltider

Drøft efterfølgende med din sidemakker:

- Kan antallet af måltider sige noget om klassens "sundhedstilstand"? Find frem til både 'hvorfor' og 'hvorfor ikke' i besvarelsen.

Fælles spørgsmål til klassen og på baggrund af arbejdet i makkerskabsgrupperne: Hvilken betydning/funktion har måltidet?

2. Gruppearbejde af tre elever (ca. 20 min.):

I grupperne skal der nu diskuteres mad- og måltidsvaner med udgangspunkt i måltidsdagbogen. Hvilke mad- og måltidsvaner er der i jeres gruppe? *OBS! I denne øvelse bør læreren gøre sig nogle etiske overvejelser om, hvorvidt øvelsen hos nogle elever vil frembringe ubehag eller utryghed. Læreren bør med sit særlige kendskab til eleverne, vurdere om der er elever, som er særligt sårbare i forhold til at diskutere og vurdere egne og andres mad- og måltidsvaner.*

Brug evt. nedenstående spørgsmål i besvarelsen:

- Hvad/hvem får dig til at spise morgenmad/frokost, og hvad/hvem får dig til at springe måltider over?
- Hvad får dig til at bruge/ikke bruge kantinen? Og hvorfor køber du mad uden for gymnasiet?
- Er det vigtigt for dig at spise sammen med andre?
- Hvor vigtig er tiden til mad for dig?
- Hvilke ligheder i madvaner har I i gruppen?
- Sammenhold gruppens madvaner med tabel 1 (tabel 17 på side 26 i rapporten: UNG19 – Sundhed og trivsel på gymnasiale uddannelser 2019: https://www.sdu.dk/da/sif/rapporter/2019/ung19_trivsel_og_sundhed_paa_gymnasiale_uddannelser). Er gruppens madvaner repræsentative?

Tabel 1. Hyppigt indtag af frugt, fastfood, sodavand og energidrik.

	STX	HF	HHX	HTX	Total
Dreng	(n=7.581)	(n=702)	(n=2.133)	(n=1.674)	(n=12.090)
Frisk frugt mindst én gang om dagen	26 %	15 %	21 %	19 %	23 %
Grøntsager mindst 2-4 dage om ugen	91 %	76 %	87 %	85 %	89 %
Fastfood mindst 2-4 dage om ugen	30 %	31 %	27 %	18 %	28 %
Sodavand med sukker mindst 2-4 dage om ugen	46 %	55 %	52 %	44 %	47 %
Sodavand uden sukker mindst 2-4 dage om ugen	23 %	27 %	29 %	23 %	24 %
Energidrik mindst 2-4 dage om ugen	14 %	30 %	20 %	12 %	16 %
Piger	(n=11.771)	(n=1.242)	(n=1.621)	(n=827)	(n=15.461)
Frisk frugt mindst én gang om dagen	34 %	19 %	31 %	30 %	33 %
Grøntsager mindst 2-4 dage om ugen	94 %	81 %	91 %	91 %	92 %
Fastfood mindst 2-4 dage om ugen	13 %	18 %	13 %	12 %	13 %
Sodavand med sukker mindst 2-4 dage om ugen	23 %	39 %	27 %	28 %	25 %
Sodavand uden sukker mindst 2-4 dage om ugen	21 %	28 %	25 %	20 %	22 %
Energidrik mindst 2-4 dage om ugen	4 %	14 %	5 %	3 %	5 %

Kilde: Pisinger V., Thorsted A., Jezek H. A., Jørgensen A., Christensen I. A. & Thygesen, C. L. (2019). UNG19 – Sundhed og trivsel på gymnasiale uddannelser 2019. Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet (tabel 17).

Bevægelse i undervisningen: Før undervisningen genoptages, er det en god idé med en lille aktivitet. Ideer til brain breaks og aktive pauser kan findes i inspirationskataloget på en go' Bgym's hjemmeside under menupunktet "Fra forskning til praksis: https://www.sdu.dk/da/sif/forskning/projekter/en_go_bgym_cfi.

3. Bourdieu i praksis (30 min.):

Kort lærerstyret præsentation af kapitalbegreberne herunder økonomisk, social og kulturel kapital. Tag evt. udgangspunkt i tekstboksen som findes under "forslag til elevforberedelse".

Eleverne skal læse nedenstående case om Peter og Kate.

Casen Peter og Kate

For at få en bedre forståelse for Bourdieus store teoretiske tankesæt kan vi se nærmere på det gennem en case.

Kate er 47 år. Hun er social- og sundhedsassistent og arbejder 37 timer hver uge på et plejehjem. Indkomsten er relativt lille, og hun bor i en lille lejlighed med sin mand og to børn. Manden er pedel på den lokale skole. Kates bil er en gammel Mazda 626 fra 1995. Det er en bil, der efter Kates mening bare gør, hvad den skal. Den kører langt på literen og er billig i drift. Kate og hendes mand ryger begge to, og maden de spiser er klassisk dansk mad, som bøf med kartofler og sovs. Det eneste grønne de spiser er persillen i persillesovsen. Kate dyrker ingen motion, men elsker at tage til banko med sin søster. I Kates familie ser de meget tv. Al slags reality på TV3 og TV2 er det foretrukne. DR2 er den mest kedelige kanal, Kate kan finde i programpakken.

Kates søster har for nylig presset hende til at tage til læge. Det har hun gjort, fordi Kate ikke ser ud til at have det godt. Hun ryger og spiser for meget ifølge søsteren. Kate har svært ved at være tryk i situationen hos lægen. Hun har, som søsteren frygtede, et meget højt blodtryk og kolesteroltallet er kritisk. Lægen siger til Kate, at hun skal stoppe med at ryge og spise mere varieret. Kate oplever, at hun får masser af pjecer med hjem om kost, rygevaner, motion og fedme. Hun ved det godt. Hun skulle have gået nogle flere ture, have spist lidt mere grønt og kvittet cigaretterne, inden de fik børn. Men det er svært. Kate holder af kaffepauserne på arbejdet, hvor man vender kollegernes liv over en smøg og en wienerbasse. En rygepause udenfor alene er nu også godt. For Kate har mottoet altid været: "livet skal nydes, mens man har det".

Da Kate forlader lægen træder en anden mand ind. Han skal også til en konsultation. Peter er 45 år gammel og arbejder til daglig i et reklamebureau som kreativ direktør. Sammen med sin kone har han 2 børn. Han er uddannet indenfor kommunikation på universitetet, og han er opvokset i et akademisk hjem. Peter kan godt lide forskellige musikgenrer, men holder mest af jazz og klassisk. De har to biler, en lille Fiat 500 og en stor Citroën DS20 fra 1974. Fiat'en fungerer som den praktiske hverdagsbil. Citroën'en derimod er efter Peters mening et pragtekseplar på æstetik og ynde. Den er dyr og kræver megen omsorg, men den er det hele værd. Familien laver al slags mad; lige fra italiensk til hjemmelavet sushi. Økologi og friske råvarer er et must. Der er ikke særlig megen tid til at se fjernsyn, men han ynder at se Deadline på DR2. Næsten hver søndag tager han sammen med to gamle studiekammerater en tur i skoven på mountainbike. De plejer at suse over bakkerne i to timer. Peter møder tidligt på arbejde og kommer også sent hjem. I snit arbejder han godt 45 timer om ugen.



Ovenfor ses Citroën DS 20 og en Mazda 626.

Peter har haft stresslignende symptomer og har nu opsøgt lægen. Han får som frygtet konstateret forhøjet blodtryk. Lægen giver også Peter en masse pjecer og foldere med kost, motionsråd, rygestop og stresshåndtering. Peter kender alle rådene. Han har bare ikke taget sig sammen til at efterleve dem alle. Nu skal han hjem og ændre på de ting, han gør forkert. Han skal stoppe med at ryge, hvilket er nemt nok, for han må ikke ryge på sin arbejdsplads mere, og han skal til at dyrke noget mere motion. Firmaet har et motionsrum, som han bare aldrig har benyttet. Og så skal han til at arbejde lidt mindre. Peter kan næsten ikke vente med at komme i gang.

Kilde: Tranegaard Andersen & Engsted (2015). Sygt sund! Perspektiver på sundhed og samfund. Forlaget Columbus. Side 37.

Arbejde i netværksgrupperne (læreren kan gå rundt til de forskellige grupper undervejs og hjælpe):

- Skitser i gruppen hvilke kapitalformer Peter og Kate besidder og ikke-besidder.
- Hvem får nemmest ved at ændre sin sundhedsadfærd? Brug Bourdieus kapitalbegreber i argumentationen.

4. Fælles opsummering (10 min.)

Timen afsluttes med fælles opsummering.

Beskrivelse af modulet: Madsociologi II: Ulighed i sundhed (2 x 45 min.)

LÆRINGSMÅL

Samfundsfaglige læringsmål, som understøttes gennem undervisningen

Eleverne skal kunne:

- påvise sammenhænge mellem relevante baggrundsvariable og sociale mønstre
- undersøge konkrete prioriteringsproblemer i velfærdssamfundet
- demonstrere viden om fagets identitet og metoder
- formidle indholdet i enkle modeller, tabeller og diagrammer

Undervisningsmodulets overordnede formål

Formålet med modulet om madsociologi II er, at eleven ved at få et indblik i danskernes mad- og måltidsvaner i et samfundsperspektiv også bliver opmærksom på, hvor mange forskellige faktorer, der påvirker deres egne måltidsvaner og hvordan disse kan håndteres.

FORSLAG TIL ELEVFORBEREDELSE

- Artikel fra Politiken: "Danskerne vil have sundere moms":
<http://politiken.dk/forbrugogliv/sundhedogmotion/ECE2351970/danskerne-vil-have-sundere-moms/>
- Henrik Days blog i Berlingske: "Underklassens ansvar":
<http://www.b.dk/kommentarer/underklassens-ansvar>.

FORSLAG TIL OPBYGNING AF UNDERVISNINGEN

1. Opsummering af de første 3 lektioner (15 min.):

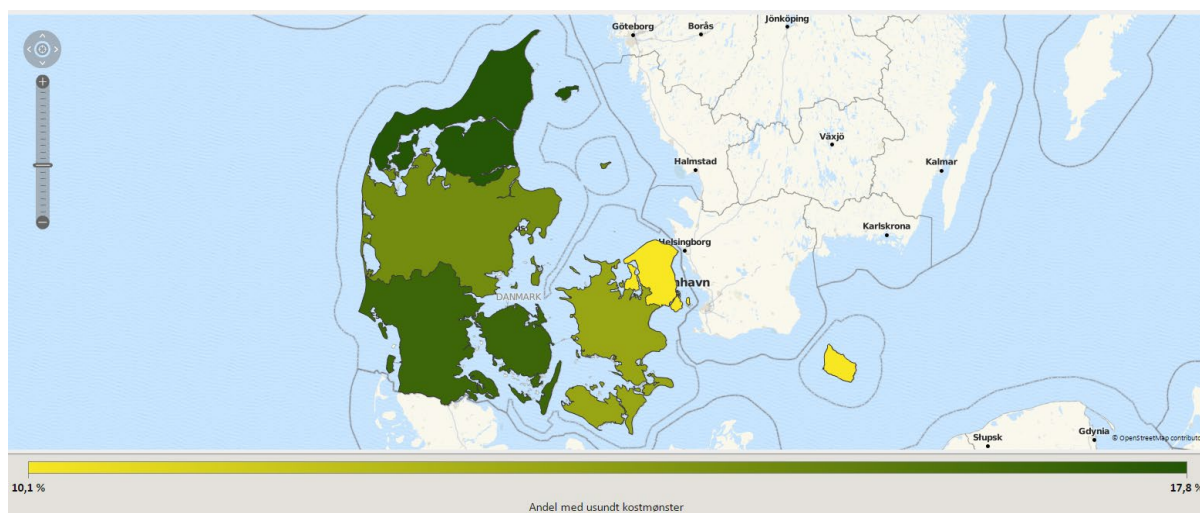
Besvar følgende spørgsmål:

- Nævn de tre vigtigste tendenser inden for unges motionsvaner
- Hvad var din bedste hypotese?
- Kan du i korte træk beskrive, hvordan idrætten i Danmark er organiseret?
- Hvad vil det sige at have en projekt-krop?
- Hvilke madvaner har unge i Danmark?

2. Øvelse i makkerskabsgrupperne (15 min.):

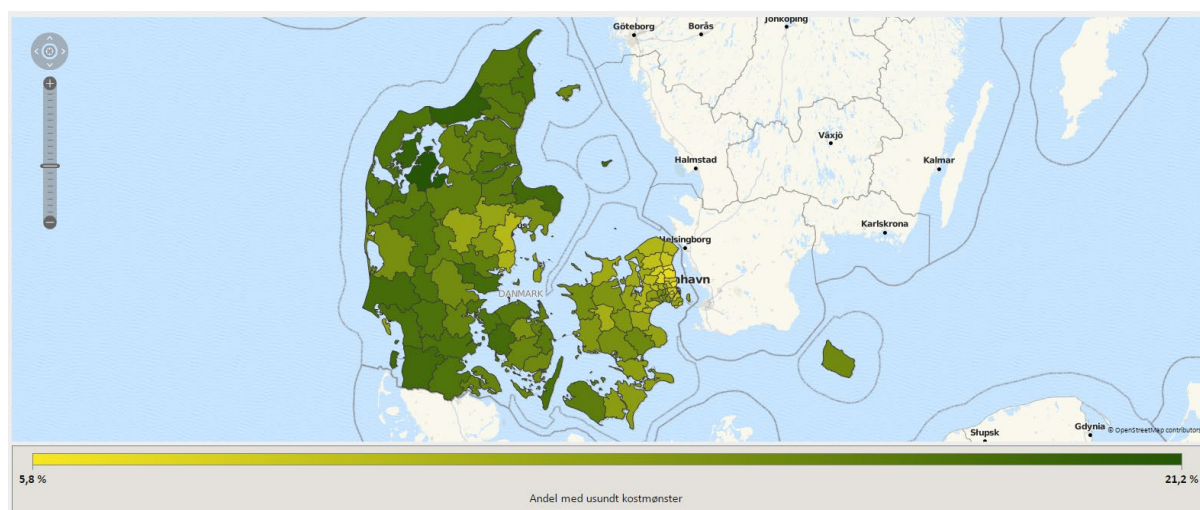
Usundt kostmønster opdelt i regioner og kommuner (figur 9 og 10). Hvad siger disse mønstre jer?

Figur 9. Andel med usundt kostmønster fordelt på regioner



Kilde: Tal fra Den Nationale Sundhedsprofil: <http://www.danskernessundhed.dk/>

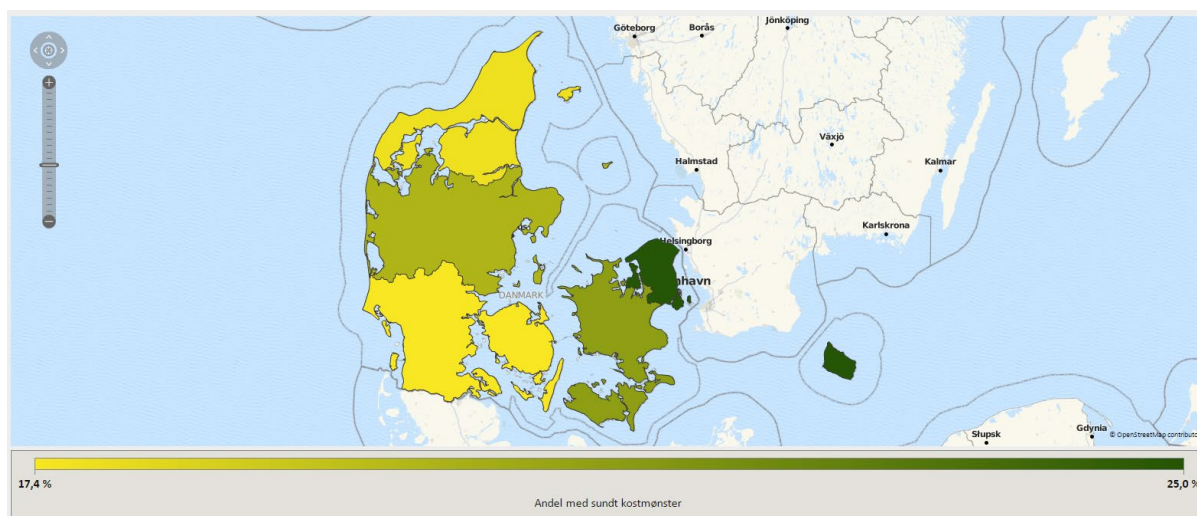
Figur 10. Andel med usundt kostmønster fordelt på kommuner



Kilde: Tal fra Den Nationale Sundhedsprofil: <http://www.danskernessundhed.dk/>

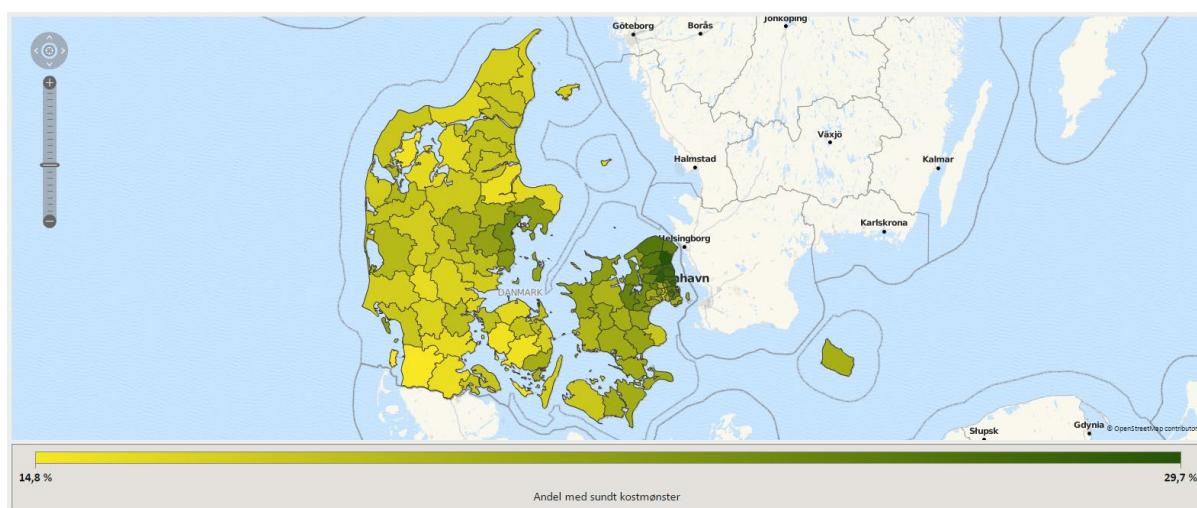
Sundt kostmønster opdelt i regioner og kommuner (figur 11 og 12). Hvad siger disse mønstre jer?

Figur 11. Andel med sundt kostmønster fordelt på regionerne



Kilde: Tal fra Den Nationale Sundhedsprofil: <http://www.danskernessundhed.dk/>

Figur 12. Andel med sundt kostmønster fordelt på kommuner



Kilde: Tal fra Den Nationale Sundhedsprofil: <http://www.danskernessundhed.dk/>

Hver gruppe udformer en konklusion på minimum 6 linjer om kostvanerne i regionerne og kommunerne.

Afslutningsvis en fælles opsummering på tavlen af konklusionerne

3. Individuel læsning og makkerøvelse (30 min.)

Læs Henrik Days blog indlæg i Berlingske: "Underklassens ansvar":

<http://www.b.dk/kommentarer/underklassens-ansvar>

Henrik Day argumenterer for, at usundhed er individets eget ansvar. Hvordan underbygger han denne argumentation?

I får nu til opgave at argumentere og modargumentere. Én af jer skal argumentere ud fra Henrik Days logik, og den anden skal tage afsæt i den modsatte holdning (mod-argumentationen kan med fordel tage udgangspunkt i sidste lektions kapital-begreber fra Bourdieu).

Bevægelse i undervisningen: Før modulets sidste opgave påbegyndes, er det en god idé med en lille leg, fx legen "Bjørn, ninja, jæger" (beskrevet i kassen nedenfor), som passende kan laves i de to-mandsgrupper, eleverne er inddelt i i de to diskussionsopgaver. Andre ideer til brain breaks og aktive pauser kan ligeledes findes i inspirationskataloget på en go' Bgym's hjemmeside under menupunktet "Fra forskning til praksis: https://www.sdu.dk/da/sif/forskning/projekter/en_go_bgym_cfi.

BJØRN, NINJA, JÆGER

Eleverne stiller sig parvis ryg mod ryg. Sammen råber klassen Bjørn, Ninja, Jæger, hvorefter eleverne vender sig mod hinanden og laver enten Bjørn, Ninja eller Jæger.

Bjørnen spiser Ninjaen

Jægeren skyder Bjørnen

Ninjaen dræber Jægeren

Højlydte vindere og tabere: Taber man, er man naturligvis super ked af det og vinder man, er man naturligvis overlykkelig – og det gør man klassen opmærksom på med kropslige og mundtlige udbrud. Derefter finder hver elev sammen med en klassekammerat, der også er enten super ked af det eller super glad og gentager legen.

4. Klassediskussion og gruppearbejde (30 min.):

Mange har foreslået differentieret moms som en løsning på sundhedsproblematikken.

I skal nu sætte jer ind i partiernes holdning til dette på baggrund af dagens lektie samt partiernes egne websites. Drøft:

- Hvorfor har partierne disse holdninger?
- Hvad taler for en differentieret moms og hvad taler imod?

I skal nu to-og-to sætte jer i et politisk ståsted. En er fra Enhedslisten og den anden fra Liberal Alliance. I skiftes til at fremføre jeres argument for eller imod differentieret moms.

Opsamling på klassen til slut.

Beskrivelse af modulet: Stress, individ og samfund (2 x 45 min.)

LÆRINGSMÅL

Samfundsfaglige læringsmål, som understøttes gennem undervisningen

Eleverne skal kunne:

- Påvise sammenhænge mellem relevante baggrundsvariable og sociale mønstre
- Formidle indholdet i enkle modeller, tabeller og diagrammer på et fagligt grundlag argumentere for egne synspunkter, indgå i en faglig dialog og diskutere en faglig problemstilling

Undervisningsmaterialets overordnede formål

Formålet med dette modul er, at eleven får kendskab til hvad stress er, og hvad der kan forårsage stress.

Eleverne skal i den forbindelse have viden om:

- Indre (fx diskussion af robusthedsbegrebet) og ydre stressorer (krav fra samfund, forældre og lign.).
- Hvilken rolle samfundet kan spille for udvikling af stress (fx med fokus på hvilke normer og værdier, der er gældende for ungdomslivet, gennem fokus på strukturelle/politiske/økonomiske tiltag som fx adgangskrav til gymnasier og videregående uddannelser, fremdriftsreformen (eller andre reformer) eller forslag til nedskæring i SU, der sætter ydre krav/rammer for unges liv).
- Forekomst, fordeling og udvikling af stress over tid (med særligt fokus på unge)

FORSLAG TIL ELEVFORBEREDELSE

- Artikel fra Politiken: "Karakterraeset er en sygdom, som præger alle elever":
<http://politiken.dk/debat/ECE3050335/karakterraeset-er-en-sygdom-som-praeager-alle-elever/>
- Rapporten: UNG19 – Sundhed og trivesel på gymnasiale uddannelser 2019, side 46 om stress:
https://www.sdu.dk/da/sif/rapporter/2019/ung19_trivsel_og_sundhed_paa_gymnasielle_uddannelser

FORSLAG TIL OPBYGNING AF UNDERVISNINGEN

1. Paropgave (20 min.):

Læreren skriver fx spørgsmålene op på tavlen:

- Hvor stressede er unge i dag?
- Hvilke forskelle kan man se blandt drenge og piger?

Redegør i fællesskab for udbredelsen af stress blandt unge. Tag udgangspunkt i tabel 2 (tabel 36 på side 24 i rapporten "[UNG19 - Sundhed og trivsel på gymnasiale uddannelser 2019](#)") til at understøtte redegørelsen.

Tabel 2. Hyppighed af stress.

	STX	HF	HHX	HTX	Total
Drenge	(n=7.948)	(n=764)	(n=2.286)	(n=1.746)	(n=12.744)
Aldrig/næsten aldrig	28 %	30 %	32 %	32 %	30 %
Månedligt	36 %	27 %	34 %	34 %	35 %
Ugentligt	28 %	28 %	27 %	25 %	27 %
Dagligt	8 %	15 %	7 %	9 %	8 %
Piger	(n=12.090)	(n=1.302)	(n=1.665)	(n=860)	(n=15.917)
Aldrig/næsten aldrig	9 %	12 %	11 %	12 %	10 %
Månedligt	35 %	35 %	36 %	32 %	35 %
Ugentligt	41 %	35 %	40 %	39 %	40 %
Dagligt	15 %	19 %	13 %	16 %	15 %

Kilde: Pisinger V., Thorsted A., Jezek H. A., Jørgensen A., Christensen I. A. & Thygesen, C. L. (2019). UNG19 – Sundhed og trivsel på gymnasiale uddannelser 2019. Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet (tabel 36).

Skriv redegørelsen op i punktform.

Når redegørelsen er færdig finder I et makkerpar og sammenholder jeres punkter.

2. Enkeltmandsopgave (10 min.):

Eleverne skal læse nedenstående faktaboks om stress hos børn og unge:

Belastende forhold som kan skabe stress hos børn og unge

- Hvis forældre, pædagoger, lærere eller andre omsorgspersoner er stressede, kan det let påvirke barnet eller den unge. Stress smitter.
- Konflikter og belastede omstændigheder i hjemmet (fx sygdom, flytning, skilsmisse).
- For lidt tid til sociale aktiviteter.
- Konkurrence mellem medstuderende.
- Manglende støtte fra lærere og forældre.
- Forventningspres fra en selv.
- Forventningspres fra skolen (fx for mange opgaver, for lidt tid, for høje krav).
- Mangel på tætte venner og afvisninger (mobning).
- Overforbrug af computer og mobiltelefoner.
- Mangel på søvn og afslapning.

Kilde: <http://www.stressforeningen.dk/foreningen/kan-boern-stressede/> + Lillejord, S., Børte, K., Ruud, E., & Morgan, K. (2017). *Stress i skolen—en systematisk kunnskapsoversikt*. Oslo: Kunnskapssenter for utdanning. Videnskab.dk skriver om rapporten på dansk her: <https://videnskab.dk/kultur-samfund/derfor-bliver-flere-unge-stressede>.

Skriv en liste: Hvad stresser dig i din hverdag? Husk på at der er indre og ydre stressorer.

3. Makkerskabsøvelse (10 min.):

Diskuter med din makker:

- Hvorfor tror I, at det især er unge kvinder, der rammes af stress?
- Hvorfor rammes flere og flere af stress?
- Hvorfor er unge (og ældre) mere stressede end den øvrige del af befolkningen?

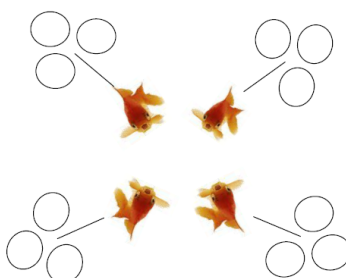
4. Gruppearbejde (40 min.):

Gruppearbejde hvor klassen opdeles i fire grupper, hvoraf to grupper arbejder ud fra den forståelse, at stress er et samfundsproblem, og to af grupperne arbejder ud fra den forståelse, at stress er individets eget ansvar (med fokus på robusthedsbegrebet).

Læreren præsenterer konceptet med fishbowl (se kassen nedenfor med introduktion til fishbowl).
 Gruppearbejdet afsluttes med en paneldebat: Fishbowl.

FISH BOWL – en metode til samtale i store grupper

Opstilling i rum:



I forberedelsen til dialogen skal hver gruppe finde frem til, hvorfor de mener, at stress er et samfundsproblem eller et individuelt ansvar.

Roller: De fire fisk i bowlen og fodermestrene (bag fiskene). Alle prøver begge roller.

Formål: Alle er aktive, alle lytter og taler, temaet kvalificeres og nuanceres.

1. ALLE: Kort oplæg eller belysning af tema hvor der sættes overskrifter på, problemformuleringer, udfordringer (brede formuleringer).
2. I HJEMGRUPPEN: Debat om emnet. Fisk og fodermestre taler sammen. Udvælg hvilke ting som fisken skal bringe med ind i bowlen
3. DEBAT I BOWLEN: Starter når den starter... (kun fiskene taler)
4. Break - I HJEMGRUPPEN: Fiskene vender tilbage til fodermestre og får nyt foder til debatten
5. Der vælges en ny fisk, og den "gamle" fisk går over i en anden hjemgruppe på en fodermesterplads.
6. DEBAT I BOWLEN: Starter når den starter...
7. Osv.

Kilde: <http://www.ladefoged-jeppesen.dk/images/stories/pdf/fishbowl.pdf>

Kort fælles afslutning på timen (10 min.)

Undervisningsmateriale

Naturviden- skabeligt grundforløb

Forskningsprojektet **en go' Bgym'**

Undervisningsmateriale til naturvidenskabeligt grundforløb

© 2016 Forskningsprojektet en go' Bgym', Center for
Interventionsforskning,
Statens Institut for Folkesundhed, SDU.
Redigeret maj 2020.

Projekt en go' Bgym' er udviklet med støtte fra

TrygFonden

Dette undervisningsmateriale er udarbejdet af:

Katrine Rich Madsen, Camilla Thørring Bonnesen, Stine
Kjær Wehner, Mette Toftager og Rikke Krølner, Statens
Institut for Folkesundhed, SDU.

I samarbejde med Lektor Karin Frykman og Lektor Kirsten
Caesar. Karin Frykman underviser i biologi, bioteknologi
og naturgeografi og Kirsten Caesar underviser i biologi og
bioteknologi på Ordrup Gymnasium.

Opbygning af undervisningsmaterialet til naturvidenskabeligt grundforløb

Dette undervisningsmateriale indeholder forslag til syv moduler, som kan gennemføres i undervisningen i naturvidenskabeligt grundforløb (NV). Hvert modul består cirka af 2 x 45 minutter på nær *det introducerende modul: Stress, måltider, søvn og bevægelse*, som består af cirka 45 minutter.

I det efterfølgende fremgår en moduloversigt med overblik over de syv modulers tema og formål. Ligeledes findes der forslag til, hvilken rækkefølge modulerne skal undervises i, da de fleste moduler er udviklet til at blive gennemført på et særligt tidspunkt på året eller bygger ovenpå et andet modul. Efter moduloversigten følger specifikke beskrivelser af hvert enkelt modul. Heri fremgår læringsmål, specificering af elevforberedelse samt forslag til opbygning af undervisningen.

Moduloversigt

MODUL	FORMÅL	RÆKKEFØLGE
Introducerende modul: Stress, måltider, søvn og bevægelse (45 min.)	At skabe motivation og nysgerrighed for emnet, samt afdække elevernes forforståelse for emnerne stress, måltider, søvn og bevægelse.	Gennemføres som det første modul i NV, da det er introducerende til de efterfølgende moduler, som går i dybden med stress og søvn.
Søvn I: Spørgsmål og mulige undersøgelser (2 x 45 min.)	At skabe motivation og nysgerrighed for emnet, samt afdække elevernes forforståelse.	
Søvn II: Databehandling og evaluering af eget forsøg (2 x 45 min.)	At lære databehandling og plotning af forskellige typer grafer.	Gennemføres mindst 3-4 dage efter modulet "Søvn I", da eleverne skal indsamle data om egne søvnvaner som elevforberedelse til dette modul.
Søvn III: Andre aspekter og undersøgelser (2 x 45 min.)	At få kendskab til forskning inden for forskellige aspekter af søvn.	
Stress I: Stress som biologisk fænomen og naturvidenskabelig tilgang til måling af stress (2 x 45 min.)	At skabe en fælles forståelse for kroppens fysiologi i forbindelse med stress, og finde ud af, hvordan man med naturvidenskabelige metoder kan undersøge stress hos både mennesker og dyr.	
Stress II: Andre aspekter og undersøgelser (2 x 45 min.)	Lære lidt mere om fysiologien bag stress og få kendskab til forskning inden for forskellige aspekter af stress.	
Afsluttende modul: Stress, måltider, søvn og bevægelse (2 x 45 min.)	Skabe forståelse for naturvidenskabelige tilgange til at undersøge sammenhængen ml. stress, måltider, søvn og fysisk aktivitet / stillesiddende adfærd.	Gennemføres som det sidste modul i NV, da det er afsluttende for forløbet og samler op på den viden, eleverne har tilegnet sig gennem de første seks moduler.

Beskrivelse af moduler

Beskrivelse af det introducerende modul: Stress, måltider, søvn og bevægelse (2 x 45 min.)

LÆRINGSMÅL

Dette modul er udformet som optakt til modulerne om søvn og stress og har som læringsmål at skabe motivation og nysgerrighed for emnet samt afdække elevernes forforståelse for emnerne stress, søvn, måltider og bevægelse.

Undervisningsmodulets overordnede formål

Formålet med modulet er, at eleverne introduceres til hvordan stress, søvn, måltider og bevægelse påvirker hinanden gensidigt og påvirker elevernes trivsel og velvære. På den måde kan de blive opmærksomme på, hvordan disse faktorer også kan påvirke hinanden gensidigt i deres eget liv.

FORSLAG TIL ELEVFORBEREDELSE

- Download rapporten: Pisinger V et al. (2019). [UNG19 – Sundhed og trivsel på gymnasiale uddannelser 2019](#). Statens Institut for Folkesundhed, SDU.

Find følgende tabeller og figurer fra rapporten:

- Om kost- og måltidsvaner: Tabel 16 & 17 (side 25-26)
- Om aktiv transport og fysisk aktivitet: Tabel 18 & 19 (side 27)
- Om søvn: Tabel 20, 21 & 22 samt figur 8 (side 28-30)
- Om stress: Tabel 36 (side 46)

FORSLAG TIL OPBYGNING AF UNDERVISNINGEN

1. Introduktion (ca. 35 min.):

Introduktion til de fire begreber: stress, måltider, søvn og fysisk aktivitet med udgangspunkt i rapporten *UNG19 – Sundhed og trivsel på gymnasiale uddannelser 2019*. Dette kan gøres med udgangspunkt i en enten induktiv eller mere deduktiv tilgang (se nedenstående):

Induktiv tilgang: Lav en kort intro og skriv de fire begreber på tavlen. I netværksgrupperne skal eleverne lave mindmaps og komme med forslag til sammenhængen mellem de fire begreber (bed gerne eleverne om at tegne pile som illustrerer sammenhængene). Efter at eleverne har arbejdet på baggrund af deres egne erfaringer, kan tabellerne fra UNG19-rapporten inddrages i en diskussion

Deduktiv tilgang: Eleverne får i netværksgrupperne udleveret tabellerne fra UNG19-rapporten og sætter sig ind i dem. På baggrund af tabellerne opstiller eleverne spørgsmål om gymnasieelevers adfærd og om sammenhængen mellem de forskellige faktorer.

2. Opsamling på gruppearbejde (10 min.):

Der tegnes mindmaps på tavlen, og eleverne fremlægger eksempler for hinanden.

Dette modul er tænkt som en introduktion til særligt stress og søvn, men ligeledes til bevægelse, måltider og trivsel for at illustrere, at alle forholdene påvirker hinanden. I løbet af de følgende moduler gåes der mere i dybden med søvn og stress, og i det sidste og afsluttende modul til NV tages dette bredere perspektiv op igen.

Bevægelse i undervisningen: Når hver gruppe har fremlagt deres mindmap/eksempel på sammenhænge på tavlen, er der stående applaus fra resten af klassen. Andre ideer til brain breaks og aktive pauser i undervisningen kan findes i inspirationskataloget på en go' Bgym's hjemmeside under menupunktet "Fra forskning til praksis": https://www.sdu.dk/da/sif/forskning/projekter/en_go_bgym_cfi.

Beskrivelse af modulerne:

Søvn I: Spørgsmål og mulige undersøgelser (2 x 45 min.)

Søvn II: Evaluering af eget forsøg (2 x 45 min.)

Søvn III: Andre aspekter og undersøgelser (2 x 45 min.)

LÆRINGSMÅL

Faglige læringsmål for naturvidenskabeligt grundforløb, som understøttes gennem undervisningen

Eleverne skal kunne:

- Gennemføre praktiske undersøgelser og iagttagelser, såvel i laboratoriet som i naturen, blandt andet med henblik på at opstille og vurdere enkle hypoteser.
- Formidle et naturvidenskabeligt emne med korrekt anvendelse af faglige begreber.
- Perspektivere bidrag fra naturvidenskab til teknologisk og samfundsmæssig udvikling gennem eksempler.

Undervisningsmodulernes overordnede formål

Formålet med modulerne om søvn er, at eleverne ved at få viden om søvn også bliver opmærksomme på og reflekterer over, hvordan egne søvnvaner påvirker deres indsovning og søvnkvalitet. Eleverne skal opnå viden om:

- De fire søvnstadier
- Hvad søvnen gør ved kroppen, og hvorledes det påvirker kroppen fysisk og mentalt, når man er i søvnmangel
- Anbefalingerne for søvn (8-10 timer)
- Hvilke positive og negative konsekvenser der er af at sove nok/ikke at sove nok (søvnængde) og sove godt/sove dårligt (søvnkvalitet).
- Hvilke faktorer der henholdsvis fremmer og hæmmer god søvn.

Søvn I: Spørgsmål og mulige undersøgelser (2 x 45 min.)

I dette modul skabes motivation og nysgerrighed for, hvorfor søvn er vigtig. Samtidigt afdækkes elevernes forforståelse for forskellige aspekter af søvn og søvnvaner, der kunne være interessante at undersøge. Det hele skal udmunde i en konkret problemstilling, eleverne har mulighed for at undersøge inden næste uges lektion.

FORSLAG TIL ELEVFORBEREDELSE

- Artiklen fra Videnskab.dk: "Det gør søvnen ved kroppen": <http://videnskab.dk/krop-sundhed/det-gor-sovnen-ved-kroppen>
- Evt. rapporten fra Svenborg Gymnasium: "At sove er at lære" (rapporten er skrevet af to gymnasieelever): http://forskerepirer.ku.dk/nyheder/2011/de_nominerede_2011/Farima_Dalaei.pdf
Rapporten er god baggrundslæsning for læreren.

FORSLAG TIL OPBYGNING AF UNDERVISNINGEN

1. Åben lærerstyret klassedialog (15 min.):

Induktiv undersøgelse om søvn det sidste døgn:

Eleverne bliver bedt om at svare på følgende spørgsmål:

- Er du dreng eller pige?
- Hvor mange timer har du sovet i nat?
- Hvor mange timer plejer du at sove?
- Lever du op til søvnanbefalingerne?
- Hvor mange gange vågner du om natten?
- Har du svært ved at falde i søvn?
- Vågner du udhvilet?

Læreren kan eventuelt sætte spørgsmålene ind i et skema, som eleverne kan udfylde.

Dette er en induktiv dataindsamling, som kan bruges til introduktion til søvn-forløbet. Undersøgelsen sætter forhåbentlig gang i en lang række spørgsmål omkring søvn.

Bevægelse i undervisningen: Ved gennemgangen/kortlægningen af klassens søvnvaner, kan eleverne afgive deres svar med kroppen. F.eks. ved spørgsmålet om, hvor mange der lever op til søvnanbefalingerne, svarer de elever, der ikke lever op til anbefalinger nej ved at forme et kryds med begge arme i vejret, mens eleverne der svarer ja former et "V" med armene i vejret. Andre ideer til brain breaks og aktive pauser i undervisningen kan findes i inspirationskataloget på en go' Bgym's hjemmeside under menupunktet "Fra forskning til praksis": https://www.sdu.dk/da/sif/forskning/projekter/en_go_bgym_cfi.

2. Gruppearbejde i netværksgrupper med udgangspunkt i dagens lektie: Hvad vil du gerne vide om søvn? (15 min.):

Eleverne bliver bedt om at notere ned på computeren, hvad de gerne vil vide om søvn. Spørgsmålene kan efterfølgende uploades på klassens intranet.

Mulige spørgsmål:

- Hvor lang tid sover unge gymnasieelever gennemsnitligt på en uge?
- Hvor lang tid går der før, man falder i søvn - og hvilke forhold kunne man forestille sig har størst indflydelse på denne tid (elektronik/skærmtid, koffein som kaffe, the, cola og energidrikke, meditation, lys, temperatur, motion, stress osv.)
- Hvilken effekt har træthed på koncentrationsevnen, korttidshukommelsen, finmotorikken og reaktionstiden?
- Er en eftermiddagslur gavnlig?
- Hvorfor er natarbejde skadeligt for vores sundhed?
- Hvad sker der med hjernens aktivitet, når vi sover?
- Hvorfor sover vi?
- Hvad er vigtigst - kvaliteten eller kvantiteten af søvn?
- Hvad skyldes narkolepsi?
- Hvorfor drømmer vi?
- Hvad er anbefalingerne for søvn?

3. Lærerstyret opsamling af spørgsmålene (15 min.):

Gennemgå de spørgsmål, eleverne har fundet frem til i forbindelse med gruppearbejdet. Diskutér hvilke spørgsmål der kan undersøges af klassens elever, og hvilke der vil kræve avanceret apparatur og/eller forsøgsdyr eller andet. Drøft evt. også hvilke spørgsmål der slet ikke kan undersøges.

Introducer begreberne "kvalitative" og "kvantitative" data.

4. Gruppearbejde: Opstilling af egne undersøgelser om søvn (45 min.):

Hver gruppe skal nu udarbejde en forsøgsplan og resultatskema til et selvvalgt forsøg.

Lærerens opgave er at vejlede eleverne og herunder holde dem fast på, at de skal opstille nogle simple hypoteser, der lader sig undersøge på naturvidenskabelig vis. Der samles data ind for hele klassen, som grupperne hver især kan bruge til at undersøge og teste deres hypoteser. Der kan indsamles forskellige former for data, der giver mulighed for forskellige undersøgelser.

Forud for denne opgave introducerer læreren kort de klassiske råd til god søvn (både indsovning og kvalitet) samt de forskellige søvnstadier. Se f.eks:

- Artiklen fra netdoktor.dk: "Gode råd ved søvnproblemer": http://www.netdoktor.dk/tema/soevn/gode_raad.htm
- Artiklen fra psykiatrifonden: "10 gode råd til bedre søvn": <https://www.psykiatrifonden.dk/det-mentale-motionscenter/soevn/10-gode-raad-til-bedre-soevn.aspx>
- Artiklen fra Videnskab.dk: "Sådan foregår en god nats søvn": <http://videnskab.dk/krop-sundhed/sadan-foregar-en-god-nats-sovn>

Forslag til dataindsamling

Ud fra rådene om god søvn, kan halvdelen af klassen følge et eller flere af de gode råd i en afgrænset periode, mens den anden halvdel gør det modsatte i samme periode. Følgende skema kan give inspiration til dataindsamlingen, men eleverne kan i samarbejde med læreren selv overveje typen af spørgsmål og svarmuligheder (ja/nej eller mængde):

	Det gode råd	Registrering	dag 1	dag 2	dag 3	Antal timer søvn
1.	Råd: Undgå at sove i dagtimerne	Sov du i løbet af dagen? <i>eller</i> Hvor meget sov du i løbet af dagen? (skriv 0 hvis du ikke sov)				
2.	Råd: Gå en tur eller anden aktivitet i dagtimerne	Fik du motion i dag? <i>eller</i> Hvor længe var du aktiv den pågældende dag?				
3.	Råd: Undgå Kaffe, te, energidrikke eller sodavand efter kl. 13	Fik du kaffe, te, energidrikke eller sodavand efter kl. 13? <i>eller</i> Hvor meget kaffe, te mm. drak du den pågældende dag?				
4.	Lav rolige ting inden du går i seng, hør musik, eller læs en bog. Ingen elektronik, sociale medier, lys fra skærme osv.	Hvad lavede du en time inden du gik i seng?				
5.	Gå i seng på samme tid hver dag	Hvornår gik du i seng?				
6.	Stå op samme tid hver dag	Hvornår stod du op?				
	Hvordan var kvaliteten af din søvn?	God Dårlig Ved ikke				
	Hvordan har din dag været?	Har du været træt? Hvordan har din koncentrationsevne været i timerne/lektier? Øget appetit? Hvordan har dit humør været? Hvordan har dit energiniveau været?				

Det er meningen, at eleverne selv udformer et skema ud fra hvilke spørgsmål, de ønsker at inkludere. Lærerne kan dog videregive skemaeksemplet (fx på klassens intranet) til eleverne, hvis de har behov for inspiration.

Dataindsamlingen kan også gøres mere simpel. Eleverne kan eksempelvis udfylde et skema som nedenstående:

Råd følges	Tid til at falde i søvn (Spørgeskemadata)	Samlet søvnlængde (Spørgeskemadata)	Tid i REM søvn (data fra app)	Tid i dyb søvn (data fra app)
dag 1				
dag 2				
dag 3				

Notér dine aktiviteter i logbog og i skemaet.

Råd følges ikke	Tid til at falde i søvn (Spørgeskemadata)	Samlet søvnlængde (Spørgeskemadata)	Tid i REM søvn (data fra app)	Tid i dyb søvn (data fra app)
dag 1				
dag 2				
dag 3				

Eleverne kan bruge app'en Sleep Cycle (eller lignende app, der registrerer søvn) til at registrere deres søvnmønster i perioden for dataindsamlingen (fx 3 nætter), så de kan få et billede af, hvorledes deres egen søvn er. Denne form for data adskiller sig fra de selvrapporterede spørgeskemadata og har en mere objektiv karakter.

Eleverne kan også indsamle kvalitative data. Eksempelvis kan de notere dagbogserfaringer, som kan bruges som udgangspunkt for klassesamtaler efterfølgende.

I slutningen af modulet har alle grupperne taget stilling til, hvilken form for data der skal indsamles. Der laves et fælles skema, som uploades på klassens intranet. På den måde kan alle eleverne i klassen tilgå det og udfylde det i dataindsamlingsperioden, og data kan ligge klar til databehandling i det efterfølgende modul (Søvn II: Databehandling og evaluering af eget forsøg).

Søvn II: Databehandling og evaluering af eget forsøg (2 x 45 min.)

FORSLAG TIL ELEVFORBEREDELSE

- Eleverne skal indsamle data om egne søvnvaner og søvnmængde, som planlagt i forrige modul. Eleverne medbringer eller uploader det udfyldte skema.

FORSLAG TIL OPBYGNING AF UNDERVISNINGEN

I dette modul behandles data fra eget forsøg. Fokus er at afbilde kvantitative data.

1. Gruppearbejde om de indsamlede data (45 min.):

Elevernes data indskrives i fælles skemaer og data skal opstilles hensigtsmæssigt. Læreren stilladserer og vurderer om der skal laves opsamlingsrunde undervejs, så gode idéer til resultatbearbejdning kan deles.

Overvej fx følgende:

- Er søjlediagrammer eller x-y plot mest hensigtsmæssige?
- Hvad skal ud af x-aksen og hvad skal op ad y-aksen?
- Er der kun indhentet kvalitative data - og kan de omsættes til kvantitative data?

2. Opsamling/fremlæggelse af resultater i form af grafer (15 min.):

Grupperne fremlægger på skift deres grafer og resultater ved tavlen.

Bevægelse i undervisningen: Når hver gruppe har fremlagt, er der stående applaus fra resten af klassen.

Andre ideer til brain breaks og aktive pauser i undervisningen kan findes i inspirationskataloget på en go' Bgym's hjemmeside under menupunktet "Fra forskning til praksis":

https://www.sdu.dk/da/sif/forskning/projekter/en_go_bgym_cfi.

Gruppearbejde (20 min.): Hvad viser resultaterne? Beskrivelse og tolkning af resultater.

Søvn III: Andre aspekter og undersøgelser (2 x 45 min.)

I dette dobbeltmodul gennemgås eksisterende undersøgelser af søvn. Disse artikler skal give eleverne svar på de spørgsmål om søvn, som eleverne ikke selv har haft mulighed for at undersøge eller drøfte i de forrige moduler (fx akutte og langvarige konsekvenser af søvn og/eller søvnmangel på hjerne og krop). Udover større indsigt i søvnens betydning for helbredet og vores velbefindende, er formålet hermed også at vise forskellige tilgange/forsøgsdesign i forbindelse med naturvidenskabelig metode. Der lægges fx vægt på at belyse, hvilke undersøgelser der er brugt, fx klassiske "iagttagelser/observationer", "laboratorieforsøg", "modelforsøg" eller "epidemiologiske undersøgelser".

Da artiklerne kan være svære for eleverne og indeholder meget fagligt stof, er læreren meget aktiv i dette modul. Hvis gennemgangen af eksisterende undersøgelser er for omfattende til et dobbeltmodul, kan der med fordel afsættes en 4. lektion til forløbet.

FORSLAG TIL ELEVFORBEREDELSE

Artikler der beskriver eksisterende undersøgelser af forskellige aspekter af søvn:

- Artiklen fra Videnskab.dk: "Hjerneforsker: Derfor er søvn vigtig" <http://videnskab.dk/krop-sundhed/hjerneforsker-derfor-er-sovn-sa-vigtig>
- Artiklen fra Videnskab.dk: "Elektrisk lys og skærmtid ødelægger søvnen og skader helbredet": <http://videnskab.dk/krop-sundhed/elektrisk-lys-og-skaermtid-odelaegger-sovnen-og-skader-helbredet>
- Artiklen fra Videnskab.dk: "Det gør søvnen ved kroppen": <http://videnskab.dk/krop-sundhed/det-gor-sovnen-ved-kroppen>
- Artiklen fra National Geographic Danmark: "Sådan vasker din hjerne sig ren": <http://natgeo.dk/videnskab/mennesker/hjernen/hjernen-saadan-vasker-din-hjerne-sig-selv>
- Artiklen fra Videnskab.dk: "The Brain Prize: Revolutionerende teknologi vinder verdens største hjernepris": <http://videnskab.dk/teknologi/brain-prize-revolutionerende-teknologi-vinder-verdens-storste-hjernepris>

FORSLAG TIL OPBYGNING AF UNDERVISNINGEN

1. Lærerstyret klassedialog (ca. 30 min.):

Diskuter i klassen hvilke teorier der er om søvn, og hvilke metoder man bruger til at undersøge søvnfunktioner, fx med tavleopstilling af de forskellige tilgange (epidemiologiske undersøgelser, modelforsøg, observationer, eksperimenter) jf. ovenstående.

Start med at se videoen fra youtube: "What would happen if you didn't sleep? - Claudia Aguirre":

<https://www.youtube.com/watch?v=dqONk48I5vY> sammen i klassen og opskriv de faglige forklaringer, der fokuseres på i denne lille film. Sammenlign dem med de forklaringer der er beskrevet i artiklerne.

Fokuser derefter på metoderne og lav sammen en oversigt over metoderne.

Bevægelse i undervisningen: Som afbræk fra arbejdet med teori om metoder til at undersøge søvn, kan det være en god idé med en lille leg eller en pausedans. På en go' Bgym's hjemmeside kan I finde inspiration til lege og brain breaks under menupunktet "Fra forskning til praksis":

https://www.sdu.dk/da/sif/forskning/projekter/en_go_bgym_cfi.

2. Gruppearbejde i netværksgrupperne (ca. 30 min.):

Eleverne skal i netværksgrupperne arbejde med artiklerne, de har læst hjemmefra:

- Hvilke forskellige metoder er der brugt i udforskningen af søvn?

Eventuelt: Elever kan opfordres til at læse baggrundsartiklerne til videnskab.dk-artiklerne. De er dog på engelsk og for de fleste (for) svære. Men eleverne kan få en fornemmelse for, hvordan man opstiller artikler (abstract, hypoteser, metoder, resultater og diskussion).

3. Opsamling ved små gruppefremlæggelser med lærerstyring (30 min.):

Fokusér i gennemgangen eventuelt på, at det er nødvendigt at bruge mange forskellige metoder i udforskningen af søvn, og at metoderne bevæger sig på forskellige niveauer og ofte kun viser en meget lille brik af sandheden om søvn.

Afrunding: Diskussion af hvad vi kan bruge den nye viden om søvn til.

4. Individuelt hurtig-skriv (hvis tid):

Elevevaluering: Hver elev skriver hvad han/hun har lært om søvn, og hvordan han/hun kan og vil bruge det.

Beskrivelse af modulerne:

Stress I: Stress som biologisk fænomen og naturvidenskabelig tilgang til måling af stress (2 x 45 min.)

Stress II: Andre aspekter og undersøgelser (2 x 45 min.)

LÆRINGSMÅL

Faglige læringsmål for naturvidenskabeligt grundforløb, som understøttes gennem undervisningen

Eleverne skal kunne:

- Gennemføre praktiske undersøgelser og iagttagelser, såvel i laboratoriet som i naturen, blandt andet med henblik på at opstille og vurdere enkle hypoteser.
- Formidle et naturvidenskabeligt emne med korrekt anvendelse af faglige begreber.
- Demonstrere grundlæggende viden om naturvidenskabens identitet og metoder

Undervisningsmodulernes overordnede formål

Formålet med modulerne om stress er, at eleven ved at få indblik i stressens fysiologi herunder generelle stresssymptomer også bliver opmærksom på egne stresssymptomer og reflekterer over disse. Eleverne skal desuden blive bevidste om, hvad der nærer og tærer dem. Eleverne skal opnå kendskab til:

- Hvad der sker med kroppen, når man bliver stresset
- Symptomerne på stress herunder fysiske, psykiske og adfærdsmæssige tegn på stress samt de kortsigtede og langsigtede helbredseffekter, der er associeret til stress
- At det er vigtigt at opfange symptomer tidligt og blive bevidste om, hvilke symptomer de selv har oplevet/oplever samt, hvad der nærer og tærer dem.

Stress I: Stress som biologisk fænomen og naturvidenskabelig tilgang til måling af stress (2 x 45 min.)

I dette dobbeltmodul skabes en fælles forståelse for kroppens fysiologi i forbindelse med stress, og der fokuseres på, hvordan man med naturvidenskabelige metoder, kan undersøge stress hos både mennesker og dyr.

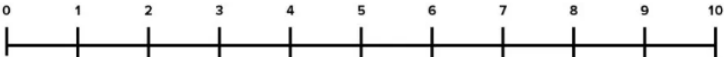
FORSLAG TIL ELEVFORBEREDELSE

- Ingen

FORSLAG TIL OPBYGNING AF UNDERVISNINGEN

1. Åben lærerstyret klassedialog (25 min.):

Induktiv, anonym undersøgelse om stress blandt eleverne som skal besvare spørgsmål om stress. Eleverne får udleveret nedenstående spørgsmål i form af fx et papirspørgeskema. Efter eleverne har udfyldt spørgeskemaerne, kan underviseren samle dem ind og resultaterne kan opskrives på tavlen.

Er du...	(1) ☐ Dreng (2) ☐ Pige (3) ☐ Non-binær (4) ☐ Andet: _____
Føler du dig stresset?	(0) ☐ Nej, overhovedet ikke (1) ☐ Ja, lidt (2) ☐ Ja, meget
Hvis du har svaret ja til det foregående spørgsmål - hvor stresset føler du dig på en skala fra 1-10?	
Hvor ofte er du stresset?	(0) ☐ Aldrig/næsten aldrig (1) ☐ Månedligt (2) ☐ Ugentligt (3) ☐ Dagligt
Beskriv nogle af symptomerne du mærker, når du føler dig stresset (hvis du aldrig har følt dig stresset, så skriv hvilke symptomer du tror man oplever, når man bliver stresset eller har oplevet dine venner/familie beskrive)	

Denne dataindsamling bruges som udgangspunkt for stress-forløbet, da den giver mulighed for at diskutere:

- Er der forskel i, hvem der føler sig stressede på tværs af køn?
- Ville resultatet have set anderledes ud, hvis spørgsmålene havde været anderledes formuleret?
- Når I har svaret på spørgsmålet om stress - har I så ligestillet følelsen af stress med følelsen af at have travlt? Og hvad er forskellen?
- Hvilken betydning kan dataindsamlingstidspunktet (tidspunkt på skoleåret) have for svarene I giver?
- Hvilke af de indsamlede svar kan med fordel omsættes til kvantitative data, og hvilke er rent kvalitative?
- Hvad gør man i forbindelse med undersøgelser af stress hos dyr - som jo ikke kan svare på et spørgeskema?
- Kan nogle af de nævnte symptomer bruges i forbindelse med at "måle" en persons stress-niveau? Og hvordan?
-

Bemærk at der ikke er noget facit til ovenstående spørgsmål, men at spørgsmålene skal give anledning til at eleverne kommer i gang med at overveje forhold omkring stress.

Denne klassedialog kan muligvis få nogle elever til at reflektere over egne stresssymptomer. Læreren bør derfor informere eleverne om at man på <https://mindhelper.dk/> kan finde information og tips om, hvordan man forebygger og mindsker stress. Lærerne kan ligeledes informere eleverne om, hvem man kan kontakte, hvis man føler sig stresset (fx snak med en voksen, ring til din læge, kontakt studievejlederen på skolen eller rådgivere ved fx headspace, BørneTelefonen, psykiatrifonden).

2. Gruppearbejde (30 min.):

Eleverne går sammen i makkerskabsgrupper og måler/beskriver puls, blodtryk, temperatur, pupilstørrelse og klamhed i håndfladen på hinanden. Den ene elev får dernæst bind for øjnene og bliver udsat for noget stressende og uventet (fx ved at spille musik fra en gyserfilm, lade læreren råbe/forskrække eleverne med bind for øjnene ved at råbe "nej nej, det skal du ikke gøre" eller "pas på med den der - ikke for tæt på" - så forsøgspersonen tror, der er ved at ske noget ubehageligt). Det kan være en udfordring at udsætte eleven for noget uventet, når han/hun er forberedt på det. Alternativt kan forsøgseleven spille et virtual reality spil med chokeffekter. Målingerne af de samme parametre gentages umiddelbart herefter.

3. Lærerstyret opsamling af måleresultater (20 min.):

Gennemgå resultaterne fra elevforsøgene og tal fx om det hensigtsmæssige i at puls, blodtryk og temperatur stiger, når man udsættes for en "stressor". Diskutér disse fysiologiske mål af stress overfor selvoplevede stress-mål (hvor ofte føler du dig stresset?), som blev indsamlet tidligere. Fordele og ulemper ved begge metoder.

Gennemgå kort et par fysiologiske aspekter - såsom det autonome nervesystem og de energiskabende processer i kroppen. Gennemgå god/kortvarig stress (gavnlig og har til formål at skærpe kroppens sanser og gøre os i stand til at reagere hurtigt) og dårlig/langvarig stress (skadelig og har konsekvenser for vores helbred).

Introducer kort de klassiske stresshormoner adrenalin og kortisol, og forklar kort deres rolle i stress-responset.

4. Individuelt arbejde (10 min.):

Hvilke andre spørgsmål ville være spændende at undersøge i forhold til stress?

Hver elev skal nu udarbejde en række spørgsmål, der kan måle stress.

Bevægelse i undervisningen: Denne øvelse kan laves som en individuel walk n' think. Andre ideer til brain breaks og aktive pauser i undervisningen kan findes i inspirationskataloget på en go' Bgym's hjemmeside under menupunktet "Fra forskning til praksis": https://www.sdu.dk/da/sif/forskning/projekter/en_go_bgym_cfi.

5. Åben lærerstyret klassedialog: Opsamling på spørgsmål (15 min.):

Gennemgå spørgsmålene med henblik på, hvilke der hører til i samfundsfag, og hvilke der hører til i naturvidenskab. Hvilke spørgsmål kan undersøges og hvilket apparatur og/eller forsøgsdyr ville det kræve? Og hvilke spørgsmål kan ikke rigtigt undersøges.

Stress II: Andre aspekter og undersøgelser (2 x 45 min.)

I dette dobbeltmodul gennemgås eksisterende undersøgelser af stress. Udover at eleverne får større indsigt i, hvilken betydning stress har for helbredet og vores velbefindende, er formålet også at vise forskellige tilgange/forsøgsdesign i forbindelse med undersøgelser af stress. Der lægges vægt på at belyse, hvilke undersøgelser der er brugt, fx klassiske "iagttagelser/observationer", "laboratorieforsøg", "modelforsøg" eller "epidemiologiske undersøgelser". Der skal skabes forståelse for fagets identitet og metoder.

FORSLAG TIL ELEVFORBEREDELSE

Eleverne præsenteres for forskellige typer artikler, der skal tjene tre formål:

- 1) At introducere dem for resultater af naturvidenskabelige undersøgelser - hvilket lærer dem om konsekvenserne af stress, og måder stress kan forebygges på.
- 2) At introducere dem for forskellige måder videnskabelige resultater *formidles* på - fra originalartikler til populærvidenskabelige artikler som sammenfatter en eller flere artiklers hovedbudskaber.
- 3) At lære dem at tænke over de bagvedliggende forsøgsdesign, og på, hvordan de hver især repræsenterer den naturvidenskabelige metode.

Artikler der beskriver eksisterende undersøgelser om stress med beskrivelser af fremgangsmåden / forsøgsdesignet:

- **Stress og helbred:** Artiklen fra Videnskab.dk: "Derfor er kronisk stress livsfarligt": <http://videnskab.dk/kort-nyt/derfor-er-kronisk-stress-livsfarligt>
- **Stress og hukommelse:** Artiklen fra Videnskab.dk: "Forskningsprojekt undersøger hvordan stress medfører dårlig hukommelse": <http://videnskab.dk/kort-nyt/forskningsprojekt-undersoger-hvordan-stress-medforer-darlig-hukommelse>
- **Stress og køn:** Artiklen fra Videnskab.dk: "Hunkøn mest modtagelige over for stress": <http://videnskab.dk/krop-sundhed/hunkon-mest-modtagelige-over-stress>
- **Stress og mindfulness:** Artiklen fra Videnskab.dk: "Mindfulness meditation kan hjælpe mod stress og fobier": <http://videnskab.dk/krop-sundhed/mindfulness-meditation-kan-hjaelpe-mod-stress-og-fobier>

FORSLAG TIL OPBYGNING AF UNDERVISNINGEN

1. Gruppearbejde i netværksgrupper (60 min.):

Lad eleverne besvare nedenstående spørgsmål i forbindelse med de læste artikler. Du/I kan overveje, at eleverne individuelt har besvaret spørgsmålene som en del af elevforberedelse til modulet. Det giver 60 minutters gruppearbejde til sammenligning og diskussion af deres egne svar.

Spørgsmål:

1) Er det læste materiale:

- en original videnskabelig artikel
- en sammenfatning/skildring af resultater fra *en* original artikel eller
- en sammenfatning/skildring af resultater fra *flere* original artikler

2) Bliver fremgangsmåden/forsøgsdesignet beskrevet?

Hvis ja:

- Hvilke(n) type undersøgelse(r) er der tale om (er det eksempelvis et klassisk *laboratorieforsøg*, *feltforsøg*, *modelforsøg*, *epidemiologisk undersøgelse*, eller en klassisk *observation/iagttagelse* eller andet)?
- Hvad betyder det helt konkret/lavpraktisk? Hvordan har man gjort?

Hvis ikke:

- Kom med et bud på, hvordan du tror forsøgsdesignet bag undersøgelsen har set ud. Hvordan har forskerne gjort? Se eventuelt om du kan finde frem til den originale artikel - der kan være link til den i bunden af den læste artikel.

3) Fremgår problemstillingen og hypotesen, som har ligget til grund for undersøgelsen, i artiklen?

Hvis den gør, hvilken problemstilling er blevet undersøgt, og hvordan kan hypotesen have lydt?

4) Hvad er budskabet med undersøgelsen - hvilken ny viden er fremkommet på baggrund af den naturvidenskabelige fremgangsmåde/undersøgelse?

Ville man kunne have fundet frem til denne viden på anden vis end ved hjælp af naturvidenskabelig metode?
Hvad gør undersøgelsen specielt naturvidenskabelig?

Bevægelse i undervisningen: Inden der samles op på gruppearbejdet, kan det være en god idé med en bevægelsesøvelse, hvor fokus rettes indad, for eksempel en guidet meditation (se kassen nedenunder) På en go' Bgym's hjemmeside kan I finde inspiration til andre bevægelsesøvelser og brain breaks under menupunktet "Fra forskning til praksis": https://www.sdu.dk/da/sif/forskning/projekter/en_go_bgym_cfi.

GUIDET MEDIATION

Beskrivelse af øvelsen

Eleverne ligger ned eller sidder behageligt med hovedet hvilende på bordet. Afslappende musik spilles evt. i baggrunden. Øjnene lukkes og fokus er på åndedrættet og lyden af ind- og udånding.

Læreren, eller en af eleverne, begynder at guide klassen igennem en lille meditation. Her kan man anvende manuskriptet, som kan findes på:

<https://skoleidraet.dk/saetskolenibevaegelse/julekalender-2019/5-december/> .

Man kan også vælge at afspille videoen på hjemmesiden.

Fokus er hele tiden på afspænding og åndedræt. Gør eventuelt eleverne opmærksomme på, at det er ok, hvis der kommer forstyrrende tanker indimellem. Man kan forestille sig, at man placerer dem i en let, hvid sky, som forsigtigt driver forbi, og dernæst kan man komme tilbage til sit åndedræt. Afslut evt. med at spørge ind til, hvordan det føltes for eleverne. Hvordan føltes det i kroppen? I hovedet? I tankerne?

Tid: 5-10 minutter.

Kilde: <https://skoleidraet.dk/saetskolenibevaegelse/julekalender-2019/5-december/>

2. Lærerstyret klassedialog (30 min.)

Gennemgang af elevernes svar og en generel diskussion af stress som forskningsfelt.

Idéer til underviser til fokuspunkter i diskussionen:

- Et emne som stress bevæger sig ofte i grænsefladen mellem samfundsfag, psykologi og naturvidenskab. Det er derfor oplagt at diskutere, hvilke spørgsmål der egentlig kræver naturvidenskabelig metode for at kunne besvares, og hvilke spørgsmål der bedst besvares ved brug af metoder fra andre fagtraditioner.

- Stress er - selv indenfor naturvidenskaben - et meget bredt område som forskningsmæssigt må brydes ned i forskellige små aspekter med konkrete målbare parametre for stress (eller aspekter af stress) for at kunne undersøges naturvidenskabeligt. Derfor vil det helt naturligt være nødvendigt at bruge mange forskellige metoder i stressforskningen, og metoderne vil bevæge sig på forskellige niveauer og ofte kun være et lille perspektiv på "sandheden om stress".
- Læg evt. fokus på elevernes forståelse af den naturvidenskabelige metode vi kalder "observationer/iagttagelser". Mange elever kategoriserer ofte *alle resultater* som er fremkommet på baggrund af naturvidenskabelige undersøgelser som "observationer". Observationer er for dem lig med resultater. De kunne derfor godt finde på at sige at "forskere har *observeret*, at stress giver en øget forekomst af åreforkalkninger". Læg derfor vægt på en diskussion af, hvornår vi i naturvidenskaben taler om "observationer/iagttagelser" som indhentning af kvalitative data, dvs. beskrivende/ karakteriserende - og en kategori for sig selv i stil med laboratorieforsøg, feltforsøg osv.

Beskrivelse af det afsluttende modul: Stress, måltider, søvn og bevægelse (2 x 45 min.)

Formålet med dette dobbeltmodul er at samle op på den viden eleverne har tilegnet sig om de fysiologiske effekter af søvn og stress i de seks forrige moduler og om de naturvidenskabelige tilgange til undersøgelser af emnerne. Dette modul fokuserer desuden på undersøgelser af sammenhængen mellem søvn, stress, måltider og bevægelse, og eleverne skal med udgangspunkt i dette selv komme med forslag til mulige fremtidige undersøgelser.

LÆRINGSMÅL

Faglige læringsmål for naturvidenskabeligt grundforløb, som understøttes gennem undervisningen

Eleverne skal kunne:

- Skabe forståelse for naturvidenskabelige tilgange til at undersøge sammenhængen ml. stress, måltider, søvn og bevægelse.

Undervisningsmodulets overordnede formål:

Den viden, som eleverne har tilegnet sig gennem de seks forrige moduler om sammenhængen mellem stress, søvn, måltider, bevægelse og trivsel/velvære, skal opsamles og nuanceres. Modulet skal således bidrage til at øge elevernes opmærksomhed på, hvordan disse faktorer også påvirker hinanden gensidigt i deres eget liv.

ELEVFORBEREDELSE

- Ingen

FORSLAG TIL OPBYGNING AF UNDERVISNINGEN

1. Individuelt arbejde (30 min.):

Hver elev skal på nettet undersøge, hvilke studier der er lavet om sammenhængen mellem de ovennævnte emner (stress, søvn, måltider, bevægelse, trivsel).

Overvej til hvert studie:

- Fremgår det af materialet, hvordan undersøgelsen er foretaget (forsøgsdesignet)?
- Hvad viser resultaterne?

2. Åben lærerstyret klassedialog: opsamling på det individuelle arbejde (15 min.):

Gennemgang af de studier, eleverne har fundet.

3. Gruppearbejde i netværksgrupper (20 min.):

Drøft i grupperne hvilke spørgsmål/sammenhænge der kunne være spændende at undersøge. Drøft i den forbindelse:

- Hvilke metodeovervejelser skal der gøres i forbindelse med den givne undersøgelse?
Tænk her på fx hvordan data indhentes (spørgeskema, blodprøver eller lign.), variabelkontrol, kontrolgruppe, kan undersøgelsen foretages på mennesker eller vil rotter være bedre egnet?

Bevægelse i undervisningen: Inden der samles op på gruppearbejdet, kan det være en god idé med en lille leg. På en go' Bgym's hjemmeside kan I finde inspiration til lege og brain breaks under menupunktet "Fra forskning til praksis": https://www.sdu.dk/da/sif/forskning/projekter/en_go_bgym_cfi.

4. Åben lærerstyret klassedialog: Opsamling på gruppearbejdet (25 min.)

Hvad er eleverne nået frem til af spændende undersøgelser og overvejelser?

Har de opnået en god forståelse for naturvidenskabelig metode?

Undervisningsmateriale Idræt

Forskningsprojektet **en go' Bgym'**

Undervisningsmateriale til idræt

© 2016 Forskningsprojektet en go' Bgym', Center for
Interventionsforskning,
Statens Institut for Folkesundhed, SDU.
Redigeret maj 2020.

Projekt en go' Bgym' er udviklet med støtte fra

TrygFonden

Dette undervisningsmateriale er udarbejdet af:

Katrine Rich Madsen, Camilla Thørring Bonnesen, Stine
Kjær Wehner, Mette Toftager og Rikke Krølner, Statens
Institut for Folkesundhed, SDU.

I samarbejde med Lektor, cand.scient. Søren Arnfeldt
Andersen, som underviser i idræt på Vestskoven
Gymnasium.

Opbygning af undervisningsmaterialet til idræt

Dette undervisningsmateriale indeholder ét modul, som kan gennemføres i idrætsundervisningen i løbet af skoleåret. Vi anbefaler, at dette modul placeres i begyndelsen af 1.g og gerne som et af de første idrætsmoduler, da modulet har fokus på at skabe støttende rammer for elevernes deltagelse i fremtidige idrætstimer.

Ifølge bekendtgørelsen er det centrale i idrætsfaget den fysiske aktivitet, og der er derfor normalt yderst begrænset undervisning i idrætsteori på idræt C. Dette undervisningsmodul skal derfor ikke ses som et decideret teoretisk modul med et eksplicit teoretisk fokus på de idrætsteoretiske kompetencer. Formålet er derimod at øge den enkelte elevs forståelse af betydningen af fysisk aktivitet for den generelle sundhed og trivsel samt skabe større synlighed omkring, hvordan idrætsfaget kan bidrage til dette. Omklædning er ikke nødvendig til denne time.

I det efterfølgende fremgår beskrivelsen af modulet. Her fremgår læringsmål, specificering af elevforberedelse samt forslag til opbygning af undervisningen.

Beskrivelse af modulet: Sundhed og fysisk aktivitet (2 x 45 min.)

LÆRINGSMÅL

Idrætsfaglige læringsmål, som understøttes gennem undervisningen:

Eleverne skal kunne:

- redegøre for den fysiske aktivitets og livsstilens betydning for sundheden
- indgå i forskellige typer samarbejdsrelationer og opnå forståelse for såvel egne som andres roller og etiske forhold

Øvrige læringsmål:

- kunne redegøre for centrale begreber indenfor emnet "sundhed og fysisk aktivitet"
- opnå viden om aktiviteter, der fremmer den fysiske kapacitet
- være i stand til at reflektere over egen sundhed og konsekvensen af egne valg i forhold til fysisk aktivitet

Undervisningsmodulets overordnede formål

Formålet med modulet om sundhed og fysisk aktivitet er, at eleverne deltager mere aktivt i idrætsundervisningen. Dette ønsker vi at opnå ved:

- at øge elevernes indsigt i de positive effekter ved idrætsdeltagelse (fx mindsket stress, bedre koncentration og bedre søvn)
- at eleverne får indsigt i, hvilke barrierer de oplever i forhold til at dyrke fysisk aktivitet, herunder at mange ikke ønsker at bade efter idrætstimerne og derfor ikke ønsker at svede i timerne

FORSLAG TIL ELEVFORBEREDELSE

- Side 80-89 i bogen *C – det er idræt* omkring sundhed, motion og livsstil (eller andet tilsvarende fx bogen *Idræt C – teori i praksis* (udvalgte sider fra emnet 'Sundhed og livsstil' side 37-82)).
- Artiklen fra Berlingske: "Børn har brug for at vokse op med at se små tissemand og skæve bryster": <https://www.berlingske.dk/samfund/boern-har-brug-for-at-vokse-op-med-at-se-smaa-tissemaend-og-skaeve-bryster>
- Artiklen fra Berlingske: "Hver anden ung er flov over at bade efter idrætstimer": <https://www.berlingske.dk/samfund/hver-anden-ung-er-flov-over-at-bade-efter-idraetstimen>

FORSLAG TIL OPBYGNING AF UNDERVISNINGEN

1. Individuelt hurtigskriv (5 min.):

"Hvilke positive gevinster oplever du ved at dyrke fysisk aktivitet?"

2. Diskussion i makkerskabsgrupper (10 min.):

Bevægelse i undervisningen: Walk & Talk: Hvad kan idræt i gymnasiet "give dig"? Læg op til at eleverne gerne må relatere deres snak til, hvilken betydning det kan have for deres søvn-, måltids-, bevægelsesvaner og stress.

3. Opsamling i plenum (15 min.):

Hvilke positive gevinster ved fysisk aktivitet oplever eleverne i forhold til både sundhed og trivsel? Fx specifikke positive gevinster af fysisk aktivitet ift. søvn, måltider, stress og trivsel.

4. Gennemgang af artiklerne i plenum (15 min.):

- Hvorfor tror I, at unge springer badet efter idrætstimerne over?
- Hvilken betydning har det for de unges idrætsdeltagelse, at de ikke vil gå i bad?
- Hvordan kan man få flere til at gå i bad efter idræt?

5. Diskussion i makkerskabsgrupper (10 min.):

Eleverne brainstormer på, hvad der forhindrer dem i at være fysisk aktive både i hverdagen og i idrætstimerne. Dernæst udvælger de én barriere, som de arbejder videre med og udvikler et 'løsningsforslag' til. Giv eleverne to stykker papir (gerne A3 som kan bruges til fremlæggelsen senere). Ét stykke til brainstorm og ét til barrieren + løsningsforslag.

6. Opsamling i plenum (15 min.):

Hver gruppe sætter deres A3 ark med "barrierer og løsningsforslag" op på væggene i lokalet. Eleverne går rundt til hver station og snakker de forskellige barrierer for at være fysisk aktiv og mulige løsningsforslag igennem.

7. Individuel refleksion (5 min.):

Skriv tre punkter som *du selv kan gøre* for at gøre idrætstimerne gode – fx jeg prøver at deltage i alle timer, selvom jeg tror, det er kedeligt, eller jeg ikke kan finde ud af det.

8. Opsamling i plenum (10 min.):

Hvordan får vi sammen gode idrætstimer i de kommende tre år? Opsamlingen kan bruges til at udforme klassens spilleregler for gode idrætstimer de næste tre år. Spillereglerne nedskrives og kan uploades på klassens intranet eller hænges op som en påmindelse for elever og lærere. Spillereglerne kan evt. tages op og revideres løbende.

Eksempel på spilleregler, der kan udspringe af øvelsen:

- Vi møder altid omklædte
- Vi giver den max gas
- Vi prøver at deltage i alle aktiviteter, vi bliver præsenteret for
- Vi er ikke bange for at få sved på panden/det er cool at svede til idræt
- Vi vil hjælpe hinanden med at blive bedre til de forskellige idrætsgrene
- Til idræt griner vi med hinanden - ikke af hinanden
- Jeg husker altid idrætstøj

AT-forløb

Undervisningsmateriale

Forskningsprojektet en go' Bgym'

Undervisningsmateriale til AT- forløbet: Det (u)perfekte menneske

© 2016 Forskningsprojektet en go' Bgym', Center for
Interventionsforskning,
Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet.
Redigeret maj 2020.

Projekt en go' Bgym' er udviklet med støtte fra

TrygFonden

Dette undervisningsmateriale er udarbejdet af Katrine
Rich Madsen, Camilla Thørring Bonnesen, Stine Kjær
Wehner, Mette Toftager og Rikke Krølner, Statens Institut
for Folkesundhed, Syddansk Universitet.

I samarbejde med Lektor Rasmus Tranegaard Andersen
som underviser i samfundsfag på Aarhus Katedralskole.
Rasmus har sammen med Jesper Engsted skrevet bogen
Sygt Sund – perspektiver på sundhed og samfund på
Forlaget Columbus.

Opbygning af AT-forløbet: Det (u)perfekte menneske

Introduktion

Følgende undervisningsmateriale er blevet udarbejdet før afskaffelsen af AT-forløbet på landets gymnasier. Beskrivelsen af forløbet skal således ses som inspiration til lignende tværfaglige projekter. Forløbet søger at introducere eleverne for kerneproblematikker omkring sundhed og usundhed. Eleverne forventes at kunne redegøre for og analysere væsentlige problemstillinger indenfor samfundsfag og idræt. I forløbet kan eleverne blive introduceret for fagenes forskellige metoder og tilgange. Der er lagt fokus på, hvilken betydning kroppen, kulturen og staten har for forestillingen om det perfekte menneske. Der er lavet spørgsmål og forskellige opgaver til hver enkelt lektion. Læreren skal selv sekvensere undervisningen, da spørgsmålene og tidsangivelserne blot er forslag.

I projektfasen skal eleverne udarbejde en problemstilling med tre konkrete spørgsmål og svar indenfor fagene. Produktkrav: En præsentation af en problemstilling med tre underspørgsmål, der skal præsenteres for mindre grupper eller hele klassen. Til præsentationen kan man anvende powerpoint, googleslides, prezi eller lign.

I det efterfølgende fremgår først de faglige læringsmål, som understøttes gennem undervisningen. Dernæst fremgår moduloversigt til samfundsfag med overblik over modulernes tema og indhold, og dernæst følger specifikke beskrivelser af hvert enkelt modul. Heri fremgår specificering af elevforberedelse samt nogle steder også forslag til opbygning af undervisningen. Afslutningsvis fremgår moduloversigten til idræt med efterfølgende beskrivelser af hvert enkelt modul og elevforberedelse.

LÆRINGSMÅL

Faglige læringsmål til AT-forløbet, som understøttes gennem undervisningen.

Eleverne skal kunne:

- Tilegne sig viden om en sag med anvendelse af relevante fag og faglige metoder
- Foretage valg, afgrænsning og præcisering i arbejdet med sagen og på dette grundlag opstille og behandle en problemformulering samt selvstændigt fremlægge resultatet heraf
- Perspektivere sagen
- Vurdere de forskellige fags og faglige metoders muligheder og begrænsninger i forhold til den konkrete sag
- Demonstrere indsigt i videnskabelig tankegang og gøre sig elementære videnskabsteoretiske overvejelser i forhold til den konkrete sag.

Moduloversigt for samfundsfag

MODULOVERSIGT SAMFUNDSFAG	INDHOLD
1. Det (u)perfekte menneske	Identitetsskabelse, normer, refleksivitet, selvrealisering
2. Det (u)perfekte arbejdsliv	Work/life-balance, livsformer, politiske holdninger til arbejdsliv, robusthed
3. Den (u)perfekte krop	Kropssociologi, træningsafhængighed, ortoreksi, sundhedsfanatisme, sundhed som religion, kostråd
4. Det (u)perfekte liv	Perfektionisme, stress, depression
5. Den (u)perfekte sundhed	Fedme, spiseforstyrrelser, velfærdsstatens udgifter til fedme og spiseforstyrrelser
6. Den (u)perfekte stat	Magt, statens rolle i relation til sundhed, disciplinering
7. Projektfase	
8. Projektfase	

Beskrivelse af moduler for samfundsfag

Beskrivelse af modul 1: **Det (u)perfekte menneske** (2 x 45 min.)

Lektionen har et særligt fokus på identitetsdannelsen blandt unge, refleksivitet, normer, narcissisme og selvrealisering i lyset af det perfekte og uperfekte. Målet er, at eleverne skal kunne redegøre for primær sociologi og analysere ud fra teoriernes kernebegreber.

FORSLAG TIL ELEVFORBEREDELSE

- Brøndum P. & Banke Hansen T. Luk samfundet op! (3. udg.). Columbus, 2017 (3.3 Anthony Giddens - refleksivitet i det senmoderne samfund og 3.4 Thomas Ziehe - kulturel frisættelse og formbarhed i det senmoderne samfund).

FORSLAG TIL OPBYGNING AF UNDERVISNINGEN

Følgende punkter er forslag til øvelser og diskussioner, som både kan laves i grupper eller samlet i klassen (findes også på www.luksamfundetop.dk).

1. Anthony Giddens

- Overvej og skriv ned hvornår du sidst skulle træffe en meget vanskelig beslutning. Hvorfor var det vanskeligt at træffe denne beslutning?
- Indsæt familie, venner, skole og lignende sociale relationer på skalaen i skemaet *Refleksivitet* og undersøg, hvilke dele af dit sociale liv der kræver høj refleksivitet, og hvilke der indebærer lav refleksivitet. Skemaet kan findes på: <https://www.luksamfundetop.dk/3/kapitel-3/oevelsesopgaver/33-anthony-giddens-refleksivitet-i-det-senmoderne-samfund/oeget-refleksivitet/>.
- Diskuter hvorvidt I er enige eller uenige med Giddens i, at identitetsdannelsen i det senmoderne samfund er et projekt, der aldrig afsluttes, men konstant skal skabes gennem ens til- og fravalg.
- Se debatfilmen hvor Anders Hemmingsen taler om at være instagrammer og diskuter, om unges identitetsdannelse kun handler om selvrealisering og om hele tiden at sætte sig selv først. Hvilke grunde nævner han selv til, at han gør som han gør? Hvilke andre grunde tror du, at han har? Debatfilmen kan findes på: <https://www.luksamfundetop.dk/3/kapitel-3/oevelsesopgaver/33-anthony-giddens-refleksivitet-i-det-senmoderne-samfund/oeget-refleksivitet/>.
- Diskuter om I er enige i, at usikkerhed og angst er følelser i ofte møder i jeres eget og andres liv?
- Interview hinanden om hvilke styrker og svagheder, muligheder og begrænsninger der er ved at være ung i 2010/20erne og noter svarene ind i skemaet SWOT. Analyser derefter svarene

og diskuter de forskellige synspunkter fælles i klassen. Skemaet kan findes på:

<https://www.luksamfundetop.dk/3/kapitel-3/oevelsesopgaver/33-anthony-giddens-refleksivitet-i-det-senmoderne-samfund/oeget-refleksivitet/>.

- Læs følgende interview og artikel igennem. Sammenlign dem med hinanden med fokus på deres synspunkter om unge. Diskuter hvorvidt I er enige eller uenige med henholdsvis Inge Heise og Niels Ulrik Sørensen. Begge artikler kan hentes på www.infomedia.dk.
 - *Ungdomskultur: Paradoks. Individualitet er et must i tidens massekultur*, af Niels Ulrik Sørensen, Politiken d. 11.8.2005.
 - *Smid de dovne ud af gymnasiet*, Interview med Inge Heise, Politiken d. 10.8.2002.

2. Thomas Ziehe

- Hvilken funktion har kroppen i det enkelte menneskes identitetsdannelsesprojekt i det senmoderne samfund?
- Diskuter om det er i orden, hvis en arbejdsgiver fravælger en person, fordi personen er overvægtig.
- Undersøg hvordan I bruger Facebook eller Instragram. Gå sammen med en klassekammerat og undersøg sammen hinandens profiler. Forsøg at bestemme om profilerne er udtryk for subjektivisering eller potensering.
- Diskuter om Ziehes identitetsreaktionsmønster ontologisering er noget enestående nyt for mennesker i det senmoderne samfund, eller om vi mennesker altid har haft brug for at tro (særligt på noget religiøst) på, at der er en mening med vores liv (skæbne).
- Gå ind på www.youtube.com og find nogle små film der viser de tre forskellige reaktionsmønstre. Jackass eller de såkaldte Fear Factor programmer kunne være eksempler på et af de tre identitetsreaktionsmønstre, ligesom Paradise Hotel kunne, men hvilke?
- Se figur 3.5. Undersøg hvilken af de tre identitetsreaktionsmønstre der passer bedst på dig. Du skal kunne forklare, hvordan det konkret kommer til udtryk i dit liv. Figuren kan findes på: <https://www.luksamfundetop.dk/3/kapitel-3/oevelsesopgaver/34-thomas-ziehe-kulturel-frisaettelse-og-formbarhed-i-senmoderne-samfund/>.
- Læs følgende artikler og diskuter de udfordringer som både unge og samfundet står over for i fremtiden. Kom med løsningsforslag til, hvordan vi løser udfordringerne bedst muligt.
 - *Ungdommen har sejret sig ihjel* (blogindlæg) www.Avisen.dk, 26.1.2007. Link til blogindlægget: https://www.avisen.dk/blogs/ungdommen-har-sejret-sig-selv-ihjel_2656.aspx)
 - *Generation Y kommer, men vent bare til Generation Z*, af Lars Engelbrektsen, 18.5.2009. Link til artiklen: <https://www.dknyt.dk/artikel/generation-y- kommer-men-vent-bare-til-generation-z>
 - *Jeg skal liige-generationen*, af Per Munch, Politiken d.15.3.2009. Artiklen kan hentes på www.infomedia.dk.

Beskrivelse af modul 2: Det (u)perfekte arbejdsliv (2 x 45 min.)

Lektionen har et fokus på work-life balance, livsformer, robusthed, stress og de hertil relaterede politiske diskussioner. Eleverne skal kunne redegøre for de forskellige livsformer, anskueliggøre nogle af de politiske holdninger/diskussioner til balancen mellem arbejdsliv og fritid.

FORSLAG TIL ELEVFORBEREDELSE

- Artikel fra Ugebrevet A4: "Arbejdsgivere efterspørger robusthed". Berlingske beskriver artiklen på: <https://www.berlingske.dk/samfund/arbejdsgivere-efterspoger-robusthed>.
- Brøndum P. & Banke Hansen T. Luk samfundet op! (3. udg.). Columbus, 2017:(4.1 Livsformer).

FORSLAG TIL OPBYGNING AF UNDERVISNINGEN

Følgende punkter er forslag til øvelser og diskussioner, som både kan laves i grupper eller samlet i klassen. (findes også på www.luksamfundetop.dk).

1. Livsformer

- Hvilken forskel er der på de tre livsformers holdning til fritid? (se fig. 4.1 på: <https://www.luksamfundetop.dk/4/kapitel-4/figurer/>)
- Hvordan adskiller livsformernes perfekte liv sig?
- Hvorfor er det svært at skelne mellem livsformerne i det senmoderne samfund?

2. Politisk diskussion

Læs følgende to tekster:

- Artiklen fra dr.dk: "Tænketank: Alternativets 30 timers arbejdsuge koster 270 milliarder": <http://www.dr.dk/nyheder/politik/taenketank-alternativets-30-timers-arbejdsuge-koster-270-milliarder>
- Artiklen fra avisen.dk: "Alternativet: 30 timers arbejdsuge er sund fornuft": https://www.avisen.dk/alternativet-30-timers-arbejdsuge-er-sund-fornuft_327451.aspx

Hvilke fordele og ulemper er der ved Alternativets forslag om en mindre arbejdsuge?

Undersøg hvordan andre politiske partier forholder sig til sagen.

Beskrivelse af modul 3: Den (u)perfekte krop (2 x 45 min.)

Lektionen har et fokus på kropssociologi, træningsafhængighed, ortoreksi, sundhedsfanatisme, sundhed som religion og kostråd. Formålet er, at eleverne skal kunne redegøre for centrale kropskulturelle fænomener og analysere lignende cases.

FORSLAG TIL ELEVFORBEREDELSE

- Tranegaard Andersen R. & Engsted J. Sygt sund – perspektiver på sundhed og samfund
Columbus, 2015: s.57-66 (Kan sundhed være usundt?)

FORSLAG TIL OPBYGNING AF UNDERVISNINGEN

Følgende punkter er forslag til øvelser og diskussioner, som både kan laves i grupper eller samlet i klassen.

- Hvad er det i tidsånden, som gør, at mange bliver besat af sundhed, træning og store muskler?
- Hvilke normer gælder i relation til sund kost, maskulinitet og motion, og hvilke sanktioner risikerer man at få, hvis man ikke tilpasser sig disse normer?
- Hvilken rolle spiller medierne i forhold til udviklingen med et øget antal mennesker med ortoreksi, megareksi og træningsafhængighed?

Gruppearbejde

- Find eksempler på populære slanketure, kostkoncepter o.lign. i livsstilsmagasiner og på nettet.
- Undersøg om de indeholder religiøse elementer såsom omvendelsesberetninger, samt dogmatiske regler og forestillinger om syndighed. Rummer de en "fortælling", og udfylder de et hul i fortalernes liv?
- Diskussion: Kan et kost-koncept komme til at fylde for meget i ens liv? Er der noget særligt tidstypisk, dansk eller særligt vestligt ved disse bevægelser og koncepter?

Beskrivelse af modul 4: Det (u)perfekte liv (2 x 45 min.)

Lektionen har et særligt fokus på stress, selvkontrol, perfektionisme og unges selvskadende adfærd. Eleverne skal kunne analysere centrale ungdomsfænomener som cutting og anoreksi gennem tidligere gennemgået materiale.

FORSLAG TIL ELEVFORBEREDELSE

- Artikel fra femina.dk: "Spot din usunde perfektionisme": <https://www.femina.dk/sundhed/kost-motion/spot-din-usunde-perfektionisme> Debatfilmene fra www.luksamfundetop.dk: "unge og stress" og "Emilie Dahl fortæller om at have anoreksi": <https://www.luksamfundetop.dk/3/kapitel-3/debatfilm/>

FORSLAG TIL OPBYGNING AF UNDERVISNINGEN

Følgende øvelser laves individuelt, i par eller i små grupper.

- Opstil en liste med forklaringer på hvordan selvskadende adfærd opstår.
- Hvilken sammenhæng er der mellem perfektionisme, kontrol, selvværd og stress?
- Tag "perfektionist-testen"
- <https://www.tankefelt.com/tankefeltterapi/2014/05/haemmer-din-perfektionisme-dig/>
- Diskuter resultatet af din test med din sidemakker/gruppe.
- Hvordan er testen relevant for dit skoleliv?
- Hvad kan man selv gøre for at mindske perfektionisme?

Beskrivelse af modul 5: Den (u)perfekte sundhed (2 x 45 min.)

Lektionens fokus er på fedme, spiseforstyrrelser samt velfærdsstatens udgifter til fedme. Eleverne skal kunne redegøre for og analysere centrale problematikker ved det vestlige samfunds sundhed. De skal desuden kunne diskutere politiske løsninger.

FORSLAG TIL ELEVFORBEREDELSE

- Bundgård Iversen et.al. Kroppen i tykt og tyndt. Systime, 2008: s.113-130
(Samfundsvidenskab – når kroppen koster)

FORSLAG TIL OPBYGNING AF UNDERVISNINGEN (2 x 45 min):

Opgaver til teksten findes i teksten til elevforberedelse.

Beskrivelse af modul 6: Den (u)perfekte stat

Lektionen har et særligt fokus på magt, statens rolle i relation til sundhed samt disciplinering. Eleverne skal kunne redegøre for forskellige magtformer, hvordan de er relateret til sundhed samt hvilken rolle staten/det politiske spiller for danskernes sundhed.

FORSLAG TIL ELEVFORBEREDELSE

- Tranegaard Andersen R. & Engsted J. Sygt sund – perspektiver på sundhed og samfund
Columbus, 2015: s. 90-97 (Hvad er statens rolle?)

FORSLAG TIL OPBYGNING AF UNDERVISNINGEN

Følgende punkter er forslag til øvelser og diskussioner, som både kan laves i grupper eller samlet i klassen.

- På hvilke måder er du gennem din opvækst blevet disciplineret til at leve sundt?
- Hvor meget viden har staten (statens institutioner og forvaltninger) adgang til vedrørende din fysik, dit helbred og din livsstil?
- Hvilken effekt har disse disciplineringspraksisser og denne overvågning haft på det liv, du lever i dag?
- Hvad er formålet med kampagnen, som er beskrevet i tekstboks 6.2 s.96? Er den effektiv?
- Hvilke(t) af Foucaults begreber – disciplin, biomagt eller governmentaltitet – kan kampagnen siges at være et udtryk for?

Modul 7 & 8: Projektfase

I projektfasen skal eleverne udarbejde en problemstilling med tre konkrete spørgsmål.

Produktkrav: En præsentation af en problemstilling med tre underspørgsmål, der skal præsenteres for mindre grupper eller hele klassen. Til præsentationen kan man anvende powerpoint, googleslides, prezi eller lign.

Gruppen giver sig selv lektier for.

Moduloversigt for idræt

MODULOVERSIGT IDRÆT	INDHOLD
1. Introduktion til AT overordnet. Kroppen indenfor humaniora	Kropskultur og kropsforståelser
2. Fysiologi	Basal teori om fysiologi, kroppen under arbejde
3. Test	En lille sved test
4. Kønnen og idræt	Maskulinitet og femininitet i idræt og kropskultur
5. Krop og doping	Doping, præstationstrang, megareksi og kropskultur
6. Krop og fitness	Fitnesskulturen, kropssociologi og kropskultur
7. Projektfase	
8. Projektfase	

Beskrivelse af moduler for idræt

Beskrivelse af modul 1: Introduktion til AT overordnet. Kroppen indenfor humaniora

Lektionen har fokus på, at eleverne bliver introduceret til kropskultur og kropsforståelse i forskellige perioder i historien. Eleverne skal kunne redegøre for forskelle i kropsidealer gennem tiden, hvordan forskellige tankegange har præget synet på krop og sundhed samt hvordan arbejdskroppen og fritidskroppen har beskrevet kropskulturen i Danmark.

FORSLAG TIL ELEVFORBEREDELSE

- Büchert et.al. Kroppen i tykt og tyndt – en flerfaglig tilgang til kroppen. Systime, 2014: s. 72-96 (Humaniora – når kroppen fortolkes)

FORSLAG TIL OPBYGNING AF UNDERVISNINGEN

I Büchert et al. fremgår spørgsmål, som både kan laves i grupper eller samlet i klassen. Du kan eksempelvis tage udgangspunkt i nedenstående:

- Opgave: Sammenlign skulpturerne (side 75)
- Bevægelse i undervisningen: Atletik før og nu (side 77)
- Opgave: Dualisme og holisme (side 82)
- Opgave: Arbejdskroppen og fritidskroppen (side 91)

Beskrivelse af modul 2: Fysiologi

Lektionen har fokus på basal teori om fysiologi, kroppen under arbejde samt teknik, æstetik og funktionalitet. Eleverne skal blandt andet kunne redegøre for hvilke organer, der indgår i iltransportkæden, forskellige elementer i tekniktræning og vigtigheden af rygtræning.

FORSLAG TIL ELEVFORBEREDELSE

- Estrup et.al. Idræt C – teori i praksis. Systime, 2005: s. 39-66 (Grundlæggende fysiologi og kroppen under arbejde og Teknik, æstetik og funktionalitet).
- Supplerende materiale: Tybjerg-Pedersen E L. Krop og træning. Gyldendal, 1992

FORSLAG TIL OPBYGNING AF UNDERVISNINGEN

I Estrup et al. fremgår spørgsmål, som både kan laves i grupper eller samlet i klassen. Du kan eksempelvis tage udgangspunkt i nedenstående:

- Opgave: Iltransportkæden (side 48)
- Opgave: Elementer i tekniktræningen (side 57)
- Test: Din muskelfunktion (side 64)
- Opgave: Funktionel træning – sund ryg og bedre funktion (side 66)

Beskrivelse af modul 3: Svedtest

Lektionen har fokus på, at eleverne gennem udførelsen af en svedtest får en forståelse for deres egen koordination, muskeludholdenhed, muskelstyrke og eksplosionsstyrke.

FORSLAG TIL ELEVFORBEREDELSE

Ingen elevforberedelse.

FORSLAG TIL OPBYGNING AF UNDERVISNINGEN

Et eksempel på en svedtest, som eleverne kan udføre, kan findes i rapporten af Frederiksberg Kommune, Helsingør Kommune og Brøndby Kommune: "Fysiske test i skolen" s. 21-23:

<http://kroppeniundervisningen.dk/wp-content/uploads/2013/04/Fysiske-test-i-skolen.pdf>

Beskrivelse af modul 4: Kønnen og idræt

Lektionen har fokus på maskulitet og feminitet i idræt og kropskultur. Eleverne skal kunne redegøre for kønsforskelle i idræt, kropsdyrkelse og barrierer for fysisk aktivitet. De skal desuden kunne diskutere kropskulturen og mediernes indvirkning på den kønnede krop.

FORSLAG TIL ELEVFORBEREDELSE

- Büchert et al. Kroppen i tykt og tyndt – en flerfaglig tilgang til kroppen. Systime, 2014: s. 97-112 (Humaniora – når kroppen fortolkes)
- "Kvinder og mænd i idrættens rum" af Kaya Roessler og Marie Overbye, Syddansk Universitet, 2006: <https://www.vifo.dk/vidensbank/downloads/kvinder-og-maend-i-idraettens-rum/e1cfe57f-25e9-47c6-9688-98b40098a4f7>

FORSLAG TIL OPBYGNING AF UNDERVISNINGEN

Følgende punkter er forslag til spørgsmål, som eleverne kan lave både i grupper eller samlet i klassen:

- Er der forskel på, hvordan kvinder og mænd dyrker deres krop (dyrkelse af kroppen med henblik på at opnå et særligt ydre udtryk – en krop, der lever op til bestemte kropsidealer)?

- Har kønsforskellene i idræt og kropsdyrkelse set anderledes ud over tid? Har mænd og kvinder lært af hinandens kropslige udtryksformer?

Ud fra teksten "Kvinder og mænd i idrættens rum" kan eleverne arbejde med følgende spørgsmål:

- Er der forskel på, hvordan kvinder og mænd er fysiske aktive?
- Bruger kvinder og mænd idrætsfaciliteter på samme måde?
- Har kvinder og mænd de samme krav og ønsker til faciliteterne?
- Er der en kønsforskel i de oplevede barrierer for at dyrke fysisk aktivitet?

I Büchert et al. fremgår ligeledes følgende opgave, som både kan laves i grupper eller samlet i klassen:

- Opgave: Den kønnede krop (s. 111-112)

Beskrivelse af modul 5: Krop og doping

Lektionen har fokus på doping, præstationstrang, megareksi og kropskultur. Eleverne skal blandt andet kunne redegøre for forskellige vinkler til doping, hvorfor nogle mennesker vælger at dope sig, konsekvenser af doping, hvorfor doping begyndte og hvordan medierne påvirker vores holdning til doping.

FORSLAG TIL ELEVFORBEREDELSE

- Büchert et al. Kroppen i tykt og tyndt – en flerfaglig tilgang til kroppen. Systime, 2014: s. 72-112 (Humaniora – når kroppen fortolkes: samme pensum som til modul 1 og 4)
- Mølholm Hansen et al. Forfængelighed eller præstationstrang – en debatbog om doping og livsstil. Anti-doping Danmark, 2004. Kan findes på:
<https://www.antidoping.dk/udgivelser/undervisningsmateriale/doping-forfaengelighed-eller-praestationstrang>

FORSLAG TIL OPBYGNING AF UNDERVISNINGEN

I bogen "Forfængelighed eller præstationstrang – en debatbog om doping og livsstil" fremgår forslag til spørgsmål, som timen kan bygges op omkring:

- Opgave: Idealer til salg - krop og identitet (s. 45)
- Opgave: Idræt og etik - konsekvenser af doping (s. 89)
- Opgave: Idræt og politik – magten, demokratiet og kroppen (s. 112)
- Opgave: Rekorder og medaljer – præstation eller kemi (s. 149)

I Büchert et al. fremgår ligeledes en opgave, som både kan laves i grupper eller samlet i klassen:

- Opgave: Den dopede krop (s. 109)

Beskrivelse af modul 6: Krop og fitness

Lektionen har fokus på udviklingen i unges idrætsvaner, herunder fitnesscentrenes succes de sidste 40 år. Eleverne skal kunne redegøre for udviklingen i brugen af fitnesscentre, årsager hertil samt motiver og barrierer for at dyrke fitness.

FORSLAG TIL ELEVFORBEREDELSE

- Jensen JO. Idræt i perspektiv. Systime, 2005: s. 7-23 (Fitness – Fit er fedt)
- Artikel fra Berlingske: "Danskerne dyrker fitness som aldrig før":
<https://www.berlingske.dk/aok/danskerne-dyrker-fitness-som-aldrig-foer>

FORSLAG TIL OPBYGNING AF UNDERVISNINGEN

Forslag til spørgsmål som timen kan bygges op omkring:

- Diskuter hvordan unges idrætsvaner idag adskiller sig fra tidligere.
- Forklar årsagerne til at unges idrætsvaner har ændret sig?
- Hvorfor er antallet af fitness medlemmer steget? Skyldes det trangen til det individuelle? Kropslige idealer fra samfundets side?
- Diskuter barrierer og motiver for at dyrke fitness.
- Diskuter forskellen på den oplevende krop og den konstruerede krop.

Modul 7 & 8: Projektfase

I projektfasen skal eleverne udarbejde en problemstilling med tre konkrete spørgsmål.

Produktkrav: En præsentation af en problemstilling med tre underspørgsmål, der skal præsenteres for mindre grupper eller hele klassen. Til præsentationen kan man anvende powerpoint, googleslides, prezi eller lign. Gruppen giver sig selv lektier for.