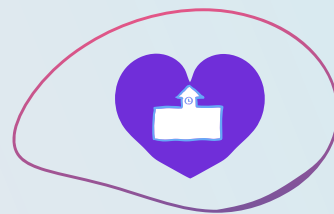


Hvordan sikrer vi det brede positive sundhedssyn i skolens praksis?



Mål:

- At I sammen reflekterer over, hvordan det brede positive sundhedssyn kommer til udtryk i jeres praksis.
- At I formulerer retningslinjer, der styrker jeres arbejde med at omsætte det brede positive sundhedssyn til konkret praksis.

Brugssituation:

I kan gennemføre øvelsen i et team omkring en klasse eller en årgang. I kan også bruge øvelsen på et møde i den samlede personalegruppe. Øvelsen gennemføres i mindre grupper.

Tidsforbrug:

Ca. 30 minutter

Materialer

- Et ark med udsagn til hver gruppe.
- Et ark med en vurderingslinje til hver gruppe.
- En "vurderingsbrik" til hver person.

En tilgang baseret på et bredt og positivt sundhedssyn betyder, at sundhed og trivsel ikke kun handler om at forebygge sygdom og mistrivsel, men også om at fremme trivsel og livskvalitet. Det betyder også, at sundhed, trivsel og livskvalitet ikke kun er betinget af livsstil og individuel adfærd, men også af de rammer og vilkår, der har betydning for sundhed og trivsel.

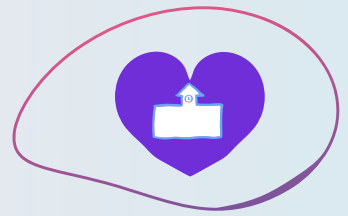
Den måde I forstår og arbejder med sundhed og trivsel på, afspejles i mange facetter af skolens praksis. Jeres syn på sundhed og trivsel er fx med til at definere, hvordan I kommunikerer om mad og måltider, hvordan I tilrettelægger rammer omkring spisepausen, og hvordan I arbejder med krop og bevægelse i undervisningen.

Denne øvelse støtter jer i en fælles refleksion over, hvordan I forstår og arbejder med sundhed og trivsel i skolens praksis, og den støtter jer i at udvikle retningslinjer, der bidrager til en fælles tilgang.

Fremgangsmåde:

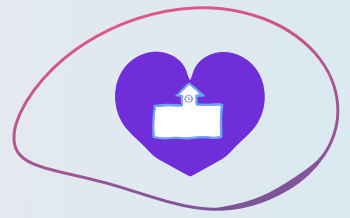
- 1) **Øvelsen gennemføres i mindre grupper.** Hver gruppe skal have et ark med udsagn og et ark med en vurderingslinje, og hver deltager skal have en brik til at markere sin vurdering. Det kan være en knap, en mønt, et stykke viskelæder eller lignende.





- 2) **På skift læser I et udsagn op**, og hver deltager i gruppen bruger sin brik til at markere, hvor på vurderingslinjen vedkommende vurderer, at skolen er i forhold til det pågældende udsagn. I kan bruge hele linjen til at markere jeres vurdering
- 3) **Når alle har markeret deres vurdering**, giver hver deltager konkrete eksempler på, hvordan ens egen vurdering kommer til udtryk i skolens praksis. Hvis gennemsnittet af jeres individuelle placeringer er tæt på "i meget høj grad", er det formentlig et udtryk for en fælles praksis, der er baseret på et bredt og positivt sundhedssyn. Tilsvarende kan mange brikker placeret tæt på "slet ikke", eller en stor variation i, hvor på linjen I placerer jeres brikker, være udtryk for et behov for særlig opmærksomhed på jeres sundhedssyn.
- 4) **Med afsæt i jeres vurderinger og konkrete eksempler gennemfører I en opsamlende dialog i gruppen om**, hvad I på skolen kan gøre for i højere grad at basere jeres arbejde med sundhed og trivsel på et bredt og positivt sundhedssyn. Som afslutning på dialogen formulerer I 3-4 forslag til retningslinjer for skolens arbejde med sundhed og trivsel. Retningslinjerne skal være handlingsanvisende, og de skal støtte jer i at omsætte det brede og positive sundhedssyn til konkret praksis.
- 5) **I kan eventuelt afslutte øvelsen med at** alle grupper præsenterer deres forslag til retningslinjer. Tilsidst afleverer I alle forslag til en mindre gruppe, der fx kan bestå af skolens ledelse og/eller et mindre team, der har ansvar for skolens SSF, fx skolens SSF-tovholder og andre ressourcepersoner. Denne gruppe samler alle forslag til 3-4 fælles retningslinjer, og udarbejder en plan for, hvordan retningslinjerne implementeres i skolens arbejde.





Udsagn:

- ▶ Vi taler om og arbejder med bevægelse som noget, der handler om fællesskab og glæde.
- ▶ Vi taler om og arbejder med sundhed uden faste definitioner på, hvad der er sundt.
- ▶ Når vi observerer mistrivsel, undersøger og arbejder vi med gruppedynamikker og fællesskaber og ikke med enkelte elevers handlinger.
- ▶ Vi forstår kost og måltider som andet end, hvilke fødevarer eleverne indtager.
- ▶ Vi har fælles standarder for spisepausen, der understøtter fællesskab og hygge omkring frokosten for alle elever.
- ▶ Vi bruger resultatet af den nationale trivselsmåling til at undersøge, hvordan skolens normer og retningslinjer påvirker elevernes trivsel.
- ▶ Vi inddrager eleverne i at undersøge og forandre forhold på skolen, der har betydning for deres sundhed og trivsel.
- ▶ I vores tilrettelæggelse af motionsdagen har vi fokus på fællesskab fremfor præstation og omfang af bevægelse.
- ▶ Vi arbejder med digitale vaner som noget, der er betinget af digital adfærdsdesign og fællesskabets normer fremfor individuel adfærd.
- ▶ Vi har en sundhedspolitik, der konkretiserer, hvordan vi arbejder med at fremme sundhed og trivsel.



Vurderingslinje:

