

Livsstil og levevilkår

Overvej inden læsning:

- Hvad betyder livsstil for sundhed og trivsel?
- Hvad betyder levevilkår for sundhed og trivsel?
- Hvilke faktorer har særligt betydning for børn og unges sundhed og trivsel?

Intro

Livsstil og levevilkår er færdigheds- og vidensområder i undervisningen i SSF gennem hele skoleforløbet fra 0.-9. klasse. Arbejdet med livsstil og levevilkår hænger tæt sammen med den brede, positive tilgang til sundhed og trivsel, som SSF-undervisningen er funderet i.

En bred og positiv tilgang til sundhed betyder, at sundhed ikke betragtes udelukkende som fravær af sygdom, men også som livskvalitet, velvære og trivsel – både fysisk, psykisk og socialt.¹ Den brede tilgang betyder, at både livsstil og levevilkår opfattes og inddrages som betydningsfulde i forhold til sundhed. I praksis betyder det, at undervisningen i SSF må fokusere både på sygdom og velvære, og at den tætte sammenhæng mellem sundhed, trivsel, livsvilkår og livsstil må tænkes med i undervisningen.

Livsstil og levevilkår

Livsstil er den måde, folk lever på, deres vaner og de valg, de foretager mht. sundhed som fx valg omkring mad, motion, seksuel adfærd, rygning etc. Oftest har den enkelte en vis mulighed for at have indflydelse på og ændre egen livsstil.

Levevilkårene refererer til de rammer, vi som mennesker lever og arbejder indenfor; disse rammer kan fx være arbejdsvilkår, vores sociale og økonomiske baggrund samt det lokalmiljø og de fysiske omgivelser, vi bor i. Levevilkårene er sværere, men dog ikke umulige, at ændre.

Livsstil og levevilkår har indflydelse på hinanden. Hvis man fx går på en skole, hvor kantinen sælger billige retter baseret på plantebaserede råvarer, er der langt større chance for, at man spiser grønnere, end hvis man går på en skole, hvor kantinen kun serverer pølsehorn og pizzasnegle.

Faktorer, der har betydning for børn og unges sundhed og trivsel

Professor og børnesundhedsforsker Bjørn Holstein taler om "de fire k'er"; køn, kultur, klasse og kontakt, som faktorer, der har særlig betydning, når det gælder børn og unges sundhed.² Køn handler fx om normer og forventninger til forskellige køn samt ulighed i sundhed relateret til køn. Kultur handler om forskellige kulturelle normer og vaner, som tilsvarende har betydning for ulighed i sundhed. Klasse handler om forskellige sociale og økonomiske betingelser for at træffe sunde valg. Kontakt dækker over betydningen af både nære hverdagskontakter, sociale fællesskaber og netværk.

Men de fire K'er udgør ikke de eneste faktorer, der har betydning for børns sundhed og trivsel. Også skolemiljøet spiller en afgørende rolle. Skolemiljøet handler både om det fysiske indeklima,

¹ Læseplan for SSF

² Holstein (2015)

rammerne for bevægelse og skolens kostpolitik, og det handler om det psykiske miljø, og hvordan skolen arbejder med at fremme trygge fællesskaber samt forebygge og håndtere mobning.

Sundhedsfremmende undervisning

Livsstil og levevilkår i SSF-undervisningen skal ses i sammenhæng med SSF's formål om at udvikle elevernes evne til at tage kritisk stilling og handle for at fremme egen og andres sundhed og trivsel.³

I en sundhedsfremmende undervisning flyttes fokus fra at fortælle eleverne, hvad de skal spise, eller at de skal undlade at ryge, til at understøtte eleverne i at undersøge betydningen af de faktorer, der har indflydelse på sundhed. Udgangspunktet for undervisningen er dialog om elevernes egne opfattelser af velvære og det gode liv – også selvom disse opfattelser ikke lever op til de gængse anbefalinger, fx i forhold til kost, rygning og alkohol.⁴

Progressionen i undervisningen om livsstil og levevilkår går fra, at eleverne arbejder med enkle anbefalinger for børns sundhed og trivsel til, at de kan undersøge sundhedsfaktorer, som er særligt relevante for unge, f.eks. alkohol, narkotika, rygning, motion og seksuel adfærd. I den forbindelse arbejdes der henimod, at eleverne kan vurdere, hvordan sociale og samfundsmæssige faktorer bidrager til at skabe ulighed i sundhed, og hvordan man kan handle i forhold til disse faktorer.⁵

I et sundhedsfremmeperspektiv er det således væsentligt, at eleverne arbejder med, hvordan de selv kan handle for at fremme sundhed og trivsel gennem en didaktisk tilgang, der fokuserer på at udvikle og afprøve sundhedsfremmende handlinger – herunder hvordan sundhed og trivsel kan fremmes igennem lokale og nationale sundhedspolitikker, der har fokus på de faktorer, der har betydning for sundhed og trivsel.⁶

Spørgsmål til refleksion

- Hvordan har skolens rammer betydning for den enkeltes sundhed og trivsel?
- Hvordan vil du forklare, at der er særlige udsathed forbundet med køn og kultur?
- Hvordan kan man arbejde med ulighed i sundhed uden at stigmatisere bestemte befolkningsgrupper?

Til videre læsning:

Jensen, B.B. (2016): *Kernebegreber i sundhedspædagogik I*: Jensen B.B, Grønbæk, M. og Reventlow S.: Forebyggende sundhedsarbejde, 6. udgave, 1. oplag, kapitel 10.

Holstein B (2015): *Sundhedsproblemer blandt skolebørn I*: Simovska V., Pedersen U., Jensen, J.M. og Brostrøm S.: Sundhedspædagogik i dagtilbud og skole, kapitel 11.

Læseplan og undervisningsvejledning for SSF

³ Læseplan for SSF

⁴ Jensen B.B (2016)

⁵ Læseplan for SSF

⁶ Undervisningsvejledning for SSF