

Synopsis

Overemne: Trusler.

Delemne: Sundhed - når sundhed bliver usundt.

Præsentation:

Vi har valgt emnet sundhed, og vi vil undersøge hvorfor der så stort et fokus på det. Hvordan afhængigheden opstår. Kan det bliver for meget, og så fald hvornår bliver det for meget? Hvordan det påvirker vores krop og humør, og især hos dem der går meget op i det.

Emnebegrundelse:

Vi har valgt emnet sundhed fordi at man hører så meget om hvad man ikke må spise og hvad der er sundt. Hvordan man kan få en hverdag, og et socialt liv til at fungere når der er så meget man ikke må. Det synes vi er spændende. Vi vil gerne prøve at sætte os ind i hvorfor man går så meget op i noget som man ved kan føre til forskellige sindslidelser.

Problemformulering:

- Hvordan defineres sundhed?
- Hvad er forskellen på fysisk og mental sundhed?
- Hvorfor er sundhed så "populært"?
- Hvorfra henter vi vores sundhedsideal?
- Hvornår bliver ens fokus på at leve et sundt liv for meget?
- Er der sammenhæng mellem sundhed og sindslidelser?

Produktbeskrivelse:

Vi har tænkt os at lave en film, der viser en hverdag for en ung pige der går meget op i sin kost og træning. Faktisk så meget at det måske har taget overhånd. Filmen skal vise hendes tankegang, alle de ting hun laver, men også alle de ting hun går glip af i løbet af et døgn/en dag. Vi vil også filme en pige som har lidt de samme holdninger som os. Filmen skal ligne en dokumentar, men det er den i virkeligheden ikke. Pigerne er spillet af os og alle de klip filmen viser er planlagt.

Hvordan defineres sundhed:

Hvordan definerer forskellige folk sundhed? Er det som en bestemt ting, eller mere som et stort billede hvor mange forskellige ting spiller ind? Og hvad mener vi selv at sundhed er?

Hvad er forskellen på fysisk og mental sundhed:

Hvis en person laver rigtig meget motion og spiser rigtig meget sund kost og har rigtig meget styr på sin kost vil du nok kalde det en meget sund person. Men man kan faktisk være sund på mange måder, for ligesom at det er sundt at dyrke rigtig meget motion, er det også sundt at have et godt humør og have det godt med andre mennesker.

Hvorfor er sundhed så "populært":

Hvad har gjort at der er kommet så stort et fokus på sundhed? Hvordan påvirkes vi fra andre lande, og hvordan påvirker de sociale medier os?

Hvorfra henter vi vores sundhedsideal:

Hvem er det vi kigger når vi forestiller os den ideelle krop? Hvem bestemmer hvad der er sundt, og fortæller hvornår vi skal have god og dårlig samvittighed?

Hvornår bliver ens fokus på at leve et sundt liv for meget:

Kan ens fokus på sundhed blive for meget og hvornår gør det det? Måske når det altid er det der kommer i første række, eller når det kommer til at gå ud over ens sociale liv.

Er der en sammenhæng mellem sundhed og sindslidelser:

Kan ens sundhed gå hen og blive en besættelse og måske endda en sindslidelse? Kommer spiseforstyrrelser af at man hele tiden er kritisk over for sig selv og sin krop?

Konklusion:

Der er mange definitioner af sundhed. Nogle mener at man er sund hvis man spiser sundt og er fysisk aktiv mens andre mener at man også skal tænke på det sociale og den mentale sundhed.

Der er stor forskel på fysisk og mental sundhed, men begge ting er en stor del af det at være sund. I forhold til det store fokus på sundhed er der hel klart flere ting, der spiller ind.

Vi tror blandt andet at fedme-epidemien og USA kan have været en skræmmefaktor for Danmark, fordi at vi helst ikke vil ende sådan. De sociale medier har også haft en stor indflydelse, da vi hele tiden bliver påvirket, af det vi ser, både bevidst og ubevidst.

Det er vigtigt at sige at det ikke er alle der har et sundhedsideal, men vi tror at der er en del der henter det fra de sociale medier. Altså hvor folk poster billeder af deres veltrænede kroppe og deres sunde kost, men også bare den sunde livsstil i det hele taget.

Vi syntes at ens fokus på sundhed bliver for stort, når det går ud over ens sociale liv. Altså der skal også være plads til venner og familie, til at hvile i sig selv og til at have det godt med andre mennesker.

Det kan også være at man fokuserer så meget på det at det bliver til en sindslidelse som fx en spiseforstyrrelse.

Disposition for fremlæggelsen:

- Definitionen af sundhed
- Forskellen på fysisk og mental sundhed
- De sociale medier og sundhed
- Fedme epidemien
- Når det bliver for meget
- Spiseforstyrrelser
- Produkt: Film

Litteraturliste:

<http://www.webfronten.dk/det-man-maler-er-man-selv/>

<http://www.b.dk/sundhed/taenk-staerke-tanker-og-bevar-fysisk-styrke>

<http://www.b.dk/sundhed/christian-bitz-kan-du-blive-for-sund>

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