



ARTIKEL: "VÆR DEN BEDSTE UDGAVE AF DIG SELV"

Om et forløb med fokus på sundhed

Om praksisbaserede undervisningsforløb

I praksisbaserede undervisningsforløb kan man understøtte og motivere elevernes læring ved at lade eleverne være medarrangører af forløbene, så muligheden for, at deres interesser kommer til at påvirke forløbet, fordres. Dette med afsæt i en erkendelse af, hvad det er nødvendigt, at eleverne tilegner sig af viden, færdigheder og kompetencer i forhold til en defineret udfordring.

I forlængelse heraf defineres der nogle læringsmål, og fagrækken tilpasses, så fagene understøtter læringsmålene. Dette - kombineret med masser af praktiske eksempler, som de har været med til at bestemme - kan hos eleven skabe en oplevelse af motivation, sammenhæng og læring.

[Forløbet "Vær den bedste udgave af dig selv" giver inspiration til, hvordan man kan planlægge et praksisbaseret undervisningsforløb på aq.u. Forløbet er udviklet og afprøvet på FGU skolen i Holbæk.](#)

MANCHET

Formålet med dette forløb er at sætte fokus på elevernes sundhed og motivere dem til at skabe sig en sund tilværelse. Forløbet er tværfagligt og retter sig mod dansk, matematik og PASE, samt de faglige temaer Omsorg og Sundhed og Mad og ernæring.

Forløbet kan gennemføres for en større elevgruppe og afvikles over en uge, men kræver en planlægningshorisont på et par måneder. Det er en forudsætning, at eleverne inddrages i planlægningen.

OM FORLØBET

Forløbet tager fat på temaerne Motivation, Motion, Alkohol, Rygning og stoffer, samt Søvn og kost. I forløbet får eleverne værktøjer til at blive den bedste udgave af sig selv og skolen får nogle mere læringsparate elever, samtidig med at forløbet inkluderer faglige mål fra de almene fag og fra brancheområder.

OM UDVIKLINGEN AF FORLØBET

Som det fremgår af FGU-loven, skal undervisningen tilrettelægges, så sundhed, ernæring og motion indgår som en integreret del af alle dele af elevens uddannelse.

Baggrunden for udviklingen af forløbet var, at der hos de fleste elever var en erkendelse af, at livskvalitet har med sundhed at gøre og at de ofte får at vide, at det at være sund også har med almen dannelse at gøre. Eleverne udtrykte derfor behov for at blive klogere på, hvad der er sundt, hvordan man får sunde vaner, og hvordan man kan komme af med dårlige vaner.

Eleverne var klar over, at der er en direkte forbindelse mellem sundhed og mulighederne for at få noget ud af undervisningen. Spiser man fx ikke ordentligt, sover man dårligt, drikker man for meget eller tager man stoffer, har det betydning for evnen til at lære. Derfor ønskede eleverne at blive klogere på, hvordan den gode forbindelse kan skabes – hvordan de kan være den bedste udgave af sig selv!

De lærere, der har deltaget i udvikling af forløbet, var enige i, at sundhedstemaet udgør en nødvendighed både for den enkelte elev og for skolen som helhed. Samtidig giver forløbet gode muligheder for at lære faglige mål i de tre fag dansk, matematik og PASE, og i de to brancheområder "Omsorg og Sundhed" og "Mad og Ernæring".



FORMÅL MED FORLØBET

Det praksisbaserede undervisningsforløb "Vær den bedste udgave af dig selv – fokus på sundhed" har til formål at skabe motivation for at lære fag-faglige færdigheder i rammen af praksisbaserede undervisningsaktiviteter, som fordrer sundhed hos eleverne.

Forløbet skal styrke viden, færdigheder og kompetencer personligt og fagligt hos eleverne, så der skabes grobund for en realistisk opfattelse af og motivation for at skabe sig en sund tilværelse.

PLANLÆGNING AF FORLØBET

Forløbet skal planlægges af et lærerteam, der dækker fagene dansk, matematik og PASE. Derudover skal deltage en værkstedslærer fra brancheområdet "Omsorg og Sundhed" og en værkstedslærer fra brancheområdet "Mad og Ernæring".

Det udviklede forløb omhandler temaerne

- Motivation
- Motion
- Alkohol
- Rygning og stoffer
- Søvn og kost

I den konkrete planlægning af forløbet er det vigtigt, at lærerteamet snakker med udvalgte elever for at danne sig et overordnet indtryk af interesser og behov hos elevgruppen inden for de valgte temaer. Forløbet tilpasses den konkrete elevgruppe og de fag + brancheområder, der er med i forløbet.

Lærerteamet kan anvende et visuelt stillads til at planlægge forløbet. "Det visuelle stillads" kan hentes her: <https://emu.dk/fgu/dansk/didaktiske-principper/helhedsorienteret-undervisningsvaerktøj-til-tilrettelæggelse-af>.

FAGLIGE MÅL OG OVERBLIK

Forløbet arbejder med følgende faglige mål fra læreplanerne for dansk, matematik og PASE, samt fra fagbilaget for de faglige temaer "Omsorg og Sundhed" og "Mad og Ernæring".

DANSK

I dansk er det følgende temaer inden for fagets læringsmål:

- Mundtlig formidling
- Skriftlig formidling

- Præsentationsteknikker
- Forståelse af budskaber
- Læsning af fagtekster

MATEMATIK

I matematik er det følgende temaer inden for fagets læringsmål:

- Regneregler
- Statistik
- Kritisk stillingtagen, vurdering og tolkning
- Anvendelse af fagsprog
- Formidling

PASE

I PASE er det følgende temaer inden for fagets læringsmål:

- Ansvarlighed ift. at udføre en opgave
- Planlægning
- At kunne træffe hensigtsmæssige beslutninger
- Relationer og samarbejde
- Egen indflydelse på arbejdspladskultur

OMSORG OG SUNDHED

I Omsorg og Sundhed er det følgende temaer inden for brancheområdet læringsmål:

- Generelle omsorgs- og sundhedsbegreber som egenomsorg, behov, kost, rygning, alkohol, motion, hjælp til selvhjælp
- Det at sætte mål for sig selv
- Hvordan erfaringer former os
- Kommunikation og konflikthåndtering

MAD OG ERNÆRING

I Mad og Ernæring er det følgende temaer inden for brancheområdet læringsmål:

- Råvarers egenskaber og mulige anvendelse
- Sensorik, kvalitet og æstetik
- Informationssøgning
- Sundhedsfremme

Kreditering

Materialet er udarbejdet af Pluss A/S på baggrund af sparring fra FGU Skolen i Holbæk og i samarbejde med Børne- og Undervisningsministeriet – juni 2020