

PULSE-økt nummer 3, Vaner

Tema for økten:

I denne økten skal elevene lære mer om vaner og hvordan det påvirker valgene vi tar.

Omtrentlig varighet:

Ca 45 min.

Fag og læreplanmål

Denne økten passer til fagene:

Kroppsøving

Elementer fra læreplanen:

Fag:	Kroppsøving
Kjerneelementer:	<p>Elevane skal bli kjende med å vere i bevegelse åleine og saman med andre ut frå egne interesser, intensjonar og føresetnader. Elevane utforskar eigen identitet og eige sjølvbilete, og reflekterer over og tenkjer kritisk om samanhengane mellom bevegelse, kropp, trening og helse.</p> <p>Elevane skal bruke nærområdet og utforske naturen gjennom varierte uteaktivitetar under vekslende årstider.</p>
Tverrfaglige tema:	<p>2.5.1 Folkehelse og livsmestring</p> <p>Folkehelse og livsmestring som tverrfaglig tema i skolen skal gi elevene kompetanse som fremmer god psykisk og fysisk helse, og som gir muligheter til å ta ansvarlige livsvalg. I barne- og ungdomsårene er utvikling av et positivt selvbilde og en trygg identitet særlig avgjørende. Et samfunn som legger til rette for gode helsevalg hos den enkelte, har stor betydning for folkehelsen. Livsmestring dreier seg om å kunne forstå og å kunne påvirke faktorer som har betydning for mestring av eget liv. Temaet skal bidra til at elevene lærer å håndtere medgang og motgang, og personlige og praktiske utfordringer på en best mulig måte. Aktuelle områder innenfor temaet er fysisk og psykisk helse, levevaner, seksualitet og kjønn, rusmidler, mediebruk, og forbruk og personlig økonomi. Verdivalg og betydningen av mening i livet, mellommenneskelige relasjoner, å kunne sette grenser og respektere andres, og å kunne håndtere tanker, følelser og relasjoner hører også hjemme under dette temaet</p>

Kompetansemål:	<ul style="list-style-type: none">• trene på og utvikle ferdigheter i varierte bevegelsesaktiviteter• utforske egne muligheter til trening, helse og velvære gjennom lek, dans, friluftsliv, idrettsaktiviteter og andre bevegelsesaktiviteter
----------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Praktisk gjennomføring

Før økten:

Dette er fint å ha gjort før økten:

Forberedelser til økten

Økten egner seg for klasserom og/eller utendørs.

Utstyr som trengs:

- Printe ut cafedialogark
- Fremviser og PC

Presentasjon, filmer, elevark og oppgaver til utdeling finner du i presentasjonen.

Gjennomføring:

(Under følger et eksempel i stikkordsform)

1. Vis PowerPoint
2. Gjennomfør starteraktivitet. Forklart i iPP.
3. Vis filmen i PP.
4. Legg til rette for cafedialog. 6 bord og 6 grupper.
5. La gruppene gjennomføre 2-3 min på hvert bord. Skriv ned det som dukker opp.
6. Diskusjon av resultatene i plenum.
7. La elevene jobbe hver for seg med vaner. Refleksjon rundt egne vaner. Kanskje har de en vane de vil endre eller en vane de vil utvikle.
8. Oppfordre elevene til å sette seg et mål. Det kan være en liten ting som å pusse tennene med den andre hånden, eller noe større som å begynne å sykle eller gå til skolen. Målet er at elevene skal få erfaringer med å jobbe med vaner.

Etter økten

Når PULS-øktene er ferdig kan dere oppsummere hvordan det har gått med fokuset på vaner.