| Faget | Sundhed |
|---|---|
| Uddannelses år | Skoleåret 26/27 |
| Antal timer | Torsdag 9.10-12.00, ugentligt 2 timer 50 min - 93,5 timer årligt |
| Fagets formål og sammenhæng til STU-lovgivning | Faget Sundhed understøtter formålet i STU-lovens § 1 ved at udvikle den unges personlige, sociale og faglige kompetencer med henblik på en så selvstændig og aktiv deltagelse i voksenlivet som muligt.<br>Gennem forskellige fysiske aktiviteter arbejder den unge med at styrke sin sundhed og trivsel som grundlag for et aktivt voksenliv.<br>I overensstemmelse med STU-lovens § 6, stk. 2, fremmer aktiviteterne den unges personlige udvikling og mulighed for at deltage selvstændigt og aktivt i samfundslivet. Samtidig styrkes den unges evne til at indgå i sociale sammenhænge og forudsætninger for et selvstændigt og aktivt fritidsliv. |
| Fagets mål | Undervisningen på faget "Sundhed" sigter mod at give de unge viden om, forståelse af og færdigheder inden for områderne bevægelse samt fysisk- og mental sundhed. Målet er, at de unge udvikler en bevidsthed om vigtigheden af at bevæge sig dagligt, samt hvordan bevægelse og sund livsstil har en positiv indvirkning på både kroppen og sindet.<br><br>Undervisningen har som mål at sætte den unge i stand til at:<br>- Forstå sammenhængen mellem fysisk aktivitet, sundhed og velvære, herunder hvordan daglig bevægelse bidrager til at skabe progression i personlig udvikling.<br>- Lære at tage ansvar for egen sundhed ved at kunne udarbejde og følge et personligt træningsprogram, f.eks. i et fitnesscenter, og dermed opnå praktisk erfaring med forskellige former for træning.<br>- Få viden om, hvordan man kan træne for at opnå en mental sund krop, som kan forebygge skader og livsstilssygdomme på længere sigt.<br>- Udvikle mental sundhed gennem undervisning i, hvordan balance i livet og sunde relationer kan reducere risikoen for stress og psykiske udfordringer.<br>- Introducere den unge til lokale træningsmuligheder, herunder præsentation af forskellige fitnesscentre i nærområdet. Gennem besøg og introduktioner bliver de unge fortrolige med faciliteterne og opnår kendskab til, hvor og hvordan de kan træne i deres eget lokalområde i deres fritid.<br><br>Undervisningen giver den unge færdigheder i at:<br>- Styrke modet og handlekompetencen, så de unge på sigt tør tage afsted i fitnesscenteret på egen hånd og fastholde en aktiv livsstil uden nødvendigvis at være afhængige af andres initiativ eller ledsagelse.<br><br>- Afprøve og få instruktion i forskellige øvelser og maskiner, som typisk findes i et fitnesscenter. Formålet er at sikre, at de unge opnår praktiske færdigheder og kendskab til sikker og effektiv brug af udstyret, så de selvstændigt kan planlægge og udføre et træningspas.<br><br>- Udforske og undersøge, hvad sundhed betyder for dem personligt, og hvordan de bedst opnår fysisk og mental balance i deres liv.<br><br>- Reflektere over og udvikle deres forståelse af, hvordan mentale sundhedsfaktorer som søvn, kost, humør og relationer påvirker deres generelle trivsel og handleevne. |

| | |
|---|---|
| | Undervisningen integrerer også forståelsen af, hvordan fysiske aktiviteter og mål kan frigøre dopamin, hvilket bidrager til følelsen af tilfredshed og motivation, ud fra en biopsykosocial forståelse. Gennem fysisk og mental træning arbejder de unge med at styrke både krop og sind, så de bedre kan håndtere fremtidige udfordringer |
| Fagets målgruppe | Faget henvender sig til unge med interesse i at forbedre deres fysiske og mentale sundhed gennem bevægelse. Det er særligt relevant for dem, der har brug for støtte til at opbygge sunde vaner og motivation til fysisk aktivitet. Faget tilpasses de unge med forskellige forudsætninger, herunder unge med behov for individuel vejledning, eller som har fysiske eller psykiske udfordringer. Undervisningen tilgodeser både individuelle og fælles aktiviteter, der styrker sundhed og trivsel |
| Fagets indhold | Undervisningen i "Sundhed" indeholder praktiske forløb, der er tilpasset målgruppen og deres behov for at udvikle forståelse for sundhed og bevægelse. Der er kan være teoretiske sundhedsemner, der relaterer sig til de forskellige behov de unge på holdet kan have. Den teoretiske undervisning foregår sideløbende med den praktiske træning i fitnesscenteret. Det kan være sideløbende samtaler om et emne, hvortil underviser kan understøtte et eventuelt behov for yderligere fokus på støtte som vil kunne inddrages i undervisningen.<br>Teoretiske emner kan være relateret til mental sundhed herunder stresshåndtering, relationer og generelt velvære samt sammenhængen mellem kost og motion.<br><br>Den praktiske undervisning omfatter forskellige former for bevægelse og fysisk træning, herunder fitness, løb og udendørs aktiviteter. De unge prøver forskellige motionsformer, så de kan finde den træning, der passer bedst til dem. |
| Arbejdsformer | Undervisningen på faget "Sundhed" kombinerer teoretiske og praktiske arbejdsformer for at skabe en dynamisk og engagerende læringsoplevelse. Vi anvender varierende arbejdsformer, som giver de unge mulighed for at udvikle både viden og færdigheder, mens de har indflydelse på deres egen læring.<br><br>I den teoretiske del af undervisningen kan der inddrages forskellige skemaer, diagrammer og modeller for at forklare emner som vaner, energi og blodsukker. Disse visuelle redskaber gør det lettere for de unge at forstå komplekse begreber og relatere dem til deres egen hverdag.<br><br>I den praktiske del af undervisningen benytter vi en visuel tilgang til instruktion. Øvelser og træningsaktiviteter bliver først vist og forklaret trin for trin, hvorefter de unge selv får mulighed for at udføre dem. Dette sikrer, at alle føler sig trygge ved øvelserne, inden de selv skal afprøve dem.<br><br>Derudover arbejder vi med både individuelle og gruppebaserede opgaver, som styrker fællesskabet, samtidig med at de unge kan fokusere på deres egne mål. Denne variation i arbejdsformerne sikrer, at undervisningen er relevant og motiverende for alle de unge, uanset deres individuelle forudsætninger og interesser. |
| Samarbejde | Fitness i Vestjysk Bank hallerne I Ølgod, Puregym i Esbjerg. |
| Den unges forventede læringsudbytte:<br>- Personlige kompetencer | **Personlige kompetencer**<br>Gennem faget kan den unge opnå:<br><br>- Øget selvindsigt i forhold til egen sundhed, trivsel og fysisk formåen. |

| | |
|---|---|
| - Sociale kompetencer<br>- Faglige kompetencer<br>- Praktik | - Evnen til at sætte personlige mål og arbejde mod dem.<br>- Forståelse for, hvordan man opbygger sunde vaner og bevarer motivationen.<br><br>**Sociale kompetencer**<br>Faget "Sundhed" giver også mulighed for at udvikle:<br><br>- Evnen til at samarbejde med andre i træningssituationer og fælles aktiviteter.<br>- Styrket deltagelse i sociale fællesskaber, herunder foreningsliv eller gruppebaseret træning.<br>- Forståelse af, hvordan man støtter andre og bidrager positivt til et fællesskab.<br><br>**Faglige kompetencer**<br>På det faglige område forventes det, at den unge tilegner sig:<br><br>- Viden om sundhed, bevægelse, ernæring og fysisk træning, herunder forståelse af begreber som energi og blodsukker.<br>- Praktiske færdigheder i at planlægge og gennemføre træningsøvelser.<br><br>Ved afslutningen af faget "Sundhed" forventes det, at den enkelte unge har opnået kompetencer inden for personlige, sociale og faglige områder, afhængig af deres individuelle udgangspunkt og forløb.<br><br>Da ikke alle unge har samme forudsætninger, udarbejdes individuelle ressourcepapirer, som dokumenterer den enkeltes udvikling og progression. |
| Dokumentation af den unges udbytte | Da faget primært er praktisk, vurderes den unges udbytte gennem aktiv deltagelse i aktiviteterne.<br><br>Hvis den unge har specifikke mål i forløbsplanen vedrørende fysisk aktivitet, registreres læring og udvikling i notat i dokumentet for den unges udbytte af STU. Underviserne står for evalueringen og dokumentationen af den unges læring. |
| Dato for fagplan | August 2026 |