



## Fagområde

Fysisk og mental sundhed og trivsel.

## Målgruppe

Forløbet er for dig der har høj motivation for at arbejde med sundhed, og ønsker at lære mere om din egen og andres sundhed. Du skal have lyst til kreative processer, arbejde med hands-on opgaver og afprøve din helt egen aktivitet for en bestemt målgruppe.

Det kan være en fin ide at tilmelde min. 2 elever fra hver årgang, som kan følges til undervisningen.

## Indhold

Du vil på dette sundhedsforløb arbejde med konkrete og spændende opgaver, der gør dig klogere på "Et liv i balance". Forløbet er opdelt i fire temaer; Generel sundhed, Mental sundhed, Fysisk sundhed og Sundhed i praksis. De første tre dage; det brede sundhedsbegreb:

- Dag 1: Handler om generel sundhed, hvor du bl.a. skal undersøge, hvad sundhed betyder for dig.
- Dag 2: Handler om mental sundhed, hvor vi bl.a. skal ud i naturen og undersøge, hvordan naturen påvirker vores mentale sundhed.
- Dag 3: Handler om fysisk sundhed, hvor vi bl.a. skal i køkkenet og lave noget lækkert.

De sidste tre; dage skal du bruge det, du har lært, i praksis:

- Dag 4: Skal I planlægge en aktivitet som I skal afprøve på et plejehjem.
- Dag 5: Skal I sammen udarbejde en aktivitet som I skal afprøve i en børnehave.
- Dag 6: Skal vi alle binde en stor sløjfe på forløbet, du skal nemlig skabe et værk under overskriften "Et liv i balance".

## Om talentforløb

Målet er at udvikle talent gennem praksisfaglighed og virkelighedsnære udfordringer, der skaber refleksion over uddannelsesvalg. Skolen udvælger maksimalt 5 elever med potentiale indenfor fagområdet. Læreren kan finde yderligere information på [ÅbenSkole.dk](https://AbenSkole.dk)

Elevens deltagelse kræver godkendelse fra både elev og forælder, før tilmelding af læreren. Vær opmærksom på eventuelle udvælgelsesprocedurer fra udbyderen.

Eleverne står selv for transport og behov for følgeskab af lærer eller forældre skal koordineres af skole og forældre.

Oplysninger om eleven videregives til talentforløbets leverandør kun ifm. forløbet og slettes derefter.

## Hvem?

Holdet består af maks. 20 elever i 8. - 9. klasse (i skoleåret 24/25)

## Hvornår?

Tirsdag uge 43 kl. 9.00-14.00

Tirsdag uge 44 kl. 9.00-14.00

Tirsdag uge 45 kl. 9.00-14.00

Torsdag uge 46 kl. 9.00-14.00

Torsdag uge 47 kl. 9.00-14.00

Tirsdag uge 48 kl. 12.00-18.00 inkl.

Forældrearrangement

## Hvor?

SOSU H, Skelbækgade 1 København V

## Tilmelding

Først til mølle og senest 20. september tilmeldingslink: [Talentforløb](#).