




Sønderborg

Udsigt i verdensklasse



Hvorfor tilbyder vi i Sønderborg
Kommune undervisning i
sundhedsfremme og forebyggelse?

Hvad går
undervisningen ud på?

Hvordan tager eleverne
imod det?

Hvorfor?

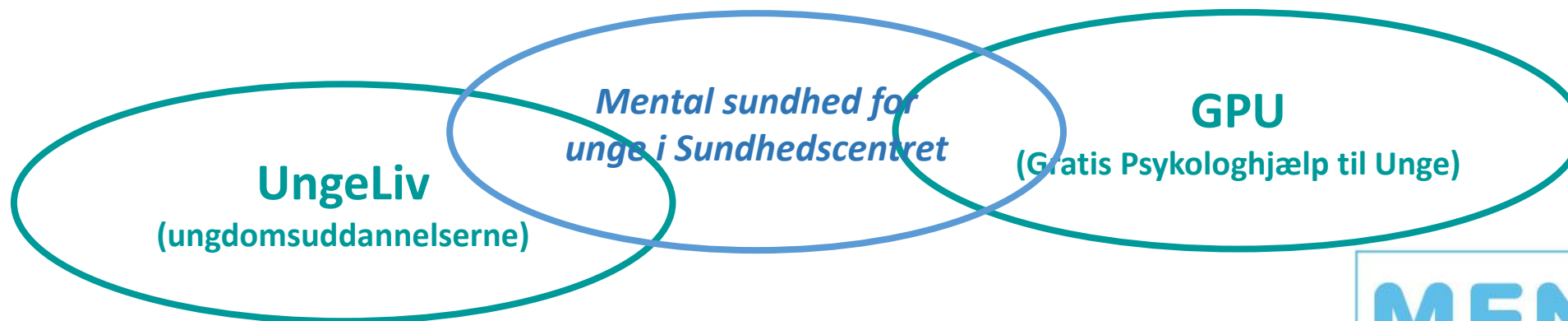
(Sundheds)politisk fokus

Understøtte målsætninger i den Kommunale Ungeindsats (KUI)

Understøtte visionen i ABC-partnerskabet



Hvordan?





Hvad går det ud på?

Formål

Fremme elevernes **forståelse** af, og **evne** til, at opretholde *god mental sundhed og forebygge mental mistrivsel.*

Herunder styrke fastholdelse og **fællesskaber** på uddannelsen.

Tidlig opsporing til eksisterende indsatser i Sundhedscentret samt andre tilbud.

Modulerne i Mental Topform



Hvad går det ud på?

Modul 1	Modul 2	Modul 3	Modul 4	Modul 5
Mental sundhed, ABC og mikrohandlinger	At være ung i dag – samfund og idealer. Planlægning, prioritering	Planlægning, prioritering og personlige styrker	Klassekultur og fællesskaber	Gruppearbejde, opsamling og afrunding 😊

Konkret

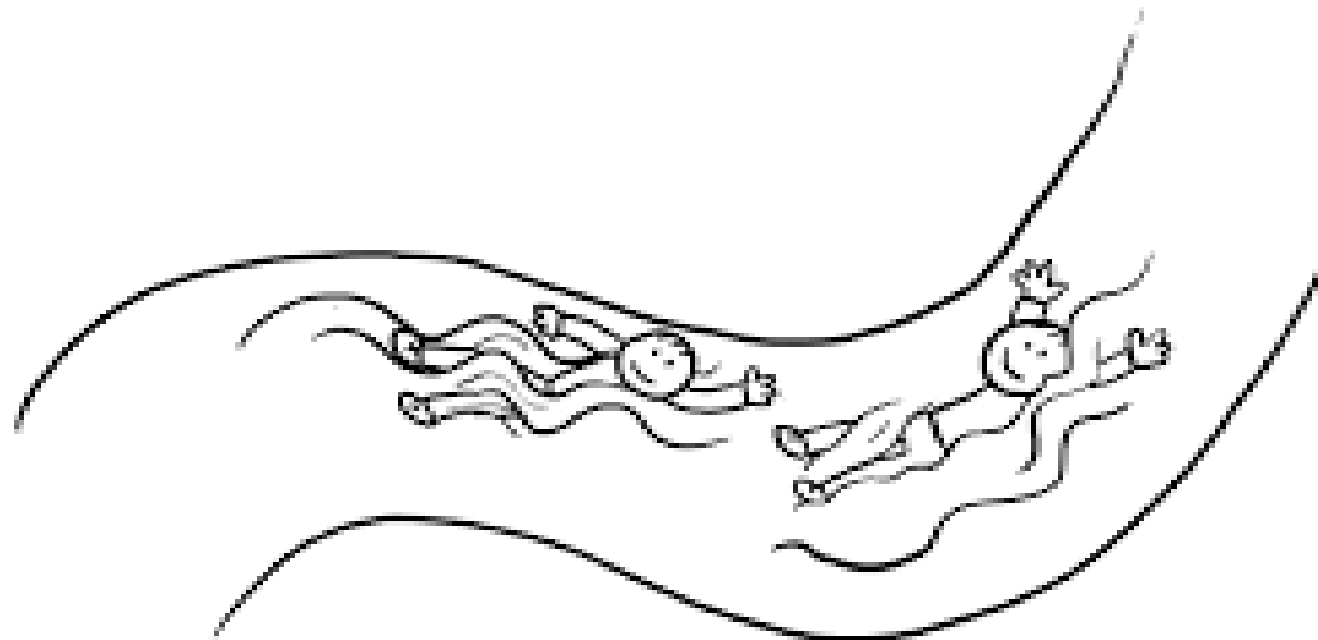
Meningsfuldt

Håndgribeligt

ABC for mental sundhed



**Mental sundhed...
... er ikke en statisk størrelse....**



Billede: "Mental sundhed til alle – ABC i teori og praksis"

Mikrohandlinger

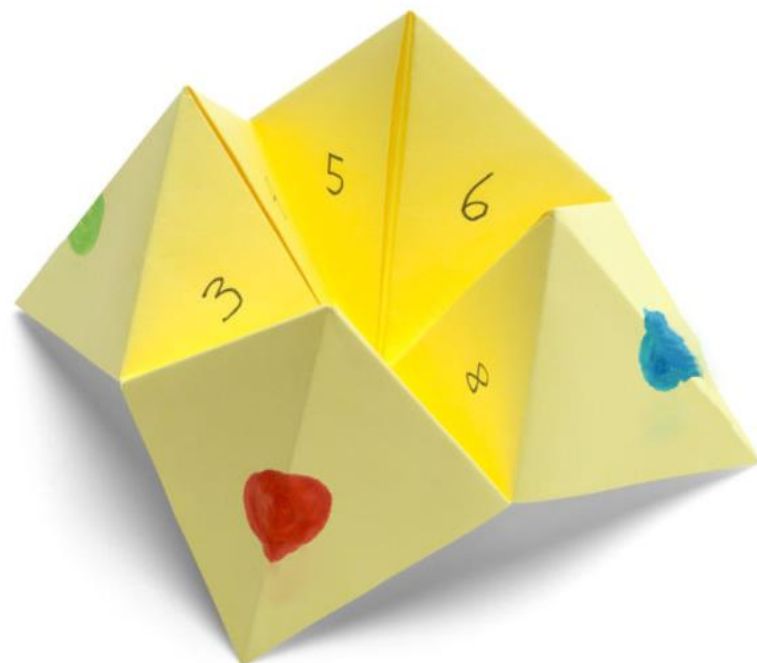
MIKROHANDLINGER

- Sige godmorgen når man møder ind
- Hilse og smiler til dem man møder
- Give små gaver til dem man holder af
- Hjælpe til derhjemme
 - aflaste forældre (søskende, handle mv)
- Besøge bedsteforældre
- Give små komplementer (blive set og hørt)
- Hjælper andre med selv små ting
- Vise omsorg og spørge ind til andre

Mikrohandlinger

- Give en sodavand
- Hjælpe andre i timerne
- smil til andre
- give komplementer
- Hjælpe med oprydning/praktiske ting
- Besøge hinanden
- lytte til hinanden
- være der for venner
 - opmærksomhed
- Anerkend forældre for det de gør for en - større accept

Aktivitetsansvarlige



Modulerne i Mental Topform



Hvad går det ud på?

Modul 1	Modul 2	Modul 3	Modul 4	Modul 5
Mental sundhed, ABC og mikrohandlinger	At være ung i dag – samfund og idealer. Planlægning, prioritering	Planlægning, prioritering og pers...	Klassekultur og fællesskaber	Gruppearbejde, opsamling og afrunding 😊



Tidsdetektiven

#Tidsdetektiven



Gør noget
meningsfuldt for dig
selv

Klokken	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
7-8							
8-9							
9-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							
21-22							
22-23							
23-24							
24-1							

Modulerne i Mental Topform



Hvad går det ud på?

Modul 1	Modul 2	Modul 3	Modul 4	Modul 5
Mental sundhed, ABC og mikrohandlinger	At være ung i dag – samfund og idealer. Planlægning, prioritering	Planlægning, prioritering og personlige styrker	Klassekultur og fællesskaber	Gruppearbejde, opsamling og afrunding 😊

Styrkekort



Komplimenter,
fællesskab,
gør noget godt for andre

Modulerne i Mental Topform



Hvad går det ud på?

Modul 1	Modul 2	Modul 3	Modul 4	Modul 5
Mental sundhed, ABC og mikrohandlinger	At være ung i dag – samfund og idealer. Planlægning, prioritering	Planlægning, prioritering og personlige styrker	Klassekultur og fællesskaber	Gruppearbejde, opsamling og afrunding 😊

Klassekodeks

KLASSEKODEKS

H 24 ER KLASSEN, HVOR VI:

- er inkluderende og accepterende overfor hinanden
- er forskellige - og det er ok
- er betænksomme og ansvarsfulde
- kan grine med hinanden
- tør være anderledes

KONFLIKTHÅNDTERING:

- vi lytter til hinanden
- vi tager ansvar for egne handlinger
- vi respekterer hinandens grænser
- vi sætter os i den andens sted
- vi tænker før vi taler

STØJ:

- vi benytter fællesområder
- vi tager ansvar for egen læring - og forstyrrer ikke
- vi er stille, når læreren beder os om det
- vi rækker hånden op!

FÆLLESAKTIVITETER

HTX

KODEKS

• Vær anerkendende og opmærksom

- Vi hilser på hinanden, fx godmorgen
- Vi har en god klappekultur
- Vi over os på at snakke med og vise interesse for hinanden
- Vi er opmærksomme på, at alle har nogen at spise frokost sammen med

• Accepter og respekter hinanden

- Vi giver plads til forskelligheder
- Vi har et stærkt samarbejde - vi hjælper og følger op på hinanden
- Vi griner sammen - humor er vigtig
- Det er ok at stille spørgsmål i timerne

• Fællesaktiviteter

□ Skoletiden

□ Fritiden

Det gode fællesskab

• POSITIV INDSTILLING OG MINDRE BROK
- vi siger godmorgen til hinanden

• RESPEKTER HINANDEN
- vi respekterer andres følelser og behov
- vi snakker ordentligt til og om hinanden
- vi er stille i timerne
- vi har ingen fordomme mod hinanden

• VÆR ÅBEN OG INKLUDERENDE
- vi snakker også med dem, vi ikke så tit snakker med
- vi tager imod nye, der kommer til

• ITALENSÆT DIT HUMØR OG DINE FØLELSER/BEHOV

• LAV NOGET SAMMEN

□ I SKOLETIDEN

HANDLING:

□ I FRITIDEN

HANDLING:

