

Læringsplan samværsaktivitet:

Samværsaktivitet:



Sundhed.

Samværsaktivitetens pædagogiske formål/læringsområder:

- At styrke deltagernes forståelse af sund livsstil gennem praktiske øvelser og refleksion
- At fremme bevidsthed om KRAM-faktorerne (kost, rygning, alkohol, motion) og deres betydning for den enkeltes sundhed
- At skabe opmærksomhed omkring vigtige sundhedstemaer som søvn, mental sundhed og sunde vaner
- At øge deltagernes evne til at træffe informerede sundhedsvalg ved at undersøge og evaluere information kritisk
- At give deltagerne konkrete redskaber til at styrke deres fysiske sundhed, f.eks. gennem skridttælling og pulsmåling
- At fremme mentale sundhedsstrategier gennem aktiviteter, der styrker positiv tænkning og mestring
- At understøtte refleksion og læring ved hjælp af kreative metoder som collager og tegninger, der samler deltagernes oplevelser af forløbet

Samværsaktivitetens nærmere indhold:

- Samværsaktiviteten vil foregå internt på bostedets dagtilbud, grønne områder og net cafe.
- Planlagt og instrueret af fysioterapeut
- Læse eller få oplæst fra aktuelt emne, se film, opsøge inspiration og information på nettet
- Løse små opgaver i fællesskab på tavle eller flipover
- Praktiske øvelser, hvor vi f.eks. går med skridttæller, får pulsen op, vejer grøntsager, øver at rette fokus mod de positive og energiskabende ting i tilværelsen, går ud og mærker naturen m.m.
- Undervisningen evalueres med collager, billeder, tegninger og egne kommentarer, der samles i en mappe og udgør den enkelte deltagers oplevelse af forløbet
- Emner vi arbejder med vil/kan bl.a. være følgende:

- ✚ KRAM faktorerne (kost, rygning, alkohol, motion)
- ✚ Søvn
- ✚ Mentalsundhed
- ✚ Sociale medier, tv, skærm
- ✚ Sunde og usunde vaner
- ✚ Småskridtmodellen
- ✚ Mestringsstrategier
- ✚ Positiv psykologi
- ✚ Hygiejne