



Sundhedsdagen på Ungdomsskolen for 8. klasser består af to dele:

- 1) **Sundhedseksperimentarium**
- 2) **Seksualundervisning**

Sundhedseksperimentariet:

Formål: at de unge på en sjov og aktiv måde får viden - og skabt refleksion om egen og andres sundhed.

Indhold: Sundhedseksperimentariet er inddelt i 6 forskellige stationer med forskellige sundhedstemaer. Eleverne afprøver stationerne i små grupper. Undervejs bliver de klogere på kondition, vægt og højde, motorik, alkohol, rygning, grænser, trivsel og mange andre ting. En af opgaverne er at besvare et anonymt spørgeskema, som er med til at give et indblik i klassens sundhed og trivsel.

Klassens forberedelse: En station handler om hjertet og kredsløbet – her vil kendskab til puls og blodtryk vil være en fordel.

Påklædning: tøj og sko, som de unge kan bevæge sig i (de skal bl.a. sjippe og arbejde med balanceøvelser)

Forventninger til medfølgende lærer: Eksperimentariet styres af en underviser fra Ungdomsskolen: Rikke Søndergaard

Medfølgende lærer forventes at:

- hjælpe med at inddele klassen i mindre grupper
- Støtte og motivere eleverne til at afprøve stationer og opgaver
- Indsamle de anonyme spørgeskemaer og evt. tænke dem ind i klassens trivselsarbejde



Seksualundervisning:

Her undervises klassen af 2 sundhedsplejersker - læreren forventes ikke at deltage (mulighed for arbejdsplads i lokale på Ungdomsskolen, mens eleverne undervises)

Undervisningen vil være en vekslen mellem aktive øvelser, film, gruppearbejde og korte oplæg. Fokus vil være, at få eleverne til at reflektere sammen over temaer som seksuel debut, grænser, rettigheder, prævention, graviditet, abort og seksygdomme.

Seksualundervisningen er et supplement til skolens egen undervisning iht. læseplan for seksualundervisning i Holstebro Kommune, www.holstebro.dk/seksualundervisning .