

Tema: Hälsa och friskvård

”Ju bättre vi mår, desto mer lär vi oss” tänker vi. En stor andel av våra SFI-elever har ett tungt bagage vilket påverkar deras hälsa och i förlängningen även deras språkinläring. Elevernas historia kan vi inte förändra, men vi kan hjälpa och stötta dem i att bli medvetna om att de kan påverka sitt psykiska och fysiska mående nu och i framtiden och på så sätt gynna språkinläringen.

Tema Hälsa och friskvård är ett angeläget och tacksamt ämne att arbeta med. Temat berör oss alla och det finns ofta ett genuint intresse av att veta mer. Vi upplever att viljan att komma bakom orden är så stor att den språkliga nivån spelar mindre roll, många gånger kan eleverna ta sig an svårare texter än de brukar, är vår erfarenhet.

Vi ser det som en självklarhet att jobba med detta ämne i TOP-gruppen (trauma och psyke, läs mer på s.6) där det finns både uttalad och outtalad ohälsa. Det faller sig naturligt för oss att använda oss av autentiskt material både från samhället och utifrån elevernas berättelser. Vi bjuder därför gärna in aktörer från samhället som t ex Hälsoverket (läs mer på s10).

Det är en stor sannolikhet att du som lärare under temats gång kommer att möta elever som vågar ge uttryck för sin ohälsa och då är det viktigt att du hänvisar dem till skolans kurator, vårdcentralen eller telefonnummer 1177 (sjukvårdsrådgivningen). I den sistnämnda finns somalisk och arabisk tolk. På webben 1177.se finns det information översatt till många språk t ex kurdiska (sorani och kurmanji) albanska, tigriska, pashto m fl.

Vår personliga erfarenhet är att det inte är ”farligt” att hamna i samtal om ohälsa utan det kan ge upphov till bra samtal, men samtidigt är det viktigt att förmedla att det finns hjälp att få och att fokusera på det friska och det som går att påverka. Vi får inte glömma att våra elever är ”överlevare” och har enorma resurser!

Vi har valt att göra uppgifter på olika nivåer (B-D) till några av texterna.

Hoppas du får ett trevligt tema tillsammans med dina elever!

Hälsningar

Anna Wågdahl och Renata Lundqvist Sfi-lärare i TOP (trauma och psyke) Angered

Uppstart av temat, återkommande läxa och avslutande uppgift

En första lektion är att tillsammans samtala om begreppen hälsa och friskvård. Var medveten om att ordet *hälsa* behöver förtydligas och fördjupas samt att fenomenet *friskvård* kan vara nytt för många elever. Ställ därför hellre frågorna: *Vad mår du bra av? Vad gör du för att må bra? När mår du bra?*

Utgå från eleverna och gör med fördel en tankekarta tillsammans på tavlan för att åskådliggöra att hälsa är ett vitt begrepp. Tavlan kommer säkerligen att fyllas med många bra idéer och tips. Medvetengör gruppen på vilka resurser som redan finns och låt de inspireras av varandra☺. Fotografera gärna tankekartan så att du kan återkoppla till den under temats gång.

Dela sen ut tidningen och prata om vilka som skriver i tidningen, tidningens uppbyggnad etc.

Titta tillsammans i tidningen. Berätta kort om de olika texterna och samtala om rubriker och bilder. Ge även eleverna tid att bläddra i lugn och ro. Vad verkar mest intressant för eleverna? Var befinner gruppen sig vad gäller ämnet? På detta sätt skapas en förförståelse och en gemensam plattform för det fortsatta arbetet med de enskilda texterna.

Om du vill och känner dig bekväm med det, kan du vid nästa tillfälle visa bilder på vad du gör för att må bra. Personligt och autentiskt material är alltid framgångsrikt och roligt för att väcka intresse och lust.



Vårt förslag är att du under temats gång regelbundet ger läxan att de ska göra något de mår bra av. Denna redovisas muntligt/skriftligt i mindre eller större grupper. Detta för att medvetengöra eleverna och fokusera på det positiva samt öva språket förstås. Olika saker kan tränas på utifrån språklig nivå t ex preteritum *Jag promenerade igår / Jag lyssnade på musik...* eller omvänd ordföljd *Igår promenerade jag i skogen*. Träna också eleverna på att sätta ord på sina känslor *Jag var glad när jag promenerade i skogen / Jag kände mig lycklig när jag lyssnade på musik*. Träna även gärna konstruktionen med *Jag brukar tänka på roliga saker för att må bra*.

Avslutande skriv- och muntlig uppgift för temat är: *Detta mår jag bra av (rubrik)*. På de lägsta nivåerna kan du ge inledningsfrasen *Jag mår bra av att... +verb*. På de högre nivåerna

krävs förstås ett utförligare resonemang kring ämnet och ett mer utvecklat språk. Utöver de språkliga vinsterna hoppas vi ju såklart på en ökad medvetenhet om sin egen hälsa och nya redskap för att förbättra denna!

Sidan 2 Känslan av sammanhang (ledare)

Nivå: C+/D

Arbeta med texten enligt modellen:

- Titta på rubriken och samtala *Vad tror du att den handlar om?*
- Läraren läser texten högt flera gånger. Eleverna ska bara lyssna.
- Titta på texten och gå igenom tillsammans. Stryk under nya ord och fraser.

Känsla av sammanhang (KASAM), låter inte så svårt, känna sig vilsen, dåliga vanor, leder oss in på en annan väg än den som känns rätt, dela händelser, på väg mot samma mål, vara delaktig, vara behövd, hålla fast vid, en bra bit på väg...

- Gör en gemensam ordlista. Eleverna använder lexikon om det behövs.
- Eleven läser texten själv eller tillsammans med kamrat.
- Skriv meningar med de nya orden/fraserna.
- Återberätta texten muntligt/skriftligt.

Diskussionsfrågor i "bikupe-grupper":

1. Vad menar Patrick med "känslan av sammanhang"?
2. Tycker du det är viktigt med KASAM? Motivera.
3. "Mycket som får oss att må bra är ganska enkelt. Ändå är det svårt att göra".
Varför tror du att det är så? Ge exempel.
4. Vad menas med att må bra psykiskt?
5. Vad menas med att må bra fysiskt?
6. Vad gillar du att göra?
7. Vilka är dina sammanhang?
8. Håller du med Patrick? Varför/varför inte?
9. Det finns ett uttryck som säger att kropp och själ hänger ihop? Vad tänker du?

Sidan 2 Lärarens tankar ”Var snäll mot dig själv!”

Nivå: B+/D

Arbeta med texten enligt modellen:

- Titta på rubriken och samtala *Vad tror du att den handlar om?*
- Läraren läser texten högt flera gånger. Eleverna bara lyssnar.
- Titta på texten tillsammans och prata om den tillsammans. Stryk under nya ord och uttryck:

trauma och psyke, stöd, svår händelse, fokusera, fristad, avslappning, elevers historia, meningsfullt, elevers resa i språket och i livet...

- Gör en gemensam ordlista och använd lexikon vid behov.
- Eleverna läser texten själva eller tillsammans med kamrat.
- Skriv meningar med de nya orden.
- Återberätta texten muntligt/skriftligt.

Svara på frågorna muntligt eller skriftligt, ensam eller i par:

1. Var jobbar Anna och Renata?
2. Hur kan svåra händelser påverka oss?
3. Vad är speciellt med TOP-gruppen?
4. Vad gör du för att må bra (hur är du snäll mot dig själv)?

Samtala gärna om vilka som kan läsa i TOP-gruppen. Hur kan man börja där? Hänvisa gärna till abfvux.se (SFI – Göteborg – anpassad undervisning TOP) eller hänvisa till skolans kurator. Du kan även kontakta oss direkt: anna.wagdahl@abf.se eller renata.lundqvist@abf.se

Sidan 3 Att övervinna en svår tid

Nivå: B+/D

Arbeta enligt modellen med ”Till slut hamnade jag på sjukhus”:

- Titta på rubriken och samtala *Vad tror du att den handlar om?*
- Läraren läser texten högt flera gånger. Eleverna lyssnar.
- Titta på texten tillsammans och prata om den. Stryk under nya ord och fraser.

Övervinna, en svår tid, bryta ihop, be om hjälp, lider i tystnad, erfarenhet, mådde som sämst, till slut, oroa mig, hamnade, lät, kändes, något att göra, rädd, trygg, kände mig...

- Gör en gemensam ordlista. Eleverna använder lexikon.
- Eleverna läser texten själva eller tillsammans med kamrat.
- Återberätta texten muntligt/skriftligt.
- Ringa in verben. Gör en lista med verben i presens och preteritum. Översätt dessa till modersmålet.
- Skriv meningar med de nya orden.
- Skriv av texten.

”Jag har slutat gråta” samt ”Vi har ett ansvar för varandra”.

Arbeta enligt modellen:

- Titta på rubriken och samtala *Vad tror du att den handlar om?*
- Läraren läser texten högt flera gånger. Eleverna lyssnar.
- Titta på texten tillsammans och prata om den. Stryk under nya ord och fraser.
- Gör en gemensam ordlista. Eleverna använder lexikon.
- Eleverna läser texten själva eller tillsammans med kamrat.

Gå igenom följande frågor. Låt eleverna sedan sitta 2 och 2 och samtala och avsluta med en gemensam diskussion.

Är det okej att gråta tycker du?

När är man stark?

Tittar du på nyheter från ditt hemland?

Vad är positivt för dig?

Vad betyder depression/ att vara deprimerad?

Vad tänker du om ensamhet?

Har vi ett ansvar för varandras hälsa?

Var kan du få hjälp om du mår dåligt och känner att du inte orkar mer? (Vårdcentral, 1177, skolans kurator)

Sidan 6 ”Här kan jag vara mig själv!”

Nivå: C-D

Arbeta enligt modellen:

- Titta på rubriken och bilden. *Vad tror du att texten handlar om?*
- Läraren läser texten högt flera gånger. Eleverna lyssnar.
- Titta på texten tillsammans och prata om den. Stryk under nya ord och fraser.

Vara sig själv, perioder i livet, extra tunga, i sin egen takt, anpassad undervisning, trauma och psyke, koncentration, jobbiga upplevelser, långsam, frihet, regler, enskilt, möte, nervös, trygg, kurator, jobba nära, stötta, så gott de kan, prata om vad man känner, tuff men givande resa, komma tillbaka, vara tvungen, krig, lämna, stress, problem, spänd, hittat sin rätta plats, bekväm, annorlunda, eftersom...

- Gör en gemensam ordlista. Eleverna använder lexikon vid behov.
- Eleverna läser texten själva eller tillsammans med kamrat.
- Berätta om TOP muntligt/skriftligt.
- Svara skriftligt på frågorna i par (se nästa sida).
-

”Här kan jag vara mig själv” (sidan 6).

1. Ge exempel på några jobbiga upplevelser.

2. Vad betyder: ”här kan jag vara mig själv”?

3. Vad är speciellt med TOP-gruppen?

4. Varför trivs Kefah i gruppen?

5. Vad tror du att de skrattar åt (se bilden)?

6. Tycker att en grupp som TOP behövs? Förklara hur du tänker.

Sidan 7 Här är några tips från TOP-gruppen...

Nivå B-kurs

Arbeta enligt modellen:

- Titta på bilderna: *Vad tror du att citaten handlar om?* (Förklara citat)
- Läraren läser citaten högt flera gånger.
- Titta på citaten tillsammans och prata om dem. Stryk under nya ord och fraser.

Några tips, stressfri, trivsamt, miljö, runtomkring, kram, andas in, andas ut, lugnt, få ner stressen, psykologiböcker, förstå min situation, poesi, medicin, fåglar, lyssna, lägga sig, samma tid, negativ, positiv, energi, säga till mig själv, ont i hjärtat, fiska, glömm bort, jobbiga saker, massage, det onda, släpper...

- Gör en gemensam ordlista. Eleverna använder lexikon om möjligt.
- Eleverna läser citaten själva eller tillsammans med kamrat.
- Eleverna skriver av texten.
- Välj ett citat du tycker om. Ringa in det.
- Skriv egna citat ensam eller gemensamt i klassen.

- Sätt upp citaten i klassrummet. Prata om dem och uppmuntra eleverna till att göra mera av det de mår bra av!
- Ge eleverna läxa att fråga kompisar/grannar vad de gör för att må bra. Redovisa i klassen. Kommer det upp nya saker? Se nästa sida.

Namn:

Fråga 4 personer vad de mår bra av.

Person 1: Vad mår du bra av?

Person 2: Vad mår du bra av?

Person 3: Vad mår du bra av?

Person 4: Vad mår du bra av?

Sidan 10 Hälsoteket

Hälsoteket är en fantastisk resurs vad gäller hälsa och friskvård☺! Om du är verksam i Göteborg rekommenderar vi att du bokar in ett besök hos dem eller bjud in dem till er skola. Motsvarande verksamheter finns säkert i andra städer i Sverige också. Undersök gärna vad som finns i just din stad eller stadsdel. Hälsoteket kan ge information om sin verksamhet eller föreläsa om diverse ämne (sömn och stress, kost och motion, hur du söker vård etc.) De ger ut folder varje termin över sin verksamhet och de flesta aktiviteter är gratis och leds av kunnig personal. Läs gärna mer på sidan 10.

Uppmuntra de elever som visar intresse att läsa i foldern och sedan skriva ner frågor till personalen. Prata om hur man konstruerar frågor. Låt eleverna sedan gå till Hälsoteket eller motsvarande verksamhet och få svar på frågorna och redovisar svaren för klassen.

halsoteket@angered.goteborg.se

halsoteket@ostra.goteborg.se

Sidan 11 ”Tänk på vad du äter och hur du sover”

Nivå D-kurs

Förslag på arbetssätt:

Dela in klassen i mindre grupper. Några grupper läser texten ”Bra mat är viktig för din framtid” några grupper läser texten ”Vad är bra sömn”.

De läser texten själva eller högt i gruppen. De jobbar med ord och uttryck, använder lexikon. De kan diskutera i gruppen: Vilken information är ny/gammal? Behöver de få mer information om något? Vilken information är relevant för dem själva? Vilken information är relevant för en kompis?

Eleverna skriver en sammanfattning med egna ord enskilt eller i par. Redovisning i tvärgrupper.

Läxa: Berätta för en kompis och ge tips om vad hen ska äta för att må bra/och eller sova bra.

Avslutande skrivuppgift då man har läst tidningen. Skriv ett **brev** till en kompis som inte mår bra och ge hen tips hur hen ska må bättre. **Tänk på att få med så många saker som möjligt (sömn, religion mat, motion, kultur etc.)!**