



HVAD KAN JEG SELV GØRE?

Hvad kan jeg selv gøre? Hvis man vil skabe adfærdssændringer, der varer ved, er det nødvendigt, at folk ændrer holdning. Ideen med denne øvelse er at få eleverne til at indse, at alle kan gøre noget for vores fælles miljø eller for egen sundhed, samt at gøre eleverne bevidste om, hvilke forandringer de selv kan vælge.

Bed eleverne om at skrive alle de svar ned, de kan komme på til spørgsmålet: Hvad kan man gøre for at leve sundere og mere miljøvenligt?

Bed dem diskutere i grupper på 4-5 elever i nogle minutter, så de i fællesskab kan komme på endnu flere svar. Saml alle elevernes svar på en fælles liste på en flipover eller en tavle.

Diskuter svarene:

- Hvilke svar ville have den største effekt på egen sundhed?
- Er der nogle svar, som kunne påvirke andre menneskers sundhed?
- Hvilke svar ville have den største effekt på miljøet?

Bed eleverne om selv at tænke over, hvilke ting på listen de selv kan gøre. Det er en styrke, hvis du som lærer deltager i denne øvelse.

1) Oplis alt det, du selv kunne gøre.

2) Markér de valg, som du gerne ville træffe.

3) Rangordne fra 1-4, hvad du synes er vigtigst at ændre.

4) Tegn en cirkel rundt om en ting, som du bestemmer dig for, at du skal ændre i din hverdag. Hvis du beslutter dig for, at der ikke er noget, du vil ændre, kan du skrive din beslutning ned samt motivere, hvorfor du har truffet den beslutning.

5) Skriv, hvornår du vil gå i gang.

Placer eleverne i grupper med 3-4 elever i hver. Bed dem tale om, hvad de er nået frem til. De må gerne tilføje, strege og ændre deres liste under snakken. Tag snakken i hele klassen. Tal også om:

I SKAL BRUGE

- ★ Flipover eller tavle
- ★ Papir og blyanter

FAKTAARK

- i Drivhuseffekten
- i Bæredygtighedsbegrebet
- i Bæredygtig transport



TVÆRFAGLIGT: HVAD KAN JEG SELV GØRE? LÆRERVEJLEDNING

- Hvad er en vane?
- Kan den samme vane være god for dig, men dårlig for en anden?
- Hvordan bryder man en dårlig vane?
- Kan man hjælpe andre med at huske på eller ændre vaner?
- Kender I nogen, som har fået en ny vane eller brudt med en gammel uvane?

Fremhæv menneskets evne til at ændre og udvikle sig i en positiv retning. Deltag gerne selv som forbillede ved at fortælle, hvad du selv overvejer at ændre. Det er vigtigt, at man ikke giver nogen dårlig samvittighed. Hvis en elev ikke vil ændre nogen vaner, er det elevens eget valg.