

Livsstilsefterskolen Hjarnø – sådan arbejder vi med sundhed og livsstilsændring!

Målgruppe:	Indsatsområder:	Delindsatser:	Metoder(eksempler):	Delmål:	Målemetoder:	Slutmål:
<p>Elever i 8., 9. og 10. klasse som ønsker, at kombinere et år på efterskole med en livsstilsændring og at styrke sin trivsel og sit selvværd</p>	<p>Helbreds-KRAM</p> <p><i>Risikofokus</i></p>	Kost	<p>Sundhedsfag (teori og praksis)</p> <p>Faste køkkentjanser</p> <p>Sund mad i hverdagen ud fra de officielle kostråd</p> <p>Evt. individuel vejledning</p>	<p>Styrke den fysiske og mentale sundhed</p> <p>Øget energi, overskud og livskvalitet</p> <p>Fremme vægttab/vægtvedligehold</p> <p>Inspiration og lyst til at spise sundt</p> <p>Færdigheder ift. madlavning</p>	<p>Sundheds-samtaler</p> <p>Eksamen</p> <p>Termins-prøver</p> <p>OSO</p>	<p>Eleven trives, har appetit på fremtiden og er klar til at fortsætte ud af livets vej</p> <p>Eleven tager fra efterskolen med en rygsæk fyldt med ny viden, nye redskaber, kompetencer og færdigheder, styrket selvværd, sunde vaner, modstandskraft og en masse nye venner</p> <p>Eleven har nået sine ønsker og mål sat ved opstart af skoleåret</p>
		Rygning	<p>Vi er en røgfri skole både inde og ude</p>	<p>Forebyggelse og styrket sundhed</p>		
		Alkohol	<p>Alkohol er ikke tilladt på skolen</p> <p>Kommer omkring det i sundhedsfaget</p>	<p>Forebyggelse og styrket sundhed</p>		
		Motion	<p>Daglig bevægelse (<60 min)</p> <p>Afprøve nye motionsformer - find det du gerne vil fortsætte med!</p>	<p>Styrke den fysiske og mentale sundhed</p> <p>Succesoplevelser</p> <p>Øget energi, overskud og livskvalitet</p> <p>God søvn og bedre indlæring</p> <p>Fremme vægttab/vægtvedligehold</p>		
		Kompetencer	<p>Boglige fag</p> <p>Valgfag og kreative fag</p> <p>Rengørings og køkkenopgaver</p> <p>Prøve nye ting af</p>	<p>Læring, dannelse, identitet og udvikling</p> <p>Afklaring af evner, interesser og færdigheder</p> <p>Styrke lærings-, forandrings- og meningskompetencer</p>		
	<p>Sundheds-KRAM</p> <p><i>Ressource-fokus</i></p>	Relationer	<p>Hus- og fællesskabsgruppe</p> <p>Gruppearbejde/øvelser</p> <p>Fortællertime</p> <p>Dialogbaseret undervisning</p> <p>Forskelligartede aktiviteter</p>	<p>En del af et anerkendende socialt fællesskab med mulighed for at finde sig selv</p> <p>Styrke de sociale kompetencer</p> <p>Læring, dannelse, identitet og udvikling</p>		
		Accept	<p>Individuelle samtaler</p> <p>Sundhedsfag</p> <p>Fortællertimer og foredrag</p> <p>Elevråd og husgruppemøder</p>	<p>Være i stand til at tage kontrol og ansvar for eget liv</p> <p>Kan skelne mellem "hvad har jeg / har jeg ikke indflydelse på"</p> <p>Accepterer og fokuserer på det man kan</p>		
		Mestring	<p>Coaching/motiverende samtale</p> <p>Forskellige udfordringer</p> <p>Valgfag + aktiviteter</p> <p>Linjeture og udflugter</p>	<p>Oplevelse af at have kontrol over sig selv og de udfordringer livet byder på</p> <p>Kan bedre håndtere livets udfordringer</p>		