

MAJ 2022



HVIDOVRE  
UNGDOMSSKOLE

# TILBUDS- KATALOG 2022/2023

HVIDOVRE  
UNGDOMSSKOLE

## FOLKESKOLESAMARBEJDET

---

OUTDOOR

---

SKAB SOCIAL TRIVSEL

---

FØRSTEHJÆLP

---

TOBAK

---

SKRÆDDERSYEDE FORLØB



HVIDOVRE  
KOMMUNE

# VELKOMMEN

TIL HVIDOVRE UNGDOMSSKOLE  
VI GLÆDER OS TIL SAMARBEJDET  
MED FOLKESKOLERNE I SÆSON  
2022/2023.

Kommunalbestyrelsen har sat Ungdomsskolens samarbejde med folkeskolerne i klare, visionære rammer.

Nu er det op til os igen at udfylde rammerne til gavn, glæde og masser af læring for folkeskoleelever, lærere og pædagoger.

Igen i år får alle folkeskoler en lang række tilbud, som understøtter og udvider læringen.

Skolerne, lærerne og pædagogerne kan frit tilmelde 6.- til 10.- klasserne hen over skoleåret.

Først til mølle...



## **SAMARBEJDET**

4 *Den Åbne Skole*

## **BOOKINGPROCEDURE**

5 *Kontaktinformation*

## **OUTDOOR**

6 *En dag ved havnen*

7 *Vinterbadedag*

8 *En dag i trætoppene*

9 *En dag med kompas*

11 *Gastronomi over bål*

## **SKAB SOCIAL TRIVSEL**

12 *Classbuilding*

13 *Trivsbuilding*

14 *Extreme Day*

## **FØRSTEHJÆLP**

15 *Obligatorisk for 6. klasse*

16 *Obligatorisk for 7. klasse*

## **TOBAK**

18 *Snak om tobak*

## **SKRÆDDERSYEDE FORLØB 19**

# SAMARBEJDET OM DEN ÅBNE SKOLE

ET ANDERLEDES TILBUD TIL  
FOLKESKOLEELEVERNE

## LOKAL SAMMENHÆNGSKRAFT & KENDSKAB

Samarbejdet mellem folkeskolerne og Ungdomsskolen skal styrke den lokale sammenhængskraft. Det skal bidrage til, at eleverne stifter bekendtskab med fritidsmulighederne, som Hvidovre rummer - herunder Hvidovre Ungdomsskole, som alle unge i kommunen fra 6. klasse kan benytte frit.

## ELEVERNES LÆRING & LÆRERNES MÅL

Ungdomsskolens tilbud bidrager til variation i skoledagen og til at differentiere undervisningen, så den imødekommer og udfordrer den enkelte elevs faglige niveau. Alle vores tilbud tager udgangspunkt i folkeskolens formål og fagenes mål.

## UNGDOMSSKOLENS UNDERVISERE

Vores undervisere har solid faglig baggrund fra forskellige professioner samt forskellige pædagogiske uddannelser. Det vigtigste hos undviserne er deres engagement og faglighed i netop den aktivitet, som vi tilbyder de unge.

## UNGDOMSSKOLE-KONTAKTPERSON

På din folkeskole er der en ungdomsskolekontaktperson. Ungdomsskolekontaktpersonen er ambassadør og bindeled mellem ungdomsskolen og folkeskolen vedrørende nye tilbud, information og koordinering.



# BOOKING

NOGLE TILBUD BOOKES HOS SEKRETARIATET. ANDRE KRÆVER DIALOG MELLEM DIG OG VORES INSTRUKTØR OM TIDSPUNKT OG INDHOLD NÅR DU AFTALER BOOKING. DIN SKOLES ANSATTE EKSEMPELVIS LÆRERE, PÆDAGOGER OG SEKRETÆRER KAN BOOKE TILBUDDENE.

## Ved booking skal du oplyse følgende:

- Et par ønsker til tidspunkt
- Skole
- Klasse og elevantal
- Kontaktpersons navn
- Kontaktpersons telefonnummer
- Kontaktpersons email

BOOKING HOS FRILUFTSINSTRUKTØR  
CHRISTIAN NIELSEN  
Telefon: 6197 1664  
Mail: friluftsvjleder@hvidovre.dk

- Extreme Day (kun 9. klasse)
- En dag i trætoppene
- En dag med kompas
- Trivsbuilding
- Gastronomi over bål
- Dine ønsker til skræddersyede friluftaktiviteter

BOOKING HOS RYGESTOPINSTRUKTØR  
KRISTOFFER HANNBERG  
Telefon: 6191 6986  
Mail: ykh@hvidovre.dk

- Snak om Tobak

## ONLINE BOOKING ÅBNER 1. JUNI 2022

### Førstehjælp

- <http://sjette.hvidovreungdomsskole.dk>
- <http://syvende.hvidovreungdomsskole.dk>

### En dag ved havnen

- <http://kajak.hvidovreungdomsskole.dk>

### Vinterbad

- <http://vinterbad.hvidovreungdomsskole.dk>

## BOOKING HOS VICESKOLELEDER LISE ZAAR

Telefon: 2540 4505  
Mail: lza@hvidovre.dk

- Dine ønsker til andre, skræddersyede forløb

## VED SPØRGSMÅL

Telefon: 3647 2650 (tast 3)  
Mail: ungdomsskolene@hvidovre.dk



# EN DAG VED HAVNEN

ERSTAT ALMINDELIGE IDRÆTSTIMER OG KOM MED EN DAG PÅ HAVNEN. LÆR AT SEJLE UNGDOMSSKOLENS KAJAKKER OG "SUP".

Eleverne lærer teknikker til at bevæge sig rundt sikkert på vandet ift. de forskellige bådtyper bl.a. roteknik, drej i hofte, skubbe pagaj, benbevægelse, samt hvilken betydningen vinden og vejret har for bådtyperne.

Eleverne får brugt kroppen på en ny måde – og de bliver nødt til at samarbejde i en grad, som de færreste er vant til.

Ved alle aktiviteter i "En dag ved havnen" pakkes de fysiske anstrengelser ind i sjov og leg. Den enkelte elev bliver i aktiviteterne opmærksom på sine egne grænser og muligheden for at kunne rykke ved dem.

Det er muligt at grille efter sejladserne. Medbring selv mad. Vi tænder grillen. Giv gerne besked.

## LÆRINGSMÅL

Med *En dag ved havnen* opfylder du kravet om, at unge i udskoling skal stifte bekendtskab med friluftsliv.

### Vidensmål:

- Eleven har viden om kvaliteter og kendetegn ved friluftsskoler på land og i vand.
- Eleven har viden om planlægning af friluftsskoler.

### Færdighedsmål:

- Eleven kan vurdere kvaliteter ved friluftsskoler på land og i vand.
- Eleven kan udvikle friluftsskoler på land og i vand.

## SUPPLERENDE LÆRINGSMÅL

- Eleven kan styre en kano/kajak til begge sider ved hjælp af roteknikken.
- Eleven kan forstå teknikken ift. hvilken side man padler i, og hvilken vej båden drejer.
- Eleven er bekendt med vindens påvirkning af hvilken vej båden drejer.
- At eleven, igennem div. alternative aktiviteter i naturen, får kendskab til/ viden om muligheder for naturen som aktivitets- og motionsrum.
- Eleven kan vise hensyntagen og forståelse for andre.

## PRAKTISK INFORMATION

**Tidspunkt / Antal timer:** 3 timer – enten 8.30-11.30 eller 12.00-15.00

**Antal elever:** Én klasse eller ét hold.

**Sted:** Hvidovre Havn

**Sæson:** Uge 34-39 2022 & uge 20-25 2023

### Ungdomsskolen sørger for:

Udstyr og instruktører med ansvar for sikkerheden.

### Din skole sørger for:

Mindst 1 lærer/pædagog (gerne 2 voksne), og at de unge har passende tøj på, gerne regnjakke.

**Tilmeldingsfrist:** Først til mølle

### Tilmelding på:

<http://kajak.hvidovreungdomsskole.dk>



# VINTER- BADEDAG

ALLE FORTJENER AT GIVE SIG SELV  
MULIGHED FOR AT OPNÅ DET  
STORE SUS, SOM VINTERBADNING  
KAN GIVE KROP OG SJÆL

Hvem vil ikke give kroppen en ordentlig  
booster i den grå vintertid?  
Kom og prøv et dyp i det kolde vand. Mærk  
kroppen reagere og vågne.

Dette er et tilbud for alle klasser fra 6.-10.  
klasse.

Vi klæder om i lavvuer og bader på Hvidovre  
Strand. Ungdomsskolen har en mobil sauna,  
alle kan varme sig i.

Det er frivilligt at gå i vandet, men alle bør  
have badetøj med, også selvom de er usikre.  
Det giver mulighed for at ombestemme sig -  
hvilket ofte sker.

## PRAKTISK INFORMATION

**Tidspunkt / Antal timer:** 2 timer - enten  
9.00- 11.00, 11.00-13.00 eller 13.00-15.00

**Antal elever:** Én klasse eller hold.

**Sted:** Hvidovre Strand

**Sæson:** Uge 1-4

### Ungdomsskolen sørger for:

Udstyr og lærer med ansvar for sikkerheden.

### Din skole sørger for:

Minimum 1 lærer/pædagog (gerne 2 voksne),  
samt badetøj, tøfler, badekåbe eller STORT  
håndklæde. Husk varmt tøj.

Tilmeldingsfrist: Først til mølle

Tilmelding på:

<http://vinterbad.hvidovreungdomsskole.dk>





# EN DAG I TRÆTOPPENE

SE SKOVEN FRA TOPPEN AF ET BØGETRÆ. MED REB OG KLATRESELER SAN-  
SER OG OPLEVER VI SKOVEN OG DENS TRÆER PÅ EN ANDERLEDES MÅDE.

Eleverne bliver instrueret i at bruge klatreudstyr, slacklines og abseil. Efter gennemgang deles eleverne i klatrehold, hvor de skal lære at sikre hinanden, og selv stå for klatringen. Det er vigtigt, at eleverne bliver fortrolige med hinanden og med rebet.

## LÆRINGSMÅL

Aktiviteten sigter mod at udforske bevægelse og beherskelse af kroppen i træerne. Hertil knytter faget an til eksisterende læringsmål inden for idrætsfaget.

**Vidensmål:** Eleven har viden om kvaliteter og kendetegn ved friluftaktiviteter på land og i vand.

**Færdighedsmål:** Eleven kan vurdere kvaliteter ved friluftkvaliteter på land og i vand.

Med *En dag i Trætoppene* opfylder du kravet om at unge i udskoling skal stifte bekendtskab med friluftliv.

## SUPPLERENDE LÆRINGSMÅL

- Eleven kan grundlæggende regler om sikkerhed og teknikker.
- Eleven kender kroppens reaktion på en psykisk udfordring.
- Eleven kan udvise samarbejdsevne og social opmærksomhed i forhold til friluftslivsaktiviteter.

## PRAKTISK INFORMATION

**Tidspunkt / Antal timer:** Mellem 3,5 og 4 timer eller hvad der passer i jeres plan.

**Antal elever:** Én klasse eller ét hold.

**Sted:** Mågeparken eller efter aftale med Christian.

**Sæson:** Oktober-april

## Ungdomsskolen sørger for:

Udstyr og instruktører med ansvar for sikkerheden.

## Din skole sørger for:

En lærer/pædagog, og at eleverne har tøj på til at kunne bevæge sig i, som må blive beskidt.

**Tilmeldingsfrist:** Først til mølle

**Tilmelding hos:** Friluftslærer Christian



# EN DAG MED KOMPAS

HVORDAN LÆGGER MAN EN KURS OG FINDER VEJ MED KORT OG KOMPAS?



Eleverne lærer gennem leg og praksis det at bruge et kompas til at sætte en kurs og finde vej rundt i et område. Herunder hvordan man kommer uden om forhindringer (såsom en sø eller et stort hus).

En dag med kompas og kort giver en introduktion til, hvordan et kort ser ud, hvad kan man finde og ikke finde på det. Dagen kan ses som en introduktion til orienteringsløb.

## LÆRINGSMÅL

**Vidensmål:** Eleven har viden om orienteringsløbskort, kompas og kort.

**Færdighedsmål:** Eleven kan gennemføre orienteringsløb ved hjælp af kort, kompas og digitale medier.

## SUPPLERENDE LÆRINGSMÅL

Eleven træner i mikronavigere i ukendte områder ved hjælp af kompas og kort.

Eleven kan samarbejde med andre om at finde et ukendt mål via kompas og kort.

## PRAKTISK INFORMATION

**Tidspunkt / Antal timer:** Mellem 3,5 og 4 timer eller hvad der passer i jeres plan.

**Antal elever:** Én klasse eller ét hold.

**Sted:** Enghøjhuset

**Sæson:** December – februar

## Ungdomsskolen sørger for:

Udstyr og lærer med ansvar for sikkerheden.

## Din skole sørger for:

Minimum 1 lærer/pædagog (gerne 2 voksne), samt varmt tøj

**Tilmeldingsfrist:** Først til mølle

**Tilmelding hos:** Friluftslærer Christian Nielsen



# GASTRONOMI OVER BÅL



Mad over bål kan være boller bagt i grydeovn, røgning af fisk og mange andre lækre retter. Væk med sorte snobrød og branket kød, og frem med gastronomi under åben himmel.

Du vil blive overrasket over, hvad der kan laves af lækker mad over et bål. Men pas på for et bål er levende og varmen spredt sig forskelligt, det er med at lære hemmeligheden bag rigtig bålmad.

#### **Udekøkken er:**

- At lave mad over åben ild, og det er ikke snobrød vi snakker om – det er gastronomi på højt plan samt kreative tilberedningsmetoder
- At lave alt fra brød i Dutch-ovn, kager med bålets strålevarme, samt røgning af fisk
- At være kreativ med tilberedningen – og så smage mad lavet over bål bare meget bedre

#### **PRAKTISK INFORMATION**

Holdet er tænkt som et tilbud til at give faget madkundskab en ekstra dimension.

**Tidspunkt / Antal timer:** Mellem 3,5 og 4 timer eller hvad der passer i jeres plan.

**Antal elever:** Én klasse eller ét hold.

**Sæson:** November – marts

#### **Ungdomsskolen sørger for:**

Indkøb af råvarer, udstyr og lærer med ansvar for sikkerheden.

#### **Din skole sørger for:**

Minimum 1 lærer/pædagog (gerne 2 voksne), samt varmt tøj

**Tilmeldingsfrist:** Først til mølle

**Tilmelding hos:** Friluftslærer Christian Nielsen



# CLASSBUILDING

HAR I SAMMENLAGTE KLASSER, SOM TRÆNGER TIL AT BLIVE RYSTET SAMMEN? SÅ ER DETTE TILBUD TIL JER!

Hvidovre Ungdomsskole og Quark har lavet et samarbejde, hvor de nye sammenlagte 7. klasser kan få en god social dag, samtidig med det faglige er i højsædet.

Dagen består af gruppedynamiske øvelser med sammenhold, kommunikation og samarbejde i nye og uvante omgivelser. Øvelserne bevæger sig på kanten af elevernes komfortzone.

Alle elever vil opleve deres personlige grænser og lærer deres nye klassekammerater bedre at kende.

## LÆRINGSMÅL

Forløbet lægger sig op ad emnet om elevernes alsidige udvikling.

I skolen er det afgørende, at eleverne har gode sociale relationer. Ved at føle sig som en del af et større fællesskab vil eleven være mere motiveret

## SUPPLERENDE LÆRINGSMÅL

- Eleven lærer at håndtere ukendthed selvsikkert.
- Eleven kan kommunikere og koordinere med andre om at skabe fælles løsninger.

## PRAKTISK INFORMATION

**Tidspunkt / Antal timer:** kl. 09.00-15.00

**Antal elever:** Én klasse eller ét hold.

**Sted:** Quark

**Sæson:** De 2 første uger af skoleåret.

## Ungdomsskolen sørger for:

Lærere, der står for sikkerheden og aktiviteterne.

## Din skole sørger for:

Lærer/pædagog til at observere deres nye classes sociale profil. For at få fuldt udbytte af dagen, anbefaler vi, at klassen overnatter i Quarks shelter til næste morgen.

**Tilmeldingsfrist:** Først til mølle

**Tilmelding hos:** Quark

# TRIVSBUILDING

HAR I KLASSER SOM TRÆNGER TIL AT BLIVE UDFORDRET PÅ SAMARBEJDET, OG BLIVE RYSTET SAMMEN? SÅ ER DETTE TILBUD FOR JER!

Dagen består af gruppedynamiske øvelser, hvor sammenhold, kommunikation og samarbejde i nye og uvante omgivelser.

Øvelserne bevæger sig på kanten af elevernes komfortzone. De vil opleve at rykke på deres personlige grænser og lærer deres nye klassekammerater bedre at kende.

Klassens lærer og pædagoger vil have mulighed for at træde et skridt til side og observere klassen fra siden.

Inden dagen aftaler klassens voksne og Ungdomsskolens instruktør nærmere om program.

Efter ønske kan dagen afholdes både inde og ude eller en blanding.

## LÆRINGSMÅL

Forløbet lægger sig op ad emnet omkring elevernes alsidige udvikling.

I skolen er det afgørende, at eleverne har gode sociale relationer. Ved at føle sig som en del af et større fællesskab vil eleven være mere motiveret og inspireret til læring.

## SUPPLERENDE LÆRINGSMÅL

- Eleven lærer at håndtere ukendthed selvsikkert.
- Eleven kan kommunikere og koordinere med andre som at skabe fælles løsninger.

## PRAKTISK INFORMATION

**Tidspunkt / Antal timer:** Mellem 3,5 og 4 timer eller hvad der passer i jeres plan.

**Antal elever:** Én klasse eller ét hold.

**Sted:** Ungdomsskolen / Enghøjhuset

**Sæson:** Oktober-april

## Ungdomsskolen sørger for:

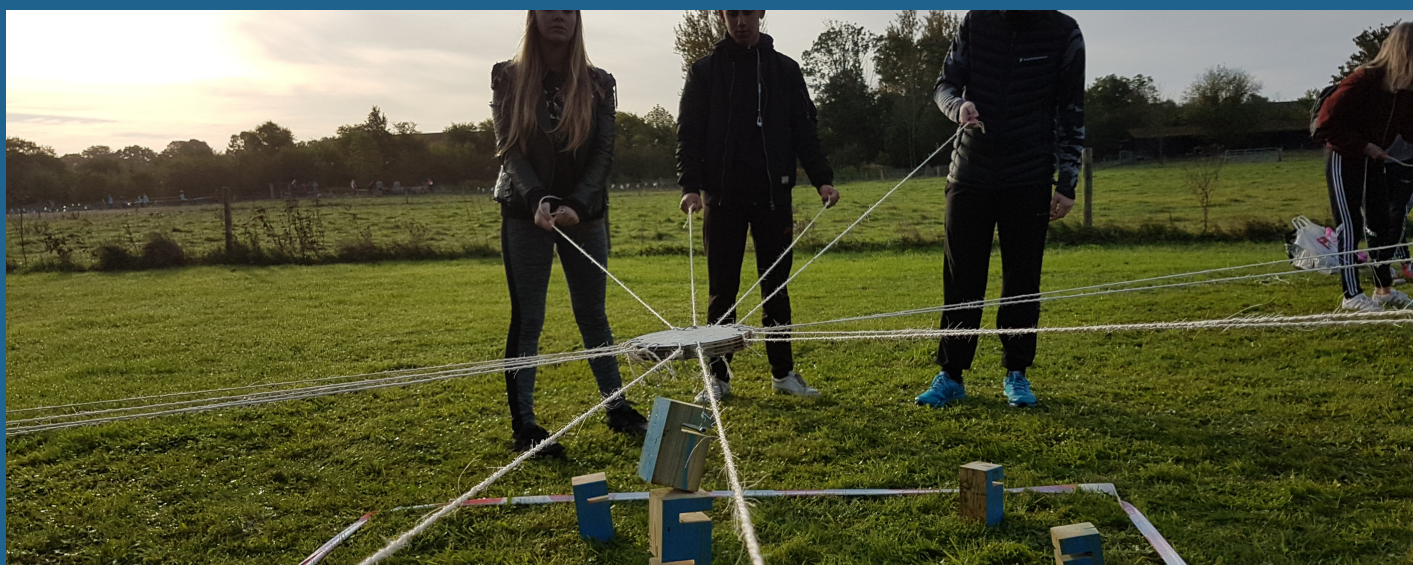
Udstyr og instruktører med ansvar for sikkerheden.

## Din skole sørger for:

Mindst 1 lærer/pædagog (gerne 2 voksne) og de unge skal have passende tøj på, gerne regnjakke.

**Tilmeldingsfrist:** Først til mølle

**Tilmelding hos:** Friluftslærer Christian Nielsen





# EXTREME DAY - FREDAG UGE 41

EXTREME DAY ER OPLEVELSESRIK DAG, HVOR VI BYDER PÅ AKTIVITETER, SOM UDFORDRER FYSIKKEN, GIVER NATUROPLEVELSER OG TEAMSPIRIT I EN NY SAMMENHÆNG PÅ SKOLERNES MOTIONS DAG.

Fredag før efterårsferien er organiseret som et postløb, hvor eleverne er inddelt i hold og dyster mod hinanden. Alle aktiviteterne er lavet med henblik på at udfordre hovedet såvel som kroppen.

Eleverne lærer at samarbejde og koordinere med andre elever, samt får testet deres egen ydeevne både intellektuelt og fysisk

Og så er der jo det med holdånd og konkurrence!

## LÆRINGSMÅL

Dagens aktiviteter knytter sig til eksisterende læringsmål under faget idræt.

### Vidensmål:

- Eleven har viden om samarbejdsmetoder inden for forskellige idrætsaktiviteter.
- Eleven har viden om koncentration i relation til kropskontrol.

### Færdighedsmål:

- Eleven kan udvikle konstruktive samarbejdsrelationer i idrætslige aktiviteter.
- Eleven kan fastholde koncentration og fokus i idrætsudøvelse.

## SUPPLERENDE LÆRINGSMÅL

- Eleven kan vurdere muligheder og forpligtelser i aktiviteterne.
- Eleven har viden om samarbejdsmetoder i idræts-aktiviteter.
- Eleven kan omsætte deres viden om kropsspænding, balance og styrke i aktiviteterne til, hvordan aktiviteten løses hurtigst muligt.

## PRAKTISK INFORMATION

**Tidspunkt/Antal timer:** fredag i uge 41 kl. 8.30-13.00

**Kun for klassetrin:** 9. klasse

**Antal elever:** Eleverne deltager i hold a 8-12 deltagere.

**Sted:** Quark

**Sæson:** Fredag i uge 41

### Ungdomsskolen sørger for:

Lærere, samt alle materialer på dagen.

### Din skole sørger for:

1 lærer/pædagog pr. klasse på selve dagen, samt 1 lærer/pædagog pr. skole til informationsmødet d. 4. oktober 14.30-15.30 i Enghøjhuset.

På dagen skal de voksne stå for afvikling af en af aktiviteterne.

**Tilmeldingsfrist:** Fredag d. 9. september 2022

**Tilmelding hos:** Christian Nielsen

# OBLIGATORISK FØRSTEHJÆLP 6. KLASSE

ELEVERNE LÆRER AT TAGE VARE PÅ SIG SELV OG ANDRE VED SKADER - OG SKOLERNE FÅR OPFYLDT DERES FØRSTEHJÆLPSFORPLIGTELSE PÅ MELLEMRINET

Eleverne lærer, hvordan de skal vurdere og håndtere tilskadekomne i trafikken, herunder symptomer på hjernerystelse og genkendelse af knoglebrud.

Desuden skal eleverne arbejde med, hvordan de skaber sikkerhed i trafikken.

## LÆRINGSMÅL

Undervisningen tager afsæt i læringsmålene for emnet færdselslære, som er obligatorisk for 6. klasse.

**Vidensmål:** Eleven har viden om symptomer på hjernerystelse og stabilisering af knoglebrud.

**Færdighedsmål:** Eleven kan hjælpe ved hjernerystelse og knoglebrud.

## SUPPLERENDE LÆRINGSMÅL

- Eleven kan foretage et alarmopkald, hvor de angiver navn, ulykkested og hændelse.
- Eleven kan vurdere tilskadekomnes vejtrækning og skabe frie luftveje.
- Eleven kan sikre tilskadekomne ved at standse trafikken i mindre trafikerede områder.



## PRAKTISK INFORMATION

**Tidspunkt / Antal timer:** 3 timer - 09.00-12.00

**Klassetrin:** 6. klasse

**Antal elever:** Én klasse eller ét hold.

**Sted:** Ungdomsskolen / Enghøjhuset

**Sæson:** Hele skoleåret

## Ungdomsskolen sørger for:

Instruktører som står for undervisning og sikkerhed, samt alt udstyr i undervisningen.

## Din skole sørger for:

En lærer/pædagog, samt at eleverne har praktisk tøj på, så de kan deltage i de praktiske øvelser.

**Tilmeldingsfrist:** Først til mølle

**Tilmelding på:**

<http://sjette.hvidovreungdomsskole.dk>

# OBLIGATORISK FØRSTEHJÆLP 7. KLASSE

ELEVERNE I 7. KLASSE FÅR DET OBLIGATORISKE KURSUS I FØRSTEHJÆLP MED DFR-BEVIS OG SKOLERNE FÅR OPFYLDT DERES FØRSTEHJÆLPSFORPLIGTELSE



Eleverne skal lære, hvilken type hjælp de tilskadekomne har brug for, hvis de er i livsfare, herunder teknikker til at foretage hjertelungeredning og forebygge chok.

De skal også arbejde med, hvordan de skaber sikkerhed for de tilskadekomne, og hvordan de tilkalder hjælp korrekt.

## LÆRINGSMÅL

Undervisningen tager udgangspunkt i læringsmålene for emnet færdselslære, der er obligatorisk for 7. klasse samt DFR's krav.

**Vidensmål:** Eleven har viden om livreddende førstehjælp

**Færdighedsmål:** Eleven kan demonstrere teknikker til hjerte-lungeredning og til at stoppe livstruende blødninger.

## SUPPLERENDE LÆRINGSMÅL

- Eleven kan sikre tilskadekomne ved brug af nødflytning.
- Eleven kan vurdere tilskadekomnes hjertekredsløbsfunktion.
- Eleven kan tilkalde hjælp tilpasset ulykkessituation.

## PRAKTISK INFORMATION

**Tidspunkt / Antal timer:** 6,5 timer – kl. 8.30-15.00

**Klassetrin:** 7. klasse

**Antal elever:** Æn klasse eller ét hold.

**Sted:** Ungdomsskolen / Enghøjhuset

**Sæson:** Mandag i hele skoleåret

## Ungdomsskolen sørger for:

Instruktører som står for undervisning og sikkerhed, samt alt udstyr i undervisningen.

## Din skole sørger for:

En lærer/pædagog, samt at eleverne har praktisk tøj på, så de kan deltage i de praktiske øvelser.

**Tilmeldingsfrist:** Først til mølle

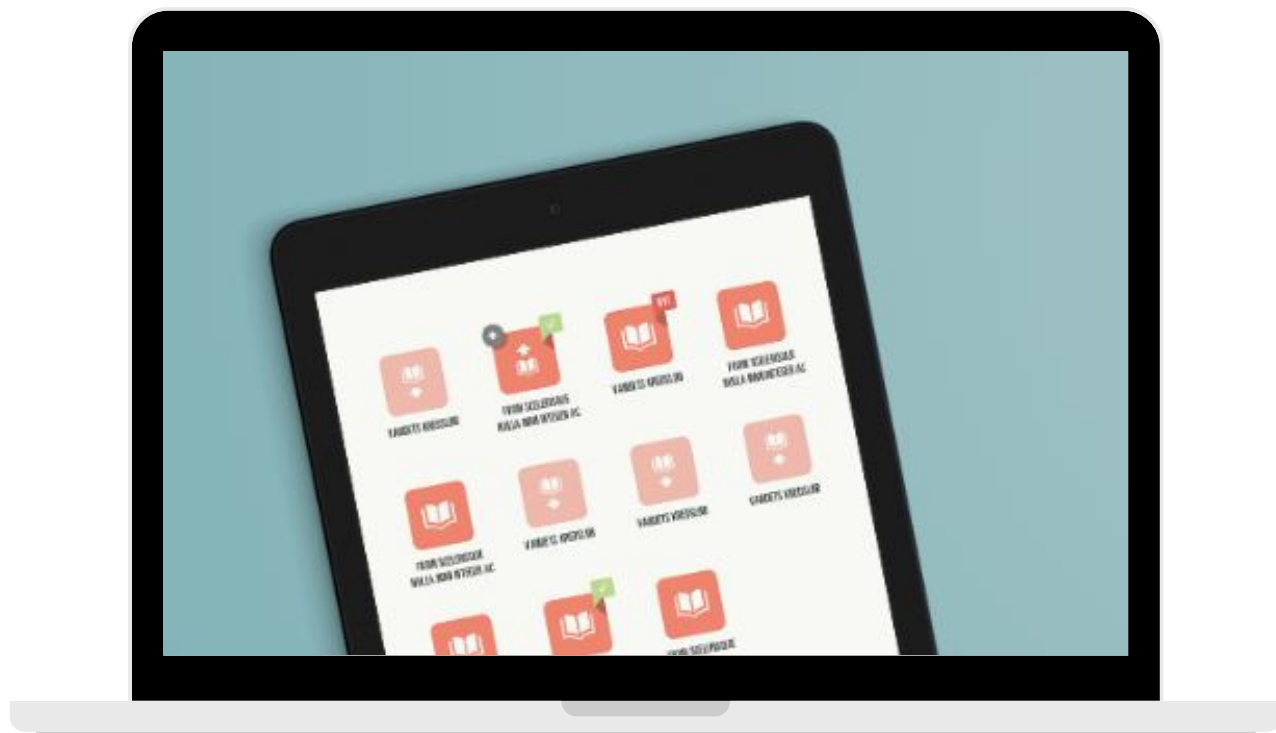
**Tilmelding på:**

<http://syvende.hvidovreungdomsskole.dk>



# MEEBOOK

HUSK AT FIND DINE FORLØB PÅ MEEBOOK



SØGEORD:

HVIDOVRE UNGDOMSSKOLE

# SNAK OM TOBAK

LAD UNGDOMSSKOLEN TAGE EN SNAK MED DE UNGE OM TOBAK, SNUS, RYGNING OG E-RYGNING.



Der bliver taget udgangspunkt i elevernes hverdag og Hvidovre Kommunes rusmiddelhandleplan, samtidig med at de unge får information om tobak og rygning.

Desuden starter vi en dialog blandt eleverne om, hvordan rygning påvirker helbredet ud fra det videnskaben allerede ved.

Emnet er en del af de obligatoriske emner i grundskolen og tilbuddet kan modtages af andre end 6. klasser, hvis behovet for en indsats om tobak opstår på andre årgange.

## LÆRINGSMÅL

Oplægget læner sig op ad kompetenceområdet for sundhedsfremme, som sætter fokus på, hvordan livsstil og levevilkår påvirker ens liv.

**Vidensmål:** Eleven har viden om sundhedsfaktorer, der er særligt relevante for unge.

**Færdighedsmål:** Eleven kan vurdere sundhedsfaktorer i relation til eget liv.

## SUPPLERENDE LÆRINGSMÅL

- Eleven kan fortælle om, hvordan rygning påvirker et menneskes livskvalitet.
- Eleven har viden om, hvilke stoffer der er i tobak, samt hvordan stofferne påvirker kroppen.
- Eleven opnår forståelse for, hvordan gruppepres og flertalsmisforståelser kan påvirke ens valg.

## PRAKTISK INFORMATION

**Tidspunkt / Antal timer:** 2 lektioner

**Anbefalet klassetrin:** 6. klasse

**Antal elever:** Én klasse

**Sted:** På jeres skole

**Sæson:** Hele skoleåret

**Ungdomsskolen sørger for:** Lærer, som "overtager" klassen og bagefter giver en status på klassens viden og holdning til rygning.

**Din skole sørger for:** Et sted at holde oplægget, evt. i klasselokalet.

**Tilmeldingsfrist:** Først til mølle

**Tilmelding hos:** Lærer Kristoffer Hannberg



## SKRÆDDERSYEDE FORLØB

HAR DU EN IDE? DEN BEHØVER  
IKKE AT VÆRE GENNEMTÆNKET.  
VI HJÆLPER DIG MED AT SKABE  
ET SKRÆDDERSYET FORLØB.

### **IDEER OG ØNSKER TIL ALMENE FAG**

Kontakt: Viceskoleleder Lise Zaar  
mail: lzaehvidovre.dk  
Tlf.: 2540 4505

### **IDEER OG ØNSKER TIL FRILUFTSAKTIVITETER**

Kontakt: Friluftslærer Christian Nielsen  
Mail: friluftsvjlederehvidovre.dk  
Tlf.: 6197 1664

Vi er altid interesseret i at lave nye tilbud til din klasse. Kom gerne med ideerne, så udvikler vi forløb i samarbejde med dig.

Vi har mulighed for nogle "prøvehandlinger" hvert år. Det kan være kortere og længere forløb, som måske efter første forsøg bliver en del af Ungdomsskolens faste tilbud til folkeskolerne.

Vi kan også lave tilpasninger af eksisterende tilbud, så de passer lige præcis til din årsplan og din klasse. Kontakt os eller ungdomsskolekontaktpersonen på din skole.

HVIDOVRE UNGDOMSSKOLE

## ADRESSER

---

KONTOR  
BØDKERPORTEN 1B, 1 TV  
2650 HVIDOVRE

---

ANKOMSTHALLEN  
BØDKERPORTEN 1M  
2650 HVIDOVRE

---

HAVNEN  
HVIDOVRE STRANDVEJ 31A  
2650 HVIDOVRE

