

## TEMA 2: Diabetes og fysisk aktivitet

# ØVELSE: Hvad er fysisk aktivitet for dig?

Valgfri

### Formål

At deltagerne får sat ord på og reflekteret over, hvad fysisk aktivitet er for dem, samt får indblik i og forståelse for, at fysisk aktivitet ikke er det samme for alle på holdet.

### Om øvelsen

"Den pædagogiske sol" bruges til at få deltagerne til at komme med bud på, hvad fysisk aktivitet betyder for dem.

I "Den pædagogiske sol" symboliserer "strålerne", at svarene ikke er i prioriteret rækkefølge. Der er ingen korrekte eller forkerte svar. "Den pædagogiske sol" stimulerer til egen læring, giver mulighed for individuel refleksion og sætter fokus på, hvad der er vigtigt for den enkelte deltager.

### Forberedelse

Ingen.

### Sådan igangsættes øvelsen

1. Underviseren introducerer øvelsen for deltagerne og forklarer, hvad formålet med "Den pædagogiske sol" er.
2. Underviseren tegner en cirkel med teksten "Hvad er fysisk aktivitet for dig?" i midten. Cirklen kan tegnes på whiteboard eller flipover.
3. Underviseren spørger deltagerne, hvad fysisk aktivitet er, hvad det betyder for dem, eller hvad de tænker på, når der bliver sagt fysisk aktivitet.
4. For hvert svar deltagerne kommer med, tegnes en streg ud fra cirklen. For enden af stregen skrives deltagerens svar. Stregerne symboliserer solens stråler.
5. Underviseren spørger ind til nogle af svarene for at komme godt rundt om emnet og få deltagerne til at sætte flere ord på deres følelser, bekymringer, viden med mere.

Hjælpspørgsmål:

- *Hvordan har din hverdag ændret sig i forhold til at være fysisk aktiv, siden du fik diagnosen?*
  - *Hvad tænkte du i forhold til at være fysisk aktiv, da du fik at vide, at du har diabetes?*
  - *Hvilke reaktioner oplevede du fra andre - ægtefælle/partner, familie, venner, kolleger med flere?*
6. Øvelsen afsluttes, når alle deltagerne har budt ind. Solen gemmes.

### MATERIALER



• Whiteboard eller flipover.

### TIPS TIL UNDERVISEREN

- Hvis deltagerne ikke selv kommer ind på emner, der er gennemgået i forløbet, kan disse nævnes eller spørges ind til som supplement til deltagerens svar.