

KRAMSSS



– En kædefangeleg med "Krammehelle"



Mellemtrin, udskoling



20 minutter



Print KRAMSSS-kort,
find blyanter



Skolegård, hal, fællesrum

Forberedelse:

Udfyld de tomme KRAMSSS-kort i fællesskab. Jo flere kort, jo bedre.
Skriv udsagn, der passer til principperne i KRAMSSS.

Kost: Spiser grøntsager hver dag – drikker dagligt energidrik

Rygning: Ikke-ryger – ryger en pakke dagligt

Alkohol: Nyder et glas vin i ny og næ – drikker helst lidt hver dag

Motion: Motionerer helst fra sofaen – bevæger mig dagligt en del

Søvn: Sover 8-10 timer i døgn – gamer det meste af natten

Stress: Koncentrationsbesvær – helt i balance

Sociale relationer: Er ensom – har gode venner

Lav ét kort med en sund version og ét kort med en usund version. Det behøver ikke være modsætninger.

Markér en aflang bane, bland kortene og placer dem langs banens langsider. Banen skal være så lang, at fem elever kan nå fra den ene ende til den anden, ved at holde hinanden i hænderne.

Del 2-3 hold og vælg én kaptajn pr. hold. Min. 5 og max. 8 elever pr. hold.

Sådan gør I:

Kaptajnerne skal fange 4 elever, så de kan danne en menneskekæde på 5 elever.

Når en kaptajn fanger én, duelleres med vedkommende: Træk et kort hver fra en langside – kaptajnen trækker først.

Diskutér kortenes udsagn ud fra KRAMSSS-principperne - hvad er sundest?

Hvis kaptajnen vinder, tilføjes eleven til kæden. Taber kaptajnen, er eleven fri.

Legen fortsætter som kædefange.

Fang kun elever, der er singler (alene). Singler kan opnå HELLE ved at kramme en anden single i max 10 sek. (ikke samme person to gange i træk).

Når en kaptajn har fanget fire elever og dannet en kæde, får holdet 5 point.

Spil videre, indtil et hold når 20 point.

Undervejs:

Ved uenighed om vinder, lægges kortene tilbage – ingen vinder eller mister noget.

Læreren kan afbryde legen og blande kortene eller skifte kaptajner.



BAGGRUNDSVIDEN



– KRAMSSS



Delmål 3.4

Red flere fra at dø af ikke smitsomme sygdomme og styrk mental sundhed



Biologi - Eleven anvender viden om:

- Sammenhænge mellem sundhed, livsstil og levevilkår

Dansk - Eleverne øver:

- Kommunikation, diskussion og brug af retoriske virkemidler
- De skal vurdere, argumentere og perspektivere

Samfundsfag - Eleverne reflekterer og anvender viden om:

- Forbrugeradfærd, forbrugerroller og forbrugerrettigheder
- Økonomisk, kulturel og social differentiering

KRAMSSS-faktorer:

- Kost, Rygning, Alkohol, Motion
- Søvn, Stress, Sociale relationer (inkl. seksualitet)

KRAM-undersøgelsen blev initieret af Det Nationale Råd for Folkesundhed, finansieret af TrygFonden og Indenrigs- og Sundhedsministeriet. I 2006 blev Statens Institut for Folkesundhed udpeget til at gennemføre undersøgelsen. Kilde: Sundhedsdatastyrelsen (2023).

Pædagogiske mål - Trivsel:

- Fokus på personlig trivsel og fællesskabets trivsel
- Udvikling af personlige og sociale kompetencer
- Kommunikationsevner og sproglige færdigheder
- Styrkelse af fællesskab, inklusion og samarbejde

Basale færdigheder - Bevægelse og kropslighed:

- Fokus og kropsbevidsthed
- Proprioception (muskel-ledsans)
- Krydsbevægelser og balancesans (vestibulærsans)
- Kognitive evner og motorik
- Alsidige bevægelser og overblik (rum-retning)
- Kropsstabilitet (core), balance og planlægning af bevægelser

Fun fact:

Fordele ved et kram:

- Reducerer stress
- Styrker sociale forbindelser
- Forbedrer humøret
- Sænker blodtrykket
- Styrker immunforsvaret





Kost

EKSEMPELKORT 1

På det ene kort skrives fx, udsagnet:

"Jeg spiser grøntsager hver dag"

KRAMSSS-KORT

SDG 3.4.




KRAMSSS-KORT

SDG 3.4.




Kost

EKSEMPELKORT 2

På det andet kort skrives fx, udsagnet:

"Jeg drikker dagligt energidrik"

K_{OST} R_{YGNING} A_{LKOHOL} M_{OTION}
S_{ØVN} S_{TRESS} S_{OZIALE RELATIONER}



Kost



SDG 3.4



LetLeg



K_{OST} R_{YGNING} A_{LKOHOL} M_{OTION}
S_{ØVN} S_{TRESS} S_{OZIALE RELATIONER}



Kost



SDG 3.4



LetLeg





Rygning

EKSEMPELKORT 1

På det ene kort skrives fx, udsagnet:

"Jeg ryger ikke"

KRAMSSS-KORT



KRAMSSS-KORT



Rygning

EKSEMPELKORT 2

På det andet kort skrives fx, udsagnet:

"Jeg ryger en pakke dagligt"

K_{OST} R_{YGNING} A_{LKOHOL} M_{OTION}
S_{ØVN} S_{TRESS} S_{OZIALE RELATIONER}



Rygning



SDG 3.4



LetLeg



K_{OST} R_{YGNING} A_{LKOHOL} M_{OTION}
S_{ØVN} S_{TRESS} S_{OZIALE RELATIONER}



Rygning



SDG 3.4



LetLeg





Alkohol

EKSEMPELKORT 1

På det ene kort skrives fx, udsagnet:

"Jeg nyder en øl i ny og næ"

KRAMSSS-KORT



Alkohol

EKSEMPELKORT 2

På det andet kort skrives fx, udsagnet:

"Jeg drikker helst lidt dagligt"

KRAMSSS-KORT





Alkohol



Alkohol





Motion

EKSEMPELKORT 1

På det ene kort skrives fx, udsagnet:

"Jeg motionerer helst fra sofaen"

KRAMSSS-KORT



KRAMSSS-KORT



Motion

EKSEMPELKORT 2

På det andet kort skrives fx, udsagnet:

"Jeg bevæger mig dagligt"

K ØST R YGNING A LKOHOL M OTION
S ØVN S TRESS S OCIALE RELATIONER



Motion



SDG 3.4



Legehjul.dk
Trivsel, Leg og Bevægelse

LetLeg



K ØST R YGNING A LKOHOL M OTION
S ØVN S TRESS S OCIALE RELATIONER



Motion



SDG 3.4



Legehjul.dk
Trivsel, Leg og Bevægelse

LetLeg





Søvn

EKSEMPELKORT 1

På det ene kort skrives fx, udsagnet:

"Jeg sover 8-10 timer i døgnet"

KRAMSSS-KORT



KRAMSSS-KORT



Søvn

EKSEMPELKORT 2

På det andet kort skrives fx, udsagnet:

"Jeg gamer det meste af natten"

K_{OST} R_{YGNING} A_{LKOHOL} M_{OTION}
S_{ØVN} S_{TRESS} S_{OZIALE RELATIONER}



Søvn



SDG 3.4



Legehjul.dk
Trivsel, Leg og Bevægelse

LetLeg



K_{OST} R_{YGNING} A_{LKOHOL} M_{OTION}
S_{ØVN} S_{TRESS} S_{OZIALE RELATIONER}



Søvn



SDG 3.4



Legehjul.dk
Trivsel, Leg og Bevægelse

LetLeg





Stress

EKSEMPELKORT 1

På det ene kort skrives fx, udsagnet:

"Jeg har koncentrationsbesvær"

KRAMSSS-KORT



KRAMSSS-KORT



Stress

EKSEMPELKORT 2

På det andet kort skrives fx, udsagnet:

"Jeg er helt i balance"

K_{OST} R_{YGNING} A_{LKOHOL} M_{OTION}
S_{ØVN} S_{TRESS} S_{OZIALE RELATIONER}



Stress



SDG 3.4



LetLeg



K_{OST} R_{YGNING} A_{LKOHOL} M_{OTION}
S_{ØVN} S_{TRESS} S_{OZIALE RELATIONER}



Stress



SDG 3.4



LetLeg





Sociale relationer

EKSEMPELKORT 1

På det ene kort skrives fx, udsagnet:

"Jeg er ensom"

SDG 3.4.

KRAMSSS-KORT

SDG 3.4.



Sociale relationer

EKSEMPELKORT 2

På det andet kort skrives fx, udsagnet:

"Jeg har gode venner"

SDG 3.4.

KRAMSSS-KORT

SDG 3.4.





Sociale relationer



Sociale relationer

