

Ett samtal om hälsa - Arbetsblad

Detta är ett arbetsblad som hör till övningen Ett samtal om hälsa från sajten Samtalsguiden. För fullständiga instruktioner och övrigt material se www.samtalsguiden.se

Första delen av arbetsbladet går ut på att bearbeta och prata om vad vi sett i filmen.

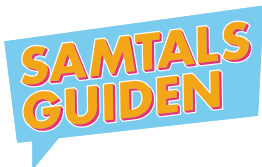
Vad handlade filmen om?

Var någonting svårt att förstå i filmen? Vad i så fall?

Vilka var med i filmen?

Hur bra tyckte du att filmen var på en 10-gradig skala, där 10 är superbra och 0 är mycket dålig?

0 _____ 10



Andra delen av arbetsbladet går ut på att försöka inleda en diskussion om hälsa och att det finns olika typer av hälsa.

Har ni några fritidsintressen som ni gillar att utöva? Vilka i så fall?

Av de fritidsintressen ni precis har skrivit upp - på vilket humör brukar ni vara på när ni utför ert fritidsintresse? Är humöret alltid på samma sätt? Förändras humöret? På vilket sätt och vad brukar hända när humöret förändras?

Den första deltagaren "Lisa" har ett fritidsintresse i hundar. Hon berättar att hon känner sig trygg när hon får ta hand om hundarna tillsammans med sina kollegor. Vad är viktigt för att du/ni ska känna er trygga när ni utövar ett fritidsintresse?

Deltagaren "Johan" pratar om att han blir på ett jättetoppen-humör när han får träna på gym. Av de fritidsaktiviteter som ni har räknat upp - känns det mest bra i kroppen, huvudet eller båda och?

Om du/ni hade varit med framför kameran och precis som "Johan", "Lisa" och "Tino" fått visa upp ett specifikt fritidsintresse - vilket hade det varit och varför?

Finns det något fritidsintresse som inte verkar finnas där du/ni bor - vilket i så fall?
