ORDLISTE
Hvad betyder ordet?

Ordet på dansk	Oversæt til eget sprog - forklar

Sundhedsdansk

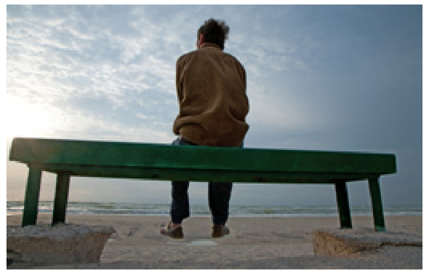
At have det godt

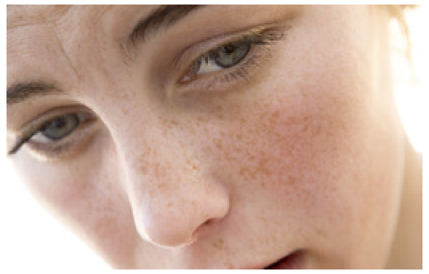
Her kan du lære danske ord, som beskriver, hvordan du selv og andre har det.
Du kan også få viden om, hvad du kan gøre for, at du og andre får det godt.

NYE ORD
Hvordan har de det?

Skriv de rigtige ord under billederne. Der er flere ord under hvert billede. Nogle af ordene kan passe flere steder.

glad ▪ deprimeret ▪ fællesskab ▪ i godt humør ▪ bange ▪ smiler ▪ alene ▪ positiv ▪ nervøs ▪ sammen ▪ ked af det ▪ trist ▪ bekymret ▪ ensom ▪ venner ▪ gruppe





Øvelse. Peg på et billede og spørg. Skift med din makker
Hvordan har han/ hun/ de det?

Start svarene med fx:
Han/hun/de er...

Han/hun/de føler sig...

Han/hun mangler...

SAMME BETYDNING

Sæt pile →

1. Du er glad.

2. Du er bekymret.

3. Du er positiv.

4. Du er deprimeret.

5. Du er ensom.

A. Du ser det gode i en situation, selvom der er lidt problemer.

B. Du er i godt humør og du smiler meget.

C. Du føler dig udenfor, selvom du er sammen med andre. Eller du savner nogle at være sammen med.

D. Du er nervøs for fremtiden og at du ikke er god nok.

E. Du har ikke lyst til noget og du føler dig altid trist.

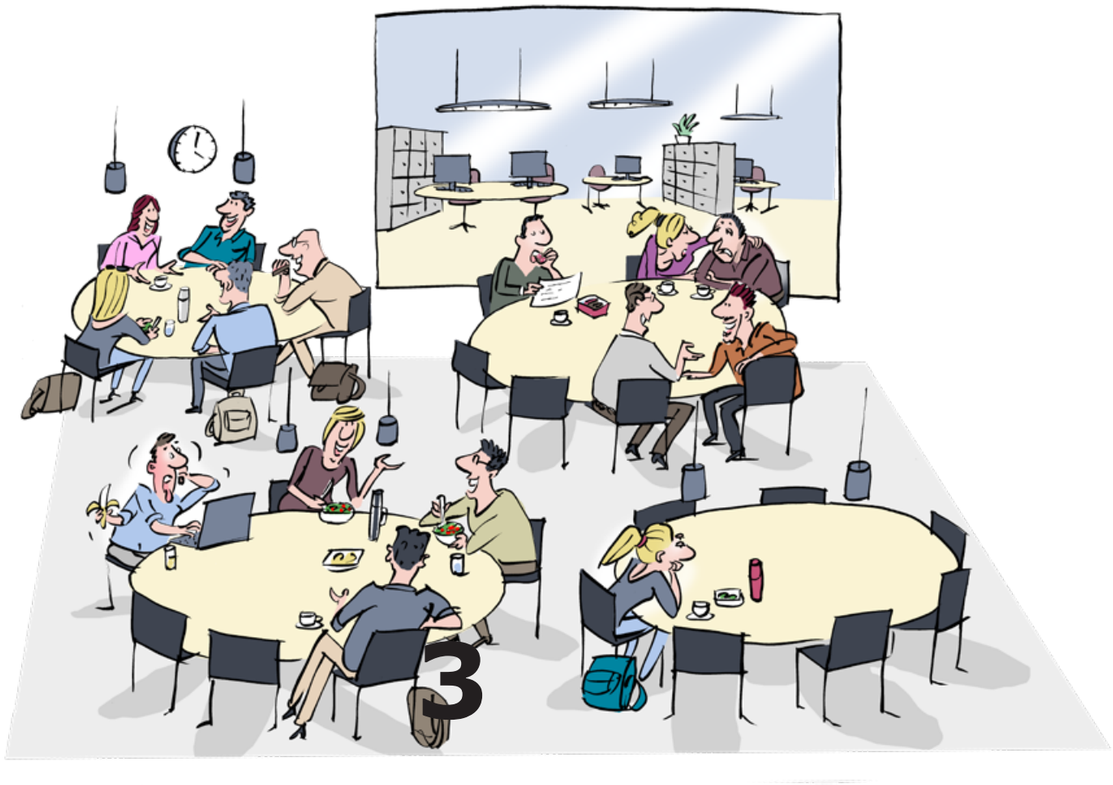
ORDLISTE

Hvad betyder ordet?

Ordet på dansk	Oversæt til eget sprog - forklar

ORDLISTE
Hvad betyder ordet?

Ordet på dansk	Oversæt til eget sprog - forklar



BESKRIV OG FORTÆL
Hvordan har de det?

Beskriv, hvad du ser på billedet.
Synes du, det virker som en god arbejdsplads?
Hvad kan man gøre, hvis en kollega har det dårligt?

LÆS OG TAL SAMMEN
Ting, der kan gøre dig glad

- Jeg kan gøre noget for andre.
- Jeg kan være med i en madklub.
- Jeg kan læse en bog.
- Jeg kan spille et spil med børnene.
- Jeg kan lave en cykelklub med andre fra vejen.
- Jeg kan gå en tur.
- Jeg kan tale med naboen.
- Jeg kan spille fodbold med vennerne.
- Jeg kan lide ro og fordybelse.
- Jeg kan invitere en ven på kaffe.
- Jeg kan hjælpe i den lokale sportsklub.
- Jeg kan…
- Jeg kan…

SKRIV – Hvad gør dig glad?

LÆS OG MATCH
Aktiviteter og fællesskaber

Læs sætningen. Find den rigtige tekst i kasserne nedenfor. Skriv bogstavet. Der er en tekst, du ikke skal bruge.

_____ Her kan du drikke kaffe sammen med din nabo.
_____ Her kan du lave mad sammen med andre.
_____ Her kan du blive cyklet rundt.
_____ Her kan du gå en tur to gange om ugen sammen med andre.
_____ Her kan du få gode natur-oplevelser med din familie.
_____ Her kan du få hjælp til at hente din medicin.

Træt af at spise alene? **A**

I Parkvejens Madklub laver vi mad sammen en gang om ugen. Bagefter spiser vi, mens vi taler og hygger os. Tilmeld dig her: www.parkvejensmadklub.dk

Familiespejd – Det Danske Spejderkorps **E**

Familiespejd giver spejderoplevelser for hele familien, hvor forældre og børn sammen deltager i alle aktiviteter. Med Familiespejd kan man give børn fra 3-6 år spændende og udfordrende oplevelser, hvor børnene er aktive i naturen. Og det er oplevelser, børnene får sammen med deres familier. Læs mere her: www. spejder.dk/bliv-spejder

Hjælp til indkøb **D**

Har du svært ved at gå og har du brug for hjælp til at købe ind eller hente medicin, så send en SMS til Lasse (90 10 11 12). Så laver vi en aftale.

Café Månedsvis **G**

En gang om måneden mødes vi for at drikke en kop kaffe og tale med hinanden. Vi mødes i vores fælleslokaler i kælderen. Vi bager på skift. Kom glad til lidt nabokaffe. Tilmelding er ikke nødvendigt.

Cykling uden alder **C**

Måske har du ikke kræfter til at træde i pedalerne mere. Men derfor kan du godt få vind i håret. Vi har indkøbt nogle rickshaws. Og vi har frivillige unge med gode ben. Hvis du vil have en tur, så send en SMS til Birte (90 10 11 12) og aftal et tidspunkt. Det handler om fællesskaber på hjul.

Motion i hverdagen **B**

Vi er en lille flok, som går en tur sammen 2 gange om ugen. Tirsdag og torsdag. Vi starter kl. 19. Vi mødes udenfor fælleshuset. Kom og gå med os. Tilmelding er ikke nødvendig.

Er du også vild med at læse… **F**

…og savner du nogle at tale om bogen med. Så mød op i vores læseklub. Vi læser en bog om måneden. www. læsehesten.dk

Øvelse. Undersøg
Hvor kan I finde aktiviteter i nærheden jer?

FIND INFORMATION
Svarene finder du i teksten (side 11)

Læs et spørgsmål.
Skriv svaret på linjen.

1. Hvad er Lines arbejde?

2. Hvordan har Line det?

3. Hvor mange børn har Line?

4. Hvad gør lægen for at hjælpe Line?

5. Hvordan kan man se, at Line får det bedre?

Øvelse. Tal sammen

Hvordan I kan se, om andre har det godt?

Sundhedsdansk **At have det godt**

LÆS
At have det godt

Det er vigtigt for din sundhed, at du har det godt. Du har det godt, når du både er fysisk sund og mentalt sund. Mental sundhed er alt det, der gør livet værd at leve. Det er forskelligt fra person til person. Men der er tre ting, som gør de fleste i godt humør.

Gør noget aktivt

Du kan være aktiv på mange forskellige måder. Det handler om, at du gør noget. Du tager initiativ. Du er nysgerrig. Du vil vide mere. Når vi er aktive, føler vi os glade. Når vi er glade, kan vi bedre klare hverdagen.

Gør noget sammen

Det handler om at gøre noget med nogen. Du kan være sammen med venner og familie. Du kan involvere dig i grupper. Du kan melde dig ind i en ny klub. Du kan deltage i lokale arrangementer. Alle mennesker skal have følelsen af at være en del af et fællesskab. Når du deltager i aktiviteter med andre, lærer du nye mennesker at kende.

Gør noget med mening

Sæt dig selv et mål. Det kan være stort eller småt. Engagér dig i en hobby eller en god sag. Bliv frivillig. Lær noget nyt. Det handler om at gøre noget, der giver mening for dig. Du kan lykkes med en opgave. Du kan udføre frivilligt arbejde. Du kan gøre noget godt for andre. Du får selvtillid og selvværd af at gøre noget, du er stolt af.

(Fra ABC for mental sundhed – Statens Institut for Folkesundhed – læs mere her: www.abcmentalsundhed.dk)

FIND INFORMATION
Svarene finder du i teksten på side 5.

1. Nævn tre ting, som kan gøre de fleste i godt humør.

2. Hvad kan du selv gøre for at finde nogen at være sammen med?

3. Hvad kan være med til at give mening i din hverdag?

LÆS TEKSTEN
Line føler sig trist

Line er 35 år. Hun er gift med Mads. De har to børn. William er seks år og Laura er fire år. Line er glad for sin familie. Line arbejder som SOSU-assistent på et plejehjem. Hun er glad for sit arbejde.

Men i flere uger har hun følt sig trist. Hun sover dårligt om natten. Hun har ingen energi på arbejdet. Når hun kommer hjem fra arbejdet, har hun ikke lyst til at være sammen med sin familie. Hun vil kun være alene.

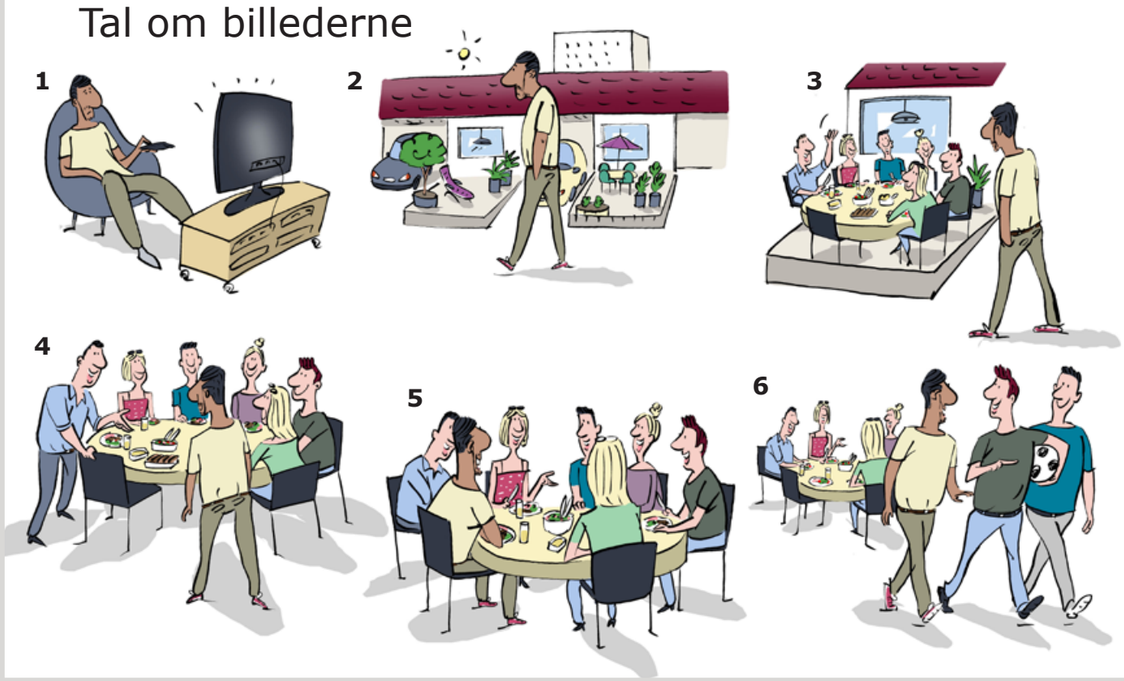
Mads ser, at Line ikke har det godt. Mads siger til Line, at hun skal tale med lægen.

Line får en tid hos sin læge. Lægen spørger Line om mange ting. Lægen spørger fx om Line sover om natten. Om Line har svært ved at koncentrere sig. Om Lines lyst til mad. Om Lines lyst til at være sammen med andre. Om Lines energi er blevet mindre i hverdagen.

Lægen siger til Line, at hun tror, at hun har en depression. Lægen siger, at hun gerne vil tale med Line med nogle ugers mellemrum. S kan de tale om, hvad hun kan gøre for at få det bedre. Lægen siger også, at Line måske skal have lidt medicin i en periode.

Line går til samtaler hos lægen. Det hjælper. Hun får det bedre og bedre. Hun får energien tilbage. Hun sover om natten. Hun er igen glad for både sin familie og sit arbejde.

DIALOG
Tal om billederne



SKRIV HISTORIEN
Brug ordene i boksen

alene ▪ trist ▪ fællesskab ▪ mad ▪ venner ▪ glad ▪ sammen

Sundhedsdansk **At have det godt**

LÆS
Nesiba inviterer til middag

Nesiba og Nobar er gift og de har boet i Danmark i 1½ år. De har to børn. Malik og Hala. Malik er 8 år. Han går i skole. Hala er 4 år. Hun går i børnehave. Hala leger med Sarah i børnehaven. De leger også sammen hjemme hos hinanden. Når Nesiba og Nobar henter Hala i børnehave, taler de ofte med Sarahs forældre. De hedder Christina og Jonas. Nesiba og Nobar synes at det er let at tale med Christina og Jonas. Nesiba og Nobar vil gerne lære Christina og Jonas bedre at kende. Nesiba skriver en SMS til Christina, hvor hun inviterer Christina og Jonas til middag. Christina siger ja til invitationen. Det bliver en god dag. Nesiba og Nobar laver dejlig mad fra Syrien til gæsterne. Børnene leger sammen, mens de voksne taler. Christina og Jonas siger til Nesiba og Nobar, at de vil invitere på dansk mad næste gang. Nesiba og Nobar er glade. Måske har de fået nogle nye venner?

SKRIV EN SMS
Læs - Nesiba inviterer til middag

Du skal skrive den SMS, som Nesiba skriver til Christina.
Du skal også skrive det svar, som Christina skriver til Nesiba.
Husk:
Hvad, hvorfor, tid og sted

Nesiba

Kære Christina

Kærlig hilsen Nobar og Nesiba

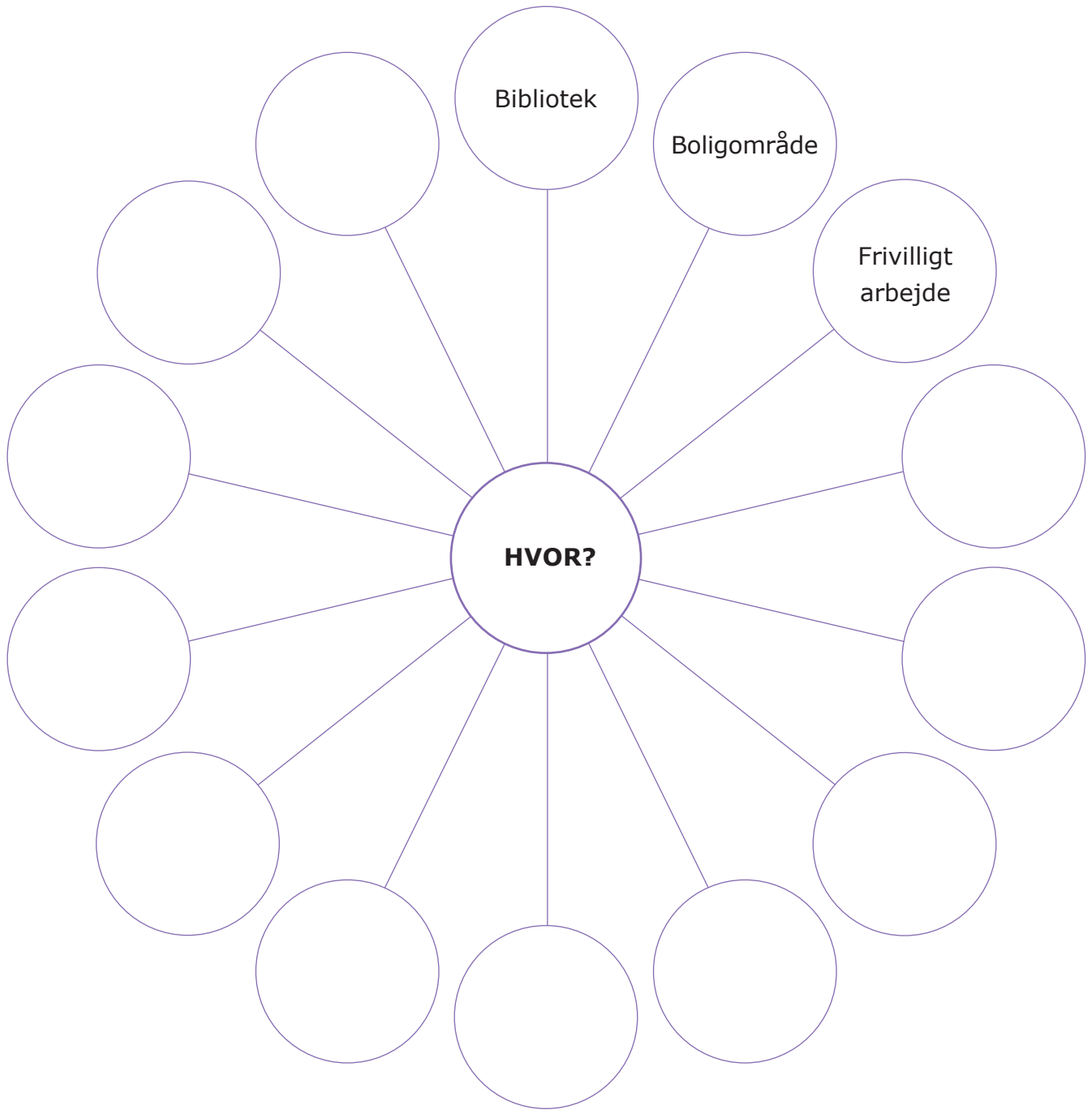
Christina

Kære Nesbiba

Kærlig hilsen Jonas og Christina

DIALOG
Hvor og hvordan finder du venner?

Du kan finde venner mange steder. Snak sammen.
Hvor kan du finde venner? Skriv selv flere steder.
Hvad kan du gøre for at få kontakt?



Sundhedsdansk **At have det godt**

LÆS TEKSTEN
Danmark Spiser Sammen

I hvert afsnit er der en sætning, der ikke passer i afsnittet.
Find den sætning, der ikke passer.
Streg sætningen ud.
Se eksemplet i afsnit 0.

0. Ensomhed er et problem i Danmark. Omkring 350.000 mennesker føler sig ofte ensomme. ~~De er glade, og de er meget sammen med andre.~~ De føler sig alene, og de savner nogle at være sammen med. Det vil Folkebevægelsen mod Ensomhed gøre noget ved.

1. Folkebevægelsen mod ensomhed vil hjælpe folk med at mødes. Det kan hjælpe mod ensomhed. Det kan give os pæne huse. Folkebevægelsen mod ensomhed vil gøre det lettere at invitere andre mennesker ind i et fællesskab.

2. Mad og fællesspisning kan skabe fællesskaber. Det kan bringe mennesker sammen. Det kan få mennesker til at stå tidligt op. Derfor har Folkebevægelsen mod ensomhed startet et initiativ: Danmark Spiser Sammen. Det sker i uge 17. På hjemmesiden www. Danmarkspisersammen.dk kan du se, hvor du kan møde nogle andre, som du kan spise sammen med.

3. Det kræver ikke meget at hjælpe et andet menneske. Vi kan fx invitere andre mennesker til kaffe. Vi kan også sige ja tak til at deltage i nye fællesskaber. Vi kan også gå til tandlægen.

4. Vi kan tale med forældre til vores børns klassekammerater. Vi kan blive lidt tid efter fodboldkampen. Vi kan tage toget hjem. Vi kan sige ja tak, når andre tager initiativ til kontakt.

5. Det er en god idé at lave noget sammen. Når vi spiser sammen, kan vi fx lave maden sammen eller dække bordet sammen. Når en håndværker skal male, bruger han en pensel.

6. Vi kan tale om maden. Vi kan tale om traditioner. Vi kan tale om kultur. Vi kan tale om opskrifter. Vi kan tale om mange ting. Vi poster brevet i postkassen. Mad er godt at samles om. Det kan skabe fællesskaber.

(Fra Danmark Spiser Sammen - Folkebevægelsen mod ensomhed – læs mere: www.danmarkspisersammen.dk)