Hälsa

#### Aktivitet 1 – Hur hälsosam är du?

Tid: 25 minuter

Den här aktiviteten hjälper deltagarna att öva på att fråga om och svara på enkla frågor om hälsa..

##### Två och två.

* + - Person A: Fråga och skriv ner svaren.
		- Person B: Svara på frågorna med – alltid, ibland eller aldrig. (ibland kommer sist)

|  |  |
| --- | --- |
| Person A | Person B |
| Promenerar du varje dag? | Jag promenerar *ibland*. |
| Tränar du? | Jag tränar ………….. |
| Väger du dig? | Jag väger mig ………… |
| Äter du mycket kakor och godis? | Jag äter ……….. kakor och godis |
| Röker du? | Jag röker ……….. |
| Äter du frukt och grönsaker varje dag? | Jag äter …………………. frukt och grönsaker |
| Dricker du vin? | Jag dricker ………… vin |
| Äter du fisk? | Jag äter ………… fisk |
| Köper du färska grönsaker? | Jag köper …………. färska grönsaker |
| Äter du mat fryst mat? | Jag äter fryst …………. mat |
| Går du och simmar | Jag simmar ……….. |
| Dricker du mycket vatten? | Jag dricker …………… vatten |
| Kör du bil? | Jag kör …………… |
| Går du till tandläkaren? | Jag går ………….. till tandläkaren |
| Går du till doktorn? | Jag går …………… till doktorn |

* Byt roller, fråga och svara
* Vem är mest hälsosam?

Utökad aktivitet

Tid: 15 minuter

Gruppdiskussion led av ledare.

* Vem i gruppen är mest hälsosam?
* Vem behöver förändra sina vanor?
* Gör en lista med vad man mer kan göra för att vara hälsosam

Avancerad aktivitet

Tid: 30 minuter

* Gruppen tittar gemensamt på vad som finns lokalt som tex simhallar, parker, gym, vårdcentraler (gärna broschyrer eller på datorn)
* Att insamla material kan var läxa från föregående gång
* Deltagarna läser genom materialet och diskuterar innehållet

#### Aktivitet 2 – Ett besök hos doktorn. Hur mår du idag?

Den här aktiviteten hjälper dig med ditt ordförråd.

Tid: 10 minuter

Kombinera ord med bild.



**huvudvärk ont i örat utslag**

 **hosta**

**förkyld influensa ont i halsen ont i ryggen**

 Tid: 10 minuter – Arbeta 2 och 2 – öva på att gå till doktorn

* + Deltagare A är doktor
	+ Deltagare B är patient

|  |  |
| --- | --- |
| Doktor | Patient |
| Hur mår du idag? | Jag mår inte bra. |
| Vad är det som inte är bra? | Jag har ............ |
| Hur länge har du haft det? | Det har jag haft i ungefär en vecka |
| Ta den här medicinen i en vecka. | Tack så mycket |

#### Gruppdiskussion

Tid: 10 minuter

* Titta på bilderna igen och bestäm vilken behandling som passar för varje tillstånd.
* Kan du ge en anledning till ditt svar?

##### Behandlingssätt

 **Medicin . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .**

**. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .**

**Salva . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .**

**. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .**

**Lotion . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .**

**. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .**

**Bandage . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .**

**. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .**

**Vila . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .**

**. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .**

 **Hostmedicin . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .**

**. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .**

Utökad aktivitet

Tid: 15 minuter

* Ledaren visar på hur man listar sig på en vårdcentral
* Se till att alla deltagare förstår att man ska lista sig på en vårdcentral
* Dela länk med lista på vårdcentraler (varje stad/ort får hitta sin egen lista)
* Titta genom informationen tillsammans

#### Aktivitet 3 – Boka en tid på en vårdcentral eller hos en tandläkare

 Tid: 20 minuter

Den här aktiviteten hjälper dig att ha telefonkontakt med vårdcentralen eller en tandläkare.

Ordna fraserna i kommunikationen mellan receptionisten och Fatima.

1. hur kan jag hjälpa dig?
2. boka tid
3. ditt postnummer?
4. namn och adress
5. personnummer
6. telefonnummer
7. legitimation
8. något annat?

|  |  |
| --- | --- |
|  Receptionist | Hej! Anna på vårdecentralen ………….. |
| Fatima | Hej! Jag skulle vilja …….. |
|  Receptionist | ……………………. |
| Fatima | Fatima Ahmed. Lingongatan 12, Lund |
| Receptionist |  …………… |
| Fatima | 247 33 |
|  Receptionist | Vill du träffa en doktor/tandläkare |
| Fatima | Ja tack! För en allmän kontroll |
| Receptionist | Klockan 10.30 onsdagen den 20de. Blir det bra? |
| Fatima | Det blir bra. |
| Receptionist | Var det…….. |
| Fatima | Nej. Det var allt. |
| Receptionist | Okej, då har du tid nästa onsdag den 20de klockan 10.30 |
| Fatima | Tack så mycket. Hej då! |
| Receptionist | Hej då! |

* Arbeta två och två och praktisera ett samtal

#### Utökad aktivitet

Tid: 20 minuter

* Boka en tid för till exempel ont i en tand, ont i en arm eller något annat.

####  Aktivitet 5 – (1 timme +)

Tid: 10 minuter

Aktiviteten utökar ditt ordförråd och tränar prepositioner. Nedan finns några exempel på prepositioner.

* Läs dem – kan du fler?

 över

bakom

mellan

i

framför

bredvid

på

till vänster om

 till höger om

under

 Placera dina varor

 Tid: 20 minuter

 Handlingslista:

* Ex. Bröd finns på hylla 6
* Mjölken är bredvid osten, i kyldisken
* Juicen finns mittemot hylla 3
* Matolja finns på hylla 12
* Socker finns på hylla 21
* Flingor finns på hylla 7
* Potatis finns på hylla 4
* Diskmedel finns på hylla 10
* Apelsiner och grapefrukt finns på hylla 2 och 3
* Tidningar finns på hylla 18
* Välj en tom yta och placera följande: ris, barnmat, kattmat, schampo, fisk

**13**

**Kyldisken**

**15**

**16**

**17**

**Gång 1**

**Gång 2**

 **Kassa**

**7**

**8**

**9**

**10**

**11**

**12**

**6**

**Bröd**

**5**

**4**

**3**

**2**

**Frukt och grönsaker**

**Kafé**

|  |
| --- |
| 22 |
| 21 |
| 20 |
| 19 |
| 18 |

#### I affären

Tid: 15-20 minuter

* Arbeta i smågrupper eller 2 och 2.

E .x . Kund A: Fråga en person i gruppen var du kan hitta kattmat.

Ex. “Ursäkta, var kan jag hitta kattmat/var finns kattmat?”

Kund B: Svarar på frågan och förklarar var kattmaten finns.

Ex “Den finns på hylla. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ bredvid \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ eller mittemot \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

##### Försök använda olika prepositioner

* Turas om att fråga och svara

Utökad aktivitet

Tid: 15 minuter

* Prata om era favoritmataffärer
* Varför tycker du om den affären? Vad är din favoritmat?
* Vad är hälsosam mat? Äter du alltid hälsosamt?
* Tycker du om att handla? Varför?
* Har du klagat på någon affär?

Aktivitet 6 – Pigga upp dig!

Tid: 15 minuter

Vilken aktivitet muntrar upp dig när du känner dig ledsen eller stressad? Fråga så manga som möjligt och lär känna varandra. Om språket är svårt, använd kroppen.

1. Blir du glad av ett choklad?
2. Blir du glad av en kopp te?
3. Skulle du bli glad av att äta kinesisk mat?
4. Blir du glad av att titta på fotboll?
5. Skulle det pigga upp dig att gå på bio?
6. Skulle en shoppingdag pigga upp dig?
7. Skulle du bli glad av ett glas champagne?
8. Skulle en rolig affär muntra upp dig?
9. Skulle du bli glad av en dag på landet?