

HOVUD HJARTE HENDER



Lene Borgen Waage
Rådgivar for folkehelse og frivilligheit
Våren 2022

Driftige folk i vakker natur!

ABCD i Bømlo

- Helsefremjande nærmiljø
- Folkehelseprogrammet
 - Medverknad og deltaking barn og unge
 - Ungdom ved roret
- Inn på tunet/ein veg inn i lokalsamfunnet
- ABCD i kommunen
- Aktivitet 65+

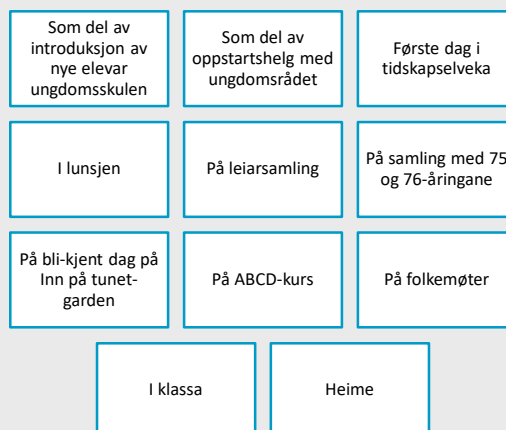
Driftige folk i vakker natur!

Kva brukar me hovud, hjarte, hender til?

- Å bli medveten om kva ressursar ein sjølv har
- Å bli kjent med andre i gruppa
- Å sjå kva ressursar me har å spela på

Driftige folk i vakker natur!

Når brukar me hovud, hjarte, hender?



Driftige folk i vakker natur!

INNLEIINGA

Driftige folk i vakker natur!



Viser til eller deler ut oppskriftsheftet frå HVL



Driftige folk i vakker natur!

Innleiinga

- Definerer ressursar

Kva er du god på?

Kva er det du likar å gjera?

Kva seier besteforeldra dine at du er god på?

- Går gjennom døme på kva som kan vera ressursar (tilpassa målgruppa)

Driftige folk i vakker natur!

Døme på ressursar henta frå Bli kjent-dag på inn på tunet i prosjektet Ein veg inn i lokalsamfunnet

Hovud



Alt det vi kan: Hodet
كل ما نستطيع فعله: (الرأس)
الحساب
الكتابة
الترتيب والنظام
الخط
التحريقات
الأخبار

- Regne
- Skrive
- Struktur og orden
- Planleggje
- Snakke framfor andre

Driftige folk i vakker natur!

- Dyrka grønsaker og frukt
- Dyrehald
- Køyre lastebil
- Lese og skrive
- Rekne
- Lage system heime
- Planleggje
- Læra norsk

Driftige folk i vakker natur!

Døme på ressursar henta frå Bli kjent-dag på inn på tunet i prosjektet Ein veg inn i lokalsamfunnet

Hjarta

2



Alt det vi kan: Hjertat

- Spørre noen om å bli med
- Passe på dyrene
- Gå på besøk
- Hjelpa til hjemme
- Legge merke til hva andre trenger

كل ما نستطيع فعله : القلب
 • الطلوع من شخص ما الإضمام
 • العناية بالحيوانات
 • الذهاب في زيارة
 • المساعدة للمحتاجين
 • ملاحظة ما يحتاجه الآخرين

Driftige folk i vakker natur!

- Inkludera andre
- Omsorg for dyr
- Omsorg for born og familie
- Humor, godt humør
- Fellesskap med naboar
- Vera ein god ven
- Positiv og morosam

Driftige folk i vakker natur!

Døme på ressursar henta frå Bli kjent-dag på inn på tunet i prosjektet Ein veg inn i lokalsamfunnet

Hender

3



Alt det vi kan: Henderne

- Male og tegne
- Spilla et instrument
- Sport og idrett
- Måling
- Sy og strikke
- Reparere sykler
- Bygge lego

كل ما نستطيع فعله : اليدين
 • الرسم والتلوين
 • العزف على الآلات الموسيقية
 • الرياضة
 • القياس
 • الخياطة والتفصيل
 • إصلاح الدراجات
 • بناء الليغو

Driftige folk i vakker natur!

- Sykla, symje
- Laga mat, baka
- Dyrehald
- Laga utstyr av tre
- Keramikk
- God i ballidrett
- Ri
- Husarbeid
- Altmogleg-mann

Driftige folk i vakker natur!

GJENNOMFØRINGA

Driftige folk i vakker natur!

Digitalt

- Passar best på digitale samlingar eller når undervisar er med digitalt (men kan også vera bra når aller er der fysisk)
- Mentimeter eller andre verktøy som kan laga ordskyer



Foto: Lene Borgen Waage

Driftige folk i vakker natur!

Kva evner og talent har du - Hendingene

 Mentimeter


Døme på ordskyer med resultat frå hovud-hjarte-hender frå ABCD-kurs våren 2022

Driftige folk i vakker natur!

Med utgangspunkt i grupper



Foto øverste line: Peter Tubas – Vestland media
Foto nedst: Lene Borgen Waage

Driftige folk i vakker natur!

Med flip over/tavler

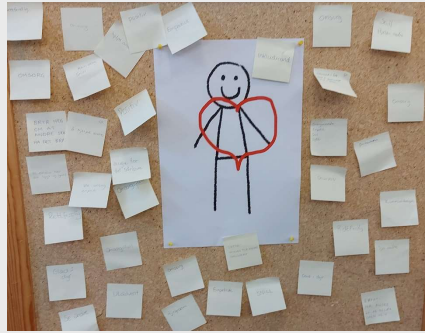


Foto: Lene Borgen Waage

Driftige folk i vakker natur!

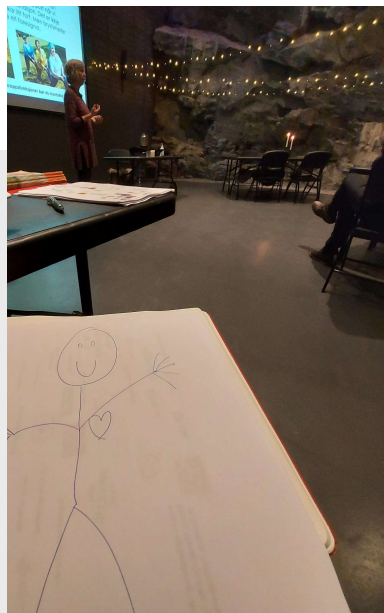


Foto: Lene Borgen Waage

Driftige folk i vakker natur!

Ein og ein – med presentasjonsrunde

- Introduksjonsspørsmål er då gjerne kva ein likar å gjera
- Vise at det er like mykje verd å liggja på sofaen som å leia ein organisasjon

Kva skjer så vidare?

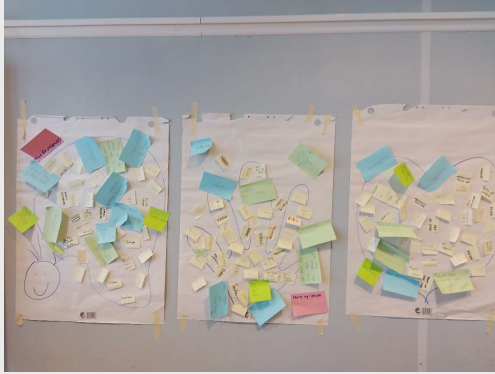


Foto: Lene Borgen Waage

- Henge opp for å vise kva ressursar ein har å spele på
- Bruke det som grunnlag for å identifisera kva ein bryr seg om eller kven som kan løyse oppgåver

Driftige folk i vakker natur!