

Om materialet Hälsa och vård i Sverige - för dig som är lärare

Det här materialet handlar om att ta hand om sin hälsa för att må bra och förebygga sjukdom, om att söka vård i Sverige och om sjukdomen cancer.

Materialet är indelat i tre kapitel. Innehållet är brett, med blandade ämnen som är viktiga och bra för personer som är nya i Sverige. Eleverna får bland annat lära sig om saker som är bra för att leva hälsosamt, som att röra på sig, äta rätt och att inte röka. De får lära sig om olika vårdmottagningar och lyssna på hur ett samtal med vården kan låta. De får lära sig om cancer, screening och cancerforskning och erbjuds möjlighet att öva på statistik. Eleverna får också läsa en berättelse om att vara närstående till någon som är allvarligt sjuk och själva reflektera över hur det känns att vara ett stöd för någon annan.

Ämnet cancer kan väcka många känslor. Det kan vara bra att veta att *Hälsa och vård i Sverige* inte innehåller sorgliga personliga berättelser. Vi har fokuserat på hur man själv kan förebygga sjukdom,

bland annat genom olika tips, på allmänna råd om hälsa och sjukvård och på den positiva utvecklingen inom forskningen. Det kan du berätta för eleverna. I slutet av den här handledningen finns fler tips och information som förhoppningsvis kan göra dig och klassen tryggare.

Hälsa och vård i Sverige passar sfi-nivåerna C och D, men det finns delar som också kan användas på B-nivå. Titta igenom materialet och välj ut de delar du tror passar dina elever just nu. Det är inte nödvändigt att använda de tre kapitlen i någon särskild ordning.

Innehållet är framtaget med hjälp av en referensgrupp av sfi-lärare och faktagranskat av medicinskt sakkunniga hos oss på Cancerfonden.

Materialet finns både i tryckt form och på cancerfonden.se

På webben finns samma innehåll som i broschyren, plus filmer och bonusmaterial. Alla övningar finns som pdf:er vid texterna och filmerna. Pdf:erna kan fyllas i digitalt eller skrivas ut.

På webben finns samma innehåll som i broschyren, plus filmer och bonusmaterial. Alla övningar finns som pdf:er vid texterna och filmerna. Pdf:erna kan fyllas i digitalt eller skrivas ut.

Titta gärna igenom innehållet och fundera på hur du vill använda det

Fördelar med att använda materialet på webben är att det finns lite mer innehåll där och det är nära till ännu mer information på lätt svenska. Det finns bland annat två avsnitt om hpv och livmoderhalscancer som är extra viktigt just nu. Sverige är nämligen nära att kunna utrota livmoderhalscancer men bara om alla hjälps åt.

Sfi-materialet ligger som en egen avdelning som du når via länk längst ner på cancerfonden.se eller via cancerfonden.se/sfi. Ett tips är att spara sidan som en favorit i din webbläsare.

Olika sorters övningar

Övningarna är oftast indelade i tre steg:

1. Eleven får svara på enklare frågor om innehållet i texten eller filmen.
2. Eleven får själv använda orden från texten eller filmen. Det kan vara genom en lucktext, genom att skriva svar på frågor eller genom att återberätta.
3. Eleven får skriva en sammanfattning eller berättelse utifrån texten eller filmen, eller reflektera och diskutera ämnet utifrån några öppna frågor.

I skrivövningarna är det inte angivet hur mycket eleverna ska skriva, utan du som lärare får avgöra vad som passar och instruera klassen.

Metoden EPA

För diskussionsfrågorna rekommenderar vi metoden EPA, som står för *Ensam*, *Par*, *Alla*. Metoden gör det möjligt för alla elever att bli delaktiga.

- **Ensam:** Eleven får först fundera på frågan själv en stund. Det går bra att skriva stödord eller anteckningar.
- **Par:** Sedan diskuterar eleven svaret på frågan med en annan elev. De får pröva sina tankar och öva på att uttala svaren.
- **Alla:** Till sist berättar paret för resten av klassen. De får öva på att prata inför andra och att diskutera i större grupp.



Facit till alla övningar finns samlade på webbplatsen, adressen är cancerfonden.se/facit.



Cancer är ett ämne som kan väcka många känslor

Det kan vara svårt och jobbigt att prata om cancer. Ämnet kan väcka känslor och minnen, både hos eleverna och dig. Men det är samtidigt mycket viktigt. Kunskap om cancer, screening, hälsosamma levnadsvanor och om att söka vård kan göra att färre blir sjuka och att fler får rätt vård i tid. Att sätta ord på saker som rör hälsa och känslor är också viktigt för den psykiska hälsan.

Här har vi samlat tips och information som förhoppningsvis kan göra dig och klassen tryggare inför att jobba med materialet:

- Du behöver inte ha alla svar. Om en elev har frågor om sjukvården eller cancer kan du föreslå att ni tillsammans tar reda på svaret, till exempel på cancerfonden.se.
- Varken du eller eleverna behöver berätta om egna erfarenheter eller minnen. Alla väljer själva.
- Om det blir jobbigt för dig, säg det till eleverna. Du behöver inte berätta precis varför.
- Om en elev blir mycket ledsen eller upprörd, bekräfta att du ser personen och att det här blev jobbigt för hen. Det är inte farligt att få starka känslor. Eleven kanske vill gå ut ur klassrummet en stund.
- Det kan vara jobbigt att höra om andras erfarenheter. Stäm av med övriga elever att det känns okej om någon elev gärna vill berätta om egna erfarenheter.
- Tipsa elever som gärna vill berätta mycket om att skriva om det. På svenska eller sitt förstaspråk. Att skriva är ett bra sätt att bearbeta minnen och känslor.
- Vi har en stödlinje som heter *Cancerlinjen*. Dit är alla välkomna att höra av sig med frågor eller för att prata. Du kan tipsa eleverna om Cancerlinjen. Numret är **010-199 10 10**. Mer information finns på cancerfonden.se/cancerlinjen.