

# LIVSDUELIGHED

Med udgangspunkt i vores værdisæt om bl.a livsduelighed, danner livsduelighed ramme om vores valgfag og skal dermed handle om at udvikle kompetencer, der ruste elever til livet, både personligt, socialt og fagligt.

Vi tilbyder seks forskellige LIV:

## Det aktive liv -

Formål: At blive klar over, hvordan et aktivt liv kan gøre os livsduelige. At være nysgerrig på, hvad kroppen kan, hvad fællesskabet kan - og hvad man selv kan, når man bliver udfordret.

Kompetenceområder:

- Krop, træning og trivsel
- Idrætskultur og relationer
- Alsidig idrætsudøvelse
- Viden om foreningsidræt og betydningen for det enkelte individ.

## Det stille liv -

Formål: At blive klar over, hvordan et stille liv kan gøre os livsduelige. At være nysgerrig på, hvad sindet kan og hvordan man bliver bedre til at fordybe sig.

Kompetenceområder:

- Koncentration, bevidsthed, indsigt og selvforståelse
- Åndedrætsøvelser
- Mindfulness
- Naturbaserede sanseøvelser
- Yoga

## Det innovative liv -

Formål: At blive bevidst om forskellige teknologiers anvendelse og muligheder for at bidrage til innovation. At være nysgerrig på, hvad anvendelse af forskellige digitale teknologier kan i den kreative proces med idéudvikling.

Kompetenceområder:

- Droners udvikling og anvendelsesområder
- Digitale tvillinger - digitalisering af den fysiske verden
- AI og sprogmodeller
- Styring og programmering af sensorer
- Design og print af 3D objekter

# LIVSDUELIGHED

## Det sunde/stabile liv -

Formål: Give eleverne viden og kompetencer inden for sundhed og livsstil, så de kan træffe velovervejede valg om egen sundhed og trivsel. At være nysgerrig og udvikle en forståelse for, hvad der fremmer og vedligeholder et godt helbred, både fysisk og mentalt.

Kompetencemål:

- Kost og ernæring
- Fysisk aktivitet
- Sundhedskompetencer
- Livskompetencer

## Det kreative liv -

Formål: At give eleverne mulighed for at udforske, udvikle og udtrykke sig gennem forskellige kreative medier som film, serier, musikproduktion, teater og podcast. Gennem praktisk arbejde og refleksion styrkes elevernes æstetiske forståelse, kreative tænkning og samarbejdsevner. Faget skal skabe rum for nysgerrighed, fordybelse og mod til at skabe noget nyt - både individuelt og i fællesskab.

Kompetenceområder:

- Kreativ produktion og udtryk
- Kommunikation og formidling
- Samarbejde og projektarbejde
- Refleksion og feedback

## Det ansvarlige liv -

Formål: At sætte fokus på noget af alt det der følger med, når man bliver ældre og skal tage ansvar for flere aspekter i livet. At ruste eleverne med praktiske og sociale kompetencer, der er nødvendige for at klare sig godt i både det personlige og det samfundsmæssige liv. Gennem fagets forløb skal vi arbejde med centrale emner som økonomisk forståelse, ansvarlighed, sociale relationer og etiske overvejelser, som alle bidrager til at udvikle jeres livsduelighed.

Kompetenceområder:

- Job og karrierer
- Økonomi og budgettering
- Digitale fodspor
- Samfundsforståelse
- Moralske og etiske spørgsmål
- Sociale relationer