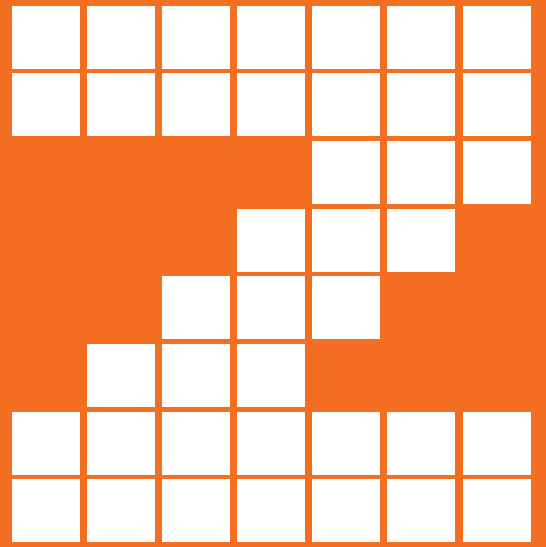
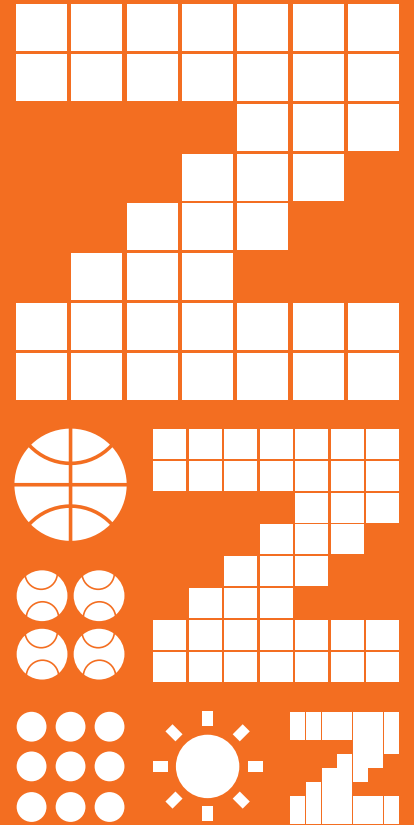


♥ MARIA_DUFVA ♥



VÄRSTA
BÄSTA
HÄLSAN



SÖMVEN
MATEN
KROPPEN
HJÄRNAN



BONNIER FAKTA

VÄLKOMMEN!

Vad du gör påverkar hur du mår - och hur du mår påverkar vad du gör. Allt hänger ihop, kroppen och själen är beroende av varandra. Prova att be dina elever tänka på något riktigt, riktigt pinsamt, så kommer de att känna hur de rodnar. Tänk, att bara en liten tanke kan påverka kroppen så fysiskt att det till och med syns!

Jag har träffat många barn som inte mått så bra och därför gjort dåliga grejer mot sig själva och sin omgivning. Många barn som har begått brott har gjort det för att de har mått dåligt innan. Och många som blivit utsatta för brott har också mått dåligt innan, och de mår såklart ännu sämre efter.

Att ta hand om sig själv och sin kropp på rätt sätt kan fungera som ett slags vaccin mot att må psykiskt dåligt - mot att vara orolig, ledsen, nedstämd. Det är i alla fall en väldigt bra början.

Att ta hand om sin kropp på ett bra sätt skyddar också kroppen mot att må fysiskt dåligt - många sjukdomar kan förebyggas.

Jag vill förmedla att eleven ska leva med sig själv hela livet och om hen verkligen vårdar sin kropp, sin hjärna och sin själ så som de behöver vårdas - med rörelse, bra sömn, vettig kost och goda relationer så kommer hen att må bättre och har samtidigt gett sig själv förutsättningar att klara skola, vänner och intressen, nu och i framtiden.

Men det är inte alltid så lätt och därför behöver vi hjälpas åt att förstå, resonera och fundera kring hur vi tar hand om oss på bästa sätt. Det här skolmaterialet är tänkt som ett stöd till dig som lärare för samtal kring hälsa och välmående.

I läroplanen står i avsnittet om Skolans värdegrund och uppdrag under Förståelse och medmänsklighet att:

- Skolan ska främja förståelse för andra människor och förmåga till inlevelse. Omsorg om den enskildes välbefinnande och utveckling ska prägla verksamheten.

och under Skolans uppdrag att:

- Skapande och undersökande arbete samt lek är väsentliga delar i det aktiva lärandet. Särskilt under de tidiga skolåren har leken stor betydelse för att eleverna ska tillägna sig kunskaper. Skolan ska även sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen.
- Skolan ska stimulera varje elev att bilda sig och växa med sina uppgifter. I skolarbetet ska de intellektuella såväl som de praktiska, sinnliga och estetiska aspekterna uppmärksammas. Även hälso- och livsstilsfrågor ska uppmärksammas.

Under Övergripande mål och riktlinjer står att skolan ska ansvara för att varje elev efter genomgången grundskola

- har fått kunskaper om och förståelse för den egna livsstilens betydelse för hälsan, miljön och samhället,

Tips!

Eleverna har många kloka tankar och idéer, lyssna på dem och gör dem delaktiga i att planera nya rutiner med exempelvis rörelsepauser och aktivare raster.

Vissa elever kan tycka att det är jobbigt med samtal kring hälsofrågor. Var lyhörd och pressa aldrig någon att svara. Om en elev verkar må dåligt så kan du fånga upp den eleven enskilt vid ett senare tillfälle och berätta att vuxna finns om hen vill prata. (Se tips “viktiga vuxna”.)

Lycka till!
Maria Dufva

I samarbete med Generation Pep

Generation Pep Skola är kostnadsfritt och ger skolor stöd i arbetet med fysisk aktivitet och hälsosamma matvanor under skoldagen. På pepskola.se får skolor på ett systematiskt sätt stöd i att kartlägga, planera och följa upp sitt arbete i dessa frågor samt en inspirationsbank med konkreta exempel från skolor. Generation Pep Skola är utvecklat i samarbete med skolor och ledande forskare.

Goda exempel:

generationpep.se/sv/inspirationsbanken/

Nedladdningsbart material:

generationpep.se/sv/verktygslador/material

INNEHÅLL

HANDLEDNING ————— 6

CASE

- SÖMNING ————— 9
- MATEN ————— 14
- KROPPEN ————— 19
- HJÄRNAN ————— 24

ROLLSPEL ————— 29

DISKUSSIONSREMSOR ————— 34

RÖRELSEPAUSER ————— 36

KOPIERINGSUNDERLAG ————— 43

VIKTIGA VUXNA ————— 47

LÄS MER - LÄNK TIPS ————— 48

HANDLEDNING

Boken Värsta bästa hälsan är en guidebok för barn om att må bra, med fyra huvudteman: sömnen, maten, kroppen och hjärnan. Den ger på ett lättillgängligt sätt kunskap om grunden i en hälsosam livsstil - och vilka problem som kan uppstå om någon del inte fungerar. Med stor förståelse för barn och ungas vardag delar Maria Dufva och andra experter med sig av fakta, tankar, tips och lösningar.

Skolmaterialet till Värsta bästa hälsan är ett fristående material. Här finns case med diskussionsunderlag kring bokens fyra huvudteman, och konkreta tips vad ni i klassrummet kan göra, till exempel för att bryta stillasittandet och få in rörelse under skoldagen.

Förklara syftet och målet för eleverna med att öka fokus på hälsa - att de ska må bra, nu och under hela livet, samt att det ska gå bra för dem i skolan.

Gör gärna eleverna delaktiga i planeringen av till exempel rörelsepauser.

Så här kan du använda materialet:

Case - Välj ett case och läs det högt för eleverna. Diskutera utifrån frågorna, i mindre grupper eller i helklass. I boken Värsta bästa hälsan finns mer att läsa på varje tema.

Rollspel - Välj ett eller flera rollspel. Fördela roller, ge tid för förberedelse och spela upp. Flera grupper kan spela upp samma rollspel. Samtala om rollspelen och olika lösningar.

Diskussionsremsor - Nio frågor på remsor att dela ut till grupper av elever (ca fyra elever i varje grupp). Låt gärna grupperna få olika frågor. Eleverna diskuterar och kommer med förslag som de presenterar gemensamt. Till varje fråga finns exempel på hur andra skolor har hittat lösningar, att titta på efter. Förklara att det inte är facit, bara ett sätt att göra det på.

Rörelsepåuser - Bli inspirerad av idéer till pausövningar, anpassa dem efter din grupp och utrymmet som finns. När ni provat några av rörelsepåuserna så kan eleverna själva få komma med idéer till nya varianter. Gör gärna rörelsepåuser till en fast rutin.

Kopieringsunderlag - Här finns rörelsebingo, rörelseloppa, arbetsblad om ett hälsosamt dygn samt sidor att skriva ut och sätta upp på väggen.

CASE

Välj ett case och läs det högt för eleverna. Diskutera därefter frågorna i stor grupp eller i mindre grupper.



SÖMNEN

Dygna på sleep-over?

Sarah ska ha sleep-over med två kompisar – det ska bli superkul och Sarah längtar till helgen. Men. Nu har en av kompisarna börjat prata om att de ska dygna. Trots att det är Sarahs sleep-over så känns det som att kompisen har tagit över planeringen och bestämmer en massa saker. Till exempel vill kompisen att de ska titta på film och youtube hela natten, och att de ska dricka läsk och äta godis för att hålla sig vakna.

Sarah vill inte verka töntig men hon vet att hon blir jätte-trött om hon inte får sova. Hon vet också vad hennes föräldrar tycker om att dygna, så hon oroar sig över att de kommer vara pinsamma och tjata på Sarah och hennes kompisar att gå och lägga sig.

- Vad tycker du att Sarah ska göra? När är lagom tid att gå och lägga sig på en sleep-over? Är det pinsamt att vara den som inte vill dygna? Varför?

Mardrömsnatt

Amir kämpar med att komma i säng i tid, han har hört hur viktigt det är att sova när man är ung. Men han måste ju hinna träna, äta, duscha och göra läxor på kvällen. Ibland blir han så stressad av klockan att han börjar gråta. Hur får man tiden att räcka till?

När Amir går och lägger sig snurrar tankarna kring skolan, betyg och framtiden. Han försöker skynda sig att somna eftersom man presterar bättre om man sover mycket, men istället blir det tvärtom. Han ligger vaken, ibland flera timmar. Och ju fler gånger han kollar klockan på mobilen desto svårare verkar det bli att slappna av och komma till ro.

Det värsta av allt är när han vaknar med ett ryck, vid fyrtiden på morgonen, alldeles kallsvettig. Då har han ofta drömt något hemskt. Sedan ligger han där stel som en pinne och stirrar ut i mörkret. Det känns omöjligt att somna om.

- Hur ska Amir tänka? Vad skulle du ge honom för råd?

Ständigt trött

Herta önskar sig bara en sak, att få sova på morgonen. Hon kan inte minnas senaste gången hon vaknade pigg och utvilad, det var säkert minst ett halvår sedan.

På fredagskvällen vill Herta njuta av att kunna vara uppe lite längre och göra vad hon vill, men sedan blir hon väckt på lördagsmorgonen av sin jobbiga lillasyster. På söndagarna är det tidig träning med gymnastiken, så då är det också kört att försöka sova ut. Sedan är det redan måndag! Hon fattar inte att skolan måste börja så tidigt. Vad finns det för mening med att gå upp halv sju? Vem är pigg då?

Att alltid vara trött gör henne lättretlig. Mamma tjarar om att hon behöver vara ute mer i dagsljus men det är faktiskt bara en sak som Herta behöver. Att få sova.

- Finns det något Herta kan göra åt sin situation? Hur kan hon tänka?

24/7

Farhad väcks flera gånger per natt av att mobilen plingar till. Han är med i några grupper och älskar att chatta med sina online-vänner. Att det kommer meddelanden även på natten tycker han bara är mysigt. Det är lite extra spännande och han känner sig liksom stolt att han är med.

Det är mest skämt som skickas i chatterna men ibland blir det lite flörtig stämning, särskilt på natten. Farhad är intresserad av en tjej som alltid skriver väldigt roliga och smarta saker. Han blir alldeles varm i magen när ett meddelande kommer från henne till gruppen. Han försöker vara den som först svarar tillbaka, och han anstränger sig att också vara smart och rolig.

Farhad har inte särskilt svårt att somna om efter att han blivit väckt av ett meddelande. Det är bara ibland - om skämten sparat ur och blivit elaka mot någon, eller om tjejen inte svarar tillbaka fast han vet att hon är där, då kan det hända att Farhad blir liggande vaken.

- Har Farhad ett problem? Vad skulle du ge honom för råd i så fall?



MATEN

Måste man äta det som är äckligt?

Matteo gillar verkligen inte potatis. Men det verkar alla andra göra! Det känns som att skolan serverar potatis till allt, varje dag. Potatismos, potatisbullar, potatisgratäng - potatis, potatis, potatis.

Matteo har bestämt sig för att försöka äta mer eftersom han behöver det, han tränar både basket och simning och vill orka köra hårt. Hans lärare har sagt att potatis innehåller bra energi men varje gång Matteo försöker äta lite så får han kväljningar, det är något med konsistensen.

- Vad kan Matteo göra? Hur kan man tänka om man inte gillar vissa maträtter?

Godissuget

Ja, det är dåligt att äta mycket socker och snabba kolhydrater - som godis, snacks, läsk och energidryck. Ja, det är bättre att äta frukt och dricka vatten. Vitaminer ... bla, bla, bla. Fibrer och energi ... bla, bla, bla. Lukas vet allt det där. Men har det någonsin hänt att han har blivit sugen på ett äpple efter skolan? Nej. Har det någonsin hänt att han tagit en banan till sitt filmmys? Nej.

Det är väl självklart att man vill äta goda saker, sånt som gör en glad. Nästan varje dag köper Lukas en kexchoklad och en läsk på vägen hem. Och flera gånger i veckan ordnar han det mysigt med filmkväll. Ostbågar, lite smågodis och läsk blir det då. Det är hans njutning i livet.

- Är Lukas vanor ett problem? Vad kan han göra i så fall tycker du?

Ingen fattar

Hemma är det ingen som bryr sig om maten. Nikki vill äta nyttigt och vara hälsosam. Hon har försökt att påpeka att de borde äta grönsaker, bönor och fisk oftare men pappa bara rycker på axlarna och säger att hon får bestämma själv när hon flyttar hemifrån. I mitt hem får du äta det som serveras, säger han.

Ofta blir det snabbmat som pappa hämtat på vägen, annars värmer han fryspizza eller någon färdigrätt i mikron. Nikki har erbjudit sig att handla och laga mat själv. Hon följer många matkonton där de lagar bra mat och där det tydligt syns att sån mat gör en frisk, stark och lycklig. Men pappa bara fnyser åt henne, det där är trams tycker han.

- Har du något tips till Nikki? Vad tänker du om matkontona hon följer? Vad tycker du att Nikkis pappa kan göra?

Middag med skärm

Yasmin minns inte senaste gången som hennes familj satt vid ett bord och åt en måltid tillsammans. Hennes bröder är sällan hemma och om de är det så sitter de på sina rum och äter framför datorn. Mamma har slutat att tjata på dem. Hon brukar dessutom vara trött efter arbetsdagen och vill koppla av i tv-soffan med sin middagstallrik. Yasmin brukar sätta sig och äta i soffan hon också, bara för att få lite sällskap. Hon står dock inte ut med mammas dåliga smak när det gäller serier så hon kollar oftast på något eget på sin mobil, med lurar på för att inte störa.

När Yasmin fyllde år önskade hon sig att de skulle gå på restaurang tillsammans någon gång. Då tänker hon att alla kommer att lägga undan sina skärmar och prata och umgås och ha sådär mysigt som andra familjer har. Något restaurangbesök har inte blivit av. Yasmin har börjat inse att hon är den enda som vill.

- Har du något tips hur Yasmin kan tänka om sin situation? Finns det något hon kan göra?



KROPPEN

Ska idrottslektioner vara jobbiga?

Mira tycker att lektionerna i idrott och hälsa är jobbiga. Ibland känns det som att hon ska kräkas, särskilt när de gör något med mycket flås, som hinderbana. Hela hon blir röd som en tomat när hon anstränger sig, och hon låter som en flodhäst när hon andas. Mira vet att hon måste delta på lektionerna och hon kämpar verkligen, men det känns så hopplöst.

Klasskompisarna tränar mycket på sin fritid och blir knappt andfådda, verkar det som. Mira kommer aldrig att bli så sportig som de. Är det inte lika bra att bara ge upp?

- Har du något tips till Mira hur hon kan tänka?
Måste man vara sportig och ha bra kondition för att klara idrotten i skolan?

Rastplågan

Jackie skulle gärna hitta på saker på rasten, om det bara fanns något att göra. Som det är nu så är skolgården dötrist. På rasterna dröjer sig eleverna kvar i korridoren, pratar, skojbråkar eller sitter och hänger på någon undanskydd plats. Om lärarna lyckas få ut dem på skolgården så står de bara där i klungor och väntar på att få gå in igen.

Jackie har föreslagit att de ska bygga en skejt-ramp eller sätta upp en basketkorg men lärarna säger bara “bra idé, vi ska se vad vi kan göra”. Sedan händer ingenting.

Jackie har funderat på att gå ut och springa intervaller på rasten, eller bara någonting, vad som helst!, för att få ut lite av sin överskottsenergi, men då skulle folk tycka att hon var en riktig idiot. Ännu mer än de redan tycker.

- Har du något tips till Jackie? Vad kan hon göra?

För sent för sport

Max går inte på någon sport. Han har andra intressen, till exempel börjar han bli riktigt grym på att spela gitarr. Det bästa han vet är att lyssna på musik och skriva egna låtar.

Nu har han dock börjat få lite ont i ryggen och han vet att det skulle vara bra att röra på sig lite mer och bli lite starkare. Men. Vad ska han göra? Det är försent! Exakt alla andra har gått på sin sport sedan de var pyttesmå och är därför på nästintill proffsnivå nu. Han blir alldeles kallsvettig när han tänker på hur det skulle vara att komma in som "nya killen i laget" och försöka hänga med på en träning. Hu.

Max har försökt träna själv hemma, det finns ju hur många träningsprogram som helst på YouTube. Han genomförde ett halvt program en gång innan han var tvungen att sluta. Det kändes bara så fånigt. Och han fick inte det minsta glädjehuset som folk säger att de får av träning. Tvärtom.

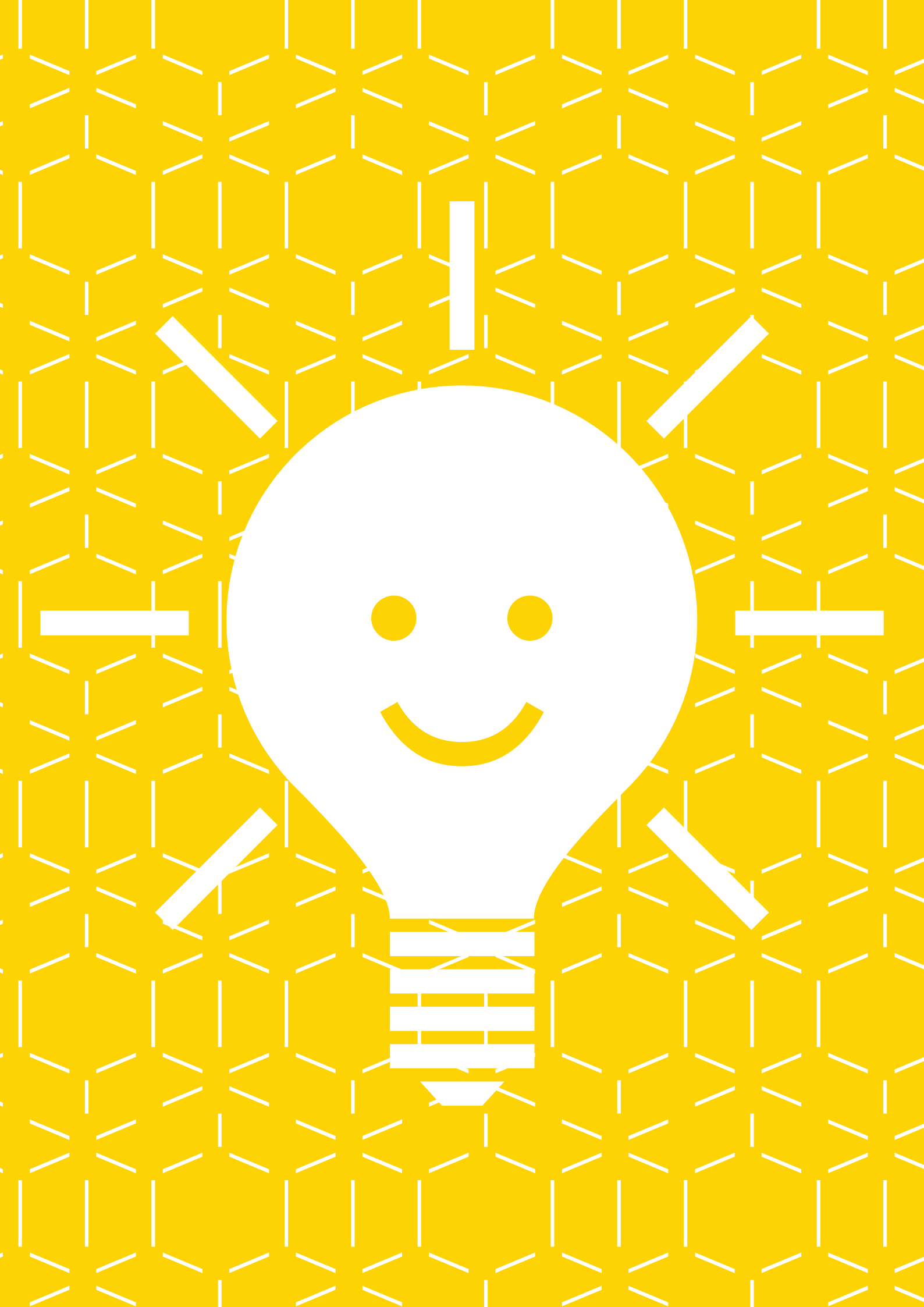
- Är det kört för Max att börja med någon idrottsaktivitet? Hur kan han tänka, tycker du?

Träningshets

Raymans storsyster har blivit ett träningsfreak. Hon går på gym flera gånger i veckan och dessutom tränar hon thai-boxning på tisdagar och lördagar. När hon kommer hem på kvällarna skakar hon ihop en dryck av proteinpulver och vatten. Hon säger att den kommer ge henne magrutor och värsta bicepsen. Drycken luktar godisbanan men är uräcklig, Rayman har smakat.

Nu har Raymans storsyster börjat tjata på Rayman att han också ska träna hårt och äta mera "protte" för att bygga muskler. Hon lägger extra kött på hans tallrik när han själv tycker att han har tagit lagom, och tittar så att han äter upp. En lördag gjorde hon till och med ett träningsprogram åt honom i vardagsrummet och stod och skrek "fem till, kom igen!". Rayman höll på att svimma av alla burpees och armhävningar, och efteråt hade han ont i axlarna i flera dagar.

- Vad tycker du att Rayman ska göra? Vad kan han säga till sin syster? Vad tycker du att Raymans syster ska göra?



HJÄRNAN

Prov-stress

Denzel ska ha prov i matte. Han har pluggat och känner sig väl förberedd, redo att visa vad han kan. Men, när han sätter sig i klassrummet och provet börjar så låser det sig. Det känns plötsligt som det är helt andra slags uppgifter än vad han har övat på. Har läraren delat ut fel prov?

Denzel sneglar på klasskompisarna men de verkar inte reagera, de skriver för fullt. Denzel får ont i magen – han kan inte tänka och ju längre tiden går desto mer stressad blir han. Nu kommer det att se ut som att Denzel har struntat i att plugga, det stämmer inte! Tårar tränger upp i ögonen.

- Vad kan Denzel göra? Hur kan Denzel tänka inför kommande prov?

Mobilen är mitt allt

Maja älskar sin mobil. Den är som en liten hemlig dörr in till en underbar värld där allt är möjligt. I den världen kan man prata med spännande personer från andra sidan jorden, där kan man välja och vraka bland roliga spel, där kan man följa med sina förebilder på resor till fantastiska platser. Danser, make-overs, överraskningar, pranks, otroliga händelser, hemligheter. Om man vill skratta så kan man få det, om man vill gråta så kan man få det. Ja, det finns helt enkelt oändligt med härliga saker där.

Ärligt talat så har Maja börjat tycka att det är lite segt att umgås med sina vanliga vänner i verkligheten. De hittar aldrig på något coolt och äventyrligt. Max att de går till sminkavdelningen i en butik och jämför olika läppglans. Hur spännande är det?

Maja åker hellre hem med sin mobil. Hon har faktiskt börjat strunta i att gå på fotbollsträningarna också, de är ändå alltid samma så vad är vitsen med att gå på dem? Hon lär sig mer av att se de bästa spelarna göra sina tricks, i sin mobil.

- Har Maja ett problem? På vilket sätt i så fall? Finns det något hon kan göra eller tänka annorlunda tycker du?

Det är kaos

Elmer känner sig ledsen. Det finns inte någon särskild anledning, det har liksom bara kommit smygande. Det som han förut tyckte var roligt känns helt meningslöst. Jordan ska gå under och alla ska dö, varför ska man göra saker? Alla är som robotar tycker Elmer, programmerade att plugga, äta, sova - repeat. Om och om igen i oändlighet.

Ingen av Elmers kompisar verkar tänka som han. De pratar och skrattar och har hur kul som helst. Elmer önskar att han var som de, att han inte tänkte så mycket. Han försöker spela glad i skolan. Läraren har frågat Elmer om allt är bra, hon har väl antagligen sett igenom hans fasad. Han svarade att det var super, han orkar inte berätta hur det egentligen är. Och förresten så finns det ju många som har det mycket värre! Vad har han att klaga på egentligen?

- Har du något tips till Elmer? Hur kan man tänka om man känner sig allmänt "nere"? Vad kan man göra?

Allt var bättre förr

Någonting har hänt. Förra året hade alla i klassen roligt tillsammans och körde fotboll eller burken nästan varje rast. Det var såklart tjafsigt ibland, som det blir när man är många med starka viljor men som Olivia minns det så var alla schyssta mot varandra och när det blev bråk så löste de dem bra.

I år har några bestämt sig för att det är töntigt att “leka” på rasten. De har börjat fokusera mer på kläder och pratar om vad som är trendiga märken och sånt. De har dessutom börjat kommentera vad andra har för stil. Olivia är helt ointresserad av mode men tyvärr är det hennes kläder de kommenterar ibland. Hon går ständigt runt med en klump i magen. Hon fattar inte hur det blev så här! Olivia önskar att hon kunde vrida tillbaka klockan till förra året.

- Har du något tips till Olivia? Hur kan hon tänka? Finns det något hon kan göra?

ROLLSPEL

Låt eleverna förbereda sig i ca 10–15 minuter och hitta på vad som ska utspela sig i ett kort rollspel. Fokus ligger på dialogen men någon rekvisita kan såklart vara kul att ha (om möjlighet finns) och det kan hjälpa eleverna att komma in i karaktär. Tre till fem repliker per person kan vara lagom. Flera grupper kan spela upp samma rollspel. Diskutera efteråt hur gruppen ”löste problemet”.

Så sjukt trött

Plats:

Klassrummet

Personer:

Noor 12 år - har gejmrat till tre på natten och har nu somnat över bänken, mitt i geografielektionen.

Edvin 12 år - vet varför Noor är så trött men han vill inte skvallra på sin kompis.

Josef 42 år - är lärare och han undrar varför Noor inte verkar hänga med.

Händelse:

Josef kommer fram till bänken där Noor och Edvin sitter. Vad säger de till varandra?

Orka träning

Plats:

Hemma

Personer:

Mamma 37 år - fotbollsälskande person som drömmer om en dotter i landslaget.

Lillebror 8 år - sover med en boll istället för gosedjur, allmänt jobbig.

Bibbi 13 år - har tröttnat på fotboll och vill inte gå på träningen. Förra året var det kul men nu är det inte det längre. Mamma fattar inte att saker kan ändras. Det är mycket skönare att slappa hemma med YouTube.

Händelse:

Mamma och lillebror kommer in i Bibbis rum. Mamma har fotbollskläderna i handen. Lillebror bär på en vattenflaska. Vad säger de till varandra?

Hata maten

Plats:

Matsalen

Personer:

Olli 11 år - hatar fisk. Folk verkar tro att han bara "inte gillar fisk" men det är mycket mer än så. Han. Hatar. Fisk. Tyvärr så hatar han grönsaker också.

Hamza 11 år - är kompis med Olli och han har börjat oroa sig för att Olli inte äter ordentligt. I stort sett äter han bara pasta och pannkakor.

Thea 11 år - är kompis med Olli och hon har börjat tröttna på att Olli ofta är trött och grinig på eftermiddagen, och aldrig orkar hitta på något efter skolan.

Händelse:

Hamza och Thea sitter med Olli i matsalen. Han har en fjärdedels fiskpinne på sin tallrik, som han ej har rört. Vad säger de till varandra?

Mobilgräns, nej tack

Plats:

Hemma

Personer:

Pappa 44 år - har hittat på en ny regel att alla ska lägga mobilen i en låda i köket när de kommer hem, så att de kan prata och umgås med varandra.

Fiona 10 år - har sett fram emot att få sitta med mobilen efter en lång skoldag och en tuff träning och vill absolut inte lämna den ifrån sig.

Händelse:

Fiona kommer in i köket med mobilen i handen, hon ska bara ta ett glas vatten, men där står pappa och verkar ha väntat på henne. Vad säger de till varandra?

DISKUSSIONSREMSOR

Gör grupper med ca fyra elever i varje. Klipp och dela ut en remsa per grupp, alternativt välj ut de frågor som du tycker passar bäst och låt flera grupper diskutera samma fråga. Eleverna diskuterar en stund och får sedan redovisa vad de kommit fram till. På sidan efter finns länktips till exempel från skolor, för dig som lärare att titta på i förväg och/eller för eleverna att se efter att de haft sin diskussion (obs att eleverna förstår att det ej är tänkt som facit, bara som ett exempel).

1. Mellis eller fika som är nyttigt OCH gott, finns det?
Diskutera tillsammans och skriv ner några gemensamma förslag.

2. Ett lärarlett puls-pass före skolstart, hur skulle man få elever och lärare att vara med på det?
Diskutera tillsammans och skriv ner några gemensamma förslag.

3. Elever ska ordna en dansutmaning för en yngre årskurs, hur skulle de kunna göra då?
Diskutera tillsammans och skriv ner några gemensamma förslag.

4. En temavecka med hälsofokus, vad skulle den kunna innehålla?
Diskutera tillsammans och skriv ner några gemensamma förslag.

5. En "aktivare" skolgård som inte får vara jättedyr att ordna, hur skulle man kunna lösa det?
Diskutera tillsammans och skriv ner några gemensamma förslag.

6. En trevligare matsal, kan man få till det, utan att det kostar jättemycket?
Diskutera tillsammans och skriv ner några gemensamma förslag.

7. En särskild rastgrupp som ordnar aktiviteter, hur skulle den fungera?
Diskutera tillsammans och skriv ner några gemensamma förslag.

8. Elever får jobba i skolköket för att lära sig mer om mat, vad skulle vara bra med det?
Diskutera tillsammans och skriv ner några gemensamma förslag.

9. Vad skulle kunna vara bra med att ha lektioner ute och använda naturen som klassrum? Hur skulle det gå till?
Diskutera tillsammans och skriv ner några gemensamma förslag.



Exempel kopplade till diskussionsremsorna

1. Må bra fika från gymnasieelever i Katrineholm:
<https://generationpep.se/sv/inspirationsbanken/ma-bra-fika-fran-gymnasieelever-i-katrineholm/>
2. Pulsträning åk 1-6:
<https://generationpep.se/sv/inspirationsbanken/pulstraning-ak-1-6/>
3. Dansutmaning av eleverna på Drumsö lågstadieskola:
<https://generationpep.se/sv/inspirationsbanken/dansutmaning-av-eleverna-pa-drumso-lagstadieskola/>
4. Hälsoarbete på Rinkebyskolan:
<https://generationpep.se/sv/inspirationsbanken/halsoarbete-pa-rinkebyskolan/>
5. Rörelsebana på Skarpnäcks skola:
<https://generationpep.se/sv/inspirationsbanken/rorelsebana-pa-skarpnacks-skola-164/>
6. Järfälla ger tips på förbättringar i matsalar:
<https://generationpep.se/sv/inspirationsbanken/jarfalla-ger-tips-pa-forbattringar-i-matsalar/>
7. Schema för organiserad rastaktivitet:
<https://generationpep.se/sv/inspirationsbanken/schema-for-organiserad-rastaktivitet/>
8. Kökslektioner får eleverna att äta mer grönsaker:
<https://generationpep.se/sv/inspirationsbanken/kokslektioner-far-eleverna-att-ata-mer-gronsaker/>
9. Naturen som klassrum - övningar för lärande utomhus:
<https://generationpep.se/sv/inspirationsbanken/naturen-som-klassrum-ovningar-for-larande-utomhus/>

RÖRELSEPAUSER

Att avbryta stillasittandet för några minuters rörelsepaus kanske låter rörigt. Precis som med andra rutiner kan det ta en stund innan det “sätter sig”. På till exempel YouTube finns många korta filmer där en ledare visar rörelser till musik, som är lätta att följa. Sök på “rörelsepaus” eller “rörispaus”. Här är några andra förslag.

Gör si, gör så (4-10 minuter)

När den som leder leken säger “gör si” och visar en rörelse så ska ingen härma rörelsen. När ledaren säger “gör så” och visar en rörelse så ska alla härma rörelsen.

Dansa! (4-10 minuter)

På många digitala kanaler (TikTok, YouTube) finns enkla danser att härma och dansa tillsammans. Visa på stor skärm och öva in rörelserna, det gör såklart inget om det blir “fel”, huvudsaken är att röra på sig. Återkom gärna till samma dans under några dagar så att eleverna får chans att lära sig den.

Ballongskoj (4-10 minuter)

Eleverna är i grupper om fyra-sex. En uppblåst ballong behövs per grupp. (Ha några extra ballonger redo.)

- Stå upp och sätt ballongen mellan knäna. Gå ett bestämt varv i klassrummet med ballongen kvar mellan benen, och utan att spräcka den. Lämna över till nästa i gruppen som går ett varv. (Kan även göras på tid eller som en stafett om man vill.)
- Stå på alla fyra men med ryggen mot golvet (som en krabba) och försök hålla ballongen i luften genom att sparka den till varandra (obs kräver utrymme).

Heta stolen (4-10 minuter)

Du som lärare läser högt ett påstående i taget. Om eleven tycker påståendet stämmer in på hen, så ska hen resa sig och stå upp, annars sitta kvar på sin stol. Obs att eleverna ej ska svara muntligt.

- Jag har svarta strumpor på mig.
- Jag är väldigt trött idag.

- Jag tycker om tacos.
- Jag kan säga något på japanska.
- Jag vill bli känd.
- Hösten är bästa årstiden.
- Fredag är veckans bästa dag.
- Jag fyller år i mars.
- Jag har ett marsvin.
- Jag gillar att cykla.
- Fem är mitt lyckotal.
- Jag har varit i Frankrike.
- Min favoritfrukt är melon.
- Jag har en allergi.
- Jag kan spela en låt på gitarr.
- Jag älskar hästar.
- Jag har ett blått klädesplagg på mig.
- Jag har aldrig smakat kaffe.
- Jag har klappat en orm.
- Jag kollar YouTube minst en timme om dagen.
- Jag är rädd för spindlar.
- Jag har åkt ambulans.
- Jag är bra på att laga mat.
- Jag är intresserad av historia.
- Jag gillar att spela schack.
- Popcorn är gott.
- Jag tycker om att vara i skogen.
- Jag är bra på pingis.
- Jag är hungrig just nu.
- Jag vill jobba med djur.

Fyra hörn (10-15 minuter)

Markera hörnen i klassrummen med:

Ja (grön lapp eller 👍)

Nej (röd lapp eller 👎)

Jag vill förklara hur jag tänker eller jag har en fråga (gul lapp eller 🙋)

Jag vet inte eller jag har ingen åsikt (vit lapp eller 🤖)

Läs ett påstående i taget och ge eleverna tid att ställa sig där de vill. Efter varje påstående följer du upp med de som ställt sig vid "Jag vill förklara hur jag tänker eller jag har en fråga" (gula lappen eller 🙋).

- Barn och ungdomar ska sova minst nio timmar per natt.
- Jag är beroende av min mobil.
- Jag är ofta stressad.
- Jag gillar att röra mig på rasten.
- Frukt är lika gott som godis.
- Det är viktigt att lära sig om hälsosam livsstil i skolan.
- Det är bra att idrottsklubbar elitsatsar på unga.
- Det är bra att vi får gratis skollunch.
- Det är bra att ha mobilfritt på skoltid.
- Det är bra att vara utomhus på rasten.

Loppan (4-10 minuter, förberedelse krävs)

Låt eleverna klippa ut och vika loppor (kopieringsunderlag s. 51). Spara och använd flera gånger. Låt gärna eleverna hitta på egna rörelser till loppor (kan ersättas med en burk med lappar).

Bingo (20-30 minuter, förberedelse krävs)

Spela rörelsebingo. Varje elev får en tom bingobricka. De klipper ut lapparna och klistrar fast dem i valfri ordning på bingobrickan (kopieringsunderlag s. 49 och 50). Läraren har en uppsättning lösa lappar och drar en i taget. Uppgiften på lappen ropas ut, eleverna kryssar den och genomför även uppgiften (till exempel hoppar en gång på vänster ben). Först att få fem i rad ropar "bingo!". Om flera får full rad samtidigt så gäller den som ropade bingo först. Vinnaren genomför nu alla övningar på sin fulla rad, så att läraren kan stämna av att de dragits.

Kortleken (15-20 minuter)

Använd en vanlig kortlek. Plocka bort alla nummer 6, 7, 8, 9 och 10. Blanda leken och låt en elev i taget dra ett kort. Alla gör övningen som eleven drar. Siffran visar antalet. (Se till att det finns lite golvyta fri för de övningar som görs på golvet, alternativt sitt i en ring utomhus eller på en lite större, fri golvyta i klassrummet.) Låt gärna eleverna hitta på egna alternativ till övningar för de olika färgerna efter att ni provat en gång.

Hjärter: armhävningar (på knä om man vill)

Spader: mountain climbers (bergsklättrare)

Ruter: hoppa från sida till sida

Klöver: jumping jacks (krysshopp)

Alla knektar: en situp

Alla damer: ett upphopp

Alla kungar: veva med armarna över huvudet, från sida till sida, fyra gånger

Alla ess: vila

Mer om rörelse - vad du som lärare kan göra

- Att inkludera rörelse på totalt 10-20 minuter under dagen ger omedelbar och långsiktig effekt. Ta några minuter då och då och gör exempelvis upphopp eller dansa till någon favoritlåt.
- Få in rörelse genom att låta eleverna röra sig för att svara på frågor. Det kan vara att turas om att komma fram till tavlan, använda fyrahörn-alternativ som svar på ämnesfrågor eller att stå upp istället för att räcka upp handen.
- Att vara utomhus möjliggör rörelser som kan vara svåra att göra inomhus. Det kan handla om lektioner direkt kopplade till utomhusmiljön eller lektioner där eleverna promenerar medan de samtalar om frågor i ett ämne.
- Skapa en rörelseyta i klassrummet där det är okej att ta en egen rörelsepaus eller bara sträcka på sig.
- Genom att sätta tassar på bord, stolar och andra föremål undviker man buller i samband med att till exempel resa sig oftare.
- Tydliga instruktioner, enkla aktiviteter och fasta rutiner kring exempelvis rörelsepåuser gör att alla kan delta.
- Uppmuntra eleverna att gå eller cykla till och från skolan, förutsatt att vägen är trygg.
- Bjud in representanter från olika idrottsföreningar som får berätta om sin verksamhet. (Tänk på att inte bara välja från de "största" idrotterna.)

Mer om rörelse - vad ni på skolan kan göra

- Organisera rastverksamheten, till exempel genom att personalen turas om att leda aktiviteter på vissa raster.
- Skapa miljöer inomhus och på skolgården som inbjuder till rörelse - till exempel tejpa upp en "hopp-hage" i korridoren, ställ ut pingisbord, ordna en basketkorg eller sätt upp en tipspromenad och byt ut den varje vecka.
- Ha utrustning för rörelse och lek lätt tillgänglig - rockringar, hopprep, bollar av olika slag.
- Inför morgonpuls - schemalägg för gemensam morgongymna till musik, ute på skolgården eller i idrottssalen.

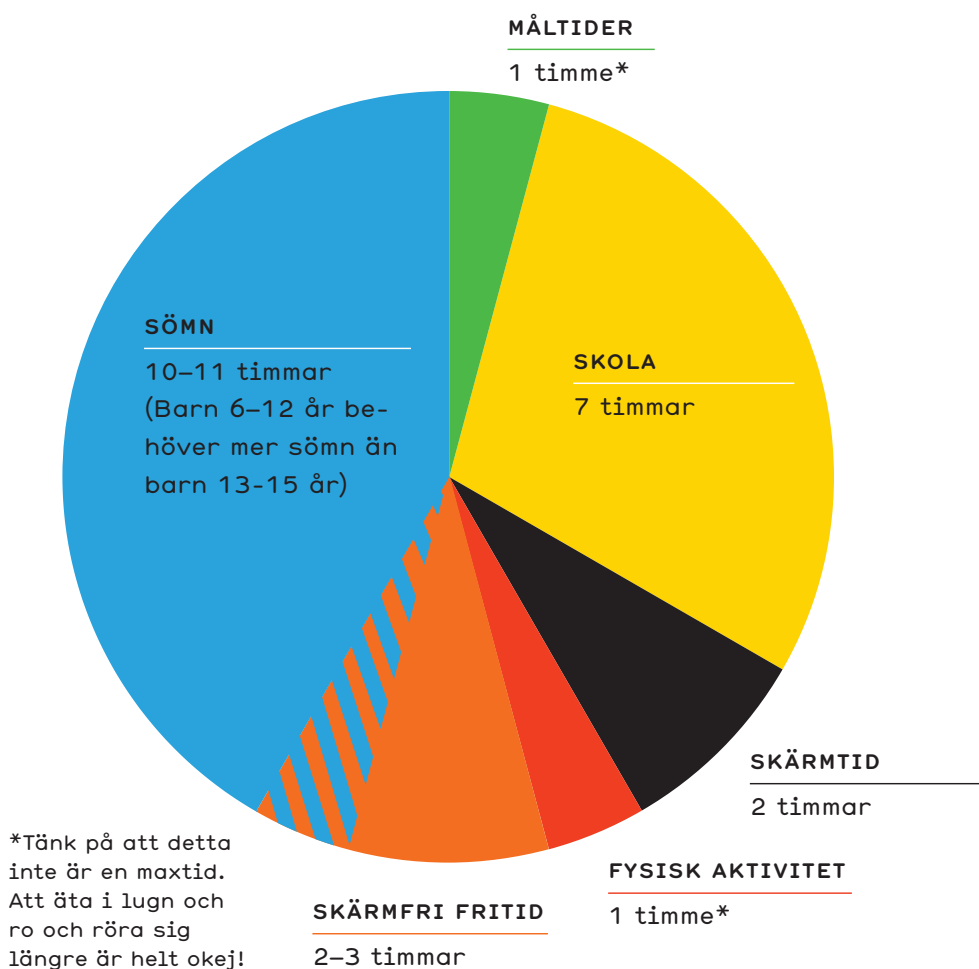
Se mer på:
Generation pep
<https://generationpep.se/sv/>

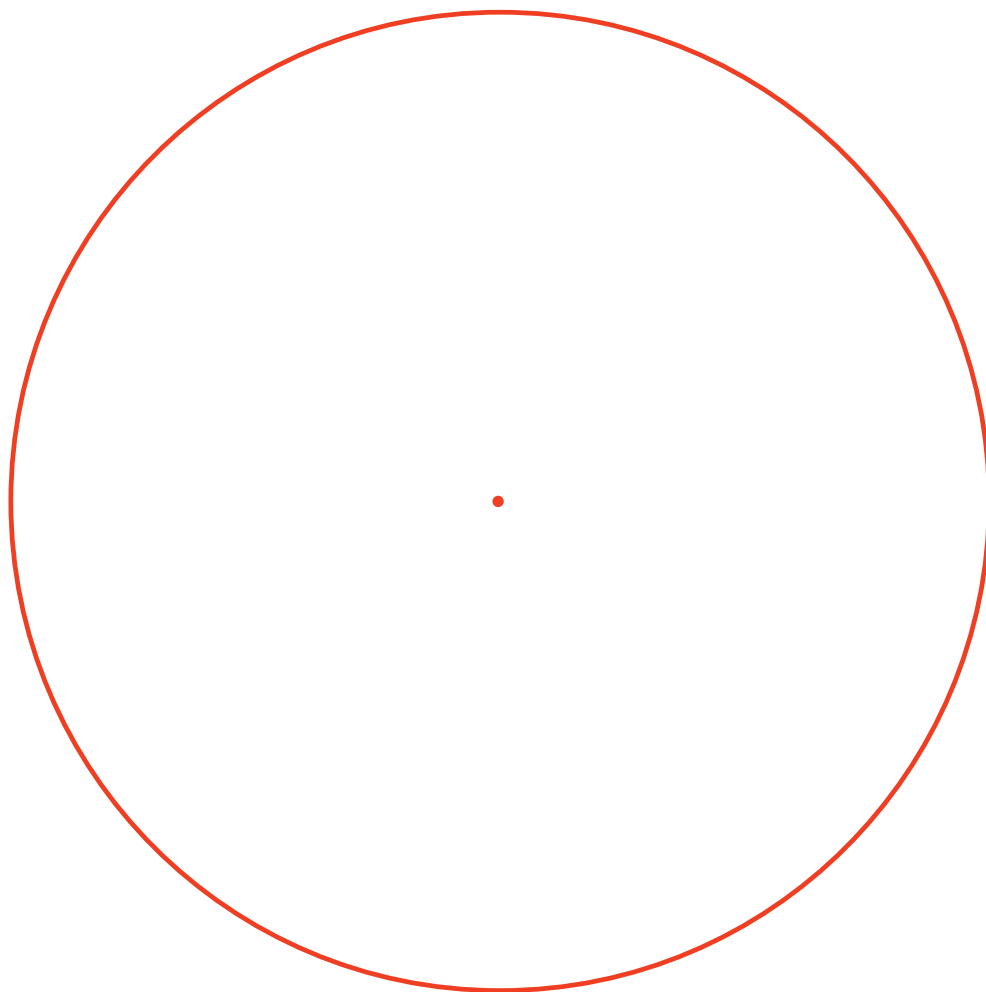
Skolverket
<https://www.skolverket.se/skolutveckling/inspiration-och-stod-i-arbetet/stod-i-arbetet/mer-rorelse-i-skolan>

KOPIERINGSUNDERLAG

Ett bra dygn

Generation Pep har sammanställt de riktlinjer som finns för hur barn ska fördela dygnets 24 timmar för att må bra. Tanken är inte att alla dagar ska vara likadana, men över tid är det viktigt att dygnen innehåller tillräckligt med tid för måltider, rörelse, sömn och skärmfria stunder. Titta på cirkeln gemensamt. Låt eleverna fylla i egna cirklar (se nästa sida).

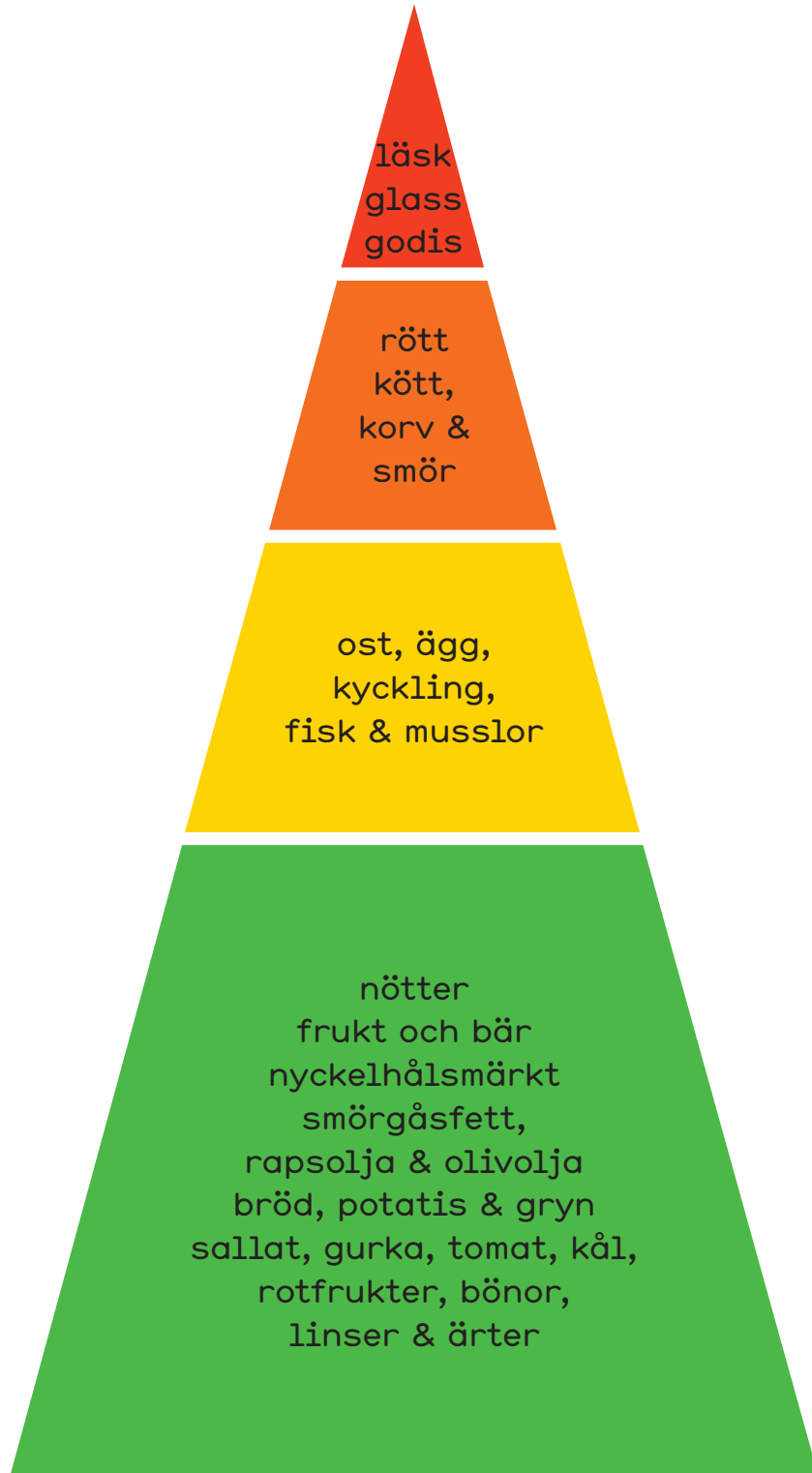




en tom 24h cirkel som man själv
kan fylla i sina senaste 24h

Matpyramiden

Matpyramiden visar proportionerna i en hälsosam kost.



God natt, sov gott

D - dagsljus utomhus

R - rörelse på dagen

Ö - ögonen vilar från
skärmljus på kvällen

M - mobil avstängd

M - mörkt och svalt i
sovrummet

A - avstå från koffein

R - regelbunden sovtid

“Less light at night, more in the morning.”

Rörelsebingo

Förberedelse: eleverna klipper ut bingolappar (se nästa sida) och klistrar på dem i valfri ordning på sin bricka.

Spelet: du som lärare har en uppsättning av lapparna som du slumpvis drar och läser upp. Eleverna gör övningen på lappen samt kryssar den med en penna alt. lägger en markering på den. Först att få fem i rad ropar "bingo". Hen genomför därpå alla fem övningar medan du kontrollerar att de varit med. Fortsätt att spela till två rader osv.

B	I	N	G	O

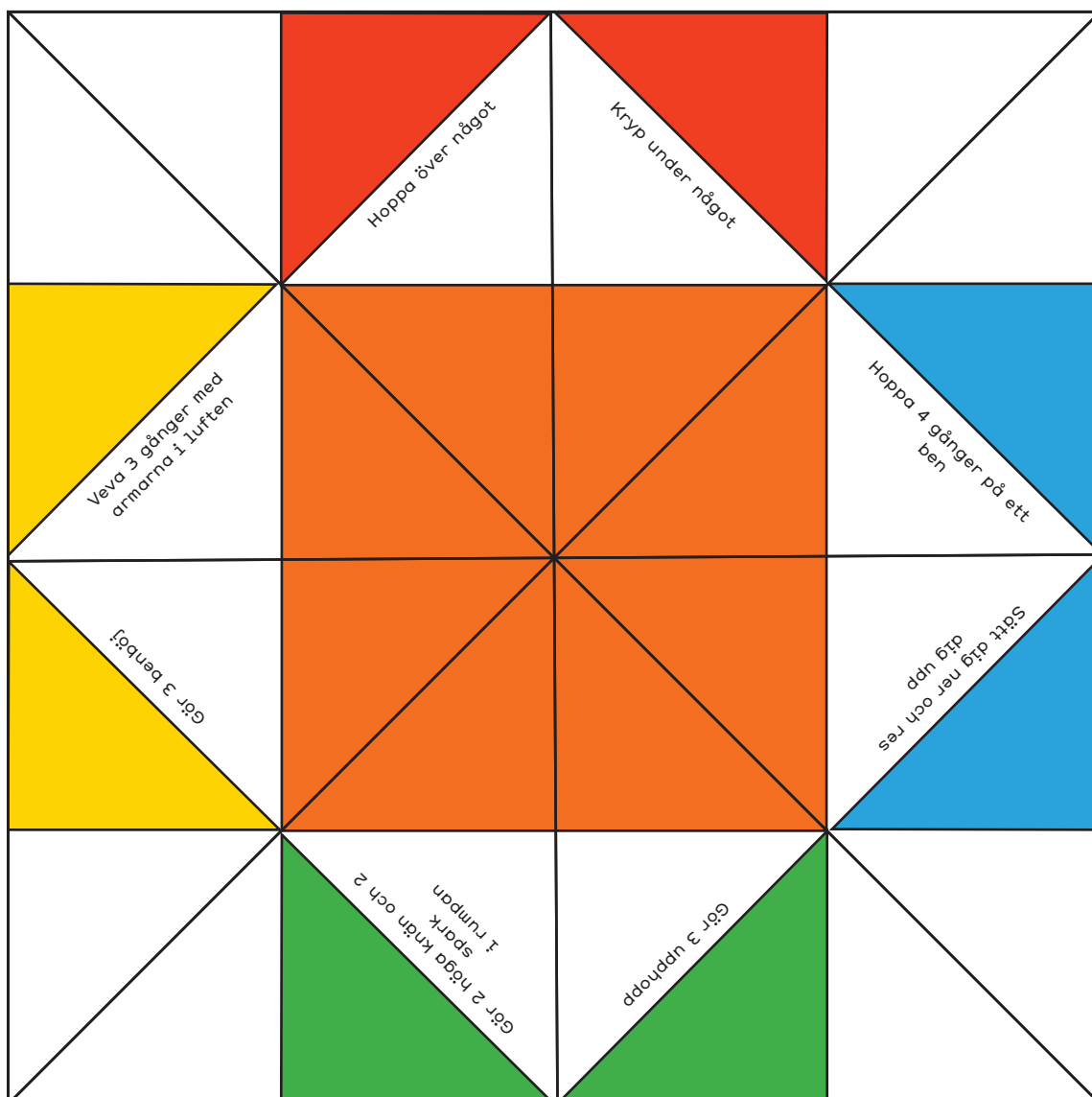
Bingolappar

1 x stå på tå	2 x stå på tå	1 x hopp höger ben	2 x hopp höger ben	1 x hopp vänster ben
2 x hopp vänster ben	1 x jumping jack	2 x jumping jacks	1 x jämfotahopp	2 x jämfotahopp
1 x saxhopp	2 x saxhopp	1 x benböj	2 x benböj	1 x vicka på rumpan
2 x vicka på rumpan	1 x bakåthopp	1 x framåthopp	1 x skidåkarhopp	2 x skidåkarhopp
1 x benböj med upphopp	2 x benböj med upphopp	1 x hopp 180°	2 x hopp 180°	x spark i rumpan



Loppa

Klipp ut och vik loppor att använda för rörelsepaus. Går att spara och använda vid flera tillfällen. Extra! Låt eleverna hitta på och skriva egna övningar (som är rimliga).



VIKTIGA VUXNA

Föräldrar
Andra släktingar
Kompisars föräldrar
Grannar
Din mentor eller lärare
Kuratorn på skolan
Skolsköterskan eller skolläkaren
Övrig personal på skolan
Ungdomsmottagningen
Ledare inom din idrott eller annan fritidsaktivitet
Ledare inom din religion (präst, diakon, rabbin, imam)
Socialtjänsten i din kommun
Bris.se eller ring 116111

SIDOR DÄR NI KAN LÄSA MER

generationpep.se
aldrigensam.com
mind.se (med självmordslinjen)
bup.se
umo.se
tjejjouren.se
killfragor.se
1177.se
generationpep.se
pepskola.se