



MARIA DUFVA

VÄRSTA

BÄSTA

HÄLSAN

Sömn • Maten • Kroppen • Hjärnan



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 präglade 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

INNEHÅLL

HANDLEDNING	4
CASE	
• SÖMNING	6
• MATEN	9
• KROPPEN	12
• HJÄRNAN	15
ROLLSPEL	18
DISKUSSIONSREMSOR	23
RÖRELSEPAUSER	26
KOPIERINGSUNDERLAG	32
VIKTIGA VUXNA	39
LÄS MER - LÄNK TIPS	39

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/verktyglador/material

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. Hon längtar. Men en kompis vill att de ska dygna och vara vakna hela natten. Sarah vill inte vara vaken hela natten. Då blir hon jättetrött.

Sarah känner sig töntig. Hon är också orolig att hennes föräldrar ska tjata att de ska sova. Det kan bli pinsamt för Sarah.

- Vad tycker du att Sarah ska göra?

Mardrömsnatt

Amir vill sova mycket. Han har hört att det är viktigt. Ofta kan han inte somna. Då känner han sig stressad. Han försöker somna fort men det går inte. Han ligger vaken och tänker på betyg och på framtiden.

Ibland drömmer Amir mardrömmar. Det är svårt att somna om. Då blir han också stressad. Han vill ju sova bra så att han kan prestera bra i skolan.

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

24/7

Farhad vaknar flera gånger varje natt för att hans mobil plingar. Han är med i olika grupper som chattar. Farhad blir glad när någon skriver i chatten. Det gör inget att det är på natten, tycker han.

Det finns en tjej som Farhad gillar. När hon skriver blir Farhad extra glad och pirrig. Han försöker svara snabbt.

Ibland är det lite svårt att somna om. Till exempel om någon har skrivit ett elakt skämt.

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



MATEN

Godissuget

Lukas vet att det är dåligt att äta mycket socker. Det är bättre att välja en frukt istället för godis. Men Lukas blir inte glad av frukt. Han blir glad av choklad och läsk.

Efter skolan köper Lukas en chokladbit, nästan varje dag. När han tittar på film så äter han ostbågar och dricker läsk. Det gör han flera gånger i veckan. Det är det bästa han vet.

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

Ingen fattar

Nikki vill äta nyttigt men pappa bryr sig inte. Pappa köper onyttig mat. Han säger att Nikki får bestämma mat när hon blir vuxen. Nu bestämmer pappa.

Nikki tänker att man blir frisk och stark av nyttig mat. Hon följer konton på instagram med personer som äter nyttig mat. De personerna ser glada och starka ut tycker hon. Men Nikkis pappa tycker att det är löjligt.

- Har du något tips till Nikki?

Middag med skärm

Yasmin vill gärna att alla i hennes familj ska äta tillsammans. Hennes bröder äter framför datorn och hennes mamma äter framför tv:n. Det är tråkigt tycker Yasmin.

Yasmin har önskat sig att de ska gå till en restaurang. Då hoppas hon att alla kan prata med varandra och ha trevligt vid matbordet. Men det verkar inte som de andra vill.

- Har du något tips till Yasmin?



KROPPEN

Ska idrottslektioner vara jobbiga?

Mira tycker att det är jobbigt med idrott. På idrotten i skolan vill hon nästan kräkas. När hon springer är det svårt att andas.

Kompisarna tränar mycket på fritiden. De tycker inte att idrotten i skolan är jobbig, tror Mira. Mira känner sig dålig. Hon vill ge upp. Hon tänker att hon aldrig kan bli bra på idrott.

- Har du något tips till Mira hur hon kan tänka?

Rastplågan

Jackie vill göra roliga saker på rasten. Hon har extra energi som hon vill få ut. Jackie har bett lärarna om en skejt-ramp eller basketkorg men det har inte blivit något med det.

De andra eleverna står mest och pratar med varandra på rasten. Det klarar Jackie inte av. Hon behöver röra på sig.

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

För sent för sport

Max är grym på att spela gitarr. Han älskar musik. Det är hans största intresse.

Max tänker att han borde sporta mer. Han har fått lite ont i ryggen och han vet att träning är bra. Men han vågar inte börja på någon sport eftersom alla andra är så duktiga. Max vill inte göra bort sig och vara sämst av alla.

Max har provat att titta på träning på YouTube och träna hemma själv. Det var tråkigt och kändes löjligt.

- Hur kan Max tänka, tycker du?



HJÄRNAN

Prov-stress

Denzel har pluggat till matteprovet. Han är redo att visa vad han kan. Men när han får provet så tror han att det är fel prov. Han förstår inte uppgifterna. Det är inte samma som han har övat på.

Klasskompisarna skriver för fullt. Denzel blir stressad och ledsen. Han kan inte tänka. Nu kanske läraren tror att Denzel inte har pluggat. Det har han!

- Vad ska Denzel göra, tycker du?

Mobilen är mitt allt

Maja älskar sin mobil. I mobilen finns så härliga saker att titta på. Det finns roliga YouTube-klipp och spel och bra tips.

Maja har tröttnat på att vara med sina vanliga vänner. De gör bara tråkiga saker. I mobilen är allt mycket roligare.

Maja vill inte ens gå på fotbolls-träningen. Hon lär sig bättre av att titta på fotbolls-spelare på YouTube, tycker hon.

- Har Maja ett problem? Har du något tips till Maja?

Det är kaos

Elmer är ledsen. Han vet inte varför han är ledsen. Det känns som att det inte är någon mening med att göra saker. Ingenting är roligt.

Elmers kompisar pratar och skrattar som vanligt. De märker inte att Elmer är ledsen. Elmers lärare frågade hur Elmer mår, men då ljög Elmer och sa att han mår bra. Han borde ju må bra, ingenting är egentligen fel.

- Har du något tips till Elmer? Vad kan han göra när han känner sig deppig?

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 gejmät till tre på natten. Nu har hon somnat på bordet i klassrummet.

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 sover.

Händelse:

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

Orka träning

Plats:

Hemma

Personer:

Mamma 37 år - älskar fotboll. Hon drömmer om att hennes barn ska bli proffs.

Lillebror 8 år - brukar sova med en fotboll i sängen.

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.

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. Tyvärr så hatar han grönsaker också.

Hamza 11 år - är kompis med Olli. Hamza är orolig att Olli inte äter bra. Olli äter bara pasta och pannkakor.

Thea 11 år - är kompis med Olli. Thea är trött på att Olli är trött och sur efter skolan. Han orkar inte hitta på något kul längre.

Händelse:

Hamza och Thea sitter med Olli i matsalen. Olli har bara en liten bit fisk på sin tallrik. Han har inte ätit någonting av den. 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.

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

Händelse:

Fiona kommer in i köket med mobilen i handen. Där står pappa och väntar 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).

Exempel kopplade till diskussionsremorna

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/](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/](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-utom-
hus/](https://generationpep.se/sv/inspirationsbanken/naturen-som-klassrum-ovningar-for-larande-utom-hus/)

1. Mellis eller fika som är nyttigt OCH gott, finns det?

Diskutera tillsammans och skriv ner några förslag.

2. Hur kan man få elever att vara med på morgongympa på skolgården?

Diskutera tillsammans och skriv ner några förslag.

3. Hur kan man göra en dans-utmaning till lågstadiet?

Diskutera tillsammans och skriv ner några förslag.

4. En temavecka om hälsa, vad skulle den kunna innehålla?

Diskutera tillsammans och skriv ner några förslag.

5. Hur kan man ordna en roligare skolgård?

Diskutera tillsammans och skriv ner några förslag.

6. Hur kan man ordna trevligare i matsalen?

Diskutera tillsammans och skriv ner några förslag.

7. Hur kan man ordna aktiviteter för rasten?

Diskutera tillsammans och skriv ner några förslag.

8. Vad skulle vara bra med att elever får jobba i skolköket ibland?

Diskutera tillsammans och skriv ner några förslag.

9. Hur kan man göra för att ha lektioner utomhus ibland?

Diskutera tillsammans och skriv ner några förslag.



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.

Ballongskej (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 morgongympa 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>

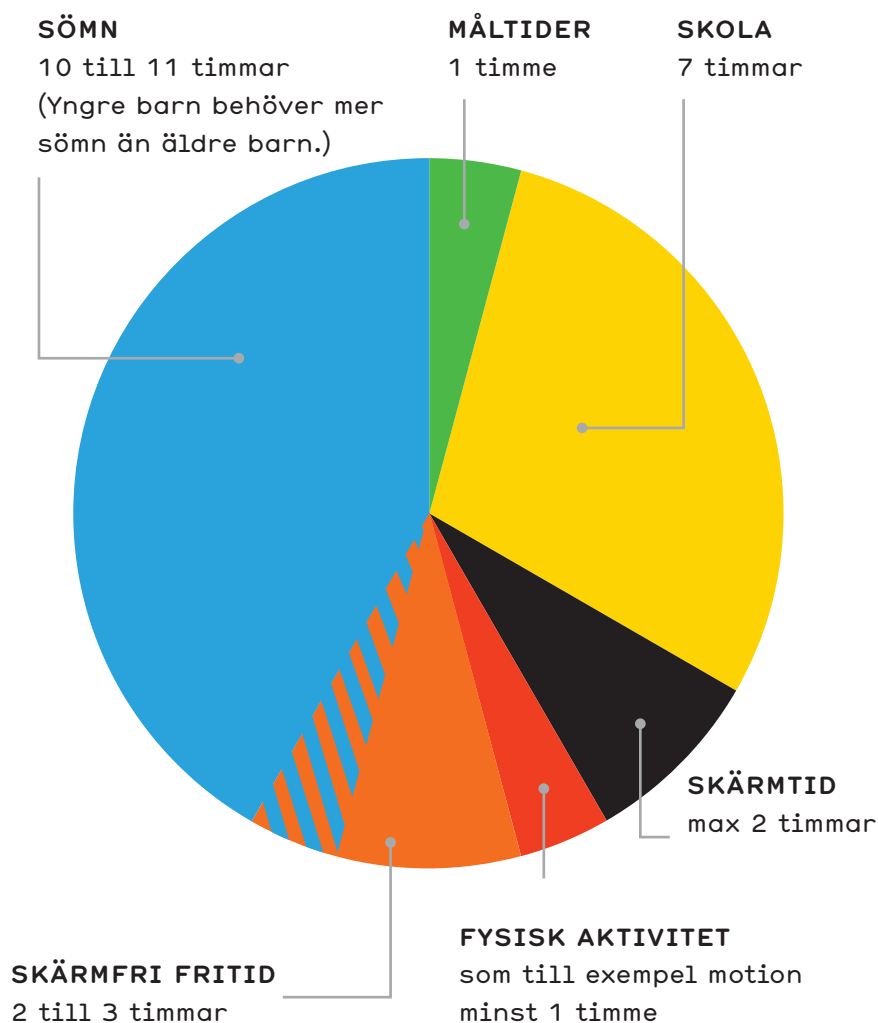
KOPIERINGSUNDERLAG

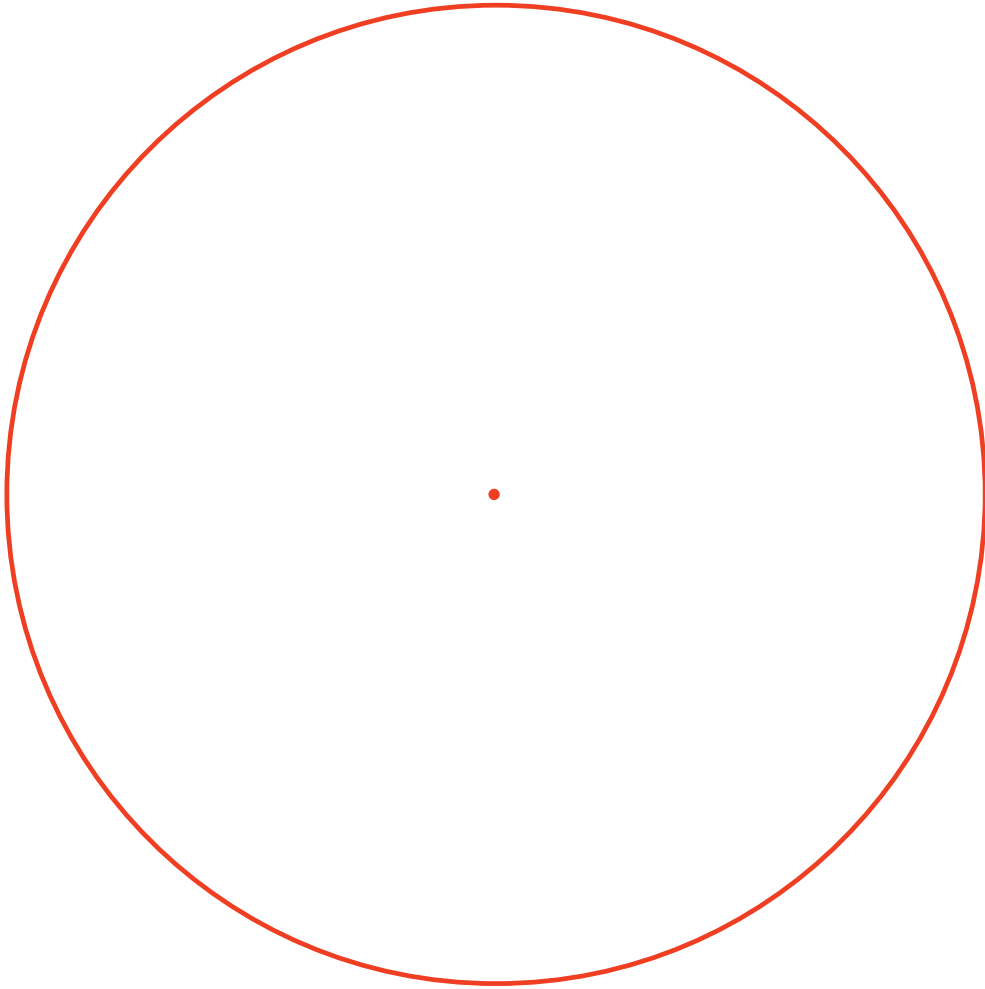
Rörelsebingo

Förberedelse: eleverna klipper ut bingolappar (se

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).

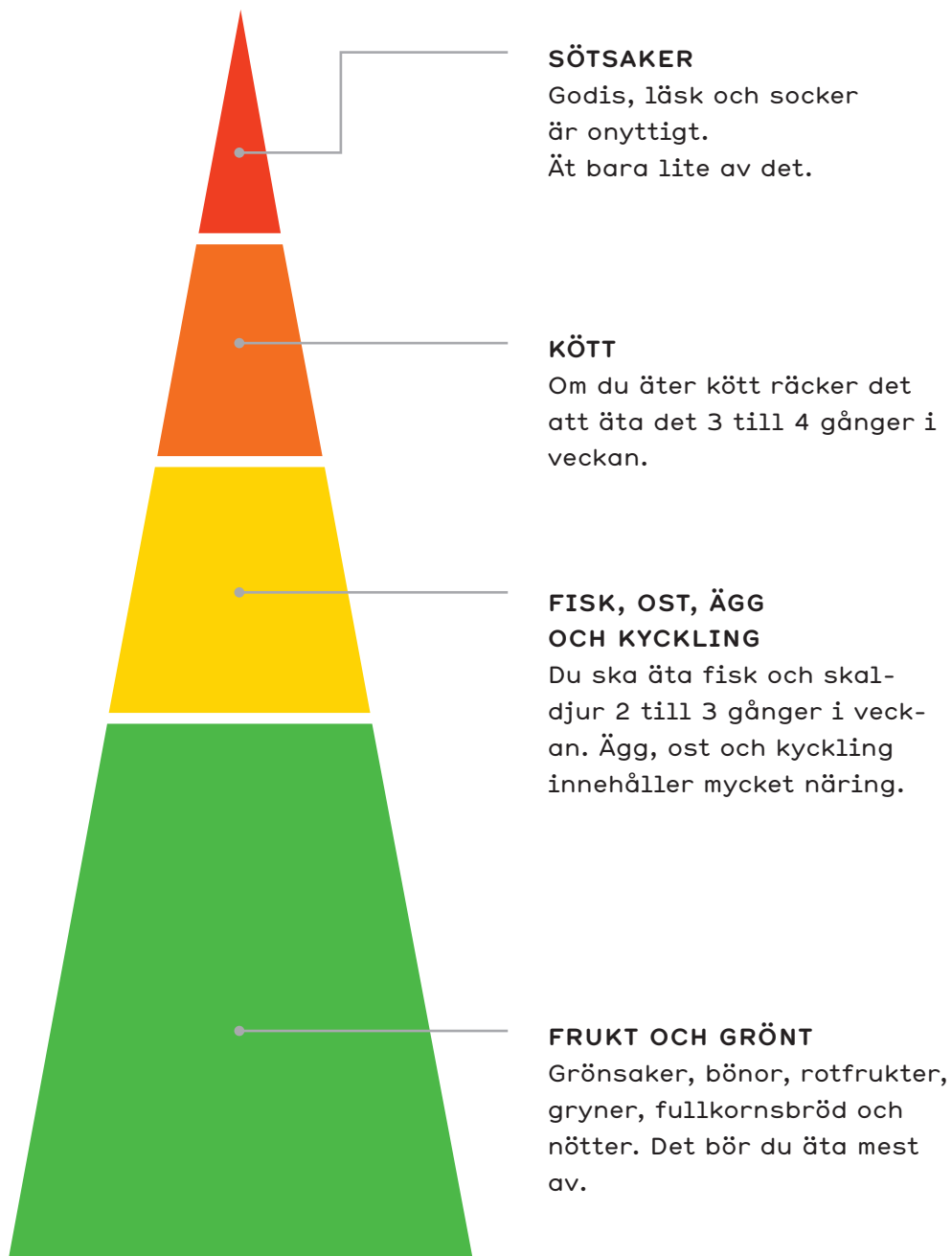




en tom 24h cirkel som man själv
kan fylla i sina senaste 24h

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

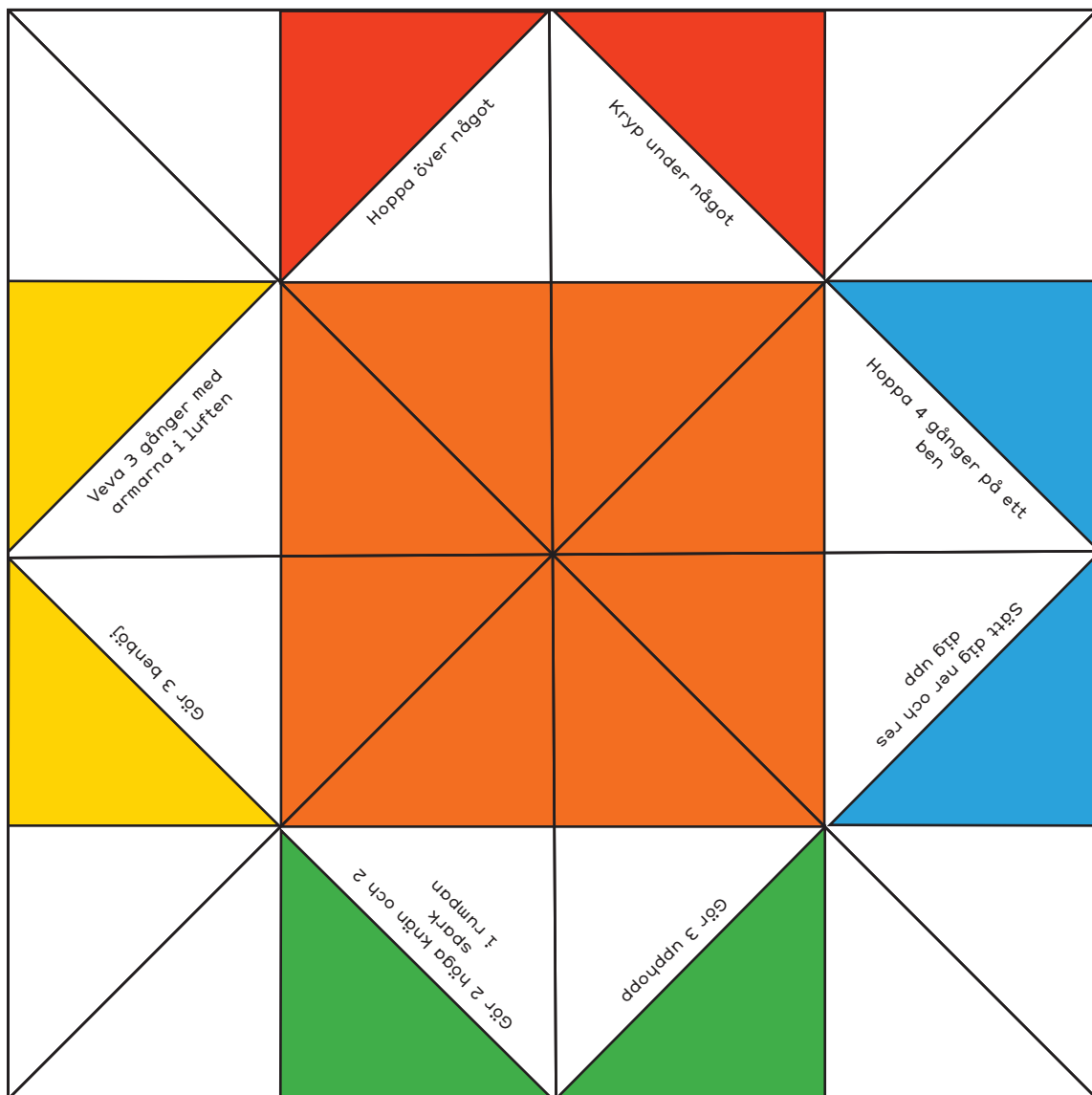
Bingolappar

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

VÄRSTA BÄSTA HÄLSAN (LÄTTLÄST) – LÄRARHANDLEDNING
Text © Maria Dufva 2021
Form Sebastian Wadsted / Lyth & Co
Redaktör Katarina Neiman Hedensjö