

LÄRARHANDLEDNING F-KLASS

FÖRFATTAD AV CHRIS QWIST



Lärohandledningen
är framtagen i
samarbete mellan:



BONNIER
CARLSEN 

NÅGRA ORD FRÅN CAROLINA KLÜFT



Bästa lärare!

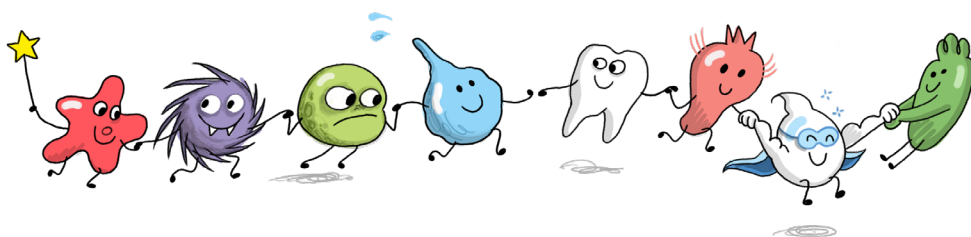
Att röra på sig varje dag och äta bra mat är viktigt.

Det hjälper oss människor att bli piggare, friskare och gladare!

Med den här lärarhandledningen hoppas vi kunna inspirera dig till att arbeta med bokens viktiga budskap och samtidigt ge plats för läsglädje bland dina elever. Handledningen knyter an till läroplanen och flera ämnen som du arbetar med varje dag i klassrummet.

Boken *Sagasagor: Fiffiga kroppen och finurliga knoppen*, av Josefine Sundström och Emma Göthner, har tagits fram för att sprida kunskap om hur kroppen fungerar, samt ge inspiration till rörelse- och matglädje. Vi som initiativtagare till boken arbetar för att sprida kunskap och skapa engagemang kring barn och ungdomars hälsa. Vi vill också skapa ett hälsofrämjande samhälle och bidra till bättre folkhälsa – för att färre ska drabbas av cancer och andra kroniska sjukdomar.

Tack för att du bidrar i det arbetet!



Pedagogiska tips

Olika ämnen och fritidshemmet

Många lärare som arbetar med förskoleklasser undervisar i alla ämnen och därför har det här läromaterialet koppling till flera olika moment i kursplanen. Dessutom kan du som klasslärare med fördel samarbeta med fritidshemmet för att knyta ihop undervisningen till en helhet. Förslagsvis kan ni bygga ett tema som gör att eleverna upplever ett tydligt sammanhang mellan ämnena och fritidshemmet.

Elevhälsan

Frågor om elevernas hälsa och välmående är ett ansvar som åligger alla som arbetar på skolan och med eleverna. Den här lärarhandledningen bjuder på en möjlighet att tydliggöra elevhälsans arbete och roll på skolan och man kan med fördel låta skolsköterskan och specialpedagogen få vara en del av arbetet, samtalen och aktiviteterna.

Barnkonventionen

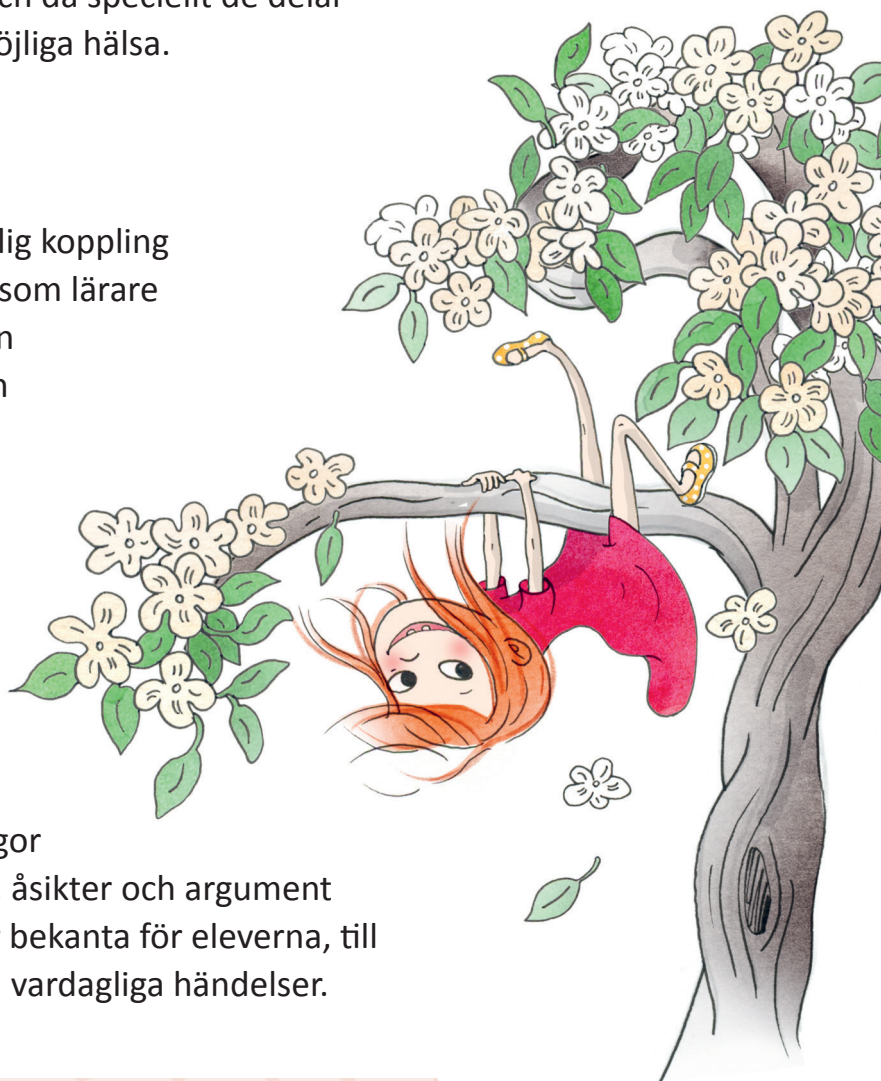
Övningarna och aktiviteterna i läromaterialet har också en koppling till barnkonventionen och då speciellt de delar som rör barnens rätt till bästa möjliga hälsa.

Koppling till Lgr22

I läromaterialet finns det en tydlig koppling till flera ämnen i kursplanen. Du som lärare kan enkelt jobba med berättelsen samtidigt som du får in språk och kommunikation, skapande och estetiska uttrycksformer samt lekar. Tillsammans med det kan ni knyta arbetet till det centrala innehållet även för fritidshemmet.

Språk och kommunikation

- ★ Samtala, lyssna, ställa frågor och framföra egna tankar, åsikter och argument om olika områden som är bekanta för eleverna, till exempel etiska frågor och vardagliga händelser.



- ★ Samtala om innehåll och budskap i olika typer av texter.
- ★ Berättande texter, sakprosatexter och texter som kombinerar ord, bild och ljud.
- ★ Bokstäver och andra symboler för att förmedla budskap.
- ★ Rim, ramsor och andra ordlekar.
- ★ Ord och begrepp som uttrycker behov, känslor, kunskaper och åsikter.

Skapande och estetiska uttrycksformer

- ★ Skapande genom lek, bild, musik, dans, drama och andra estetiska uttrycksformer.

Lekar, fysiska aktiviteter och utevistelse.

- ★ Initiera, organisera och delta i lekar av olika slag.
- ★ Fysiska aktiviteter inomhus och utomhus under olika årstider och i olika väder.
- ★ Säkerhet och hänsyn till miljö och andra människor vid vistelse i olika naturmiljöer.
- ★ Kost, sömn och fysisk aktivitet och hur de påverkar hälsa och välbefinnande.

Fritidshemmet:

- ★ Initiera, organisera och delta i lekar av olika slag.
- ★ Idrotter och andra fysiska aktiviteter inomhus och utomhus under olika årstider och i olika väder.
- ★ Utevistelse under olika årstider, samt närmiljöns möjligheter till vistelse i naturen och på andra platser för fysisk aktivitet och naturupplevelser.
- ★ Livsstilens betydelse för hälsan, till exempel hur kost, sömn och balansen mellan fysisk aktivitet och vila påverkar det psykiska och fysiska välbefinnandet.



Förslag på arbetsgång

Materialet är uppbyggt i form av 9 tillfällen. Varje tillfälle består av en grundaktivitet följt av fördjupade och utvecklade aktiviteter som du antingen själv gör med din klass eller som fritidshemmet eller elevhälsan kan vara delaktiga i. Det betyder att du själv bestämmer hur långt varje tillfälle ska vara: en lektion, en förmiddag, eller kanske en dag. Med andra ord använder du materialet i precis den utsträckning som passar dina elever och din undervisning.

Saga och fakta

Boken består av en del som är en berättelse om **SAGA** och en del som handlar om **FAKTA**. På det viset blir innehåll och upplägg lite olika vid de olika undervisningsträffarna.

Tips på roliga vardagsrörelser

Längst bak i boken hittar du tips på roliga vardagsrörelser som ni kan använda er av, antingen i anslutning till de olika arbetsträffarna eller längre fram under läsåret.

Struktur vid läsningen

Förutspå

Inled med att titta på utvalda bilder till det aktuella avsnittet och ställ frågor.

Läs kapitlet

Fortsätt sedan med att läsa kapitlet, gärna som högläsning.

Hörförståelsefrågor

Dessa är indelade i tre kategorier:

- ★ På raderna, som handlar om att hitta svaret i texten. Det explicita.
- ★ Mellan raderna, att dra egna slutsatser, analysera, inferera och tolka. Det implicita.
- ★ Bortom raderna, att reflektera och tänka mer utanför berättelsen, antingen genom att diskutera i helklass eller mindre grupper. Här görs också kopplingar till elevens egna erfarenheter.



Ord och uttryck

Förslag på ord och begrepp att fundera över och prata om betydelsen av. Skriv gärna upp på tavlan så att alla ser.

Aktiviteter för fonologisk medvetenhet

I denna del av aktiviteterna kan du använda dig av ord från berättelsen om Saga. Antingen de som ni har gått igenom och som kanske upplevdes lite svåra (se ovan), eller så kan du använda dig av lite enklare ord men som ändå kopplar till berättelsen och skapar ett sammanhang.

När ni kommer till stavelser så kan det vara roligt att ha med även lite längre ord.

RIMMA,

HITTA BOKSTÄVER,

MENINGAR OCH ORD,

STAVELSER,

HITTA LJUD I ORDEN



LEKTIONSUPPLÄGG

Träff 1: Känslor och styrkor

- ★ Läsning (sid 8-11)
- ★ Boksamtal
- ★ Aktiviteter

Träff 2: Rörelser och hinderbana

- ★ Läsning (sid 12-26)
- ★ Samtal
- ★ aktiviteter

Träff 3: Skelettet

- ★ Läs fakta om ditt skelett (s 30-31)
- ★ Samtal
- ★ Aktiviteter

Träff 4: Muskler

- ★ Läs fakta om dina muskler (s 32-33)
- ★ Samtal
- ★ Aktiviteter

Träff 5: Hjärtat

- ★ Läs fakta om ditt hjärta (s 34)
- ★ Samtal
- ★ Aktiviteter

Träff 6: Lungor

- ★ Läs fakta om dina lungor (s 35)
- ★ Samtal
- ★ Aktiviteter

Träff 7: Blodomloppet

- ★ Läs fakta om ditt blodomlopp (s 36-39)
- ★ Samtal
- ★ Aktiviteter

Träff 8: Hjärnan

- ★ Läs fakta om din hjärna (s 40-41)
- ★ Samtal
- ★ Aktiviteter

Träff 9: Bränsle och vila

- ★ Läs fakta om bränsle och vila (s 42-49)
- ★ Samtal
- ★ Aktiviteter



TRÄFF 1: KÄNSLOR OCH STYRKOR

1. Läsningen

Förutspå

Samla eleverna och berätta att ni under en tid ska läsa en bok tillsammans och även göra arbete kring den. Titta på omslaget till boken tillsammans och resonera förslagsvis utifrån följande frågor:

- ★ Vad säger titeln om bokens innehåll tror ni?
- ★ Vad kan man se på omslaget?
- ★ Vad händer på omslaget?
- ★ Vad tror ni att boken kommer att handla om?

Titta sedan på bilden där man ser Sagas och Samirs hus och där de bor.

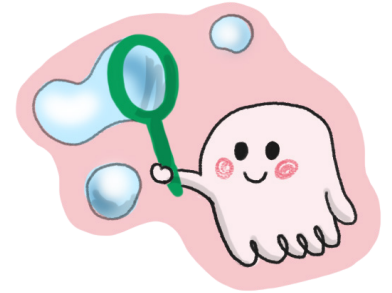
- ★ Vad ser ni på denna bild?
- ★ Vilka tror ni det är som bor här?
- ★ Vad händer på bilden?

Läs avsnittet:

Läs sidorna 8-11 i boken. Projicera gärna bilderna på stor skärm så att det är lätt för eleverna att se och följa med när du läser.

2. Saker att prata om

- ★ Vad gör Saga när vi börjar berättelsen?
- ★ Hur vill Saga att hennes gympapåsa ska se ut?
- ★ Vad säger pappa att Saga ska göra när hon blir arg?
- ★ Varför tror ni att Saga blir arg?
- ★ Vad tror ni att Sagas pappa tänker när Saga blir sur?
- ★ Varför är Saga plötsligt inte sugen på att göra något?
- ★ Vad betyder det att man tappar koncentrationen?
- ★ Hur är man när man är uthållig?
- ★ Vilka känslor kan man känna?



Utreda oklarheter

Förslag på ord och begrepp att fundera över och prata om betydelsen av tillsammans. Skriv gärna upp på tavlan så alla ser.

Fingerborg, lopp, nummerlapp, noggrann, slarv, kämpat, ordentliga, dubbelknutar, bökigt, tiorvar, trassel, stygn, brodera, tvärs, sneglar, klampar.

Aktiviteter för fonologisk medvetenhet

I denna del av aktiviteterna kan du använda dig av ord från berättelsen om Saga. Antingen de som ni har gått igenom och som kanske var lite svåra (se ovan) eller så kan du använda dig av lite lättare ord men som ändå kopplar till berättelsen och skapar ett sammanhang. När ni kommer till stavelser så kan det vara roligt att ha med även lite längre ord.

Rimma

- ★ Skriv upp orden på tavlan så att alla elever kan se.
- ★ Säg ordet och fråga om det är någon som kan hitta ett rimord som passar.
- ★ Berätta att det inte behöver vara riktiga ord.
- ★ Skriv de föreslagna rimorden under det första ordet.



- ★ Stryk under bokstäverna som gör att orden rimmar så att eleverna ser vad det är som skapar ett rimord.

Förslag på kortare ord som är lite lättare att rimma till:

Saga, nål, simma, lopp, band, hål, sur.

Hitta bokstäver

1. Skriv upp valfria ord från texten på tavlan så att alla ser.
2. Fråga eleverna om de känner till några bokstäver från orden.
3. Ringa in bokstäverna som de föreslår.
4. Säg ljuden på bokstäverna tillsammans.
5. Forma bokstaven med den egna kroppen eller tillsammans med en kamrat.

Aa

Bb

Cc

Meningar och ord

1. Skriv upp ett valfritt ord i taget på tavlan så att alla ser.
2. Fråga om eleverna kan hitta på en mening med ordet.
3. Skriv upp meningen på tavlan.
4. Läs den tillsammans.
5. Välj ett nytt ord.

Dd

Stavelser

1. Skriv upp ett valfritt ord i taget på tavlan så att alla ser.
2. Läs ordet för eleverna.
3. Fråga om det vet hur många stavelser det är i ordet.
4. Klappa stavelserna för ordet tillsammans.
5. Fortsätt med andra ord.



Hitta ljuden i orden

1. Skriv upp ett valfritt ord i taget på tavlan så att alla ser.
2. Läs ordet för eleverna.
3. Fråga eleverna om de kan höra vilket ljud som hörs först i ordet.
4. Fråga om de kan komma på andra ord som har samma ljud i början.
5. Skriv upp orden på tavlan.
6. Välj nya ord och upprepa.
7. Förslagsvis kan du göra samma sak fast du ber eleverna att lyssna efter det sista ljudet i ordet.

3. Saker att göra

Beskriva och prata om våra känslor

Prata med eleverna om vad känslor är och vilka typer av känslor man kan känna. Skriv upp på tavlan utifrån det de säger. Om eleverna har svårt att komma på olika känslor så kan du hjälpa till med förslag som:

Glad, nervös, pirrig, nedstämt, irriterat, nyfiken, skamsen, vild, osäker, rädd, arg, pigg, trött osv.

Låt eleverna få arbeta med att göra "känslkort" med en känsla skriven på varje kort. Plasta in för lång hållbarhet. Använd korten till aktiviteterna "Charader" och "Prata om känslor".

Charader

Låt eleverna få dra ett kort med en känsla på och be dem spela upp/visa denna känsla utan att säga vilken det är. Be de andra eleverna gissa. Om det är nervöst att göra charaden själv kan man göra det i par.



Prata om känslor

Låt eleverna få arbeta i par och dra ett känslokort i taget.

Be dem skriva och/eller illustrera hur just den känslan kan kännas och hur man ser ut när den finns i kroppen.

Visa med kroppen

Låt eleverna stå fritt i klassrummet och dra ett känslokort i taget och fråga eleverna hur man kan röra sig till det som står på kortet.

Exempelvis:

- ★ Hur hoppar den som är glad?
- ★ Hur går den som är ledsen?
- ★ Hur snurrar den som är nyfiken?
- ★ Hur backar den som är arg?
- ★ Hur vickar man på rumpan om man är pigg?
- ★ Hur går den som är irriterat?





1. Läsningen

Förutspå

Visa eleverna bilden med Saga och Samir när de gör hinderbanan och ställ förslagsvis frågor enligt nedan:

- ★ Vad ser ni på bilden?
- ★ Vad tror ni det är som händer på bilden?
- ★ Vad tror ni att nästa del i berättelsen kommer att handla om?

Läs avsnittet

Läs sidorna 12-26. Projicera gärna bilderna på stor skärm så att det är lätt för eleverna att se och följa med när du läser.

2. Saker att prata om

- ★ Vad försöker Saga och Samir att få Lars-Laban att göra?
- ★ Vilken idé är det som Saga får?
- ★ Vilka olika rörelseaktiviteter gör Saga och Samir?
- ★ Varför bryr sig Lars-Laban inte om att lyda Saga och Samir?



- ★ Varför slutar plankan plötsligt att vara en planka?
- ★ Varför känns Sagas kropp mjuk som gelé?
- ★ Vad betyder det att man har fantasi?
- ★ Hur tror ni att man en gång kom på aktiviteten att göra hinderbanor?
- ★ Vad är det för skillnad i vad hundar gillar att göra och vad människor gillar att göra?



Utreda oklarheter

Förslag på ord och begrepp att fundera över och prata om betydelsen av tillsammans. Skriv gärna upp på tavlan så alla ser.

Nyklippt, framför, bestämt, vänlig, gäspar, skuttar, huk, skuffar, kullerbyttor, föreslår, upptäcktsfärd, komposten, hemmagjorda, stylvor, sparkcykel, traskar, tivoli, äventyr, perrar, koncentrerade, knepiga, cirkusmanegen, strålkastarljuset, hisnande, applåderar, artigt, flämtar, flåsar, fullblodshäst, galopp, fläckigt, ulligt, oskyldigt.

Aktiviteter för fonologisk medvetenhet

I denna del av aktiviteterna kan du använda dig av ord från berättelsen om Saga. Antingen de som ni har gått igenom och som kanske var lite svåra (se ovan) eller så kan du använda dig av lite lättare ord men som ändå kopplar till berättelsen och skapar ett sammanhang. När ni kommer till stavelser så kan det vara roligt att ha med även lite längre ord.

Rimma

1. Skriv upp orden på tavlan så att alla elever kan se.
2. Säg ordet och fråga om det är någon som kan hitta ett rimord som passar.
3. Berätta att det inte behöver vara riktiga ord.
4. Skriv de föreslagna rimorden under det första ordet.
5. Stryk under bokstäverna som gör att orden rimmar så att eleverna ser vad det är som skapar ett rimord.



Förslag på kortare ord som är lite lättare att rimma till:

Hitta, håll, huk, bollen, säck, bana, full, fjäll, öva, haj, flåsa,

Hitta bokstäver

1. Skriv upp valfria ord från texten på tavlan så att alla ser.
2. Fråga eleverna om de känner till några bokstäver från orden.
3. Ringa in bokstäverna som de föreslår.
4. Säg ljuden på bokstäverna tillsammans.
5. Forma bokstaven med den egna kroppen eller tillsammans med en kamrat.

Aa

Bb

Meningar och ord

1. Skriv upp ett valfritt ord i taget på tavlan så att alla ser.
2. Fråga om eleverna kan hitta på en mening med ordet.
3. Skriv upp meningen på tavlan.
4. Läs den tillsammans.
5. Välj ett nytt ord.

Cc

Dd

Stavelser

1. Skriv upp ett valfritt ord i taget på tavlan så att alla kan se.
2. Läs ordet för eleverna.
3. Fråga om det vet hur många stavelser det är i ordet.
4. Klappa stavelserna för ordet tillsammans.
5. Fortsätt med andra ord.

Hitta ljuden i orden

1. Skriv upp ett valfritt ord i taget på tavlan så att alla kan se.
2. Läs ordet för eleverna.
3. Fråga eleverna om de kan höra vilket ljud som hörs först i ordet.
4. Fråga om de kan komma på andra ord som har samma ljud i början.
5. Skriv upp orden på tavlan.
6. Välj nya ord och upprepa.

Förslagsvis kan du göra samma sak fast du ber eleverna att lyssna efter det sista ljudet i ordet.

3. Saker att göra

Hinderbana

Planera för en hinderbana som ni kan göra tillsammans på gården, i idrottssalen eller kanske i något naturområde som ni har tillgång till.

- ★ Inled med att prata om olika sätt att ta sig igenom en hinderbana. Fråga eleverna vad de kan komma på för olika moment att göra. Stötta med egna förslag för att få med aktiviteter för de motoriska grundformerna. Rörelser som brukar benämnas som motoriska grundformer är: gå, springa, hoppa/landa, klättra, åla, krypa, hänga, stödja, kasta/fånga, rulla/rotera och balansera.
- ★ Använd material som ni har tillgång till för att bygga hinderbanan och prova den sedan tillsammans.
- ★ Prata om hur man kan göra momenten svårare eller lättare.
- ★ Låt eleverna få göra hinderbanan under exempelvis 5 minuter och prata om hur det känns i kroppen. Fortsätt med att göra banan så snabbt ni kan i 5 min och jämför känslan. Efter det kan ni prova att göra banan så långsamt ni kan i 5 min och jämföra även den känslan.



Hoppbana - Undersöka och prova hopptechnik

Prata med eleverna om att ni ska testa olika sätt att hoppa på. Vad skulle man kunna använda för att göra en hinderbana där man bara gör hoppande rörelser? Använd frågorna som utgångspunkt.

- ★ Vilka olika sätt kan ni komma på att man kan hoppa på?
- ★ Vad är det för skillnad mellan att hoppa på ett ben och att hoppa jämfota?
- ★ Hur känns det att hoppa i en tjockmatta?
- ★ Vad behöver man göra för att kunna hoppa över ett hinder?
- ★ Vad måste man tänka på när man hoppar baklänges?
- ★ Hur kan ett sidohopp gå till?
- ★ Vad tror ni att ett indianhopp är för något?
- ★ Varför kallar man ett grodhopp för just ett grodhopp?



Prova alla hoppen medan ni pratar om dem och fråga vad som krävdes av kroppen för att kunna genomföra dem.

Skapa en hopp-hinderbana på skolgården, i idrottssalen eller i något naturområde som ni har tillgång till. Prova tillsammans och prata om hur det kändes i kroppen efteråt.

- ★ Vilka hopp var svåra?
- ★ Vilka hopp var jobbiga?
- ★ Vilka hopp var roliga?

Egna hinderbanor

Låt eleverna arbeta i grupper och planera för egna hinderbanor som de ska låta resten av klassen få prova. Förslagsvis kan ni låta grupperna turas om vid olika tillfällen och då ha det som en rolig pausaktivitet efter ett mera stillasittande arbetspass. Låt eleverna beskriva sina banor för kamraterna och visa hur rörelserna ska genomföras innan alla får prova.

Banorna kan vara såväl inomhus som utomhus.

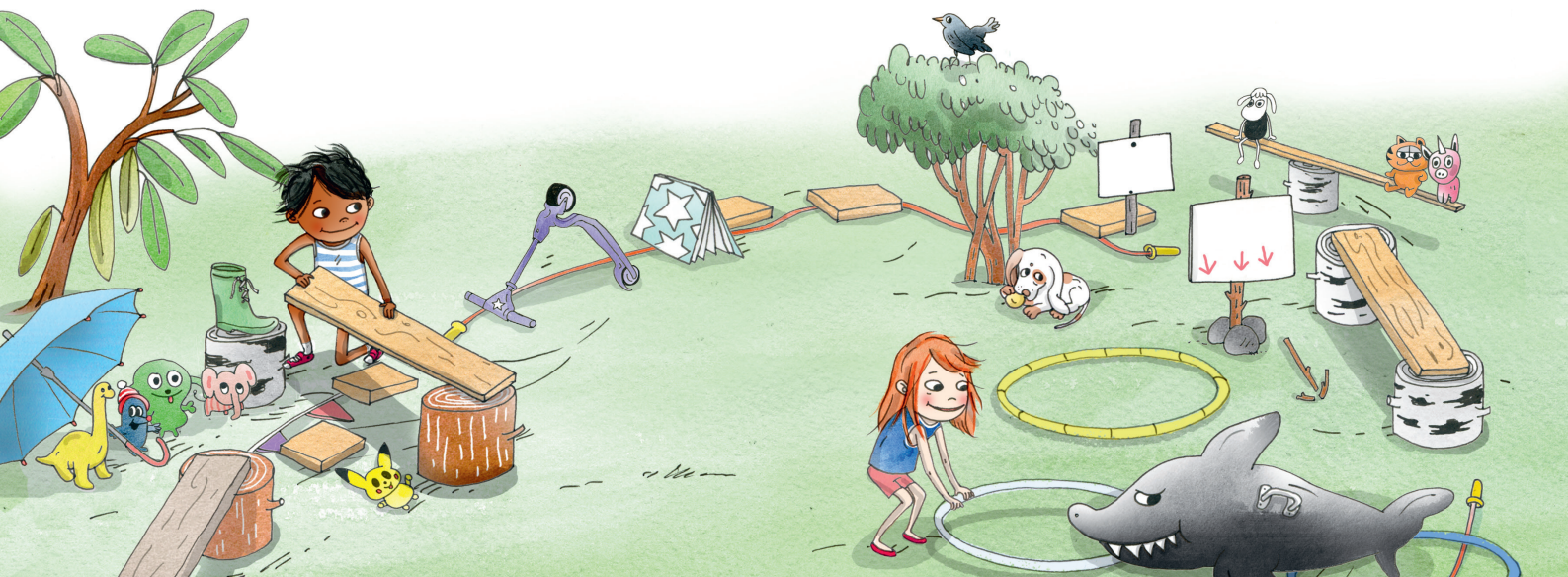
Rörelseloppan

Som kopieringsunderlag [bilaga 1](#), har du en rörelseloppa som eleverna kan använda sig av för att hitta på roliga fysiska aktiviteter.

Det är också bra för finmotoriken att både få klippa och vika loppa.

Förbered i förväg de material som kan behövas för att utföra aktiviteterna.

Vill man kan man även göra en loppa med egna påhittade aktiviteter.





TRÄFF 3: SKELETTET

1. Läsningen

Förutspå

Titta på uppslaget med skelettet.

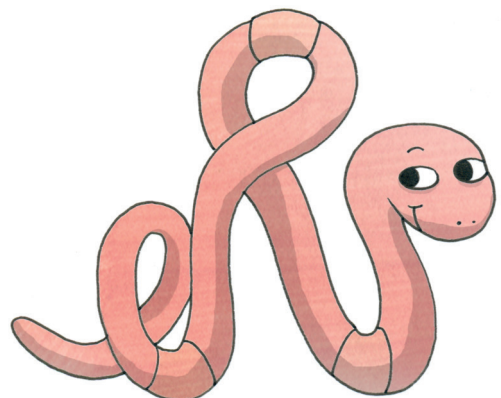
- ★ Vad är det vi ser här?
- ★ Vad känner ni till om skelettet?

Läs avsnittet

Läs texten om skelettet på sidorna **30-31**, samtidigt som ni tittar på bilderna.

2. saker att prata om

- ★ Vad betyder det att något är ömtåligt?
- ★ Varför har vi ett skelett?
- ★ Har alla levande varelser ett skelett?
- ★ Ser våra skelett likadana ut som djurens tror ni?



3. Saker att göra

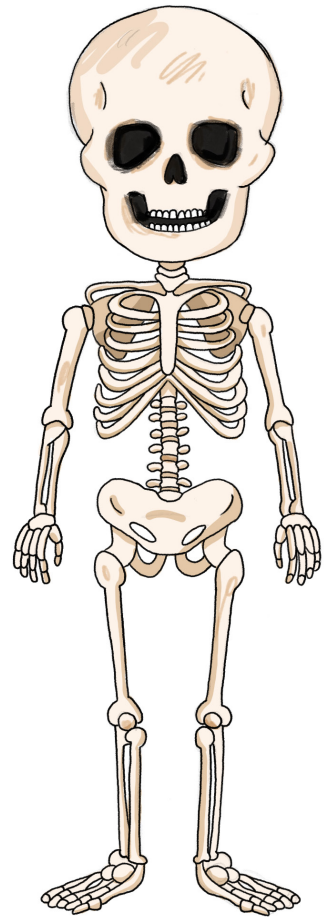
Prata med eleverna om att alla delar av skelettet har fått olika namn. Repetera de som finns med i texten.

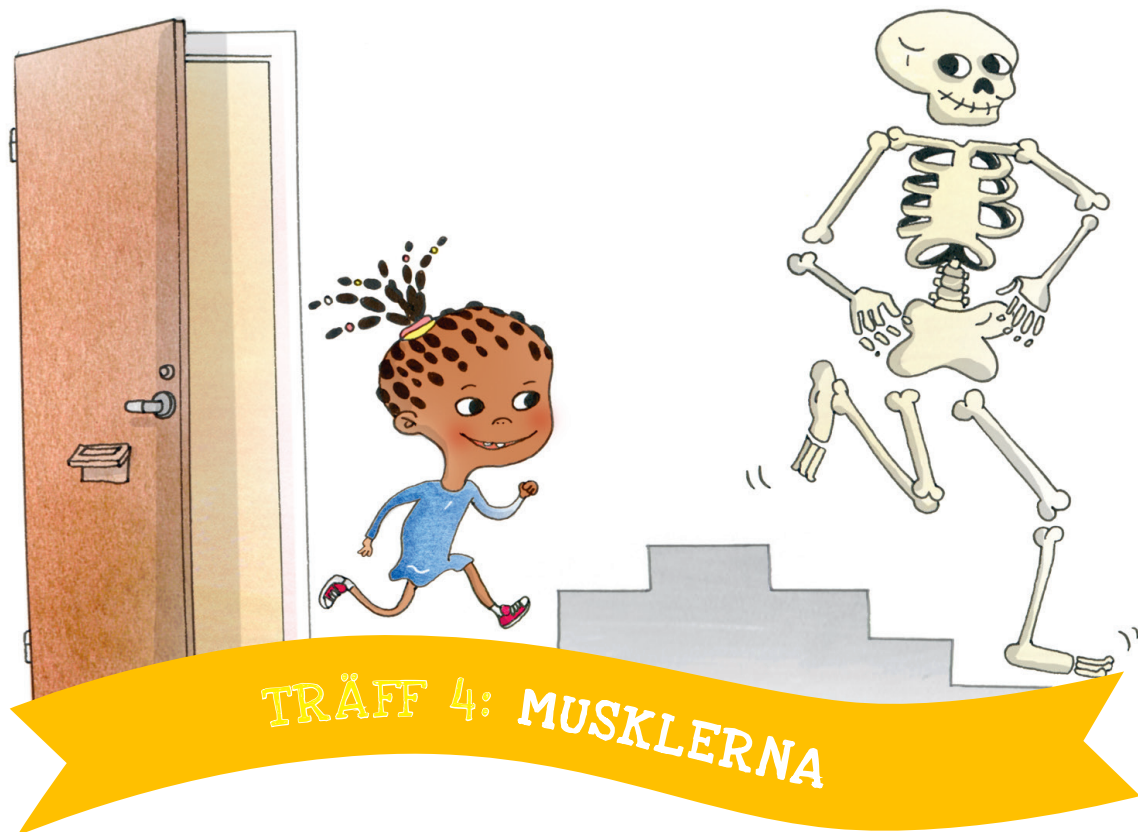
Fråga om eleverna känner till andra namn på delar av skelettet. Ta upp bilden med skelettet och namnen på olika delar av det. Prata om vad de olika delarna heter.

Ta hand om ditt skelett

Prata med eleverna om att fysisk aktivitet hjälper oss att hålla skelettet starkt.

Planera för vilka aktiviteter ni vill göra på rasterna eller som pausgymna för att ta hand om era skelett. Gör förslagsvis rörelsekort där eleverna får illustrera och skriva vad det är man ska göra. Ha dessa kort som pauskort som ni kan använda under skoldagarna.





1. Läsningen

Förutspå

Titta på uppslaget med musklerna.

- ★ Vad tror ni att det här stycket handlar om?
- ★ Vad gör de olika personerna på uppslaget?

Läs avsnittet

Läs texten om musklerna på sida 32-33 samtidigt som ni tittar på bilden.

2. Saker att prata om

- ★ Var i kroppen finns våra muskler?
- ★ Vilka sorts muskler har vi?
- ★ Vad använder vi musklerna till?
- ★ Varför tror ni att musklerna vill användas varje dag?

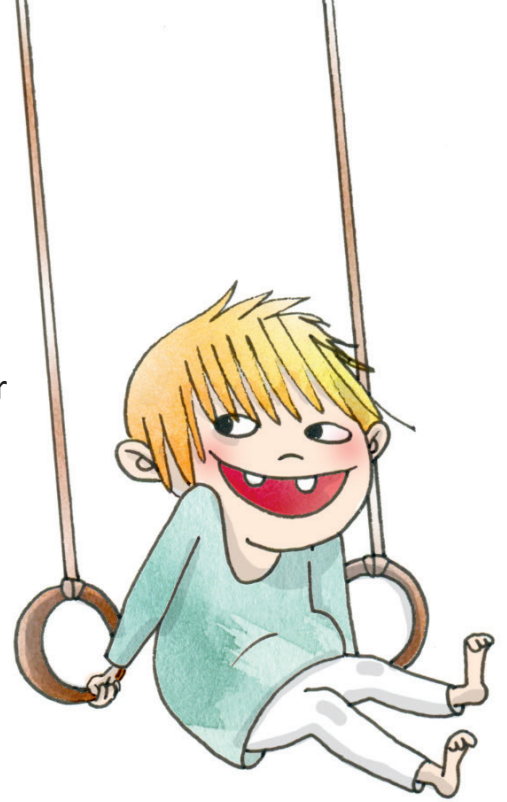
3. Saker att göra

Prova känslan

Repetera fakta från texten om att vi har muskler i olika storlekar och att vi använder dem vid olika typer av aktiviteter. Berätta att ni ska göra flera aktiviteter och att ni ska känna efter vilka muskler ni tror att man använder och hur det kändes.

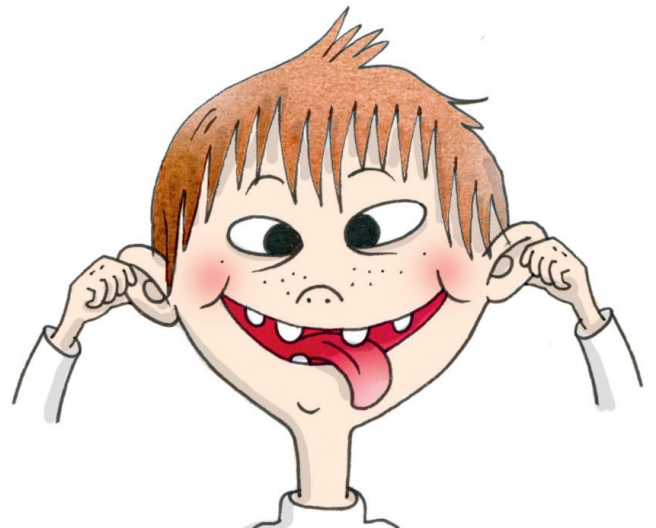
Förslag på aktiviteter:

- ★ Skriva sitt namn.
- ★ Plocka upp en penna från golvet.
- ★ Ställa sig på en stol.
- ★ Hoppa 10 grodhopp.
- ★ Balansera på ett ben
- ★ Stå fyrfota med fötter och händer i golvet.
- ★ Krypa under bordet.
- ★ Göra en grimas.
- ★ Klappa händerna.



Efter varje aktivitet får eleverna fundera över:

- ★ Vilka muskler kändes det som att vi använde?
- ★ Var det jobbigt?
- ★ Var det svårt?
- ★ Var det lätt?
- ★ Hur skulle det bli om vi inte hade de muskler som vi använde i aktiviteten?



Att använda våra muskler

Prata med eleverna om att det är viktigt för vår hälsa att vi använder våra muskler och att det bästa är när vi gör det genom olika typer av aktiviteter. Det är inte nödvändigt att det alltid ska vara väldigt jobbigt med en fysisk aktivitet. All rörelse är viktig. Prova förslagsvis under en veckas tid lite olika typer av aktiviteter för att kunna jämföra.

Tips på aktiviteter:

- ★ Walk and talk: långpromenad där man går i par och har ett ämne som man pratar kring.
- ★ Kull-lek.
- ★ Intervalllöpning: på skolgården eller i något naturområde.
- ★ Styrketräningsstationer: armhävningar, situps, djupa benböj, plankan, sidplanka med höftlyft, rygglyft liggandes på mage etc.
- ★ Yoga. Det finns många tips på internet.

Resonera kring och jämför känslan mellan de olika aktiviteterna.

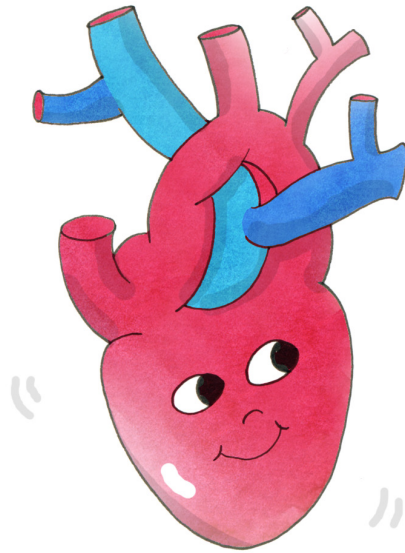
INTERVALLER

innebär att vi blandar löpning i olika tempon med vila. Vila kan antingen vara stå-vila eller jogg-vila.

YOGA

är en kombination av rörelse, andning och medveten närvaro.





TRÄFF 5: HJÄRTAT

1. Läsningen

Förutspå

Titta på uppslaget med hjärtat.

- ★ Vad tror ni att detta stycke handlar om?
- ★ Vad känner ni till om hjärtat?

Läs avsnittet

Läs texten om hjärtat på sidan 34, samtidigt som ni tittar på bilden.

2. Saker att prata om

- ★ Varför tror ni att hjärtat aldrig sover?
- ★ Vad har hjärtat för uppgift i vår kropp?
- ★ Var sitter hjärtat någonstans?
- ★ Kan ni känna ert hjärta?

3. Saker att göra

Hjärtat är en muskel

Repetera texten om att hjärtat är en muskel och fråga eleverna om de minns hur man kan göra när man vill ta hand om och stärka sina muskler. Fortsätt sedan med att fråga:

- ★ Hur tror ni man kan göra för att stärka hjärtmuskeln?

Skriv upp de förslag som eleverna kommer fram till på tavlan.

Be eleverna att välja bland förslagen som ni skrivit upp och låt dem illustrera det man kan göra för att stärka hjärtmuskeln på papper. Häng upp i klassrummet.

Vad är pulsen?

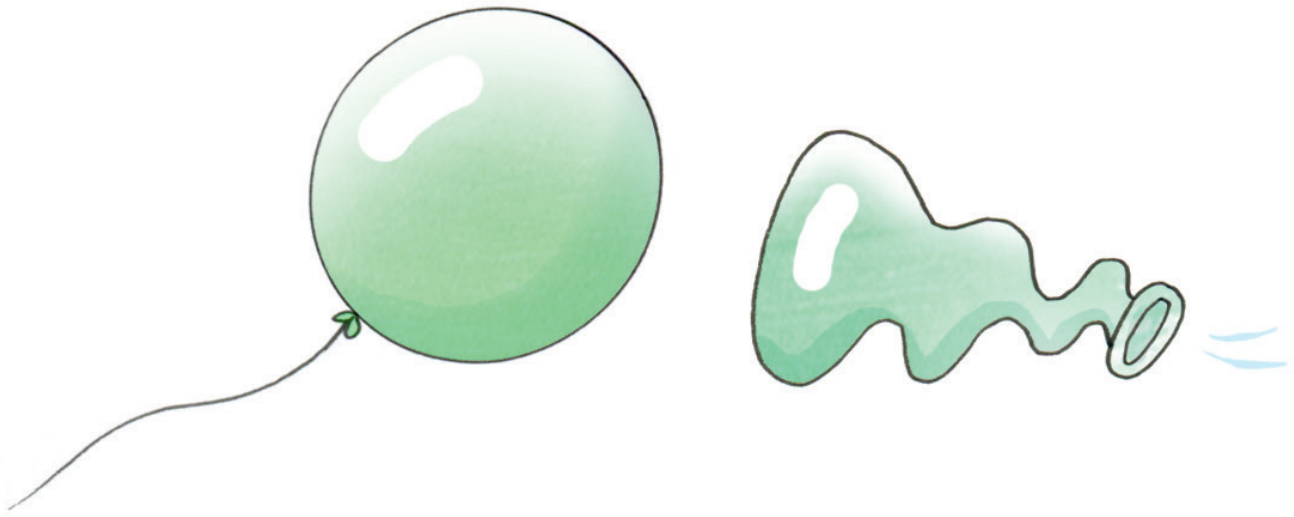
Fråga eleverna om de vet vad pulsen är för något och prata om att pulsen är ett sätt att mäta hur mycket hjärtat arbetar.

Prata om hur man kan göra för att känna pulsen på sig själv eller en kamrat. Ett bra ställe att känna pulsen är på sidan av strupen fram på halsen. Låt alla testa.

Berätta att hjärtat slår snabbare ju mer vi anstränger och rör på oss och att det också är då som pulsen blir starkare. Prova olika aktiviteter och känn på pulsen efter varje aktivitet. Jämför och prata om vad som hände och vad skillnaden var. Förslag på aktiviteter:

- ★ Stillasittande.
- ★ Höga knälyft.
- ★ Hoppa jämfota.
- ★ Promenera.
- ★ Springa.
- ★ Krypa.





TRÄFF 6: LUNGORNA

1. Läsningen

Förutspå

Titta på uppslaget med lungorna.

- ★ Vad tror ni att det här stycket handlar om?
- ★ Vad känner ni till om lungorna?

Läs avsnittet

Läs texten om lungorna på sida 35 samtidigt som ni tittar på bilden.

2. Saker att prata om

- ★ Varför sover lungorna aldrig?
- ★ Vad är lungornas uppgift i kroppen?
- ★ Var någonstans i kroppen sitter lungorna?

3. Saker att göra

Luft till vår kropp

Koppla till det som står i texten om att kroppen alltid behöver luft och berätta att det är lungorna som ser till att vi får den luft vi behöver. Titta gärna på en bild där man ser luftstrupen och förbindelsen till lungorna.

Prata om hur det känns när man håller andan och testa gärna att göra det i samband med samtalet.

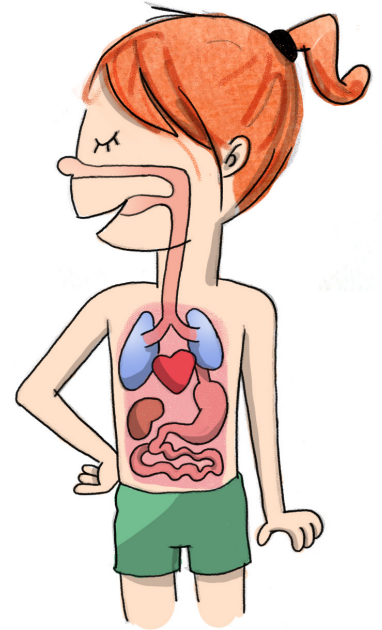
Räkna dina andetag

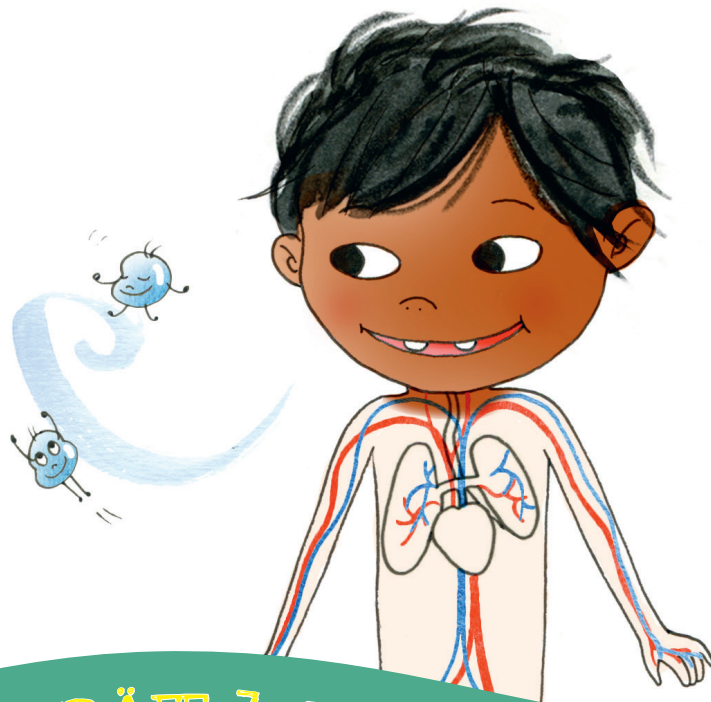
Fråga eleverna om de har funderat över eller har något förslag på hur många andetag man gör på en minut. Låt eleverna räkna sina egna eller varandras andetag under en minut. Samlas sedan för att låta dem berätta vad de kom fram till.

Prova olika rörelseaktiviteter för att jämföra hur mycket man andas efter respektive aktivitet.

Förslag på aktiviteter:

- ★ Stillasittande.
- ★ Höga knälyft.
- ★ Hoppa jämfota.
- ★ Promenera.
- ★ Springa.
- ★ Krypa.





TRÄFF 7: BLODOMLOPPET

1. Läsningen

Förutspå

Titta på uppslaget med blodomloppet.

- ★ Vad tror ni att det här stycket handlar om?
- ★ Vad är det man ser på bilden med Samir?
- ★ Vad känner ni till om blodomloppet?

Läs avsnittet

Läs texten om blodomloppet och kroppens kompisar på sidan [36-39](#) samtidigt som ni tittar på bilderna.

2. Saker att prata om

- ★ Vad skulle ni säga att syre är för något?
- ★ Hur får man in syrekompisarna i kroppen?
- ★ Vad händer i kroppen när vi rör på oss?
- ★ Vilka andra kompisar dyker upp i kroppen när vi rör på oss?
- ★ Hur rör sig rörelsekompisarna runt i kroppen?

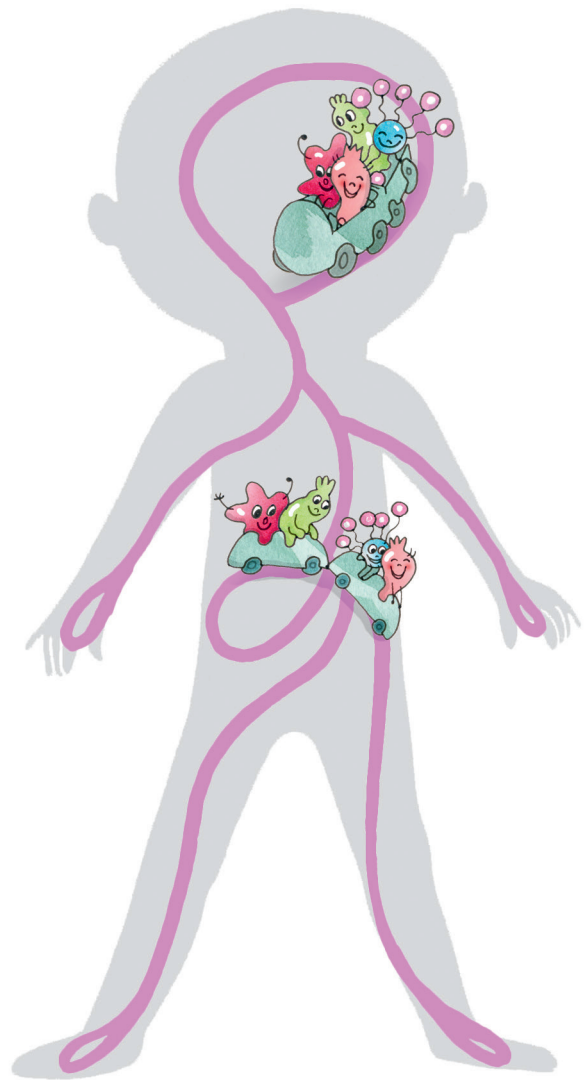
3. Saker att göra

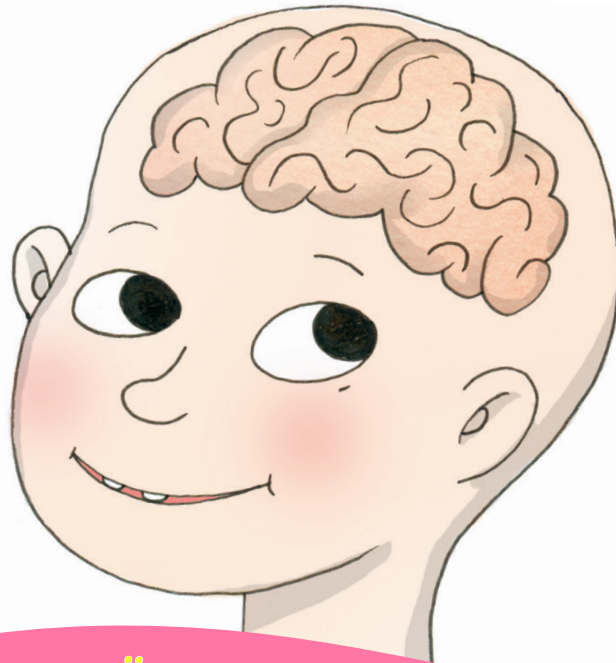
Min kompis inuti

Låt eleverna arbeta i par eller grupper. Någon eller några lägger sig ner på ett stort papper och de andra ritar av konturen kring deras kroppar. Sedan får alla rita in och färglägga blodomloppet i kroppsbilden. Du kan förslagsvis visa bilden med Samir på storskärm som stöd. Häng upp målningarna på väggen och visa för varandra. Prata om och repetera var allt sitter i kroppen och vad som händer när man andas och rör på sig.

Rörelsekompisar

Prata om och titta på de olika rörelsekompisarna en och en och fundera tillsammans på hur man blir hjälpt av dem på olika sätt. Låt eleverna välja en rörelsekompis och be dem rita den och beskriva vilka egenskaper den har och varför de valt just den.





TRÄFF 8: HJÄRNAN

1. Läsningen

Förutspå

Titta på uppslaget med hjärnan.

- ★ Vad tror ni att det här stycket handlar om?
- ★ Vad ser ni på bilderna?
- ★ Vad känner ni till om hjärnan?

Läs avsnittet

Läs texten om hjärnan på sidan 40-41 samtidigt som ni tittar på bilderna.

2. saker att prata om

- ★ Vad är hjärnans jobb i din kropp?
- ★ Hur ser hjärnan ut?
- ★ Vad händer när rörelsekompisarna besöker hjärnan?
- ★ Varför är det bra för oss att vi rör på oss varje dag?
- ★ Vad betyder det att svettas och flåsa?

3. Saker att göra

Rörelsekompisar på besök

Välj olika pausaktiviteter som ni enkelt kan göra i klassrummet. Avsluta varje aktivitet med att fråga eleverna vilka rörelsekompisar de känner har varit på besök i deras hjärna. Ha gärna bilden med rörelsekompisarna uppe för att förtydliga. Här är några förslag på aktiviteter:

Stoppdans

Spela peppande musik och låt eleverna röra sig runt i klassrummet till den. När du stannar musiken så ska alla stå blytstill. Du kan ge eleverna olika uppdrag mellan varje stop och till exempel säga:

”Nästa gång jag stanna musiken ska ni”:

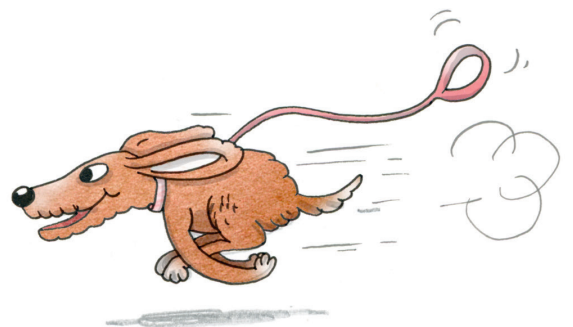
- ★ ha en fot och två händer i golvet.
- ★ ha bara rumpan i golvet.
- ★ se ut som bokstaven A.
- ★ ha ryggen mot en vägg.
- ★ se ut som bokstaven X tillsammans med en kamrat.
- ★ stå på en stol.
- ★ vara under ett bord.



Sten, sax, påse

Här kan eleverna jobba två och två och göra sten, sax, påse med varandra. Den som förlorar ska då göra någon rörelse som ni bestämmer i förväg och som ni kan byta efter ett tag. Förslag på rörelser kan vara:

- ★ 5 grodhopp.
- ★ 5 armhävningar.
- ★ 5 situps.
- ★ 5 rullningar på golvet.
- ★ 5 rygglyft liggandes på mage.
- ★ 5 indianhopp.
- ★ 5 krysshopp.



A ram Sam Sam

Här är en ramsa som kan göras antingen man sitter nära varandra runt ett bord eller i en ring på golvet. Det gäller att sitta så pass nära att man kan killa sin kompis till höger under hakan.

- 1 **AAAA RAM SAM SAM**
AAAA RAM SAM SAM
(klappa i takt på låren eller bordet)
- 2 **GULLI GULLI GULLI GULLI GULLI**
(killa försiktigt under hakan med ena handen och ovan på huvudet med andra handen på kamraten till höger)
- 3 **RAM SAM SAM**
(klappa i takt på låren eller bordet)
- 4 **AAAA RAM SAM SAM**
AAAA RAM SAM SAM
(klappa i takt på låren eller bordet)
- 5 **GULLI GULLI GULLI GULLI GULLI**
(killa försiktigt under hakan med ena handen och ovan på huvudet med andra handen på kamraten till höger)
- 6 **RAM SAM SAM**
(klappa i takt på låren eller bordet)
- 7 **A RAAAAFIQ A RAAAAFIQ**
(buga sig framåt med bägge armar fram i takt)
- 8 **GULLI GULLI GULLI GULL GULL**
(killa försiktigt under hakan med ena handen och ovan på huvudet med andra handen på kamraten till höger)
- 9 **A RAAAAFIQ A RAAAAFIQ**
(buga sig framåt med bägge armar fram i takt)
- 10 **GULLI GULLI GULLI GULLI GULLI**
(killa försiktigt under hakan med ena handen och ovan på huvudet med andra handen på kamraten till höger)

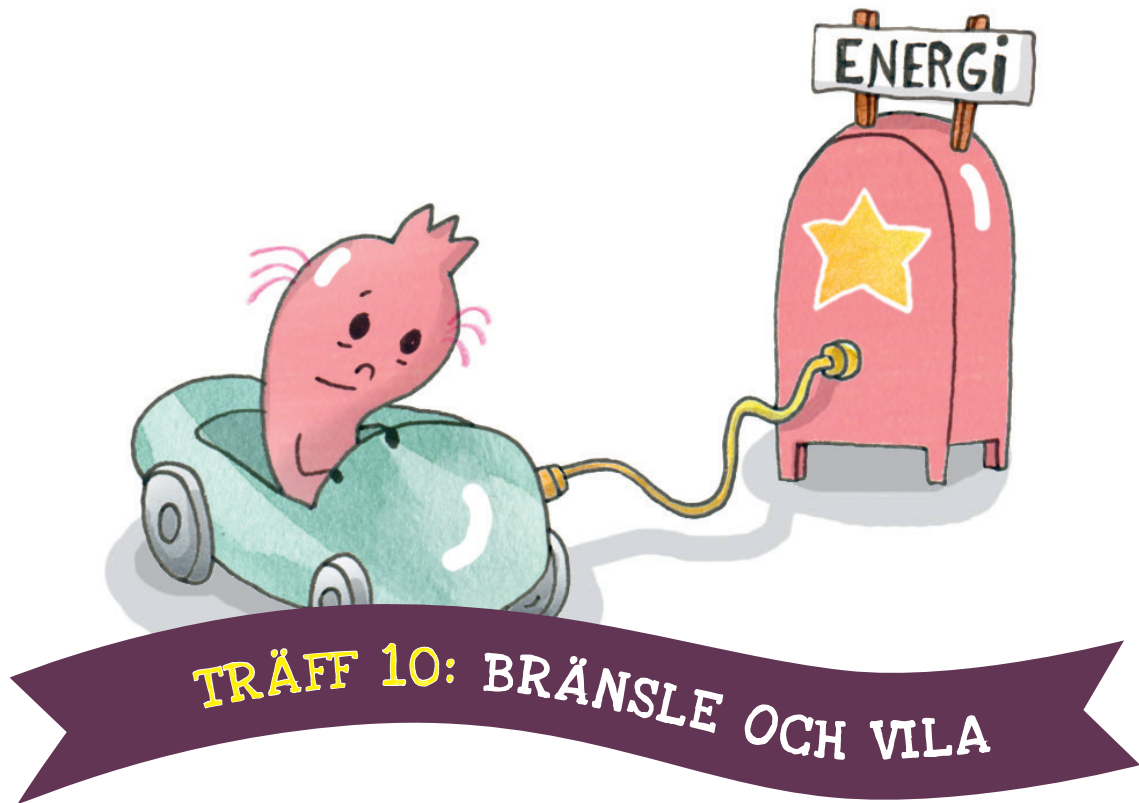
Testa gärna att göra ramsan i olika hastigheter så blir det mycket skratt!

Skärmtid och rörelsetid

Prata och med eleverna om att hjärnan och kroppen behöver rörelse för att må bra, och att vi även behöver röra på oss för att känna oss glada och pigga. Använd kopieringsunderlaget **Bilaga 2** för att samtala om det som kallas skärmtid. Fråga eleverna om de vet vad det innebär.

Utgå från frågorna på kopieringsunderlaget och fortsätt samtalet. Förslagsvis kan eleverna få ta hem underlaget och fylla i det tillsammans med sina föräldrar och sedan få berätta för klassen vad de har pratat om hemma.





1. Läsningen

Förutspå

Titta på uppslaget med Sagas skafferi.

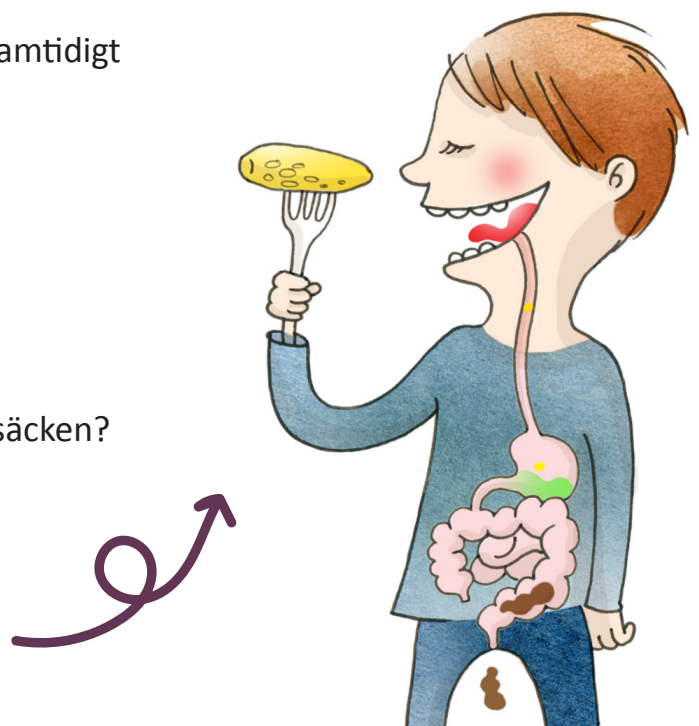
- ★ Vad tror ni att detta stycke handlar om?
- ★ Vad ser ni på bilderna?
- ★ Vad tror ni menas med bränsle och vila?

Läs avsnittet

Läs texten om bränsle och vila på sidan 42-49 samtidigt som ni tittar på bilderna.

2. Saker att prata om

- ★ Hur kan man tanka sin kropp?
- ★ Varför behöver man tanka sin kropp?
- ★ Vad händer när maten kommer till magsäcken?
- ★ Vad gör tarmarna med maten?
- ★ Vilken väg åker det vi dricker?
- ★ Vad händer med det vi dricker?



- ★ Vad finns det på de olika hyllorna i Sagas skaffereri?
- ★ Vilken mat är det som man kan välja mycket av?

3. Saker att göra

Ät en regnbåge

Skriv ut kopieringsunderlaget **bilaga 3**, med Sagas skaffereri.

Titta på det tillsammans igen och repetera delen som berättar om att kroppen gillar när vi äter mat med olika färger. Prata också om och titta på fördelningen på tallriken. Låt eleverna göra egna tallrikar enskilt eller i par på papper och rita in vad de skulle välja från skafferiet till sin måltid. Be eleverna tänka på fördelningen av de olika hyllplanen. Visa och berätta för varandra. Eleverna kan förslagsvis även göra egna skafferier och rita in sådant som de tycker om på hyllorna.

Frukt- och grönsaksbingo

Skriv ut kopieringsunderlaget **bilaga 4** med grönsaksbingot och titta på det tillsammans med eleverna. Prata om vilka grönsaker och frukter som ni gillar och vad som brukar finnas på er skola. Låt eleverna kryssa i sin bingokarta utifrån vad de gillar. Prata om och repetera att man behöver olika frukter och grönsaker.

Förbered en gemensam grönsaksbingo genom att hänga upp underlaget på tavlan. Varje gång ni har ätit något av det som finns på bingobricken så kryssar ni i den rutan. Målet är att fylla hela brickan.

Nyckelhålsdetektiver:

Ta fram bilden på "Nyckelhålet" på storskärm och fråga om eleverna vet vad det är för något. Prata om att "Nyckelhålet" hjälper oss när vi handlar mat så att vi lättare kan hitta sånt som är bra för våra kroppar.

Gör förslagsvis en promenad till en närliggande affär för att leka nyckelhålsdetektiver. Se hur många nyckelhålsmärkta varor ni kan hitta på hyllorna. Du kan också ge eleverna i hemuppgift att titta efter nyckelhålet när de är och handlar tillsammans med sina föräldrar. Låt dem sedan berätta för klassen vad de har sett.

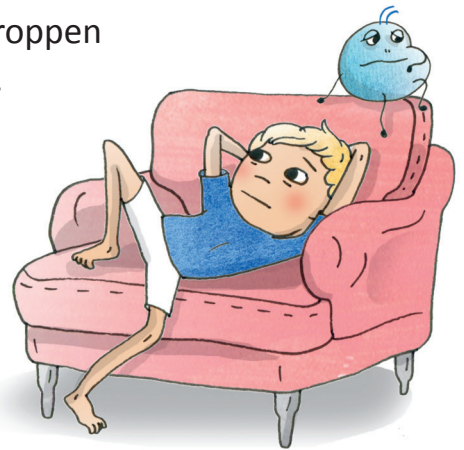


Vila för vår kropp

Återkoppla till delen i texten där det sägs att: precis som kroppen behöver mat och fysisk aktivitet så behöver den också vila.

Samtala utifrån följande frågor:

- ★ Hur brukar ni göra för att ge kroppen vila?
- ★ Vad kan göra att det är svårt att vila?
- ★ Hur kan man hjälpa sin kropp att få vila?
- ★ Vad kan vi göra här på skolan för att skapa stunder för vila?



Skriv upp elevernas förslag på tavlan och lägg förslagsvis en plan för hur och när ni kan testa det tillsammans.

Prova gärna mindfulness-övningar (för barn) för att öva på att slappna av och ge kroppen ro. Ett enkelt förslag är att göra en övning där man blundar och medvetet lyssnar till allt som låter i eller utanför rummet. Låt det få ta tid (kanske 3-5 min) och prata sedan om vad ni hörde och uppmärksammade. Låt eleverna få fokusera på sin andning och verkligen tänka på hur den känns. Att jobba med andningsövningar tidigt kan vara till stor nytta för eleverna även när de blir äldre. *En hel del tips och kostnadsfria övningar finns att hitta på nätet. Men det finns också böcker och ljudfiler som man kan köpa.*

MINDFULNESS

innebär medveten närvaro
för att motverka stress
och oro

Här ett förslag till en enkel andningsövning:

- ★ Ta några djupa andetag genom näsan. Slappna av i axlarna så att de sjunker ner. Slappna av i magen.
- ★ Andas långsamt in genom båda näsborrarna och räkna till fyra under tiden.
- ★ Håll andan inne och räkna till två.
- ★ Andas långsamt ut genom näsan och räkna till fyra igen.
- ★ Håll andan ute och räkna till två.
- ★ Fortsätt övningen fem till tio gånger.
- ★ Du kan låta utandningen ta dubbelt så lång tid som inandningen om det känns bekvämt, och alltså räkna till åtta när du andas ut.



Saga och Samir följer

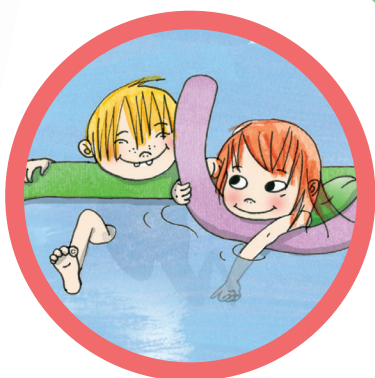
PEP DYGNET

Den här aktiviteten kan man ha som en avrundning på hela arbetet med boken. Använd kopieringsunderlaget **bilaga 5** att utgå från när du ställer frågor och leder samtalet.

Ni kan återkommande samtala om hur elevernas dygn har varit.

Låt gärna eleverna få illustrera sina Pep-dygn så som de gärna vill att det ska vara för att hela kroppen och jaget ska må bra.

Visa för varandra!



Saga- SAGOR

Böckerna i serien Saga-Sagor är författade av Josefine Sundström
och illustrerade av Emma Göthner. Bonnier Carlsen Bokförlag.