

SMAKPROV

# LÄRRARHANDLEDNING

## HÄLSOGÅTAN



ANDERS WALLENSTEN

EVOLUTION, FORSKNING OCH 48 KONKRETA RÅD

AV ULRIKA WENDÉUS

BONNIER FAKTA  
I SAMARBETE MED  
SCRIN



# Innehåll

**Inledning 3**

**Koppling till läroplanen 5**

**Grundskolan 5**

*Biologi 5*

*Hem- och konsumentkunskap 5*

*Idrott och hälsa 6*

*Svenska/ Svenska som andraspråk 6*

**Gymnasieskolan 7**

*Naturkunskap 1a1 och 1a2 7*

*Biologi 7*

*Svenska 8*

*Idrott och hälsa 8*

*Psykologi 9*

**Några ord innan ni sätter igång 10**

**Innan ni läser boken – introduktion av boken och temat hälsa 12**

**Före läsning av varje kapitel 14**

**Under läsning av varje kapitel 14**

**Efter läsning av varje kapitel 16**

**Efter läsning av hela boken 17**

**Stöd till respektive kapitel 18**

**Mina nycklar till hälsogåtan (s. 8–28) 18**

**Rörelse 20**

**Mat 21**

**Relationer 22**

**Tankar 23**

**Omgivning 24**

**Sömn 25**

# Inledning

## Om HÄLSOGÅTAN

Hur ska man leva för att hålla sig så frisk som möjligt? Att vi kan påverka vår hälsa genom vår livsstil är inget nytt, men det finns många bud om det bästa sättet. I *Hälsogåtan* ger läkaren och epidemiologen Anders Wallensten kunskap om hur både det förflutna och hur vi lever idag påverkar vår hälsa.

Anders utgår från evolution, forskning och förebilder och ger sin samlade syn på och konkreta råd om hur vår kropp fungerar och hur vi kan anpassa våra liv för en bättre hälsa. Områdena han utgår ifrån är *rörelse, kost, relationer, tankar, omgivning* och *sömn*. Områden som enligt Anders är starkt relaterade till förebyggbara välfärdssjukdomar beroende av hur vi väljer att leva våra liv.



## Om författaren

Anders Wallensten är specialistläkare i allmänmedicin och arbetar som biträdande statsepidemiolog vid Folkhälsomyndigheten där han analyserar, värderar och kommunicerar hälsoinformation. Anders har också ett mycket stort personligt intresse för hälsa och träning.

## Om lärarhandledningen:

Lärarhandledningen är tänkt att inspirera till arbetet med *Hälsogåtan* och kan med fördel modereras och kompletteras efter egna idéer och behov. Här hittar ni förslag på hur arbetet med *Hälsogåtan* kan introduceras, förslag på arbetsgång för respektive kapitel och hela boken generellt, diskussionsfrågor, viktiga begrepp samt uppgifter kopplade till kapitlens teman. Här hittar ni också utdrag ur läroplanens syfte och centrala innehåll, som exempel på ämnen och områden som



går att koppla till arbetet med *Hälsogåtan*. Det är vår övertygelse att boken ger en mycket bra möjlighet till ett ämnesöverskri-  
dande arbete om hälsa.

Handledningen är skriven av Ulrika Wendéus, legitimerad lärare i Svenska, Svenska som andraspråk och Engelska, med undervisningserfarenhet från åk 4–9 samt gymnasiet. Ulrika är också läromedelsförfattare, frilansande förlagsredaktör och projektledare, lärarfortbildare och föreläsare.

### *Årskurs:*

8–9 och gymnasiet

### *Ämnen:*

Biologi, Hem- och konsumentkunskap, Idrott och hälsa, Naturkunskap, Psykologi, Svenska, Svenska som andraspråk, med flera.

### *Arbetets omfattning/Antal lektioner:*

Kanske vill ni göra ett övergripande hälsolyft på skolan, där både personal och elever utmanas, eller så används boken som utgångspunkt i ett enskilt ämne med koppling till kursplanen. Tid-  
sätgången varierar förstås enormt beroende på upplägg och hur många ämnen, syfte, uppgifter och eventuell fördjupning som läggs in i temat, allt från enstaka lektioner kopplade till respektive kapitel till upplägg som sträcker sig över veckor, månader eller kanske en termin.

# Koppling till läroplanen

Utdrag ur läroplanen, respektive ämnes syfte och/eller centralt innehåll. (2022)

## GRUNDSKOLAN

### *Biologi*

#### SYFTE

Undervisningen i ämnet ska ge eleverna förutsättningar att utveckla följande:

- ◆ Förmåga att använda biologi för att granska information, kommunicera och ta ställning i frågor som rör miljö och hälsa ...

#### CENTRALT INNEHÅLL

- ◆ Hur den psykiska och fysiska hälsan påverkas av levnadsförhållanden, kost, sömn, motion, stress och beroendeframkallande medel samt hur hälsoproblem kan begränsas på individ- och samhällsnivå.
- ◆ Informationssökning, kritisk granskning och användning av information som rör biologi. Argumentation och ställningstaganden i aktuella frågor som rör miljö och hälsa.

### *Hem- och konsumentkunskap*

#### SYFTE

Undervisningen i ämnet ska ge eleverna förutsättningar att utveckla följande:

- ◆ Förmåga att värdera val och handlingar som förekommer i ett hem utifrån hur de påverkar hälsa, ekonomi och miljö.



#### CENTRALT INNEHÅLL

##### Levnadsvanor

- ◆ Sammansättning av varierade och balanserade måltider och anpassning till individuella behov.
- ◆ Hur produktion, transport och återvinning av livsmedel och andra varor påverkar människors hälsa, ekonomi och miljö.

## *Idrott och hälsa*

#### SYFTE

Undervisningen i ämnet ska ge eleverna förutsättningar att utveckla följande:

- ◆ Förmåga att planera, genomföra och värdera olika aktiviteter utifrån hur de påverkar fysisk förmåga och hälsa ...

#### CENTRALT INNEHÅLL

##### Hälsa och levnadsvanor

- ◆ Planering och genomförande av olika aktiviteter utifrån hur de påverkar olika aspekter av fysisk förmåga och olika aspekter av hälsa.
- ◆ Undersökande av möjligheter till daglig rörelse i närmiljön.
- ◆ Samtal om upplevelser av olika aktiviteter och värdering av hur de påverkar olika aspekter av fysisk förmåga och olika aspekter av hälsa.

## *Svenska/ Svenska som andraspråk*

#### SYFTE

Undervisningen i ämnet ska ge eleverna förutsättningar att utveckla följande:

- ◆ Förmåga att formulera sig och kommunicera i tal och skrift, urskilja språkliga strukturer och följa språkliga normer,
- ◆ förmåga att anpassa språket efter olika syften, mottagare och sammanhang,
- ◆ förmåga att läsa och analysera skönlitteratur och andra texter för olika syften, och
- ◆ förmåga att söka information från olika källor och värdera dessa.

## *Naturkunskap 1a1 och 1a2*

### SYFTE

Undervisningen i ämnet ska ge eleverna förutsättningar att utveckla följande:

- ◆ Kunskaper om olika livsstilars konsekvenser såväl för den egna hälsan som för folkhälsan och miljön.
- ◆ Kunskaper om människokroppens uppbyggnad och funktion samt dess växelverkan med omgivningen.

### CENTRALT INNEHÅLL

- ◆ Naturvetenskapligt förhållningssätt, hur man ställer frågor som går att undersöka naturvetenskapligt och hur man går till väga för att ställa företeelser i omvärlden under prövning.
- ◆ Hur naturvetenskap kan granskas kritiskt samt hur ett naturvetenskapligt förhållningssätt kan användas för att kritiskt pröva ovetenskapligt grundade påståenden.
- ◆ Dessutom i kursen naturkunskap 1a2:
- ◆ Samband mellan individens hälsa, dagliga vanor och livsstilar i samhället, till exempel i fråga om träning, kost, droger och konsumtion samt påverkan på miljön.
- ◆ Hur naturvetenskap kan användas som utgångspunkt vid kritisk granskning av budskap och normer i medierna.

## *Biologi*

### SYFTE

Undervisningen i ämnet ska ge eleverna förutsättningar att utveckla följande:

- ◆ Kunskaper om biologins betydelse för individ och samhälle.

## Svenska

### SYFTE

Undervisningen i ämnet ska ge eleverna förutsättningar att utveckla följande:

- ◆ Förmåga att tala inför andra på ett sätt som är lämpligt i kommunikationssituationen samt att delta på ett konstruktivt sätt i förberedda samtal och diskussioner.
- ◆ Förmåga att läsa, arbeta med, reflektera över och kritiskt granska texter samt producera egna texter med utgångspunkt i det lästa.

## Idrott och hälsa

### SYFTE

Undervisningen i ämnet ska ge eleverna förutsättningar att utveckla följande:

- ◆ Förmåga att planera och genomföra fysiska aktiviteter som befäster och vidareutvecklar kroppslig förmåga och hälsa.
- ◆ Kunskaper om betydelsen av fysiska aktiviteter och naturupplevelser för kroppslig förmåga och hälsa.
- ◆ Kunskaper om kulturella och sociala aspekter på fysiska aktiviteter och naturupplevelser.

### CENTRALT INNEHÅLL

- ◆ Den fysiska aktivitetens och livsstilens betydelse för kroppslig förmåga och hälsa.
- ◆ Motions-, idrotts- och friluftaktiviteter som utvecklar en allsidig kroppslig förmåga.
- ◆ Utemiljöer och naturen som arena för rörelseaktiviteter och rekreation.
- ◆ Kosthållning, droger och dopningspreparats betydelse för hälsa och prestation.
- ◆ Spänningsreglering och mental träning.



## Psykologi

### SYFTE

Undervisningen i ämnet ska ge eleverna förutsättningar att utveckla följande:

- ◆ Kunskaper om mänskliga beteenden, känslor och tankar utifrån olika psykologiska perspektiv samt förmåga att relatera dessa kunskaper till egna erfarenheter.
- ◆ Kunskaper om mänskliga beteenden, värderingar och föreställningar i olika sociala sammanhang.

### CENTRALT INNEHÅLL

- ◆ Kognitionspsykologi och dess tillämpningar: hur människan uppfattar och förstår sin omvärld och sig själv. I samband med det behandlas hur hjärnan tar emot och bearbetar information.
- ◆ Socialpsykologi och dess tillämpningar: hur människan påverkas och formas tillsammans med andra utifrån de grupper och organisationer hon eller han tillhör.
- ◆ Psykisk hälsa och ohälsa med betoning på stress och stresshantering samt kriser och krishantering.



SMAKPROV

# Förslag på arbetsgång

## NÅGRA ORD INNAN NI SÄTTER IGÅNG

Här hittar ni förslag på arbetsgång som startar med en *introduktion* utifrån bokens titel och diskussioner i grupp om begreppet hälsa.

När det gäller *läsning av och arbete med bokens kapitel* finns det flera möjligheter beroende på syftet med läsningen och vad som ska ske under och efter. Därför ges lite olika förslag både på hur läsningen kan gå till, samt ingångar till respektive kapitel i form av viktiga begrepp, diskussionsfrågor och möjliga fördjupningsuppgifter. Hur mycket uppgifter och aktiviteter ni kopplar till kapitlen beror ju förstås på vilka skolämnena som ingår och hur mycket tid ni vill lägga på projektet.

Avslutningsvis, med de sex huvudkapitlen som grund och särskilt med fokus på råden som ges i dessa, kan var och en rita upp sitt eget hälsohjul (*Hälsogåtan* s. 229–231). Gör sedan en sammanställning av vilka topp tre-hälsoområden som klassen/skolan som helhet behöver jobba med. Kanske kan ni sedan göra en gemensam utmaning och handlingsplan med utgångspunkt ur dessa områden.

Ett annat angreppssätt kan istället vara att ni *under respektive kapitel genomgång* har identifierat förbättringsområden enskilt eller sammantaget i klassen och att ni arbetar med dem parallellt med genomgången av kapitlen. Efter en gemensamt satt deadline (några veckor eller månader framåt så att förändring hinner ske) kan ni sedan utvärdera på vilket sätt kunskaperna från boken har lett till hållbar förändring inom de olika hälsoområdena.

## Läsa i hem- och expertgrupp

Kapitlen som behandlar de olika hälsoområdena *rörelse, relationer, omgivning, mat, tankar* och *sömn* kan med fördel arbetas igenom med hjälp av modellen jigsaw (pussel), Elliot Aronson med flera, på svenska kallad hem- och expertgrupp.

Eleverna delas in i hemgrupper om 6 elever som ansvarar för varsitt kapitel 1–6, alternativt hemgrupper om 3 elever som då ansvarar för två kapitel (1+4, 2+5, 3+6), beroende på antalet elever i klassen.

Eleverna läser sitt kapitel på egen hand – samlar begrepp, fraser och intressanta citat, kollar upp källhänvisningar och skriver diskussionsfrågor på och bortom raderna – och träffas sedan i expertgruppen (de elever som ansvarar för samma kapitel) och diskuterar, jämför och reder ut – och förbereder gemensamt en presentation av kapitlet; stämmer av vad som är viktigt att redovisa samt sammanställer en presentation.

Vid presentationstillfället återgår sedan eleverna till sina respektive hemgrupper och redovisar sitt kapitel. Därefter kan ni välja om diskussioner och uppföljningsuppgifter ska göras i hemgrupperna eller i klassen, och, om i hemgruppen – hur resultatet av diskussioner och arbetsuppgifter synliggörs i/återkopplas till klassen. Det kan ju vara bra att börja diskutera i den lilla gruppen för att alla ska få komma till tals, och att en utsedd samtalsledare håller i detta. Sedan låter ni respektive grupp sammanfatta muntligt för resten av klassen vad de har diskuterat, kommit fram till.

Med det här arbetssättet har ni möjlighet att på ett effektivt sätt ta er igenom läsningen av kapitlen med en inte alltför stor läsbörda på varje enskild elev och därefter gemensamt eller enskilt fördjupa er på olika sätt i diskussioner, fördjupningsuppgifter, göra undersökningar och skapa praktiska övningar.

## INNAN NI LÄSER BOKEN – INTRODUKTION AV BOKEN OCH TEMAT HÄLSA

(Introduktionslektioner, 1–3 lektioner beroende  
på hur mycket ni vill fördjupa er)

1. Brainstorming utifrån bokens titel:  
Skriv HÄLSOGÅTAN på tavlan. Visa bokens framsida och låt eleverna diskutera följande, och gärna anteckna vad de kommer fram till, i grupper om 3–4:
  - ◆ Vad för gåta tror de att titeln hänvisar till?
  - ◆ Vad ingår i begreppet hälsa/en god hälsa enligt eleverna? Lista minst fem saker.
  - ◆ Berätta att boken tar upp sex huvudområden (kapitel) kopplat till hälsa. Låt eleverna fundera på vilka dessa kan vara.

Låt grupperna berätta vad de kommit fram till och skriv samtidigt upp stödord på tavlan, runt ordet HÄLSOGÅTAN. Koppla vidare till bokens olika kapitel och markera dessa (sannolikt har ni fått med kapitlen genom elevernas svar eller så har du styrt in eleverna mot dessa områden så att ni har fått med dem också i din skiss på tavlan): RÖRELSE – MAT – RELATIONER – TANKAR – OMGIVNING – SÖMN

2. Låt eleverna diskutera vad de tänker kring de olika områdena kopplat till hälsa.
  - ◆ Vad kan de innebära i relation till hälsa och ohälsa? Rörelse kan ju kännas som ganska självklart. Vi vet att vi behöver röra på oss för att må bra. Men hur mycket? Och när då?
  - ◆ Hänger de olika områdena ihop? Kan eleverna ge specifika exempel?
  - ◆ På vilket sätt skulle du säga att Covid-19 har påverkat dig när det gäller respektive område? Till det bättre eller till det sämre? Motivera.
  - ◆ Vad är eleverna själva bra på?
  - ◆ Vad är de sämre på?
  - ◆ Vad tycker de är viktigast? Låt dem motivera sina svar.

3. Skriv författarens namn, Anders Wallensten, på tavlan och låt eleverna ta reda på vem han är.
  - ◆ Vad har författaren för bakgrund?
  - ◆ Anser eleverna att författaren är en trovärdig källa? Låt dem motivera sina svar.  
TIPS på länkar:  
<https://www.bonnierfakta.se/nyheter/anders-wallensten-debuterar-med-halsogatan/>  
<https://www.scriin.org/halsogatan.html>
  
4. Ge eleverna i uppdrag att trendspana i media vad gäller hälsa (lite snabbt på lektionen eller lite mer djupgående som läxa):
  - ◆ Vilka hälsotrender är aktuella just nu? Tipsa eleverna om att de kan utgå ifrån de sex ämnena som tas upp som kapitel i boken (rörelse, mat, relationer, tankar, omgivning och sömn).
  - ◆ Skiljer sig målgruppen åt för olika trender (tjejer, killar, unga, gamla osv.)
  - ◆ I vilka källor hittar de sin information?
  - ◆ Är källorna trovärdiga? Låt eleverna motivera sina svar.
  
5. Angående källkritik kan ni sedan fördjupa er i hur författaren valt att disponera kapitlen i boken (s. 25–28, *Min metod*) och diskutera utifrån det vad det gör för trovärdigheten. Jämför upplägget i kapitlen med innehållet i de källor som eleverna hittade under trendspaningen. Finns det likheter? Skillnader?

## FÖRE LÄSNING AV VARJE KAPITEL

- ◆ Brainstorming kring vad kapitlet kan handla om utifrån rubriken.
- ◆ Fyll i ett VÖL-schema eller liknande där ni skriver ner saker ni vet om de olika områdena och saker ni vill lära er mer om. Återkoppla till detta i slutet av arbetet.
- ◆ Eventuellt arbete med förförståelse utifrån begrepp och fraser. Det finns samlade begrepp och fraser att utgå ifrån till varje kapitel. Vissa av dessa kan man vara tvungen att läsa kapitlet för att förstå, övriga går förstås att slå upp eller diskutera sig fram till vad de betyder.

## UNDER LÄSNING AV VARJE KAPITEL

### 1. Samla begrepp, fraser och citat

Eftersom det finns många begrepp i boken som kan behöva förklaras kan det vara bra att samla dessa under läsning och skapa en egen begreppslista med sidhänvisning, en egen förklaring, skriv en egen mening där begreppet används på ett korrekt sätt.

Begreppen blir ett bra stöd att hänga upp innehållet i kapitlet på och också en ordbank att plocka ifrån vid skrivuppgifter, diskussioner, etcetera.

(kopieringsunderlag)

### 2. Skriv diskussionsfrågor

Skriv diskussionsfrågor till kapitlet. Dessa ska hjälpa er att diskutera innehållet i hem- och expertgruppen och kan vara frågor på raderna eller frågor som är bortom raderna och bygger på egen erfarenhet och åsikter. (se exempelfrågor till kapitlen)

### 3. De blå sidorna (vardagsskildring kopplat till ämnet)

Läs de blå sidorna och identifiera möjliga förbättringsområden kopplat till kapitlets rubrik.

- ◆ Vilka problem identifierar exempelpersonen själv?
- ◆ Vilka fler hittar ni?
- ◆ Känner ni igen er?

Diskutera i grupp hur den här personen skulle kunna leva på ett sundare sätt och strukturera upp sin dag och sina olika punkter under dagen för att vara lite schysstare mot sig själv. Skriv ned en punktlista med råd till personen. (den sista punkten kan också sparas till efter att kapitlet är klart och användas inför skrivuppgiften som går ut på att skriva råd till personen, men då med helakapitlets samlade kunskap och de konkreta råden)

**4. Anders tankar kring ämnet**

Vad lyfter Anders för frågeställningar/funderingar i början av kapitlet?

**5. Evolution**

Hur har vi levt tidigare och hur påverkar det oss idag?

**6. Forskning**

Vilken forskning presenteras? Lyft viktiga exempel från kapitlet.

**7. Anders analys**

Vad kommer Anders fram till? Vilka förebilder eller goda exempel ges i kapitlet? Vilka andra förebilder, eller motivationshöjare, kommer ni att tänka på kopplat till området?

**8. Konkreta råd**

- ◆ Läs och rangordna råden utifrån vad ni tycker är viktigast. Motivera!
- ◆ Hur kan man omsätta råden i praktiken?
- ◆ Vilka hinder kan finnas och hur kan man överbrygga dem? Till exempel att man inte har praktiska förutsättningar att genomföra rådet – vilken coachning eller exempel på lösning kan eleverna ge för att rådet ska kunna genomföras?

## EFTER LÄSNING AV VARJE KAPITEL

(Välj ut lämpliga uppgifter tillsammans)

- ◆ **Förbered en presentation** av kapitlet i expertgrupper, antingen som gruppredovisning för hela klassen, eller i hemgrupper.
- ◆ **Skriv råd till personen i texten** på den blå sidan. Utgå från kapitlet och de konkreta råden. Hur skulle personen kunna utnyttja sitt dygn på ett hälsosammare sätt och skapa bättre rutiner?
- ◆ **Skriv en egen blå sida** till kapitlet som är uppbyggd på liknande sätt som i boken och anpassad efter mottagare och syfte.
- ◆ Skriv en **kapitelsammanfattning**. Utgå från begrepp, evolution, forskning, förebilder och författarens åsikter i kapitlet och skriv en text som sammanfattar det viktigaste i kapitlet.
- ◆ Gör en **undersökning** i klassen om hälso-vanor och/eller hälso-ovanor kopplade till kapitlet, till exempel hur vardagsmotionen ser ut i klassen, vilka sömnvanor eleverna har, hur de ser på sina matvanor och sin kost. Vad behöver ni bli bättre på? Kan ni starta en utmaning och hur skulle den kunna gå till? Planera!
- ◆ Diskutera och ta fram förslag på **rutiner och praktiska lösningar** för att leva hälsosammare, kopplade till kapitlet och framförallt i anslutning till de konkreta råden. Hur ska dessa kunna genomföras praktiskt? Alla har till exempel inte samma förutsättningar till träning, trevliga omgivningar, ett eget rum, bra matvanor, kompisar, att hantera stress – hur kan man tackla det?
- ◆ **Prova praktiska övningar** kopplat till området, era egna eller sådana som ni hittar i andra källor. (brain breakes, walk and talk, meditation, andningsövningar, mental träning, relationsskapande övningar, fyra hörn, osv.)
- ◆ **Samtala vidare** om området. Fördjupa er i olika problemställningar kopplat till skolämnena och läroplanen.
- ◆ **Forska vidare** om ämnet och skriv en **argumenterande text** där du jämför och bekräftar trovärdigheten i kapitlet med minst en annan källa. Citera och hänvisa till dina



källor. Det övergripande temat är hälsa och går att koppla till många ämnens centrala innehåll, varför även denna uppgift i allra högsta grad passar bra att arbeta med ämnesövergripande.

## EFTER LÄSNING AV HELA BOKEN

Utvärdera arbetet. Ta fram VÖL-schemat om ni gjorde ett sådant i början av arbetet. Vad har ni lärt er? Har ni fått svar på de frågor ni ställde i början? Vad tar ni med er? Diskutera vad ni har lärt er och om något har varit mer förvånande, självklart eller svårt än något annat.

Gör egna hälsohjul!

### HÄLSOHJULET – skanning – utmaning

Nu när ni har bakgrunden från alla områden i boken:

- ◆ Var och en gör en självskattning utifrån hälsohjulet – vad behöver var och en bli bättre på?
- ◆ Sammanställ era resultat och se över vilka era topp-tre förbättringsområden är i klassen, *till exempel vardagsmotion, sömnrutiner och att ta vara på och skapa nya kompisrelationer.*
- ◆ Gör en detaljerad plan för hur ni ska arbeta med att förbättra område 1–3 och starta en HÄLSOUTMANING i grupper/klassen/på skolan. Hur ska ni göra er rapportering? Hur ska ni coacha varandra? Kan man göra detta som en tävling som leder till någon ytterligare koppling till positiv hälsa?  
Avsätt tid!
- ◆ HÄLSOUTMANING – RESULTAT: Vad fick ni för resultat? Utvärdera. Vad var lätt att förändra? Vad var svårt? Varför? Hur kan man få de svåra hälsoutmaningarna att fungera? Diskutera.

# Stöd till respektive kapitel

Här hittar ni specifikt material till respektive kapitel. Allra bäst är det förstås om eleverna kan ta fram sina egna listor med begrepp och fraser samt samtalsfrågor under läsningens gång.

## MINA NYCKLAR TILL HÄLSOGÅTAN (s. 8–28)

### *Begrepp och fraser*

*(sidhänvisning inom parentes)*

- ◆ modernt liv i överflöd och högt tempo – moderna sjukdomar och tillstånd (15)
- ◆ ”att ha en sund själ i en sund kropp” (Juvenalis) (16)
- ◆ stressrelaterade sjukdomar (16)
- ◆ utmattningsdepression (16)
- ◆ ständig stress – ingen vila – inflammation (16)
- ◆ välfärdssjukdomar (17)
- ◆ förvirring när gammal kunskap ersätts av ny (17)
- ◆ paradox (17)
- ◆ jägare-samlare (18)
- ◆ analytisk förmåga (18)
- ◆ ”logiskt tänkande eller information lyckas inte alltid övervinna våra basala instinkter” (19)
- ◆ genetiska förutsättningar – livsstil och omgivning (20)
- ◆ ”evolutionen är inte en ingenjör som strävar efter perfektion” (21)
- ◆ ”vi behöver lära oss mer om hur vi ska leva för att vara i synk med de behov som vi får dras med som kvarlevor av vårt ursprung” (21)
- ◆ långlevare (23)
- ◆ hälsoförebilder i den moderna världen (långlevare) (24)
- ◆ blå zoner (25)
- ◆ WHO (25)
- ◆ hälsomarodör (27)
- ◆ hälsoguru (28)

## Samtalsfrågor till kapitlet

(sidhänvisningen här ger inte hela svaret utan ibland är frågorna öppna och kräver elevernas egna åsikter och analys)

1. Vad är er första reaktion efter att ni läst de blå sidorna, s. 11–14?
2. Hur kommer det sig att många människor som lever i högt utvecklade moderna samhällen inte mår bra fysiskt och psykiskt? (15 ff)
3. Vad kan vi dra för nytta av att känna till hur vi tidigare levde som jägare-samlare? (20 ff)
4. ”Vi vet, men vi gör inte.” Vad är det som gör att vi ibland väljer ohälsosamma saker, trots att vi önskar leva ett hälsosamt liv? (18–19)
5. Har du någonsin stött på någon av välfärdssjukdomarna på något vis? Hur kändes det?
6. Hur har den tekniska utvecklingen försämrat människans välmående och hur kan vi komma till rätta med den?
7. Hur kommer det sig att vi människor har skapat ett samhälle som inte är anpassat för oss?
8. Var allt bättre förr? Vilken stress kan man tänka sig att våra förfäder levde med vardagen? (23)
9. Hur tror du att vi människor kommer att anpassa oss till samhället utifrån ett evolutionärt perspektiv i framtiden?
10. Vilken är WHO:s definition av HÄLSA? Vad säger Anders om detta? Varför? (25)
11. Anders metod, när han skrivit bokens innehåll, bygger på tre kriterier – vilka? (26)
12. Varför är hälsa svårstuderat? Nämn minst två orsaker. (27)
13. Vilka två huvudsakliga funktioner/verktyg vill Anders att boken ska ge läsaren? (28)

SMAKPROV

## RÖRELSE

*Begrepp och fraser*

*Samtalsfrågor till kapitlet*

*Skrivuppgifter*

*Tips på fler uppgifter*



På kapitelsidorna kommer du att hitta kapitel-specifika uppgifter.

SMAKPROV



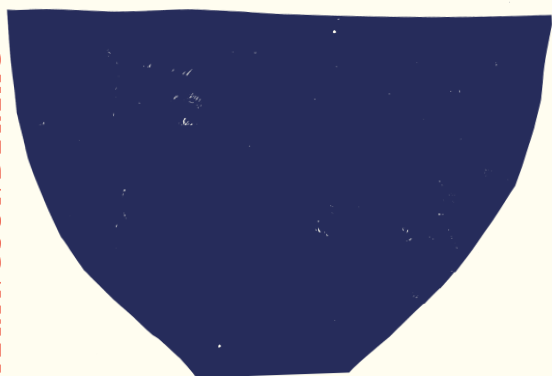
## MAT

*Begrepp och fraser*

*Samtalsfrågor till kapitlet*

*Skrivuppgifter*

*Tips på fler uppgifter*





## RELATIONER

*Begrepp och fraser*

*Samtalsfrågor till kapitlet*

*Skrivuppgifter*

*Tips på fler uppgifter*





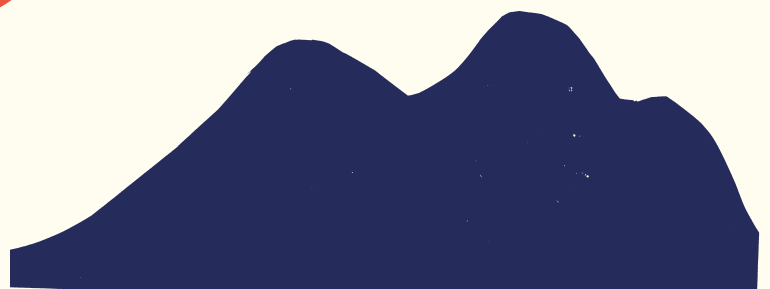
## TANKAR

*Begrepp och fraser*

*Samtalsfrågor till kapitlet*

*Skrivuppgifter*

*Tips på fler uppgifter*





## OMGIVNING

*Begrepp och fraser*

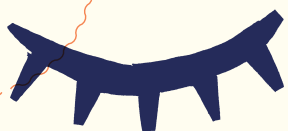
*Samtalsfrågor till kapitlet*

*Skrivuppgifter*

*Tips på fler uppgifter*







## SÖMN

*Begrepp och fraser*

*Samtalsfrågor till kapitlet*

*Skrivuppgifter*

*Tips på fler uppgifter*



SMÅKPROV

# Kopieringsunderlag

## VÖL-schema

Ett VÖL-schema kan vara ett bra schematiskt sätt att anteckna vad man vet om ett ämne, vad man vill veta mer om och avslutningsvis vad man har lärt sig när arbetsområdet är färdigt.

VET

VILL VETA

LÄRT MIG




## Arbeta med ord- och begrepp

KAPITEL:

S.

ORD/BEGREPP

FÖRKLARING

EXEMPELMENING


## Expertgrupp – hemgrupp: redovisning

Nu ska ni bli **experter** på det kapitel ni fått er tilldelat. **Alla** i gruppen läser **hela** kapitlet, så att ni därmed behärskar helheten.

Det ni läser kommer ni ha nytta av i efterföljande skrivuppgifter samt i gruppredovisningen som antingen sker inför hela klassen (ni delar upp redovisningen mellan er, bestäm vem som ska säga vad) eller i en så kallad hemgrupp och då ska ni kunna presentera innehållet i hela kapitlet för hemgruppen.

### När ni läst kapitlet

När ni läst kapitlet ska ni söka efter **ytterligare en källa** som bekräftar den fakta Wallensten har gett er. Det gör ni för att öka er trovärdighet. Därför är det också viktigt att välja en trovärdig källa. Den källa ni hittar ska ni nämna i er redovisning, till exempel genom att säga *"att det här stämmer bekräftar även Kim Bengtsson, eftersom hon/han kommit fram till liknande resultat i sin undersökning 'Konsten att må bra' från 2019. Visa/berätta också konkret vad den personen kom fram till.*

**Exempel på innehåll som kan finnas med i er redovisning, detta bestämmer ni tillsammans i klassen:**

- ◆ En kortare enkätstudie på ert område där ni formulerat relevanta frågor som klassen har fått svara på och där ni fått fram ett resultat som ni redovisar och drar slutsatser ifrån. Redovisa med hjälp av en tabell eller diagram.
- ◆ Presentationstekniskt hjälpmedel i form av en keynote/power point eller liknande.
- ◆ En intressant inledning som innehåller en retorisk fråga, ett påstående eller ett uppseendeväckande och passande citat.
- ◆ En medveten avslutning i form av en anafor, liknelse eller metafor.
- ◆ Alla i gruppen skriver sin version av kapitlets blå sidor, och presenterar det i expertgruppen. Ni väljer sedan ut en som presenteras för klassen/hemgruppen.
- ◆ En praktisk övning kopplat till området.
- ◆ Annat nämligen: