



Författare: Torsten Bengtsson

Mål ur Lgr 11:

- Hur den psykiska och fysiska hälsan påverkas av sömn, kost, motion, sociala relationer och beroendeframkallande medel. (BI 7-9)
- Vanligt förekommande sjukdomar och hur de kan förebyggas och behandlas. Virus, bakterier, infektioner och smittspridning. (BI 7-9)
- Kroppens celler, organ och organsystem och deras uppbyggnad, funktion och samverkan. (BI 7-9)
- Strategier för att skapa olika typer av texter med anpassning till deras typiska uppdrag och språkliga drag. (SV 7-9)

Kost

Prata om kostcirkeln och hur viktigt det är för kroppen att få nyttig och varierad kost. Låt eleverna göra en kostcirkel på en papptallrik för att tydliggöra betydelsen av en varierad kost. De målar med vattenfärg direkt på tallriken.

Frukost

Många elever äter inte frukost innan de kommer till skolan. Prata med eleverna om betydelsen av en nyttig frukost för att kroppen ska må bra.

Bestäm att ni under en vecka ska servera frukost i klassrummet. Gör en lista på vad alla elever ska ta med sig varje dag. Låt frukosten ta ca 20 min.

Låt eleverna göra en utvärdering efter veckan. Har ni märkt någon skillnad med att äta frukost eller inte äta frukost? Ökad koncentration?

Exempel på vad eleverna kan ha med sig:

- Bröd
- Ost
- Smör
- Korv
- Gurka
- Tomat
- Fil
- Musli
- Frukt
- Juice
- Mjölk



Komponera en nyttig trerättersmiddag

I grupp ska eleverna lösa följande uppgift med hjälp av sina kunskaper om kost. Måltiden ska vara väl sammansatt ur näringssynpunkt.

1. Börja med att bestämma vilka rätter middagen ska bestå av.
2. Gör ett fint menyblad (eleverna kan inspireras av hur en meny på en restaurang ser ut). Använd ett vitt A3-papper. Eleverna planerar noga så att de får ett snyggt och genomarbetat resultat. Menyerna sätts sedan upp i matsalen.
3. Eleverna förbereder sig för att redovisa inför klassen. De visar sin meny och berättar varför de har valt dessa rätter.

Mat och matkultur i andra länder

Om det finns många elever med svenska som andraspråk i klassen är följande uppgift väldigt trevlig. Eleverna delas in i grupper och varje grupp väljer ett land vars matkultur de vill fördjupa sig i. Varje grupp ska göra ett collage.

Skriv ner lite fakta om landet (huvudstad, befolkning, språk, religion, valuta)

Skriv om landets matkultur:

- Vilka råvaror används mycket i landet?
- Berätta om någon högtid (något de firar)
- Påverkas människornas kost av religionen?
- Skriv recept på en maträtt från landet.

Gör ett kollage om landet på ett stort papper. Använd datorn, bilder, lim, sax, pennor. m.m. Rita, klipp, och klistra upp information om landet på ett stort papper.



Motion

Promenad

Att röra på sig är viktigt för att kroppen ska må bra och för att den ska fungera på bästa sätt.

Bestäm att ni under en vecka ska promenera varje dag efter lunch. Välj ut en sträcka som passar er (ca 2 km?).

Låt eleverna göra en utvärdering efter veckan. Har ni märkt någon skillnad? Ökad koncentration?

Idrott

Gå igenom med eleverna hur man skriver en argumenterande text.

Bestäm tesen

När du argumenterar är det viktigt att du har klart för dig vad du vill uppnå. Vad vill du övertyga läsaren om? Det är din tes. (t.ex. ”fotboll ger lagkänsla”)

Precisera tesen

När vi först uttrycker en åsikt kan den ofta vara lite vagt formulerad. Granska därför din tes och försök precisera den så mycket som möjligt.

Gör en argumentlista

När du väl har en klar och precis tes är det dags att hitta argument. Gör en lista med argument *för* din tes, och en lista med argument mot din tes. Fundera också över vad du har för stöd för dina argument.

Disposition

Nu när du har en tes och argument är det dags att planera textens upplägg, dispositionen. Hur börjar du? Hur slutar du? I vilken ordning ska du ta argumenten?

Texten

Den argumenterande texten ska vara klar och lättöverskådlig. Använd styckeindelning för att förtydliga textens struktur och lyfta fram dina starka argument.

Avslutning

Textens avslutning kan se lite olika ut beroende på hur lång och komplicerad din argumentation är. Men det är nästan alltid en fördel att upprepa tesen i avslutningen.

Låt eleverna skriva en argumenterande text om sin favoritidrott. De ska skriva en övertygande text om varför andra ska börja med just denna idrott. Eleverna redovisar genom att läsa upp texten för klassen.



Droger

Plockpåse

Samla ihop några produkter som t.ex. tom magnecylburk, ölburk, tom ask för receptbelagd medicin, hostmedicinflaska, tomt cigarettpaket, tom snusburk, godis, juice, Coca Cola, kaffe, bild på narkotika m.m. Lägg allt i en påse och låt en elev plocka en artikel ur påsen och säga om det är en medicin, en drog eller inget av det.

Låt eleverna tillsammans definiera vad en drog är. (En drog är något som förändrar sättet din hjärna eller kropp arbetar på.)

Alkohol

Dela in eleverna i grupper. Alla eleverna snurrar på stället några gånger, i ca 40 sek. Vilka förändringar märkte de? (Yrsel, suddig syn.) Vissa droger och mediciner påverkar vår koordination och vårt sätt att se.

Diskussion:

- Vad skulle kunna hända den som sväljer en drog som gör att han känner sig yr och vimsig?
- Fest utan alkohol: På många fester för ungdomar under 18 år, finns det tillgång till alkohol. Varför? Vad kan man göra åt det? Hur deltar man i en fest utan att dricka alkohol?

Är det rätt åldersgräns för inköp av alkohol? I de flesta EU-länderna kan man köpa sprit i vanliga affärer, och deras åldersgränser är inte alls så stränga som Sveriges. Vad tycker ni om det?



Bingo - droger

För att befästa begrepp: Låt eleverna göra varsin bingobricka genom att välja av nedanstående ord. Spela sedan bingo i grupper.

- Öl
- Vin
- Sprit
- Cigaretter
- Snus
- Tobak
- Medicin
- Magnecyl
- Cannabis
- Narkotika
- Hasch
- Amfetamin
- Heroin

heroin	snus	hasch
öl	narkotika	sprit
tobak	cigaretter	vin

Bingo – biverkningar

Samma som ovan kan spelas med biverkningar.

- Illamående
- Yrsel
- Minnesförlust
- Aggressivitet
- Lättpåverkad
- Beroende
- Synbortfall
- Hjärnskador
- Organskador
- Hallucinationer
- Lungcancer



Att arbeta vidare med:

Bjud gärna in en gästpratare som har varit drogmissbrukare. Låt han/hon berätta hur missbruket påverkade hans/hennes liv.



Läsförståelse

Sidan 5-11

1. Vad gillar Mira att göra?
Simma.
2. Hur ofta tränar Mira?
Flera gånger i veckan.
3. Varför sover Mira 8-9 timmar per natt?
För då mår hennes kropp bra.
4. Hur många tjejer deltar i tävlingen?
åtta stycken.
5. Varför tappar Mira all fart?
Hon får vatten i halsen och hostar.
6. Varför sitter Mira kvar vid bassängen?
Hon sitter och surar för att hon inte vann.
7. Vad händer med den lilla pojken som går fram till kanten?
Han känner på vattnet med handen, sedan trillar han i.
8. Vad gör Mira?
Hon kallar först på hjälp, och dyker sedan i vattnet.
9. Vad är mun-mot-mun-metoden?
Man hjälper någon som inte kan andas genom att blåsa luft i hans/hennes mun.
10. Vad gör pojken när Mira har blåst luft i hans mun?
Hostar och försöker andas.
11. Varför kommer ambulansen?
Pojken och hans mamma ska åka till sjukhuset och se så att pojken inte är skadad.
12. Vad händer när ambulansen har åkt iväg?
Alla vill prata med Mira och ta foto på henne.
13. Mira får beröm. Vad betyder det?
När man säger till någon att de gjort något riktigt bra.



Sidan 12-15

1. Vad måste man göra för att leva?
Andas syre, äta mat och dricka vatten.
2. Vad finns inuti våra kroppar?
Organ.
3. Vad gör hjärtat?
Pumpar runt blodet i vår kropp.
4. Hur många lungor har vi?
Två.
5. Varför har vi muskler?
De gör så att vi kan röra på oss.
6. Vad är blodkärl?
Mjuka rör där blodet kan rinna fram.
7. Vad har huden för funktion?
Den är som ett skal som skyddar oss.
8. Vad är hela vår kropp byggd av?
Små celler.
9. Hur många celler har vi i vår kropp?
Flera miljarder.
10. Vad finns det för olika celler?
T.ex. hjärnceller, muskelceller, hudceller.
11. När man tränar arbetar musklerna hårt. Vad behöver man då?
Mycket näring och syre.
12. Vad är pulsen?
Hjärtats slag.

Sidan 16-19

1. Hur uppstår cancer?
Det är celler som delar sig fel. De blir en klump som kroppen inte vill ha.



2. Vad är bakterier och virus?
Små celler som vi inte kan se. De finns i luften, i maten och saker vi tar på.
3. Skriv några tips på vad man kan göra för att undvika att bli sjuk.
Tvätta händerna när du har varit ute, före maten och efter toalettbesök. Håll för munnen med armen när du hostar och nyser.
4. Vad har de vita blodkropparna för funktion?
De försöker döda bakterier och virus som vi blir sjuka av.
5. Varför får vi feber?
Det är ett sätt för kroppen att försvara sig eftersom virus och bakterier inte tycker om värme.
6. Vad är vaccin?
Ett ämne som lär kroppen att känna igen en sjukdom. Om kroppen känner igen en sjukdom blir vi inte sjuka.
7. Nämn några sjukdomar man kan få vaccin mot.
Mässling, kikhosta, röda hund, polio, påssjuka, stelkramp, difteri.
8. Vad är smittkoppor?
En sjukdom som fanns förr. Den gjorde att man fick hög feber och stora bölder på kroppen.
9. Varför finns inte smittkoppor mer?
Man uppfann ett vaccin som gjorde att sjukdomen inte spreds mer.

Sidan 20-24

1. Varför är det bra att träna?
Vi tränar hjärta och lungor och våra muskler blir starkare.
2. Varför är inte godis och läsk nyttigt?
Det innehåller mycket socker.
3. Varför är det farligt att röka?
Det innehåller farliga ämnen som t.ex. nikotin som gör att man blir beroende.
4. Hur gammal måste man vara för att få köpa cigaretter och snus?
18 år.
5. Skriv tre saker som det finns alkohol i.
Vin, öl och sprit.



6. Vad är alkoholism?
En sjukdom då man är beroende av alkohol.
7. Vad är narkotika?
Ämnen som är förbjudna som påverkar hjärnan och är mycket beroendeframkallande.
8. Vad händer med de som säljer eller använder narkotika?
De kan få flera års fängelse.
9. Hur tar man olika sorters narkotika?
Piller, sprutor, rökning.

Utvärdering

Myter om kropp och hälsa

Sant eller falskt? Vad tror du efter att ha jobbat med kroppen?

	Sant	Falskt
1. Träning måste göra ont för att verkligen ge något	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2. När man har ont i huvudet är det hjärnceller som dör	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
3. Mjölksyra fräter sönder musklerna	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
4. Det är ingen mening att börja träna, man blir bara sjuk	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
5. Naturligt smala människor behöver inte motionera	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
6. Godis och läsk skadar inte kroppen	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>



	Sant	Falskt
7. Syre är något som finns i luften som vi andas	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Träningsvärk är bevis på effektiv träning	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
9. Vissa människor har inga muskler	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
10. Vila är ett bra sätt att komma i form	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. All cancer går att bota	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
12. Mun-mot-mun-metoden är när man hjälper en människa som inte kan röra sig	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
13. Alla människor ser lika ut inuti	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. En halvtimmes motion om dagen ger bättre hälsa	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Yoga ger all träning du behöver	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
16. När man fastar bränner kroppen bara fett	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
17. Potatis gör dig tjock	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
18. Vatten sköljer bort fett	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
19. Det går att gå ner 14 kg på bara 10 dagar	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>



	Sant	Falskt
20. Det man är sugen på behöver kroppen	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
21. Det är nyttigt att äta pommes	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
22. Vissa går upp i vikt bara av att titta på en bakelse	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
23. Många dör av smittkoppor	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
24. Blodiga biffar ger starka muskler	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
25. Narkotika påverkar din hjärna negativt	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Folk med kraftig benstomme väger mer	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
27. Att hoppa över frukosten är ett bra sätt att gå ner i vikt	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
28. När man nyser ska man hålla för munnen med handen	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
29. Man får köpa cigaretter när man är 15 år	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>