



HÄLSA PÅ SKOLAN

Mellanstadiet

AKTIV  SKOLA

INLEDNING

Materialet Hälsa på skolan är framtaget av Aktiv Skola och har som syfte att främja den goda hälsan. Men vad är hälsa? De flesta skulle nog säga att må bra och att vara frisk är att ha en god hälsa.

Det mest grundläggande för att vi ska kunna må bra, ha en god hälsa och vara friska är att ta hand om sin kropp. Att dagligen röra på sig, äta bra mat och få tillräckligt med sömn är viktiga faktorer för att lyckas med detta.

Det låter så enkelt men samtidigt är det fler och fler som misslyckas.

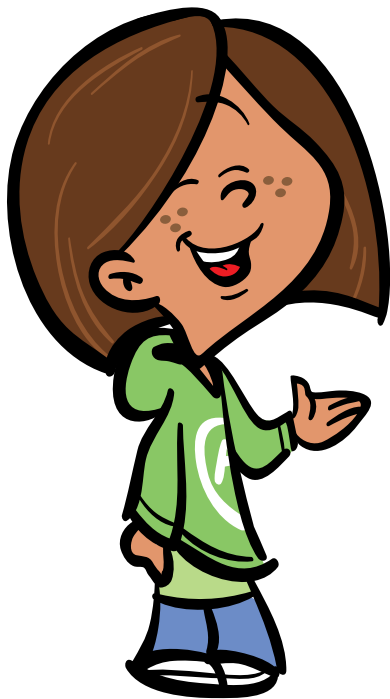
I dag är inaktivitet ett av våra växande hälsoproblem, oftast i kombination med att vi gör fel matval och äter för mycket. Det sägs att i jämförelse med för 100 år sedan rör vi oss ett maratonlopp mindre varje vecka samtidigt som vi äter 3500 kcal mer varje vecka.

Det motsvarar en sträcka på cirka sex kilometer varje dag och en 1,5 liters läsk eller 150 gram smågodis varje dag. Samtidigt går kroppen på högvarv av alla yttre intryck vi får från ny teknik, surfplattor, smartphones och så vidare. Detta gör att många av oss sover för lite och inte får den återhämtning vi behöver. Det gäller särskilt våra barn och ungdomar som ofta är uppkopplade dygnet runt.

Att göra goda livsstilsval som främjar vår hälsa är bland det viktigaste vi kan lära våra barn och ungdomar. Enligt Världshälsoorganisationen, WHO, skulle vi i västvärlden kunna förebygga 90 procent av all typ-2 diabetes, 80 procent av alla hjärt- och kärlsjukdomar samt 30 procent av all cancer genom att göra bättre livsstilsval. De viktigaste valen handlar om goda matvanor, tillräckligt med fysisk aktivitet samt rökstopp.

Därför har vi på Aktiv Skola valt att ta fram ett faktamaterial kring hälsa, där vi vill skapa en nyfikenhet och ett intresse kring hur kroppen fungerar och om vad en god hälsa kan vara.

/Erik Hellmén



Det här materialet handlar om hälsa. Man skulle kunna översätta hälsa till att må bra. Vad är viktigt för att du ska må bra?

1. Övning

Vad är viktigast för att man ska må bra?

Skriv en etta framför det som du tycker är viktigast, en tvåa framför det du tycker är näst viktigast och så vidare.

- Att ha det bra i familjen
- Att ha bra kompisar
- Att man trivs i skolan
- Att ha något att göra på fritiden

När du rangordnat alla påståenden från 1-4, sätt dig tillsammans med några kompisar och jämför och berätta vad ni tycker är viktigt. Försök sedan att tillsammans komma på fler saker som ni tycker är viktiga för att må bra.

ATT MÅ BRA

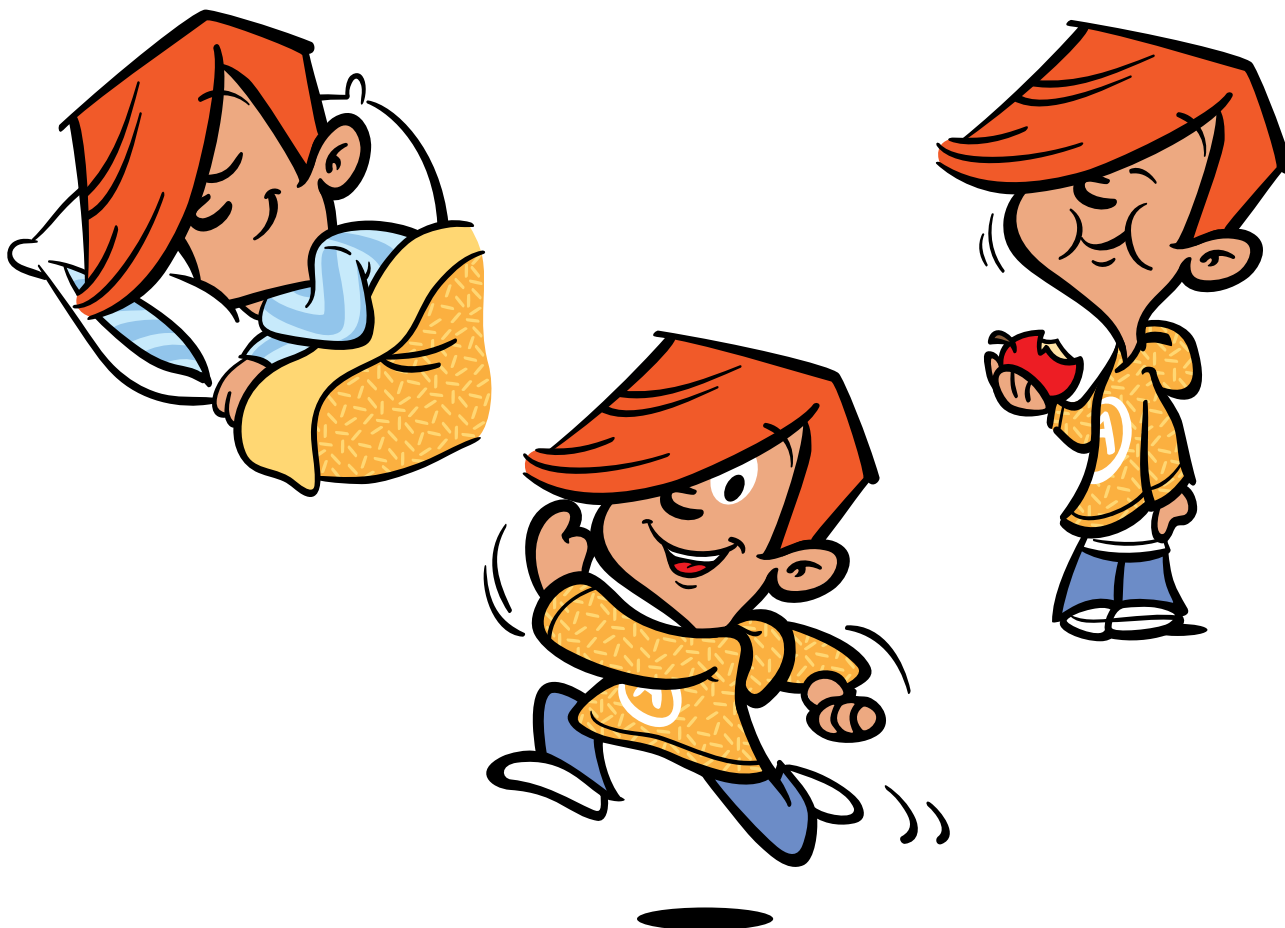
För att må bra är det viktigt att ha en god hälsa och att både kroppen och knoppen är i balans. Det här materialet kommer främst att handla om några av de grundläggande faktorerna till en god hälsa. Om hur kroppen fungerar och om vad den behöver för att kunna göra det på bästa sätt. Får inte kroppen det den behöver blir vi lättare sjuka, exempelvis får ont i halsen eller feber, och vi kommer inte att ha tillräckligt med energi för att orka gå i skolan samt leka med kompisar.

2. Övning

Vilka saker tror du är viktigast för att din kropp ska fungera bra?

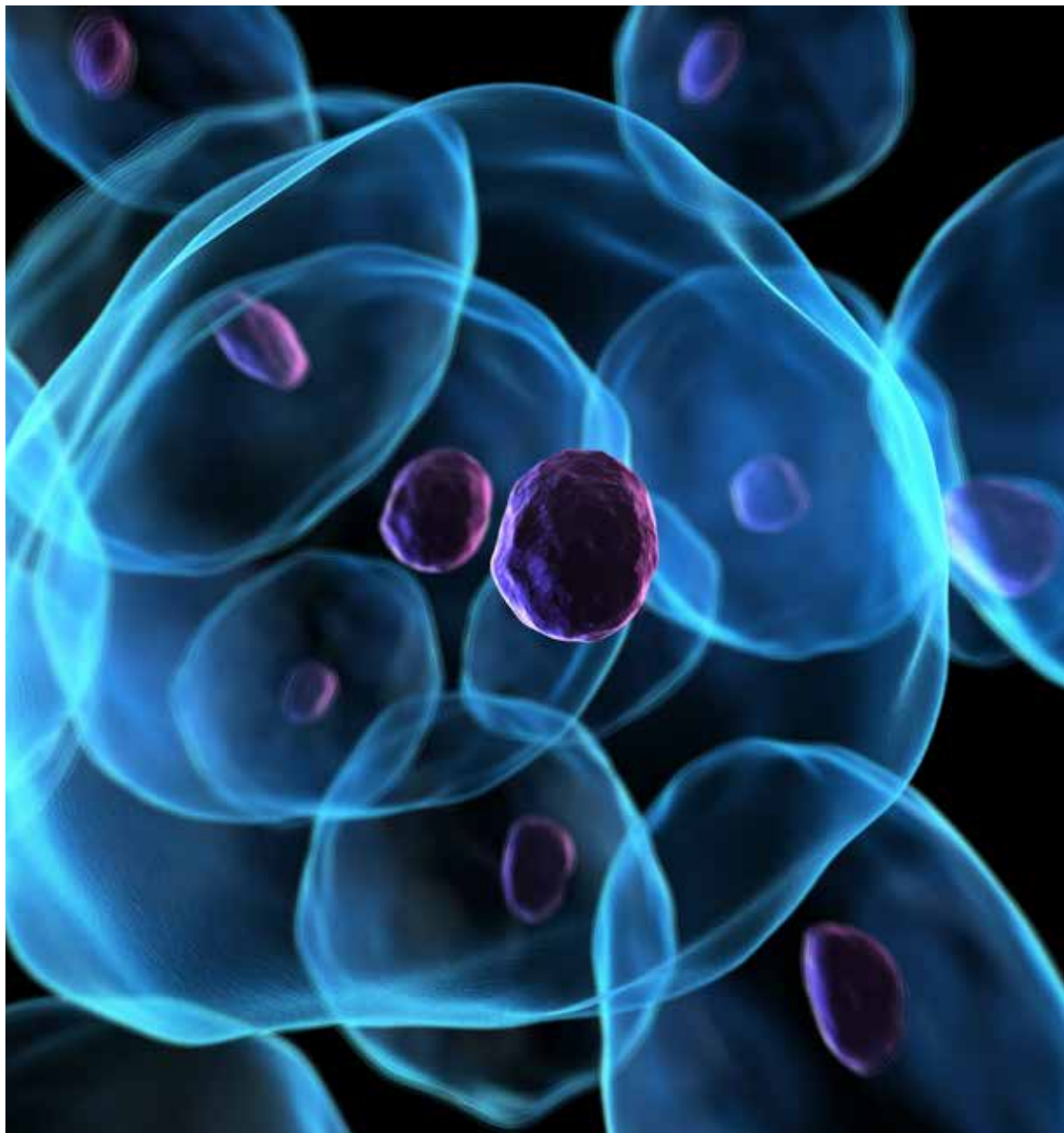
Skriv ner dina förslag på ett papper och jämför dina svar med en kompis.

Det mest grundläggande för kroppen är syre och energi. Det får vi när vi andas och äter mat. Andra saker som också är viktiga för kroppen är att vi är fysiskt aktiva varje dag och sover ordentligt. Som vi lärde oss tidigare finns det många saker som är viktiga för en god hälsa och för att vi ska må bra. Men de här sakerna är de vi kallar för de mest grundläggande faktorerna.



Din kropp är fantastisk!

Kroppen är byggd av en massa olika celler. Över 50 000 000 000 000 stycken! De är pyttesmå, så små att du inte ens kan se dem med ögat. Varje cell är som en liten fabrik som kan ta emot material, behandla det och skicka det vidare.



Celler kan dela sig och göra en exakt likadan cell. Detta gör att du kan växa. Cellerna har olika uppgifter. En del skickar meddelanden till din hjärna (nervceller), andra arbetar i dina muskler (muskelceller) och några tar hand om maten vi äter (leverceller). Men för att alla celler ska kunna fungera behöver de syre och energi. Syre får vi från luften när vi andas och energi får vi från maten vi äter.

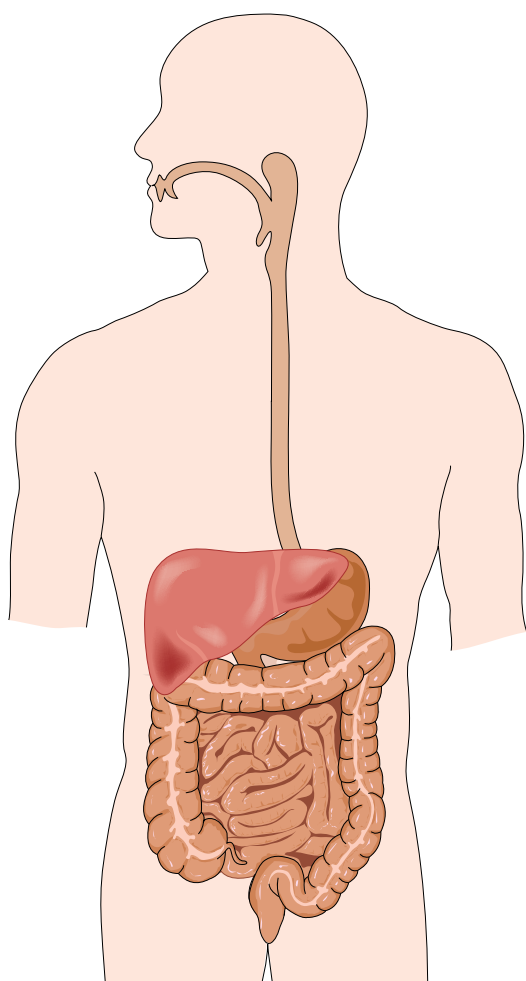
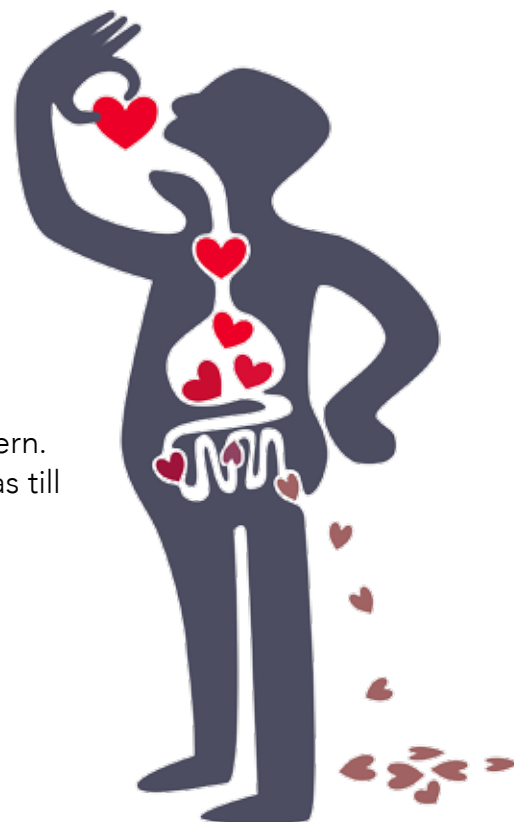
Energi - från maten vi äter

Bara genom att vi tänker på mat vi tycker om vattnas det i munnen. Det är saliv som bildas, saliven har som uppgift att hjälpa till att bryta ner maten vi äter.

Maten vi tuggar och vätskan vi dricker blandas med saliven, sedan sväljer vi ner allt genom matstrupen. Blandningen hamnar i magsäcken som knådar runt allt och därefter skickar det vidare till tarmarna.

Först kommer tunntarmen där all näring tas upp och går vidare med blodet till kroppens alla delar, bland annat levern. Sedan kommer tjocktarmen där vattnet tas upp och skickas till njurarna.

Resterna som är kvar, som kroppen inte vill ha, skickas till ändtarmen och kommer snart ut som bajs.



3. Övning

Placera rätt siffra och namn på rätt plats i matsmältningskanalen.

1. Magsäck
2. Matstrupe
3. Lever
4. Tunntarm
5. Tjocktarm
6. Ändtarm

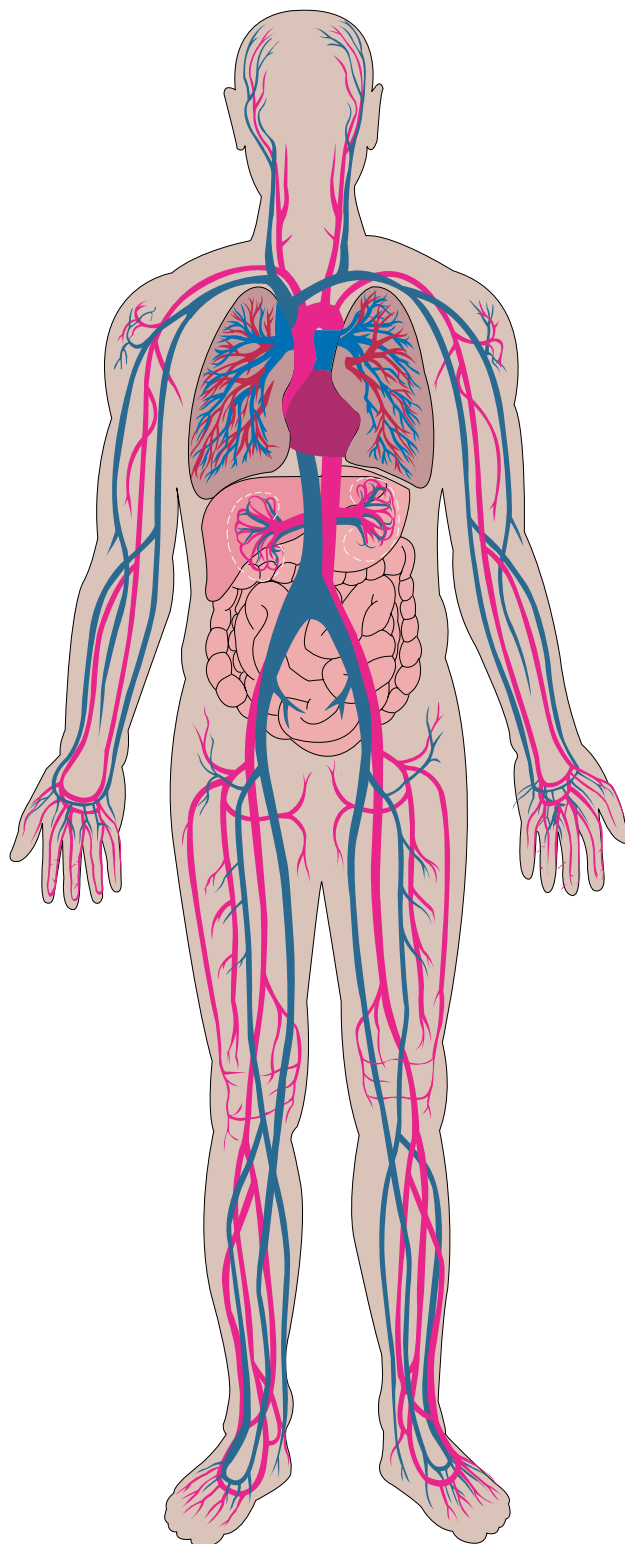
Syret - från luften vi andas

När vi andas följer syret med luften ner till våra lungor. Där tar blodet upp syret och transporterar det vidare till hjärtat som sedan pumpar ut det syrerika blodet via artärer (röda på bilden) till alla kroppens delar. Genom venerna (blåa på bilden) leds blodet tillbaka för att syresättas på nytt i lungorna.

4. Övning

Placera rätt siffra och namn på rätt plats på figuren.

1. Lungor
2. Hjärta
3. Artärer
4. Vener



Cellerna använder syret vi andats in och maten vi ätit och bildar energi som används som bränsle. När det bildas bränsle bildas också vatten och koldioxid. Koldioxid är ett slags avfall som transporteras med blodet till lungorna som vi sedan andas ut.

Cellerna fungerar som en vanlig förbränningsmotor i en bil. De behöver syre och näring för att fungera som motorns bensin och cellerna förbränner energi, vatten och koldioxid (som avgaserna som släpps ut från motorn). För att din kropp ska kunna fungera måste den hela tiden förses med mat och syre. Om man äter för lite och för dålig mat fungerar vår kropp sämre.

Maten vi äter ska innehålla både byggstenar, ge energi och förse oss med andra nödvändiga näringsämnen.

De näringsämnen vi behöver är:

Protein

Är kroppens byggnads- och reparationsmaterial, och det är viktigt att kroppen får i sig det flera gånger varje dag genom att välja bra mat som innehåller protein. Exempelvis fisk, kyckling, kött, ägg, mjölk, yoghurt, bönor, linser och nötter.

Fett

Är livsnödvändigt och ger kroppen bra med energi samt speciella fettsyror som kroppen måste ha för att kunna fungera. Fett behövs också för att kroppen ska kunna ta upp de viktiga vitaminer vi behöver. Genom att du äter fet fisk, ägg, avokado, nötter, frön, mejeriprodukter samt oliv- och rapsolja får kroppen fett.

Kolhydrater

Är en bra energikälla för vår hjärna och för våra muskler. Genom att vi äter grönsaker, frukt, potatis och fullkorn (till exempel havregryn) får vi också viktiga fibrer som kroppen behöver. Kolhydrater finns också i läsk, godis och kaffebröd men dessa kolhydrater mår inte kroppen lika bra av. Försök istället att äta potatis, ris, fullkornspasta och bröd, bönor, linser, grönsaker, frukt och bär.

Vitaminer och mineraler

Måste vi få i oss för att kroppen ska kunna fungera och hålla sig frisk. Till exempel behövs järn för att kroppen ska kunna transportera syre. B-vitaminer behövs för att kunna bilda energi ur kolhydraterna vi äter. Genom att äta varierat och tänka på att maten ska vara färgrik får vi i oss bra med vitaminer och mineraler. Att äta varierat betyder att försöka äta av all sorts mat och att tänka på att det bör finnas mycket grönsaker, bär och frukt i måltiderna.

Försök att äta så många olika sorters grönsaker, bär eller frukter du kan varje dag.

5. Övningar

- Försök att tillsammans med en kompis komma på så många olika färger som möjligt på bär, grönsaker och frukter. Till exempel: hallon-röd.
- Rita dina favoritlivsmedel och försök att komma på vad de innehåller för olika näringsämnen.

VATTEN

Din kropp består till mer än hälften av vatten och det är viktigt att dricka vatten regelbundet. Vattnet har massvis med viktiga funktioner och det är viktigt att fylla på med nytt vatten eftersom du hela tiden tappar vatten när du kissar, svettas och andas. Det bästa är att dricka vanligt kranvatten, men även andra drycker som till exempel mjölk fyller på med vätska, det vill säga vatten.

På en dag behöver man dricka ungefär en liter. Ibland lite mer beroende på väder och om man har tränat. Det kan komma från olika drycker men oftast är vanligt vatten bäst.



6. Övning

Hur mycket dricker du på en dag? Varje glas motsvarar 2 dl.

Färglägg glasen och räkna hur många det blir. Jämför med en kompis.



Kan man dricka för mycket vatten och annan dryck?

Ja, det kan man faktiskt! Bästa är att dricka när man är törstig, och titta hur kisset ser ut när man är på toaletten. Om kisset är mörkt och luktar starkt behöver vi lite mer vatten. Kisset ska vara ljusgult och luktfritt, då har vi druckit lagom mycket.



Kroppen behöver olika näringsämnen för att må bra

Ett bra knep för att veta att kroppen får alla viktiga näringsämnen som den behöver är att utgå från matcirkeln. Genom att försöka äta från alla delar i matcirkeln varje dag blir det lättare att få i sig allt som kroppen behöver.

Näringsämnen är viktiga ämnen som kroppen behöver för att må bra: proteiner, fett, kolhydrater, vitaminer och mineraler. Hur många av delarna i matcirkeln åt du från i går? Jämför och prata med en kompis.

Men hur mycket bör man äta av allt? Genom att utgå från Tallriksmodellen när man ska äta lunch och middag blir det lättare att få i sig rätt mängd av allt det som kroppen behöver.

Tallriksmodellen är en enkel modell för att få en bra fördelning mellan näringsämnena.

Källa: <http://www.slv.se/sv/grupp1/mat-och-naring/kostrad/barn/>

7. Övning

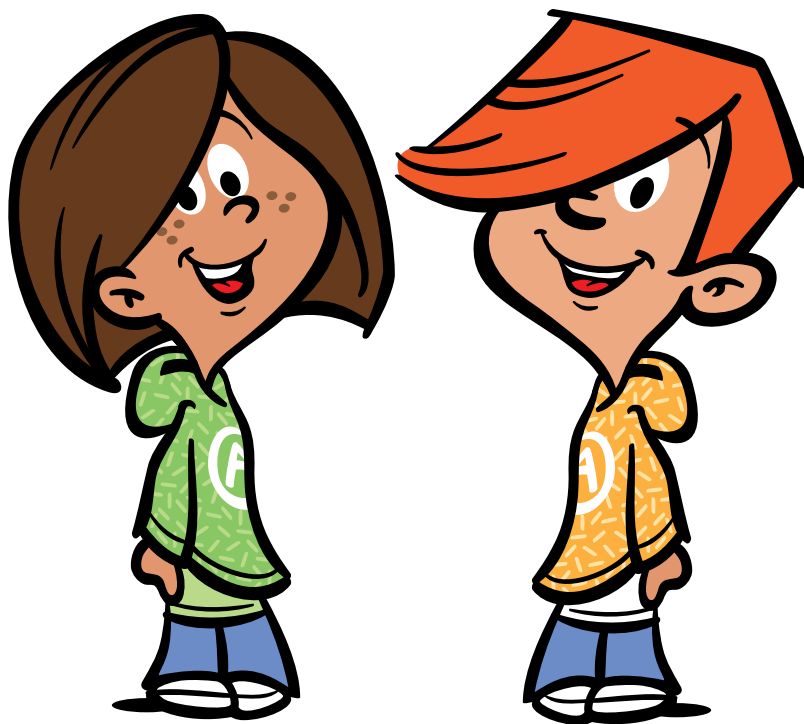
Rita en tom tallrik. Rita seda in din favoritmåltid på tallriken.

Jämför din tallrik med bilden på tallriksmodellen, är det något som saknas på din bild?

Jämför och prata med en kompis.



Tallriksmodellen



Hur mycket mat man behöver äta beror på flera olika saker.

Det beror på:

Ålder

- Om du är ung eller gammal. Energibehovet sjunker ju äldre du blir.

Kön

- Om du är man eller kvinna. Oftast är män större än kvinnor och behöver därför lite extra energi.

Intensitet

- Om du är långsam eller snabb. Ju hårdare du anstränger dig desto större energibehov har du.

Kroppssammansättning

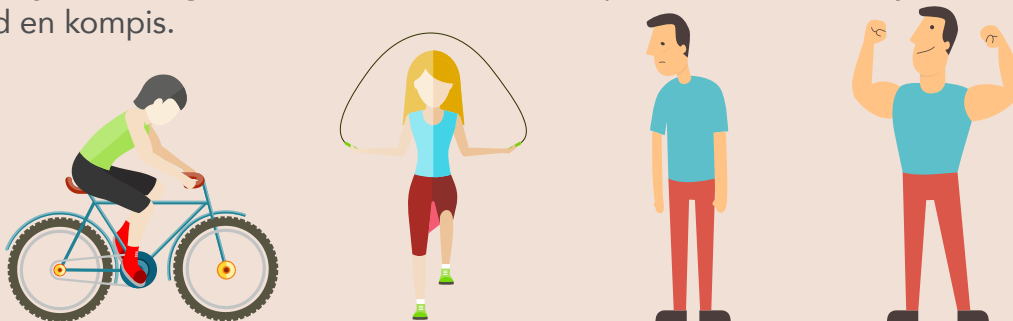
- Om du har stor eller liten muskelmassa. En stor muskelmassa kräver mer energi än en liten.

Aktivitet

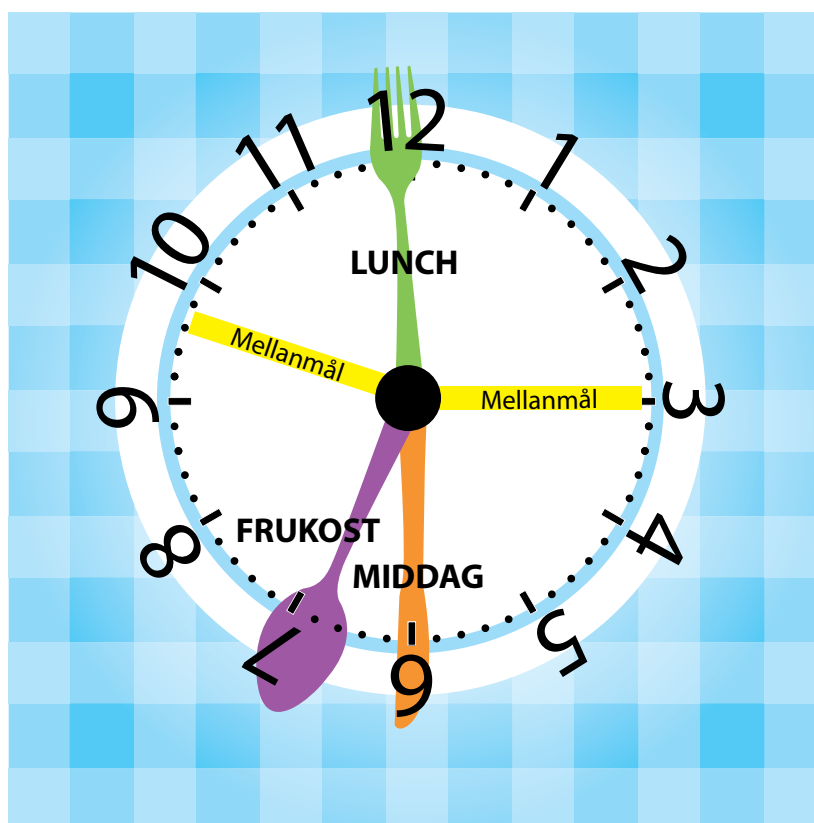
- Om du är mer eller mindre aktiv. Ju mer du rör dig desto större energibehov har du.

8. Övning

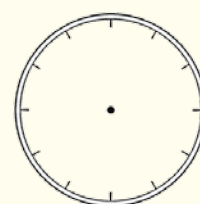
Hur mycket energi behöver du? Fundera över punkterna ovan och jämför med en kompis.



Ett bra sätt att få i sig den mängd med energi som kroppen behöver är att ha en bra måltids-ordning. Ät frukost, lunch och middag samt mellanmål däremellan, exempelvis en frukt eller en smörgås om du behöver lite extra energi.



9. Övning
Hur såg din dag ut i går?
Rita din egen måltidsklocka.



Nyttigt och onyttigt?

Ibland blir man jättesugen på saker som man vet kanske inte är så nyttigt för kroppen som godis, chips och läsk. Om man äter det ibland gör det inte så mycket. Däremot är det inte bra om man äter det varje dag eller i stora mängder. Då ökar risken för att din kropp får för lite av alla de viktiga näringsämnen som den behöver för att må riktigt bra.

Sömn

Sömnen är mycket viktig för alla oss människor för att vi ska kunna hålla oss friska. Det är mycket som händer i kroppen när man sover. När man är barn är sömnen extra viktig för att man ska växa och utvecklas. Man behöver också sova för att kunna tänka klart och lära sig nya saker. Du behöver sova ungefär 10-11 timmar varje natt.

Bra tips för en god nattsömn

- Stig upp och lägg dig vid ungefär samma tider varje dag. Då "lärt sig" kroppen när den behöver sova.
- Rör på dig under dagen. Till exempel genom att leka med dina kompisar.
- Var ute i dagsljus.
- Varva ner innan du lägger dig. Genom att låta bli TV, dator och mobiltelefon den sista timmen innan du går och lägger dig hjälper du kroppen att ställa in sig på sömn.
- Lyssna på musik som du känner dig lugn av.
- Lägg dig gärna lite tidigare och läs en bok.
- Var lagom mätt när du lägger dig, inte hungrig och inte proppmätt.
- Försök att ha ett svalt och mörkt sovrum.

Barn behöver sova cirka 10-11 timmar per natt.



10. Övning

Hur många år har du sovit?
Räkna ut hur många år du har sovit genom att dela din ålder med tre.

Man brukar säga att man sover en tredjedel av sitt liv!

Fysisk aktivitet

Alla kroppsrörelser som du utför ökar din energiförbrukning och kroppens behov av mer bränsle, jämfört med i vila. Fysisk aktivitet kan vara alltifrån att du går, cyklar, springer, leker eller deltar i någon idrottsaktivitet. Ju mer olika aktiviteter du gör, ju fler förmågor utvecklar din kropp. Som exempel kan du öka din hjärt- och lungkapacitet, muskelstyrka, flexibilitet, snabbhet, rörlighet, reaktionsförmåga och koordination. Som barn bör man vara fysisk aktiv minst 60 minuter varje dag.

Några av de positiva effekterna av regelbunden fysisk aktivitet:

- Man mår bättre både i kroppen och knoppen
- Musklerna blir starkare
- Man orkar springa och leka mer
- Man håller sig friskare
- Man blir gladare
- Man får lättare att koncentrera sig

För att din kropp ska kunna fungera måste den ha syre. Genom att vi andas får vi i oss syre som går vidare till lungorna. Genom att vi är fysiskt aktiva blir våra andningsmuskler starkare vilket gör att vi kan ta in mer syre. I lungorna tas syret upp av blodet och det syrerika blodet går vidare till hjärtat.

Hjärtat är kroppens motor och pumpar ut det syresatta blodet till alla kroppens delar. Genom fysisk aktivitet blir hjärtat starkare vilket innebär att hjärtat kan pumpa ut mer syresatt blod vid varje slag. Det betyder också att ett vältränat hjärta inte behöver slå lika många gånger varje minut jämfört med ett otränat hjärta. Pulsen är antalet hjärtslag och ett mått på hur många gånger ditt hjärta slår varje minut.

11. Övning

Jämför pulsen i vila och vid fysisk aktivitet. Ni behöver en klocka eller ett tidtagarur. Hitta pulsen på insidan av handleden eller på utsidan av halsen. Lättast är om du använder pek- och långfingret.

Sitt bekvämt på en stol eller ligg ner på golvet. Räkna pulsen i 15 sekunder. Multiplicera med fyra så får du fram pulsen per minut.

Hoppa eller spring i några minuter. Stanna sedan upp och ta pulsen stående. Jämför resultaten, vilopulsen med pulsen efter fysiskt arbete, och prata med en kompis om skillnaderna.

Med hjälp av syret du andas in och energin du får från maten du äter kan din kropp med hjälp av alla dina muskler utföra massvis med olika rörelser.

Din kropp består av cirka 650 olika muskler, vilka kan delas in i tre olika grupper.

Hjärtmuskulaturen: Kan du inte styra med din vilja.

Glatt muskulatur: Finns i exempelvis tarmen och kan inte styras av din vilja.

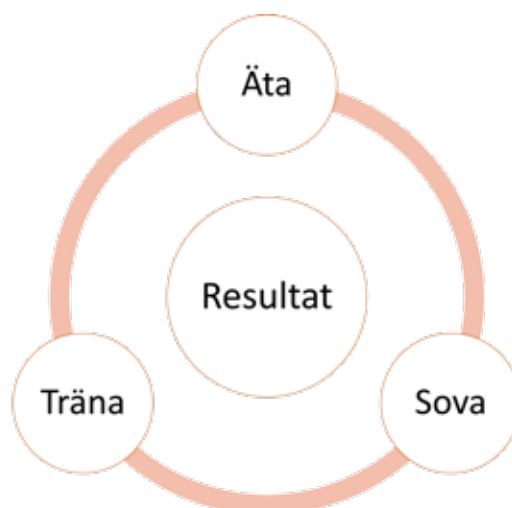
Skelettmuskler: Kan du styra med din vilja och gör att du exempelvis kan springa, simma och hoppa.

Genom att du använder och tränar dina skelettmuskler på olika sätt kan du till exempel bli starkare, snabbare eller uthålligare. Vad du blir bäst på beror vad och hur du gör, kroppen blir bra på det man tränar.



Barn och ungdomar bör röra på sig i minst 60 minuter per dag.

Lagom är bäst. Glöm inte bort att för att din kropp ska må bra krävs alla delar. För mycket fysisk aktivitet utan att äta ordentligt eller sova tillräckligt mår man inte bra av, och det kan på sikt skada din kropp.



Glöm inte bort knoppen

Hur du tänker påverkar hur du mår i väldigt stor grad.

Bara genom att tänka och säga rätt saker till dig själv kan du påverka hur du mår.

På samma sätt är det viktigt att vi är schyssta kompisar och tänker på hur vi är mot varandra och vad vi säger till varandra.

12. Övning

Säg följande tyst till dig själv tio gånger:

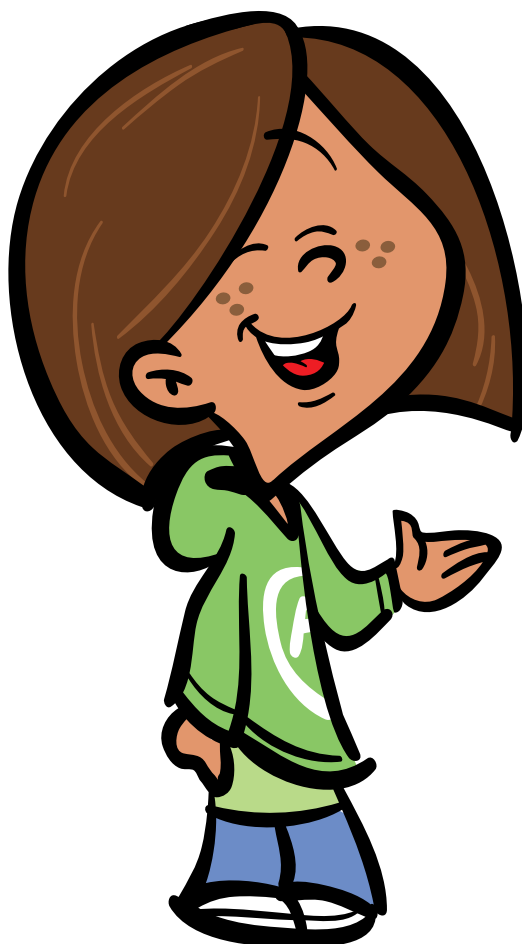
- "Jag måste, jag bör, jag ska."

Säg sedan på samma sätt följande ord tio gånger:

- "Jag vill, jag vågar, jag kan."

Känn efter i knoppen och kroppen, upplever du någon skillnad.

Prata med en kompis om hur han/hon tyckte att det kändes.



Övning - Tipspromenad

TIPSFRÅGOR!

1. Hur många muskler har en människa?

1. ca 350 st X. ca 650 st 2. ca 850 st

2. Hur många olika sorters muskler har människan?

1. 3 X. 4 2. 5

3. Vilka av våra näringsämnen använder kroppen främst som energikälla?

1. Kolhydrater och fett X. Protein och fett 2. Protein och kolhydrater

4. Hur många minuter bör barn och ungdomar röra sig varje dag?

1. Minst 30 min X. Minst 45 min 2. Minst 60 min

5. För att vi lättare ska kunna få i oss alla viktiga näringsämnen kroppen behöver finns det en cirkel med olika livsmedelsgrupper man ska försöka äta från varje dag. Vad kallas cirkeln?

1. Livsmedelscirkeln X. Matcirkeln 2. Näringscirkeln

6. Var i matsmältningskanalen tar kroppen upp näringsämnena från maten?

1. Magsäcken X. Tunntarmen 2. Tjocktarmen

7. Var i matsmältningskanalen tar kroppen upp vattnet?

1. Magsäcken X. Tunntarmen 2. Tjocktarmen

8. Vad är hjärnans favoritbränsle?

1. Kolhydrater X. Fett 2. Protein

9. Vilket av följande innehåller mest vatten?

1. Läskedryck X. Gurka 2. Mjölk

10. Vilket av följande innehåller mest C-vitamin?

1. Apelsin X. Tomat 2. Paprika

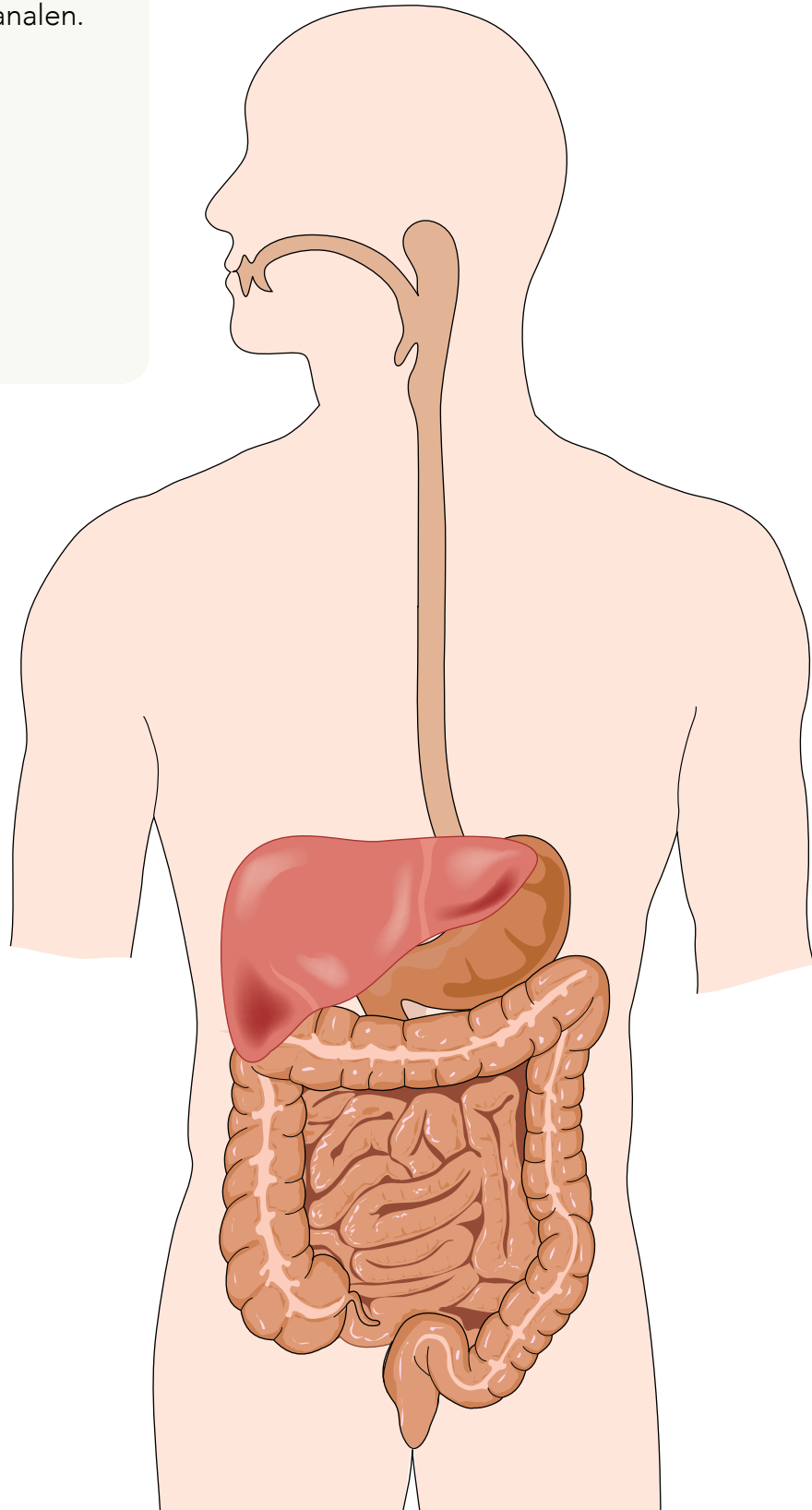
Facit till tipsfrågorna:

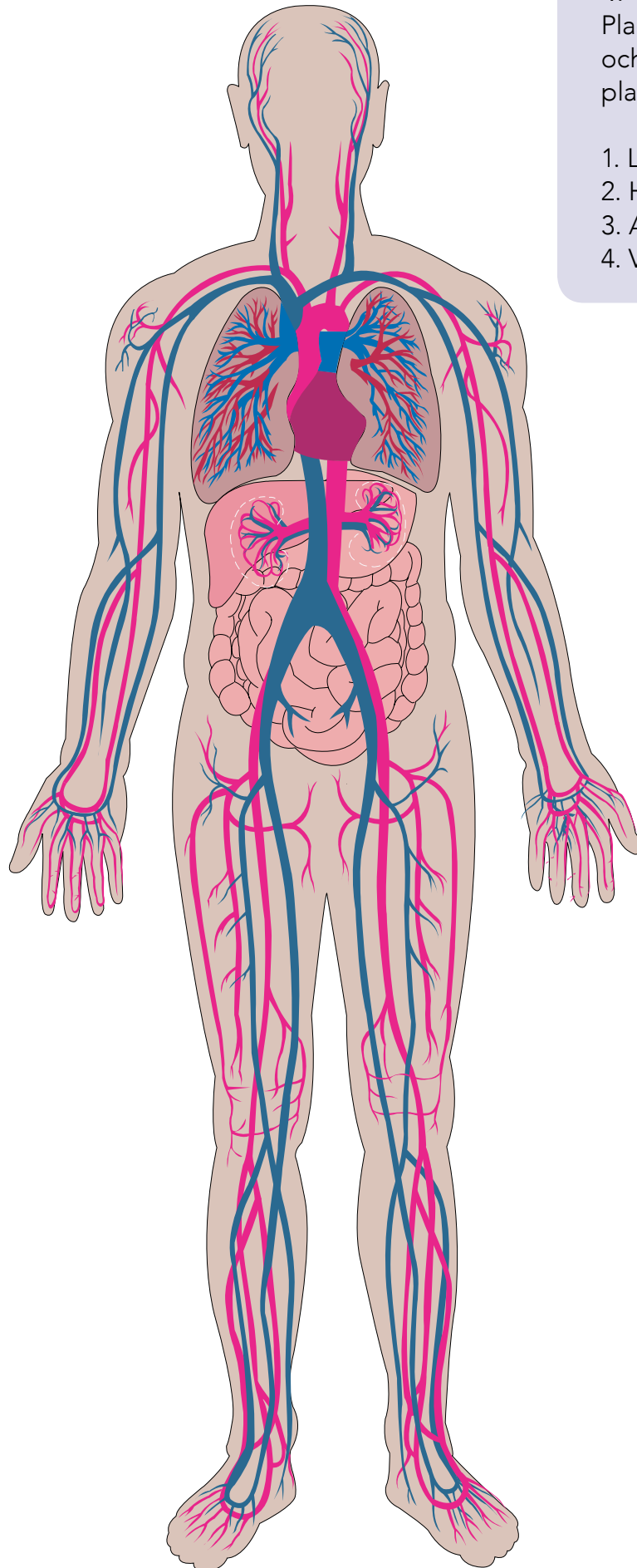
1. X
2. 1
3. 1
4. 2
5. X
6. X
7. 2
8. 1
9. X
10. 2

3. Övning

Placera rätt siffra och namn på rätt plats i matsmältningskanalen.

1. Magsäck
2. Matstrupe
3. Lever
4. Tunntarm
5. Tjocktarm
6. Ändtarm



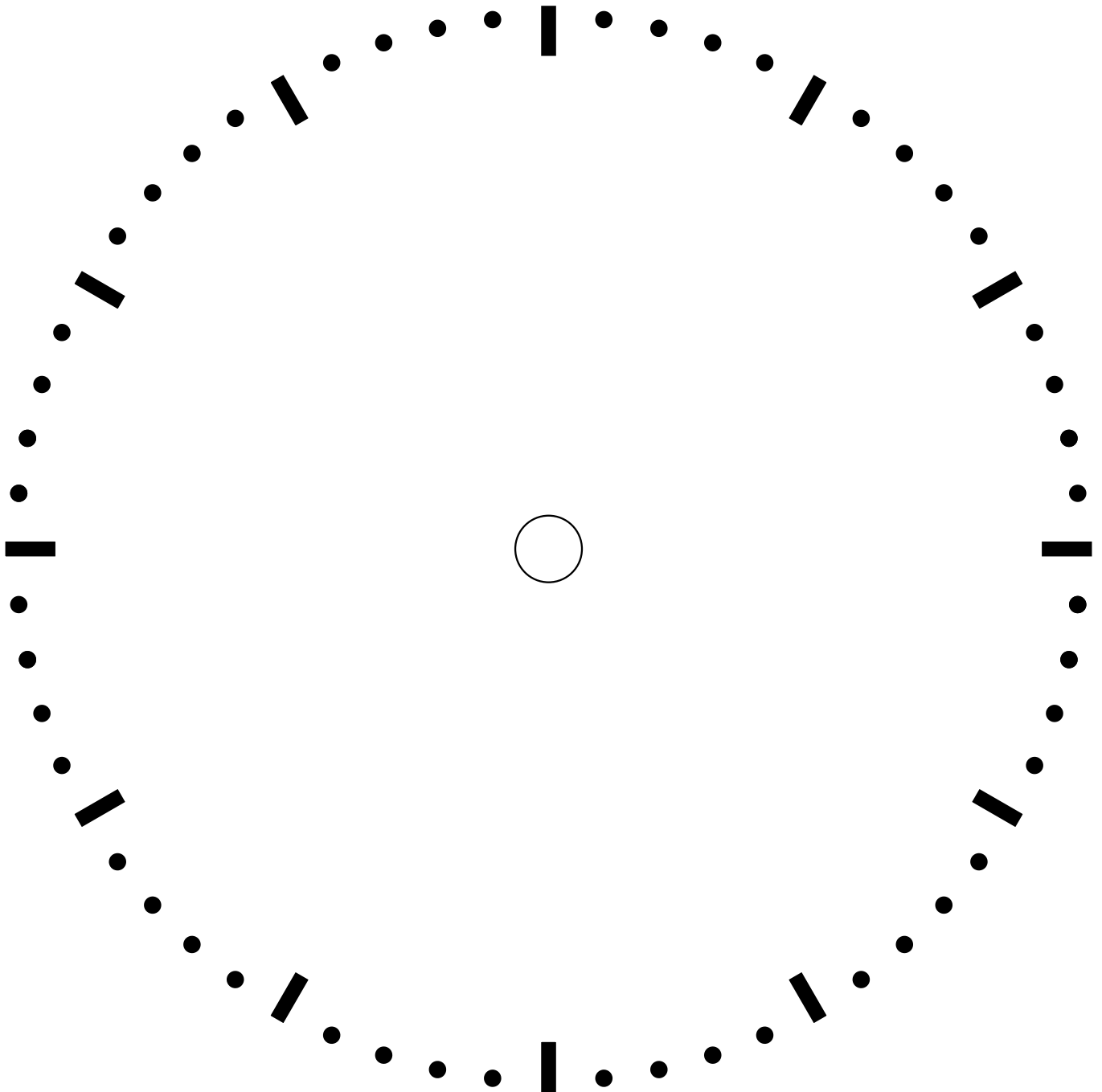


4. Övning

Placera rätt siffra och namn på rätt plats på figuren.

1. Lungor
2. Hjärta
3. Artärer
4. Vener

10. Övning
Hur såg din dag ut i går?
Rita din egen måltidsklocka.



13. Övning

Man kan äta allt men inte alltid



Vilka livsmedel bör man äta varje dag och vilka bör man äta mer sällan?
Diskutera med en kompis.

HÄLSA PÅ SKOLAN

Adress: Box 9015, 700 09 Örebro Telefon: 019-368 07 50

E-post: info@aktivskola.org

www.aktivskola.org facebook.com/aktivskola.org

© Aktiv Skola 2015

Prinfo Welins, Örebro 2015  MILJÖMÄRKT trycksak 3041 0236

**KLIMATKOMPENSERAT
PAPPER**
www.antalise.se

