



HÄLSA PÅ SKOLAN

Lågstadiet

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



Att må bra och att få vara frisk kan man förenklat säga är att ha en god hälsa. För att kroppen ska fungera på bästa möjliga sätt är det viktigt att man ger kroppen rätt saker.

1. Övning

Att skratta gör dig glad. Visste du att du kan lura hjärnan till att tro att du är glad? Prova att dra upp mungiporna till ett leende.

Vad var det som hände? Dina muskler skickar signaler till hjärnan om att det händer något kul. Kroppen producerar då ämnen som gör dig glad.

MAT OCH VATTEN

Din kropp behöver bränsle för att fungera. Utan bränsle fungerar inte kroppen. Tänk dig att din kropp är som en bil. På samma sätt som vi tankar bilen måste vi fylla på kroppen med bränsle, bränsle vi får genom det vi äter och dricker. Allt vi äter ger kroppen bränsle och energi. Men det är viktigt att kroppen får rätt sorts energi.



Maten vi äter ger oss bränsle.



På samma sätt som bilen behöver bränsle för att fungera.

Vår kropp behöver följande för att fungera på bästa möjliga sätt:

Proteiner:

Reparerar och bygger upp cellerna som kroppen är uppbyggd av. Protein finns i till exempel fisk, kyckling, kött, ägg, mjölk, yoghurt, bönor, linser och nötter.

Fett och kolhydrater:

Ger kroppen energi så att vi kan röra på oss och så att allting fungerar som det ska, till exempel vår hjärna och alla våra muskler. Fett finns i till exempel fet fisk, ägg, avokado, nötter, frön, mejeriprodukter samt oliv- och rapsolja. Kolhydrater finns i till exempel potatis, ris, fullkornspasta, bröd, bönor, linser, grönsaker samt frukt och bär.

Vitaminer och mineraler:

Måste vi få i oss för att kroppen ska 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.

Ge kroppen allt den behöver

Ät olika sorters mat och tänk på att alla måltider ska innehålla många olika färger. Då äter du näringsrik mat. Mycket färg hittar du i grönsaker, bär och frukt!

2. Övning

Försök att tillsammans med en kompis komma på så många färger som möjligt på olika bär, grönsaker och frukter. Exempel: apelsin - orange.

Vatten

Din kropp består till mer än hälften av vatten och det är viktigt att dricka vatten regelbundet 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.

Börja dagen med att dricka ett glas vatten, försök sedan att dricka vatten eller mjölk till måltiderna och när du är törstig.



Matens väg genom kroppen

När du äter något använder du tänderna för att tugga. När du sväljer maten åker den ner i matstrupen och vidare till magen. Där blandas maten med vätska och blir till en klet som vandrar vidare till tunntarmen. Där tar blodet upp allt som kroppen behöver och går vidare ut till kroppens alla delar, bland annat levern. Kleten går sedan vidare till tjocktarmen. I tjocktarmen tas vattnet upp och resten av det som kroppen inte vill ha kommer ut som bajs genom ändtarmen.



3. Övningar

- Rita en bild på vad som händer när maten går igenom kroppen.
- Lyssna på kroppen. Kroppen gör ljud ifrån sig hela tiden. Lägg örat mot någons mage och lyssna, vad hör du? Kurrar det i magen? Det är tarmarna som arbetar och rör sig.



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 ifrån 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/>

4. Övning

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

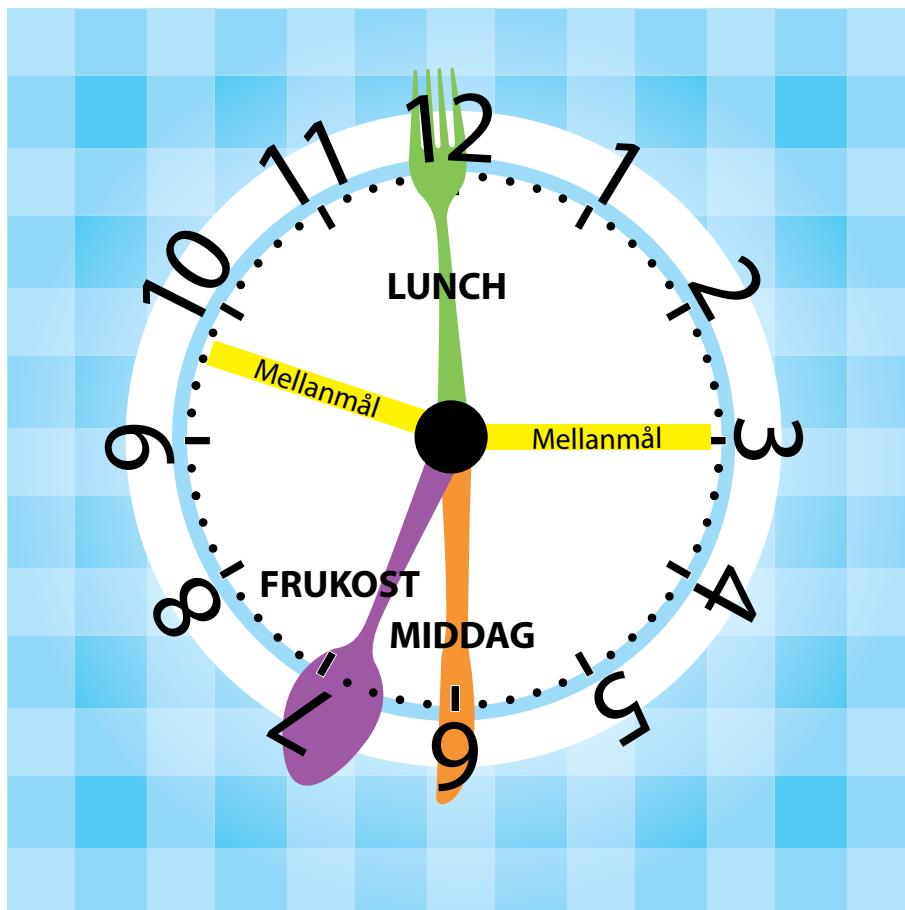
Jämför din tallrik med bilden på tallriksmodellen, är det något som saknas på din bild?



Tallriksmodellen

När man är barn växer man och då är det extra viktigt att äta ordentligt

Vi behöver olika mycket mat och energi beroende på hur gamla vi är och hur mycket vi rör oss. Att äta på regelbundna tider och flera måltider under en dag gör det lättare för kroppen att få den energi och alla näringsämnen den behöver.



Lyssna på din matklocka

En bra måltidsordning kan vara frukost, lunch och middag samt några mellanmål däremellan. Särskilt frukosten är viktig eftersom kroppen har varit utan mat under en lång tid.

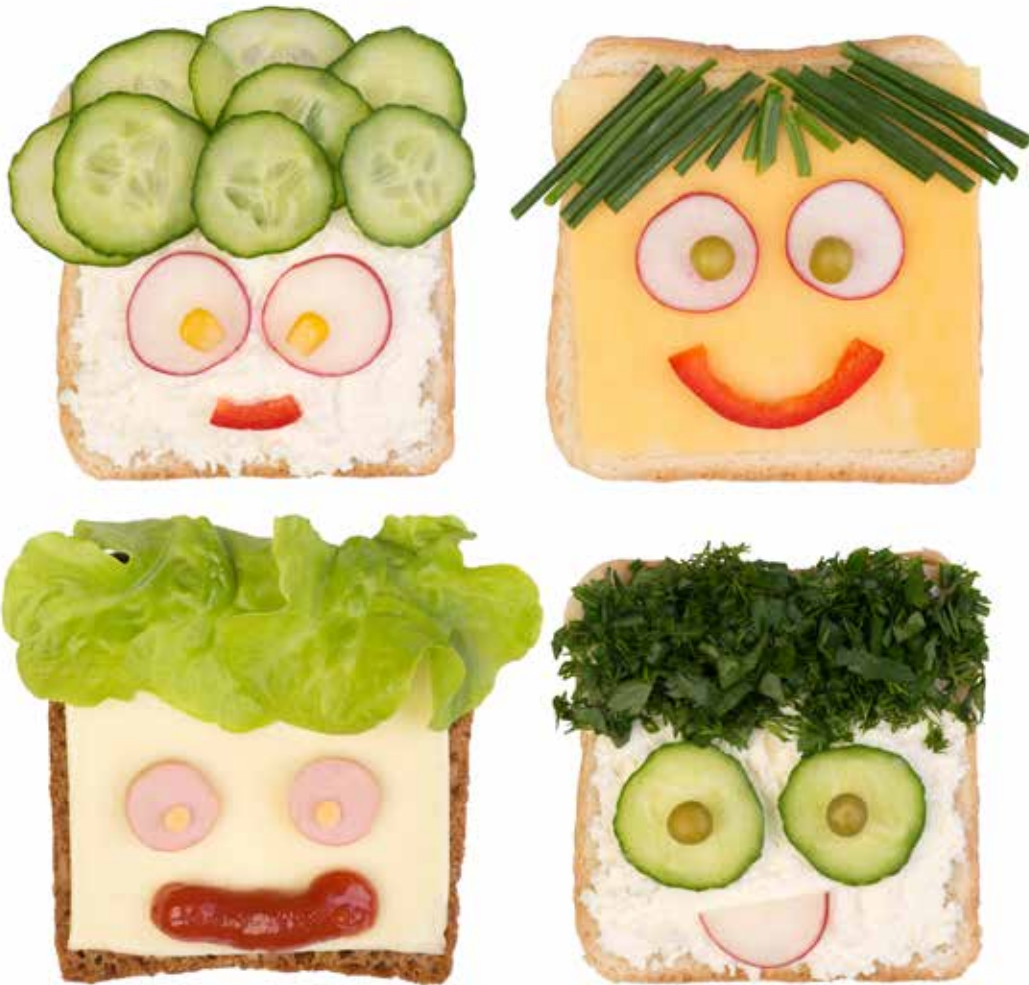
5. Övningar

- Hur ser en vanlig dag ut för dig? Rita in i dina måltider i matklockan.
- Gör din egen frukost. Rita eller klipp ut bilder från tidningar på hur din bästa frukost ska se ut.

Genom att äta en bra frukost fyller du på med ny energi och viktiga byggstenar för kroppen.

En bra frukost gör att du får lättare att koncentrera dig i skolan och får mer energi till att leka med dina kompisar på rasten.

Mellanmål är ett bra sätt att fylla på med lite energi så att man står sig fram till lunchen eller middagen. Vad är ett bra mellanmål för dig?



6. Övning

Rita ditt favoritmellanmål på tallriken. När du är klar kan du jämföra och prata med en kompis om hur ni tänkt.

RÖRELSE, FYSISK AKTIVITET

Alla människor behöver röra på sig och vara fysiskt aktiva för att må bra både i kroppen och knoppen. Barn och ungdomar bör sammanlagt röra på sig minst 60 minuter varje dag, och genom att du är fysiskt aktiv blir dina muskler starkare, du orkar springa och leka mer, blir friskare samt får lättare att lära dig nya saker. Att vara fysiskt aktiv gör din kropp glad!

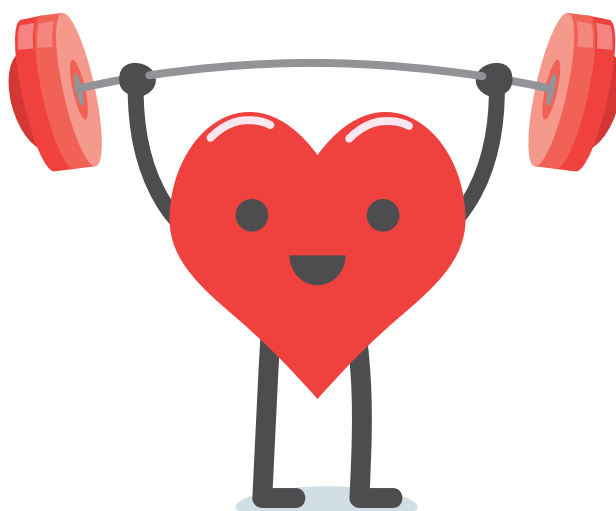


7. Övning

Vad gör du för att vara fysiskt aktiv?

Rita dina favoritsysselsättningar och jämför med en kompis.

När du är fysiskt aktiv behöver din kropp mer energi och syre. Det får din kropp genom att du andas fortare och djupare. Genom andningen får du i dig syre som går ner till dina lungor där syret tas upp från blodet och går till hjärtat som i sin tur pumpar ut det syrerika blodet till alla kroppens delar. Genom att du är fysiskt aktiv blir ditt hjärta också starkare och kan lättare pumpa ut blod till hela kroppen.



Kroppen vill röra på sig varje dag

Försök att röra på dig minst 60 minuter varje dag. Cykla, dansa, spring. Gör det som din kropp blir gladast av!



8. Övningar

- Kroppen blir bra på det du tränar den i. Prova att rita eller skriva med fel hand.
- Känn på din puls. Pulsen är hur fort hjärtat pumpar. Pulsen känner du bäst på insidan av handleden eller på utsidan av halsen. Jämför skillnaden på pulsen när du sitter still och efter att du har hoppat eller sprungit.

SOVA

Alla människor behöver sova, men alla behöver inte sova lika mycket. Barn behöver mest sömn för att kunna växa sig stora, starka och hålla sig friska. Du behöver sova mellan 10 och 12 timmar varje natt.

Du sover en tredjedel av ditt liv. Vilket betyder att om du blir 90 år kommer du att ha sovit i 30 år.

Bra tips för en god nattsömn:

- Stig upp och lägg dig vid ungefär samma tider varje dag. Då "lär 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.



9. Övning

Vilket är ditt bästa sovtips? Skriv ner och jämför med en kompis.

KÄRLEK

För att vi människor ska må riktigt bra behöver vi kärlek, trygghet och ömhet. Det är särskilt viktigt när man är barn, men alla människor mår bra av kärlek. Det får vi av vår familj, släkt och vänner.



När vi kramas tillverkar kroppen ett ämne som heter Oxytocin som gör att vi känner oss trygga, lugna och mår bra.

10. Övning

Skriv ner så många saker som du kan komma på som gör att du mår bra.

Sätt dig med en kompis och jämför vad ni har skrivit.

Jämför sedan med resten av klassen och gör en gemensam "Må Bra-lista" som ni kan ha i klassrummet som en påminnelse om vad som är viktigast för att ni ska må bra.

Övning - Tipspromenad

TIPSFRÅGOR!

1. Hur ofta bör man äta?

1. 1-2 gånger/dag X. 4-6 gånger/dag 2. 7-9 gånger/dag

2. Det finns en metod för att få rätt fördelning på tallriken när vi äter lunch/middag. Vad kallas den "modellen".

1. "Tallriksmodellen" X. "Balansmodellen" 2. "Lunch/middagsmodellen"

3. Vilket av våra näringsämnen använder kroppen främst som byggstenar?

1. Kolhydrater X. Protein 2. Fett

4. Hur många minuter bör vi röra på oss varje dag?

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

5. Hur många timmar är lagom att sova per natt?

1. 6-7 X. 8-9 2. 10-12

6. Vad kallas ämnet som bildas i kroppen när vi kramas som gör att vi mår bra?

1. Kramom X. Oxytocin 2. Toxin

7. Hur mycket vatten behöver vi ungefär dricka per dag vid normal aktivitet?

1. 1 liter X. 2 liter 2. 3 liter

8. Vilket av följande livsmedel innehåller mest kolhydrater?

1. Fisk X. Olivolja 2. Banan

9. Vilket av följande livsmedel innehåller mest fett?

1. Fisk X. Olivolja 2. Banan

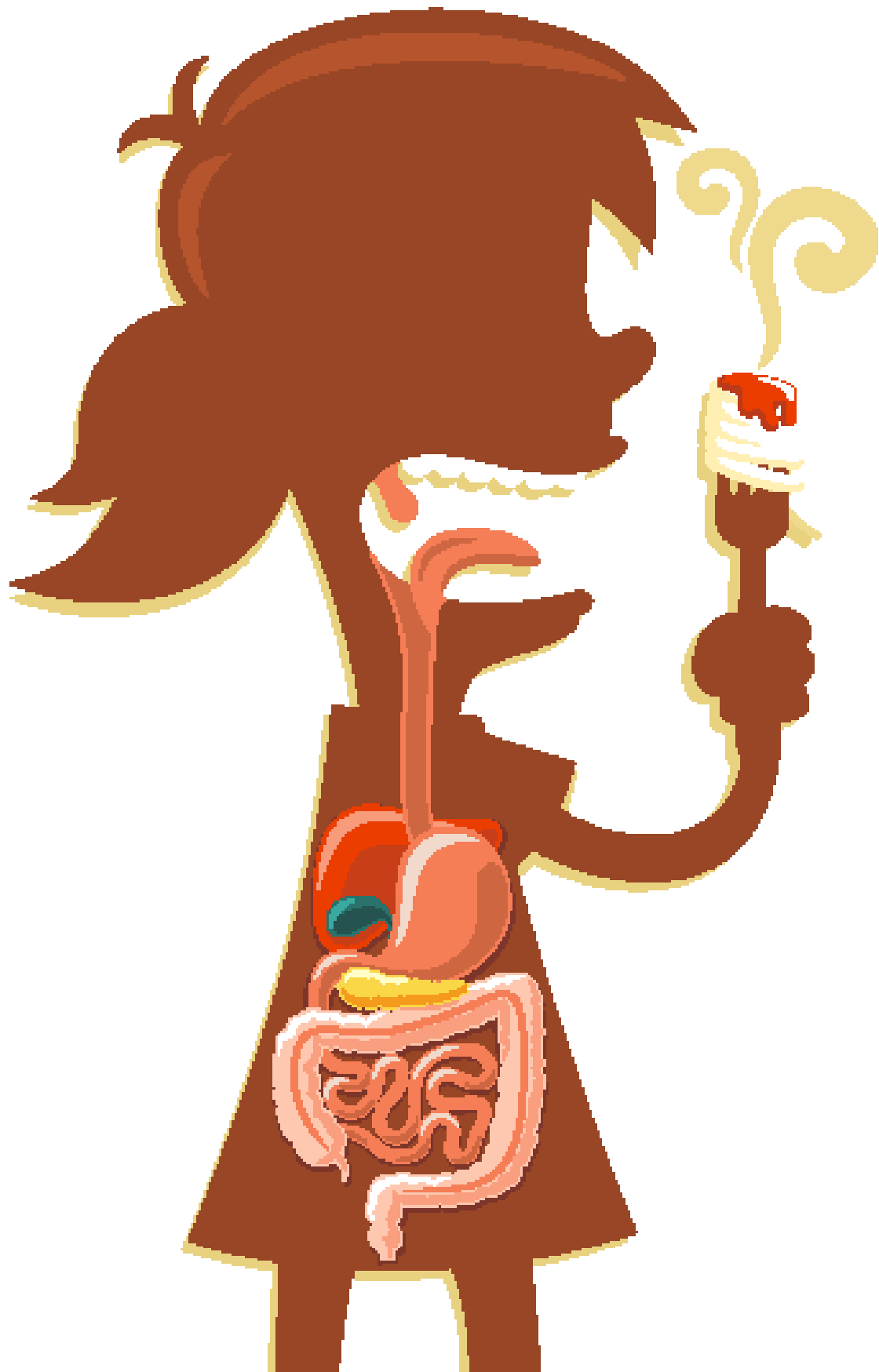
10. Vilket av följande livsmedel innehåller mest protein?

1. Fisk X. Olivolja 2. Banan

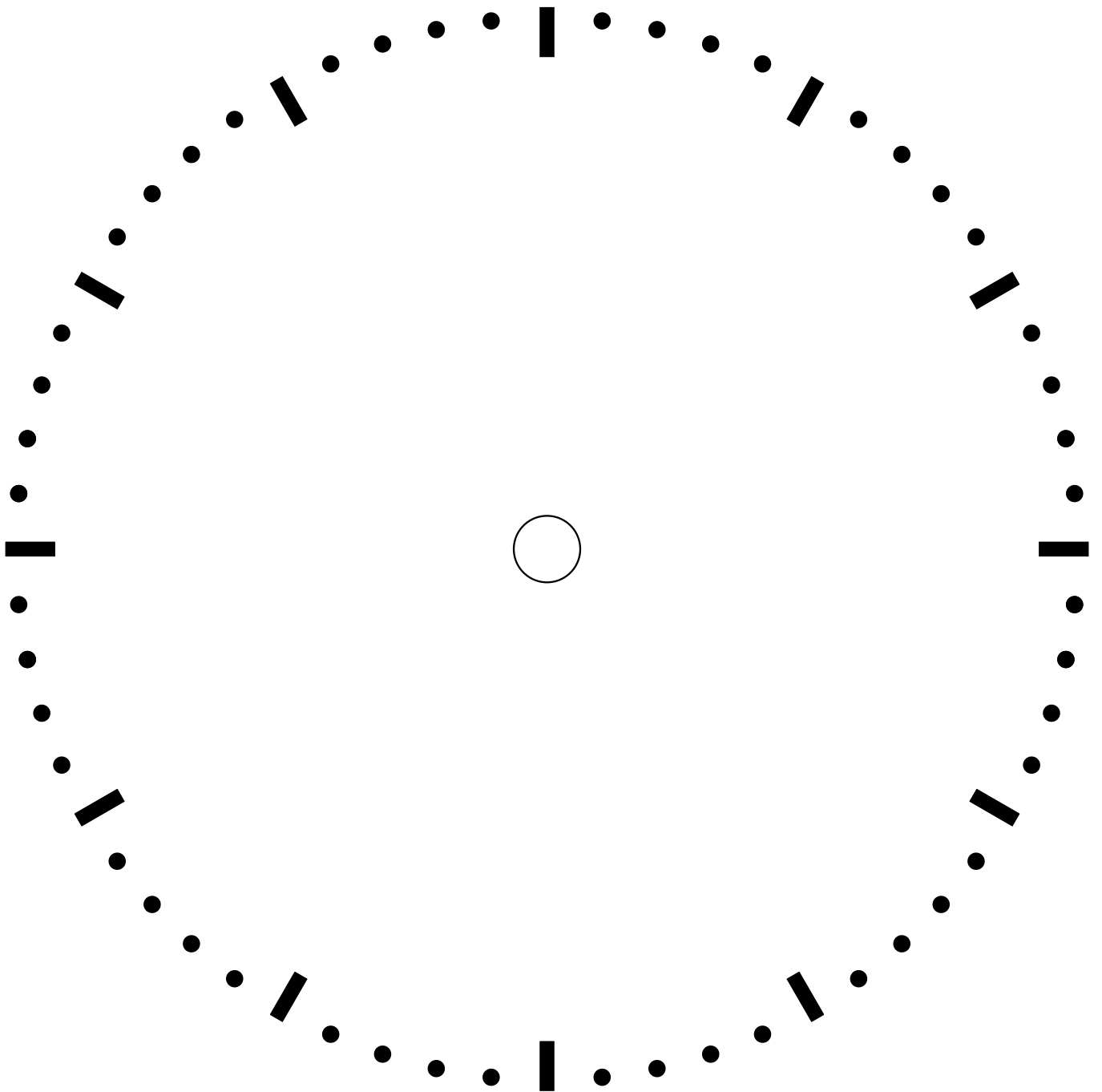
Facit till tipsfrågorna:

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

Övning 3



Övning 5



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

