



Det mystiska hälsoäventyret

Äventyrspedagogik – Hälsofrämjande arbete – 2017/2018

Ida Casparson, Skolsköterska



HELSINGBORG

Äventyret är skapat av:

Ida Casparson

Skolsköterska

Ida.Casparson@helsingborg.se

Illustratör:

Lina Sonesson

Förskollärare

Lina.Sonesson@Live.com

Innehållsförteckning

Inledning	sid 3
Målgrupp	sid 4
Syfte, tema och kunskapsintegrering	sid 4
Koppling till styrdokumentet	sid 5
Genomförande av äventyret	sid 6
Arbetsgång	sid 7
Story – Inledande berättelse	sid 9
Uppdrag 1 Hälsa och skärmtidens påverkan på hälsan	sid 11
Uppdrag 2 Kost	sid 15
Uppdrag 3 Sömn och Arbetsmiljö	sid 24
Uppdrag 4 Motion och rörelse	sid 29
Uppdrag 5 Känslor	sid 33
Uppdrag 6 Sammanfattning av äventyret	sid 38
Utvärdering	sid 40
Bilagor	sid 41
Diplom	sid 45
Brev till vårdnadshavare	sid 46
Efterord	sid 47
Källor	sid 48

Inledning

Några ord om vad som har drivit mig till att göra detta arbete: Jag har sedan jag började arbeta som skolsköterska funderat på hur jag kan nå ut bättre och öka elevernas kunskap om de val man gör varje dag som påverkar vår hälsa, utanför de individuella hälsosamtalen. Med Det mystiska hälsoäventyret vill jag hjälpa eleverna att själva göra bra hälsoval, så att de får de bästa förutsättningarna för att klarar av skolan och för framtiden.

Hälsoäventyret är ett hälsofrämjande arbete med syftet att öka elevernas kunskap om hälsan och dess betydelse för att må bra. Som barnkonventionen (UNICEF) påvisar ska barn ges goda förutsättningar och möjligheter för att kunna utvecklas.

Det mystiska hälsoäventyret börjar med att pojken Hugo kontaktar skolsköterskan med ett brev som rop på hjälp. Skolsköterskan läser brevet och tar i sin tur kontakt med eleverna i årskurs 3 för att få hjälp med att bekämpa den besvärjelse som häxan Allena lagt över Hugos hemstad Gelion. Besvärjelsen skapar ohälsa i byn och den måste stoppas innan den sprider sig som ett virus till hela världen. När äventyret är avslutat tilldelas eleverna ett diplom som bevis för sin insats i hälsoäventyret.

Äventyret sträcker sig under en tidsperiod av sex träffar och pågår i cirka 1,5-2 timmar per gång, rekommenderat en gång per vecka. Eleverna kommer vid varje träff arbeta med olika ämnen inom hälsa för att öka sin kunskap i ämnet. Dock ses ingen begränsning i att det plockas ut delar av äventyret och görs i mindre skala.

Eleverna kommer att arbeta i grupp vid flera tillfällen där samarbetsbaserat och erfarenhetsbaserat lärande är tillämpat (Sahlberg & Leppilampi, 1998). På så vis får eleverna utbyte av kunskaper i gruppen, och eleverna lär sig om hur man själv fungerar i grupp. I grupperna får eleverna träna på att komma till tals, uttrycka sina tankar, berätta och lyssna. Genom att utföra uppdrag med ett gemensamt mål för hela klassen skapar vi en vi-känsla i hela gruppen.

Det mystiska hälsoäventyret hämtar inspiration från Maria Parkskolan i Helsingborg där äventyrspedagogik används i olika årskurser som ett komplement till den ordinarie undervisningen.

Att skolsköterskan är en drivande person i detta äventyr ger tyngd och trovärdighet eftersom skolsköterskan har fördjupade kunskaper i ämnet hälsa. Men det finns inga begränsningar i att annan personal med kunskaper inom ämnet leder äventyret.

Målgrupp

Hälsoäventyret riktar sig främst till elever i årskurs 3, men kan med fördel användas i lägre och högre årskurser.

Syfte, tema och kunskapsintegrering

Eleverna ska på ett lustfyllt, spännande och deltagande sätt lära sig om hälsa och de olika faktorerna som behövs för att vi ska må bra och ha ett bra hälsotillstånd.

Under äventyret kommer eleverna få inblick i de olika bestämningfaktorer för hälsa, genom hälsouppläsning inom områden som kost, sömn, fysisk aktivitet och arbetsmiljö. I hälsoäventyret kommer eleverna också att kunna fördjupa sina kunskaper om känslor och om hur vi påverkas av skärmtid. En god hälsa tros vara en god förutsättning för att lyckas med sina studier.

Ett mål är att öka elevens tro på sin egen förmåga och själv ta kontroll och kunna styra över sina hälsoval. Arbetet utgår från ett salutogenetiskt perspektiv (Antonovsky, *Hälsans mysterium*, 2005), vilket betyder att det är ett hälsofrämjande arbete som utgår från hälsans villkor där den egna hälsan ses som en resurs för att må bra.

Karin Weman Josefsson, universitetslektor och Filosofie Doktor i psykologi inriktning idrott och motion vid högskolan i Halmstad, skriver i sin avhandling *You don't have to love it: Exploring the mechanisms of exercise motivation using self-determination theory in a digital context* från 2016 att en stor utmaning när det gäller att få människor att bli mer fysiskt aktiva är att få dem att skapa hållbara beteendeförändringar som varar över tid. Det gäller att försöka förändra hälsobeteenden genom att hjälpa människor att få mer självbestämmande och tycka fysisk aktivitet är roligt och känns meningsfullt, och att de på så sätt hittar egen motivation

och drivkraft. Enligt Karin Weman Josefsson sker det genom att vi skapar förutsättningar för eleven att känna att den har valmöjlighet och känner en frivillighet till att vara fysiskt aktiva. Eleven ska känna att den har förmågan att utföra en aktivitet och känner gemenskap i utförandet.

För att bli en naturlig del i livet måste förändringen kännas genomförbar i personens vardag. Eftersom det handlar om att arbeta för en livsstilsförändring kan forskningen tillämpas på alla livsstilsfaktorer.

Koppling till styrdokument

Skollagen (2010:800, Skolverket) slår fast att utbildningen inom skolväsendet syftar till att främja alla elevers utveckling och lärande, samt en livslång lust att lära. Utbildningen ska förmedla och förankra respekt för de mänskliga rättigheterna och de grundläggande demokratiska värderingar som det svenska samhället vilar på.

Skollagen fastställer även att människolivets okränkbarhet, individens frihet och integritet, alla människors lika värde, samt solidaritet med svaga och utsatta, är de värden som skolan ska gestalta och förmedla.

Skapande arbete och lek är väsentliga delar i det aktiva lärandet, särskilt under de tidiga skolåren då leken har stor betydelse för att eleverna ska ta till sig kunskaper.

Hälsoäventyret har en tydlig koppling till skolans styrdokument och integrerar flertalet ämnen:

- **Idrott och hälsa:** Undervisningen syftar till att utveckla elevens kunskaper om hur man kan påverka sin hälsa genom hela livet. Det ska också ge kunskaper om hur fysisk aktivitet hänger samman med psykiskt och fysiskt välbefinnande. Fysiska aktiviteter och en hälsosam livsstil är grundläggande för människors välbefinnande. Positiva upplevelser av rörelse och friluftsliv under uppväxtåren har stor betydelse för om vi blir fysiskt aktiva senare i livet. Att ha färdigheter och kunskaper inom idrott och hälsa är en tillgång för både individen och samhället.

- **Svenska:** Skolan ska i sin undervisning i svenska sträva efter att ge eleven möjlighet att utvecklas i det svenska språket för att tänka, kommunicera och lära. Undervisningen ska stimulera elevernas intresse för att läsa och skriva. Eleven ska även få möjlighet att tala, lyssna och samtala.
- **Matematik:** Undervisningen ska bidra till att eleven utvecklar intresse för matematik och förmåga att använda matematik i olika sammanhang. Undervisningen ska ge eleven möjlighet att formulera och lösa problem och reflektera över strategier och metoder.
- **Samhällskunskap:** Undervisningen syftar till att eleven utvecklar kunskaper om individen och samhällets påverkan på varandra. Undervisningen ska ge eleven ökad kunskap om de mänskliga rättigheterna, allas lika värde och barnkonventionen.
- **Biologi:** Kunskap i biologi har betydelse för samhällsutvecklingen inom hälsa. Med ökad kunskap om naturvetenskapen får eleven redskap för att påverka sitt eget välbefinnande. Undervisningen ger kunskap om biologiska sammanhang och om oss själva.
- **Bild:** Undervisningen ger eleven möjlighet att utveckla sin kreativitet och sitt intresse för att skapa.

Genomförande av äventyret

Målet med Det mystiska hälsoäventyret är att öka elevernas kunskaper om den egna hälsan och vilka faktorer som behövs för att uppnå en bra hälsa. En bra hälsa tros kunna vara avgörande för att klara skolan. Som ett bevis på den ökade kunskapen om olika hälsofaktorer och att eleverna nått målet i äventyret blir de hälsohjältar.

I äventyret kan andra personer bjudas in att vara med under genomförandet, med fördel pedagoger som arbetar med idrott och hälsa. Vid det tillfälle som handlar om känslor kan även kuratorn medverka.

Under äventyret kommer barnen att hjälpa Hugo att lösa uppdrag för att häva besvärjelsen. Varje träff med barnen startar med att jag sätter på ett hårband, eller annat klädesplagg, som är en äventyrssignal. Då startar äventyret och barnen vet att nu får fantasin flöda och äventyret är igång. Hårbanden är en on/off knapp för att tydligt visa barnen att när vi har dem på oss är vi inne i fantasins värld.

Arbetsgång

Boka tid för sex tillfällen med klassens pedagoger och uppmana pedagogerna att skicka ut information till vårdnadshavare om att Det mystiska hälsoäventyret kommer genomföras (Brev till vårdnadshavare hittar du på sidan 46).

- **En powerpoint används som bildstöd** under träffarna för att förtydliga uppdragen.
- Skolsköterskan hittar ett brev och en låst väska från Hugo på sitt rum en morgon och tar då kontakt med eleverna för hjälp.
- Barnen måste anta uppdraget efter presentationen av äventyret. Låt sedan barnen komma på ett eget mål för äventyret. Skriv även ner ett färdigt mål (se under uppdrag 1) på tavlan.
- Börja varje träff med att läsa upp den aktuella bakgrundsberättelsen med olika fakta om Gelion eller om dess karaktärer. Berätta för klassen vad dagens hälsouppläsning och uppdrag kommer innehålla. Varje träff har ett tydligt syfte.
- En fantasisignal används för att tydligt visa eleverna att vi låter äventyret börja och att vi ska låta fantasin ta över och öppna våra sinnen. Till exempel ett hårband eller en hatt.
- Vid varje träff måste eleverna lösa olika uppdrag för att få en siffra till en sifferkombination (siffrorna 3, 5, 7 och 8). Sifferkombinationen går till hänglåset som sitter på väskan som skolsköterskan hittade ihop med brevet från Hugo. I väskan finns diplom som delas ut vid sista träffen som ett bevis på att barnen klarat uppdragen och räddat Gelion.
- Vid varje träff görs en Brain break för att hjälpa barnen att behålla uppmärksamheten och koncentrationen. Som Anders Hansen skriver i sin bok *Hjärnstark. Hur motion och träning*

stärker din hjärna (2017) och Anna Nygren på sin hemsida unglivsstil.se så kan några minuters pulshöjande aktivitet öka koncentrationen i hjärnan. På så vis kan barnen bli mer mottagliga och kunna behålla fokus då hälsoinformation ges.

- Kalvins hälocirkel, arbetsbok åk 1-3 används under äventyret

(http://kalvin.mu/media/148671/arbetsbokplusaak1-3_kalvinsplushaelso_interaktiv.pdf).

Till arbetsboken finns även en lärarhandledning

(<http://kalvin.mu/media/148672/laerarhandlplusaakplus1-3.pdf>).

- Efter varje träff går vi igenom vad vi lärt oss och upplevt under äventyret.

- Vid sista träffen utvärderas målen som sattes upp när vi startade äventyret, för att dra slutsatsen om vi nått vårt mål. Vi löser vi sifferkombinationen (3, 5, 7, 8) och öppnar väskan med elevernas diplom (Bilaga 1:1) som ett bevis på att de klarat uppdragen och räddat Gelion. Vi ser sedan på film, *Friskisspanarna* på SLI, och eleverna får äta frukt. Reflektion görs av äventyret och tackbrev uppläses från Hugo. Eleverna får som avslutning fylla i en utvärdering om hur de upplevt äventyret.

Inledande berättelse

Skolsköterskan (eller en pedagog) hittar en morgon ett mystiskt brev och en låst väska inne på sitt kontor. Väskan är låst med ett sifferkombinationslås. Skolsköterskan blir såklart nyfiken och börjar läsa brevet (Brevet finns också i en enskild pdf för utskrift).

Hej!

Jag heter Hugo och kommer från Gelion. Gelion är en vacker liten by som ligger uppe i de höga bergen, med gröna slätter, frodiga marker och djupa skogar. Här finns vackra vattenfall och varma källor med klart vatten.

Folket som bor här är snälla men gör inte alltid så hälsosamma val. Därför har vi haft lite problem med vår hälsa på sista tiden.

Gelion är källan till allt gott och om hälsan försämras hos byns invånare kommer även hälsan hos övriga världens människor förvärras. Vår hövding Frasse tog därför hjälp av en häxa ifrån den djupa skogen. Hon skulle hjälpa oss att göra hälsan i vår by bra igen.

Det Frasse inte visste var att häxan, som heter Allena, tidigare varit en invånare i Gelion. Hon blev för många, många år sedan osams med sin bästa vän i byn och flydde ut i skogen. Sedan dess har byns invånare glömt bort henne och hon är inte längre saknad av någon. Detta har sårat Allena som nu vill hämnas på byns invånare.

Allena lurade hövding Frasse och lade en besvärjelse över byn istället för att hjälpa honom. Maten i byn har börjat ruttna så att invånarna endast kan äta skräpmat och godis vilket har gjort att många börjat få hål i sina tänder.

Sömnen hos invånarna har påverkats så de sitter uppe sent på kvällarna och har svårt att komma till ro. De har även slutat motionera och inte längre är snälla mot varandra.

Besvärjelsen har gjort att barnen inte längre klarar skolan på grund av sin dåliga livsstil. Men det störta problemet är att Allena fått invånarna att tro att det är såhär man skall leva.

Efter att besvärjelsen lagts över Gelion började den stora och viktiga eken, livets träd, tappa sina blad. Och ju fler blad trädet tappar desto sämre mår invånarna.

Jag skulle verkligen behöva er hjälp med att rädda vår by så vi kan återfå vår hälsa. Om vi inte lyckas kan vår ohälsa sprida sig som en sjukdom till hela världen.

Allena har meddelat att jag, Hugo, kan rädda byn genom att klara av olika uppdrag som jag får av henne varje vecka. Men för att klara det behöver jag hjälp. När jag sökte på internet efter snälla och fina barn som kan hjälpa mig hittade jag er.

Det är bråttom och jag hoppas verkligen att ni vill hjälpa mig!

Hälsingar Hugo

Uppdrag 1: Hälsa och skärmtidens påverkan på hälsan

Syfte: Att utveckla elevernas kunskaper om hälsans bestämningfaktorer, vad hälsa är och hur vi själva kan påverka den. Under dagen diskuteras och fördjupas även kunskapen om skärmtidens påverkan på vår hälsa.

Ta på den utvalda fantasisignalen, exempelvis ett hårband eller en hatt, och förklara tydligt för eleverna vad det har för roll under äventyret. Föremålet är en fantasisignal för äventyret, som en on-off-knapp mellan fantasin och verkligheten. Då detta tas på är äventyret igång och eleverna träder in i fantasins värld. I fantasin behöver eleverna inte fundera på om det som sägs är påhittat eller sanning. På så vis kan de slappna av och njuta av att vara i äventyret.

Genomgång

Använd första kapitlet av äventyrets Powerpoint (se separat länk)

Berätta för eleverna: Hälsa är ett tillstånd av fullkomligt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande, inte endast frånvaro av sjukdom. Kost, sömn och fysisk aktivitet är viktiga delar i vår hälsa. Har vi olika brister i någon av dessa delar kan det påverka det allmänna hälsotillståndet. (WHO:s definition av hälsa, 1948)

Förtydliga de begrepp som eleverna kommer att arbeta med (kost, sömn, motion och arbetsmiljö).

- Läs upp brevet från Hugo och presentera Det mystiska äventyret för eleverna. Visa även väskan som hittades med brevet och förklara att den är låst med en sifferkombination.
- Godkänner eleverna uppdraget och vill hjälpa Hugo?
- Låt eleverna fundera för sig själv: Vilka faktorer behöver vi ha för att ha en bra hälsa? Gör sedan en mindmap på tavlan med frågeställningen som grund. Eleverna får svara med handuppräknings.
- Eleverna får själv fundera ut ett nåbart mål för äventyret som skrivs ner och sparas för att kontrollera om de lyckats uppnå sitt mål när äventyret är avslutat.

- Färdigt mål (kan användas om inte eleverna kommer fram till ett nåbart mål): rädda invånarna i Gelion genom att klara de uppdrag vi får.

Prata med eleverna om vad som krävs för att uppnå målet. Ta hjälp av följande frågor:

1. Vad behövs för kunskap för att kunna uppnå målet?
2. Vad är bra mat och hur påverkar maten vår hälsa?
3. Varför är sömnen viktig och hur påverkas vi av sämre sömn?
4. Varför måste vi röra oss och hur påverkas vi om vi är för stillasittande?

- Under uppdraget delas Kalvins hälsocirkel (Kalvin.mu) ut till alla elever med en gemensam genomgång. Hälsocirkeln är ett återkommande arbetsmaterial under äventyret.

Brainbreak: dansstopp

Dansstopp med musik-quiz. Låtarna kan hittas på Spotify. Dansstoppet kan med fördel göras i klassrummet och att eleverna står placerade bakom sina bänkar. Cirka 10 minuters tid räknas för att genomföra dagens Brain break.

Tips på låtar och frågor:

1) "Wrecking Ball" med Miley Cyrus

Fråga: Vem sjunger låten?

2) "First Kiss" med Marcus och Martinus

Fråga 1: Vad heter artisternas lillasyster? (svar: Emma)

Fråga 2: Vad heter Marcus och Martinus i efternamn? (svar: Gunnarsen)

3) "Super Mario Bros"

Fråga 1: I vilket spel kan man höra denna melodi? (Svar: Super Mario)

Fråga 2: Vad heter Marios tvillingbror? (Svar: Luigi)

4) "Färger i en vind" från Disneys Pocahontas

Fråga: I vilken Disney-film hör man den här låten?

5) "Beat it" med Michael Jackson

Fråga: Vem sjunger i låten?

Skärmtiden

Skärmtiden kan påverka att vi sover sämre, missar måltider eller stressar i oss maten, missar socialt umgänge, får mindre motion, lägger mindre tid på skolarbete. Det kan även hämma vår kreativitet och utveckling av fantasi då hjärnan behöver ha ”tråkigt” (Idefixsstudy, Unglivsstil).

Hjärnan behöver varva ner innan vi somnar för att förbereda sig för att sova. När vi sitter framför en skärm så jobbar hjärnan och anstränger sig trots att vi sitter stilla. Hjärnan behöver två timmar utan skärm innan man ska sova. För att varva ner kan man exempelvis läsa en bok eller lyssna på musik. Då kopplar hjärnan av och man somnar lättare.

- Dela in klassen i fyra till fem grupper. Låt sedan grupperna diskutera hur skärmtiden kan påverka deras vardag positivt och negativt. Skriv upp vad de kommer fram till på tavlan i två kolumner och diskutera.

Fråga: Hur länge tror ni man skall sitta framför en skärm enligt rekommendationer i er ålder?

På unglivsstil.se finns källa från barnläkare som även är professor vid Karolinska institutet. Han rekommenderar följande gällande skärmtid: skolbarn mellan 7 och 15 år kan ha skärmtid längre tid än yngre barn, men absolut inte mer än tre timmar per dag och då bara vid enstaka tillfällen. Han säger också att barn absolut inte bör ha TV i sitt rum och han rekommenderar en TV-fri kväll i veckan.

Uppdrag

Häxan Allena har satt ihop en del påstående om människokroppen som eleverna behöver kunna svara på för att få sin första siffra i sifferkombinationen. Siffran delas ut efter att uppdraget är avklarat.

Jag styr allt du gör, dina tankar och dina rörelser?

Svar: Hjärnan

Jag håller upp din kropp som en byggställning?

Svar: Skelettet

När du springer så slår jag fortare?

Svar: Hjärtat

Jag transporterar syre och koldioxid i kroppen?

Svar: Blodet

Jag består av långa trådar som skickar signaler fram och tillbaka till din hjärna?

Svar: Nerverna

Det finns flera av mig och vi hjälper dig att upptäcka vad som finns utanför din kropp?

Svar: Sinnena

Det finns 200 hårda delar av mig?

Svar: Skelettet

Det är hos mig blodet hämtar all näring som kroppen behöver?

Svar: Tarmarna

• Dela in klassen i sex grupper för att skapa klassens maskot under äventyret som ska bringa tur. Grupperna ska rita och färglägga en kroppsdel var: en högerarm, en vänsterarm, ett huvud, en kropp, ett högerben och ett vänsterben. Sätt sedan samman delarna och hitta på ett namn till maskoten som sätts upp i klassrummet.

Vad har vi lärt oss?

Uppdraget avslutas med genomgång av vad eleverna lärt sig under dagens äventyr. **Eleverna får ett papper med siffran 3 för att de har klarat uppdraget.**

Uppdrag 2: Kost

Syfte: Att utveckla elevernas kunskaper om kost samt öka deras förståelse för vikten av att äta näringsriktig mat för en väl fungerande hälsa.

Övervikt och fetma är ett växande problem i större delen av världen (Nordic Sugar), vilket kan leda till följsjukdomar såsom diabetes typ 2 och hjärt- och kärlsjukdomar. Forskning visar att det inte endast beror på vikten om man är sund, utan sambandet av bra mat och motion spelar stor roll. Så det är en stor hälsomässig vinst att ha en bra livsstil med hälsosamma matvanor och fysisk aktivitet (livsmedelsverket).

Ta på fantasitecknet och förklara tydligt för eleverna vad det har för roll under äventyret. Tecknet är en fantasisignal för äventyret, som en on-off-knapp mellan fantasin och verkligheten. Då detta tas på är äventyret igång och är barnen träder in i fantasins värld. I fantasin behöver barnen inte fundera på om det som sägs är påhittat eller sanning. På så vis kan barnen slappna av och njuta av att vara i äventyret.

Bakgrundsberättelse

Byn Gelion som ligger uppe i de höga bergen med gröna slätter, frodiga marker och djupa skogar är källan till allt gott i världen. Människorna som bor här arbetar varje dag för att vi människor i världen skall ha det bra genom att vara goda förebilder och ta hand om sig själva och varandra.

Vi människor har aldrig haft direkt kontakt med invånarna i Gelion förrän nu när Hugo har bett oss om hjälp. En del människor kan dock ha mött invånarna i sina drömmar då de befinner sig i världen mellan dröm och verklighet.

Byns hövding, Frasse, är en person med stort hjärta. Han har blivit utvald till ledare för byn, eftersom han ger invånarna stor trygghet. Förut tog han en tur runt i byn på sin häst varje dag och hälsade snällt på alla invånare och önskade alla en fin dag. Men efter att byn drabbats av Allenas besvärjelse ser Hugo en stor förändring på invånarna i byn. Frasse rider inte längre runt i byn, vilket gör att invånarna inte längre känner den där tryggheten från sin hövding.

Maten som nu är ruten och invånarnas osunda intag av skräpmat oroar Hugo. Invånarna själva tror ju efter besvärjelsen att det är den osunda maten som skall ätas. Men Hugo förstår hur fel detta är för dem. Han ser hur invånarna har förändrats. De är tröttare, mer irriterade och har fått sämre kondition på grund av att de bara äter osund mat.

Uppdrag

Använd andra kapitlet på äventyrets Powerpoint.

Uppdraget Allena kräver att barnen ska klara för att få en siffra till sifferkombinationen, är att de ska förstå hur kosten påverkar hur vi mår och hur viktigt det är att ge kroppen bra näring. En sifferkod ska lösas med hjälp av en bokstavsomvandlare som ritas upp på tavlan.

Bokstavsomvandlare

A	B	C	D	E	F	G	H
6	15	2	23	27	24	10	12
I	J	K	L	M	N	N	O
3	16	28	5	19	11	7	18
P	Q	R	S	T	U	V	X
8	21	14	1	4	17	25	22
Y	Z	Å	Ä	Ö			
20	13	0	26	9			

Bokstavsomvandlaren finns i Powerpointen

Siffrorna eleverna får är 4, 6, 5, 5, 14, 3, 28, 1, 19, 18, 23, 27, 5, 5, 27, 11. Varje siffra är en bokstav i alfabetet ex 11= N, 10= G. Eleverna sitter två och två och löser uppgiften för att sedan jämföra med ett annat par om man fått fram samma ord.

Svar på sifferkod= Tallriksmodellen

- Eleverna ska även få se hur mycket socker det finns i olika produkter. Dela ut sockerbitar till eleverna i samma grupp som i föregående övning. Gruppen skall sedan gissa hur många

sockerbitar det finns i de olika produkterna på bilderna nedan (visas i Powerpoint), (alltomsocker). Därefter görs en genomgång för att se hur många rätt eleverna har.

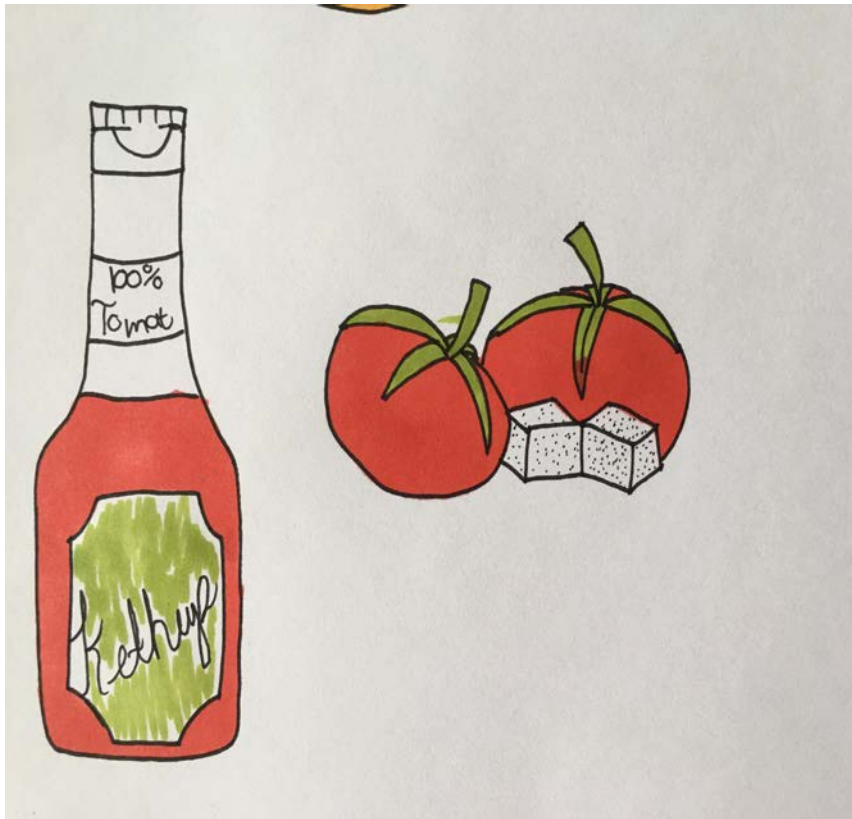
Läsk = 10 sockerbitar



100 gram mjölkchoklad = 16,5 sockerbitar



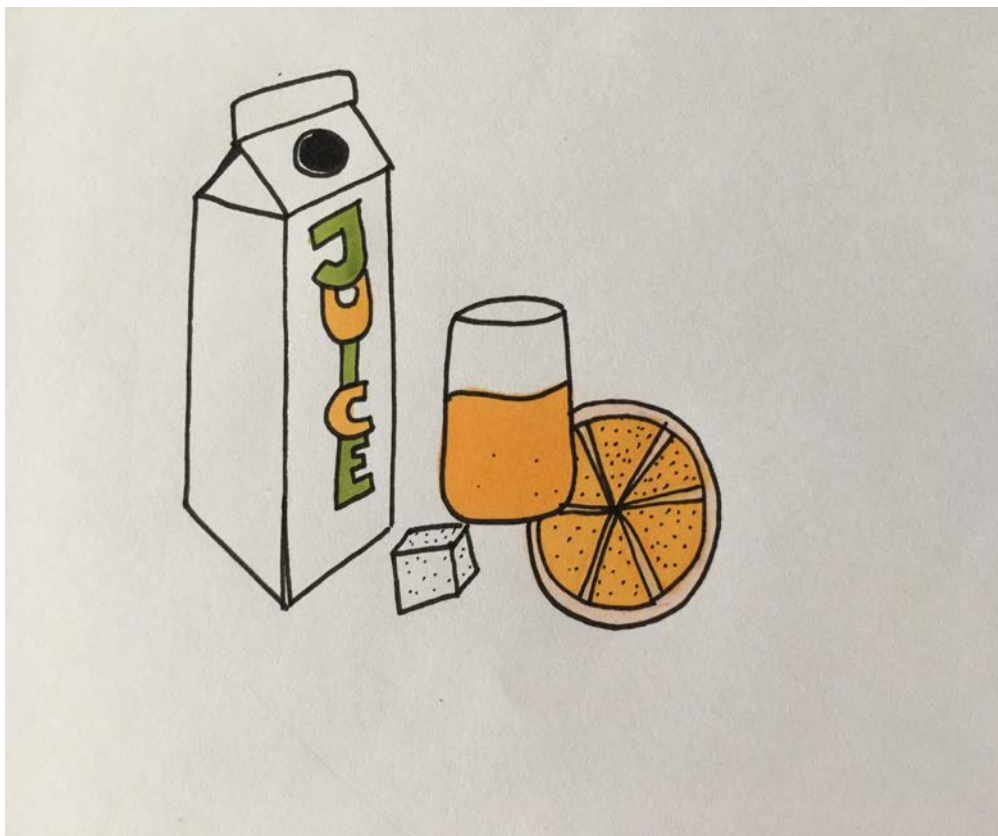
En matsked ketchup = 1 sockerbit



1 glas chokladdryck = 6 sockerbitar



1 glas juice 5,5 sockerbitar



1 deciliter Cornflakes = 1 sockerbit



100 gram lösgodis = 16 sockerbitar



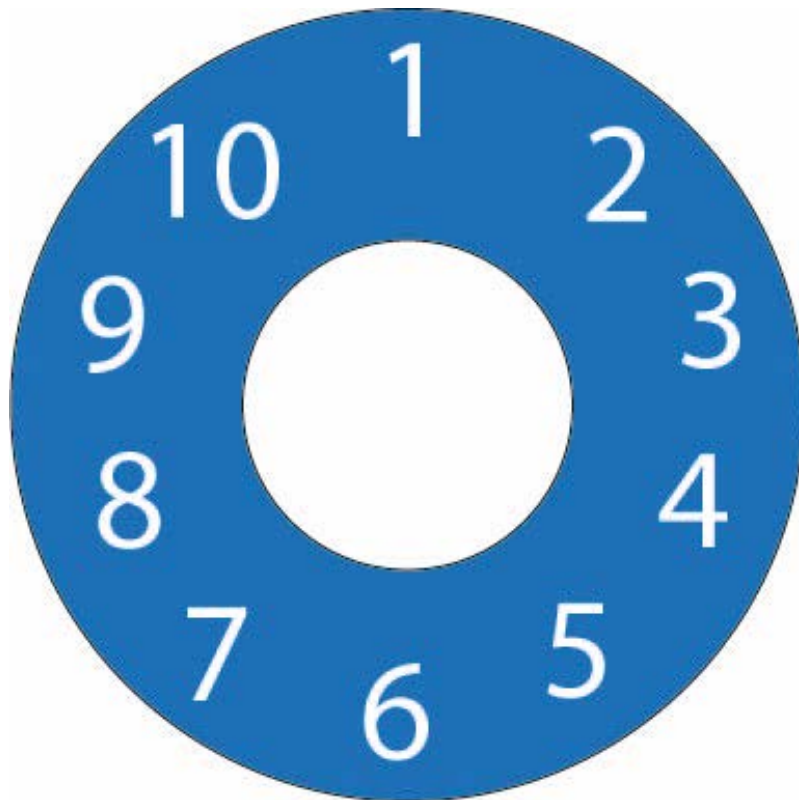
- Samla in den kunskap barnen har angående kostens betydelse: varför ska vi äta? Vad är bra mat för att vi ska må bra? Gör det med handuppräkring.
- Visa filmen Hopp, Hopp tv: MAT på sli.se som varar i 8 minuter. Lärarhandledning: http://res.sli.se/00/Media/UR/100845_HoppHoppTV.pdf

Brainbreak: mattesnurren

Denna övning kan göras i grupp eller en och en, man kan också välja olika räknesätt.

Sätt upp två mattesnurren på tavlan, rita strålar ut från snurren så ni får ett skrivfält vid varje siffra. Bestäm vilken siffra som ska stå i mitten på snurren och vilket räknesätt som gäller.

När musiken går igång startar en elev från varje lag genom att springa fram till sin snurra och skriva svaret på ett tal, och lämnar sedan över pennan till någon annan i sitt lag. Under tiden någon i laget springer fram, gör resten av elevgruppen en given rörelse bakom sina bänkar, exempelvis benböj, jumping jacks eller snabba fötter.



När ett lag räknat ut alla tal så ska de sätta sig ner på sina stolar och ropa sitt lagnamn, som laget kommit överens om innan övningen började.

Tallriksmodellen

Maten som vi äter blir till energi för kroppen, och genom att äta växer vi. Därför är det viktigt att välja bra mat så att kroppen får den energi som den behöver. Visa bild (Bilaga 1:3 – finns även i powerpoint) och samtala om betydelsen av vad vi tankar vår kropp med för energi.

När vi äter regelbundet får vi en pigg och stabil hjärna. Vi har lättare för att koncentrera oss, tar bättre beslut och får ett jämnare humör. Det är viktigt att vi har en varierad kost som innehåller alla delar från tallriksmodellen (Bilaga 1:4 – finns även i powerpoint).

För samtal kring vad skillnaden är på tallriksmodellen om vi rör mycket på oss eller om vi har en stillasittande livsstil. Det är viktigt att inta den energimängd som motsvarar förbrukningen.

Ibland kan man ha svårt att skilja på känslorna mätt och lust. God mat aktiverar vårt belöningssystem i hjärnan som får oss att känna välbehag, uppleva njutning och

välbefinnande vilket leder till att vi lättare äter oss ofta övermätta. Kroppen behöver energi för att fungera, som kommer från kolhydrater, fett och protein (Aktiv skola, Nordic sugar).

Protein behövs för att reparera och bygga upp vår kropp. Kallas för kroppens byggstenar. Protein finns i kyckling, kött, mjölk, bönor, linser och nötter.

Fett och kolhydrater ger kroppen energi så att vi orkar röra oss och ser till att hjärnan och våra muskler fungerar. Fett finns i till exempel fet fisk, ägg, olivolja, nötter och mejeriprodukter. Kolhydrater finns i pasta, ris, potatis, bröd, frukt och bär.

Fibrer finns i frukt, grönsaker, rotfrukter, baljväxter och i fullkornsprodukter som bröd, flingor och pasta. Fibrer ökar mättnadskänslan och kan motverka förstoppning. Livsmedelsverket rekommenderar att man äter 500 gram frukt och grönt per dag. Frukt och grönsaker innehåller viktiga ämnen som kan hjälpa oss att hålla oss friska.

Vitaminer och mineraler behövs så kroppen ska fungera och vi kan hålla oss friska. Vi ger kroppen detta genom att äta varierat. Ett tips kan vara att se till att ha mycket olika färger på tallriken.

Socker (det vita tillsatta) har inga positiva effekter på hälsan, då det innehåller energi utan näring. Socker/glukos, fruktos behövs däremot för hjärnans funktion. Men eftersom kolhydrater i form av till exempel stärkelse som finns i potatis och bröd kan brytas ner till glukos i kroppen finns inget behov av att äta tillsatt socker. Om vi känner oss sötsugna är det ett rop från kroppen att den inte fått den näring den behöver.

- Rita upp blodsockerkurvan på tavlan och visa vad som sker om vi inte äter regelbundet, näringsrikt eller om vi äter för mycket sockerhaltiga produkter.

När vi ska släcka törsten är vatten den bästa källan, då vatten även gör att kroppen mår bra och rensar ut slaggprodukter. En bra riktlinje kan vara att dricka ett glas vatten i timmen.

- Ett bra tips när man ska välja bra mat är att titta efter nyckelhålet på livsmedel. Nyckelhålet ställer krav på fettmängd, fettkvalitet, fiberhalt och på hur mycket socker och salt ett livsmedel får innehålla.



Fördelas bra måltider över dagen ger det en jämn blodsockerkurva vilket ger mättnadskänsla, jämnare humör och bättre möjlighet att koncentrera sig. Så här kan en dag se ut:

Frukost: Vi bryter fastan och startar dagen. Detta är dagens viktigaste mål. Det är bra att äta kolhydrater till frukost då kroppen och hjärnan snabbt vill få energi.

Mellanmål: Vi ska äta mellanmål för att fylla på mellan måltiderna, så att kroppen inte går på ”tomgång”. Men det gäller att äta lagom så att man är hungrig till nästa mål. Två mellanmål om dagen brukar vara lagom.

Lunch: Tallriksmodellen

Mellanmål

Middag: Tallriksmodellen

Eventuellt kvällsmat

Sällanmat Godis, sötsaker och sockerhaltiga drycker. Kanske är en gång i veckan lagom?

Under dagen använder vi Kalvins hälsocirkel, sidan 4-6. Gör detta ihop med eleverna och ta uppgift för uppgift. Ha utrymme för diskussion under tiden.

Vad har vi lärt oss?

Uppdraget avslutas med genomgång av vad eleverna lärt sig under äventyret. **Eleverna får ett papper med siffran 5 för att de har klarat uppdraget.**

Uppdrag 3: Sömn och Arbetsmiljö

Syfte: Att utveckla elevernas kunskaper om hur sömnen påverkar vår hälsa. Under dagens äventyr pratar vi även om arbetsro och arbetsglädje och ökar kunskapen om hur en bra arbetsmiljö i skolan påverkar vår hälsa. Under dagen arbetas det även med barnkonventionen artikel 2: Alla barn har samma rättigheter och lika värde. Ingen får diskrimineras.

Ta på fantasitecknet och förklara tydligt för eleverna vad det har för roll under äventyret. Tecknet är en fantasisignal för äventyret, som en on-off-knapp mellan fantasin och verkligheten. Då detta tas på är äventyret igång och är barnen träder in i fantasins värld. I fantasin behöver barnen inte fundera på om det som sägs är påhittat eller sanning. På så vis kan barnen slappna av och njuta av att vara i äventyret.

Bakgrundsberättelse

Eken, livets träd som finns mitt i byn Gelion, symboliserar stadens hälsa och välbefinnande. Eken är 500 år gammal och bladen ser alla olika ut, viket är en symbol för hur vackra alla människors olikheter är. Människorna i byn använder trädet för mat till byns djur och för att tillverka medicin. Eken tros nämligen ha läkande krafter.

Efter att besvärjelsen lagts över staden började eken tappa sina blad, och då eken tappat alla blad kommer invånarna för all framtid ha en dålig hälsa och ohälsan kommer att börja sprida sig till människornas värld.

Man kan säga att eken är ett tecken på liv och styrka. Sedan eken började tappa sina blad började invånarnas ohälsa med att få sämre att sova, de fick svårt att komma till ro på kvällen. Sömnen som är så viktig för att vi ska må bra, och när invånarna inte längre sov lika bra började de snabbt må sämre. De hade ingen ork eller energi att göra något roligt längre, utan kände sig kraftlösa och irriterade.

Hugo har på något konstigt sett inte drabbats av Allenas besvärjelse, utan ser hur invånarnas mående och hälsa försämras utan att de själv känner av dess förändring. Allena har ju fått dem att tro att deras nya ohälsosamma livsstil är så man skall leva och må.

Genomgång

Samla in den kunskap barnen har angående sömnen: Varför sover vi? Hur mycket tror ni vi behöver sova? Använd tredje kapitlet i äventyrets Powerpoint.

När vi sover återhämtar sig kroppen och hjärnan sorterar det vi har varit med om under dagen. När vi sover växer och utvecklas vi. Genom bra sömn blir kroppen även starkare och kan skydda sig från att bli sjuk (Kellogs. 2013, 1177). När man är mellan 6-12 år behöver vi sova 10-11 timmar (ung livsstil). När det gäller skolan är det viktigt med bra sömn då vi lär oss och minns vad vi lärt oss när vi sover bra. Vi får även lättare att koncentrera oss när vi sover.

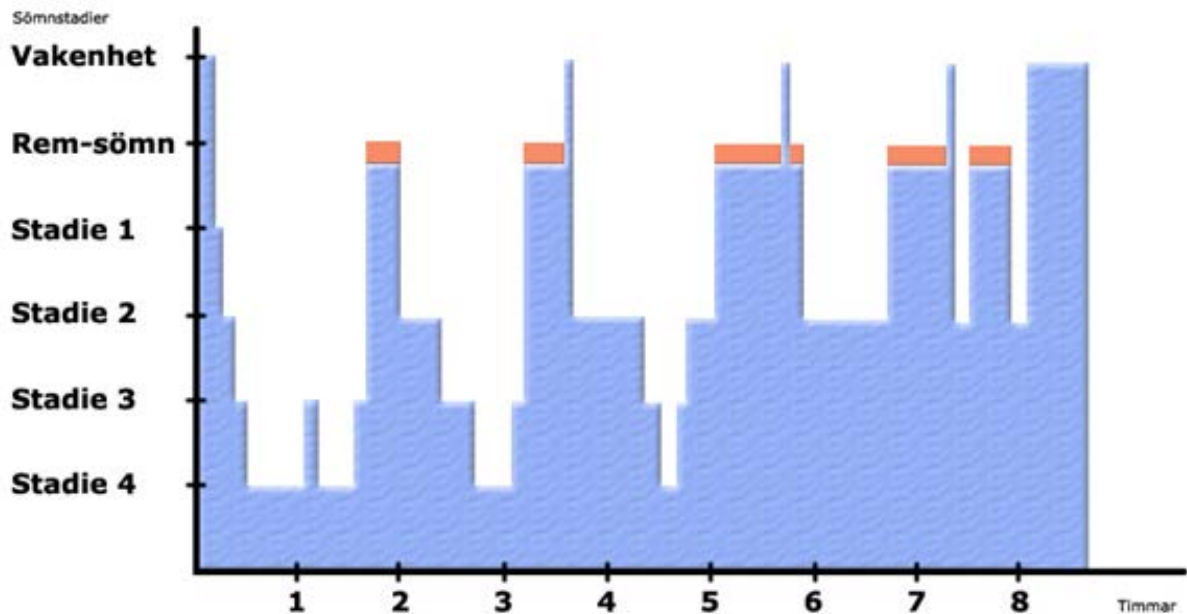
När vi sover avlöser fyra faser varandra i så kallade sömncykler. Faserna upprepas flera gånger varje natt.

Stadie 1: Dåsighet. Barnet somnar, vilket brukar ta från någon minut upp till 20 minuter. Nu är sömnen som yligast och barnet är lättväckt.

Stadie 2: Lätt sömn. Hjärnan blir mindre aktiv och musklerna slappnar av. Hjärtat slår långsammare och kroppstemperaturen sjunker lite.

Stadie 3: Djup sömn. Kan komma redan efter några minuter och gör barnet svårväckt. Den djupa sömnen är särskilt viktig för att kroppen ska kunna producera tillväxthormon. Immunsystemet repareras och nya celler bildas. Detta är den viktigaste fasen för hjärnans återhämtning och vila.

Stadie 4: Drömsömn, även kallad REM-sömn. REM är en förkortning av rapid eye movement, som betyder snabba ögonrörelser (1177.se, Kelloggs). Det är viktigt att vi kommer ner i drömsönnen tre gånger per natt.



- Visa film Hopp, Hopp tv: sömn på SLI.se som varar i 8 minuter. Lärarhandledning: http://res.sli.se/00/Media/UR/100845_HoppHoppTV.pdf

- Använd Kalvins hälsocirkel sid. 24 (kalvin.mu). Skriv i när eleverna brukar lägga sig och se om de får tillräckligt med sömn. Skriv även tips på hur man kan få en bra sovmiljö.

- Hur ska sovmiljön vara när vi sover? Gör en mind-map på tavlan utifrån barnens tips vad som behövs för att kunna sova bra. Diskutera sedan utifrån vad de svarat och lägg till faktorer nedan:

Rutiner. Att lägga sig vid samma tid varje dag även på helgerna. Även uppstigning ungefär samtidigt varje dag. Vi behöver följa vår dygnsrytm. Även att ha rutin med att byta om, borsta tänder, läsa saga eller lyssna på musik.

Undvik sovstunder på dagen.

Var ute i dagsljus.

Motion och träning, men inte för sent.

Ät inte för sent.

Varva ner och kom till ro. Använd inte skärmar eller gör läxor för sent. Vi aktiverar hjärnan med skärmarna då ljuset lurar hjärnan att inte bli trött.

Svalt, mörkt och tyst i rummet.

Brainbreak: handcirkel

Alla står i ring runt stort bord. Sätt händerna omlott på bordet och gör handlyftsvågen. Starta med att hitta ett flyt, för att sedan försöka följa musikens grundpuls (Musikförslag: The Riddle Bounce. Artist: Ampex) Kanske prova att köra så snabbt som möjligt.

Alternativ 2 Kors dina egna händer, lite klurigare att hitta rätt!

Alternativ 3 Lägg in en vändning, byt håll vid dubbelklapp (uppmärksamhet).

- Gör en övning i "Avslappning Lek med delfinerna" av Christina Diven (<http://christinadiven.se/ljudfiler/#delfiner>) som varar i 5 minuter. Alternativt fingeravslappning (<http://unglivsstil.se/ungdomar/somn/sovtips/?las-hela=true>) som varar i cirka tio minuter.

Att varva ner och återhämta sig är viktigt för att hantera stress. Under övningen se till att allt som kan störa, som telefoner är avstängda. Sitt eller ligg bekvämt.

Arbetsmiljö

En bra arbetsmiljö behövs för att främja lärande. I skollagen (2010:800, kap 5 §3) står skrivet att elevernas skolmiljö ska präglas av trygghet och studiero. Lagen säger även (kap 6, §6) att det ska finnas målinriktat arbete för kränkande behandling och diskrimineringslagen (2008:567) har som syfte till att förhindra trakasserier och diskriminering och främja lika rättigheter. I äventyrspedagogiken arbetas det metodiskt för att stärka kamratrelationerna i gruppen som har en förebyggande effekt mot mobbning.

Visa filmen "Bella säger ifrån" på Urskola.se som varar i 5,27 minuter. Diskutera sedan hur vi ska göra för att få arbetsglädje och arbetsro i vårt klassrum som förbättrar vår arbetsmiljö. Hur pratar vi till varandra och hur vill vi att vi ska behandla varandra i just vår klass för att få arbetsro och arbetsglädje?

Uppdrag

Uppdraget Allena kräver att barnen ska klara för att få en siffra till sifferkombinationen är att de ska komma överens i gruppen om vilka förhållningssätt de ska ha i sitt klassrum. Sitt i grupper om sex till åtta elever och utse en sekreterare som skriver ner gruppens tankar om vad kränkande behandling kan vara, så som utanförskap, retningar, nedvärderande ord.

Skriv sedan ner vilka förhållningsregler gruppen tycker är viktiga att ha i klassen för att skapa arbetsglädje, arbetsro och för att motverka kränkande och diskriminerande behandling mot varandra. Låt sedan gruppen göra blad som symboliserar livets träds löv i Gelion. I varje blad skrivs ett förhållningssätt som har diskuterats i gruppen. Bladen sätts sedan upp i klassrummet som en påminnelse om hur klassen vill ha det i sitt klassrum.

Tips på regler:

Vi är hjälpsamma

Vi visar varandra respekt

Vi lyssnar på varandra

Vi är omtänksamma

Vi rör oss lugnt i klassrummet så vi inte stör

Vi tycker om varandras olikheter

Vi är rädda om våra saker

Räcka upp handen

Vad har vi lärt oss?

Uppdraget avslutas med genomgång av vad eleverna lärt sig under äventyret. **Eleverna får ett papper med siffran 7 för att de har klarat uppdraget.**

Uppdrag 4: Motion och rörelse

Syfte: Att utveckla eleverna kunskaper om motion och rörelse samt få eleverna att förstå vikten av att röra sig för att må bra.

Denna vecka samlas klassen i idrottshallen (med fördel en idrottslektion).

Ta på hårbandet och förklara tydligt för eleverna vad det har för roll under äventyret. Bandet är en fantasisignal för äventyret, som en on-off-knapp mellan fantasin och verkligheten. Då detta tas på är äventyret igång och är barnen träder in i fantasins värld. I fantasin behöver barnen inte fundera på om det som sägs är påhittat eller sanning. På så vis kan barnen slappna av och njuta av att vara i äventyret.

Bakgrundsberättelse

Hugo från byn har förmågan att ta sig in i människornas värld genom en portal. Portalen har blivit svårare för Hugo att gå igenom på grund av den rådande ohälsan i byn. Portalen är som mest öppen när alla mår bra. Hugo tar sig in i människornas värld för att se till att barnen fortsätter att ha fantasi i sina lekar. Hugo är nämligen själv mästare på fantasi. Hugo älskar att vara ute i naturen i Gelion och springa i skogen och hoppa över bäckarna som rinner där.

Han använder sin fantasi och lever sig in i leken. Hans favoritlek är att leva sig in i en roll där han är en hemlig superhjälte och räddar invånarna i Gelion från olika faror som Hugo finner i fantasin. Och med uppdragen från Allena kan han nu bli en verklig hjälte ihop med er.

I Gelion har motion varit en vardag för alla invånare. Varje dag har börjat med att man gått till sitt arbete. Arbetena har varit fysiska och de som varit mer stillasittande på jobbet har varit noga med att ta paus och röra sig för att hålla igång kroppen. Efter arbetet har invånarna varit ute och lekt med sina vänner och familjer och rört på sig innan det varit dags att äta middag och gå och lägga sig.

Men efter besvärjelsen har invånarna suttit mer stilla på sina arbeten, de har inte lekt efter arbetet. Att invånarna har blivit mer stillasittande och inte är ute efter arbetet har gjort att livet i Gelion inte är så glädjespridande längre. Det är ganska tomt i byn då invånarna sitter hemma.

Genomgång

Att vara fysiskt aktiv innebär alla former av fysisk rörelse som till exempel gång, cykling och att städa. När kroppen är fysiskt aktiv ökar energiförbrukningen. Men samhällsutvecklingen har lett till att vi är mer stillasittande. Fysisk aktivitet har stor betydelse för hälsan och välbefinnandet och för att förebygga sjukdomar. Rekommendationen för barn är att de ska vara aktiva minst 60 minuter per dag, och aktiviteten bör ha måttlig till hög intensitet.

Aktiviteten bör ligga utöver allmänna kortvariga vardagsaktiviteter. Aktiviteten kan delas upp men bör ha en varaktighet på minst tio minuter. Minst tre dagar i veckan bör fysisk aktivitet med hög intensitet göras för att bibehålla eller öka konditionen och muskelstyrkan (Nordicsugar).

I vår kropp finns det massor av muskler. Dessa muskler måste man röra på varje dag, och gör man det till en vana så är det lättare att hålla sig frisk. När man tränar är det bra med variation, till exempel tränar man lungorna när man springer och om man lyfter saker så tränar man musklerna i armarna och benen. Om man springer en hinderbana med övningar som balansgång, under och över saker och springer slalom så tränar man snabbhet och rörlighet.

Det är viktigt att man rör sig minst en timma varje dag för att kroppen ska må bra. När vi rör oss blir vi också gladare, kroppen släpper ut må bra-hormoner (endorfiner) så vi blir piggare och gladare. Men för att orka röra sig är det viktigt att ge kroppen näring i form av bra mat. Det är viktigt att äta för då ger man energi till kroppen och hjärnan. Det är ungefär som att tanka en bil med bensin. Om man rör på sig är det även lättare att sova på kvällen, och som ni lärde er förra gången är sömnen viktig för vår hälsa (Ung livsstil).

Men fysisk aktivitet är även väldigt viktigt för hjärnan. Man har i forskning sett att något av det viktigaste för hjärnan är att vi rör på oss. Det påverkar vår koncentration, läsförståelse, vårt minne, vår kreativitet och vår stresstålighet. När vi rör mycket på oss processar hjärnan information snabbare, alltså vi tänker snabbare. Man har även sett att människor som är fysiskt aktiva har ökad intelligens (Hansen, 2017).

Uppdrag

Det Allena kräver att barnen ska klara för att få en siffra till sifferkombinationen är att ta ställning till påståenden kring fysisk aktivitet. Eleverna svarar genom att gå till en sida av rummet för SANT och andra sidan för FALSKT. Svarar man VET EJ så ställer man sig i mitten av rummet. Diskussion förs kring frågorna.

Påståenden:

1) Det är lättare att hålla sig frisk om man motionerar/ tränar.

Svar: SANT! Fysisk aktivitet har stor betydelse för hälsan och välbefinnandet, och för att förebygga sjukdomar.

2) Det är bra om man tränar olika saker.

Svar: SANT! När man tränar är det bra med variation.

3) Man ska röra sig minst en timme varje dag.

Svar: SANT! Rekommendationen för barn är att de skall vara aktiva minst 60 minuter per dag och aktiviteten bör vara måttlig till hög intensitet.

4) Man sover sämre om man rör på sig.

Svar: FALSKT! Om man rör sig är det även lättare att sova.

5) När man motionerar gör man kroppen starkare.

Svar: SANT! Minst tre dagar i veckan bör fysisk aktivitet med hög intensitet göras för att bibehålla eller öka konditionen och muskelstyrkan.

6) Man kan röra sig för mycket.

Svar: SANT! Kroppens immunförsvar blir mer sårbart om man har hög träningsbelastning. Det är viktigt att vila och ersätta förbrukad energi, annars hamnar kroppen i stress, så man kan skada sig lättare och bli lättare sjuk. Viktigt att ha en balans på aktivitet och vila.

7) Hjärnan behöver inte mat för att fungera.

Svar: FALSKT! För att orka röra sig är det viktigt att ge kroppen näring i form av bra mat. Det är viktigt att äta för då ger man energi till kroppen och hjärnan.

8) Man ska äta lika mycket om man tränar som om man sitter stilla.

Svar: FALSKT! Det är viktigt att inta den energimängd som motsvarar förbrukningen. Om man tränar mycket behöver man större del av tallriksmodellen av kolhydrater, medan man behöver mer grönsaker om man är mer stillasittande.

Hinderbana

Efter dagens teoretiska del ska barnen få utföra en hinderbana. Låt eleverna fundera på vilka färdigheter som kan vara bra att utveckla för att lyckas i banan (till exempel styrka, smidighet, koordination, balans, uthållighet, kondition, taktik).

Visa ett varv på banan. Låt eleverna fundera på vad de ska tänka på.

För tips se länk: <https://lektionsbanken.se/lektioner/ninja-warrior-hinderbana/>

Vad har vi lärt oss?

Uppdraget avslutas med genomgång av vad eleverna lärt sig under äventyret. **Eleverna får ett papper med siffran 8 för att de har klarat uppdraget.**

Uppdrag 5: Känslor

Syfte: Att utveckla elevernas kunskaper om våra känslor och hur känslorna styr vårt liv. Vi kan inte styra över dem, men att vi kan lära oss hantera dem. Barnen får träna på att uttrycka känslor och benämna dem.

Ta på hårbandet och förklara tydligt för eleverna vad det har för roll under äventyret. Bandet är en fantasisignal för äventyret, som en on-off-knapp mellan fantasin och verkligheten. Då detta tas på är äventyret igång och är barnen träder in i fantasins värld. I fantasin behöver barnen inte fundera på om det som sägs är påhittat eller sanning. På så vis kan barnen slappna av och njuta av att vara i äventyret.

Genom att öka barnens kunskap om sina egna känslor kan barnen utveckla förmågan att leva sig in i hur andra människor kan känna sig- att öka sin empatiska förmåga. Det kan underlätta skapandet av relationer för barnen då barns känslor speglas i de personer de samspekar med.

Vid dagens uppdrag bjuds kuratorn eller skolans psykolog in om möjlighet finns för dem att medverka.

Använd fjärde kapitlet i äventyrets powerpoint.

Bakgrundsberättelse

Allena bodde i byn Gelion för 80 år sedan tillsammans med sin bästa vän Maya. Maya och Allena umgicks och lekte varje dag. De berättade allt för varandra och var superduktiga på att bevara hemligheter för varandra.

En dag då Allena och Maya hade bestämt att de skulle leka såg Allena att Maya lekte med Kimmy, en pojke från byn. Allena fick en konstig känsla i magen och kände stort svek och stor ilska mot Maya. Allena kunde inte förstå varför Maya valde att leka med Kimmy då de redan hade bestämt att de skulle ut i skogen och plocka de fina glimrande stenarna de brukade leka var en skatt. Hon lämnade byn och gav sin djupt in i skogen där hon träffade en trollkarl.

Trollkarlen som hette Merlyn och han och Allena blev snabbt vänner och Merlyn lärde Allena hur man tillverkade trollbrygder och skapade trollformler.

Den första trollbrygden Allena gjorde stoppade hennes åldrande. Så medan 80 år har gått i staden Gelion har Allena bara åldrats 3 år. Maya sörjde länge Allena, men med tiden blev minnena från deras vänskap mer och mer vaga.



Bild på Allena

- Visa filmen "Evas känslokoll – känslan arg" (SLI.se) som varar i 13,5 minuter.

- Efter filmen får barnen arbeta i Kalvins hälsocirkel (kalvin.mu) sidan 23. Skriv orsaker till varför vi gråter.

Brainbreak: tärningen

En studsig fartfylld variant där hela klassen får uppdrag utifrån tärningens siffror.

Siffran 6: sex knäböj

Siffran 5: fem krysshopp

Siffran 4: fyra grodhopp

Siffran 3: tre snurrhopp

Siffran 2: två upphopp

Siffran 1: Raketen

Utveckling: Låt eleverna själva skapa nya saker att göra per siffra.

Uppdrag

Uppdraget Allena kräver att barnen ska klara för att få en siffra till sifferkombinationen är att hitta rätt ordning på orden nedan (orden utan svar finns på Powerpoint).

Förälskad	däöfakrsl
Förbannad	bafndanrö
Uppgiven	vpegiunp
Belåten	teneålb
Lycklig	likyclg
Avundsjuk	usjnvaduk
Trygghet	yghrtegt
Glädje	däejgl
Nyfiken	ynkfnie
Sorg	gros
Ilska	silak
Skam	amsk

- Diskutera i gruppen vilka känslor som finns i vår kropp och de skrivs på tavlan.

- Diskutera hur vi ser vad andra känner, att vi uttrycker oss med vårt kroppsspråk och ansiktsuttryck. Skolsköterskan och pedagog visar tydligt med kroppsspråket glädjen över att få arbeta med gruppen i äventyret. Man vad händer när de säger att de är glada och kroppen utstrålar någon annan känsla genom att hänga med huvudet och ha ett ledsamt ansiktsuttryck?

Övning: Liftaren

Gruppen delas in i två mindre grupper och gör nedanstående övning (Olsberg M).

Det här är en rolig lek/dramaövning/improvisationsövning där ni får ta ut svängarna! Det är en form av härmlek eller följa John som tydligt visar på hur olika tillstånd/känslor kan smitta mellan människor. Övningen passar bra som en illustration när temat är bemötande, värdskap, arbetsmiljö. Deltagarna får skratta, slappna av och leka, samt släppa fasader och rädsla.

Innan du utser de första aktörerna kan det vara bra att värma upp med lite enklare övningar i helgrupp. Till exempel att alla ska härma dig och se ledsna ut, visa glädje, visa rädsla, känna stolthet.

Gör så här:

Börja med att skriva ner känslor som exempelvis glad, ledsen och arg på olika lappar, så kallade känslkort.

Ställ fram fyra stolar som sätena i en bil, och utse tre aktörer som ska sitta i bilen. Efter det utses ytterligare en aktör, en liftare, som kliver in i bilen. När liftaren kliver in i bilen tar denna med sig en känsla som visas tydligt för de övriga passagerarna. Aktören får dra ett känslkort och sedan försöka visa den för de andra. De ska sen försöka härma och gärna överdriva liftarens röst, kroppsspråk, ordval, tempo, hållning med mera samtidigt som de håller fokus på aktiviteten – de kör bil och är på väg någonstans.

Efter ett tag bryter du övningen. Föraren kliver av och man byter platser i bilen så att det blir en ny chaufför. Därefter tar man upp en ny liftare med ett nytt tillstånd/känsla.

Det kan bli så att spelarna glömmer att köra eller att de är i en bil. Då kan du spela trafikpolis och kritisera den dåliga körstilen eller ge lite coachande frågor såsom; Hur mår ni egentligen?,

Vad finns det i bilen?, Vad ser ni utanför fönstret? för att hjälpa till att placera aktörerna i situationen och hålla fokus på aktiviteten.

Under övningen förs diskussion om vilka känslor vi känner, när vi känner de olika känslorna och hur vi bemöter och vill bli bemötta när vi känner känslor som till exempel sorg och ilska. Vi pratar om vikten att bekräfta och få våra känslor bekräftade. Man kan exempelvis säga: ”Jag förstår att du blev ledsen när...”

Vad har vi lärt oss?

Uppdraget avslutas med genomgång av vad eleverna lärt sig under äventyret. I dag barnen bara ett blankt papper, utan siffra. Allena vill nämligen att alla ska få känna av det svek som Allena upplevde när hennes vän inte längre ville leka med henne.

Uppdrag 6: Sammanfattning av äventyret

Ta på fantasitecknet och förklara tydligt för eleverna vad det har för roll under äventyret. Bandet är en fantasisignal för äventyret, som en on-off-knapp mellan fantasin och verkligheten. Då detta tas på är äventyret igång och är barnen träder in i fantasins värld. I fantasin behöver barnen inte fundera på om det som sägs är påhittat eller sanning. På så vis kan barnen slappna av och njuta av att vara i äventyret.

- Calvin används sidan 12-18 angående, då träffen förra tillfället utfördes i idrottshallen.
- Alla siffror som insamlats under träffarna ger kombinationen 3578, som ger eleverna möjlighet att öppna den mystiska väskan som varit låst under äventyret. I väskan återfinns diplom till alla elever (Bilaga 1:1). Detta är ett bevis på att alla uppdrag genomförts och eleverna visat att de ökat sin kunskap inom det hälsofrämjande området.
- Vi ser tillbaka på vad vi lärt oss, diskuterar och bearbetar kunskapen som äventyret gett.

Brainbreak: workout

7 minuters workout med 20–30 sekunders arbete och sedan 15 sekunders vila. Övningar som knäböj, jumping jacks, utfall, jägarvila, armhävning, höga knän och planka kan med fördel användas.

Avslutning

Ett tackbrev som hittades i skolsköterskans väska från Hugo läses upp:

Hej!

Jag visste att jag kunde lita på er, ni har gjort ett fantastiskt arbete.

Jag vill med detta brev berätta att efter att ni utfört alla uppdrag så kom häxan Allena tillbaka till Gelion och förlät staden för att de glömt bort henne efter alla dessa år.

Allena tycker att ni gjort ett bra arbete, och därför har hon hävt förbannelsen över Gelion.

Vi mår alla toppen nu och livets träd har återfått alla sina blad.

Jag hoppas att ni lärt er mycket under denna tid och kommer ihåg hur viktigt det är med sömn, bra mat och motion för att vi skall må bra.

Byborna har lovat sig själva att ta tillvara på sin hälsa då alla verkligen förstått hur värdefull den är.

Jag hoppas att ni kommer att minnas mig, för jag kommer ALDRIG glömma er och ert fantastiska jobb för att hjälpa mig.

Vi kanske hörs igen

Hälsningar Hugo

Dagen avslutas med att alla elever får fylla i en utvärdering av äventyret för att sedan få se på "Friskisspanarna" på SLI.se och äta frukt.

Utvärdering Det mystiska hälsoäventyret

Bra jobbat av er alla. Hugo är er evigt tacksam för hjälpen. Nu skulle vi vilja ha er hjälp med en utvärdering, detta för att förbättra arbetet med äventyret och för att få veta hur ni upplevt äventyret.

Tack på förhand Ida Casparson, skolsköterska.

Har du tyckt att det var roligt och givande med äventyret? Ringa in svaret

Ja

Nej

Vad har varit bra med äventyret?

Vad kan bli bättre?

Vad har du lärt dig av äventyret?

Vad var roligast?

Tycker du att vi skall fortsätta och jobba med äventyret med barnen som går i trean nästa år? Ringa in svaret

Ja

Nej

Bilagor

Bilaga 1:1

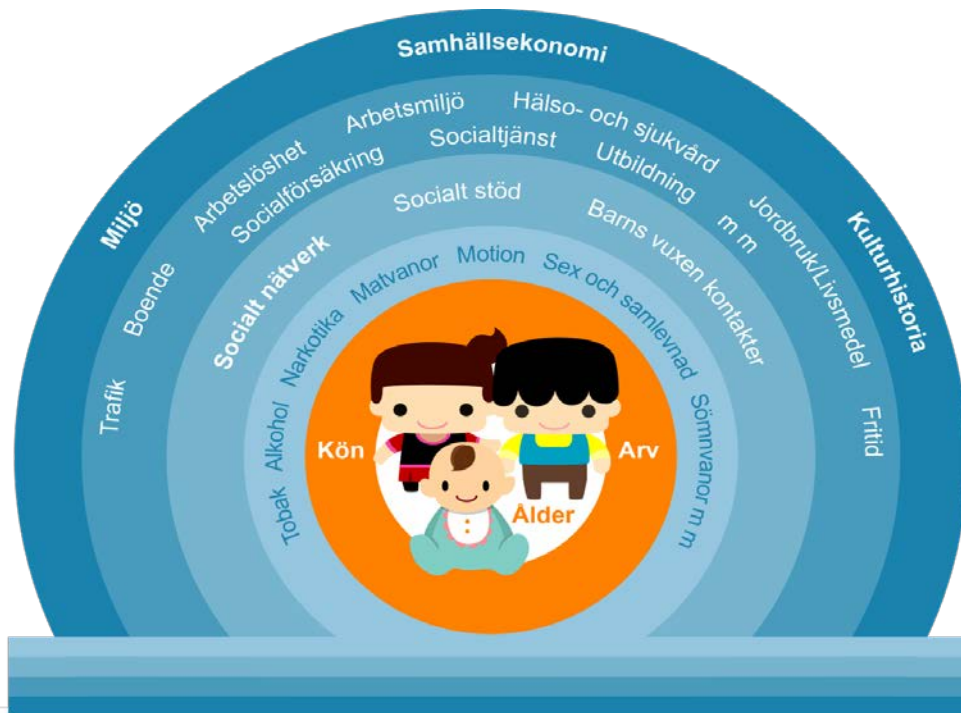


VÄRLDENS BÄSTA

HÄLSOHJÄLTE

DET HÄR DIPLOMET TILLDELAS:

Bilaga 1:2



Bilaga 1:3



Bilaga 1:4





VÄRLDENS BÄSTA
HÄLSOHJÄLTE

det här diplommet tilldelas:

.....

för

DIN HJÄLTEINSATS I HÄLSOÄVENTYRET

Brev till vårdnadshavare

Hej!

Som skolsköterska är mitt arbete främst förebyggande men även hälsofrämjande vilket innebär att arbetet inriktar sig på att stärka det redan friska hos individen för att bevara hälsan. Jag har en tid funderat på hur jag ska nå ut med mitt uppdrag på gruppnivå till de mindre barnen och fick en idé då vi lär oss som mest under tiden då vi även har roligt. Under flera månader har jag arbetat med ett material som ska användas för att öka elevernas kunskap om hälsan och dess betydelse för att må bra. Så här får ni ett smakprov på det hälsoäventyr eleverna ska få uppleva:

Hej!

Jag heter Hugo och kommer från Gelion. Gelion är en vacker liten by som ligger uppe i de höga bergen, med gröna slätter, frodiga marker och djupa skogar.

Gelion är källan till allt gott och om hälsan försämras hos byns invånare kommer även hälsan hos övriga världens människor förvärras. Folket som bor här är snälla men gör inte alltid så hälsosamma val. Därför har vi haft lite problem med vår hälsa på sista tiden. Vår hövding Frasse tog därför hjälp av en häxa ifrån den djupa skogen. Hon skulle hjälpa oss att göra hälsan i vår by bra igen. Allena lurade hövding Frasse och lade en besvärjelse över byn istället för att hjälpa honom. Detta orsakade en ökad ohälsa hos invånarna i byn och kan om den inte hävs orsaka ohälsa över världen!

Under äventyret kommer barnen att hjälpa Hugo att lösa uppdrag för att häva besvärjelsen. Varje träff med barnen startar med att pedagogen sätter på sig ett hårband, eller annat klädesplagg, som är en äventyrssignal. Då startar äventyret och barnen vet att nu får fantasin flöda och äventyret är igång.

Jag skulle verkligen uppskatta om ni inte berättade något för barnen om vad de ska få uppleva, utan förhoppningsvis kommer barnen berätta allt för er efter våra träffar. Det enda som kan sätta stopp för oss är fantasin, men under äventyret ska vi använda vår fantasi som hjälp för att bli hälsohjältar. Och som bevis på vad vi uppnått får barnen ett hjältediplom.

Med vänlig hälsning Ida Casparson, skolsköterska.

Efterord

Att få arbeta fram detta äventyr har inneburit stor glädje för mig och jag ser en stor vinst i att arbeta hälsofrämjande med barnen i skolan, så att elevernas fysiska, psykiska och sociala välbefinnande stärks och bibehålls. Min förhoppning är att detta arbete kan komma till stor användning i undervisningen på skolor!

Källor

Aktivskola. Hälsa på skolan, lågstadiet. Hämtad 2018- 02- 23

<https://www.aktivskola.org/kunskapsbanken/#/H%C3%A4lsa>

Allt om socker. (2015). Sockerinnehåll i olika livsmedel. Hämtad 2016-12-15, från

www.alltomsocker.nu/socker-i-olika-livsmedel/

Antonovsky, A. (2005). Hälsans mysterium. Stockholm: Natur och Kultur

Diven, C. Lek med delfiner. Hämtad 2018-03-12, från

<http://christinadiven.se/ljudfiler/#delfiner>

Funtasifabriken (2014) Hämtad 2018-03-05, från <http://www.funtasifabriken.se/>

Hansen, A. (2017) Hjärnstark. Hur motion och träning stärker din hjärna. Fitnessförlaget

Hopp, hopp tv : mat (2008) Hämtad från

<http://sli.se/apps/sli/prodinfo.php?db=21&article=U100845-04>

Hopp, hopp tv : sömn (2008) Hämtad från

<http://sli.se/apps/sli/prodinfo.php?db=21&article=U100845-09>

Ideficsstudy. (2008). Learning healthy living. Hämtad 2017-11-22, från

https://www.partille.se/contentassets/da5b1d792dbf4068a7091c72c455b9d6/rorelse_och_lek.pdf

Kelloggs. (2013). Vägledning till sömn, rörelse och mat

Linell, J. (2011) Friskisspanarna. Hämtad från

<http://sli.se/apps/sli/prodinfo.php?db=21&article=DV0929>

Livsmedelsverket. (2015) Bra livsmedel för barn 2-17 år- baserat på nordiska näringsrekommendationer 2012. Hämtad 2018-03-12, från

<https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad-och-matvanor/naringsrekommendationer>

Livsmedelsverket. (2016) Tallriksmodellen. Hämtad 2016-12-15, från <https://www.livsmedelsverket.se>

Metodbanken. Liftaren. Hämtad 2017-01-03 från <https://www.metodbanken.se/?s=liftaren>

Nordic Sugar. (2014) Mat, vikt och fysisk aktivitet. Hämtad 2018-02-15 <https://www.utbudet.se/storage/ma/e100a09589f14510a597f40ab0cd2d63/1472a0e5e63a494b970f817f3e74467e/pdf/9DA2203EE7B952CCEF5739584DF343E4B5C15C62/Mat,%20vikt%20och%20fysisk%20aktivitet.pdf>

Olsberg, M. Känslokort. Hämtad 2016-12-28, från <http://barnensforlag.tictail.com/product/kanslokort-for-barn>

Pellmer, K., Wramner, B., & Wramner, H. (2012). Grundläggande folkhälsovetenskap. Stockholm: Liber AB

Sahlberg, P., & Leppilampi, A. (1998). Samarbetsinläring. Stockholm: Liber

SFS 2008:567. Diskrimineringslag. Stockholm: Sveriges riksdag

SFS 2010:800. Skollag. Stockholm: Utbildningsdepartementet

Skolverket. Skolans värdegrund och uppdrag.

Skånemejerier. (2003) Kalvins hälsocirkel. Hämtad 2016-12-15 från http://www.kalvin.mu/media/148671/arbetsbokplusaak1-3_kalvinsplushaelso_interaktiv.pdf

Skånemejerier. (2003) Kalvins hälsocirkel. Hämtad 2016-12-15 från <http://kalvin.mu/media/148672/laerarhandlplusaakplus1-3.pdf>

Unglivsstil. Hämtad 2018-01-20, från <http://unglivsstil.se/>

UNICEF. Barnkonventionen.

Urskola. (2009) Bella säger ifrån. Hämtad 2018-03-05, från <https://urskola.se/Produkter/155121-Vara-vanner-Bella-sager-ifran>

Weman, Josefsson, K. (2016). You don't have to love it: Exploring the mechanisms of exercise motivation using self-determination theory in a digital context (Department of psychology). Göteborg: University of Gothenburg

World Health Organisation. (1948) WHO definition of Health.

1177 Vårdguiden. Hämtad 2017-12-02 från <https://www.1177.se/Skane/Tema/Barn-och-foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/Skrik/Barn-och-somn/>