Bli en mer hälsosam och bättre gamer/spelare

Årskurs: åk 6 – gymnasiet.
Innehåll: 30 min film (föreläsning av Oskar Hemby) + 30 min diskussion.

Instruktion:
1. Se filmen/föreläsningen på lektionen eller låt eleverna gör det som hemuppgift innan lektionen. Länk, filmen Gaming & hälsa med Oskar Hemby
2. Dela in klassen i mindre grupper.
3. Låt grupperna diskutera frågeställningarna.
4. Diskutera därefter frågeställningarna i helklass.
5. Klassen ska ta fram bra förslag på rutiner för bättre hälsa och ökad prestation.

Bakgrund
Nästan alla barn och ungdomar spelar TV- och datorspel kontinuerligt. Bakom varje virtuellt styrd karaktär finns en spelare som kan bli gladare, hälsosammare och öka sin prestation med hjälp av enkla knep: rätt sömn, kost, fysisk träning och mental inställning. I filmen ger Oskar Hemby, hälsocoachen specialiserad inom e-sport, tips hur användaren hittar balansen som krävs för att spela hälsosamt och prestera så bra som möjligt.

Syfte
Att skapa en medvetenhet kring vilka faktorer som påverkar ditt mående och din prestation (oavsett om det handlar om gaming, skola eller något annat). Syftet är även att hitta bra tips som eleverna vill prova och skapa rutiner kring dessa.

Frågeställningar
1. Hur många i klassen spelar dator/TV/mobilspel? Hur länge?
2. Vad är fördelar och nackdelar med att spela?
3. Vad kan hända om du spelar för mycket, enligt Oskar i filmen?
4. Vilka tips ger Oskar i filmen för att må bättre och prestera bättre (kost, sömn, fysisk träning)?
5. Vilka av tipsen skulle du rekommendera till en kompis?
6. Hur skapar du bra rutiner – så att tipsen du provar blir en vana?

Faktakällor:
- Region Skåne folkhälsoenkät barn och unga, *cirka 40 % spelar mer än tre timmar per dag i årskurs 6 och åk 9 samt från gymnasiet i årskurs 2 i Skåne/Helsingborg.*
- Inom kost pratas det en del om energidrycker. På länken nedan från 1177 finns deras information i ämnet som kan vara ett stöd i dialogen, 1177 om energidryck

HELSINGBORG