



verktygsladanhbg.se

Bli en mer hälsosam och bättre gamer/spelare

Årskurs: åk 6 – gymnasiet.

Innehåll: Film 30 min + 30 min diskussion.

Instruktion:

1. Titta på föreläsningen [Gaming & hälsa med Oskar Hemby](#)
2. Dela in klassen i mindre grupper.
3. Låt grupperna diskutera frågorna nedan.
4. Diskutera vad ni kommit fram till i hela klassen.

Syfte

Att öka medvetenheten om vilka faktorer som påverkar hur man mår och presterar, oavsett om det gäller gaming, skola eller något annat.

Bakgrund

Många barn och ungdomar spelar mycket datorspel. Kan man bli en gladare, hälsosammare och bättre gamer? Föreläsaren ger tips om hur kost, fysisk träning och mental inställningen kan hjälpa dig att presentera bättre.

Frågeställningar

1. Hur många i gruppen spelar olika datorspel?
2. Hur mycket tid lägger ni på datorspel varje dag och vecka?
3. Vad är fördelar och nackdelar med att spela?
4. Vad kan hända om man spelar för mycket, enligt föreläsaren?
5. Varför är kost, sömn och fysisk träning viktiga?
6. Vilka av föreläsarens tips skulle du rekommendera till en kompis?
7. Hur skapar man bra vanor så att tipsen blir en del av vardagen?

Källa

- [Region Skåne folkhälsoenkät barn och unga](#)
- [Livsmedelsverket](#)