

Kalvins hälsocirkel

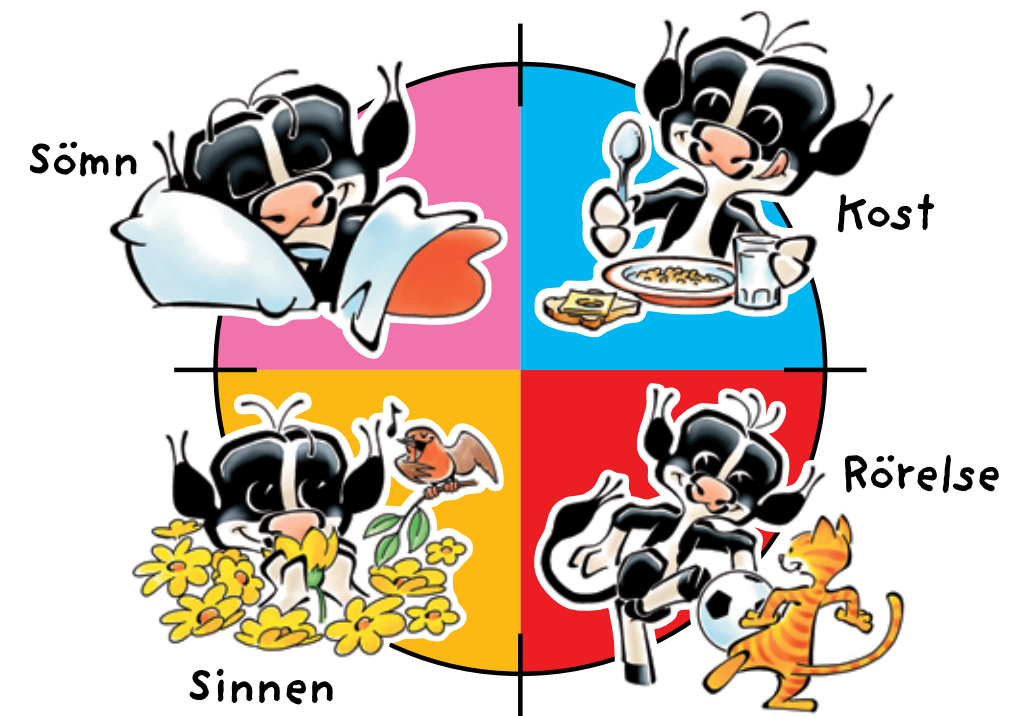


Arbetsbok åk 1-3



Kalvins hälsocirkel är jättebra att följa. Sover du gott är du vaken för nya upplevelser varje morgon. Äter du som du ska orkar du göra mycket mer. Rör du dig blir du stark och kan hålla igång längre. Håller du sinnena i trim kan du lära dig mycket mer.

Det är kul att ha kul!
Men för att orka ha kul
måste du må bra. Jag
har gjort en hälsocirkel
som är jättebra att följa.
Den handlar om hur vi
får en bra hälsa, det vill
säga hur vi ska göra för
att må bra. Den är inde-
lad i fyra delar: kost,
rörelser, våra sinnen och
sömn. Alla delar är lika
viktiga och hör mycket
nära ihop med varandra.



Kalvins hälsocirkel®

Kost

När vi äter och dricker ger vi både kroppen och hjärnan alla näringsämnen de behöver. Kosten, som vi kallar allt det vi äter och dricker, är ett byggmaterial som gör att kroppen kan växa. Kosten ger oss också energi så att vi orkar göra det vi vill. Våra matvanor påverkar även vårt humör. Om vi slarvar med maten eller helt hoppar över att äta, får vi svårt att koncentrera oss på det vi gör och vi orkar ingenting. Du har säkert känt det någon gång, att du blir slö och lite på dåligt humör om du är hungrig. Det bästa för oss är att äta tre huvudmål mat om dagen och två eller tre nyttiga mellanmål. Efter en hel natts sömn behövs en kick för att komma igång. Mjölk, fil eller yoghurt, flingor eller müsli, juice och ett par smörgåsar ger dig en bra start på dagen. Och dessutom är det jättegott, eller hur?

Rörelse

Alla människor har behov av att röra på sig. Det behovet är vi födda med. När vi är små har vi ofta extra mycket spring i benen. När vi leker och busar, sportar och idrottar hålls kroppen stark och ny benmassa kan bildas. Genom rörelse lär vi oss också känna och styra vår kropp och lyssna till vad den säger. När vi är aktiva, dvs när vi inte sitter stilla,

hjälper vi vår kropp att fungera som den ska. Så bara ut och rör på dig, lek och sporta! Det spelar inte så stor roll vad du gör, det viktiga är att du håller igång.

Våra sinnen

Allt det vi upplever går genom våra sinnen: syn, hörsel, lukt, smak och känsel. Hjärnan tar emot och bearbetar alla dessa sinnesintryck. På så sätt får vi hjälp att utforska och förstå verkligheten. Därför är det viktigt att vi håller hjärnan i trim. Det gör vi genom att sova tillräckligt mycket, äta bra mat på regelbundna tider och leva ett aktivt liv med mycket rörelse. Det är både din hjärna och din kropp värda!

Sömn

Visst är det skönt att gå och lägga sig efter en hel dag full med bus och skoj? Krypa ner mellan lakanen och hoppas på en lång härlig dröm. Och sedan vakna till en ny dag full med spännande upplevelser. När vi sover vilar både kroppen och hjärnan. De har ju arbetat hela dagen och behöver verkligen få slappna av och hämta nya krafter. Att hålla hjärnan i trim är viktigt för att vi ska kunna lära oss alla nya saker. Och lära oss nya saker gör vi ju hela livet!



Kost



Vad ska vi äta?

Om du äter rätt mår du bra. Det betyder att du ska äta sådant din kropp behöver för att du ska kunna växa, kunna röra på dig, få ett starkt skelett och vara pigg och glad. I matcirkeln kan du se att vi har delat upp maten i sju olika grupper. Det är viktigt att du varje dag äter något från varje grupp. Och att du äter både frukost, lunch, mellanmål och middag.

Vilka måltider åt du igår?

Sätt kryss i rutorna.

- ☐ Frukost ☐ Lunch
☐ Ett mellanmål ☐ Två mellanmål
☐ Tre mellanmål ☐ Middag



Kommer du ihåg vad du åt igår?

Skriv upp allt du åt igår. Dra sedan ett streck till matcirkeln för varje matprodukt och se hur många grupper det blev.



När ska vi äta?

För att du ska orka vara pigg hela dagen behöver du äta tre riktiga måltider och gärna två till tre mellanmål. Det är också bra att se till att det är lagom långt mellan måltiderna och att försöka äta vid samma tider varje dag.

Rita in på klockan hur dags du brukar äta dina olika måltider.



Lunch.

På lunchen är det dags att fylla på mera bränsle, så att energin räcker hela eftermiddagen.



Middag.

Nu är det dags att fylla på med mer bränsle igen så att du orkar hålla igång till det är dags att lägga sig.



Frukost.

När du har sovit gott en hel natt behöver din kropp och hjärna komma igång. Frukosten ska ge dig så mycket energi att du orkar hålla dig pigg ända fram till lunch.



Mellanmål.

Om du fyller på med extra energi mellan måltiderna slipper du känna dig hungrig. En smörgås och ett glas mjölk, en frukt eller yoghurt är bra mellanmål som ger dig nya krafter.

Kalvins kluring 1.

Vi människor äter ca 70.000 kg mat under vårt liv.
 Hur många långtradare tror du behövs för att lasta 70.000 kg mat?
 Sätt ett kryss i den ruta du tror är rätt.

- ☐ 3 långtradare
☐ 5 långtradare
☐ 7 långtradare

Svaret finner du längst bak i arbetsboken.



Vad åt du till frukost i morse?

Skriv ner vad du åt och drack till frukost.
Jämför gärna med en kompis. Åt ni samma saker?

Din favoritmiddag.

Vad tycker du allra bäst om? Skriv ner
vad din favoritmiddag innehåller.

Kalvins kluring 2.

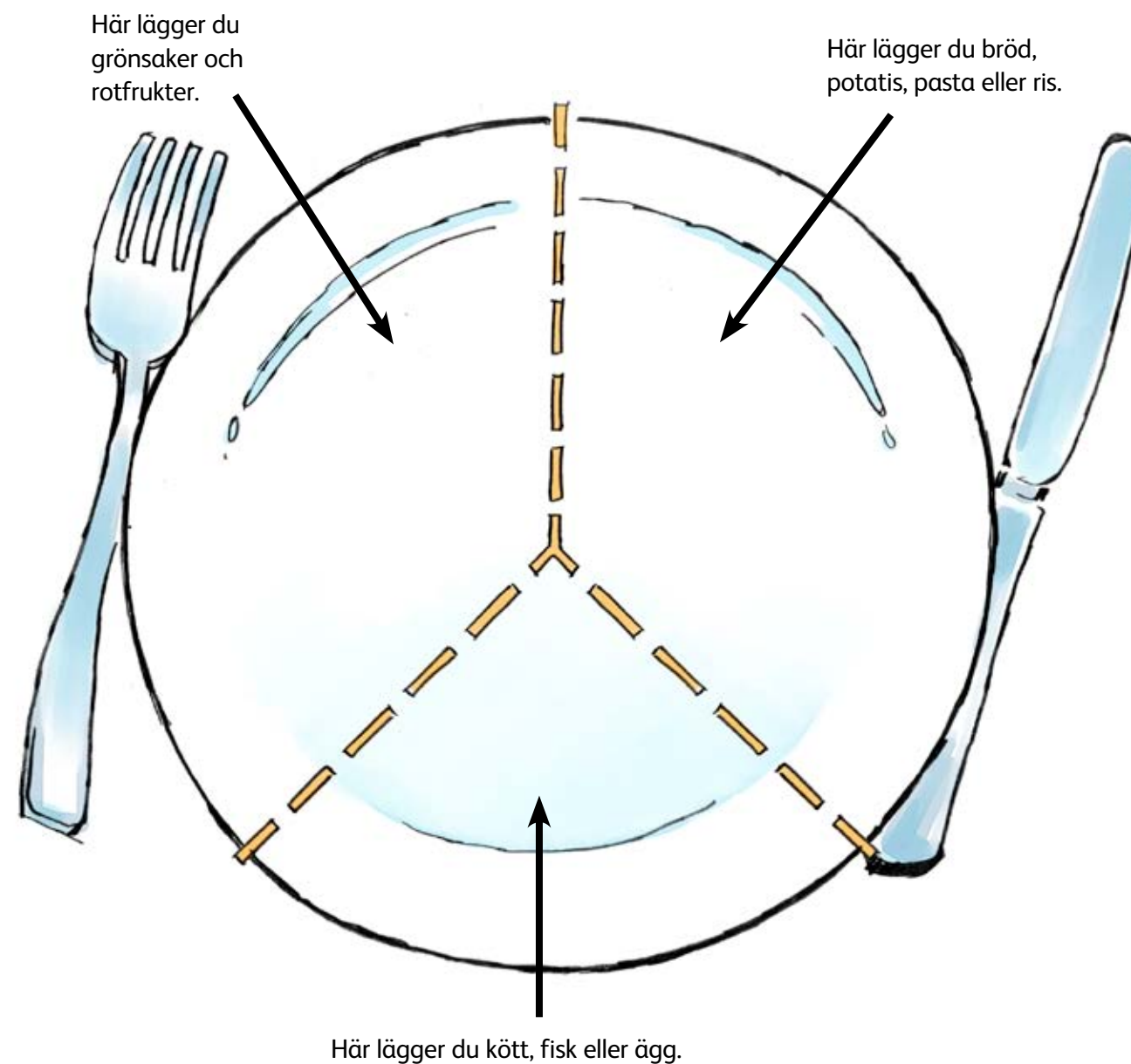
Vad tror du innehåller mest socker?
Sätt ett kryss i den ruta du tror är rätt.

- ☐ Glass
- ☐ Kaviar
- ☐ Tomatketchup

Svaret finner du längst bak i arbetsboken.



Skriv eller rita innehållet i din
favoritmiddag här på tallriken.



Nu kan du kolla om din favoritmiddag har en
bra balans mellan olika näringsämnen.
Om du har fyllt tallriken med drygt en tred-
jedel med grönsaker eller rotfrukter, drygt en tred-
jedel med bröd, potatis, pasta eller ris och
resten med kött, fisk eller ägg, då
är din favoritmiddag perfekt.
Om inte, vad ska du ändra på?

Kalvins kluring 3.

Nästan allt du äter och dricker innehåller vatten.
Även din kropp gör det. Vilket innehåller mest
vatten. Sätt ett kryss i den ruta du tror är rätt.



☐ Mjölk



☐ Människokroppen



☐ Gurka

Svaret finner du längst bak i arbetsboken.



Den goda mjölken.

För att få mjölk måste kon först få en kalv. Kon får då mjölk i sitt juver. Mjölken är till för kalven. Men korna har så mycket mjölk att det räcker till oss människor också.

Mjölk innehåller väldigt många av de näringsämnen som kroppen behöver.

Särskilt ett ämne som heter kalcium är

extra viktigt för dig när du växer. Kalcium, vitamin D och rörelse behövs för att du ska få ett starkt skelett.

Mjölk är inte bara gott utan också en riktig "powerdryck".

Mjölken vägs från ko till affären.

Förr i tiden bodde de flesta människor på landet och hade egna kor som gav dem mjölk. Men idag, när de flesta bor i städer, får vi köpa vår mjölk i affären.

Till höger ser du sju olika bilder. Under dem finns sju texter som är numrerade. Du ska försöka sätta ihop rätt text till rätt bild genom att skriva siffran på texten under bilden.

Gör du rätt kan du följa mjölken vägs från ko till affären.

1. En ko som äter gräs.
2. En ko som mjölkas.
3. En tankbil som hämtar mjölken.
4. Kontroll och provsmakning av mjölken.
5. Mjölken förpackas.
6. En kylbil.
7. Mjölk i en affär.



Nr:



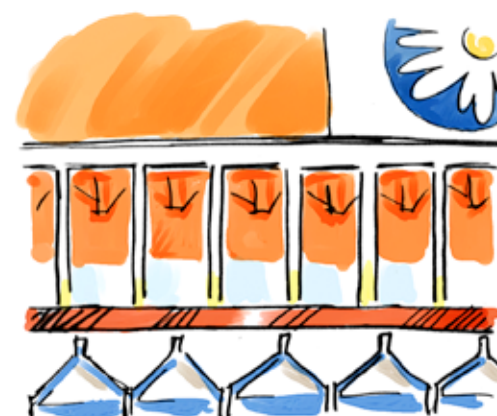
Nr:



Nr:



Nr:



Nr:

Under sommaren betar korna färskt gräs på ängen. På vintern äter de hö. Korna dricker också mycket vatten. Korna mjölkas två gånger om dagen med mjölkmaskin. Förr i tiden mjölkade bönderna sina kor för hand morgon och kväll. Det var ett mycket tungt arbete. Den färska mjölken hämtas varannan dag av en tankbil som kör den till mejeriet.



Nr:



Nr:

Vid mjölmottagningen på mejeriet kontrolleras och provsmakas mjölken och sedan pastöriseras all mjölk. Den renas, separeras och homogeniseras. Mjölken förpackas och datummärks. Den lastas på kylbilar och sen bär det iväg till affären. Mjölken hittar du i kyldisken i affären. Den är alltid färsk, god och färdig att servera.



Kalvins kluring 4.

En ko dricker mycket vatten.
Hur mycket tror du att en ko
kan dricka per dag?

☐ 10 liter

☐ 100 liter

☐ 500 liter

Svaret finner du längst bak
i arbetsboken.



All mjölk blir inte mjölk.

På mejerierna görs flera sorters mjölk.
Av mjölk görs också grädde, smör, fil,
yoghurt, ost och glass.



Det finns flera sorters mjölk.
Vilken är din favoritmjölk?



Fil och yoghurt.

Av mjölk gör man också fil och yoghurt.
Då tillsätter man olika typer av mjölksyrakultur
som gör att mjölken tjocknar och får sin
speciella smak.
Vilken är din favoritfil eller yoghurt?



Grädde och smör.

När mjölken kommer från kon finns det lite
grädde i den. Den grädden tar man hand om
på mejeriet innan man häller mjölken i paket.
Grädde använder vi när vi lagar mat och gör
efterrätter. Man gör också smör av grädde
genom att vispa den väldigt länge.
Vilken är din favoritefterrätt med grädde?

Rita din favoritefterrätt i rutan.



Ost.

Av mjölk görs också ost. Det går åt mycket
mjölk när man gör ost. För det mesta
använder man komjölk, men det görs
också ost av getmjölk och fårmjölk.
Vilken är din favoritost?



Glass.

När man gör glass använder man mjölk
eller grädde.
Vilken är din favoritglass?

Tips på tre uppgifter ni kan göra tillsammans i klassen.

1. Varje elev tar med sig en tom och väl urdiskad
förpackning från en mejeriprodukt. En sådan kan
man göra mycket med.
2. Tillverka klassens eget smör.
3. Tillverka klassens egen ost.

Kalvins kluring 5.

Hur många liter mjölk per dag
ger i genomsnitt en skånsk ko?
Sätt ett kryss i den ruta du tror
är rätt.

☐ 10 liter

☐ 20 liter

☐ 30 liter

Svaret finner du längst bak
i arbetsboken.





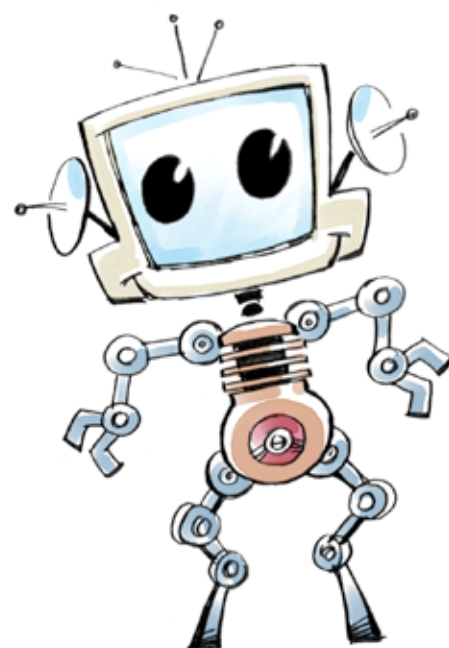
Rörelse



Om du rör på dig blir du stark.
Och du blir också glad och pigg och
orkar mycket mer.

Din kropp.

Egentligen är din kropp som en slags apparat.
Ditt skelett och dina muskler är din "motor" och din
hjärna och ditt nervsystem är din lilla "datacentral".
Din "motor" måste fungera och vara stark. Det gör
den om du äter bra och rör mycket på dig. Men det
är din "datacentral" som styr dina rörelser.



Ditt skelett.

Du har över 200 ben i din kropp. Några ben är
stora och andra är mycket små. Tillsammans kallas
alla benen skelett. Utan ditt skelett skulle du ramla
ihop i en hög. Det är viktigt att ditt skelett är starkt
och tål stötar när du leker och rör på dig.
Några ben skyddar ömtåliga delar i din kropp.
Skallbenen skyddar din hjärna. Revbenen skyddar
hjärtat och lungorna. Alla ben är hårda utanpå.
Dina ben blir starka och hårda av ett ämne som
finns i mjölk och mjölkprodukter. Ämnet heter kal-
cium. Dina ben blir också starka av att du
rör på dig.

Kan du med handen känna dina
skallben och revben?



Även om dina ben är starka och hårda kan
de ibland också behöva skyddas. Om du
cyklar, åker skateboard, skridskor och skidor
måste du ha en hjälm på huvudet för att
inte slå dig om du kör omkull.
Ibland kan ändå olyckan vara framme och
du kan bryta ett ben. Men ett brutet ben

Är det någon
i klassen som
brutit ett ben?

Hur lång tid tog
det för benet
att läka?



Kalvins kluring 6.

Var tror du det minsta benet i din kropp sitter?
Sätt ett kryss i den ruta du tror är rätt.

☐ I handen ☐ I örat ☐ I foten

Svaret finner du längst bak i arbetsboken.

läker och växer ihop igen. Först måste man
oftast gipsa benet, för det måste vara stilla
tills det har läkt.





Dina muskler.

Du har också mer än 600 skelettmuskler i din kropp. Musklerna gör att du kan röra på dig och att du kan stå upp. Den stora muskel som kallas hjärta, pumpar hela tiden runt blod i din kropp. Hjärtat arbetar dag och natt utan att du tänker på det. Musklerna i bröstet hjälper dig att andas.

Kan du med handen känna på några av dina skelettmuskler?

Vet du vad de heter?

Dina ben och dina muskler tillsammans väger mer än hälften av hela din vikt.

Hur mycket ungefär väger dina ben och muskler?

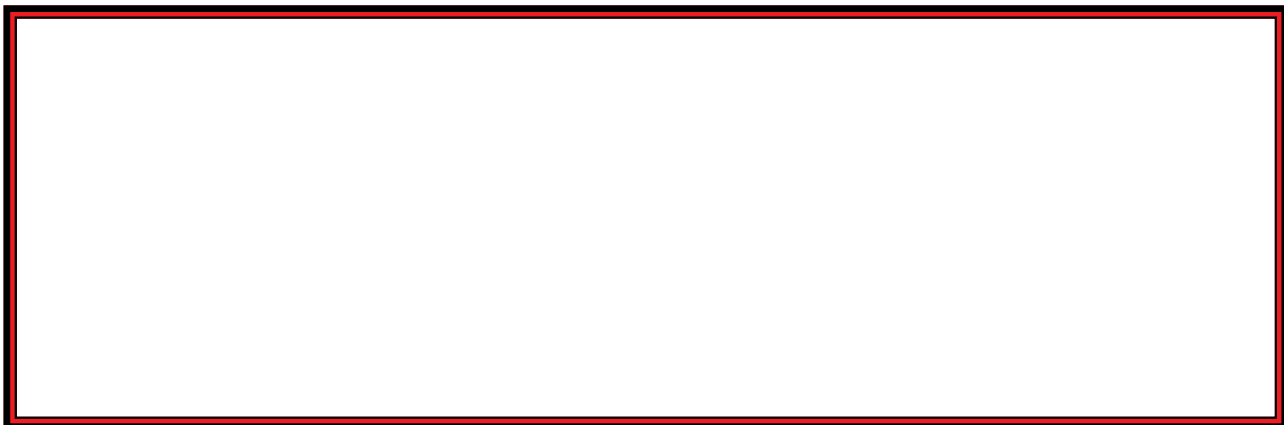
..... kg

Testa dig själv.

Muskler är till för att användas. Men kan du vifta på öronen? Du har en muskel bakom varje öra, så du borde kunna. Antagligen kan du inte, eftersom du inte tränar dessa muskler så ofta! Låt en kompis kolla om du kan.



Rita din mun när du skrattar.



Dina tänder.

Först kommer mjölkttänderna. De flesta har fått alla sina mjölkttänder vid 3 års ålder. I sexårsåldern tappar man sina mjölkttänder för att ge plats åt de nya "riktiga" tänderna. I början av tonåren brukar man ha fått alla sina nya tänder, 28 stycken. Vissa personer får sedan ytterligare 4 tänder, som kallas visdomständer.

Hur många tänder har du? Om det är svårt att räkna dem själv, be en kompis göra det.

..... stycken

Hur många mjölkttänder har du tappat?

..... stycken

Skriv ner några grönsaker som är bra för tandgympa.

Det är viktigt att sköta sina tänder!

Så här får du starka och friska tänder:

- Borsta dina tänder med tandkräm som innehåller fluor.
- Försök låta bli att småata mellan måltiderna.

Hur många gånger om dagen borstar du dina tänder?

..... gånger

Tandgympa.

Du kan också gympa med dina tänder genom att tugga knäckebröd och råa morötter. Prova så ska du få se.

Rita en grönsak för tandgympa.





Trött på att sitta!

Ibland kan det vara svårt att sitta still och lyssna eller arbeta med en uppgift. Man vill bara röra på sig! För att orka sitta en längre stund är det viktigt att sitta rätt. Har du någon gång provat att sitta på en sittdyna eller en bollstol? Då blir man piggare och orkar sitta längre. Det är också bra att ha lite pausgympa då och då.

Kalvins kluring 7.

Vilket av följande djur har inte tänder?
Sätt ett kryss i den ruta du tror är rätt.

☐ Kon ☐ Sköldpaddan ☐ Kaninen

Svaret finner du längst bak i arbetsboken.

Vad händer i din kropp när du rör på dig?

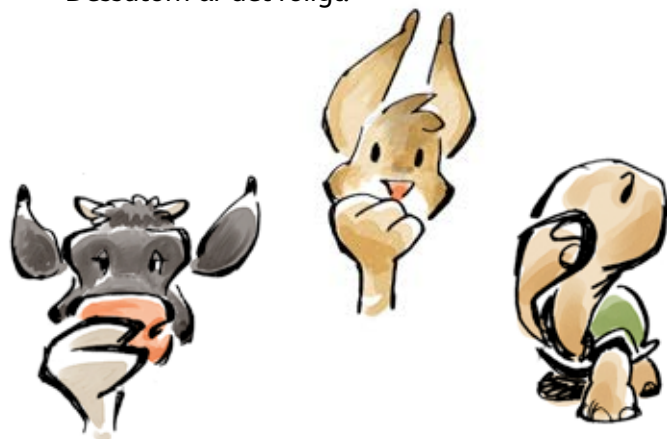
När du rör på dig och anstränger dig andas du fortare och börjar kanske också svettas. Ditt hjärta arbetar hårdare, för att ge dina muskler mer syre. Du kan känna att din puls ökar. Du kan ta din puls med fingertopparna på insidan av din handled eller hals. Räkna antalet pulsslag under en halv minut och dubbla det, så ser du hur många pulsslag det blir i minuten.



Har du svårt att sitta still ibland?

Det är roligt att röra på sig.

Det är viktigt att du rör på dig varje dag. Då får du ett starkt skelett och orkar mer. Dessutom är det roligt.



Jämför din puls i vila och när du rör på dig!

Ta först din puls när du sitter på din stol (=vilopuls).

..... slag i minuten

Spring sedan ett varv runt skolgården och ta direkt din puls igen.

..... slag i minuten

Med hur många slag/minut ökade din puls?

..... slag



Tornets "Brännboll".

Markera en lagom stor yta (hage) på skolgården. Ett barn är varg (brännare) och står utanför hagen med en större mjuk boll. De andra barnen är lamm och är inom det begränsade området (hagen). Vargen ska kasta bollen på lammen i hagen och försöka bränna dem genom att träffa deras ben. Vargen får inte springa med bollen.

Olika lekar!

Att leka med sina kompisar är både kul och spännande. Här får du tips på en lek som du och dina kompisar kan leka på rasten.

Lammen får inte skydda sina ben med t ex armarna men får springa fritt i hagen för att undvika bollen. De lamm som blir brända får hjälpa vargen. Vargen och de brända lammen får kasta bollen mellan sig. Det lamm som blir sist kvar får bli varg (brännare) nästa gång. Ni kan också från början ha flera vargar och flera bollar.

Kalvins kluring 8.

Vilken vilopuls tror du ett nyfött barn har?
Sätt ett kryss i den ruta du tror är rätt.

☐ 90 slag i minuten

☐ 140 slag i minuten

☐ 70 slag i minuten

Svaret finner du längst bak i arbetsboken.

Kan du någon rolig lek? Eller kan du kanske hitta på en ny lek?



- Hoppa
- Skutta
- Springa
- Gå
- Spela tennis
- Cykla
- Krypa
- Spela basket
- Flaxa
- Åka skidor
- Simma
- Jogga
- Kravla
- Rulla
- Spela fotboll
- Rida
- Klättra
- Spela ishockey
- Hoppa
- Skutta
- Springa
- Gå
- Spela tennis
- Cykla
- Krypa
- Spela basket
- Flaxa
- Åka skidor
- Simma
- Jogga
- Kravla
- Rulla
- Spela fotboll
- Rida
- Klättra
- Spela ishockey
- Hoppa
- Skutta
- Springa
- Gå
- Spela tennis
- Cykla
- Krypa



Pausgympa

Om ni har suttit stilla och arbetat en stund på lektionen kan det vara bra att göra ett avbrott och ha lite pausgympa. Det kan vara en rörelse med eller utan musik eller en rörelsesång. Det finns mycket man kan göra! Här får du tips på pausgympa.

Tips 1

“Stå på ett ben till ramsa.”
Ni skiftar ben vid ny ramsa.

Har du sett en häst
äta filmjolk på en fest?höger ben

Har du sett en anka
äta ost på en planka?vänster ben

Har du sett en höna
dricka chokladmjölk i det gröna?höger ben

Har du sett en katt
dricka mjölk i en hatt?vänster ben

Tips 2

“Gå runt i klassrummet till musik med stopp.”
Ni går runt i klassrummet till musiken.
När musiken slutar ska ni stå helt stilla som statyer. När musiken startar går ni igen.

Hitta på en övning som
ni kan ha som pausgympa
i klassrummet!



Veckans rörelse

Att arbeta med veckans rörelse är både kul och spännande. Då får du kanske lära dig rörelser du aldrig tidigare gjort. Med lite träning lär du dig. Vissa rörelser kanske du

Tips 1

Du ska balansera på ett ben på stället. Du ska stå helt stilla med armarna hängande utmed sidorna. Prova både på höger och vänster ben. Försök att stå i 20 sekunder på varje ben.

Tips 2

Du ska studsas en stor boll med en hand. Träna med båda händerna. Se hur många gånger du kan studsas bollen.

Tips 3

Klapp-hand-knä. Du sitter mittemot en kamrat. Börja klappa i händerna, sedan handflata mot handflata och till sist klapp mot knäna. Gör likadant några gånger. Sedan kan ni tala med varandra samtidigt som ni gör rörelserna.

Hitta på någon eller några
övningar som ni kan ha som
Veckans rörelse!

redan kan, men dessa är ändå bra att träna på. Ni kan träna på rörelserna både i skolan och hemma. Här får du tips på hur en Veckans rörelse kan vara.





Sinnen



Genom dina sinnen – känsel, lukt, smak, hörsel och syn – tar du in information som din hjärna bearbetar.

Dina sinnesupplevelser är viktiga för att du ska kunna röra på dig, hålla balansen, förstå saker som händer runt omkring dig, kunna tänka, vara glad och kanske ibland ledsen, kunna lära dig saker i skolan och lära känna dig själv och förstå vem du är.

Känselsinnet.

Ditt känselsinne ger dig information om beröring, tryck, temperatur, smärta och om kroppsdelarnas ställning och rörelser. Visste du att allra känsligast är huden på fingertopparna? Med fingrarna kan du känna rörelser som är så små att de inte syns.

Du ser t ex inte att ett kylskåp rör sig, men du märker det om du känner på det med fingertopparna. Prova så ska du få se.

Testa en kompis!

Se om ni kan känna igen olika föremål. Lägg olika föremål under en upp- och nervänd låda (med två hål i sidorna att sticka in händerna i). Låt en kompis sticka in händerna i lådan och känna efter vad som finns där. Be honom eller henne att tala om för dig vad det är. Se hur många rätt det blev.



Med ditt känselsinne kan du också känna skillnad på varmt och kallt. Det är din hud som känner tydlig skillnad på värme och kyla. Prova genom att hålla upp kallt vatten i ett glas och varmt vatten i ett annat glas. Stoppa först en finger i det ena glaset och därefter fingret i det andra glaset. Känner du skillnaden?

Smärta.

Känselsinnet skyddar dig också från att komma till skada. Smärta är din kropps sätt att tala om för dig att något är fel. Ofta räddar smärtan dig från att råka riktigt illa ut. Även om du tycker att smärta är obehagligt, är det något du inte kan leva utan. Tänk om du la din hand på en het spis och din hud inte kunde känna smärta. Då skulle du bli svårt bränd. Även om smärta är skrämmande är den bra att ha till hjälp ibland. Har du känt smärta någon gång?

Skriv ner några saker du tycker luktar gott!

Luktsinnet.

Hjälper dig att känna igen olika lukter.



Testa en kompis!

Be din kompis blunda eller sätta en bindel för ögonen. Låt honom eller henne lukta på olika saker t ex te, kaffe, filmjolk, ost och tvål. Hur många saker kunde din kompis känna igen på lukten?

Skriv ner några saker du tycker luktar illa!

Visste du
att en skalbagge kan uppfatta värmen från en skogsbrand på mycket långt håll? Den har speciella sinneshår som känner av värme.



Ett litet tips! Slicka på glassen för då smakar den mest. Det beror på att de smaklökar som talar om för dig att det är sött sitter på din tungspets.

Smaksinnet.

Det är smaksinnet som talar om för dig vad du äter och dricker. Smaklökarna på tungans ovansida känner av om det är salt, sött, surt eller beskt. Det är faktiskt svårare än man tror att smaka rätt. Smaksinnet tar hjälp både av lukten och hur det som du äter och dricker känns när det kommer in i munnen.

Hörselsinnet.

Med hörselsinnet kan du uppfatta olika ljud. Testa dig själv hur lätt du känner igen ljud! Blunda och gissa vad kompisens bredvid dig gör. Bläddrar han i en bok? Skriver han?



Kalvins kluring 9.

Vilket djur saknar hörsel men kan uppfatta vibrationer i marken?

Sätt ett kryss i den ruta du tror är rätt.

- ☐ Orm
- ☐ Gris
- ☐ Groda



Svaret finner du längst bak i arbetsboken.



Synsinnet.

Synsinnet ger dig information om allt runt omkring dig. Det finns stora likheter mellan dina ögon och en kamera. På mycket mindre än en sekund får du bilder.

Kolla din "kamera"!

Se dig om i klassrummet. Hela tiden ser du nya bilder, både rörliga bilder och stillbilder. Då förstår du hur snabb och smidig din "kamera" är.



Testa en kompis!

Mata en kompis som håller för näsan och har förbundna ögon. Kan han/hon känna skillnaden på smaken utan att känna lukten? Prova med äpple, päron, rå potatis och morot.

Gör ett litet experiment!

Stå på ett ben. När du provat detta ska du göra samma sak igen. Men den här gången tar vi bort synsinnet. Du ska alltså stå på ett ben och blunda samtidigt. Blev det svårare?



Att skratta.

Oftast skrattar vi när vi är glada eller när vi ser och hör något roligt. Ibland skrattar vi när vi hör någon annan skratta. Det smittar. Skratta mycket, det mår vi bra av! Kan du komma på något du skrattat väldigt mycket åt? Kan du någon rolig historia?

Fråga din lärare om klassen kan göra en utflykt till skogen, parken eller en plats nära skolan. Där tränar du och dina klasskamrater alla era sinnen.

Kalvins kluring 10.

Vilken rotfrukt är speciellt bra för ögonen? Sätt ett kryss i den ruta du tror är rätt.

- ☐ Potatis
- ☐ Kålrot
- ☐ Morot



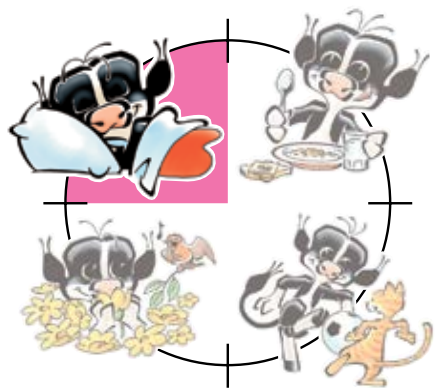
Svaret finner du längst bak i arbetsboken.

Att gråta.

Ibland gråter du när du slår dig och det gör ont, om du blir ledsen eller besviken. Att gråta är bra för det brukar kännas bättre efter en stund. Men man kan "gråta" av många olika orsaker. Ibland rinner tårarna fast vi inte gråter.

Kan du komma på några andra orsaker till varför vi "gråter"?





Sömn



Det är bra att sova!

För att växa och må bra behöver du sova. När du sover vilar både din hjärna och din kropp och hämtar nya krafter. Ett nyfött barn sover väldigt många timmar. I din ålder behöver man sova ungefär 10-12 timmar under ett dygn. Som vuxen räcker det att

sova drygt sju timmar under ett dygn. När du har sovit gott är du pigg och glad under hela dagen och har lättare för att lära i skolan. Om du äter rätt och rör på dig mycket sover du också gott.

1. När brukar du lägga dig på kvällen?

Klockan

2. När brukar du stiga upp på morgonen? När måste du då lägga dig på kvällen för att få 11 timmars sömn?

Klockan

3. Fick du samma svar på fråga 1 och 2?

.....



Vad drömde du?

Du drömmer flera gånger varje natt. Någon gång kommer du ihåg en dröm mycket bra när du vaknar, ibland minns du bara lite eller kanske inget alls av vad du drömt.

Skriv ner eller rita en dröm du kommer ihåg!



Sov gott!

Vad kan du göra för att sova gott? Här får du lite tips!

- Rör på dig mycket under dagen.
- Lägg dig vid samma tid varje kväll.
- Slappna av lite innan du lägger dig.
- Ät och drick inte sådant som innehåller mycket socker på kvällen.
- Se till så du har mörkt, tyst och svalt i rummet när du ska sova.

Vilket av detta brukar du göra? Har du fler tips?

.....

.....

.....

.....

Kan du komma på något som innehåller socker?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Hej, jag heter Calvin.
Det här är min hälsocirkel. Den har
jag gjort för att mina kompisar och jag ska
må bra. Kalvins hälsocirkel kanske inte låter
så där himla jättekul. Men den är bra för den
visar att det är viktigt att sova bra, äta ordent-
ligt, vara vaken och röra på sig. Följer du den
så vet jag att du också kommer att må bra och
ha kul. För det är kul att ha kul. Vill du veta
mer om en massa andra roliga saker?
Kolla på min hemsida:
www.kalvin.mu



Sömn



Kost



Rörelse



Sinnen



Kalvins hälsocirkel®



205 03 Malmö. Telefon: 040-31 39 00
www.skanemejerier.se eller www.kalvin.mu
E-post: skolmaterial@skanemejerier.se

Kalvins hälsocirkel är en arbetsbok från Skåne mejerier för årskurs 1-3.
Till materialet hör en lärarhandledning.

Detta material är tänkt som ett kompletterande pedagogiskt material
till undervisningen i begreppet hälsa för grundskolans lägre årskurser.

Kalvins hälsocirkel finns även som arbetsmaterial för årskurs 4-6.