

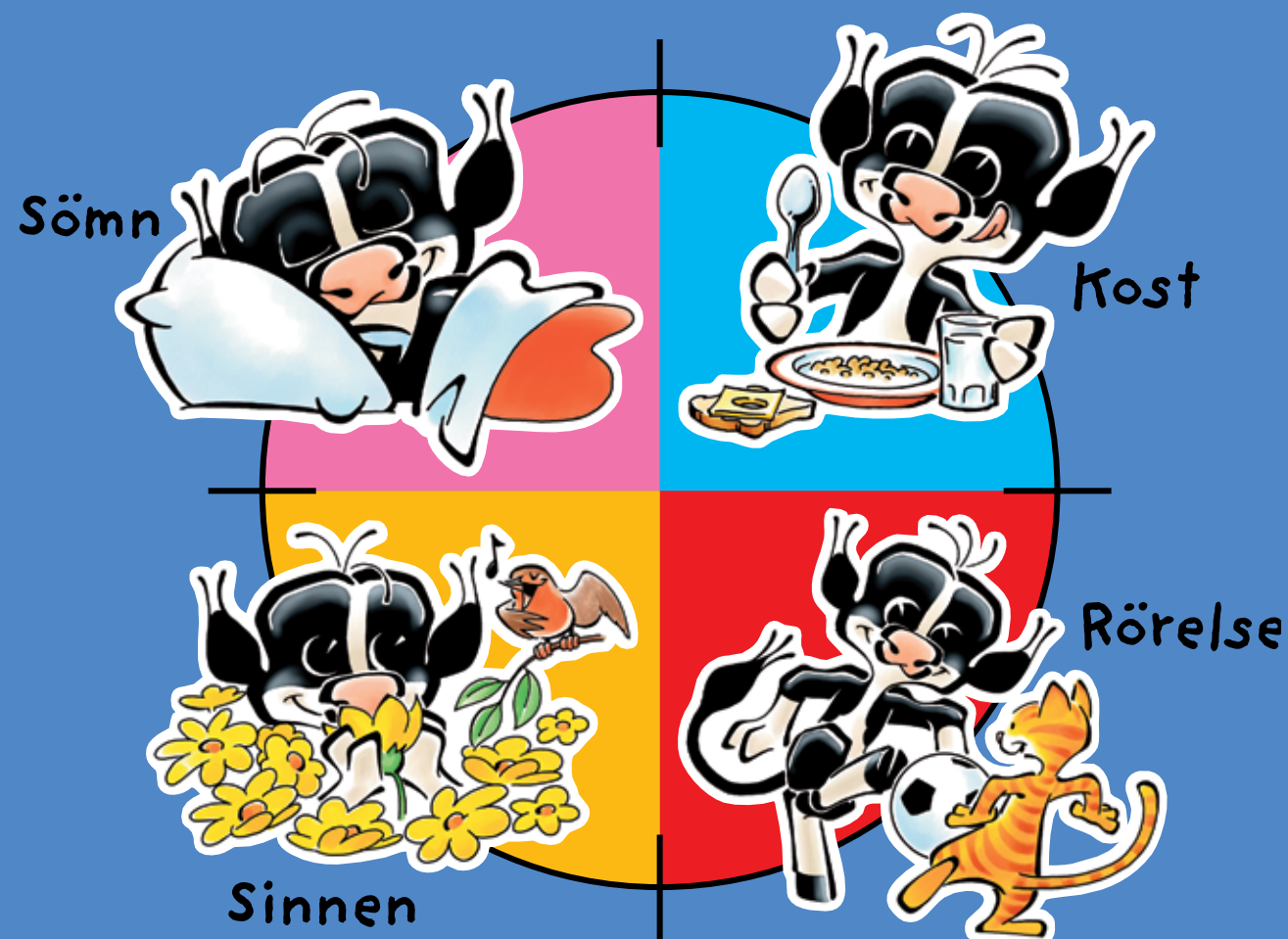
Kalvins hälsocirkel



Lärarhandledning åk 4-6



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.



Kalvins hälsocirkel®

Hälsocirkeln är tänkt som ett kompletterande pedagogiskt material till undervisningen i begreppet hälsa för elever i årskurs 4-6. Hälsocirkeln visar hur en bra hälsa grundläggs. En god hälsa grundläggs framför allt i barndomen och är en förutsättning för att våra barn ska utvecklas, lära och klara av de dagliga rutinerna. Genom att ta särskild hänsyn till helheten i hälsocirkeln, är vår målsättning att detta ska öka elevernas förståelse för hur en god hälsa grundläggs.

Hälsa är ett föränderligt begrepp. Föreställningar om vad god hälsa innebär förändras över tiden och skiljer sig mellan olika kulturer. Därför är det viktigt, om vi ska verka för en hälsofrämjande skola, att vi fortlöpande arbetar med att utveckla nya och skiftande arbetssätt tillsammans med barnen.

Hälsocirkeln tar upp "friskområden" som lyfter fram vad som kan stärka vår hälsa och vad som får oss att må bra. Vår utgångspunkt för materialet är att elevernas vardagsliv och egna frågor blir det centrala och att de själva ska medverka i att forma sin vardag, så att de trivs och mår bra.

Syftet med materialet är att göra eleverna medvetna och intresserade av kroppens uppbyggnad och funktion och betydelsen av goda hälsovanor.

Materialet består av denna lärarhandledning och en arbetsbok. Materialet kan användas av både årskursbundna och åldersintegrerade klasser. Lärarhandledningen och arbetsboken är indelade i fyra huvudområden:

- Kost
- Rörelse
- Sinnen
- Sömn

Ni kan arbeta med hela materialet i ett sammanhang, som tema kring ämnet hälsa, men ni kan också välja att ta upp varje område för sig. Tanken är att eleverna ska forma innehållet i hälsocirkeln fyra områden och sammanställa detta till en helhet, vilket ska leda till hur de i vardagen kan stärka sin hälsa och må bra.

Eleverna kan arbeta enskilt, i par eller i grupp. Välj den arbetsform som passar er bäst.

Lägg gärna upp arbetet med andra lärare i arbetslaget eller på skolan och se hur ni kan samordna och innefatta flera klasser och ämnen tillsammans med hälsomaterialet.

Det kan också vara lämpligt att bjuda in någon med kunskap inom de olika områdena för att berätta och tala med eleverna

Lärarhandledningen är tänkt som en inspirationskälla när du planerar undervisningen i hälsa. Den ger inga färdiga lektionsprogram eller faktasammanställningar utan förslag till arbetsuppgifter och arbets- och redovisningsätt.

Till varje område i Hälsocirkeln, finns flera olika förslag på arbetsuppgifter, som eleverna kan arbeta med. Utgångspunkt för förslagen är att de ska kräva minimalt med förberedelse, vara intressanta för eleverna, stimulera till att forska vidare samt ge faktakunskap.

Arbetsboken är uppdelad i hälsocirkeln fyra områden. Den ska användas som en faktabank. Den tar upp fakta och tips på ett positivt och inspirerande sätt. Med din hjälp hoppas vi att eleverna ska finna sambandet mellan de olika områdena och se en helhet. Vår avsikt är att eleverna ska få behålla arbetsboken.

För mer information

www.skanemejerier.se eller www.kalvin.mu



Så här kan ni arbeta med materialet:

Välj först arbetsform:

- Enskilt
- I par
- I grupp

Därefter lägger ni upp arbetsgången.

3) Dokumentera fakta

I elevhäftet får eleverna tips på hur de kan genomföra och redovisa sina arbetsuppgifter.

- Skriva ner
- Rita
- Göra väggtidningar
- Snickra och sy
- Fotografera
- Filma
- Göra tankekarta

4) Redovisa fakta

Redovisningen kan göras på många olika sätt:

- som en bok
- som en tidning med artiklar, reportage och bilder
- som en utställning i klassrummet
- som en film
- berätta och visa inför klassen
- som en tecknad serie
- som ett bildcollage
- som ett teater- och musikstycke
- som en berättelse
- som en tankekarta

5) Diskutera

Låt eleverna diskutera och ifrågasätta redovisade fakta. Diskussionen kan föras gemensamt i klassen eller i mindre grupper.

Kalvins kluringar.

Barnen kan också pröva sina kunskaper genom en "kluring". Svaren finner du i lärarhandledningen efter varje område. I barnens arbetsbok finns svaren längst bak.

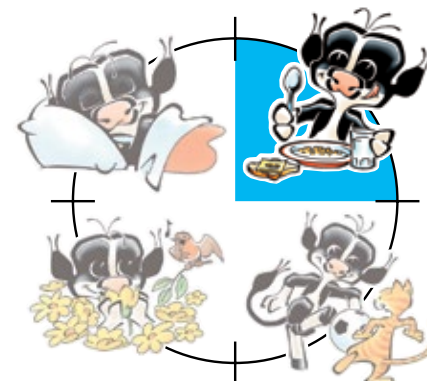
1) Välj arbetsuppgift

Under varje område i Hälsocirkeln finns förslag på arbetsuppgifter. Låt eleverna välja en eller flera arbetsuppgifter från ett eller flera områden.

Under varje område tar vi också upp sådant ni kan diskutera och tips.

2) Samla fakta

- Låt eleverna undersöka och träna sig i att hitta fakta med utgångspunkt från arbetsuppgiften de valt. Några tips på arbetssätt:
- Läs i elevhäftet
- Ta hjälp av andra lärare
- Leta mer fakta i andra böcker
- Titta i tidningar och tidskrifter
- Söka via sökmotor på Internet
- Intervjua personer
- Göra studiebesök
- Skapa, göra experiment och övningar
- Göra tankekarta



Kost



Kosten är viktig för kroppens och hjärnans utveckling och funktion. Genom att äta och dricka tillför vi kroppen de näringsämnen den behöver. Det är viktigt att få rätt sorts näring i tillräcklig mängd d v s vad, hur mycket och när vi äter. En väl balanserad näringstillförsel i kombination med fysisk aktivitet är av speciell betydelse för barn i växande ålder. Detta för att bygga upp ett starkt skelett och få kroppen att fungera normalt. Rätt kost och goda kostvanor ökar våra möjligheter till bättre hälsa.

Vi blir vad vi äter, finns det ett budskap som lyder. Det ligger nog en hel del sanning i uttrycket. Under en livstid får vi i oss ca 70 ton mat och det motsvarar vad som får plats i fem fullastade långtradare. All den mat vi stoppar i oss under en livstid, sätter givetvis sina spår i människokroppen. Därför är det viktigt att vi tänker på vad vi äter, hur ofta och när.

Syftet med dessa arbetsuppgifter är att få eleverna att fundera över hur kosten påverkar vår hälsa.

Arbetsuppgift 1

Varför äter vi?

Sök fakta om:

- Näringsämnen
- Energi- och näringsbehov

Arbetsuppgift 2

När ska vi äta?

Sök fakta om:

- Måltidsordning
- Fördelning av energi- och näringsbehov

Arbetsuppgift 3

Vad ska vi äta?

Sök fakta om:

- Matcirkeln
- Frukost, mellanmål, lunch och middag
- Tallriksmodellen

Arbetsuppgift 4

Den goda mjölken!

Sök fakta om:

- Kalcium
- Mjölken väg
- All mjölk blir inte mjölk



Diskutera

- Om man av någon anledning inte äter mat från vissa grupper i matcirkeln, hur gör man då?
- Om man inte kan dricka mjölk?
- Hur klarar man sig utan mjölk i andra länder?



Tips

Gör smör i klassrummet.

Så här gör ni:

5 dl vispgrädde
0,5 tsk salt

Vispa kall grädde så länge att det bildas klumpar. Häll av vätskan (kärmjölken). Slå kallt vatten i skålen och "tvätta" smöret. Byt vatten flera gånger. Häll av vattnet. Sätt till 0,5 tsk salt. Arbeta smöret med en slev tills det blir mjukt och fint. Bred det egna smöret på t ex kex.



Gör ost i klassrummet.

Så här gör ni:

2 l mjölk
1 tsk löpe (kan köpas på apoteket)
2 tsk salt

Värm mjölken till ca 30 grader. Tillsätt löpen och rör om försiktigt. Låt mjölken stå i ca 20 minuter så att den stelnar. Skär ostmassan i centimeterstora tärningar. Rör sakta i den brutna ostmassan i minst 5 minuter, gärna längre. Häll sedan av vasslen. Tillsätt saltet under omrörning. Lägg ostmassan i en form med hål (durkslag, sil) klädd med linneduk. Lägg på en tyngd så att vasslen pressas ut genom hålen. Vänd osten några gånger under dagen. Skölj samtidigt ur linneduken i vatten och lägg den runt osten igen. Låt osten stå över natten.



Svar på Kalvins kluringar

Nr 1: Fyra magar

Nr 2: Ca 3,5 glas mjölk, 36 portioner broccoli

Nr 3: Två veckor



Rörelse



Vi människor utforskar världen utifrån ett medfött behov av aktivitet. Genom lek och rörelse, en aktiv livsstil, utnyttjar vi motoriken och tar tillvara de förutsättningar den ger. Detta innebär bl a att vi genom leken och rörelsen höjer vår medvetandenivå, skapar nyfikenhet och intresse för att samla nya kunskaper och intryck. Genom fysisk aktivitet belastar vi vårt skelett, så att ny stark benmassa bildas. Genom rörelse lär vi oss att känna och styra vår kropp och lyssna till vad den säger. Rörelsen är av avgörande betydelse för kroppens och hjärnans utveckling och funktion samt för känsloutveckling, social kompetens och förmåga att hantera stress. En aktiv livsstil ökar våra möjligheter till bättre hälsa.

Syftet med dessa arbetsuppgifter är att få eleverna att fundera över hur rörelsen påverkar vår hälsa.



Arbetsuppgift 1

Vår kropp

Sök fakta om:

- Rörelseapparaten
- Skelettet
- Lederna
- Muskler

Arbetsuppgift 2

Våra tänder

Sök fakta om:

- Funktion
- Utseende
- Skötsel

Arbetsuppgift 3

Ergonomi

Sök fakta om:

- Arbetsmiljö
- Sittställning
- Kroppshållning

Arbetsuppgift 4

Rörelseträning

Sök fakta om:

- Leken
- Idrott och hälsa
- Pausgymnastik
- Motorikbana



Sinnen



Diskutera

- Vad är kondition?
- Varför ökar pulsen, varför andas vi fortare och svettas när vi rör på oss?
- Hur tar man pulsen?
- Vilka konsekvenser kan slag och sparkar få?
- Tål verkligen kroppen så tuffa tag som man ibland kan se på film?
- Har någon i klassen brutit ett ben eller slagit ut en tand?
- Har vuxna också behov av att leka?

Tips

Böj ett kycklingben i klassrummet.

Hur skulle skelettet vara om det inte innehöll kalcium? Gör ett experiment som visar detta. Låt ett kokt lårben från en kyckling ligga i 3-4 dagar i en burk med ättika. Ättikan löser upp det kalcium som finns i benet och gör det så mjukt att man kan böja det utan att det går av.

Ta pulsen i vila och efter fysisk aktivitet!

Låt eleverna ta sin vilopuls när de sitter på sin stol. Skriv ner antal slag i minuten. Låt sedan eleverna springa ett varv runt skolgården och direkt ta sin puls igen. Skriv ner antal slag i minuten. Hur stor var skillnaden i slag från vilopuls till puls direkt efter fysisk aktivitet?



Svar på Kalvins kluringar

- Nr 4: Stigbygeln (3 mm)
Nr 5: 25 slag i minuten



Genom våra sinnen, känsel, lukt, smak, hörsel och syn, tar vi in information som hjärnan bearbetar. Hjärnan väljer ut relevanta impulser och bortser från andra. Genom sensorisk integrering sammanställer hjärnan impulser från våra sinnen till en innehållsrik bild. Vi jämför bilden med minnen från tidigare upplevelser och erfarenheter och känner på så sätt igen dem. Detta gör att våra upplevelser får en mening och att vi förstår sammanhang. Våra sinnen är nödvändiga verktyg för att kunna utforska och förstå verkligheten och få en medvetenhet om oss själva och omvärlden. Sinnesupplevelser ökar våra möjligheter till bättre hälsa.

Syftet med dessa arbetsuppgifter är att få eleverna att fundera över hur våra sinnen påverkar vår hälsa.

Arbetsuppgift 1

Våra sinnen

Sök fakta om:

- Känselsinnet
- Luktsinnet
- Smaksinnet
- Hörselsinnet
- Synsinnet

Arbetsuppgift 2

Känslor

Sök fakta om:

- Gråt
- Skratt
- Andra känslor

Diskutera

- Vad kan orsaka smärta?
- Hur är man en bra kompis?
- Hur kan man göra någon ledsen?
- Hur kan man göra någon glad?

Tips

Skiva en citron i klassrummet

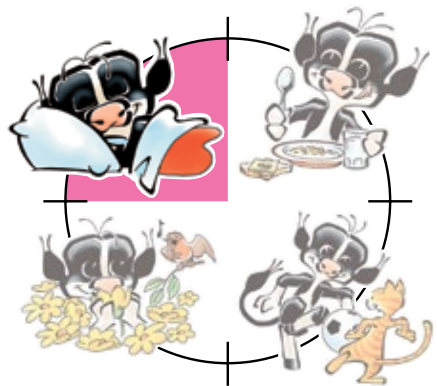
- Låt eleverna skiva en citron och smaka. Smakar citronen salt, sött, surt, beskt eller umami?

Gör en utflykt till skogen, parken eller en plats nära skolan.

Här tränas elevernas alla sinnen. De rör på sig, tränar balansen, upplever lukter och ljud, ser mycket, kan känna på många olika material och mycket annat. Här finns också rika tillfällen att ta med sig material, som eleverna kan arbeta med, till klassrummet

Svar på Kalvins kluringar

- Nr 6: 160 km/tim
Nr 7: Ormen
Nr 8: A-vitamin



Sömn



Sömnen är en mycket komplicerad process. Även om vi inte helt klart vet varför vi måste sova, råder det dock inget tvivel om att vi människor som helhet behöver sömn. Under en natts sömn går vi igenom olika sömnperioder eller sömnstadier, som för oss som individer medför viktiga uppbyggande och befästande effekter. Sannolikt innebär sömnen en allmän återhämtning för både hjärnan och kroppen. Ett tillstånd som skänker oss välbehövlig och livsviktig uppladdning och kraft. Sömnen är en livsviktig aktivitet, som ökar våra möjligheter till bättre hälsa.

Syftet med dessa arbetsuppgifter är att få eleverna att fundera över hur sömnen påverkar vår hälsa.

Arbetsuppgift 1

Sömn

Sök fakta om:

- Funktion
- Sömnbehov
- Sömnvanor
- Drömmar

Arbetsuppgift 2

Att växa

Sök fakta om:

- Längdtillväxt
- Tillväxthormon
- Växtvärk

Svar på Kalvins kluringar

Nr 9: Syre

Nr 10: Mjolk. De aminosyror som finns i mjölk skickar signaler till hjärnan, som då frigör ett lugnande ämne.

Diskutera

- Hur känner man sig när man sovit för lite?
- Drömmar!
- Vilka för- och nackdelar finns det med att vara lång respektive kort?

Tips

Mäta

- Låt eleverna mäta sin kroppslängd och jämföra den med avståndet mellan finger-spetsarna när armarna hålls rakt utsträckta (=samma).

Tyst stund

Börja varje skoldag med att låta alla sitta tysta några minuter och tänka. Detta är vakenhetshöjande för eleverna.

Vila

Inför vila i klassrummet. Låt eleverna vila ca 15 minuter mitt på dagen. Ett litet uppehåll för att låta hjärnan och kroppen återhämta sig ger piggare, gladare och mer koncentrerade elever på eftermiddagen. Undvik dock vila på eftermiddagen, för då kan eleverna få svårare att somna på kvällen.



Litteratur och allmänna referenser

Ayres J	Sinnenas samspel
Dyregrov A	Lilla sömnboken
Haug E, Sand O, Sjaastad Ö V	Människans fysiologi
Havnesköld L, Risholm Mothander P	Utvecklingspsykologi
Healy J M	Barns inlärning och utveckling
Hintze J, Sandberg C	Gör mig inte hopplös
Sandberg C	MTI-Boken
Sjödén S	Hjärnan
Lillemor Abrahamsson med flera	Näringslära för högskolan
Skånemejerier	www.skånemejerier.se
Mjolkfrämjandet	www.mjolkframjandet.se
Diverse artiklar	

Kalvins hälsocirkel
Lärarhandledning årskurs 4-6

© Skånemejerier, 2003

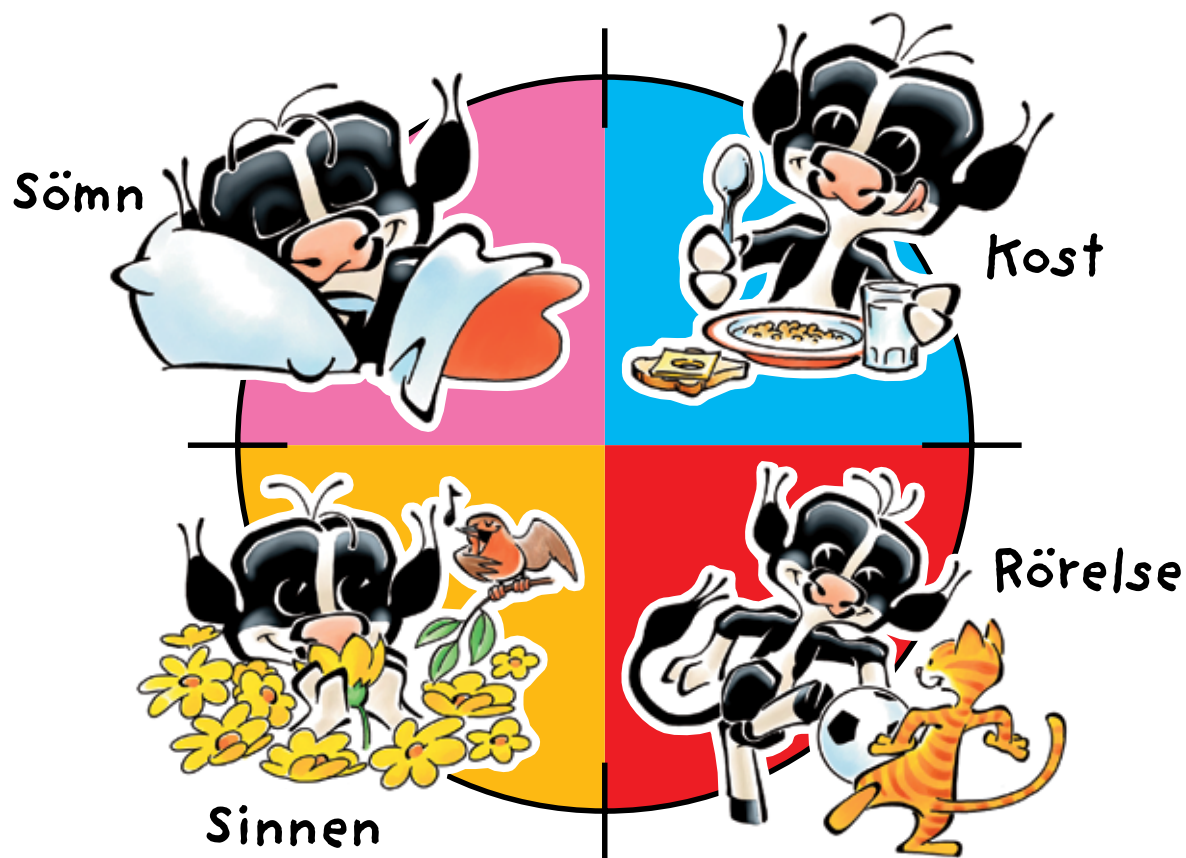
Skånemejerier
205 03 Malmö
tel: 040-31 39 00
fax: 040-94 73 58
www.skånemejerier.se eller www.kalvin.mu
e-post: skolmaterial@skånemejerier.se

För granskning av fakta tackar vi bland annat:
leg. läkare Lennart Hallsten
leg. psykolog, specialist i pedagogisk psykologi Johan Hintze
dietist Ewa Hansson.

Vi vill också framföra ett varmt tack till de pedagoger som bidragit med synpunkter på innehållet och uppläggnen.

Ansvarig utgivare: Marie Tiljander, Skånemejerier
Text och faktainsamling: Christer Sandberg MTI, dietist Ewa Hansson, Skånemejerier
Textbearbetning: Christer Sandberg
Form och produktion: Stenmark & Co
Illustrationer: Johan Bergstrand
Första upplagan, första tryckningen 2003
Tryck och repro: Printing i Malmö, 2003

ISBN 91-631-4175-2



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 4-6.
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 1-3.