

Hälsa vecka 10-12



- När du har arbetat med det här området bör du känna till:
1. hur du själv kan påverka ditt mående genom att aktivt göra de rätta valen.
 2. vad det innebär med fysisk hälsa. (Kost, motion och vila)
 3. vad det innebär med psykisk hälsa. (Självförtroende och självkänsla)
 4. vilken nytta vi har av internet för att upprätthålla god hälsa.
 5. vilka faror internet kan ha för vår hälsa.

Undervisning:

- genomgångar och gemensamma diskussioner.
- film.
- eleverna presenterar det de lärt sig för vårdnadshavare v.12.

Bedömning:

- sker kontinuerligt under lektionstid, genom deltagande i diskussioner.
- genom saker de skapar.

Fysisk aktivitet

Alla kroppsrörelser-som du utför ökar din energiförbrukning och kroppens behov av mer bränsle, jämfört med i vila. Fysisk aktivitet kan vara alltifrån att du går, cyklar, springer, leker eller deltar i någon idrottsaktivitet. Ju mer olika aktiviteter du gör, ju fler förmågor utvecklar din kropp. Som exempel kan du öka din hjärt- och lungkapacitet, muskelstyrka, flexibilitet, snabbhet, rörlighet, reaktionsförmåga och koordination. Som barn bör man vara fysisk aktiv minst 60 minuter varje dag.

Några av de positiva effekterna av regelbunden fysisk aktivitet:

- Man mår bättre både i kroppen och knoppen
- Musklerna blir starkare
- Man orkar springa och leka mer
- Man håller sig friskare
- Man blir gladare
- Man får lättare att koncentrera sig

Sömn

Sömnen är mycket viktig för alla oss människor för att vi ska kunna hålla oss friska. Det är mycket som händer i kroppen när man sover. När man är barn är sömnen extra viktig för att man ska växa och utvecklas. Man behöver också sova för att kunna tänka klart och lära sig nya saker. Du behöver sova ungefär 10-11 timmar varje natt.

Bra tips för en god nattsömn

- Stig upp och lägg dig vid ungefär samma tider varje dag. Då "lärt sig" kroppen när den behöver sova.
- Rör på dig under dagen. Till exempel genom att leka med dina kompisar.
- Var ute i dagsljus.
- Varva ner innan du lägger dig. Genom att låta bli TV, dator och mobiltelefon den sista timmen innan du går och lägger dig hjälper du kroppen att ställa in sig på sömn.
- Lyssna på musik som du känner dig lugn av.
- Lägg dig gärna lite tidigare och läs en bok.
- Var lagom mätt när du lägger dig, inte hungrig och inte proppmätt.
- Försök att ha ett svalt och mörkt sovrum.