

Binogi Lärarhandledning  
**Hälsa och välbefinnande**



# Innehållsförteckning

1. Bakgrund
2. Tips på arbetsgång
3. Lektionsförslag för Fysiologi: Motion, matvanor, andning, stresshantering och sömn
4. Lektionsförslag för Trygghet: Fattigdom, FN och mänskliga rättigheter, barns rättigheter och könsidentitet
5. Lektionsförslag för Gemenskap och självkänsla: Pubertet och att vara med i en grupp
6. Lektionsförslag för Självförverkligande: Kultur och samhälle, religion och identitet och att påverka samhället

# Bakgrund

I den här lärarhandledningen har vi valt att fördjupa oss i vårt material kring Hälsa. Hälsa kan ses ur både ett fysiologiskt perspektiv, men också ur ett som handlar mer om trygghet och välbefinnande. Trygghet är ju något som skapas och byggs upp både i sociala sammanhang, men också inombords - i form av självkänsla.

Materialet är uppdelat i fyra kapitel:

1. Fysiologi
2. Trygghet
3. Gemenskap och självkänsla
4. Självförverkligande

I lektionsförslagen finns det både förslag på diskussionsfrågor, men också tips på artiklar och hemsidor att bekanta sig med/läsa tillsammans med eleverna, eller små praktiska övningar.

# Tips på arbetsgång

Hela paketet är tänkt att bearbetas gemensamt i klassen. Som lärare kan du få tips och idéer här på hurdana frågor eleverna kan diskutera kring under arbetet med en viss film/ett visst moment och/eller vilka andra uppgifter ni kan jobba med.

Se filmen tillsammans i helklass/i par/ som läxa/ innan lektionen i stil med Flipped Classroom för att sedan arbeta vidare. Quizen är roliga att göra t.ex. i slutet av en lektion i form av ett Exit Pass!

Diskussionsfrågorna är i punktform och de kan med fördel genomföras som:

- helklassdiskussioner
- smågruppsdiskussioner
- skrivuppgift ensam/par
- EPA (ensam, par, alla)
- innan filmen
- efter filmen



# 1. Fysiologi

Kapitlet om fysiologi baserar sig på Maslows teori om människans grundläggande behov. Dessa fysiologiska basbehov är lika för alla människor, vi behöver alla mat, vatten, syre, sömn och närhet för att leva och må bra.

Följande fem filmer behandlar människans dessa teman:

[Motion](#)

[Matvanor](#)

[Sömn](#)

[Andningen](#)

[Stress och stresshantering](#)



# Lektionsförslag: Motion



[Motion](#)



åk 4-6  
åk 7-9



Att förstå vikten av motion i vardagen och få en inblick i motionens fysiologiska aspekter.

**Motion** - Människan är rent biologiskt skapad för ett liv i rörelse men idag lever de flesta människor ett alltför stillasittande liv. När vi rör på oss ökar blodcirkulationen, cellerna mår bättre, skelettet blir starkare, risken för sjukdomar minskar och vi mår även bättre psykiskt. Minst 30 minuter ordentlig rörelse om dagen rekommenderas.

- Vilken slags idrott kan man hålla på med i din närmiljö, som inte kräver medlemskap i en förening?
- Vilken ny idrottsgren skulle du vilja prova på någon gång?
- Hur ser din vardag ut vad beträffar motion? Hur många minuters rörelse kommer du upp till/vecka?
- Planera en rörelsekampanj för skolan!

**Förslag på hemuppgift:** Skapa intervjufrågor och ställ frågorna till 3 vuxna om deras motionsvanor. Sammanställ svaren i en valfri tabell - t.ex. excel (ihop med matematikläraren?). Diskutera svaren i helklass/smågrupper.



# Lektionsförslag: Matvanor



[Matvanor](#)



åk 4-6  
åk 7-9



Att samtala kring kost och matvanor och skapa ett sunt förhållande till mat.

**Matvanor** - Varierad kost är bäst för kroppen: Proteiner, vitaminer, mineraler, fibrer och fett. Visst kan man ibland göra undantag, men om man huvudsakligen får i sig av alla de nyttiga ämnena mår kroppen bäst och orkar mest.

- Hur skulle en mångsidig frukost kunna se ut, där du får i dig proteiner, vitaminer, mineraler, fibrer och fetter?
- Vad åt du imorse? Vad kunde läggas till för att innehålla lite av allt?
- Vad innehåller dina top 5-favoriträtter? Fyller de kraven för en hälsosam kost? Om inte- med vilka variationer skulle intaget bli mer hälsosamt?



# Lektionsförslag: Andning och stresshantering



[Andningen](#)  
[Stress och stresshantering](#)



åk 4-6  
åk 7-9



Att få en förståelse om andningens fysiologiska aspekter och dess koppling till stresshantering och välbefinnande.

**Andningen** - "Livet börjar och slutar med ett andetag. Vi överlever i veckor utan mat, utan vatten i dagar men utan att andas överlever vi bara några minuter. Visste du att vi tar ca 1 000 andetag varje timme, alltså upp till 25 000 andetag per dygn? Det blir 10-20 kg luft som passerar in och ut ur vårt system varje dag, vilket är 10 gånger mer än den mängd mat vi äter. Det säger en hel del om hur viktig vår andning är." (en del ur texten på [medvetenandning.se](#)).

- Hur man kan förbättra andningen? Vilka negativa effekter har rökning på lungorna?

## Praktiska övningar:

- Andningsövningar för att minska på stress [anahana.com](#)
- Andningsövning för stresshantering med ett manus skrivet av [Folkhälsan](#)
- Läs tillsammans med eleverna/ge som läxa + samla ihop elevers tankar om [Bris om stress och prestation](#)
- Ballongövning:
  - Hur stor blir ballongen med fem utandningar?
  - Hur länge tar det för att fylla en ballong?



# Lektionsförslag: Sömn



[Sömn](#)



åk 4-6  
åk 7-9



Att få en förståelse om sömnens betydelse för hälsan.

**Sömn** - Vi vet inte exakt varför människan behöver sova så mycket, men om man forskar på våra kroppar och hjärnor när vi sover för lite är det klart att sömnen är livsviktig. Tonåringar behöver också mer sömn än vuxna, då hormonnivåerna förändras och kroppen växer fort.

- Vilken skulle vara en lämplig/ ideal tid att vakna inför en skoldag?
- Hur många timmar sover du i genomsnitt per natt?
- När lägger du ifrån dig mobilen/skärmen på kvällen?

Läs artikeln från [SVT](#) med eleverna om hur ljuset från skärmar försämrar sömnen och minnet.

- Vilka tankar väcker den hos dig?
- Vill du ändra på något i ditt beteende med skärmar? *Hur?*

## 2. Trygghet

Vad annat behöver vi för att må bra?

- Vi behöver känna oss trygga och accepterade
- Vi behöver få känna kärlek, vänskap och känna oss som en del av en gemenskap
- Känna förmågan av att förverkliga oss själva är även viktigt.

Följande fyra filmer behandlar trygghet:

[Vad är fattigdom?](#)

[FN och grundläggande rättigheter](#)

[Barns rättigheter](#)

[Könsidentitet](#)

[Det här händer i hjärnan när man blir kär](#)



# Lektionsförslag: Fattigdom



[Fattigdom](#)



åk 4-6  
åk 7-9



Att få en förståelse om fattigdom och vad det kan innebära nationellt och internationellt.

**Vad är Fattigdom?** Fundera en stund - vad menas med att vara fattig? Betyder det att du inte har råd att köpa samma kläder eller mobil som dina vänner? Eller att du inte har råd att utöva de sporter du gillar? Eller att du inte kan få hjälp när du är sjuk? Eller betyder att vara fattig, att du inte vet när du kan äta nästa gång, eller var du kommer att tillbringa natten? Eller kanske betyder det... alla de här sakerna?

1. På vilket sätt kan skola och utbildning motverka fattigdom?
2. Fundera vad skillnaderna kan vara mellan att vara fattig i Norden kontra ett annat land?

Bekanta er med [Utrikespolitiska institutets hemsida](#) och läs med om olika länders förhållanden, t.ex. om [USA och sociala förhållanden](#).

# Lektionsförslag: FN och mänskliga rättigheter



[FN och mänskliga rättigheter](#)



åk 7-9

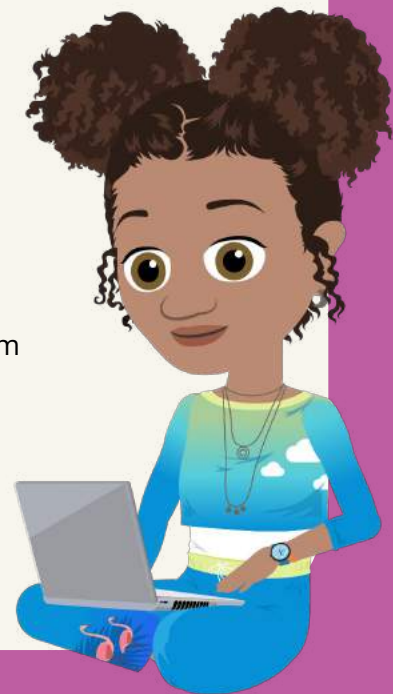


Att samtala kring mänskliga rättigheter och betona människors lika värde.

**FN och mänskliga rättigheter** - Tre år efter det andra världskriget antogs deklarationen om de mänskliga rättigheterna av Förenta Nationerna, FN.

- Vilka grundläggande rättigheter ska gälla för alla människor?
- Försök att göra en prioriteringslista. Viktigast till minst viktigt.
- Vilka argument finns *för/mot* Tortyr?
- Varför är det viktigt att ha en deklaration om mänskliga rättigheter och vad skulle riskerna vara om den deklarationen avskaffades?

Vill du veta mera? [FN i skolan](#) har ett gediget lärmaterial om hur arbeta med mänskliga rättigheter(målgruppen är gymnasiet- men en stor del av uppgifter kan genomföras i åk 7-9)



# Lektionsförslag: Barns rättigheter



[Barns rättigheter](#)



åk 4-6  
åk 7-9



Att behandla barns rättigheter och kunna agera om man själv eller ett annat barn mår dåligt.

**Barns rättigheter** - Förutom FN:s deklaration om de mänskliga rättigheterna finns ytterligare ett dokument för Barns rättigheter, Barnkonventionen. Barn förlitar sig på vuxna för att få mat, husrum och skydd mot faror, vilket gör dem extra utsatta.

Fundera/Diskutera innan ni ser filmen:

- Vad kan ligga som orsak till att barn har även egna rättigheter? Räcker det inte med lika rättigheter för barn och vuxna?
- Vad kan du göra om din kompis skulle bli utsatt och inte har det tryggt hemma?
- På vilket sätt stöder skolan och vem ska man kontakta om familjeförhållandena inte känns trygga
- Sammanfatta efter lektionen: Skapa en tankekarta med temat barnens rättigheter

Bra hemsidor att känna till: [BRIS](#)(Sverige) [Ungasjourer](#)(Sverige), [Nollalinja](#)(Finland), [Barn- och ungdomstelefonen](#)(Finland)



# Lektionsförslag: Könsidentitet



[Könsidentitet](#)



åk 4-6  
åk 7-9



Att lyfta fram frågor kring trans och skapa ett öppet samtalsklimat.

**Könsidentitet** - Det biologiska könet på ett nyfött barn bestäms vid födseln, men det är inte alltid så enkelt. Du kanske inte alltid känner igen dig med det kön du blivit tilldelad. Könsidentitet handlar om vilket kön du själv identifierar dig som, dvs känner dig som.

Det viktiga är vad du själv känner - du har alltid rätt att själv bestämma - definiera - vilket kön du tillhör.

Att vara trans säger inget om den sexuella läggningen, alltså vem du är intresserad av, utan handlar enbart om hur du upplever dig själv.

- Vilka vardagliga situationer kan tänkas vara speciellt utmanande som transperson och hur kunde sådana situationer göras mindre obekväma?

Bra hemsidor att känna till: [SETA](#) (Finland), [RFSL](#) (Sverige) [UMO](#) (Sverige)



### 3. Gemenskap och självkänsla

Då vi kommer högre upp i behovshierarkin kommer vi till gemenskap och självkänsla. Puberteten är en tid då dessa behov är avsevärt starka, då den unga människan bygger upp sin egen identitet.

Följande tre filmer behandlar dessa teman:

[Puberteten: Förändringar i kroppen](#)

[Puberteten: Andra förändringar](#)

[Att vara med i en grupp](#)



# Lektionsförslag: Puberteten



[Puberteten 1](#),  
[Puberteten 2](#)



åk 4-6  
åk 7-9



Att samtala kring puberteten och skapa en förståelse för de utmaningar puberteten kan medföra.

**Puberteten** - Puberteten är en tid av stora förändringar både utanpå och inuti, man längtar efter att bli mer självständig samtidigt som man fortfarande behöver mycket uppmuntran och förståelse.

- Alla dessa förändringar kan kännas överväldigande och som för mycket att hantera. Vem i skolan är den person man kan vända sig till gällande frågor om pubertet?
- Vart kan man vända sig till gällande frågor om tex. anorexi, könsidentitet, sex och relationer eller depression?

## Aktivitet:

- Bekanta er med [UMO](#)s hemsida som innehåller fakta och tips för unga om pubertet.
- Skapa en enkät (i t.ex. google/O365) där eleverna kan ställa sina undringar anonymt. Sällna och dela eventuellt ut till eleverna så att de själva letar efter svar som sedan presenteras för klassen.





# Lektionsförslag: Att vara med i en grupp



[Att vara med i en grupp](#)



åk 4-6  
åk 7-9



Vad är gemenskap och kan gemenskap skapa utanförskap?

**Att vara med i en grupp** - Det ligger i människans natur att tillhöra och söka sig till grupper. När våra intressen förändras eller fördjupas, när vi bor på olika platser och träffar nya människor, fortsätter vi att hitta grupper och bilda nya. När vi gör det lär vi oss mer om vilka vi är och hur vi kan vara oss själva – både inom och utanför våra grupper.

- Vilka olika grupper tillhör du?
- Hur kan grupper påverka dig som individ? I positiv mening/negativ mening?
- Hur känns det då det blir meningsskiljaktigheter i/mellan dina grupper? Hur gör du då?
- Hur kan skolan stödja elever att hitta sig till en gemenskap och känna sig inkluderad?

## 4. Självförverkligande

Självförverkligande handlar i korthet om ett behov av att bli den mest kompletta, "den bästa" versionen av sig själv, där man också utnyttjar sin fulla potential. Detta behov kan uppfyllas på olika sätt, och påverkas mycket av vilken kultur och vilka intressen man har.

Följande tre filmer handlar om självförverkligande:

[Kultur och samhälle](#)

[Religion och identitet](#)

[Att påverka samhället](#)



# Lektionsförslag: Kultur och samhälle



[Kultur och samhälle](#),



åk 4-6  
åk 7-9



Att reflektera kring sin egen kultur samt andra kulturer som syns i ens omgivning.

**Kultur och samhälle** - Människor i samma kultur har ofta liknande uppfattningar om vad som är rätt och fel och hur man betar sig i olika situationer. Vi lär oss hur man gör saker i vår kultur när vi växer upp, vanligen av våra föräldrar, far- och morföräldrar eller andra vuxna. På det här sättet växer människor i en kultur upp med många gemensamma övertygelser, uppfattningar och beteenden, och även likartade tankar och värderingar.

Förslag att jobba EPA:

- På vilket sätt skulle du beskriva *din* kultur?
- Syns olika slags kulturer på er skola? Hur?
- Vilka likheter kan ni hitta i geografiskt olika kulturer?

# Lektionsförslag: Religion och identitet



[Religion och Identitet](#)



åk 7-9  
(åk 4-6)



Att skapa förståelse om hur ens egen världsbild och identitet präglas av den kultur och religion man hör till.

**Religion och identitet** - Ens identitet förändras under hela livet, och hur den gör det beror på ganska många saker. Till exempel kön, ålder, sexuell läggning, familj. Och familjen kanske har traditioner, åsikter och vanor från tidigare generationer; det som vi kallar kultur. Var och en har rätt att forma sin egen identitet, förutsatt dock att man inte kränker någon annan.

- Vem är du? Hur ser din världssyn ut? Vad tycker du att är viktigt i livet? Rita en tankekarta och visa åt din kompis. Skiljer era världssyner ifrån varandra? Är det något du vill tillägga efter att du sett din kompis tankekarta? - Gör det!
- Hur tror du din världssyn och din identitet skulle skilja sig från din nuvarande om du t.ex. Hade blivit född i Sverige i början av 1900-talet?



# Lektionsförslag: Demokrati & Att påverka samhället



[Vad är demokrati?](#)  
[Att påverka  
samhället](#)



åk 4-6  
åk 7-9



Att diskutera hur man kan påverka sin egen vardag och få en förståelse om demokrati.

**Demokrati-** I en demokrati styrs samhället av folkvalda. Målet med en demokrati är att trygga hela samhällets välmående och med hjälp av grundlagar skyddas även minoriteters rättigheter.

**Att påverka samhället** - Även om vi människor föds i olika förhållanden och alla har inte från början samma möjligheter som de andra vill vi känna oss som en del av en gemenskap och uppleva att vi blir hörda och har möjlighet att påverka våra egna val. Alla har det inte, i vissa länder får människor inte påverka, oftast är kvinnor och barn mest utsatta.

- På vilket/vilka sätt har du/ har du haft möjlighet att påverka i skolan?
- På vilket/vilka sätt har du /har du haft möjlighet att påverka hemma?
- På vilket/vilka sätt har du / har du haft möjlighet att påverka i samhället?



# Lärarhandledning

## Hälsa och välbefinnande sammanfattad av:



**Fanny Meling,**  
Kundansvarig, Binogi  
Klasslärare

**Emmi Kouri,**  
Implementeringsansvarig, Binogi  
Legitimerad matematiklärare F-9  
Klasslärare

