

Pedagogiska övningar kring

Hälsa

• Mat • Fysisk aktivitet • Psykisk hälsa



Förord

Nio skolor i Österåkers kommun deltog 2009-2011 i ett hälsofrämjande projekt i samarbete med Karolinska Institutet, på uppdrag av Stockholms läns landsting. Projektets syfte var att utifrån skolans arena förbättra matvanor, fysisk aktivitet och psykisk hälsa hos barn.

Syftet med detta häfte är att lyfta och sprida det kreativa material som skolorna har använt. Materialet är tänkt som inspiration till andra skolor. I detta häfte finns en sammanställning av pedagogiska övningar som skolorna har arbetat med under projektets gång. De pedagogiska övningarna är utvecklade av lärare inom olika ämnesområden. Övningarna är kortfattat beskrivna för att materialet ska vara enkelt och lättillgängligt. Utrymme finns för att anpassa, justera och förändra.

Ett varmt tack till de lärare som bidragit med övningar! Varmt tack till kollegerna på Institutionen för folkhälsovetenskap för era synpunkter på text och form.

Materialet har samlats in, sammanställts och formgivits av:

Ida Gråhed, Forskningsassistent/Hälsopedagog.

Avdelningen för Socialmedicin. Institutionen för folkhälsovetenskap.

Materialet har samlats in med hjälp av:

Pelle Sellgren

Student, Hälsopedagogiska programmet i Gävle.

September, 2011.



På uppdrag av
Stockholms läns landsting



**Karolinska
Institutet**

Innehållsförteckning

Mat

Grönsaksplansch, Österskärsskolan	1
Grönsaksstjärnor, Österskärsskolan	4
Hälsodag, Hacktaskolan	7
Frukost, Hacktaskolan	8
Hälsoenkät, Hacktaskolan	9
Nyttigt/Onyttigt, Klassrumsövning 1, Hacktaskolan	10
Nyttigt/Onyttigt, Klassrumsövning 2, Hacktaskolan	11
Äppelexperiment, Hacktaskolan	12
Skördefest, Rydboskolan	13
Tallriksmodellen, Rydboskolan	15
Veckans frukt/grönsak, Rydboskolan	17
Nyttighetskorsordet, Sjökarbyskolan	18
Rollspel: att baka i samarbete, Åkerstorpskolan	22

Fysisk aktivitet

Fredagsrörelse, Hacktaskolan	26
Långhopprepsutmaning, Hacktaskolan	28
Hämta & lämna stafett, Hacktaskolan	29
Frisbeegolf, Hacktaskolan	30
King Out, Hacktaskolan	32
Hoppa hage, Hacktaskolan	34
Hämta snö stafett, Hacktaskolan	36
Vinterbana, Hacktaskolan	38

Pedagogiska övningar kring hälsa

Bana att jogga runt, <i>Hacktaskolan</i>	40
Streetdance, <i>Hacktaskolan</i>	43
Handboll, <i>Hacktaskolan</i>	44
Orientering i kombination med tipsrunda, <i>Hacktaskolan</i>	45
Genusövning & uppmuntran till gott kamratskap, <i>Åkerstorpskolan</i>	47
Rörelseschema, <i>Rydboskolan</i>	50
Kort för uteaktiviteter, <i>Sjökarbyskolan</i>	52
Stall, <i>Sjökarbyskolan</i>	53
Motorikbana, <i>Sjökarbyskolan</i>	54

Psykisk hälsa

Känslocharader, <i>Österskärsskolan</i>	55
Känsloloppa, <i>Österskärsskolan</i>	56
Självförtroende, <i>Åkerstorpskolan</i>	58
Spegeln, <i>Åkerstorpskolan</i>	59

GRÖNSAKSPLANSCH

Charlotte Rosberg, arbetslagsledare F-3, Österskärsskolan

Material

- Ett större papper till plansch (t.ex. A3), gärna färgat
- Mindre papper för text och bilder
- Klister
- Eventuellt en dator och skrivare
- Fakta om de olika grönsakerna kan sammanställas av lärare/arbetslaget i en bok/pärm. Informationen omfattar förslagsvis; grönsakens ursprung, odlingsplats, historisk användning, utseende, olika sorter/färger, innehåll, sätt att ätas m.m.

Tidsåtgång

2 bildlektioner under 2 veckor (~ 80 min)

Syfte

- Lära sig mer om grönsakers utseende och innehåll.
- Öka nyfikenhet och konsumtion av grönsaker.
- Öka medvetenhet av kommersiella budskap.

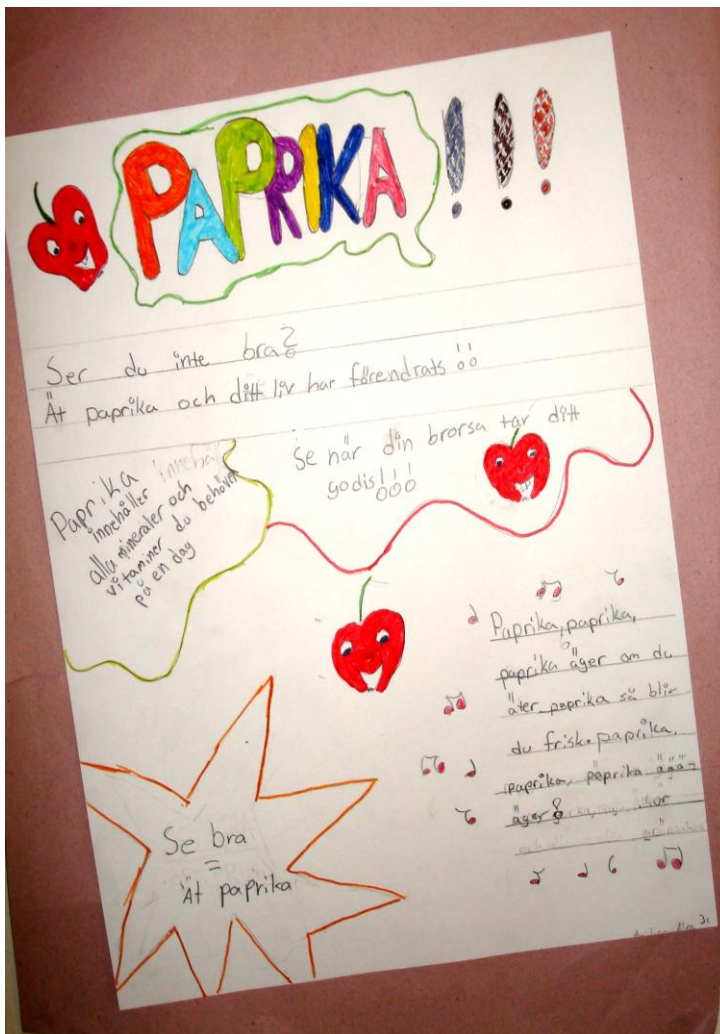
Uppgift

Marknadsföra en grönsak till sina klasskamrater genom att skapa en reklamaffisch med både bild och text. Affischen visas upp och presenteras muntligt för klassen.



Tillvägagångssätt

- Eleverna indelas i grupper om två till tre stycken som samarbetar.
- Eleverna tilldelas en grönsak genom lottning (gärna en som förekommer i matsalen), då de drar en lapp som har grönsakens namn.
- Information om och bilder som representerar de olika grönsakerna söker/hämtar eleverna själva eller tar från en bok/pärm som läraren har sammanställt.



- Eleverna avbildar själva grönsaken på planschen. Collagemetod är lämpligt. Avbildningen kan göras genom kalkering över OH-projektor (lägg ett blad med illustration på OH-apparaten och rita sedan av illustrationen på ett papper som läggs ovanpå, med illustrationen som syns genom). Alternativt kan bilder klippas ut från tidningar eller att eleverna ritar/målar själva.

- Säljande/marknadsförande

informativ text skapas av eleverna. Uppmuntra kreativa slogans!

- Redovisning sker muntligt till exempel med en rap-sång, heta stolen (låtsasforskare svarar på frågor) eller en vanlig muntlig presentation.

- I samband med presentationen får eleverna smaka på grönsaken eller något annat spännande som att odla groddar i klassrummet.

Samarbete på skolan

Skolmåltidspersonal – Servera de aktuella grönsakerna. Laga olika former av grönsakerna och ställa upp visningsexempel.
Planscherna kan hängas upp i matsalen.

Biologi – Lära sig mer om grönsaker, produktion, näringsinnehåll m.m.

Svenska – Faktainhämtning, textframställning, muntlig presentation.

Samhällskunskap – Kritiskt diskutera kring kommersiella budskap.

Hem- och konsumentkunskap – Få kunskaper i vad grönsaker kostar och innehåller.
Skapa nya receptförslag.

Musik – Skriva en sång eller rap-text kring budskapet.



GRÖNSAKSSTJÄRNOR

Charlotte Rosberg, arbetslagsledare F-3, Österskärsskolan

Material

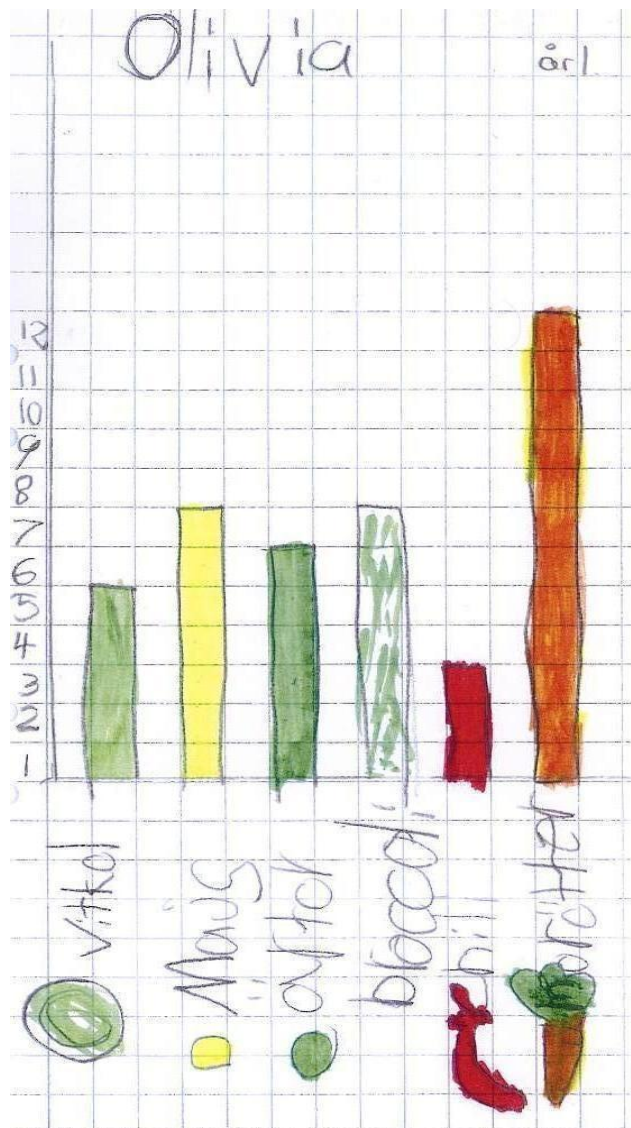
- Bilder på grönsaker som serveras till lunch (kan vara utskrifter av digitalfoton)
- Ett stort papper med kolumner, en kolumn per grönsak
- Klisterlappar i form av guldstjärnor

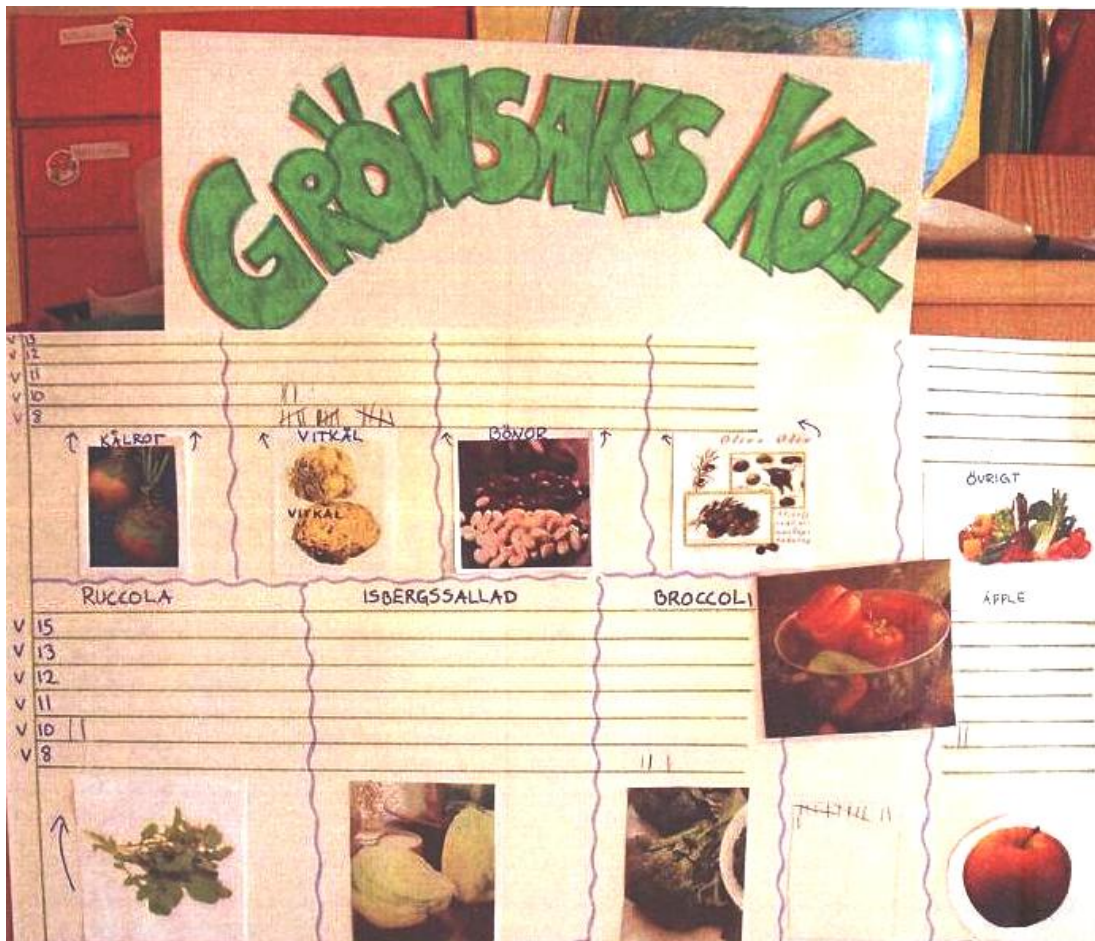
Tidsåtgång

~ 1-4 veckor

Syfte

- Inspirera till att äta mer grönsaker.
- Uppmuntra eleverna att uttrycka egna preferenser och åsikter kring grönsaker/frukter. Alla har rätt till sin egen smakupplevelse.
- Få reda på vilka serveringsformer av grönsakerna som eleverna föredrar. Kökspersonal kan då servera grönsaker så att fler barn äter.





Uppgift

Eleverna registrerar de grönsaker de äter under skollunchen.

Tillvägagångssätt

- På väggen i klassrummet sätts färgutskrivna bilder på grönsaker upp föreställande olika sorter och serveringsformer. Eleverna memorerar under lunchen vilka grönsaker de äter.
- Tillbaka i klassrummet sätter eleverna en stjärna över de grönsaker som de ätit av denna dag. I slutändan skapas en översikt som liknar ett stapeldiagram, där de

grönsaker som eleverna har ätit mer av får högst ”stjärn-staplar”.



Samarbete på skolan

Skolmåltdspersonal – Får en bild av vad som uppskattas i matsalen, vilket kan leda till nya idéer och kombinationer.

Hem- och

konsumenkunskap – Förståelse för vad grönsakerna kostar och innehåller. Nya receptförslag.

Matematik – Öva räkning och att skapa och läsa diagram.

Svenska – Diskutera kring olika favoritgrönsaker med tyngdpunkt på att vi har olika smak och rätt att tycka olika.

HÄLSODAG

Hackstaskolans hälsoteam: Maria Farneman, idrottslärare,
Anne Horntvedt, åk 2 klasslärare, Jaana Pätsi, kökschef.

Schema

	ÅK X	ÅK X	ÅK X	ÅK X
8.00–8.40	FRUKOST	FRUKOST	FRUKOST	FRUKOST
8.45–9.15	HANDBOLL	KLASS-ARBETE	DANS	ORIENTERING
9.20–9.40	RAST	RAST	RAST	RAST
9.45–10.15	ORIENTERING	HANDBOLL	KLASS-ARBETE	DANS
10.20–10.50	DANS	ORIENTERING	HANDBOLL	KLASS-ARBETE
11.00–12.00	LUNCH	LUNCH	LUNCH	LUNCH
12.10–12.40	KLASS-ARBETE	DANS	ORIENTERING	HANDBOLL

Dagen inleds med samling i klassrummet...

Eleverna får frågorna:

Varför ska vi äta frukost i skolan just idag?

Varför har vi en hälsodag?

Aktiviteter

Aktiviteterna på schemat finns beskrivna i häftet.

FRUKOST

Hälsodag på Hacktaskolan

Material

- Lättmjölk
- Naturell lättyoghurt/lättfil
- Müsli/ osötade flingor
- Vatten smaksatt med ex. citron
- Frukst
- Grovt bröd
- Pålägg ex. mager ost, skinka, grönsaker
- Servetter
- Bestick
- Glas alternativt engångsglas
- Skålar

Tidsåtgång

~ 15-30 min



Syfte

Visa eleverna en bra frukost genom att de ser den och provar den (äter), samt att utrymme ges för att förmedla budskapet att frukost är viktigt.

Tillvägagångssätt

- Eleverna serveras frukosten vid sin bänk i klassrummet av sin klasslärare.
- Prata med eleverna:

Hur påverkas de av att äta en bra frukost? Vad är en bra frukost?

Hur påverkas de av att äta ex. polkagrisar istället för en nyttig frukost?

Samarbete på skolan

Skolmåltidspersonal – Köksansvarig som kan köpa in frukost.
Förslagsvis byta ut det ena alternativet lunchmaträtt till frukost denna dag.



HÄLSOENKÄT

Hälsodag på Hacktaskolan

Material	Tidsåtgång
• Hälsoenkäter • Pennor	~ 15 min

Samarbete på skolan

Matematik-

En sammanställning av hälsoenkäterna kan göras med tabeller och diagram.

Enkät Hälsa

Sätt ett kryss över det som stämmer för dig.

1. Hur ofta äter du godis?

Aldrig

En gång i veckan

Varje dag

2. Hur ofta äter du frukost?

Aldrig

Ibland

Varje dag

3. Tittar du på TV innan du går till skolan?

Aldrig

Ibland

Varje dag

4. Är du med i någon förening?

Ja

Nej

Om Ja, vilken

5. Rita en klocka. Ställ in visarna på klockan den tid du går och lägger dig på kvällen.

NYTTIGT/ONYTTIGT

Klassrumsövning 1

Hälsodag på Hacktaskolan

Material Inget material behövs	Tidsåtgång Valfri tid
--	---------------------------------

Syfte

Lära sig känna igen mat som är nyttig eller onyttig.

Tillvägagångssätt

- Läraren säger namn på mat.
- Eleverna får sedan göra tumme upp eller tumme ner beroende på om de tror maten är hälsosam eller ohälsosam.

Exempel på mat:

köttbullar, godis, lasagne, bullar, soft,
morötter, grönsakssoppa, vitt bröd.

NYTTIGT/ONYTTIGT

Klassrumsövning 2

Hälsodag på Hacktaskolan

Material

- Två stora pappersark
- Tidningar med illustrationer på maträtter eller livsmedel
- Vita och färgade papper
- Pennor/kritor i olika färger
- Lim och sax

Tidsåtgång

Valfri tid

Syfte

Lära sig känna igen mat som är nyttig respektive onyttig.

Tillvägagångssätt

- Eleverna ritar eller klipper ut mat från tidningar.

Färgat papper kan användas för att klippa ut mat som eleverna ritat. De kan exempelvis klippa ut tomater och jordgubbar från rött papper.

Dessa klistras sedan fast på antingen ett stort pappersark märkt "nyttig mat", eller ett annat stort pappersark märkt "onyttig mat".



Collagen kan visas på en utställning.



ÄPPELEXPERIMENT

Anne Horntvedt, klasslärare åk 2, Hackstaskolan

Material

- Två olika sorters äpplen (ett besprutat från affären och ett obesprutat från en trädgård)
- Två fat

Tidsåtgång

2 veckor

Syfte

Öka medvetenhet av närproducerat och besprutning. Experimentet visar att ett obesprutat äpple ruttnar tidigare då de inte är skyddat av bekämpningsmedel.

Tillvägagångssätt

- Äpplena får ligga framme i varsin skål i klassrummet.
- Äpplena får ruttna och eleverna observerar vilket äpple som ruttnar snabbast.



SKÖRDEFEST

Anna Andreasson, klasslärare, Rydboskolan

Material

- Massor av grönsaker som eleverna tar med
- Papptallrikar
- Post-it lappar

Tidsåtgång

- 1-2 lektioner: Förberedelse inför skördefesten.
- ½ dag för skördefesten

Syfte

- Lära sig om olika grönsaker/frukter. Vilka näringsämnen innehåller grönsakerna/frukterna? Vad kan de användas till? Vad kan de bli vid förädling?
- Öka kunskap om vad som finns i den svenska naturen.
- Ge eleverna en positiv upplevelse på temat grönsaker/frukter.

Uppgift

Eleverna samlar in grönsaker/frukter från naturen som de tar med och bjuder på i skolan.



Tillvägagångssätt

- Berätta vad en skördefest är för något, vad det finns för frukter och grönsaker i den svenska naturen och var eleverna kan hitta dem. Uppmärksamma och fokusera på grönsaker/frukt som växer i trädgårdar eller som finns lättillgängligt i naturen.
- Eleverna får i uppgift att ta med varsin grönsak/frukt till skolan för att bjuda klasskamraterna på.

- Lägg tillsammans med eleverna upp grönsakerna/frukterna på papptallrikarna och skriv på post-it lapparna vad det är för något. Är eleverna lite äldre kan de själva söka information och presentera grönsaken/frukten för klasskompisarna.
- Presentationen innebär att eleven berättar var grönsaken/frukten växer, vad den innehåller och vad den kan användas till.
- Med yngre elever går läraren igenom de olika grönsakerna/frukterna och berättar om dem.

Förhållningssätt

Gör detta till något roligt och festligt!

Det är viktigt att förmedla en positiv upplevelse av skördefesten.

Samarbete på skolan

Musik –

Använd musik att spela på festen. Sjung sånger som handlar om grönsaker/ frukter.

Övningen kan även innefattas i ämnena:

Biologi, Idrott och hälsa, Hem- och konsumentkunskap, Naturkunskap.



TALLRIKSMODELLEN

Rydboskolan

Material

- Mat som finns i skolmatsalen.
- Papper (alternativt papperstallrikar)
- Pennor
- Tidningar
- Saxar, klister, tejp

Tidsåtgång

- 1 lektion á 30 min att lära sig om tallriksmodellen
- 1 lektion á 30 min att klippa och klistra
- ½ lektion i matsalen

Syfte

- Lära sig att kroppen mår bra och får den näring den behöver av att äta enligt tallriksmodellen. Vad innebär tallriksmodellen? Kolhydrater, proteiner, fett: Vad är det? Vilken funktion fyller de i kroppen? Hur mycket av varje behöver vi och varför?
- Locka till att pröva nya ingredienser.

Uppgift

- Bekanta sig med tallriksmodellen.



Tillvägagångssätt

- Förklara tallriksmodellen för eleverna.
- Ge eleverna ett papper alternativt papperstallrikar och låt dem rita vilken sorts mat och mängd som bör finnas på den utifrån tallriksmodellen. Ge eleverna tidningar med illustrationer av mat för att använda till att klippa och klistra.
- Eleverna skapar en tallriksmodell med verklig mat som kommer stå som exempel i matsalen för skolans övriga elever. Ta med eleverna till matsalen och visa dagens lunch. Repetera vad som är vad. Läraren lägger upp maten på visningstallriken men det är eleverna som väljer hur stor mängd som fördelas upp.



Samarbete på skolan

Övningen kan även innefattas i ämnena:

Biologi, Bild, Skolmåltidspersonal, Idrott och hälsa, Hem- och konsumentkunskap.

VECKANS FRUKT/GRÖNSAK

Matilda Persson, klasslärare, Rydboskolan

Material	Tidsåtgång
• Frukter/grönsaker (eleven tar med) • En kniv och en skärbräda • Tillgång till böcker eller dator för att söka information	30 min/vecka (Två elever/vecka tar med varsin grönsak)

Syfte

- Lära sig om frukt/ grönsaker.
- Prova på nya frukter/grönsaker.
- Öva på att söka information, sammanfatta fakta och muntligt presentera detta.

Uppgift

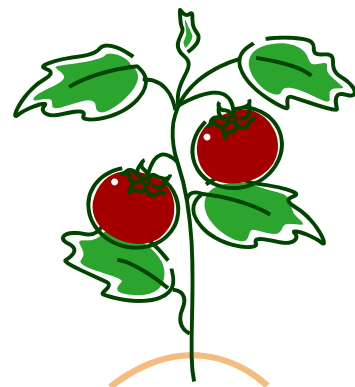
Söka information om en frukt/grönsak för att sedan ta med den frukten/grönsaken till skolan och presentera för klasskompisarna.

Tillvägagångssätt

Varje vecka får två elever i uppgift att ta med varsin frukt/grönsak att presentera för sina klasskamrater. De ska själva välja en frukt/grönsak och söka information om den.

Samarbete på skolan

Övningen kan även innefattas i ämnena:
Biologi, Svenska, Hem- och konsumentkunskap.



NYTTIGHETSKORSORDET

Sofie Persson, klasslärare och utbildningsledare i särskolan, Sjökarbyskolan

Material	Tidsåtgång
• Ett papper till varje elev med bilder på orden som ska skrivas in i korsordet. • Ett papper till varje elev med ett tomt korsord. • En penna till varje elev.	1 lektion

Syfte

- Eleven lär sig känna igen frukter/grönsaker.

Tillvägagångssätt

- Dela ut korsordet till eleverna.
- Gå igenom svaren tillsammans när alla har fyllt i så många ord de kan.

Korsordet riktar sig till elever i särskolan och grundskolan från årskurs ett och uppåt. Anpassa stödet till eleven beroende på utvecklingsnivå. Innehållet i korsordet kan varieras för att passa äldre elever.

Samarbete på skolan

Övningen kan även innefattas i ämnena:

Svenska, Hem- och konsumentkunskap.

Skriv ordet i rätt rutor i korsordet.

1)



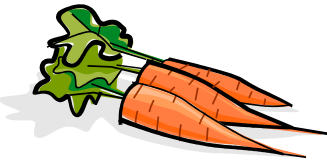
2)



3)



4



5)



6)



7)



8)

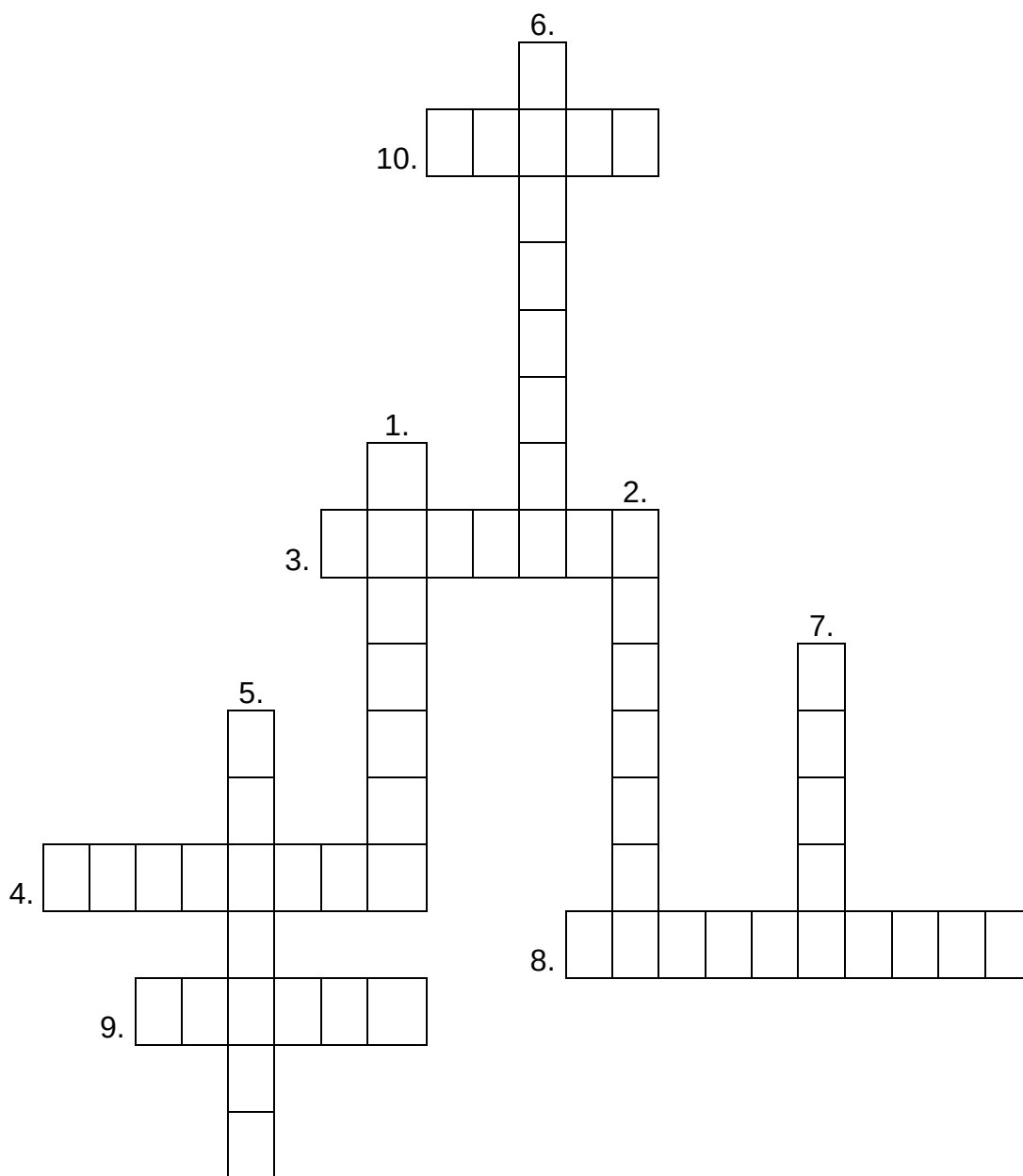


9)

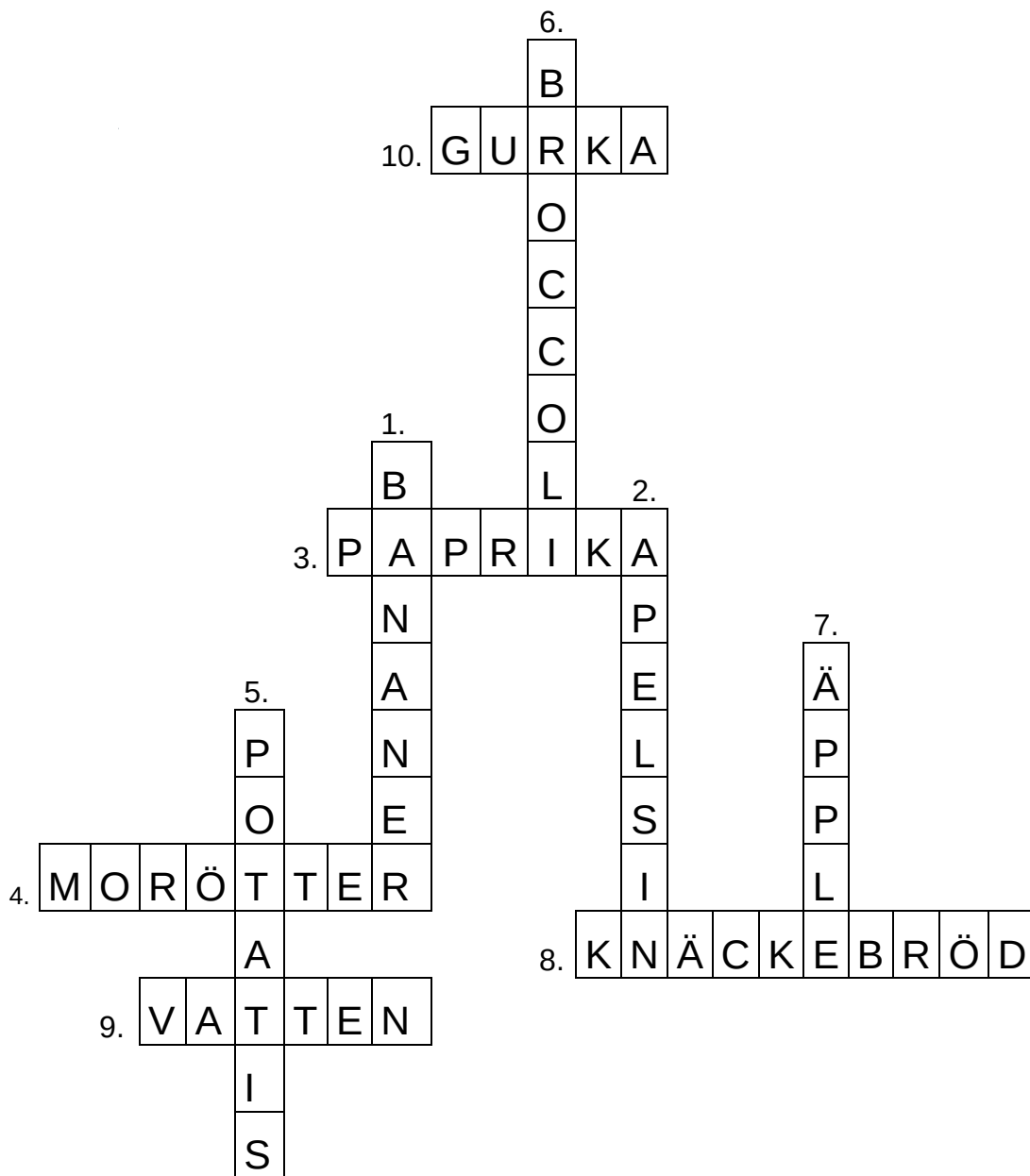


10)





Facit till korsordet



ROLLSPEL: ATT BAKA I SAMARBETE

Eva Cederblad Petersson, klasslärare åk 2, Åkerstorpskolan

Material	Tidsåtgång
• För att tillverka plastkort 10x10 cm textat med uppgifter behövs: 12 Papper, pennor, plastmaskin eller 12 plastfickor • Ingredienser till det som ska lagas ihop/bakas. • Kniv och skärbräda. • (Alternativt byta ut matbrödet/ fruktsalladen mot annat praktiskt arbete. Till exempel kaplastavar).	• ~ 30 min för att tillverka plastkort • ~ 60 min för att skära upp fruktsallad • ~ 10 min per grupp för att redovisa uppgiften

Syfte

- Lära sig att samarbeta samt öva på att lyssna på varandra.
- Öva på att ta ansvar för att påbörja, genomföra och avsluta ett arbete.

Uppgift

Samarbeta genom att exempelvis göra en fruktsallad eller ett matbröd i en övning då eleverna i gruppen är tilldelade olika roller. Bara fantasin sätter gränser för vad som kan lagas.

Tillvägagångssätt

Del 1. Tillverka plastkort

- Tillverka plastkort med namn på rollfigurer och vad dennes uppgift är. En samlare, en ledare, en reporter, en sekreterare, samt valfritt antal kort för gruppmedlem. Gör också sex stycken kort, ett av varje, i A4 storlek för att hänga upp på väggen vid genomgång. Plasta sedan in korten för att göra dem hållbara. Se nedan illustration för plastkorten:

"Samlare"

Samlar ihop material till gruppen.
Ser till att allt städas undan.

"Ledare"

Ser till att alla sätter igång med att arbeta med uppgiften.
Ser till att gruppen slutför uppgiften.

"Lyssnare"

Väntar på sin tur att tala
Delar med sig av sina förslag och färdigheter
Delar med sig av material

"Reporter"

Visar och berättar vad gruppen har gjort.

"Sekreterare"

Skriver upp vad gruppen gör.

"Gruppmedlem"

Referens: Wahlström, G. Gruppen som grogrund: - en arbetsmetod som utvecklar. Stockholm: Liber förlag; 1996.

Tillvägagångssätt

Del 2. Gör en fruktsallad/baka bröd tillsammans

- Ställ fram ingredienserna till det som ska bakas/lagas.
- Berätta för eleverna var råvarorna kommer ifrån, vilken världsdel, vilka näringsämnen de innehåller, vilket djur de kommer ifrån o.s.v.
- Dela slumpmässigt ut plastkorten till eleverna så de blir tilldelade en roll.
- Låt eleverna själva få räkna ut hur mycket råvaror de behöver.
- Låt eleverna genomföra uppgiften.

Fruktsallad

Ingredienser:

2 bananer
3 kiwi
2 apelsiner
1 äpple
1 påse cocosflingor
1 päron
1/2 ananas

Gör såhär:

1. Skär upp frukterna i små bitar.
2. Ta bort kärnhus och skal.
3. Blanda fruktbitarna i en serveringsskål.
4. Strö cocos över.

Tillvägagångssätt

Del 3. Presentera uppgiften

- En grupp i taget redovisar uppgiften. Sekreteraren läser vad denne skrivit och reportern berättar vad gruppen har gjort. Varje rollspelare får berätta hur den upplevde sin roll.

Samarbete på skolan

Matematik -

Räkna ut hur mycket som behövs av respektive ingrediens.

NO/Naturkunskap –

Förstå vad som händer när man blandar olika ämnen. Förstå vad som händer i kroppen när man äter samt vilka näringsämnen som finns i olika livsmedel.

Samhällskunskap –

Demokrati. Samarbete.

Svenska –

Läsa, skriva och kommunicera med varandra.

Teknik –

Lära sig använda olika redskap, ifall exempelvis matberedare, visp eller liknande används.

Geografi –

Var i världen kommer livsmedlet ifrån, var växer olika frukter?

Hem- och

konsumentkunskap –

Matlagning.

FREDAGSRÖRELSE

Maria Farneman, idrottslärare, Hackstaskolan

Fredagsrörelse är en gemensam aktivitet för alla i skolår 1-5 varje fredag. Det är ca 100 elever som aktiveras samtidigt. Fredagsrörelsen pågår i ca 15-30 min.

Planering

Fredagsrörelsen kräver mycket enkla skriftliga instruktioner till mentorerna i förväg.

Gruppindelning

Eleverna samlas klassvis, i varje klass är eleverna indelade i fyra färger.

Använd färgade band, alternativt vet eleverna att de tillhör en viss färg vid varje fredagsrörelse/idrottslektion. På det viset är eleverna grupperade innan övningen börjar.

Dela in grupperna med hänsyn till...

- antagonister (elever som har svårt att samarbeta) i olika grupper.
- ”klippor” i varje grupp. Det är elever som har ledaregenskaper genom att de tar för sig, tar ansvar och är trygga.
- ”bästisar” i olika grupper.
- jämn könsfördelning

Syfte med planeringen och gruppindelningen

Mentorerna är förberedda och trygga vilket skapar bättre förutsättningar för att grupperna ska fungera. Gruppindelningen skapar struktur, trygghet och samarbete (samt tidseffektivt).



Variera fredagsrörelse genom:

- att en elev från varje grupp hämtar ett kort med dagens aktivitet
- att en elev från varje grupp hämtar ett kort, laget utför aktiviteten och kommer tillbaka och byter till ett nytt kort
- utmaningar klasserna emellan
- aktivitetsbanor

Exempel på aktiviteter:

(Övningar finns beskrivna i häftet).

- Långhopprepsutmaning
- Hämta & lämna stafett
- Frisbeegolf
- King Out
- Hoppa hage
- Hämta snö stafett
- Vinterbana
- Bana att jogga runt

LÅNGHOPPREPSUTMANINGEN

Maria Farneman, idrottslärare, Hacktaskolan

Material

- Långt hopprep, alternativt bind ihop flera rep

Tidsåtgång

~15-30 min

Syfte

Kondition, koordination, samarbete, skratt.

Tillvägagångssätt

- Kom överens om förhållningssätt innan ni börjar vilket skapar en förutsättning för att alla ska vilja vara med. Fråga eleverna: Vad behövs för att alla ska vilja vara med?
- Ta fram/ gör så långt rep ni behöver till klassen.
- Se hur många som får plats och lyckas hoppa samtidigt!



HÄMTA & LÄMNA STAFETT

Maria Farneman, idrottslärare, Hackstaskolan

Material

- Två koner per lag

Tidsåtgång

~ 15 min

Syfte

Kondition, samarbete- våga vara kompis och hålla i varandra. Skratt.

Tillvägagångssätt

- Använd färggrupperna som lagindelning (se sid 25).
- Ställ ut två koner per lag. En vid start och en ca 20 m fram.
- Ställ upp lagen på led.
- Nr 1 i laget springer, rundar konen, kommer till laget och hämtar nr 2 genom att hålla armkrok eller i varandras händer.
- Nr 1 och 2 springer, rundar konen och hämtar nr 3. Nu springer nr 1, nr 2 och nr 3 tillsammans och rundar konen och hämtar nr 4 o.s.v. tills hela laget springer.
- När alla i laget har hämtats upp så är det dags att istället lämna tillbaka en elev i taget. Laget lämnar nr 1, nästa varv lämnar de nr 2, och fortsätter tills alla i laget är tillbaka vid konen.



FRISBEEGOLF

Maria Farneman, idrottslärare, Hackstaskolan

Material • ~ Fem till tio rockringar • Tio stycken frisbee (en till varje grupp) • (Ett protokoll till varje grupp)	Tidsåtgång ~ 15-30 min
--	----------------------------------

Syfte

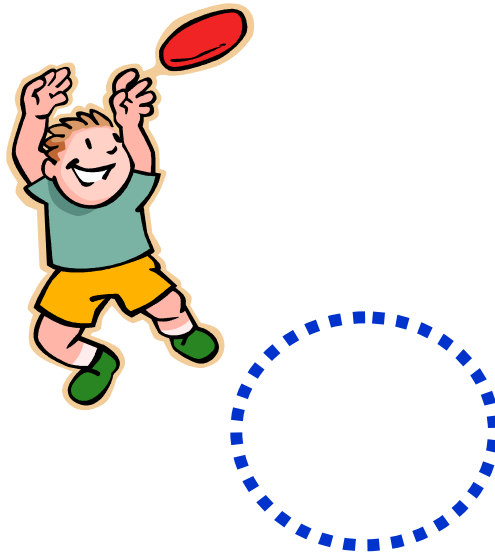
Rörelse, samarbete, utomhusaktivitet.

Tillvägagångssätt

Övningen liknar golf men frisbee och rockringar används istället.

- Markera en startplats. Exempelvis genom att rita upp ett streck i marken eller lägga ut ett rep.
- Skapa en bana som sträcker sig ca 300 m där rockringar placeras ut med olika avstånd från varandra.
- Rockringarna motsvarar delmål som frisbeen ska landa i innan gruppen kastar vidare mot nästa rockring/delmål.
- Dela in eleverna så att de går tre i varje grupp.
- Varje grupp får en frisbee.

- Kasta frisbeen ett kast var, turas om!
Lagkamraten fångar frisbeen eller låter den landa på marken.
- Kasta tills ni kommer i rockringen för nästa hål. Fortsätt banan runt.



Samarbete på skolan

Matematik –

Använda protokoll, gruppen räknar hur många kast de gör innan de lyckas kasta frisbeen i rockringen.

KING OUT

Maria Farneman, idrottslärare, Hackstaskolan

Material	Tidsåtgång
• En basketboll • En vit krita	~ 15 min Aktiviteten kan pågå hur länge som helst om den som åker ut ställer sig i kö för att komma in igen

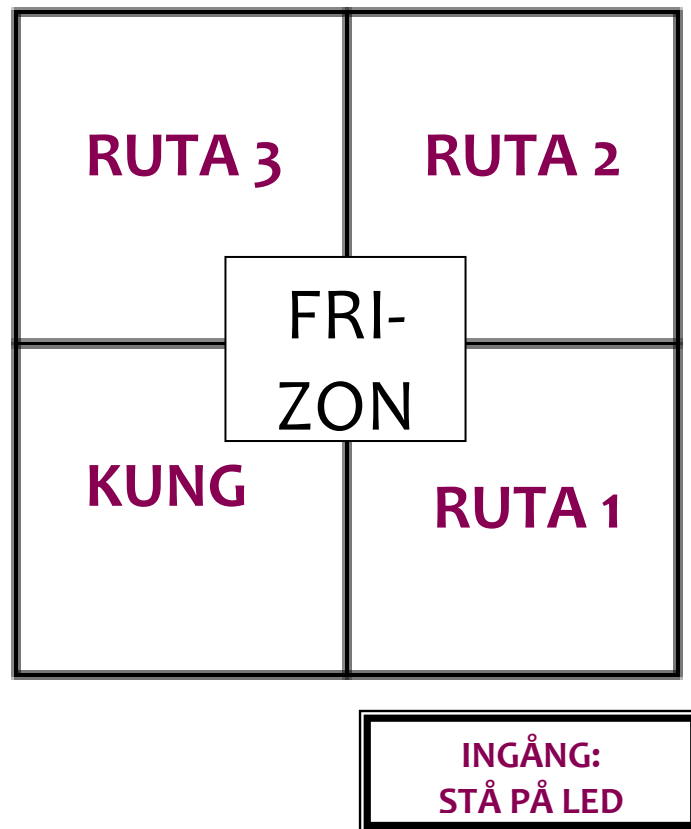
Syfte

Rörelse, bollhantering, leka tillsammans med andra, utomhusaktivitet.

Tillvägagångssätt

- Spela vid rutor som finns på skolgården alternativt rita upp fyra rutor med en ring i mitten, som illustrationen visar.
- Fyra eller fler elever kan spela. En elev i varje ruta samt flera elever i led vid ruta 1.
- Uppgiften är att få bollen att studsas på en motspelares ruta och därefter ut utanför spelplanen.
- Eleven i kungens ruta servar genom att hålla bollen i handen/händerna, studsas bollen i frizonen så att den landar i en motspelares ruta.
- Den elev som får en boll studsandes på sin ruta ska fånga den efter en studs, alternativt utan studs för att inte åka ut sist i ledet vid ruta 1. Spelaren som får bollen i sin ruta ska skjuta bollen så att den hamnar i en motspelares ruta. Bollen får inte studsas utanför planen, då åker den som sist vidrörde bollen eller sist hade den i sin ruta, ut.

- Eleverna rör sig till en ny ruta i vänstervarv då någon av de andra åkt ut.
- Eleven rör sig inom sin ruta, och utanför spelplanen.



HOPPA HAGE

Maria Farneman, idrottslärare, Hackstaskolan

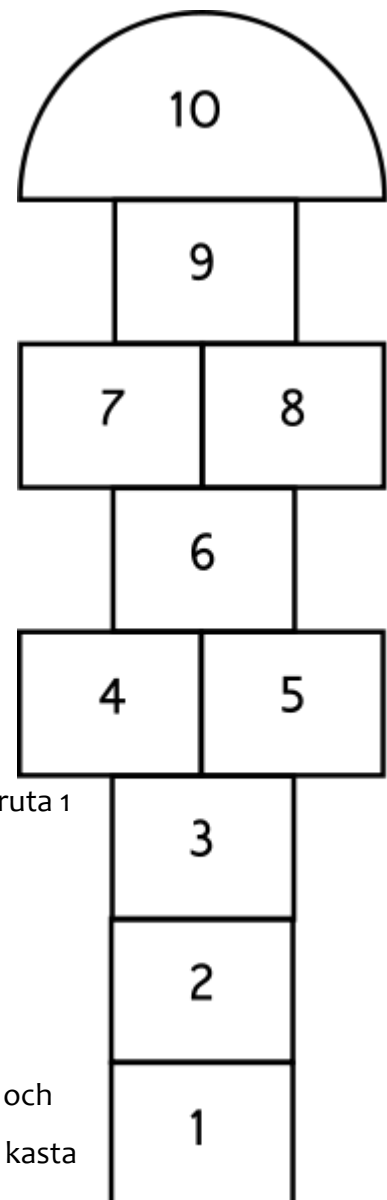
Material • En vit krita alternativt en pinne • En sten	Tidsåtgång ~ 15 min
--	-------------------------------

Syfte

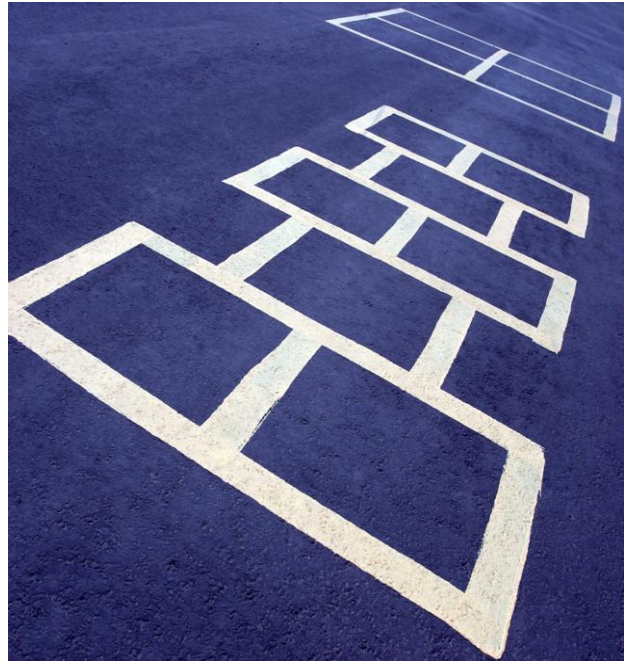
Rörelse, motorik, balans, utomhusaktivitet.

Tillvägagångssätt

- Rita en hage med 10 rutor, se illustrationen. Rita med vit krita på asfalt, alternativt markera rutorna i sand/grus med hjälp av en pinne.
- Stå på led framför ruta 1. Den första eleven i ledet kastar en liten sten i ruta 1.
- Om stenen hamnar i rutan så hoppar eleven hela banan till ruta 10 och tillbaka till rutan som är placerad före den som stenen ligger på. Exempel: Stenen ligger på ruta 2, eleven hoppar då banan från ruta 1 till 10 och tillbaka till ruta 3 där eleven stannar för att plocka upp stenen.
- Eleven plockar upp stenen och hoppar tillbaka till utgångsläge. Så länge eleven klarar att träffa rutorna och hoppa och hämta stenen så fortsätter denna med att kasta stenen till ruta 2 o.s.v.



- De enkla rutorna hoppar eleven på ett ben medan två ben får användas på de dubbla rutorna, d.v.s. ett ben i varje ruta.
- Om stenen inte hamnar i rutan så blir det nästa elevs tur. Det blir även nästa elevs tur ifall eleven inte klarar av att hoppa i rutorna på ett ben.
- Eleven får inte hoppa på den ruta som det ligger en sten i.
- Målet är att snabbast klara hela hagen, d.v.s. då stenen har hämtats från alla 10 rutor.



HÄMTA SNÖ STAFETT

Maria Farneman, idrottslärare, Hackstaskolan

Material

- Fyra koner
- Fyra hopprep

Tidsåtgång

~ 15-45 min

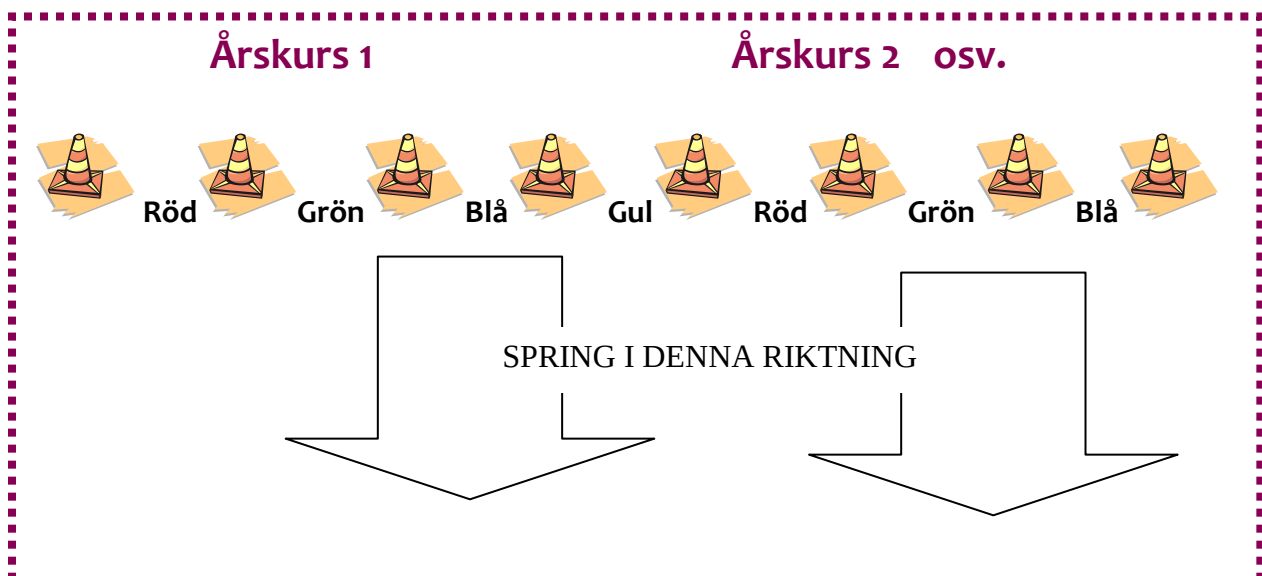
Syfte

Rörelse, samarbete, kreativitet, utomhusaktivitet.

Tillvägagångssätt

- Använd färggrupperna som lagindelning (se sidan 25).
- Ställ upp koner bredvid varandra med lite avstånd emellan.
- Gå med din grupp till fotbollsplanen, där finns gruppens färg på en kon. Ställ upp grupperna vid konerna. Se illustrationen nedan.

Fotbollsplan



Instruktioner till eleverna

- Gruppen skall täcka sin kon med snö.
- Snön hämtar ni på andra sidan fotbollsplanen.
- Ni måste springa över ett hopprep innan ni får ta snö.
- Inga redskap får användas.
- Läraren kan kontrollmäta att ni har tillräckligt mycket snö.
- Om ni har tid; bygg ett djur av snön.



VINTERBANA

Maria Farneman, idrottslärare, Hackstaskolan

Material	Tidsåtgång
- Fyra koner med olika färg - Skyltar med uppgifter och tillhörande kon - Snitslar/plastband	~ 15-30 min

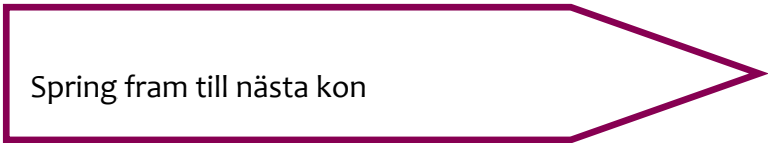
Syfte

Rörelse, samarbete, koordination, utomhusaktivitet.

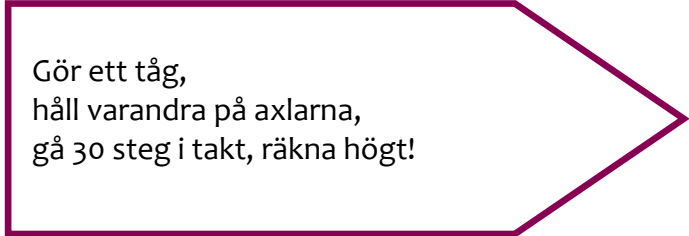
Tillvägagångssätt

- Skapa en bana genom att ställa ut koner som har skyltar med uppgifter. Häng ut snitslar/plastband som markerar vägen.
- Ställ ut koner i samma färg som lagen har. Dessa markerar startplats. Varje grupp börjar vid den kon som har deras lagfärg.
- Eleverna följer banan genom att titta efter snitslarna/plastbanden. Gör den uppgift som finns beskriven vid varje kon. Se nästa sida för exempel.

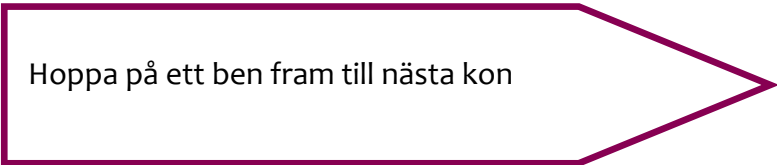
Exempel på skyltar:



Spring fram till nästa kon



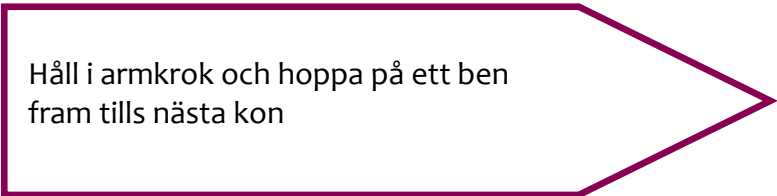
Gör ett tåg,
håll varandra på axlarna,
gå 30 steg i takt, räkna högt!



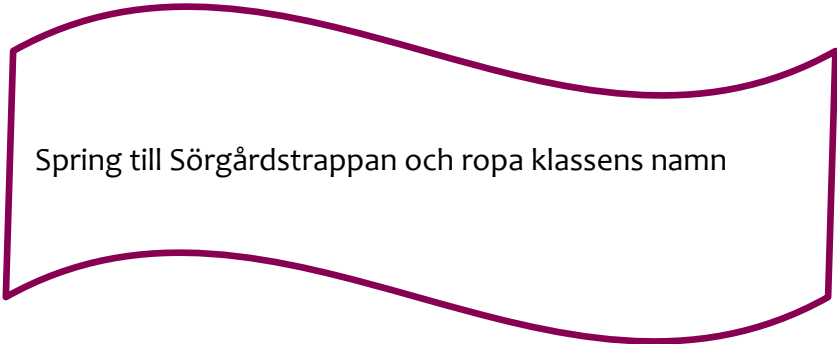
Hoppa på ett ben fram till nästa kon



Åk på rumpan
nerför backen



Håll i armkrok och hoppa på ett ben
fram tills nästa kon



Spring till Sörgårdstrappan och ropa klassens namn

BANA ATT JOGGA RUNT

Maria Farneman, idrottslärare, Hackstaskolan

Material • Lappar/skyltar med uppgifter • Snitslar/plastband	Tidsåtgång ~ 30 min
---	-------------------------------

Syfte

Rörelse, motorik, budskap från kursplanen, samarbete, gemenskap, läsa instruktioner, utomhusaktivitet. Hälsosamt lärande då barnen har lättare att ta till sig skyltarnas budskap genom lekfullhet och god syresättning genom den fysiska aktiviteten.

Tillvägagångssätt

- Skapa en bana genom att använda skolgård, fotbollsplan, skogsområde, eller annan lämplig plats.
- Mät upp en bana på ca 200-600m.
- Häng upp lappar med information eller uppgifter längs banan.
- Eleverna joggar runt banan och läser lapparna.
- Eleverna gör den uppgift som står på respektive lapp. Om lappen innehåller information istället för en uppgift så läser de lappen och joggar sedan vidare till nästa. Se nästa sida för exempel.

Exempel på skyltar:

Hoppa...

- 13 hopp på höger fot
- 11 hopp på vänster fot
- 9 hopp på bägge fötterna

Rygg mot rygg

2 personer står rygg mot rygg.
Böj benen tills ni sitter som på en stol,
res er upp igen,
byt kompis och gör igen

Spring lagom fort så du orkar hela varvet

Hjärtat är en muskel som tränas när du springer

Hand-fot-klapp

Klappa höger hand mot vänster fot
Klappa vänster hand mot höger fot
Klappa höger hand på höger fot – utsidan
Klappa vänster hand på vänster fot – utsidan
Upprepa 10 gånger, visa läraren när ni kommer i mål!

Spring med din klass

Bilda ett brett led, håll varandra i händerna.
Spring ut på fotbollsplanen och ropa skolans namn och klassens namn!

Puls= Hjärtslag

Sjung och gör

Huvud axlar knä och tå, knä och tå
Huvud axlar knä och tå, knä och tå
Öron, ögon, kinden klappen få
Huvud axlar knä och tå, knä och tå

Samarbete på skolan

Musik –

Sjunga en ramsa.

Svenska/Språk –

Läsa instruktioner, lära sig namn på kroppsdelar genom en ramsa.

STREETDANCE

Hälsodag på Hackstaskolan

Material	Tidsåtgång
• Musik • Danspedagog/dansinstruktör	~ 30 min

Syfte

Uppleva glädjen i att dansa och röra på sig till musik utifrån elevens egna förutsättningar.

Tillvägagångssätt

- Eleverna visas/hittar på danspositioner som är enkla att relatera till.
Exempelvis; sträckt som en spaghetti, ihopkrupen som en köttbulle, ut med armarna som ett flygplan, stampa och vinka hej.
- Eleverna provar övningarna efter varandra till musik. De kommer på egna positioner som byggs in i koreografin.



Förhållningssätt

Ett budskap att förmedla är att vilka positioner som helst kan användas till dans och att eleverna själva kan hitta på steg/positioner på raster eller under lek. Det finns inget rätt och fel.

Alla kan dansa!



HANDBOLL

Hälsodag på Hacktaskolan

Material	Tidsåtgång
• Handbollar • Handbollsmål	~ 30 min

Syfte

Utbyte med lokala idrottsföreningar. Samarbete kan inspirera och locka eleverna till bra fritidsaktiviteter.

Tips

- Uppmuntra eleverna genom att göra information och kontaktuppgifter till föreningarna tillgänglig. Häng gärna upp informationen i klassrummen.

Tillvägagångssätt

- I Österåker finns föreningsregister på kommunens hemsida. Den aktuella föreningen kontaktas och bjuds in till skolan.

Samarbete

- Eleverna får prova handbollsövningar med ledare från lokala handbolls-föreningen.



ORIENTERING I KOMBINATION MED TIPSRUNDA

Hälsodag på Hacktaskolan

Material

- X antal lappar med frågor
- Svarsblanketter samt pennor till varje grupp
- Häftstift/tejp/plastband eller liknande för att fästa upp lapparna utomhus
- Plastband/snitslar
- Enkla kartor över skolområdet

Tidsåtgång

~30 min

Syfte

- Prova på att använda karta.
- Hälsokunskap.

Tillvägagångssätt

- Eleverna följer plastband/snitslar runt skolgården och fyller i en tipsrunda.
De får en karta över skolgården och skolbyggnaderna för att se hur banan ser ut.



Tipsrundans frågor

Tipsrundans frågor består av vilket alternativ som är nyttigast eller onyttigast. Det finns foton och text som illustrerar svarsalternativen.

Ex.

Vad är onyttigast?



1. sallad

X. hamburgare, läsk och pommes frites

2. fisk och potatis

Hälsa-tipspromenad

Namn: _____

	1	X	2
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			

Referens: Hackstaskolan hämtade ursprungligen övningen från www.lektion.se.

Samarbete

Aktiviteten kan organiseras tillsammans med en lokal orienteringsförening.

GENUSÖVNING & UPPMUNTRAN TILL GOTT KAMRATSKAP

Tina Surtmann, Åkerstorpskolan

Material

- Hopprep av olika längd
- En visselpipa
- En matta

Tidsåtgång

~ 30 -60 min

Tiden varierar beroende på hur många elever som deltar.

Syfte

Skapa förutsättningar att hitta sin identitet och sitt eget jag. Eleven får möjlighet att finna egna intressen med mindre påverkan av de normer och värderingar som finns i samhället om vad som anses "flickigt" och "pojktigt".

Uppgift

Öva förmågor genom att prova aktiviteter eleven på grund av sitt kön ofta inte vågar välja.

Tillvägagångssätt

- Dela upp pojkarna för sig och flickorna för sig.
- Välj med fördel utpräglade "flickaktiviteter" för pojkarna att prova samt utpräglade "pojktaktiviteter" för flickorna att prova.
- Läraren förklarar tydligt vilka regler som gäller och peppar gruppen genom att betona att det kommer vara roligt att få pröva något som för många av eleverna är en ny aktivitet och upplevelse.
- Låt respektive grupp utföra övningen.

För pojkarna:

Exempel på aktivitet: öva sig i att hoppa hopprep. Använd både långa och korta rep för att de ska kunna hoppa både i grupp och enskilt.

För läraren att tänka på vid hopprepshoppning:

- Styr och bestäm hur länge varje pojke ska få hoppa. Vissa av pojkarna kanske aldrig har hoppat hopprep tidigare och behöver öva ett par gånger innan de klarar det medan andra pojkar redan kan.
- Uppmuntra eleverna att ha förståelse för varandras olika förutsättningar; vissa av dem kan hoppa sedan tidigare, vissa lär sig fort medan andra behöver öva mer.

För flickorna:

Exempel på aktivitet: öva brottning.

För läraren att tänka på vid brottningen:

- Var närvarande och fokuserad.
- Välj ut en plats där det finns gott om utrymme.
- Tona ner förhållningssättet huruvida deltagaren vinner eller förlorar.
- Skapa en trivsamt miljö
- Ge tydliga instruktioner till publiken hur de ska bete sig för att det ska bli roligt.

Regel

Eleverna får klappa händer men inte heja på den ena eller andra. De får inte heja på någon enskild elev. Dessa förutsättningar lockar så många som möjligt att delta. Ingen elev ska behöva känna oro och tänka att "ingen kommer att heja på mig". Eleven ska tänka att "alla hejar på oss båda och vi gör detta på skoj".

Förhållningssätt

- Uppmuntra eleverna att peppa varandra. Övningarnas fokus är att uppmuntra gott kamratskap.
- Läraren ska inte agera polis utan uppmuntra det positiva, påminna när någon glömmer och beter sig illa. Läraren agerar tydligt men inte auktoritärt.

Samarbete på skolan

SO, Religion och Samhällskunskap – Demokrati och kamratskap.

Idrott och hälsa – Ansträngning fysiskt.

RÖRELSESCHEMA

Anna Andreasson, klasslärare och Anette Berg, förskolelärare,
Rydboskolan

Material	Tidsåtgång
- Två rörelsescheman till varje elev - Pennor	1 vecka

Syfte

Uppmuntra till fysisk aktivitet och rörelse utifrån elevens individuella förutsättningar.

Uppgift

Eleven samlar kryss under en vecka där varje kryss motsvarar 1 km. Efter att veckan är slut så räknas kryssen ihop för att se hur lång sträcka klassen har samlat ihop tillsammans.

Tillvägagångssätt

- Eleverna får två stycken rörelsescheman (protokoll) att kryssa i. Det ena av dem har de hemma och det andra har de i skolan. Detta för att underlätta kryssandet.
- Förutom organiserad idrott ger vardagsmotion kryss. Det ger kryss att exempelvis gå ut med hunden, leka med sina kompisar, spela fotboll, hoppa hopprep eller leka kull.
- I slutet av veckan räknas elevernas kryss samman för att se hur lång sträcka de samlat ihop.
- Visa eleverna ett geografiskt avstånd de känner till och kan relatera till, för att de ska förstå hur långt deras kryss fört dem.

Mall för rörelseschema

Namn :

Klass:

Dag															Summa
Måndag															
Tisdag															
Onsdag															
Torsdag															
Fredag															
Lördag															
Söndag															

Totalt:
X km

Samarbete på skolan

Matematik –

Räkna kryss.

Idrott och hälsa –

Ansträngning fysiskt.

Geografi –

Bekanta sig med kartor och relatera till avstånd.

KORT FÖR UTEAKTIVITETER

Sofie Persson, klasslärare och utbildningsledare i särskolan, Sjökarbyskolan

Material • Plastkort textat med uppgifter	Tidsåtgång ~ 15- 30 min
--	-----------------------------------

Syfte

- Öva på att läsa och tyda instruktioner.
- Öva motorik och aktivera eleverna fysiskt utomhus.

Tillvägagångssätt

- Tillverka plastkort textat med olika uppgifter.
- Låt eleverna dra ett kort och sedan utföra uppgiften.

Uppgifter att texta på plastkorten

- Gå hundra steg, stanna upp och se hur långt du kom.
 - Gå tvåhundra steg till, hur långt kom du nu?
- Hoppa på ett ben sju gånger.
- Klappa dig själv på låren med bägge händerna tolv gånger.
- Klappa dig själv på huvudet åtta gånger.
- Hoppa jämfota femton gånger.
- Hoppa sockerbit (framåt-bakåt-höger-vänster).
- Klappa dig på magen lika många gånger som du är fyllda år.
- Hoppa dagens datum.
- Hitta en pinne som är hälften så lång som din arm.
- Plocka dubbelt så många kottar som du har fingrar.
- Leta upp en pinne som är kortare än din fot.
- Ställ dig bakom en tall.

STALL

Sofie Persson, klasslärare och utbildningsledare i särskolan, Sjökarbyskolan

Material	Tidsåtgång
• Pålar alternativt plank • Rep	Valfri tid Rastaktivitet

Syfte

- Aktivera fantasi och kreativitet.
- Bejaka ett intresse som många flickor har som komplement till rastaktiviteter som ofta tilltalar majoriteten av pojkar.



Tillvägagångssätt

- Bygg ett "stall" där det är möjligt för eleverna att leka att de har hästar. Använd pålar alternativt plank som avdelar mindre områden till "hästboxar". Använd rep som "dörr" till boxarna.
- Eleverna själva turas om att vara häst som de andra kan mata, rykta mm.

MOTORIKBANA

Sofie Persson, klasslärare och utbildningsledare i särskolan, Sjökarbyskolan

Material

- Däck, stubbar, plankor

Tidsåtgång

Valfri tid

Rastaktivitet

Syfte

- Uppmuntra till fysisk aktivitet.
- Öva motorik.



Tillvägagångssätt

- Bygg en bana av däck, stubbar och plankor. Eleverna balanserar på dessa och tar sig fram över banan utan att nudda marken.
- Eleverna får använda banan fritt som rastaktivitet.

KÄNSLOCHARADER

Ann-Marie Forslund, lärare förskoleklassen, Österskärsskolan

Material

En scen alternativt avgränsat utrymme som ger plats för ett individuellt framträdande

Tidsåtgång

~ 20-40 min beroende på gruppstorlek

Syfte

- Öva på att identifiera en känsla som en annan elev förmedlar via sitt kroppsspråk.
- Lära sig att tyda kroppsspråk.

Uppgift

Att genom praktisk övning stimulera förmågan att tyda kroppsspråk och identifiera känslor.

Tillvägagångssätt

- Viska en känsla till eleven som därefter går upp på scenen.
- Eleven använder kroppsspråket för att förmedla den känslan till sina klasskompisar. De får i sin tur gissa vilken känsla det är som eleven försöker förmedla. Aktiviteten pågår till någon gissar rätt. Därefter är det byte och det är nästa elevs tur.

Samarbete på skolan

Drama -

Gestaltning genom kroppsspråk.

Svenska -

Kommunikation.

Referens: Sjöblom, Y. Känn själv. Stockholm: Liber utbildning; 1993.

KÄNSLOLOPPA

Ann-Marie Forslund, lärare förskoleklassen, Österskärsskolan

Material	Tidsåtgång
- Ett papper till varje elev - En penna till varje elev	1 lektion

Syfte

- Ett tillfälle för eleverna att förstå och lära känna varandra bättre.
- Lära sig identifiera känslor.
- Upptäcka likheter och skillnader hos varandra.

Uppgift

Göra en pappersloppa fylld av olika känslor.

Tillvägagångssätt

- Varje elev gör en klassisk ”loppa” för att sedan skriva en känsla på varje sida av loppan (de kan också rita ansikten eller färger).
- Dela in eleverna två och två med byte efter exempelvis tre omgångar. De får göra loppan på varandra. Om loppan exempelvis visar ”glad” så berättar de för varandra vad som gör dem glada.
- Övningen pågår tills varje elev har använt känsloloppan på alla sina klasskompisar.

Samarbete på skolan

Svenska –

Kommunikation.

Drama –

Identifiera känslor.

Matematik –

Räkning då eleven öppnar och stänger loipan efter att en klasskompis valt en siffra.

Bild –

Rita munnar med olika ansiktsuttryck (lämpligt för de mindre barnen som inte kan skriva). Alternativt kan loipan färgläggas.

Referens: Sjöblom, Y. Känn själv. Stockholm: Liber utbildning; 1993.

SJÄLVFÖRTROENDE

Åkerstorpskolan

Material	Tidsåtgång
- Ett A4 - papper till varje elev - Målartejp	~ 30 min

Syfte

Öka självförtroende och öva sig på att uttrycka uppskattning.

Tillvägagångssätt

- Tejpa fast ett papper på varje elevs rygg.
- Eleverna går runt och skriver positiva saker om varandra på pappret på respektive rygg.
- Läraren säger till eleverna att det är varje elevs ansvar att se till att de har skrivit på allas papper.
- De får ta av sig sina papper, läsa och ta till sig.

🗨 Diskutera: Hur känns det nu?

Vad skulle hända om vi oftare sa positiva saker till varandra?

Referens: Wahlström, G. Gruppen som grogrund: - en arbetsmetod som utvecklar.
Stockholm: Liber förlag; 1996.

SPEGELN

Åkerstorpskolan

Material • En spegel	Tidsåtgång ~ 30 min
---	-------------------------------

Syfte

Öva på att bli tydligare för andra och sig själv genom bekräftelse. Att dela med sig av känslor och känna samhörighet.

Tillvägagångssätt

- Ställ barnen i en cirkel.
- Låt en handspegel gå runt så alla får se sig själva.
- Berätta att spegeln visar hur olika människor ser ut men den speglar inte vad människor tänker eller känner.
- Låt eleverna rita en spegel på ett papper och rita sig själva.
- Låt dem berätta om vad de har ritat.

🗣️ Diskutera: Finns de känslor som man kan se utanpå? Känner du dig stolt över att vara den du är?

Referens: Wahlström, G. Gruppen som grogrund: - en arbetsmetod som utvecklar. Stockholm: Liber förlag; 1996.