

AKTIVITET, SÖMN, MOBILEN & DIN HÄLSA

ELEVATERIAL: ÅRSKURS 4-6

AKTIVITET, SÖMN, MOBILEN OCH DIN HÄLSA

Arbeta i grupper med frågorna nedan efter att ni har gått igenom texterna om fysisk aktivitet, föreningar och sömn med er lärare.

- 1** En kompis till dig berättar att hen sover jättedåligt. Hen har svårt att somna och vaknar ibland på natten. Din kompis rör inte på sig så mycket och tillbringar mycket tid med skärmar, både med att spela och kolla mobilen. - Vilka råd skulle du ge din kompis för att sova bättre?
- 2** Att vara med i en förening betyder mycket för att få barn och unga i rörelse. Barn som till exempel idrottar eller dansar med en förening rör sig mer och spenderar mindre tid på nätet. - Hur tycker ni att man ska göra för att få fler att bli aktiv i en förening? Ta fram förslag på hur man kan peppa kompisar som inte är med i en förening att ta steget och till exempel börja idrotta, dansa, fiska eller vara med i scouterna.
- 3** Det behöver inte alltid vara en konflikt mellan skärmtid och fysisk aktivitet, mobilen kan faktiskt vara ett sätt att aktivera barn.
 - Fundera en stund och ge förslag på appar och spel som gör att barn rör på sig.
 - Kom på egna förslag på hur mobilen kan användas för att få barn att röra på sig mer.
 - Vad tycker ni är bästa sättet att röra på sig, med eller utan mobil? Förklara.
- 4** Att gå och lägga sig tidigt kan vara motigt om man inte känner sig trött och vill sova. Samtidigt kanske man vet att man ska upp tidigt för att det är skola nästa dag.
 - Diskutera och kom på förslag hur man ska göra för att gå och lägga sig i tid på kvällarna.