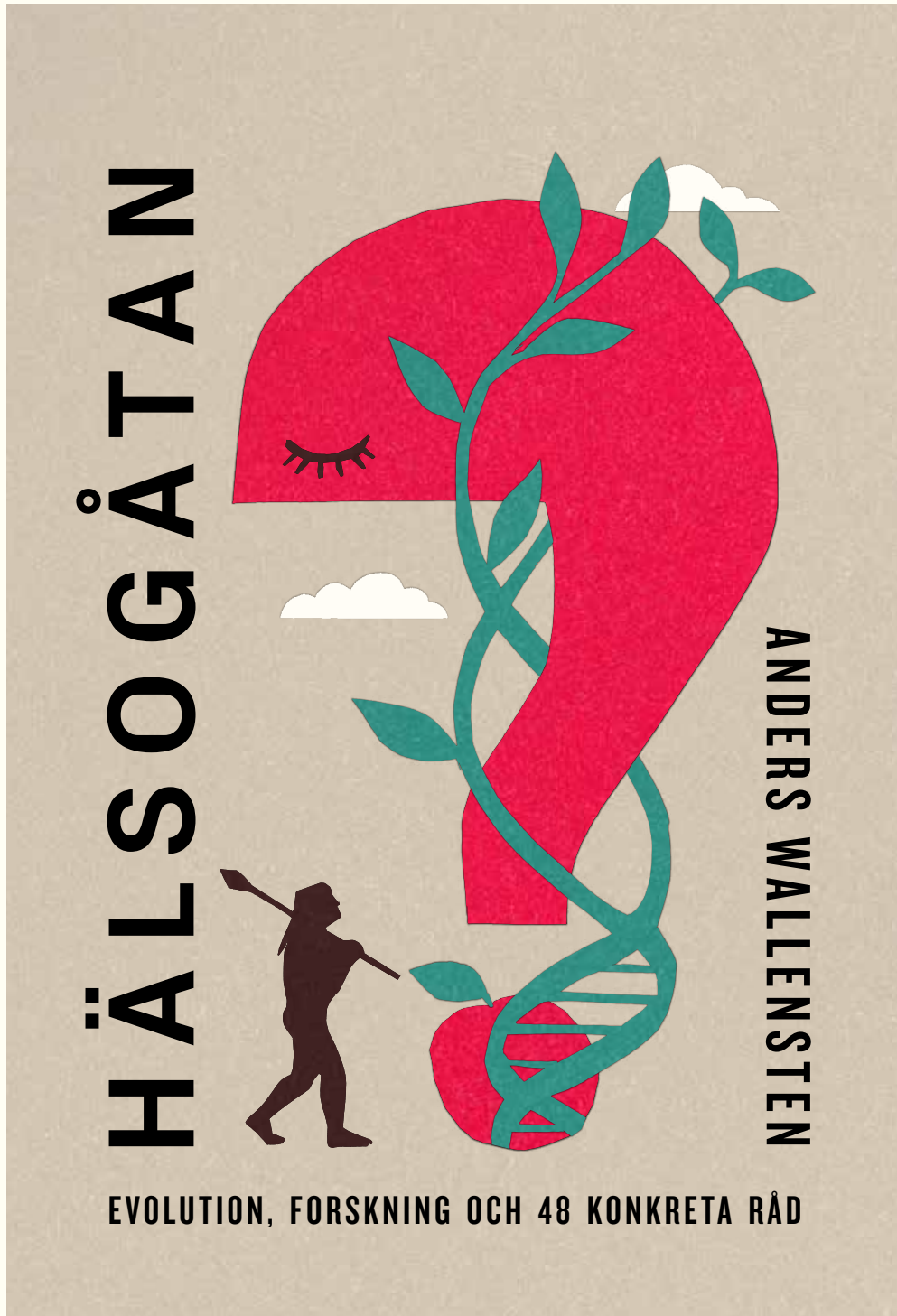


LÄRRÄRHÄNDLEDNING

AV ULRIKA WENDÉUS



BONNIER FAKTA
I SAMARBETE MED
SCRIN

Inledning 3

Koppling till läroplanen 5

Grundskolan 5

- Biologi 5
- Hem- och konsumentkunskap 5
- Idrott och hälsa 6
- Svenska/Svenska som andraspråk 6

Gymnasieskolan 7

- Naturkunskap 1a1 och 1a2 7
- Biologi 7
- Svenska 7
- Idrott och hälsa 8
- Psykologi 8

Förslag på arbetsgång 9

Några ord innan ni sätter igång 9

Läsa i hem- och expertgrupp 9

Introduktion av boken och temat hälsa 11

Före läsning av varje kapitel 12

Under läsning av varje kapitel 13

Efter läsning av varje kapitel 14

Efter läsning av hela boken 15

Stöd till respektive kapitel 16

Mina nycklar till hälsogåtan 16

- Begrepp och fraser 16
- Samtalsfrågor till kapitlet 17

Rörelse 18

- Begrepp och fraser 18
- Samtalsfrågor till kapitlet 18
- Skrivuppgifter 20
- Tips på fler uppgifter 20

Mat 21

- Begrepp och fraser 21
- Samtalsfrågor till kapitlet 22
- Skrivuppgifter 23
- Tips på fler uppgifter 23

Relationer 24

- Begrepp och fraser 24
- Samtalsfrågor till kapitlet 25
- Skrivuppgifter 26
- Tips på fler uppgifter 26

Tankar 27

- Begrepp och fraser 27
- Samtalsfrågor till kapitlet 28
- Skrivuppgifter 30
- Tips på fler uppgifter 30

Omgivning 31

- Begrepp och fraser 31
- Samtalsfrågor till kapitlet 31
- Skrivuppgifter 32
- Tips på fler uppgifter 32

Sömn 33

- Begrepp och fraser 33
- Samtalsfrågor till kapitlet 34
- Skrivuppgifter 35
- Tips på fler uppgifter 35

Övergripande uppgifter 36

Mallar och fler uppgifter 37

- VÖL-schema 37
- Arbeta med ord och begrepp 38
- Expertgrupp – hemgrupp: redovisning 39
- Diskussionsunderlag – hälsfaktorer: lösning och åtgärder 40
- Hälsfaktorer – exempel på åtgärder 41
- Frågeställningar och aktiviteter att spinna vidare på 42

Avslutning 43

Tre snabba frågor till Anders 43

Svaret på hälsogåtan 43

Inledning

Om HÄLSOGÅTAN

Hur ska man leva för att hålla sig så frisk som möjligt? Att vi kan påverka vår hälsa genom vår livsstil är inget nytt, men det finns många bud om det bästa sättet. I *Hälsogåtan* ger läkaren och epidemiologen Anders Wallensten kunskaper om hur både det förflutna och hur vi lever idag påverkar vår hälsa.

Anders utgår från evolution, forskning och förebilder och ger sin samlade syn på och konkreta råd om hur vår kropp fungerar, och hur vi kan anpassa våra liv för en bättre hälsa. Områdena han utgår ifrån är *rörelse, kost, relationer, tankar, omgivning* och *sömn*. Områden som enligt Anders är starkt relaterade till välfärdssjukdomar som går att förebygga genom hur vi väljer att leva våra liv.



Om författaren

Anders Wallensten är läkare, forskare och epidemiolog specialiserad inom allmänmedicin och folkhälsa. Han har mångårig erfarenhet av att analysera, värdera och kommunicera hälsoinformation och har också ett mycket stort personligt intresse för hälsa och träning.

Om lärarhandledningen

Lärarhandledningen är tänkt att inspirera till arbetet med *Hälsogåtan* och kan med fördel modereras och kompletteras efter egna idéer och behov. Här hittar ni förslag på hur arbetet med *Hälsogåtan* kan introduceras, förslag på arbetsgång för respektive kapitel och hela boken generellt, diskussionsfrågor, viktiga begrepp samt uppgifter kopplade till kapitlens teman. Här hittar ni också utdrag ur läroplanens syfte och centrala innehåll, som exempel på ämnen och områden som går att koppla till arbetet med *Hälsogåtan*. Det är vår övertygelse att boken ger en mycket god möjlighet till ett ämnesöverskridande arbete om hälsa.

Handledningen är skriven av Ulrika Wendéus, legitimerad lärare i Svenska, Svenska som andraspråk och Engelska, med undervisningserfarenhet från åk 4–9 samt gymnasiet. Ulrika är också läromedelsförfattare, förlagsredaktör och projektledare, lärarfortbildare och föreläsare sedan 15 år.

Årskurs

8–9 och gymnasiet

Ämnen

Biologi, Hem- och konsumentkunskap, Idrott och hälsa, Naturkunskap, Psykologi, Svenska, Svenska som andraspråk, med flera.

Arbetets omfattning/Antal lektioner

Kanske vill ni göra ett övergripande hälsolyft på skolan, där både personal och elever utmanas, eller så används boken som utgångspunkt i ett enskilt ämne med koppling till kursplanen. Tidsåtgången varierar förstås enormt beroende på upplägg och antal ämnen, syfte, uppgifter och eventuell fördjupning som läggs in i temat, allt från enstaka lektioner kopplade till respektive kapitel till upplägg som sträcker sig över veckor, månader eller kanske en termin.

Tack till ...

lärare och elever på Viktor Rydbergs samskola, Djursholm, och Ullvigymnasiet, Köping.

Koppling till läroplanen

Utdrag ur läroplanen, respektive ämnes syfte och/eller centralt innehåll. (2022)

GRUNDSKOLAN

Biologi

SYFTE

Undervisningen i ämnet ska ge eleverna förutsättningar att utveckla följande:

- ◆ Förmåga att använda biologi för att granska information, kommunicera och ta ställning i frågor som rör miljö och hälsa ...

CENTRALT INNEHÅLL

- ◆ Hur den psykiska och fysiska hälsan påverkas av levnadsförhållanden, kost, sömn, motion, stress och beroendeframkallande medel samt hur hälsoproblem kan begränsas på individ- och samhällsnivå.
- ◆ Informationssökning, kritisk granskning och användning av information som rör biologi. Argumentation och ställningstaganden i aktuella frågor som rör miljö och hälsa.



Hem- och konsumentkunskap

SYFTE

Undervisningen i ämnet ska ge eleverna förutsättningar att utveckla följande:

- ◆ Förmåga att värdera val och handlingar som förekommer i ett hem utifrån hur de påverkar hälsa, ekonomi och miljö.

CENTRALT INNEHÅLL

Levnadsvanor

- ◆ Sammansättning av varierade och balanserade måltider och anpassning till individuella behov.
- ◆ Hur produktion, transport och återvinning av livsmedel och andra varor påverkar människors hälsa, ekonomi och miljö.

Idrott och hälsa

SYFTE

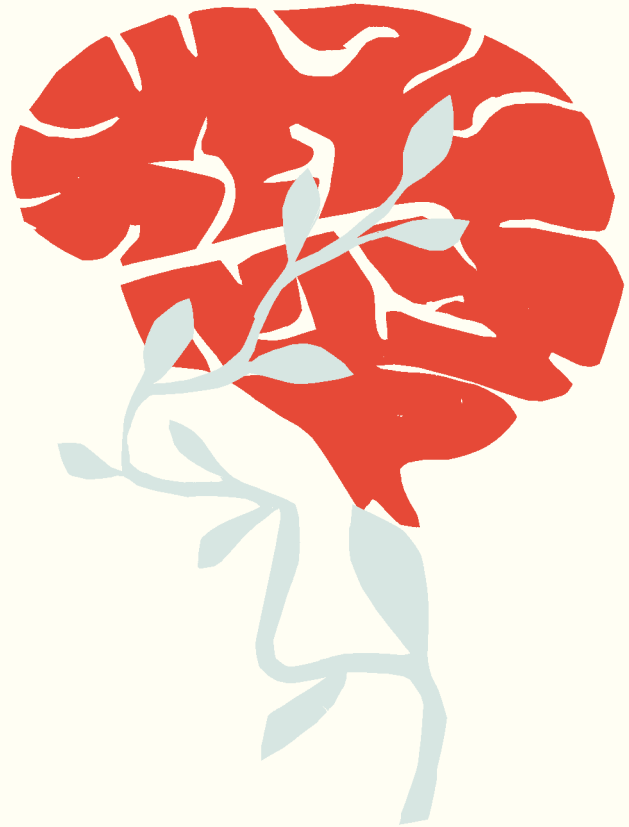
Undervisningen i ämnet ska ge eleverna förutsättningar att utveckla följande:

- ◆ Förmåga att planera, genomföra och värdera olika aktiviteter utifrån hur de påverkar fysisk förmåga och hälsa.

CENTRALT INNEHÅLL

Hälsa och levnadsvanor

- ◆ Planering och genomförande av olika aktiviteter utifrån hur de påverkar olika aspekter av fysisk förmåga och olika aspekter av hälsa.
- ◆ Undersökande av möjligheter till daglig rörelse i närmiljön.
- ◆ Samtal om upplevelser av olika aktiviteter och värdering av hur de påverkar olika aspekter av fysisk förmåga och olika aspekter av hälsa.



Svenska/Svenska som andraspråk

SYFTE

Undervisningen i ämnet ska ge eleverna förutsättningar att utveckla följande:

- ◆ Förmåga att formulera sig och kommunicera i tal och skrift, urskilja språkliga strukturer och följa språkliga normer.
- ◆ Förmåga att anpassa språket efter olika syften, mottagare och sammanhang.
- ◆ Förmåga att läsa och analysera skönlitteratur och andra texter för olika syften.
- ◆ Förmåga att söka information från olika källor och värdera dessa.



GYMNASIESKOLAN

Naturkunskap 1a1 och 1a2

SYFTE

Undervisningen i ämnet ska ge eleverna förutsättningar att utveckla följande:

- ◆ Kunskaper om olika livsstilar och konsekvenser såväl för den egna hälsan som för folkhälsan och miljön.
- ◆ Kunskaper om människokroppens uppbyggnad och funktion samt dess växelverkan med omgivningen.

CENTRALT INNEHÅLL

- ◆ Naturvetenskapligt förhållningssätt, hur man ställer frågor som går att undersöka naturvetenskapligt och hur man går till väga för att ställa företeelser i omvärlden under prövning.
- ◆ Hur naturvetenskap kan granskas kritiskt samt hur ett naturvetenskapligt förhållningssätt kan användas för att kritiskt pröva ovetenskapligt grundade påståenden.

Dessutom i kursen naturkunskap 1a2:

- ◆ Samband mellan individens hälsa, dagliga vanor och livsstilar i samhället, till exempel i fråga om träning, kost, droger och konsumtion samt påverkan på miljön.
- ◆ Hur naturvetenskap kan användas som utgångspunkt vid kritisk granskning av budskap och normer i medierna.



Biologi

SYFTE

Undervisningen i ämnet ska ge eleverna förutsättningar att utveckla följande:

- ◆ Kunskaper om biologins betydelse för individ och samhälle.

Svenska

SYFTE

Undervisningen i ämnet ska ge eleverna förutsättningar att utveckla följande:

- ◆ Förmåga att tala inför andra på ett sätt som är lämpligt i kommunikationssituationen samt att delta på ett konstruktivt sätt i förberedda samtal och diskussioner.
- ◆ Förmåga att läsa, arbeta med, reflektera över och kritiskt granska texter samt producera egna texter med utgångspunkt i det lästa.

Idrott och hälsa

SYFTE

Undervisningen i ämnet ska ge eleverna förutsättningar att utveckla följande:

- ◆ Förmåga att planera och genomföra fysiska aktiviteter som befäster och vidareutvecklar kroppslig förmåga och hälsa.
- ◆ Kunskaper om betydelsen av fysiska aktiviteter och naturupplevelser för kroppslig förmåga och hälsa.
- ◆ Kunskaper om kulturella och sociala aspekter på fysiska aktiviteter och naturupplevelser.

CENTRALT INNEHÅLL

- ◆ Den fysiska aktivitetens och livsstilens betydelse för kroppslig förmåga och hälsa.
- ◆ Motions-, idrotts- och friluftaktiviteter som utvecklar en allsidig kroppslig förmåga.
- ◆ Utemiljöer och naturen som arena för rörelseaktiviteter och rekreation.
- ◆ Kosthållning, droger och dopningspreparats betydelse för hälsa och prestation.
- ◆ Spänningsreglering och mental träning.

Psykologi

SYFTE

Undervisningen i ämnet ska ge eleverna förutsättningar att utveckla följande:

- ◆ Kunskaper om mänskliga beteenden, känslor och tankar utifrån olika psykologiska perspektiv samt förmåga att relatera dessa kunskaper till egna erfarenheter.
- ◆ Kunskaper om mänskliga beteenden, värderingar och föreställningar i olika sociala sammanhang.

CENTRALT INNEHÅLL

- ◆ Kognitionspsykologi och dess tillämpningar: hur människan uppfattar och förstår sin omvärld och sig själv. I samband med det behandlas hur hjärnan tar emot och bearbetar information.
- ◆ Socialpsykologi och dess tillämpningar: hur människan påverkas och formas tillsammans med andra utifrån de grupper och organisationer hon eller han tillhör.
- ◆ Psykisk hälsa och ohälsa med betoning på stress och stresshantering samt kriser och krishantering.



Förslag på arbetsgång

NÅGRA ORD INNAN NI SÄTTER IGÅNG

Här hittar ni förslag på arbetsgång som startar med en *introduktion* utifrån bokens titel och diskussioner i grupp om begreppet hälsa.

När det gäller *läsning av och arbete med bokens kapitel* finns det flera möjligheter beroende på syftet med läsningen och vad som ska ske under och efter den. Därför ges lite olika förslag både på hur läsningen kan gå till och på ingångar till respektive kapitel i form av viktiga begrepp, samtalsfrågor och möjliga fördjupningsuppgifter. Hur många uppgifter och aktiviteter ni kopplar till kapitlen beror ju förstås på vilka skolämnena som ingår och hur mycket tid ni vill lägga på projektet.

Avslutningsvis, med de sex huvudkapitlen som grund och särskilt med fokus på råden som ges i dessa, kan var och en rita upp sitt eget hälsohjul (*Hälsogåtan* s. 229–231). Gör sedan en sammanställning av vilka topp tre hälsoområden som klassen/skolan som helhet behöver jobba med. Kanske kan ni sedan göra en gemensam utmaning och handlingsplan med utgångspunkt i dessa områden.

Ett annat angreppssätt kan i stället vara att ni *under respektive kapitelns genomgång* har identifierat förbättringsområden enskilt eller sammantaget i klassen och att ni arbetar med dem parallellt med genomgången av kapitlen. Efter en gemensamt satt deadline (några veckor eller månader framåt så att förändring hinner ske) kan ni sedan utvärdera på vilket sätt kunskaperna från boken har lett till hållbar förändring inom de olika hälsoområdena.

Läsa i hem- och expertgrupp

Kapitlen som behandlar de olika hälsoområdena rörelse, relationer, omgivning, mat, tankar och sömn kan med fördel arbetas igenom med hjälp av modellen jigsaw (pussel), Elliot Aronson med flera, på svenska kallad hem- och expertgrupp. Eleverna delas in i hemgrupper om 6 elever som ansvarar för varsitt kapitel 1–6, alternativt hemgrupper om 3 elever som då ansvarar för två kapitel (1+4, 2+5, 3+6), beroende på antalet elever i klassen.

Eleverna läser sitt kapitel på egen hand – samlar begrepp, fraser och intressanta citat, kontrollerar källhänvisningar och skriver diskussionsfrågor på och bortom raderna. De träffas sedan i expertgruppen (de elever som ansvarar för samma kapitel) och diskuterar, jämför och reder ut – och förbereder gemensamt en presentation av kapitlet; stämmer av vad som är viktigt att redovisa samt sammanställer en presentation.

Vid presentationstillfället återgår eleverna till sina respektive hemgrupper och redovisar sitt kapitel. Därefter kan ni välja om diskussioner och uppföljningsuppgifter ska göras i hemgrupperna eller i klassen, och (om i hemgruppen) hur resultatet av diskussioner och arbetsuppgifter synliggörs i/återkopplas till klassen. Det kan ju vara bra att börja diskutera i den lilla gruppen för att alla ska få komma till tals, och att en utsedd samtalsledare håller i detta. Sedan låter ni respektive grupp sammanfatta muntligt för resten av klassen vad de har diskuterat och kommit fram till.

Med det här arbetssättet har ni möjlighet att på ett effektivt sätt ta er igenom läsningen av kapitlet med en inte alltför stor läsbörda på varje enskild elev. Därefter kan ni gemensamt eller enskilt fördjupa er på olika sätt i diskussioner, fördjupningsuppgifter, göra undersökningar och skapa praktiska övningar.

INNAN NI LÄSER BOKEN

**Elevinstruktion om hem- och expertgrupp
finns på kopieringsunderlag, s. 38.**

INTRODUKTION AV BOKEN OCH TEMAT HÄLSA

(introduktionslektioner, 1–3 lektioner beroende på hur mycket ni vill fördjupa er)

1. Brainstorming utifrån bokens titel: Skriv HÄLSOGÅTAN på tavlan. Visa bokens framsida och låt eleverna diskutera följande, och gärna anteckna vad de kommer fram till, i grupper om 3–4:
 - ◆ Vad för gåta tror de att titeln hänvisar till?
 - ◆ Vad ingår i begreppet hälsa/en god hälsa enligt eleverna? Lista minst fem saker.
 - ◆ Berätta att boken tar upp sex huvudområden (kapitel) kopplade till hälsa. Låt eleverna fundera på vilka dessa kan vara.

Låt grupperna berätta vad de kommit fram till och skriv samtidigt upp stödord på tavlan, runt ordet HÄLSOGÅTAN. Koppla vidare till bokens olika kapitel och markera dessa (sannolikt har ni fått med kapitlen genom elevernas svar eller så har du styrt in eleverna mot dessa områden så att ni har fått med dem också i din skiss på tavlan):
RÖRELSE–MAT–RELATIONER–TANKAR–OMGIVNING–SÖMN

2. Låt eleverna diskutera vad de tänker kring de olika områdena kopplat till hälsa.
 - ◆ Vad kan de innebära i relation till hälsa och ohälsa? Rörelse kan ju kännas som ganska självklart. Vi vet att vi behöver röra på oss för att må bra. Men hur mycket? Och när då?
 - ◆ Hänger de olika områdena ihop? Kan eleverna ge specifika exempel?
 - ◆ På vilket sätt skulle ni säga att covid-19 har påverkat er när det gäller respektive område? Till det bättre eller till det sämre? Motivera.
 - ◆ Vad är eleverna själva bra på?
 - ◆ Vad är de sämre på?
 - ◆ Vad tycker de är viktigast? Låt dem motivera sina svar.
3. Skriv författarens namn, Anders Wallensten, på tavlan och låt eleverna ta reda på vem han är.
 - ◆ Vad har författaren för bakgrund?

- ◆ Anser eleverna att författaren är en trovärdig källa? Låt dem motivera sina svar.

TIPS på länkar:

<https://www.bonnierfakta.se/nyheter/anders-wallensten-debuterar-med-halsogatan/>

<https://www.scriin.org/halsogatan.html>

4. Ge eleverna i uppdrag att trendspana i media vad gäller hälsa (lite snabbt på lektionen eller lite mer djupgående som läxa):
 - ◆ Vilka hälsotrender är aktuella just nu? Tipsa eleverna om att de kan utgå ifrån de sex ämnena som tas upp som kapitel i boken (rörelse, mat, relationer, tankar, omgivning och sömn).
 - ◆ Skiljer sig målgruppen åt för olika trender (tjejer, killar, unga, gamla osv.)?
 - ◆ I vilka källor hittar de sin information?
 - ◆ Är källorna trovärdiga? Låt eleverna motivera sina svar.
5. Angående källkritik kan ni sedan fördjupa er i hur författaren valt att disponera kapitlen i boken (s. 25–28, *Min metod*) och diskutera utifrån det vad det gör för trovärdigheten. Jämför upplägget i kapitlen med innehållet i de källor som eleverna hittade under trendspaningen. Finns det likheter? Skillnader?

FÖRE LÄSNING AV VARJE KAPITEL

- ◆ Brainstorming kring vad kapitlet kan handla om utifrån rubriken.
- ◆ Fyll i ett VÖL-schema eller liknande där ni skriver ner saker ni vet om de olika områdena och saker ni vill lära er mer om. Återkoppla till detta i slutet av arbetet (kopieringsunderlag, s. 36).
- ◆ Eventuellt arbete med förförståelse utifrån begrepp och fraser. Det finns samlade begrepp och fraser att utgå ifrån till varje kapitel. Vissa av dessa kan man vara tvungen att läsa kapitlet för att förstå, övriga går förstås att slå upp eller diskutera sig fram till vad de betyder.

UNDER LÄSNING AV VARJE KAPITEL

1. Samla begrepp, fraser och citat

Eftersom det finns många begrepp i boken som kan behöva förklaras kan det vara bra att samla dessa under läsning och skapa en egen begreppslista med sidhänvisning, en egen förklaring, skriva en egen mening där begreppet används på ett korrekt sätt.

Begreppen blir ett bra stöd att hänga upp innehållet i kapitlet på och också en ordbank att plocka från vid skrivuppgifter, diskussioner etcetera (kopieringsunderlag, s. 37).

2. Skriv diskussionsfrågor

Skriv diskussionsfrågor till kapitlet. Dessa ska hjälpa er att diskutera innehållet i hem- och expertgruppen och kan vara frågor på raderna eller frågor som är bortom raderna och bygger på egen erfarenhet och åsikter (se exempel bland samtalsfrågorna till kapitlen).

3. De blå sidorna (vardagsskildring kopplad till ämnet)

Läs de blå sidorna och identifiera möjliga förbättringsområden kopplat till kapitlets rubrik.

- ◆ Vilka problem identifierar exempelpersonen själv?
- ◆ Vilka fler hittar ni?
- ◆ Känner ni igen er?

Diskutera i grupp hur den här personen skulle kunna leva på ett sundare sätt och strukturera upp sin dag och sina olika punkter under dagen för att vara lite schystare mot sig själv. Skriv ned en punktlista med råd till personen. (Den sista punkten kan också sparas till efter att kapitlet är klart och användas inför skrivuppgiften som går ut på att skriva råd till personen, men då med hela kapitlets samlade kunskap och med de konkreta råden.)

4. Anders tankar kring ämnet

Vad lyfter Anders för frågeställningar/funderingar i början av kapitlet?

5. Evolution

Hur har vi levt tidigare och hur påverkar det oss idag?

6. Forskning

Vilken forskning presenteras? Lyft viktiga exempel från kapitlet.

7. Anders analys

Vad kommer Anders fram till? Vilka förebilder eller goda exempel ges i kapitlet? Vilka andra förebilder, eller motivationshöjare, kommer ni att tänka på kopplat till området?

8. Konkreta råd

- ◆ Läs och rangordna råden utifrån vad ni tycker är viktigast. Motivera!
- ◆ Hur kan man omsätta råden i praktiken?
- ◆ Vilka hinder kan finnas och hur kan man överbrygga dem? Till exempel att man inte har praktiska förutsättningar att genomföra rådet – vilken coaching eller exempel på lösning kan eleverna ge för att rådet ska kunna genomföras?

EFTER LÄSNING AV VARJE KAPITEL

Välj ut lämpliga uppgifter tillsammans. Fler förslag finns efter respektive kapitel och på kopieringsunderlag, s. 38 ff.

- ◆ **Förbered en presentation** av kapitlet i expertgrupper, antingen som gruppredovisning för hela klassen, eller i hemgrupper.
- ◆ **Skriv råd till personen i texten** på den blå sidan. Utgå från kapitlet och de konkreta råden. Hur skulle personen kunna utnyttja sitt dygn på ett hälsosammare sätt och skapa bättre rutiner?
- ◆ **Skriv en egen blå sida** till kapitlet som är uppbyggd på liknande sätt som i boken och anpassad efter mottagare och syfte.
- ◆ **Skriv en kapitelsammanfattning.** Utgå från begrepp, evolution, forskning, förebilder och författarens åsikter i kapitlet och skriv en text som sammanfattar det viktigaste i kapitlet.
- ◆ Gör en **undersökning** i klassen om hälsovanor och/eller hälso-ovanor kopplade till kapitlet, till exempel hur vardagsmotionen ser ut i klassen, vilka sömnvanor eleverna har, hur de ser på sina matvanor och sin kost. Vad behöver ni bli bättre på? Kan ni starta en utmaning och hur skulle den kunna gå till? Planera!
- ◆ Diskutera och ta fram förslag på **rutiner och praktiska lösningar** för att leva hälsosammare kopplade till kapitlet och framförallt i anslutning till de konkreta råden. Hur ska dessa kunna genomföras praktiskt? Alla har till exempel inte samma förutsättningar när det gäller träning, trevliga omgivningar, ett eget rum, bra matvanor, kompisar, att hantera stress – hur kan man tackla det?

- ◆ **Prova praktiska övningar** kopplade till området, era egna eller sådana som ni hittar i andra källor (brain breaks, walk and talk, meditation, andningsövningar, mental träning, relationsskapande övningar, fyra hörn, osv.).
- ◆ **Samtala vidare** om området. Fördjupa er i olika problemställningar kopplade till skolämnen och läroplanen.
- ◆ **Forska vidare** om ämnet och skriv **en argumenterande text** där ni jämför och bekräftar trovärdigheten i kapitlet med minst en annan källa. Citera och hänvisa till dina källor. Det övergripande temat är hälsa och går att koppla till många ämnens centrala innehåll, varför även denna uppgift i allra högsta grad passar bra att arbeta ämnesövergripande med.

EFTER LÄSNING AV HELA BOKEN

Utvärdera arbetet. Ta fram VÖL-schemat om ni gjorde ett sådant i början av arbetet. Vad har ni lärt er? Har ni fått svar på de frågor ni ställde i början? Vad tar ni med er? Diskutera vad ni har lärt er och om något har varit mer förvånande, självklart eller svårt än något annat.

Gör egna hälsohjul!

HÄLSOHJULET – skanning – utmaning

Nu när ni har bakgrunden från alla områden i boken:

- ◆ Var och en gör en självskattning utifrån hälsohjulet – vad behöver var och en bli bättre på?
- ◆ Sammanställ era resultat och se över vilka era topp tre förbättringsområden i klassen är, till exempel vardagsmotion, sömnrutiner och att ta vara på och skapa nya kompisrelationer.
- ◆ Gör en detaljerad plan för hur ni ska arbeta med att förbättra område 1–3 och starta en HÄLSOUTMANING i grupper/klassen/på skolan. Hur ska ni göra er rapportering? Hur ska ni coacha varandra? Kan man göra detta som en tävling som leder till någon ytterligare koppling till positiv hälsa? Avsätt tid!
- ◆ HÄLSOUTMANING – RESULTAT: Vad fick ni för resultat? Utvärdera. Vad var lätt att förändra? Vad var svårt? Varför? Hur kan man få de svåra hälsoutmaningarna att fungera? Diskutera.

Stöd till respektive kapitel

Här hittar ni specifikt material till respektive kapitel. Begrepp och fraser kan till exempel användas till förförståelse, diskussionsunderlag eller som stöd i skrivuppgifter. Samtalsfrågorna ska ses som ett stöd i förståelsen av kapitlet. Kanske väljer ni ut några att diskutera eller arbeta mer kring. Ett alternativ kan vara att eleverna tar fram sina egna listor med begrepp och fraser samt samtalsfrågor under läsningens gång.

MINA NYCKLAR TILL HÄLSOGÅTAN (s. 8–28)

Begrepp och fraser

(sidhänvisning inom parentes)

- ◆ modernt liv i överflöd och högt tempo – moderna sjukdomar och tillstånd (15)
- ◆ ”att ha en sund själ i en sund kropp” (Juvenalis) (16)
- ◆ stressrelaterade sjukdomar (16)
- ◆ utmattningsdepression (16)
- ◆ ständig stress – ingen vila – inflammation (16)
- ◆ välfärdssjukdomar (17)
- ◆ förvirring när gammal kunskap ersätts av ny (17)
- ◆ paradox (17)
- ◆ jägare-samlare (18)
- ◆ analytisk förmåga (18)
- ◆ ”logiskt tänkande eller information lyckas inte alltid övervinna våra basala instinkter” (19)
- ◆ genetiska förutsättningar – livsstil och omgivning (20)
- ◆ ”evolutionen är inte en ingenjör som strävar efter perfektion” (21)
- ◆ ”vi behöver lära oss mer om hur vi ska leva för att vara i synk med de behov som vi får dras med som kvarlever av vårt ursprung” (21)
- ◆ langlevare (23)
- ◆ hälsoförebilder i den moderna världen (langlevare) (24)
- ◆ blå zoner (25)
- ◆ WHO (25)
- ◆ hälsomarodör (27)
- ◆ hälsoguru (28)

Samtalsfrågor till kapitlet

(sidhänvisningen här ger inte hela svaret utan ibland är frågorna öppna och kräver elevernas egna åsikter och analys)

1. Vad är er första reaktion efter att ni läst de blå sidorna, s. 11–14?
2. Hur kommer det sig att många människor som lever i högt utvecklade moderna samhällen inte mår bra fysiskt och psykiskt? (15 ff)
3. Vad kan vi dra för nytta av att känna till hur vi tidigare levde som jägare-samlare? (20 ff)
4. ”Vi vet, men vi gör inte.” Vad är det som gör att vi ibland väljer ohälsosamma saker, trots att vi önskar leva ett hälsosamt liv? (18–19)
5. Har ni någonsin stött på någon av välfärdssjukdomarna på något vis? Hur kändes det?
6. Hur har den tekniska utvecklingen försämrat människans välmående och hur kan vi komma till rätta med den?
7. Hur kommer det sig att vi människor har skapat ett samhälle som inte är anpassat för oss?
8. Var allt bättre förr? Vilken stress kan man tänka sig att våra förfäder levde med i vardagen? (23)
9. Hur tror ni att vi människor kommer att anpassa oss till samhället utifrån ett evolutionärt perspektiv i framtiden?
10. Vilken är WHO:s definition av HÄLSA? Vad säger Anders om detta? Varför? (25)
11. Anders metod, när han skrivit bokens innehåll, bygger på tre kriterier – vilka? (26)
12. Varför är hälsa svårstuderat? Nämn minst två orsaker. (27)
13. Vilka två huvudsakliga funktioner/verktyg vill Anders att boken ska ge läsaren? (28)



Begrepp och fraser

(sidhänvisning inom parentes)

- ◆ välfärdssjukdomar (37)
- ◆ rörelse i vardagen (37)
- ◆ ”tekniken och maskiner gör allt åt oss” (37)
- ◆ ”När vi moderna människor väljer att röra oss ordentligt är det oftast på grund av ett medvetet beslut.”(37)
- ◆ ”Vi får sällan rörelsen gratis av våra dagliga aktiviteter.” (37)
- ◆ rörelsefattig och riskfri omgivning (38)
- ◆ dålig balans och svagt skelett (38–39)
- ◆ muskler och leder (39)
- ◆ ”vår hjärna måste stimuleras” (39)
- ◆ rörelse evolutionärt (40)
- ◆ människors unika behov av rörelse (40)
- ◆ långdistanslöpning/uthållighet (41/42)
- ◆ röra oss på marken i stället för att klättra i träd (44)
- ◆ människor anpassade till ett liv i rörelse (45)
- ◆ WHO:s rekommendationer (52–54)
- ◆ balans och rörlighet (57–59)

Samtalsfrågor till kapitlet

(sidhänvisningarna här ger inte hela svaret utan ofta är frågorna öppna och kräver elevernas egna åsikter och/eller analys)

1. Läs de blå sidorna, s. 33–36. På vilket sätt ”förstör” personen för sig själv när det gäller möjlighet till rörelse? Känner ni igen er?
2. Nämn några psykiska såväl som fysiska hälsoproblem som kan bero på att vi inte rör oss tillräckligt. (38–39) Jämför gärna detta med de positiva effekter vi får ut av rörelse. (49–50)

3. Vad är det som gör att vi människor inte kan ta det lika lugnt som schimpanser utan att det får konsekvenser för vår hälsa? (40)
4. Vad har våra förfäders födosökande fått för betydelse för vår utveckling? (40–41)
5. Vad finns det för samband mellan jakt, uthållighet och svettförmåga? (41–43)
6. Varför är det intressant att studera rörelse hos dem som lever jägar-samlarliv? Hur påverkas deras hälsa av rörelse? (46–49)
7. Kan man säga att det generellt är farligt med stillasittande? Motivera! (50–51)
8. Diskutera hur och vad vi bör träna i olika ålderskategorier utifrån vad som sägs i kapitlet och särskilt på s. 51–60.
9. Fundera över hur ni kan inkludera rörelse i vardagen för att uppnå målen satta av WHO. (52–54)
10. Fundera ut vilken rörelseform ni föredrar. Varför just det sättet? Kan ni inkludera det i er vardagsmotion? (55)
Vad tränar ni då (kondition, styrka etc.) och behöver ni komplettera med annan rörelse?
11. Använder ni er redan av några av Anders tips på s. 61 för ökad rörelse i vardagen? Vilket/vilka? Finns det fler tips ni skulle kunna inkludera i er vardagsmotion? (61)
12. Titta på de konkreta råden på s. 64–65:
 1. Vad är egentligen vardagsmotion?
 2. Vilka aktiviteter gör ni i klassen? (gör en snabbundersökning)
 3. När kan ni ta en bensträckare eller en brain break i schemat?
 4. Hur tränar man kondition?
 5. Hur kan man träna styrketräning i vardagen?
 6. Hur kan man utmana sitt balanssinne? Kan ni utmana varandra i klassen?
 7. Behöver ni träna er rörlighet? Vad gör er stela?
 8. Att träna tillsammans med andra ökar motivationen, men hur kan man göra det om man inte har några träningskompisar?
13. Återvänd till de blå sidorna i början av kapitlet. Hur kan personen leva sundare med hjälp av rörelse?

Skrivuppgifter

- ◆ Välj någon av diskussionsfrågorna ovan och fördjupa dig i den. Skriv en beskrivande, förklarande eller instruerande text, där du också refererar till en eller flera källor.
- ◆ Skriv en berättande text om vad rörelse betyder för dig.
- ◆ Skriv en argumenterande text som handlar om rörelse i vardagen. Använd minst två källor (varav boken kan vara en).

Tips på fler uppgifter

Återvänd till de konkreta råden och fördjupa er:

- ◆ Lista bra exempel på vardagsmotion.
- ◆ Ta fram en bank med brain breaks som går att använda när man sitter och pluggar hemma eller under lektionen.
- ◆ Lista bra styrketräningsövningar som går att utföra enkelt med kroppen som utgångspunkt, utan att man behöver gå till ett gym. Kanske göra en variant utomhus och en inomhus?

Begrepp och fraser

(sidhänvisning inom parentes)

- ◆ bra mat (71)
- ◆ konstant överflöd (72)
- ◆ normal mat (73)
- ◆ olika kulturer (73)
- ◆ tillgång och tillgänglighet (74)
- ◆ ”Grundkravet för en hälsosam kost ...” (75)
- ◆ kokkonsten (75)
- ◆ växtätare eller köttätare (79)
- ◆ vitaminer (80)
- ◆ omnivorer (81)
- ◆ traditionell kost eller västerländsk modern kost (87)
- ◆ de blå zonerna (88) (nämns i listan till första kapitlet)
- ◆ medelhavsdieten (89)
- ◆ mättade fettsyror (91)
- ◆ fleromättade fettsyror (91)
- ◆ transfetter (91)
- ◆ raffinerat socker och mjöl (91)
- ◆ mikronutrierter (91)
- ◆ viktiga aminosyror (92)
- ◆ tarmhjärnan (92)
- ◆ tarmflora (93)
- ◆ superfoods (95)
- ◆ antioxidanter (95)
- ◆ fria radikaler (97)
- ◆ kostråd (100)
- ◆ matmängd och restriktioner (101)
- ◆ fasta (101)
- ◆ ätfönster (102)
- ◆ individuella genetiska skillnader, preferenser, allergier och tillstånd (104)



Samtalsfrågor till kapitlet

(sidhänvisningarna här ger inte hela svaret utan ofta är frågorna öppna och kräver elevernas egna åsikter och/eller analys)

1. Läs de blå sidorna. Identifiera vad det är som påverkar personens förhållningssätt till mat. Vilka faktorer gör att det blir osunt? Känner ni igen er?
2. Hur bestämmer ni vanligtvis vad som ska ätas till middag eller lunch de gånger ni äter gemensamma måltider hemma? Vad påverkar besluten?
3. Vad är "normal" mat? Tycker ni lika eller skiljer det sig åt? Tror ni att era föräldrar tycker likadant om vad som är normal mat? Vad kan skillnaderna bero på? (73–75)
4. På vilket sätt har kokkonsten förändrat vårt förhållande till mat? (75–77)
5. Vilka ledrådar talar Anders om som kan visa vad människan är anpassad till att äta? (79–81)
6. Vad visar källor om honungsfågeln? (84)
7. Vad visar studier om saltintag hos jägar-samlar-grupper? (85)
8. På ön Okinawa har den äldre befolkningen Japans högsta medelålder, men detta förändras drastiskt med den yngre generationen. Varför då och på vilket sätt? (88)
9. Vilka gemensamma nämnare hittar man hos långlevare och jägare-samlare vad gäller livsstil och kost? (89–90)
10. Förklara relationen tarm-bakterier-hjärna och hur den har betydelse för vårt välmående. (92–95)
11. Är superfoods så "superbra" som det låter? Förklara. (95–97)
12. Vad är problematiskt med vår moderna mat? (97–99)
13. På vilket sätt kan fasta vara bra för oss och hur kan man använda den kunskapen klokt i vardagen? (101–103)
14. Sammanfatta i punktform vad Anders kommer fram till om hur och vad vi bäst äter för att må bra och hålla välfärdssjukdomar borta. (103–105)
15. Titta på de konkreta råden på s. 106–107 och utgå från dina nya kunskaper från kapitlet: Planera hur en sund, och genomförbar, matvecka skulle kunna se ut. Ta också hänsyn till längden på skoldagar, eventuella fritidsaktiviteter, när det ska handlas osv.

Skrivuppgifter

- ◆ Välj någon av diskussionsfrågorna ovan och fördjupa dig i den. Skriv en beskrivande, förklarande eller instruerande text, där du också refererar till en eller flera källor.
- ◆ Skriv en artikel som riktar sig till en målgrupp som behöver bli bättre på vad de äter och hur. Använd minst två källor (varav boken kan vara en).
- ◆ Skriv en berättande text om vad mat har för betydelse för dig. Det kan till exempel vara ett matminne, en känsla, en framtidsdröm eller något annat som du tycker är roligt eller jobbigt.

Tips på fler uppgifter

- ◆ Gör en lista på mat, råvaror, vitaminer och mineraler som tas upp i kapitlet. Skriv också vad de har för funktion eller hur de påverkar oss.
- ◆ Hur ser klassens matvanor ut? Utvärdera tillsammans om ni tycker att de är hälsosamma och om det finns behov och vilja till förändring. Vad skulle det i så fall kunna vara? Kan ni utmana varandra i att äta hälsosammare på något sätt?





RELATIONER (S. 108–137)

Begrepp och fraser

(sidhänvisning inom parentes)

- ◆ tillhöra en grupp (113)
- ◆ ensamhetssignaler (115)
- ◆ negativa fysiska och psykiska symptom (115)
- ◆ definitionen av ensamhet (116)
- ◆ sätt att umgås (116)
- ◆ social kontroll (117)
- ◆ individens självbestämmande (117)
- ◆ ”skillnaden i överlevnadschans för en grupp jämfört med individen” (118)
- ◆ familjerelationer (120)
- ◆ jantelagen (122)
- ◆ jämlikheten och gruppdynamiken (122)
- ◆ ”De som hade goda relationer var inte bara lyckligast, de tycks också ha varit skyddade mot både fysisk och psykisk ohälsa.” (125)
- ◆ religiös samvaro (125)
- ◆ beteenden smittar (126)
- ◆ beröring (126)
- ◆ oxytocin (128)
- ◆ kängurumetoden (127)
- ◆ fysiologiska processer (128)
- ◆ ”Att tillhöra en grupp ger trygghet.” (130)
- ◆ belöningskickar (130)
- ◆ vi mot dem (130)
- ◆ sång, dans och musik (132)
- ◆ ”Dagens samhälle har försatt oss i en främmande verklighet.” (135)
- ◆ en gemenskap att vara del av (137)



Samtalsfrågor till kapitlet

(sidhänvisningarna här ger inte hela svaret utan ofta är frågorna öppna och kräver elevernas egna åsikter och/eller analys)

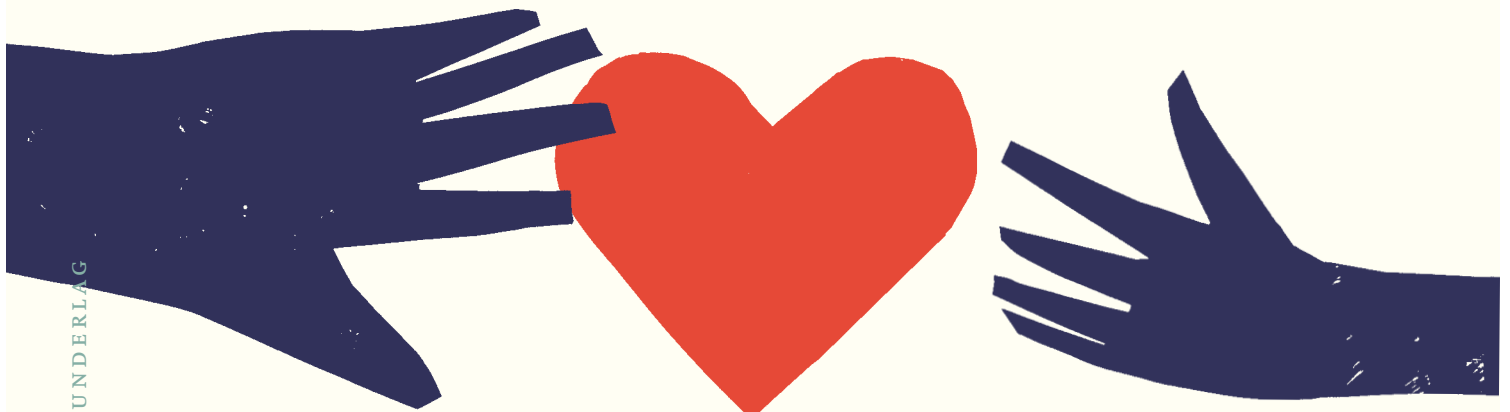
1. Läs de blå sidorna, s. 111–112. Vilka möjligheter till förbättring av relationer kan ni identifiera? Känner ni igen er? Samspekar ni med människor runt omkring er som ni inte känner eller bara känner litegrann? När? Varför? Varför inte?
2. Vad är det som gör att fler och fler lever ensamma och att ensamhet blir vanligare nedåt i åldrarna? (113–115)
3. Diskutera innebörden av de två citaten nedan. Håller ni med? Försök ge exempel på situationer som speglar citaten: ”De flesta av oss mår bättre i ett sammanhang med andra.” ”... man kan också känna sig ensam även om man har människor omkring sig.” (113–115)
4. På vilket sätt har det varit nödvändigt och fördelaktigt för jägar-samlarkulturer att leva och agera i grupp? (116–124)
5. Ta reda på vad ”jantelagen” innebär om ni inte vet det. På vilket sätt skulle man kunna ompröva jantelagen och säga att den skulle kunna medföra något positivt? (122)
6. Vad kan vi ta med oss från jägar-samlarkulturer om hur vi bör leva i relation till andra? (124)
7. Vad visar studierna från Harvarduniversitetet och de blå zonerna angående relationer? (124–126)
8. Varför, tror ni, är det så viktigt med sociala nätverk? (126)
9. Vilka viktiga effekter har beröring? Hur tror ni att en människa som aldrig får närhet eller beröring mår? Är du själv en fysisk person, det vill säga lägger du en hand på någons axel, eller håller någon i handen när du pratar med den? Eller drar du dig undan? (126–129)
10. Vilka fördelar verkar det vara med att leva i en relation eller i en gruppgemenskap? (129–131)
11. Varför är sång, dans och musik särskilt hälsofrämjande? (132)
12. Vad gör myndigheterna för att få bukt med ensamhetsproblematiken? Har ni några fler förslag? (133–134)
13. Läs John T. Cacioppo's handlingsplan för att ta sig ur ensamhet på s. 136. Vad tycker ni om den? Kan det fungera? Är det något ni skulle tipsa vidare om?
14. Läs de konkreta råden och välj åtminstone ett av dem som får lite extra fokus den närmaste tiden.

Skrivuppgifter

- ◆ Skriv en berättande text om en relation som har varit viktig eller jobbig för dig. Det kan vara en kompisrelation, en relation till ett syskon, en förälder eller en annan släktrelation, eller till en yngre eller äldre person, en lagkompis, en tränare osv.
- ◆ Ta avstamp i de konkreta råden och dina kunskaper från kapitlet och skriv ett meddelande till en fiktiv person som har uttryckt att hen känner sig ensam och har svårt att komma på hur hen ska hitta vänner eller andra sammanhang att umgås med människor i.

Tips på fler uppgifter

- ◆ Skapa aktiviteter i klassen där ni umgås i nya konstellationer eller på nya sätt, till exempel speed-dejting (obs! speed-dejting behöver inte alltid ha ett romantiskt fokus – tänk speed-fika, minidiskussioner, spel osv.), walk and talk, träning, en tipspromenad där alla bidrar med en fråga som avslöjar något kul som de andra inte visste om dig (du kan vifta på öronen, du är rädd för clowner, du är klubbmästare i ..., du vill bli bäst i världen på ...).
- ◆ Använd er av John T. Cacioppo's handlingsplan under en bestämd tid och gör sedan en utvärdering av hur de fyra punkterna eventuellt gör någon skillnad och vad de fått för betydelse för er i klassen.



Begrepp och fraser

(sidhänvisning inom parentes)

- ◆ ”våra tankar styr över vår hälsa” (144)
- ◆ självsabotage (144)
- ◆ mentala beslutsprocesser (144)
- ◆ hjärnan blir överbelastad (144)
- ◆ ”Hjärnan är alltså helt central för alla aspekter av hälsa.” (144)
- ◆ utbrändhet (145)
- ◆ moderna stressjukdomar (145)
- ◆ psykisk ohälsa (145)
- ◆ långvarig stress (145)
- ◆ ”På kort tid har stressrelaterade sjukdomar blivit ett stort samhällsproblem.” (146)
- ◆ återhämtning (147)
- ◆ förväntningar och krav på livet (147)
- ◆ fokus på framtiden (148)
- ◆ leva i stunden (148)
- ◆ positiv psykologi (148)
- ◆ inställning till livet (149)
- ◆ optimism (150)
- ◆ finna mening i tillvaron (150)
- ◆ ”... identifiera vad som är din drivkraft.” (150)
- ◆ ”Om man medvetet strävar efter att reagera på ett visst sätt kan man bli bättre på det.” (151)
- ◆ fobier (151)
- ◆ allmänmännsliga problem (152)
- ◆ en balanserad tillvaro (153)
- ◆ livssanering (153)
- ◆ konkurrerande intryck (154)
- ◆ ”Många av oss är ständigt tillgängliga.” (155)
- ◆ djupt tankearbete (155)
- ◆ minska mängden val i vardagen (156)

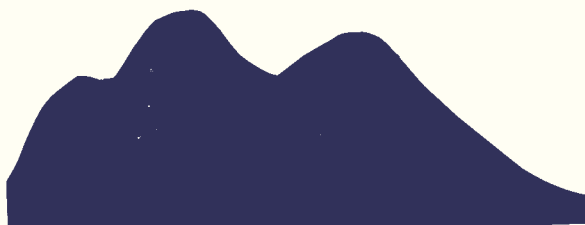


- ◆ sänka ambitionsnivån (157)
- ◆ minimalistisk livsstil (157)
- ◆ minska på konsumtionen (157)
- ◆ placebo (158)
- ◆ noceboeffekten (159)
- ◆ fantomsmärtor (159)
- ◆ ”Dessutom visar undersökningar att det är fler faktorer än ett lands rikedom som påverkar hur nöjda folk är med livet.” (160)
- ◆ ”Vi blir faktiskt gladare av att ge bort något för en viss summa pengar än att lägga samma summa på något åt oss själva.” (161)
- ◆ separation (162)
- ◆ förlåta (162)
- ◆ sinnesro (162)
- ◆ tankekraft (162)
- ◆ självförlåtelse eller självmedkänsla (162)
- ◆ ”acceptera att man gjort fel utan att fastna i skuld känslor” (163)
- ◆ faror och risker (164)
- ◆ överkomma rädslor (164)
- ◆ agera medvetet och köra över tankarna som begränsar (165)
- ◆ destruktiva reflektioner (165)
- ◆ ”ta bort sådant som stjälar vår uppmärksamhet i onödan” (166)
- ◆ ”minska antalet meningslösa val i vardagen” (166)
- ◆ mental träning (166)

Samtalsfrågor till kapitlet

(sidhänvisningarna här ger inte hela svaret utan ofta är frågorna öppna och kräver elevernas egna åsikter och/eller analys)

1. Läs de blå sidorna, s. 141–143, och fundera över: Läger den här personen onödig energi på negativa tankar? Vad tror ni att det får för konsekvenser? Hur skulle hen kunna hantera detta i stället? Känner ni igen er?
2. Vad tror ni att Anders menar med att hjärnan kan ställa till med självsabotage när det gäller att leva hälsosamt? (144)
3. Hur skiljer sig de intryck åt som vi ställts inför historiskt jämfört med den information som vår hjärna processar idag, och vad kan det få för påverkan på våra tankar? (144–146)



4. Förklara hur förväntningar–behov–anledning till missnöjes-känsla får våra tankar att skena och ger oss stress, och ge exempel på när detta kanske uteblir. (146–148)
5. Hur hanterar ni tankar som skenar iväg och skapar stress?
6. Forskning om positiv psykologi handlar om vad som får oss att må psykiskt bra: Vilka faktorer kan man se hos de personer som nämns (som alla upplevt olika typer av traumatiska situationer), faktorer som också återkommer i de blå zoner-na? (148–150)
7. ”Tänk positivt” har ni säkert hört några gånger – men faktum är att man kan se livslånga hälsoeffekter hos dem som är optimistiska. Vilka då? Och hur kan det vara så? (148–152)
8. Läs punktlistan på s. 151–152 och formulera punkterna med egna ord.
9. Händer det att ni känner er stressade och har en känsla av att det är ”för mycket” runt omkring som pockar på uppmärksamhet? Vad tillåter ni er för olika distraktioner? Notiser på telefonen, mejl osv.? Skulle det kunna vara aktuellt och kanske bra att sanera några av dessa intryck och till exempel lägga bort telefonen under några timmar? (154)
10. Vilka val i vardagen skulle ni kunna minska för att avlasta hjärnan till viktigare saker? (155–156)
11. Har ni själva upplevt att ni har för mycket aktiviteter på gång som gör att det känns stressigt? Hur har ni hanterat sådana situationer? (156)
12. När och hur kopplar ni bäst av så att det också får effekt en lite längre stund? (157–158)
13. På vilket sätt kan tacksamhet hjälpa oss att må bättre? (160–161)
14. Dela med sig, göra varandra glada = bonus för båda sidor. ”Att göra vardagliga hjälpsamma saker som att hålla upp dörren ... skyddar mot stress ...” (161) Har ni själva upplevt att detta med att dela med sig ger en bra känsla? Ge exempel.
15. Ibland kan vi behöva förlåta både oss själva och andra för att släppa irritation eller sorg och acceptera det som varit och gå vidare. Har ni tänkt så förut, att man kan behöva förlåta sig själv för något som hänt – för att man själv ska kunna gå vidare och må bra? (161–162)
16. Vad menar Anders med att vi ska välja vårt liv? Kan man det? (163–164)
17. När man provar meditation kan det vara svårt ”att få tyst på tjattret i huvudet”. Vad ger Anders för tips här?

18. Mental träning kan hjälpa dig att fokusera positivt på en kommande uppgift som känns utmanande och svår. Se dig själv med positiva ögon – att du kommer att klara av utmaningen du står inför. Har ni erfarenhet av mental träning i klassen?
19. Läs de konkreta råden. Kanske kan ni skriva av dem eller skriva om dem med egna ord. Låt dem bli en påminnelse om att det är viktigt att tänka positiva tankar och att låta hjärnan vila ibland.

Skrivuppgifter

NÅGRA RÅD TILL MITT UNGA JAG

Skriv en text med några råd kopplade till innehållet och råden i kapitlet. Hur du kan hantera stress och jobbiga tankar, situationer där du sätter press på dig själv och där du möter andra människor. Hur kan du coacha dig själv till ett positivt synsätt? Bestäm om texten ska vara berättande, instruerande, beskrivande eller förklarande och om du i så fall ska hänvisa till källor eller inte.

Tankens kraft

SKRIV PÅ TEMAT TANKENS KRAFT

Här finns många möjligheter att skriva inom alla genrer och skolämnen. Kanske samlar ni sedan era texter till en utställning eller en bok.

Tips på fler uppgifter

Läs på om MENTAL TRÄNING och prova att använda er av det i samband med en särskild situation eller utmaning på fritiden eller i skolan. Det kan till exempel vara vid ett möte med nya människor, under träning eller tävling eller vid en redovisning eller ett prov. Utvärdera om era kunskaper om mental träning hjälpte er.

Begrepp och fraser

(sidhänvisning inom parentes)

- ◆ ”den miljö vi lever i är en stor och viktig hälsfaktor” (175)
- ◆ natur och solljus (175)
- ◆ metropoler (176)
- ◆ buller (176)
- ◆ föroreningar i luften (178)
- ◆ skiftningar i temperaturen (178)
- ◆ ogästvänlig miljö (178)
- ◆ ”vår art är en mästare på att anpassa sig” (179)
- ◆ svett (180)
- ◆ ”i grunden är vi en värmekrävande art” (182)
- ◆ D-vitaminbehov (183)
- ◆ ”Vi mår bra av att vara i naturen.” (185)
- ◆ återupprepande mönster = fraktaler (186)
- ◆ mental avslappning (186)
- ◆ kloka miljöval (190)
- ◆ skapade miljöer (190)
- ◆ ”hitta balansen mellan allt det nya och våra inbyggda behov” (191)

Samtalsfrågor till kapitlet

(sidhänvisningarna här ger inte hela svaret utan ofta är frågorna öppna och kräver elevernas egna åsikter och/eller analys)

1. Läs de blå sidorna, s. 173–174. Hur reagerar personen på omgivningen? Känner ni igen er? Om inte, vad är annorlunda?
2. Vad innebär begreppen miljö och omgivning? Vilka miljöer/omgivningar vistas ni i under en ”vanlig vecka”? (175–178)
3. Gör en lista på vad ni uppfattar som bra och dålig vardagsmiljö/omgivning. Ser era listor likadana ut? Hur skiljer de sig åt? (175–178)





4. Var hittar ni lugn? Är ni bra på att söka upp miljöer där ni kan återhämta er?
5. Vilka evolutionära faktorer pekar på att vi är anpassade för ett varmt klimat? (178–185)
6. Brukar ni vistas i naturen? Har ni varit ute i en skog, i fjällen, vid en sjö eller vid havet någon gång? Diskutera vilka möjligheter det finns att ta sig till sådan natur utifrån era förutsättningar.
7. Forskningen säger att vi mår bra i naturen – men vad är det konkret i naturen som påverkar oss positivt? (185–188)
8. Hur kan man få en dos natur om man inte har möjlighet att lämna stads- eller inomhusmiljön? (188–189)
9. Har ni en plats hemma där ni kan vila från intryck? Kopp-ling till naturen i färger, växter, värme, ljus? Hur gör ni er plats lugn och harmonisk?
10. Läs de konkreta råden. Samarbeta och formulera om dem så att de passar er grupp/klass. Kanske vill ni behålla huvud-innebörden i några av dem, men ändå anpassa dem till er situation. (192–193)

Skrivuppgifter

Ta reda på mer fakta och skriv artiklar om inomhus- och/eller utomhusmiljöer som gör att vi mår bra.

- ◆ Hur har man planerat i er stad för att få in grönområden/behålla grönområden i stadskärnan?
- ◆ Hur skulle man kunna göra er skolas inomhus- och utomhusmiljöer mer attraktiva och positiva för hälsan? Finns det redan bra åtgärder?
- ◆ Ta reda på om det finns särskilda skolor eller arbetsplatser som satsat särskilt på inomhus- och/eller utomhusmiljön.

Tips på fler uppgifter

Planera gemensamt hur ni ska få in mer naturdoser i vardagsschemat:

- ◆ Kan vägen till skolan förändras?
- ◆ Kan ni inreda något hörn för mental avslappning?
- ◆ Kan ni lägga in lunchpromenader i grönområden?
- ◆ Kan vissa lektioner/lektionsdelar läggas utomhus? Walk and talks?



Begrepp och fraser

(sidhänvisning inom parentes)

- ◆ vara utsövd (199)
- ◆ sömnen är starkt kopplad till hjärnans funktion (200)
- ◆ ”När man sover för lite hinner kroppen inte återhämta sig, inlärning av ny kunskap försämras, och immunförsvaret fungerar sämre.” (200)
- ◆ sovintervall (201)
- ◆ ”evolutionärt fördelaktigt att vara stilla under nattens mörka timmar” (202)
- ◆ spara energi (202)
- ◆ ”kroppen, och inte minst hjärnan, behöver en paus för att kunna reparera skador och återställa funktioner” (202)
- ◆ ”hjärnan behöver sömn för att lagra nya minnen och bilda nya kopplingar mellan hjärnceller” (203)
- ◆ drömmar (203)
- ◆ reparationsprocessen (203)
- ◆ upprätthålla och utveckla hjärnans funktion (204)
- ◆ sömnkvalitet (205)
- ◆ socialt sovande (206)
- ◆ tvådelad sömn (208)
- ◆ ”kreativitet främjas av god sömn” (209)
- ◆ mental form (209)
- ◆ reaktionstid och precision (209)
- ◆ immunförsvaret (210)
- ◆ mentala hälsan (210)
- ◆ en inre klocka (210)
- ◆ cirkadisk rytm (211)
- ◆ temperatur (211)
- ◆ melatonin (212)
- ◆ kortisol – vårt stresshormon (212)
- ◆ hastiga förändringar (212)
- ◆ sova färdigt (213)
- ◆ Rapid Eye Movement (REM-sömn) (213)





- ◆ icke REM-sömn (NREM) (213)
- ◆ ”ibland är omständigheterna helt enkelt inte förenliga med bra återhämtning” (214)
- ◆ regelbundna sömnvanor (214)
- ◆ social jetlag (214)
- ◆ ”störd cirkadisk rytm har som nämnts kopplats till flera olika fysiska och psykiatriska besvär” (214)
- ◆ yttre faktorer (215)
- ◆ ”hitta rätt balans” (215)
- ◆ oro (216)
- ◆ vanor (217)
- ◆ skärmanvändning (217)
- ◆ tupplur (218)
- ◆ optimera vår omgivning (219)

Samtalsfrågor till kapitlet

(sidhänvisningarna här ger inte hela svaret utan ofta är frågorna öppna och kräver elevernas egna åsikter och/eller analys)

1. Läs de blå sidorna, s. 197–198, och fundera över: Hur skulle ni coacha den här personen i hans förhållande till sömn och sömnrutiner? Vilka förbättringsåtgärder finns? Känner ni igen er?
2. Gör en snabbundersökning om era sovrutiner i klassen. Vilka frågor är relevanta att ställa? Koppla på hälsofaktorn. Utvärdera om det går att se samband med hur ni tar in kunskap, mår fysiskt och psykiskt, är motiverade eller inte, hur mycket ni är friska eller sjuka osv.
3. Ungas behov av sömn – varför kan det vara så svårt att lyckas sova tillräckligt länge? (201)
4. Vilka evolutionära fördelar med att människan har lagt så mycket tid på sömn har man fört fram på Harvard-universitetet? (202–204)
5. Vad kan man misstänka att människans kunskap om elden har haft för påverkan på hur våra förfäder sov? (204–205)
6. Vad har kvalitet jämfört med kvantitet att göra med vårt sovande? (205)
7. Hur kan man förklara människors olika sovmönster evolutionärt (till exempel nattuggla vs morgonmänniska)? Vilka faktorer påverkar? (207)

8. Uttrycket ”att sova på saken” har ni säkert hört. Vilka belegg finns det i forskningen för att vi kanske oftare faktiskt borde sova på saken i stället för att maxa vår vakna tid med plugg, jobb och viktiga beslut? (209–210)
9. Förklara hur den cirkadiska rytmen påverkar vår sömn. (211–212)
10. Hur sover ni bäst? När sover ni mindre bra? Stämmer det överens med diskussionen i boken? (214–218)
11. Tips: Avsluta eller ge tankegångar en paus under natten genom att skriva ned dem innan du går och lägger dig. (217)
12. Att enbart använda sovrummet för sömn kan vara svårt när man bor hemma som ung. Hur kan ni utifrån er egen boendesituation hitta ett sätt att hjälpa hjärnan ställa in sig på sömn? (217)
13. Brukar ni ta en powernap (tupplur)? Hur funkar det tycker ni? (218)
14. Ta reda på hur lång en powernap bör vara för att vara optimal, och när under dagen den passar bäst.
15. Vilka konkreta negativa effekter av dålig sömn ger Anders exempel på? (220)
16. Läs de konkreta råden och diskutera hur ni ska omsätta dem i praktiken. Ju mer konkreta ni kan vara med tider och aktiviteter, desto större chans att lyckas genomföra dem. Vilka blir de största utmaningarna? (221)

Skrivuppgifter

- ◆ Forska vidare om ungas sömnbehov och skriv artiklar i ämnet. Rubriken kan vara just *Ungas sömnbehov* och kan vara enbart förklarande eller också argumenterande beroende på vilken målgrupp ni väljer för artikeln.

Tips på fler uppgifter

Följ upp er sovritinundersökning (fråga 2) och skapa hållbara sovritinscheman som ni försöker följa under en period. Utvärdera sedan om ni lyckats förändra era sovritiner och om det lett till några förbättringar.

ÖVERGRIPANDE UPPGIFTER

Samla nu ihop de kunskaper ni fått inom områdena
RÖRELSE–MAT–RELATIONER–TANKAR–OMGIVNING–SÖMN

Välj ett eller flera av förslagen nedan

- ♦ Skriv en text som belyser hur de olika områdena samspelar, varför alla delar är viktiga för vår hälsa och hur vi kan få in dem i vardagen.
- ♦ Skriv en dikt som speglar hur de olika områdena spelar roll för att du ska må bra.
- ♦ Gör en utställning, en tidning, en broschyr om ungas hälsa – där fokus blir upplysning och coachning med de kunskaper ni har fått i ämnet.



Mallar och fler uppgifte

VÖL-schema

Ett VÖL-schema kan vara ett bra schematiskt sätt att anteckna vad man vet om ett ämne, vad man vill veta mer om och avslutningsvis vad man har lärt sig när arbetsområdet är färdigt.

VET

VILL VETA

LÄRT MIG

Arbeta med ord och begrepp

KAPITEL:

S. **ORD/BEGREPP** **FÖRKLARING** **EXEMPELMENING**

Expertgrupp – hemgrupp: redovisning

Nu ska ni bli **experter** på det kapitel ni fått er tilldelat. **Alla** i gruppen läser **hela** kapitlet, så att ni därmed behärskar helheten.

Det ni läser kommer ni att ha nytta av i efterföljande skrivuppgifter samt i gruppredovisningen som antingen sker inför hela klassen (ni delar upp redovisningen mellan er, bestäm vem som ska säga vad) eller i en så kallad hemgrupp – och då ska ni kunna presentera innehållet i hela kapitlet för hemgruppen.

NÄR NI HAR LÄST KAPITLET

När ni har läst kapitlet ska ni söka efter **ytterligare en källa** som bekräftar den fakta Wallensten har gett er. Det gör ni för att öka er trovärdighet. Därför är det också viktigt att välja en trovärdig källa. Den källa ni hittar ska ni nämna i er redovisning, till exempel genom att säga *”att det här stämmer bekräftar även Kim Bengtsson, eftersom hon/han kommit fram till liknande resultat i sin undersökning ’Konsten att må bra’ från 2019. Visa/berätta också konkret vad den personen kom fram till.*

Exempel på innehåll som kan finnas med i er redovisning (det bestämmer ni tillsammans i klassen):

- ◆ En kortare enkätstudie på ert område där ni formulerat relevanta frågor som klassen har fått svara på och där ni fått fram ett resultat som ni redovisar och drar slutsatser ifrån. Redovisa med hjälp av en tabell eller ett diagram.
- ◆ Presentationstekniskt hjälpmedel i form av en keynote/power point eller liknande.
- ◆ En intressant inledning som innehåller en retorisk fråga, ett påstående eller ett uppseendeväckande och passande citat.
- ◆ En medveten avslutning i form av en anafor, liknelse eller metafor.
- ◆ Alla i gruppen skriver sin version av kapitlets blå sidor och presenterar det i expertgruppen. Ni väljer sedan ut en som presenteras för klassen/hemgruppen.
- ◆ En praktisk övning kopplad till området.
- ◆ Annat, nämligen:

Diskussionsunderlag – hälsofaktorer: lösning och åtgärder

Titta på dessa övergripande råd i form av fråga och svar (lösning) till respektive hälsoområde.

- ◆ Fundera över/diskutera vad ”lösningen” kan innebära lite mer i detalj.
- ◆ Ge några konkreta förslag på åtgärder i vardagen som gör att ni får in de sex hälsofaktorerna.

FAKTOR	FRÅGESTÄLLNING/ UTMANING	LÖSNING	ÅTGÄRDER I VARDAGEN
Rörelse	Vill du ha en kropp som håller?	Satsa på rörelse.	
Mat	Vill du ha en kropp i balans?	Tänk på vad och hur mycket du äter.	
Relationer	Vill du vara lycklig?	Satsa på dina relationer.	
Tankar	Vill du må bra oavsett dina förutsättningar?	Arbeta med dina tankar.	
Omgivning	Vill du optimera förutsättningarna för god hälsa?	Välj en hälsosam omgivningsmiljö och vistas i naturen.	
Sömn	Vill du må bra psykiskt och ha en kropp som är återhämtad och redo för dagens utmaningar?	Satsa på att få tillräckligt med sömn.	

(s. 236, Några ord på vägen)

Hälsofaktorer – exempel på åtgärder

FAKTOR	FRÅGESTÄLLNING/ UTMANING	LÖSNING	ÅTGÄRDER
Rörelse	Vill du ha en kropp som håller?	Satsa på rörelse.	Vardagsmotion. Rutiner. Något träningspass per vecka.
Mat	Vill du ha en kropp i balans?	Tänk på vad och hur mycket du äter.	Vilken mat mår du bra av? Ha en sund inställning till mat. Äta regelbundet. Äta mer hälsosam mat. Äta mer av ... Äta mindre av ...
Relationer	Vill du vara lycklig?	Satsa på dina relationer.	Kommunicera. Ringa en släkting. Göra roliga saker tillsammans. Ge komplimanger. Coacha varandra. Skapa situationer och sammanhang där du är en del av något större.
Tankar	Vill du må bra oavsett dina förutsättningar?	Arbeta med dina tankar.	Tänka positiva tankar. Visualisera. Hitta dina egna drivkrafter.
Omgivning	Vill du optimera förutsättningarna för en god hälsa?	Välj en hälsosam omgivningsmiljö och vistas i naturen.	Hitta en plats att återvända till, där du känner dig lugn och harmonisk. "Titta på träd." Skapa en bra studieplats.
Sömn	Vill du må bra psykiskt och ha en kropp som är återhämtad och redo för dagens utmaningar?	Satsa på att få tillräckligt med sömn.	Varva ner. Skapa bra sömnrutiner.

Frågeställningar och aktiviteter att spinna vidare på

... för ytterligare fördjupning som till exempel skrivuppgift, samtal och diskussioner och möjliga aktiviteter. Koppla gärna på ämnesrelaterade uppgifter.

<u>FAKTOR</u>	<u>FRÅGESTÄLLNING</u>	<u>AKTIVITETER</u>
Rörelse	Vilken form av rörelse mår du bra av? Vad tycker du om? Hur kan du lätt inkludera rörelse i din vardag som den är nu? Kan rörelse, till exempel en promenad eller en joggingrunda, få oss att må bättre om vi känner oss låga? Motivera dina tankar.	Vardagsmotion. Pausgympa. Träning. Brain breaks. Meditation. Andningsövningar. Walk and talk.
Mat	Vilken mat får dig att må bra? Vilka matsituationer stressar dig? Hur kan du förändra det? Hur vill du äta? Plats? Sällskap?	Matrutiner. Veckoplanera. Äta tillsammans. Prova ny mat.
Relationer	Vilka relationer är viktiga för dig? Finns det personer i din närhet som tar mycket energi från dig? Vad är en uppoffring? När känner du dig utanför? Varför?	Värda relationer. Bygga nya relationer. Fyra hörn. Teamwork.
Tankar	Hur hanterar man sina tankar om de drar iväg "åt fel håll"? Har du hamnat i någon dum/knäpp situation på grund av dina tankar?	Tänka snälla tankar om sig själv. Jag är glad för ... (skriv varje kväll tre positiva saker om dagen). Visualisera. Meditation. Mental träning.
Omgivning	Vilka är dina omgivningar och hur påverkar de dig? Känner du dig bekväm/hittar du ro i naturen? Vad är en bra studiemiljö? Vad är en bra sovmiljö?	Skapa bra inomhusmiljöer. Walk and talk – promenadlektion. Skogen som friskfaktor. Lektioner utomhus.
Sömn	Hur ser din relation till sömn ut? Vad behöver du för att sova bra? Hur påverkas rörelse, mat, relationer, tankar, omgivning om vi slarvar med sömnen? Begränsad skärmtid – för- och nackdelar?	Sömnschema. Skriva sovlogg. Rutiner för bra sömn. Meditation. Andningsövningar.

TIPS! s. 234–235, Om trender och nya hälsoråd. Tänk på det här!

Avslutning

TRE SNABBA FRÅGOR TILL ANDERS

Är det något som har förvånat dig i din jakt på svaret till hälsogåtan?

Det som förvånat mig är hur tydligt det är att vägarna till hälsa är så självklara om vi känner efter. Vi mår bra efter att till exempel ha rört oss, ätit lagom mycket, sovit bra, umgåtts med vänner. Problemet är snarare att hitta balansen i våra må bra-faktorer i vår moderna värld.

Vilken utmaning har varit störst för dig själv när det kommer till att hålla fast vid rutiner för att leva mer hälsosamt?

Att vanor och rutiner lätt bryts om man blir förkyld, reser bort eller så. Fördelen är att har man en gång etablerat en vana är den lättare att ta upp igen.

Har du satt upp något "roligt eller spännande mål" kopplat till hälsa, som du ännu inte har uppnått?

Jag tror ingen har perfekta hälsovanor hela tiden och livet kan som sagt komma emellan. Råden i boken är i grunden inte så svåra att följa, men man kan göra det mer eller mindre.

Mitt mål nu när jag vet vad som fungerar är i stället att checka in då och då för att se att jag inte har glömt bort någon del för mycket, till exempel att hinna umgås med vänner fastän jag har mycket att göra.

SVARET PÅ HÄLSOGÅTAN

”Vi mår bäst av att leva den typ av liv vi levtt under hela vår existens.”

Men nu är vi ju inte längre jägare-samlare så här krävs anpassningar utifrån de omständigheter och behov som vi har idag, som Anders skriver: **”Den nya hälsogåtan är i stället hur man lever ett naturligt liv i en onaturlig värld.”** Och detta hoppas vi nu att ni fått kunskap om och blivit nyfikna på genom att läsa och diskutera den här boken.