

“Bakfickefrågor”

1. Presentation, samt berätta om sina fritidsintressen.
2. Du ska förklara för en kompis vad hälsa är för något? Kompisen vet inte vad hälsa är, kan du förklara det med egna ord? (2 st)
3. Om vi vänder på frågan, när har man inte hälsa? Förklara detta med egna ord för någon som inte vet. (2 st).
4. Nu har ni förklarat vad hälsa innebär för er, ur båda perspektiven. Men om vi utgår från er, berätta om er själva hur påverkar ni er egen hälsa för att få ett hälsofrämjande livsstil?
Alltså vad gör ni för att ni ska må bra, ur fysiskt, psykiskt, social hälsa.

Bilder

När vi visar bilderna vill vi att ni ska förklara om objektet innebär hälsa för er eller inte. Diskutera även varför det är hälsa, ohälsa eller både och. Kan det vara hälsa för objektet på bilden? Är det viktigt att belysa “bilderna” generellt i skolan och i ämnet?

1. Bodybuilder. (kroppsideal, doping, kost/hälsa, fysisk, psykisk)
2. Fotomodell. (kroppsideal, kost/hälsa, fysisk, psykisk)
3. Friluftslivsmänniska. (upplevelser, effekter av olika fysiska aktiviteter, psykisk)
4. Sumobrottare. (kost/hälsa, effekter av olika fysiska aktiviteter, fysisk)
5. En supporter som utseende-mässigt är ohälsosam till ex, röker , dricker öl och äter onyttigt men samtidigt är en trogen supporter som kan allt om idrottsvärlden (olika definitioner av hälsa, beroendeframkallande medel och ohälsa, social, psykisk, fysisk).
6. En förståndshandikappad person som utövar en tävling i Paralympics (olika definitioner på hälsa, social, psykisk, fysisk)
7. Friidrottsbild (samband mellan rörelser och hälsa, fysisk).

“Bakficke-frågor”

1. Om vi kopplar de tidigare diskussionerna till undervisningen i skolan och i ämnet idrott och hälsa. På vilket sätt har ni arbetat kring hälsa och livsstil?
Tänk er in i ämnet, har ni bara utfört fysiska aktiviteter eller reflekterar ni något om hälsa? Och i skolan, har ni arbetat med olika hälsoprojekt som till ex. tobaksprojekt osv?
2. Ge eleverna kursplanen & skolans övergripande mål angående hälsa och livsstil.

Som ni ser här så har skolan som uppdrag att arbeta kring hälsa och som det står ska de flesta ämnen någon gång beröra begreppet hälsa & livsstil. Den kunskapen ni får i skolan ska ni få med er ut i verkliga livet, kunskapen ska leda så ni själva kan påverka er hälsosituation.

Med vad skulle ni vilja lära er mer om i undervisningen som ni tycker är värdefullt och viktigt att få med sig i livet?