

Alla svettas

Filmfakta

Ämne: Biologi, Idrott och hälsa

Ålder: Från 12 år (H, Gy)

Speltid: 17 minuter

Svenskt tal med svensk text som tillval

Produktion: Kunskapsmedia AB

Syfte/strävansmål

- Filmen ska ge fördjupade kunskaper om varför vi svettas och vad svett består av.
- Vi får också lära oss om hur man kan hantera sin svett.

Undervisningen ska behandla följande innehåll enligt läroplan

Biologi (mellanstadiet)

- Människans pubertet, sexualitet och reproduktion samt frågor om identitet, jämställdhet, relationer, kärlek och ansvar.

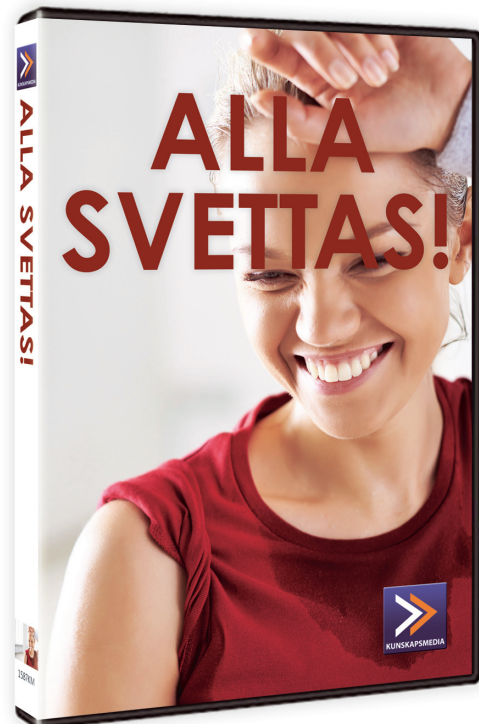
Biologi (högstadiet)

- Kroppens celler, organ och organsystem och deras uppbyggnad, funktion och samverkan. Evolutionära jämförelser mellan människan och andra organismer.

Idrott och hälsa (högstadiet)

- Ord och begrepp för och samtal om upplevelser och effekter av olika fysiska aktiviteter och träningsformer.
- Olika definitioner av hälsa, samband mellan rörelse, kost och hälsa
- Kroppsideal inom idrotten och i samhället i övrigt.

Produktion: © Kunskapsmedia AB, Sverige
© Kunskapsmedia MMXIV
Filmnr: 1587KM



Filmens innehåll

Varför svettas vi? Vad händer i kroppen när vi svettas? Filmen går igenom varför vi svettas och hur det går till.

Vi tittar närmare på hur samhället ser på svett och att svettas. Vi lär oss om hur man kan hantera sin svettning. Vi får träffa experter och unga som har överdriven svettning, hyperhidros, som drabbar ca. 3 % av befolkningen.

Kapitel i filmen:

- Varför svettas vi?
- Hur fungerar kroppens värmereglering?
- Var svettas man mest?
- När svettas man?
- Vad tycker du om svett?
- Vad kan man göra för att dölja och minska sin svett?
- Hyperhidros

Alla svettas

Diskussionsfrågor

Innan ni startar en diskussion kring filmen i gruppen är det viktigt att läraren/ledaren funderar igenom hur man ska hantera diskussionen och svaren.

Dela gärna upp gruppen i mindre grupper och låt deltagarna först skriva ned sina svar. Frågorna är indelade efter filmens kapitel.

Varför svettas vi?

- Varför svettas vi?

Hur fungerar kroppens värmereglering?

- Vad är hypotalamus?
- Vad innebär det att ha hög respektive låg tröskel för värmereglering?
- Varför blir vi svettiga i handflatorna och på fotsulorna?
- Om kroppen blir varm så vidgas blodkärlen, varför gör de det?
- Vad har svettkörtlarna för funktion?
- Beskriv skillnaderna mellan ekkrina, apokrina och apoekkrina svettkörtlarna.
- Varför upplever många att problem med svett börjar i tonåren?

Var svettas man mest?

- Var upplever du att du svettas mest?
- Vilka ställen på kroppen utsöndrar mer svett än andra?

När svettas man?

- När är det vanligast att man svettas?
- Varför är det vanligt att man blir svettig vid stress?
- Varför var det bra för våra förfäder att kroppen var på helspänn?
- Vad innebär "fight-or-flight" nerver?

Vad vi tycker om svett

- Vad tycker du om svett?
- Hur såg man på svett förr i tiden?
- Varför fick man tvätta sig i skolan förr?

Vad kan man göra för att dölja och minska sin svett?

- Varifrån kommer doften av svett?
- Varför är det viktigt att tvätta sig och byta kläder?
- Vilka tips får man i filmen för att minska eller dölja sin svett?

Hyperhidros

- Vad innebär hyperhidros?
- Hur många i Sverige drabbas av hyperhidros?
- I vilka åldrar kan man drabbas av hyperhidros?
- Hur fungerar hypotalamus när någon har hyperhidros?
- Hur påverkas din vardag om du har hyperhidros?
- Hur behandlas hyperhidros?

Efter filmen

- Vad tyckte du om filmen?
- Vad lärde du dig av filmen?
- Vad innebär svettande för dig?

Uppgifter

- **Gruppuppgift:** Dela upp klassen i mindre grupper. Varje grupp formulerar en frågeställning kring ämnet svett och gör sedan ett grupparbete kring frågeställningen.

Exempel på frågeställningar:

- Hur fungerar andra djurs värmereglering?
- Hur fungerar de olika svettkörtlarna?
- Svettas tjejer och killar lika mycket? Finns det några skillnader?

Leta information på internet, i böcker och i tidskrifter. Presentera arbetet som webbsida, film eller som en vägg/serietidning.