

HÄLSA



KOST



TRÄNING



PRESTA-
TION



NEJ TILL
DOPING



**POSITIV
LIVSSTIL**

Lärarhandledning



LIVSSTIL OCH LEVNADSVANOR

Film 1

Frågor till filmen

Använd gärna frågorna nedan för diskussion eller individuell reflektion.

1. Hur skulle du beskriva din livsstil?
2. Vilka grupper tillhör du? Varför?
3. Vad är det som gör att du känner dig trygg i en grupp?
4. Vad har påverkat dina levnadsvanor? Du själv, din familj, kompisar, samhället osv?
5. Hur skulle du beskriva samhällets olika kroppsideal idag? Hur skiljer det sig mellan kön, ålder, samhällsgrupper?
6. Att förändra sina levnadsvanor kan vara en utmaning. Vad tror du behövs för att lyckas?
7. Varför blir vi så uppslukade av sociala medier? Hur är ditt förhållande till sociala medier?
Hur kan sociala medier påverka dina levnadsvanor?

Förslag på fördjupning:

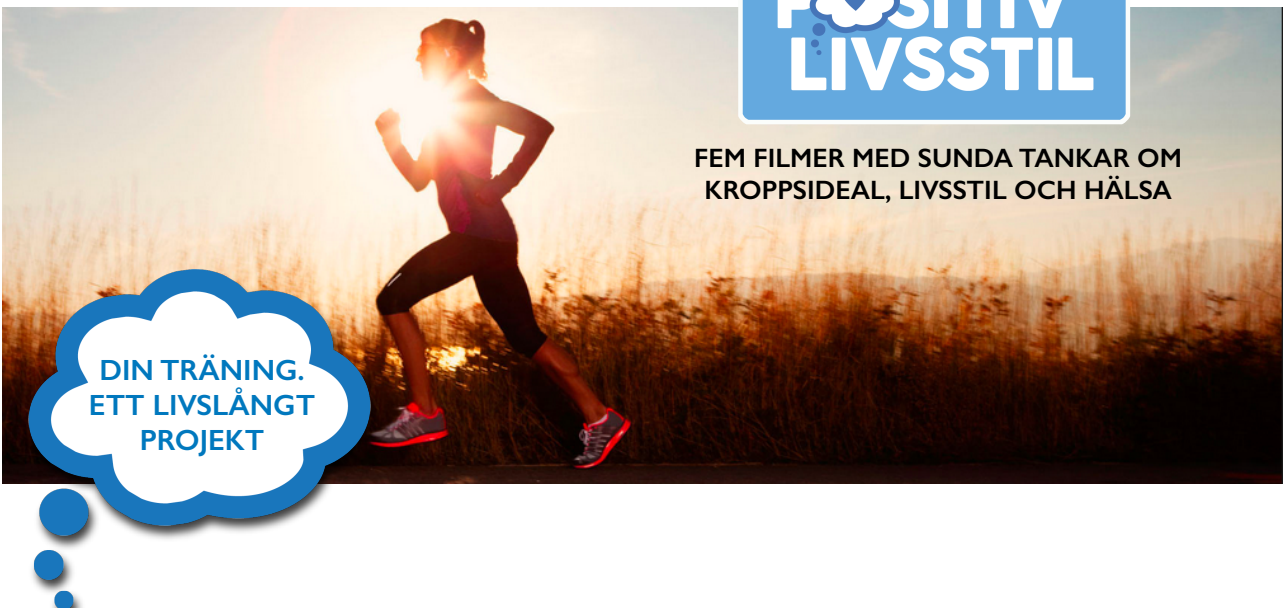
- Beskriv din egen livsstil

Uppgiften kan beröra frågor som: Vad är viktigt för dig i ditt liv? Hur ser dina levnadsvanor ut? Vad har du för fritidsintressen? Varför tror du att din livsstil ser ut som den gör? Är det något som du skulle vilja ändra i din livsstil? Varför?

Ung Livsstil www.unglivsstil.se

Karolinska Institutet, Livsstil, www.ki.se

Hälsa och Livsstil 1177 Vårdguiden www.1177.se



DIN TRÄNING.
ETT LIVSLÅNGT
PROJEKT

Film 2

Frågor till filmen

Använd gärna frågorna nedan för diskussion eller individuell reflektion.

1. Vilka olika skäl kan det finnas för att träna?
2. Vad innebär allsidig funktionell träning? Hur tränar man då?
3. Motivation – hur behåller jag lusten till att träna?
4. Hur skulle du beskriva samhällets olika kroppsideal idag? Hur skiljer det sig mellan kön, ålder, samhällsgrupper?
5. Påverkar samhällets kroppsideal ditt sätt att träna?
6. Hur mycket sitter du stilla en vanlig dag?

Förslag på fördjupning:

- Pulsuppgift (se bifogad uppgift)
- Träningsdagbok (se bifogad uppgift)
- Analys av en träningsverksamhet (se bifogad uppgift)

Pulsuppgift – analys med pulsen som riktmärke

Centralt innehåll

Temaperioden och uppgiften behandlar följande centrala innehåll från ämnesplanen:

- *Den fysiska aktivitetens och livsstilens betydelse för kroppslig förmåga och hälsa*
- *Träningsmetoder och deras effekter, till exempel konditionsträning*

Syfte

Med hjälp av uppgiften får du möjlighet att utveckla:

- *Förmåga att planera och genomföra fysiska aktiviteter som befäster och vidareutvecklar kroppslig förmåga och hälsa*
- *Kunskaper om betydelsen av fysiska aktiviteter för kroppslig förmåga och hälsa*

Uppgift

Du ska med hjälp av pulsen analysera en valfri konditionsaktivitet. Om du inte idag är aktiv på din fritid får du i uppgift att träna något och analysera det.

Under träningspasset (minst 30 min) tar du pulsen regelbundet beroende på passets längd. Har du tillgång till en pulsklocka så använd den. Notera dina pulsvärden och använd dem när du gör din analys.

När du beskriver och analyserar ditt träningspass vill jag att du tar upp följande:

- Beskriv aktiviteten och vilken typ av konditionsträning det är
- Hur lång tid du tränat
- Dina pulsnoteringar under passet (arbetspuls)
- Reflektera också över din vilopuls och din maxpuls
- Räkna ut hur många procent av ditt max du arbetat på i snitt under passet eller vid några olika tillfällen under passet
- Uppskatta var på Borg-skalan du ligger under passet (din egen upplevda ansträngning)
- Värdera passet/aktiviteten som konditionsträning
- Betydelsen av konditionsträning och aktiv livsstil för kroppslig förmåga och hälsa

Nyckelord

Följande ord är så kallade nyckelord i denna uppgift. Se till att du förstår dem, och om de passar in, visa gärna att du förstått genom att använda dem i din analys på ett riktigt sätt.

Arbetspuls, upplevd ansträngning, distansträning, intervallträning, mjölksyra, aerob träning, anaerob träning, procent av max, pulstopp, återhämtning, aktiv livsstil, hälsa.

Borgskalan

Borgskalan är en skala som alla kan använda. Det spelar alltså ingen roll vad du gör, om du simmar, springer eller är på gymmet. Du ska själv uppskatta var på skalan du ligger när du tränar. Du noterar alltså var på skalan du tycker att du befinner dig vid ett givet arbete.



Träningsdagbok

Namn:

Klass:

1. Gör ett konditionstest. Ett konditionstest är ett bra verktyg som hjälper dig att utvärdera din kondition. Du genomför samma test innan och efter din träningsperiod. Fyll i uppgifterna nedan.

Test (markera ☒)		Datum	Resultat
Coopertest ☐	Innan perioden		
Beepptest ☐			
Stepptest ☐	Efter perioden		

2. Bestäm din målsättning för perioden. Var konkret och skriv ett tydligt mål som går att utvärdera efteråt tex – Mitt mål är att kunna springa Coopertestet på 10 minuter eller – Mitt mål är att kunna springa fem kilometer på 30 minuter eller - Mitt mål är att kunna springa tre kilometer utan att stanna.

Målformulering

Mitt mål är att...

3. Planera träningen. Hur ska du göra för att nå ditt mål? Du ska ta med idrottslektionen i din planering. Där utöver ska du planera in **minst två** konditionsträningspass på din fritid. Har du redan konditionstränande fritidsaktiviteter skriver du med dem i dagboken. Vardagsmotion är alltid bra men det skriver du inte in i dagboken.

4. Bokför dag för dag. Din träningsperiod bör omfatta minst 6 veckor. Anteckna i kalendern på nästa sida efter varje träningspass. Kommentera och analysera hur passet blev, ditt genomförande, din känsla, upplevelse, pulsnoteringar under passet, ansträngningsgrad, orsaker till utfallet mm. Gör också en summerande utvärdering av veckan som gått.

Vecka 1	Dag	Aktivitet, tid, sträcka	Kommentar
	måndag		
	tisdag		
	onsdag		
	torsdag		
	fredag		
	lördag		
	söndag		
Veckosummering		Antal planerade pass	Utvärdering av veckan:
		Antal genomförda pass	

(Välj hur många veckor träningsperioden ska pågå. Dokumentationen kan med fördel ske digitalt).

5. Utvärdera träningsperioden

Utgå från punkterna nedan i din utvärdering.

- ☒ Resonera kring den målsättning du satte.
- ☒ Resonera kring planering, genomförande och träningsmetoder. Utifrån dina förutsättningar, hur har din insats varit under träningsperioden?
- ☒ Vad blev resultatet? Hur är din fysiska status idag jämfört med i augusti? Analysera varför.
- ☒ Upplevelser/känslor under perioden.
- ☒ Har du lärt dig något av att göra uppgiften?
- ☒ Utifrån dina erfarenheter under träningsperioden, hur kommer du att jobba vidare med din fysiska status?
- ☒ Vilka samband ser du mellan en aktiv livsstil, kroppslig förmåga och hälsa?

Utvärdering av träningsperioden

Mitt mål med träningsperioden var att...

Analys av en träningsverksamhet

Undervisningen i ämnet idrott och hälsa ska ge eleverna förutsättningar att utveckla följande:

- Kunskaper om kulturella och sociala aspekter på fysiska aktiviteter och naturupplevelser.
- Förmåga att etiskt ta ställning i frågor om könsmönster, jämställdhet och identitet i relation till idrotts- och motionsutövande.

Kunskapskrav

E - Eleven kan översiktligt diskutera motion och idrott som sociala och kulturella fenomen och översiktligt beskriva hur olika livsstilar och kroppsideal framträder i träningsverksamheter och samhället i övrigt.

C - Eleven kan utförligt diskutera motion och idrott som sociala och kulturella fenomen och utförligt beskriva hur olika livsstilar och kroppsideal framträder i träningsverksamheter och samhället i övrigt.

A - Eleven kan utförligt och nyanserat diskutera motion och idrott som sociala och kulturella fenomen och utförligt och nyanserat beskriva hur olika livsstilar och kroppsideal framträder i träningsverksamheter och samhället i övrigt.

Uppgift

Ni ska i grupper om tre till fyra genomföra en fältstudie på en träningsverksamhet och besvara frågor kring jämställdhet, träningskultur och kroppsideal.

Examination

Alt 1: Ni ska lämna in en skriftlig rapport där ni presenterar svar och egna reflektioner kring frågeställningarna nedan.

Alt 2: Gruppseminarium utifrån frågeställningarna nedan.

Frågeställningar

- Beskriv kortfattat den verksamhet du besökt. Vad har de för träningsformer?
- Vem tränar här? Försök beskriva den genomsnittlige besökaren.
- Hur ser könsfördelningen ut i den träningsverksamhet du besökt? Varför tror du att det är så?
- Är det något speciellt kroppsideal som är tydligt i verksamheten?
- Hur skulle du beskriva den träningskultur (jämslälldhet, elit/motion, sociala värden, dopning) som finns i den verksamhet du besökt?
- Skulle det vara lätt eller svårt, enligt er, att vara normbrytande i den träningsverksamhet du besökt? Reflektera utifrån kön, sexuell läggning, ålder, etnicitet, socioekonomisk tillhörighet osv. Motivera.
- Arbetar träningsanläggningen på något sätt för att nå en bredare målgrupp?
- Reflektera kring hur samhällets kroppsideal kan påverka träning och hälsa.
- Är hälsa en klassfråga idag? Motivera ditt svar genom att koppla det till någon eller några undersökningar.

Tänk på att presentera er och fråga personal om tillåtelse när ni ska observera verksamheten. Ställ gärna frågor till någon i personalen så kan ni få en tydligare bild kring vissa frågor.

Förslag på verksamheter att besöka

Gym, träningsanläggningar (tex. Friskis och svettis), rackethallar, military training, simhallar eller andra anläggningar som är öppna för allmänheten.

DIN KOST.
DEN KOMPLEXA
MATEN

Film 3

Frågor till filmen

Använd gärna frågorna nedan för diskussion eller individuell reflektion.

1. Hur ser dina matvanor ut? Varför tror du att dina matvanor ser ut så?
2. Finns det någonting i dina matvanor som du tror att du skulle må bra av att förändra?
3. Vad kan det innebära att äta allsidigt och varierat?
4. Hur skulle du kunna förändra dina kostvanor så att de bidrar till en mer hållbar utveckling?
5. Hur förhåller du dig till olika kosttrender som dyker upp?

Förslag på fördjupning:

- Kostregistrering och analys. Använd gärna *Matvanekollen* på www.livsmedelsverket.se.
- Behövs kosttillskott för prestation? Vilka effekter kan det ge? Vilka risker finns? Kan man uppnå samma resultat med vanlig mat?
Förslag på examinationsformer: Inlämning, muntlig redovisning, seminarium eller debatt.
- Hållbar mat. Samarbeta gärna med kurser i Naturkunskap.

Livsmedelsverket www.livsmedelsverket.se

SLU www.slu.se

WWF, Köttguiden www.wwf.se

Ätstörningar www.atstoringar.se www.friskfri.se



DIN
PRESTATION.
STRESSA LAGOM-
MÅ BÄTTRE

Film 4

Frågor till filmen

Använd gärna frågorna nedan för diskussion eller individuell reflektion.

1. Hur är det att vara ung idag? Vilka krav upplever du? Egna, familjen, skola/arbete, förväntningar, fritidsaktiviteter, samhället i övrigt?
2. På vilka sätt påverkar sociala medier dina krav på dig själv?
3. Hur reagerar du på stress? Diskutera tänkbara fysiska och psykiska symptom.
4. Vad kan du göra för att hantera dina egna och omgivningens krav?
5. Ställer samhället olika krav på tjejer och killar? Uppfattar tjejer och killar kraven olika?
6. Vad är det som kan påverka en persons självkänsla och självförtroende?

Förslag på fördjupning:

- Egen reflektion om stress (se bifogad uppgift)

BRIS www.bris.se

Barnombudsmannen www.barnombudsmannen.se

UMO www.umo.se

Utmattningssyndrom 1177 Vårdguiden www.1177.se

Egen reflektion om stress

1. Skriv ner allt som stressar

Det första steget är att erkänna att man är stressad och att försöka få en överblick över vad situationen beror på. Ett sätt kan vara att ta sig tid att tänka igenom sin livssituation och **skriva ner alla stressande faktorer**.

Du ska även skriva upp sådant som känns roligt och självvalt, men som bidrar till en stressig situation. De krav man ställer på sig själv, både omedvetet och medvetet, kan ofta vara minst lika stressande som omgivningens krav.

Reflektera kring din stress utifrån punkterna nedan:

- Skolan
- Familjelivet
- Fritidsaktiviteter
- Egna krav
- Relationer till vänner
- Teknik, mobil, sociala medier (att vara nåbar och ständigt uppkopplad)
- Additionsstress, hur mycket jämför du dig med andra? Hur påverkar det dig? Vilken roll spelar sociala medier?

2. Gör en tidsskattning av din dag

Alla människor har 24 timmar om dygnet och 7 dagar i veckan. **Gör en uppskattning av vad du gör under en vanlig vardag och skriv ner det.** Nedan ser du ett antal saker som du ska uppskatta hur mycket tid som det går åt till. Om du har något annat så tar du med det.

- Sömn
- Restid (till och från skolan, träning, aktiviteter osv)
- Göra sig i ordning (duscha, klä på och av sig, sminka sig osv)
- Skola och skolarbete

- Laga mat och äta
- Träning/fritidsaktivitet
- Social tid med familj/vänner
- TV, dator, mobil

Finns det något du skulle kunna förändra för att bli mer tidseffektiv?

3. Hur kan du öka din förmåga och dina resurser att stå emot stress?

Reflektera kring din livsstil utifrån nedanstående punkter. Vilka levnadsvanor fungerar bra för dig redan nu? Är det någon vana som du skulle må bra av att förändra/börja jobba med?

- Regelbunden motion och fysisk aktivitet
- Att äta vettigt, särskilt frukost
- Vila aktivt och koppla av på rätt sätt
- Att använda tankens kraft (positivt tänkande)
- Goda sömnvanor



NEJ TILL
DOPING.
HUR LURAD
VILL DU BLI?

Film 5

Frågor till filmen

Använd gärna frågorna nedan för diskussion eller individuell reflektion.

1. Vad är anabola androgena steroider (AAS) egentligen?
2. Varför provar man att dopa sig med AAS?
3. Varför är man villig att riskera både sin fysiska och psykiska hälsa för att dopa sig?
4. Vad kan påverka så att man avstår från att dopa sig?
5. Vad skulle du göra om du upptäckte att någon du känner missbrukar AAS?
6. Vilka risker kan det finnas med att äta kosttillskott?

Förslag på fördjupning

För dig som är med i en idrottsförening:

1. Gör Svensk Antidopings E-utbildning "Ren Vinnare som består av sju korta moduler där du lär dig det allra viktigaste inom antidoping. Varje modul är 3–4 minuter lång och består av videoklipp, övningar och fakta. Modulerna går igenom följande områden: Dopingkontroller, dopinglistan, dopingförseelser, hälsokonsekvenser, kosttillskott, medicinsk dispens och vistelserapportering.

Du behöver inte slutföra samtliga moduler på en gång. Programmet sparar dina framsteg. När du har slutfört alla moduler får du ett diplom för genomförd kurs via mejl. Efter varje modul får du också ett mejl med en sammanfattning. Gör utbildningen på [Renvinnare.se](https://renvinnare.se).

Fortsättning: Förslag på fördjupning

För dig som är med i en idrottsförening:

1. Se filmen om hur en dopingkontroll inom idrotten går till (4.45 minuter lång).
https://www.youtube.com/watch?v=_NhdqRM-OdM&feature=youtu.be
2. Se filmen om dopingrisken som finns vid användande av kosttillskott (6.33 min).
<https://www.youtube.com/watch?v=LOqy0DNpEbg>

För dig som inte är med i en idrottsförening:

1. Kolla in Dopingjourens hemsida där det finns fakta om AAS och se gärna filmsnuten "En film om AAS" (3.09 min)
<http://www.dopingjouren.se/>
2. Se filmen om hälsorisker vid användande av kosttillskott (6.24 min).
https://www.youtube.com/watch?v=-qAldwNe_W4

Riksidrottsförbundet www.rf.se

Beroendecentrum www.regionorebrolan.se

Polismyndigheten www.polismyndigheten.se