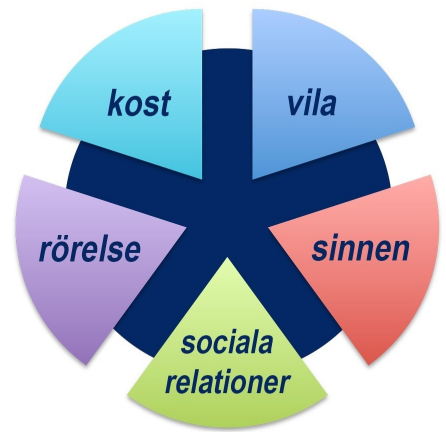


Biologi

Årskurs F-3

Vi arbetar med kost, hälsa, vila, rörelse och sociala relationer. Hälso-cirkeln tar upp hur viktiga alla dessa delar är för att vi ska må bra. Här kopplar vi ihop teori och övningar i en mix.

Mycket nöje!



Hälsocirkeln

Syfte: Förmågor som kan utvecklas

- I** Förmågan att använda kunskaper i biologi för att granska information, kommunicera och ta ställning i frågor som rör hälsa, (naturbruk) och ekologisk hållbarhet.
- II** Förmågan att genomföra systematiska undersökningar i biologi.
- III** Använda biologins begrepp, modeller och teorier för att beskriva och förklara biologins samband i människokroppen, naturen och samhället.

Centralt innehåll årskurs F-3

Betydelsen av mat, sömn, hygien, motion och sociala relationer för att må bra.

Människans kroppsdelar, deras namn och funktion.

Människans upplevelser av ljus, ljud, temperatur, smak och doft med hjälp av olika sinnen.

Konkretisering av mål

Målet med arbetsområdet är att eleverna ska...

- förstå att betydelsen av mat, sömn, hygien, motion och sociala relationer alla är viktiga för att må bra.
- Kunna ta ställning till vad god hälsa är.
- Ha genomfört systematiska undersökningar kopplat till människans kroppsdelar och deras funktion.
- Kunna namnge våra olika sinnen och beskriva hur de påverkar vår upplevelse av saker.

Sinnen

Inled med att prata om våra sinnen. Ta reda på elevernas förkunskaper om t ex smak, lukt och hörsel. Vad vet de om dessa sinnen?

Smak och lukt

Om du inte känner lukten av eller ser det du stoppar i munnen, vet du då vad det är du äter? Varför känner du igen vissa smaker? Smaksinnet sitter i tungan. Förutom smaksinnet använder man också andra sinnen när man äter. Synsinnet gör att du kan se din vackra portion mat, luktsinnet hjälper dig att känna matens doft, med hörselsinnet kan du höra hur maten låter i din mun och med känselsinnet kan du känna hur maten känns till exempel i dina händer.

Övning: **Smak eller lukt?** (Se övningsförråd)

Diskussion

II

Hörsel

I

Hörseln hjälper oss också att uppfatta världen runt omkring oss och håller oss trygga genom att varna för eventuella faror. En telefon som ringer, ett barn som gråter eller larmet från en brandvarnare är bara några exempel på viktiga signaler som vi behöver kunna höra.

Övning: **Tillverka ljudvågor** (Se övningsförråd)

Övning: **Lyssna efter föremål** (Se övningsförråd)

II

Diskussion sinnen

II

Kost

III

Kost! Konstigt ord, va? Men det kallas allt som vi äter och dricker. Och det behöver vi göra för att kunna hålla igång. Om du äter rätt mår du bra. Det betyder att du ska äta sådant din kropp behöver för att du ska kunna växa, kunna röra på dig, få ett starkt skelett och vara pigg och glad. För att du ska orka vara pigg hela dagen behöver du äta både frukost, lunch, middag och gärna två till tre mellanmål. Det är också bra att se till att det är lagom långt mellan måltiderna och att försöka äta vid samma tider varje dag.

<http://kalvin.se/kalvins-haelsocirkel-1/kost-barn/>

Tallriksmodellen

Gå igenom livsmedelsverkets aktuella tallriksmodell och kostcirkel. Gå igenom vikten av att äta allsidigt.

♦ Varför ska vi använda oss av tallriksmodellen?

♦ Hur kan man tänka för att äta allsidigt?

Matspjälkningen, Vilken väg går maten?

Här finns en animerad film som enkelt visar hur matspjälkningen fungerar:

http://www.wellou.fi/lapset/?p=lapset_etusivu&m=1 (Svensk text, klicka till höger)

I

Måltidsfördelning, När äter jag?

Här finns en animerad film som enkelt visar hur man kan dela upp måltiderna under dagen:

http://www.wellou.fi/lapset/?p=lapset_etusivu&m=1

III

Rörelse

Prat om hur daglig rörelses inverkar på kroppen.

Övning: **Känner du pulsen?** (Se övningsförråd) **II**

Vila

Gör en undersökning där eleverna får kartlägga hur de sover under ett dygn eller en vecka. Involvera föräldrarna i arbetet. Titta sen på vilka skillnader och likheter det finns i klassen och ta sen reda på fakta om deras sömn räcker.

Här finns fakta och information om barn sömnbehov visat på ett enkelt sätt för elever.

http://www.wellou.fi/lapset/?p=lapset_liikunta_etusivu&m=3

Ett exempel på en mall för att kartlägga elevernas sömn ett dygn:

http://www.wellou.fi/opettajat/?p=opettajat_uni

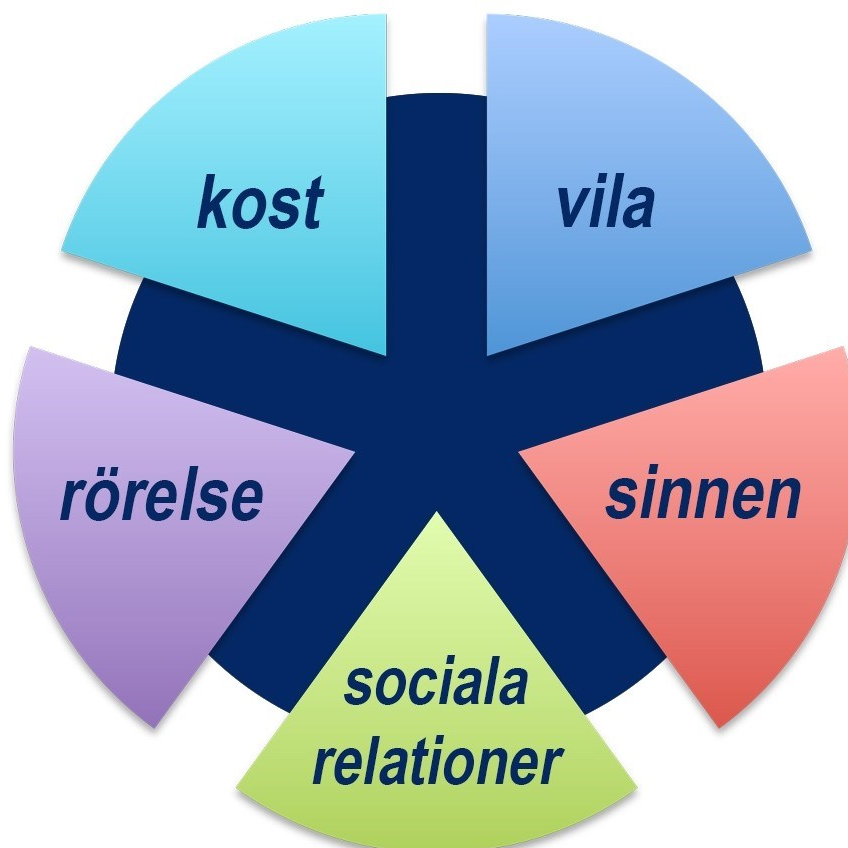
Avslappning och stretching

Avslappning och stretching inleds med en diskussion kring följande frågor:

- ◇ Har någon provat på avslappning tidigare? Hurdana metoder användes?
- ◇ Hur kändes det efteråt?
- ◇ I hurdana situationer är bra att kunna slappna av.

Sociala relationer

Övning: **Öppna slut** (se övningsförråd) **I**



Litteratur/film/webb/material

www.wellou.fi
www.majema.se (Hej kompis)

www.kalvin.nu

www.livsmedelsverket.se

<http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Matcirkeln-och-tallriksmoddellen/Tallriksmoddellen/>

<http://www.1177.se/Dalarna/Tema/Halsa/Mat-och-naring/Maltider/Tallriksmodellen/>

Boken om NO 1-3, Hans Persson, Liber förlag, ISBN: 47-10996-8

App: Människokroppen från Tinybop Inc.

Bedömning utifrån kunskapskraven årskurs 3

Koppla till DINO.



Sinnen: Smak eller lukt?

Om du inte känner lukten av eller ser det du stoppar i munnen. Vet du då vad det är du äter?

Blanda olika frukter med kokt vitt ris, till exempel en blandning med hallon, en med banan och en med ananas. Mixa blandningarna med en mixerstav eller mixer till en slät massa. Låt försökspersoner som först både har ögonbindel och håller för näsan smaka på de olika blandningarna och beskriva smaken.

Gör sedan om försöket med enbart ögonbindel och jämför beskrivningarna. Vilken betydelse har lukten för att kunna identifiera smaken i detta försök? Jämförelse kan göras med hur mat smakar när man är täppt i näsan.

www.bioresurs.uu.se



Hörsel

Tillverka ljudvågor.

Fäst en ballong som du har klippt av änden på, över ena hålet på en toalettpappersrulle. Häng upp en bit aluminiumfolie en bit bort och rikta sedan rullens öppning mot folien.

Spänn ut ballongen och släpp - luften "får fart" av trycket från ballongen och folien sätts i dallring. På liknande sätt sätter ljudvågor fart på våra trumhinnor.

www.bioresurs.uu.se



Lyssna efter föremål

Lägg olika föremål i förslutna askar. Det kan vara saker från naturen, som kottar, stenar, barr eller små pinnar. Arbeta gruppvis.

Genom att långsamt vicka fram och tillbaka eller skaka på askarna och lyssna på ljudet som uppstår ska man försöka få fram så mycket information som möjligt kring föremålet i asken. Ge varje grupp två uppgifter: att beskriva innehållet i askarna så noggrant som möjligt att hämta ett likadant föremål de tror finns i asken

För att underlätta kan man på en bricka lägga motsvarande föremål som finns i askarna, att välja bland. En variant är att fylla ett antal askar med likadana saker och ge i uppgift att hitta den kompis som har en ask med motsvarande innehåll, bara genom att skaka och lyssna.

www.bioresurs.uu.se

Korta avslappningsövningar

1. Sätt underarmarna i kors ovanpå skolbänken. Låt huvudet sjunka ned och avslappnat vila ovanpå händerna. Blunda och tänk på någonting trevligt. Andas lugnt in och ut.
2. Sätt dig bakom en kompis. Rulla med en tennisboll eller klappa och trumma försiktigt med handkanterna eller lätta knytnävar på kompisens skuldror, övre del av ryggen och armar i några minuter. Du kan även efter det att du har suttit länge placera en tennisboll under fotsulan och rulla tennisbollen under foten i några minuter.

Känner du pulsen?

Du behöver ett tidtagarur och elever som jobbar två och två.

Hitta pulsen på exempelvis halsen eller handleden och känn hur hjärtat slår.

Använd tidtagaruret för att ta reda på hur många slag hjärtat slår på en minut. Då mäter eleverna sin vilopuls.

Eleverna springer en sväng runt skolan eller hoppar hopprep i fem minuter. Mät pulsen igen.

Vila en stund (ca 2 min) och mät en gång till. Vad blev det för skillnad. Pulsen ska ganska snabbt gå ner mot vilopuls igen. Ju mer tränad man är ju snabbare går pulsen tillbaka till vilopuls.



Öppna slut

Mål:

Tänka till kring jobbiga situationer samt att få med sig några verktyg/handlingsalternativ.

Övningen:

Dela in eleverna i grupper om tre eller fyra. Varje grupp får en situation från kopieringsunderlaget "Vad kan hända nu?". Alla grupper kan få samma situation eller olika. Uppgiften är att dramatisera situationen.

Ledartips:

- Berätta för eleverna att de får en inledning och att de ska spela upp den samt ett slut som de själva hittar på.

Hur skulle de vilja att situationen slutar?

- Hitta gärna på flera situationer som passar den grupp du arbetar med.
- En variant är att låta barnen spela upp situationen och låta de som tittar på berätta hur de vill att situationen ska sluta. Det kan bli många olika slut.

Vad kan hända nu?

Två kompisar står och pratar.
En tredje kompis kommer fram till dem och frågar:
Får jag vara med?
Vad kan hända nu?

Tre kompisar spelar fotboll.
En kompis missar bollen, ramlar och får ett skrubbsår på knät.
Vad kan hända nu?

Fyra kompisar leker en lek. En kompis åker ut ur leken.
En annan kompis ropar: Du åkte ut!!
Kompisen som åkte ut ur leken springer iväg.
Vad kan hända nu?

Fyra kompisar leker kull.
En kompis blir kullad men springer bara vidare.
De andra stannar och säger: Du blev kullad!
Du är!
Vad kan hända nu?

Två kompisar har bestämt att de ska leka på rasten.
En tredje kompis frågar en av dem om de kan leka på rasten.
Kompisen leker gärna alla tre, men vet att det inte brukar gå så bra?
Vad kan hända nu?