



Generation Pep är en icke vinstdrivande organisation som arbetar för att sprida kunskap och skapa engagemang kring barn och ungdomars hälsa.

Kronprinsessparet är initiativtagare till Generation Pep som tillsammans med aktörer från hela samhället vill driva ett ambitiöst och långsiktigt folkhälsoarbete med barn och unga i fokus. Generation Pep har sammanställt de riktlinjer som finns för hur barn ska fördela dygnets 24 timmar för att må bra. Tanken är inte att alla dagar ska vara likadana, men över tid är det viktigt att dygnen innehåller tillräckligt med tid för måltider, rörelse, sömn och skärmfria stunder.

När vi är mycket stillasittande framför en skärm får vi mindre tid till sådant som håller oss friska och får oss att må bra som tex sömn, lek och rörelse. Stillasittande skärmtid konkurrerar om vår tid, och tonåringar spenderar mest tid framför skärmen. Nästan var fjärde tonåring har angett att de sitter stilla framför en skärm i fem timmar eller mer varje dag utöver lektionstid.

Vi behöver er hjälp med kreativa tankar och idéer som vi sedan ska försöka förverkliga!

Läs mer på:
www.generationpep.se

Tips på frågor att diskutera i klassrummet

Varför är det viktigt att röra på sig?

Hur mycket tid per dag tror du att du sitter stilla framför en skärm?

Varför använder man skärmar så mycket idag?

UPPDRAG

Uppdrag F-3

När man sitter med sin skärm är det bra att ta en paus ibland, en paus skulle kunna bestå av att man bygger en hinderbana hemma.

Vi vill att du hjälper oss genom att rita och berätta hur du skulle kunna bygga en rolig hinderbana hemma? Prova gärna att bygga din hinderbana tillsammans med din familj.

Uppdrag 4-6

Alla barn och ungdomar är olika, tycker om olika saker och har olika förutsättningar för att utöva en fysisk aktivitet. Därför är det viktigt att komma ihåg att all rörelse har betydelse.

Nu behöver vi din hjälp med att ta fram förslag på vad du kan göra med din skärm och samtidigt vara i rörelse? Skriv ner minst 10 roliga och kreativa idéer.

Uppdrag 7-9

Det kan vara svårt för både barn och vuxna att slita sig från skärmen, trots att många känner att de vill. Då kan man behöva stöd i att skifta mellan skärmtid och fysisk aktivitet. Vi behöver din hjälp med att komma på hur man kan få barn och vuxna att bryta den inaktiva skärmtiden.

Skriv ner och utveckla dina bästa idéer för åtgärder eller verktyg.

”Här får eleverna möjlighet att, genom att arbeta entreprenöriellt och innovativt, också ta initiativ, lösa problem och använda sin kreativitet till att arbeta fram egna idéer och lösningar på verkliga problem.”



Övergripande kopplingar till LGR 11

2.2 Kunskaper – Mål

”Utforskande, nyfikenhet och lust att lära ska utgöra en grund för skolans verksamhet.”

Skolan ska ansvara för att varje elev efter genomgången grundskola:

- kan använda det svenska språket i tal och skrift på ett rikt och nyanserat sätt.
- kan lösa problem och omsätta idéer i handling på ett kreativt och ansvarsfullt sätt.
- kan använda såväl digitala som andra verktyg och medier för kunskapssökande, informationsbearbetning, problemlösning, skapande, kommunikation och lärande.
- kan använda sig av ett kritiskt tänkande och självständigt formulera ståndpunkter grundade på kunskaper och etiska överväganden.
- kan lära, utforska och arbeta både självständigt och tillsammans med andra och känna tillit till sin egen förmåga.
- har fått kunskaper om och förståelse för den egna livsstilens betydelse för hälsan, miljön och samhället.
- kan använda och ta del av många olika uttrycksformer såsom språk, bild, musik, drama och dans samt har utvecklat kännedom om samhällets kulturutbud.

Vidare följer förslag på ämnesspecifika kopplingar till LGR11 och årskurs >>>

Ämnesspecifika kopplingar till LGR11

Lärarinfo F-3

BILD

Bildframställning - Framställning av berättande bilder, till exempel sagobilder. Teckning, måleri, modellering och konstruktion.

IDROTT OCH HÄLSA

Hälsa och livsstil - Ord och begrepp för och samtal om upplevelser av lek, hälsa, natur- och utövningar.

SVENSKA

Tala, lyssna och samtala - Muntliga presentationer och muntligt berättande om vardagsnära ämnen för olika mottagare. Bilder, digitala medier och verktyg samt andra hjälpmedel som kan stödja presentationer. Instruerande texter, till exempel spelinstruktioner och arbetsbeskrivningar. Hur de kan organiseras i steg, med logisk ordning och punktuppställning i era led.

Lärarinfo 4-6

BILD

Bildframställning - Teckning, måleri, tryck och tredimensionellt arbete.

IDROTT OCH HÄLSA

Hälsa och livsstil - Ord och begrepp för och samtal om upplevelser av olika fysiska aktiviteter och träningsformer, levnadsvanor, kroppsuppfattning och självbild.

MATEMATIK

Problemlösning - Matematisk formulering av frågeställningar utifrån vardagliga situationer. Strategier för matematisk problemlösning i vardagliga situationer.

SVENSKA

Tala, lyssna och samtala - Att argumentera i olika samtalsituationer och beslutsprocesser. Muntliga presentationer och muntligt berättande för olika mottagare, om ämnen hämtade från vardag och skola. Stödord, bilder och digitala medier som hjälpmedel för att planera och genomföra en muntlig presentation. Hur gester och kroppsspråk kan påverka en presentation.

Ämnesspecifika kopplingar till LGR11

TEKNIK

Tekniska lösningar - Ord och begrepp för att benämna och samtala om tekniska lösningar.

Arbetsätt för utveckling av tekniska lösningar - Dokumentation i form av skisser och förklarande ord och begrepp, symboler och måttangivelser samt fysiska eller digitala modeller.

Teknik, människa, samhälle och miljö - Konsekvenser av teknikval, t ex för- och nackdelar med olika tekniska lösningar.

Lärarinfo 7-9

BILD

Bildframställning - Framställning av berättande informativa och samhällsorienterande bilder om egna erfarenheter, åsikter och upplevelser.

Presentationer av eget bildskapande.

IDROTT OCH HÄLSA

Rörelse - Styrketräning, konditionsträning, rörlighetsträning och mental träning. Hur dessa aktiviteter påverkar rörelseförmågan och hälsan.

Hälsa och livsstil - Att sätta upp mål för fysiska aktiviteter, till exempel förbättring av konditionen.

Olika definitioner av hälsa, samband mellan rörelse, kost och hälsa och sambandet mellan beroendeframkallande medel och ohälsa.

Friluftsliv och utevistelse - Hur olika friluftslivsaktiviteter kan planeras, organiseras och genomföras.

SAMHÄLLSKUNSKAP

Samhällsresurser och fördelning - Hur hushållens, företagens och det offentligas ekonomi hänger samman. Orsaker till förändringar i samhällsekonomin och vilka effekter de kan få för individer och grupper. Arbetsmarknadens och arbetslivets förändringar och villkor, till exempel arbetsmiljö och arbetsrätt. Utbildningsvägar, yrkesval och entreprenörskap i ett globalt samhälle. Några orsaker till individens val av yrke och till löneskillnader.

Information och kommunikation - Olika slags medier, deras uppbyggnad och innehåll, till exempel sociala medier, webbplatser eller dagstidningar.

Nyhetsvärdering och hur den kan påverka människors bilder av omvärlden. Hur individer och grupper framställs, till exempel utifrån kön och etnicitet, samt hur information i digitala medier kan styras av bakomliggande programmering.



Ämnesspecifika kopplingar till LGR11

SVENSKA

Tala, lyssna och samtala - Muntliga presentationer och muntligt berättande för olika mottagare, om ämnen hämtade från skola och samhällsliv. Anpassning av språk, innehåll och disposition till syfte och mottagare. Olika hjälpmedel, till exempel digitala medier och verktyg, för att planera och genomföra muntliga presentationer.

Berättande texter och sakprosatexter - Beskrivande, förklarande, utredande, instruerande och argumenterande texter, till exempel tidningsartiklar, vetenskapliga texter, arbetsbeskrivningar och blogginlägg. Texternas syften, innehåll, uppbyggnad och språkliga drag.

