

## SÖMN, KOST OCH TRÄNING FÖR VÄLBEFINNANDE

**Syfte:** Att medvetandegöra för eleverna att sömn, kost och träning är viktiga delar i välbefinnande men också för att få förutsättningar att lyckas i skolan.

**Målgrupp:** åk 7-9

**Tidsåtgång:** 30 min

**Material till eleverna:** penna

**Förberedelser för lärare:** Skriv ut bilaga 1 och bilaga 2

---

### GENOMFÖRANDE

#### STEG 1- INTRODUKTION

Förslag på hur du som undervisar kan inleda:

"I dag ska vi titta på hur sömn, mat och rörelse påverkar hur vi mår och hur vi orkar i skolan. Du får fundera över hur din vardag ser ut just nu – inte för att bedömas, utan för att förstå vad som funkar för dig. Sedan får du också skapa ett "önskat läge": hur du skulle vilja att din dag såg ut om du fick bestämma.

Målet är att du ska hitta små, realistiska förändringar som kan göra att du mår bättre och får mer energi. Det här handlar om dig, din vardag och hur du kan ge dig själv bättre förutsättningar. Nu kör vi!"

Se sedan denna film: [Tips för att må bra](#)

#### STEG 2-REFLEKTION

Eleverna ska därefter reflektera över sin egen vardag (bilaga 1)

#### STEG 3- LIKHETER OCH SKILLNADER

Låt eleverna 2 och 2 jämföra sin vardag med någon annans.

- Vad ser de för likheter?
- Vad ser de för skillnader?

#### STEG 4- ÖNSKAT LÄGE

Eleverna gör ett önskat läge utifrån hur de skulle vilja att deras dag ser ut.

Låt eleverna reflektera över hur de ska nå sitt önskade läge (bilaga 2).

## STEG 5- AVSLUTNING

Avsluta med att sammanfatta de viktiga budskapen med filmen. Be eleverna att fortsätta reflektera över sina val och se efter hur det påverkar hur de mår.

## STEG 6- UPPFÖLJNING

Vänta några veckor och följ upp hur det går för eleverna att nå sitt önskade läge. Finns det något de skulle behöva stöd i?

## KÄLLHÄNVISNING

Filmen är hämtad från [www.umo.se](http://www.umo.se)

<https://www.youtube.com/watch?v=LtcUmbiaPFg>



## BILAGA 1- SE ÖVER DIN DAG

Hur mycket tid lägger du på sömn?

.....  
.....

Hur ser dina matvanor ut över en dag? (vilka mål äter du t.ex. frukost, lunch, middag, godis, energidryck)

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Beskriv din fysiska aktivitet

.....  
.....

Mobilanvändning- hur många timmar om dagen? (gå in på din telefons inställningar och sök upp "skärmtid".

.....  
.....

Vilka aktiviteter får dig att må bra eller känna dig lugn?

.....  
.....

Hur ofta ägnar du dig åt det?

.....  
.....



## BILAGA 2- DITT ÖNSKELÄGE

Hur skulle du vilja att det såg ut?

Hur mycket tid vill du lägga på sömn?

.....  
.....

Hur vill du att matvanorna skulle se ut? (vilka mål äter du t.ex. frukost, lunch, middag, godis, energidryck)

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Hur vill du att din fysiska aktivitet ska se ut på en dag?

.....  
.....

Hur många timmar om dagen vill du lägga på mobilanvändning?

.....  
.....

Tid du vill lägga på aktiviteter som får dig att må bra eller kunna slappna av

.....  
.....

Hur ska du nå ditt önskade läge? Tänk i delmål

Steg 1 .....

Steg 2 .....

Steg 3 .....

