

## Lektion Rafiki 3, 2017

### **Att må bra**

Lektionen vill ge elever möjlighet till att få en bild av vad barn i andra länder tänker om hälsa och att vara frisk samt att jämföra det med sina egna tankar om detta.

Syftet är:

att känna till att hälsa och välbefinnande är ett av de "Globala målen"  
kunskap om några olika faktorer som kan påverka barns hälsa och särskilt sambandet mellan rörelse, kost och hälsa.

*Rafiki är ett utbildningsprojekt från Erikshjälpen och Individuell Människohjälpen, IM*

### **Koppling till läroplanen:**

Ur LGR11: "Ett internationellt perspektiv är viktigt för att kunna se den egna verkligheten i ett globalt sammanhang och för att skapa internationell solidaritet samt förbereda för ett samhälle med täta kontakter över kultur- och nationsgränser."

Exempel från kursplaner

**Idrott och Hälsa.** Ur Syfte: "Eleverna ska även ges förutsättningar för att utveckla goda levnadsvanor samt ges kunskaper om hur fysisk aktivitet förhåller sig till psykiskt och fysiskt välbefinnande.

**Biologi.** Ur Centralt innehåll 1-3: Betydelsen av mat, sömn, hygien, motion och sociala relationer för att må bra. Ur Centralt innehåll 4-6: Hur den psykiska och fysiska hälsan påverkas av sömn, kost, motion, sociala Relationer och beroendeframkallande medel.

**Geografi.** Ur Centralt innehåll 4-6: Ojämlika levnadsvillkor i världen, till exempel olika tillgång till utbildning, hälsovård och naturresurser samt några bakomliggande orsaker till detta. Enskilda människors och organisationers arbete för att förbättra människors levnadsvillkor.

Förekomst av och orsaker till fattigdom och ohälsa i olika delar av världen.

**Samhällskunskap.** Ur Centralt innehåll 1-3: Grundläggande mänskliga rättigheter såsom alla människors lika värde samt barnets rättigheter i enlighet med konventionen om barnets rättigheter (barnkonventionen).

Ur Centralt innehåll 4-6: De mänskliga rättigheterna, deras innebörd och betydelse, inklusive barnets rättigheter i enlighet med barnkonventionen.

Skillnader mellan människors ekonomiska resurser, makt och inflytande beroende på kön, etnicitet och socioekonomisk bakgrund. Sambanden mellan socioekonomisk bakgrund, utbildning, boende och välfärd.

### **Lektionsidé:**

#### 1) **Start – Vad får oss att må bra?** Läs s 3

Börja med att klassen tillsammans kommer på olika saker som får dem att må bra. Koppla in orden hälsa och att vara frisk. Längst ned på s 3 står Barnkonventionen artikel 24. En rättighet för alla barn. Nu kommer de Globala målen där man i Mål 3 vill nå god hälsa för alla. Mer om Globala Mål: <http://www.globalamalen.se/om-globala-malen/>

Läs vad som kan påverka barns hälsa och vad effekterna kan bli om resurser saknas.

2) **Rosette och Allan försöker äta nyttigt.** Läs s 4-7.

Två syskon ett av världens fattigare länder berättar om sig utifrån mat och rörelse. Låt eleverna försöka hitta likheter. Hur många i klassen går till skolan. Tanken om nyttig och onyttig mat är nog bekant för svenska elever. Det är mycket fotboll i Uganda – vad är det för sporter hos er?

Det är tydliga könsroller på Ugandas landsbygd. Är det skillnad på vad pojkar och flickor förväntas hjälpa till med i Sverige?

Rosette drar en slutsats om att man kan få diabetes av för mycket läsk och kakor. Diabetes typ 2 ökar snabbt i världen. Det är en livsstilssjukdom genom att övervikt ökar risken att drabbas. Det finns fler orsaker till diabetes (ex ärftlighet eller stress). Rosette och Allan finns med en film på Rafiki.se

3) **Sjukdomar – Rörelse – Mat S 8-13**

Det finns tre uppslag med olika teman. Låt några elever ta hand om ett uppslag och presentera det intressantaste för de andra i klassen.

Först kommer Hälsa/sjukvård på s 8-9 där det är korta fakta om Vatten, Malaria och Vaccinationer. Några barn tänker till om vad som händer när de blir sjuka.

På s 10-11 kommer **rörelse**. Några elever kan presentera det och förbereda två egna rörelselekar att göra med klassen.

S 12-13 handlar **om mat**. Barn berättar om nyttigt och onyttigt. Några elever i din klass kan göra samma intervju med varandra och sedan presentera de egna intervjuerna tillsammans med några från tidningen. Vad är lika?

4) **Avslutning**

Koppla tillbaka till inledningen med att det finns ett globalt mål för hälsa. Och att det finns faktorer som staten ska sköta och faktorer som man kan ta ansvar för själv. Försök se om eleverna kan formulera hur rörelse och mat hör ihop med hur man mår. Avsluta med att förtydliga att barn i olika länder lär sig om hälsa i sin skola.

5) **Fördjupningar och aktiviteter**

- Rafiki har ett recept på müslibars sist i tidningen. Nyttigt!

- På webben finns recept på mandasi som Rosette och Allan äter ibland. Onyttigt!

- Gör en basketkorg. S 15. Film på rafiki.se. Det är Angel från Guatemala som visar.

- Rafikis kryss på s 14.

### **Länktips:**

Om Barnkonventionen - hela konventionstexten:

[www.barnombudsmannen.se/barnkonventionen/konventionstexten](http://www.barnombudsmannen.se/barnkonventionen/konventionstexten)

Fakta om olika länder som tex Uganda: <http://www.globalis.se>

### **Kontakt:**

Materialet är ett av de temahäften som Rafiki producerar. Detta är framtaget till hösten 2017.

Artiklarna finns i pdfen eller så kan eleverna läsa artiklarna på Rafikis webb. Du kan prenumerera eller beställa enstaka tryckta häften.

På [www.rafiki.se](http://www.rafiki.se) finns kontaktuppgifter till oss på Rafiki. Enklast är [rafiki@rafiki.se](mailto:rafiki@rafiki.se)

/AH