

# LEKTION 8

## Att göra hälsosamma val

### MÅL

Deltagarna ska:

- Prata om hälsosamma levnadsvanor
- Prata om hur man kan göra hälsosamma val
- Prata om vad det betyder att ta ansvar för sin hälsa

### LÖSBLAD

Lösblad till deltagare:

- Hälsosamma vanor
- Hälsosamma val

### MATERIAL

- Blädderblock och tuschpenna Pennor
- FN:s konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning. På Myndigheten för delaktighet finns lättläst information om konventionen. (<https://www.mfd.se/lattlast/om-fns-konvention-pa-lattlast/>) Den finns även i sin helhet på Regeringskansliet i lättläst version (<https://www.regeringen.se/artiklar/2020/06/s-lattlast-om-sveriges-rapportering-av-funktionshinderspolitiken-till-fn/>).
- Lämplig film, till exempel Ninjakoll från FUB, filmer om intellektuell funktionsnedsättning från Habilitering och Hälsa (<https://www.habilitering.se/fakta-och-rad/kort-om-funktionsnedsattningar/IF/filmer-om-if/>) eller filmen [Autism har många ansikten \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=...)
- Personliga pärmar för lösblad och bilder

| AKTIVITET   | KURSLEDAREN KAN GÖRA OCH SÄGA  |
|---|--|
| GÅ IGENOM OCH REPETERA                                      | <p><i>Förra gången pratade vi om att det är bra att låta kroppen få jobba riktigt ordentligt ibland. Det är bra om vi känner oss andfådda, att musklerna blir trötta och att pulsen ökar.</i></p> <p><i>Kan någon ge exempel på en aktivitet som gör att kroppen får jobba extra mycket?</i></p>   |
| INTRODUCERA LEKTION   | <p><i>Idag ska vi prata om hur vi kan hålla oss friska och om hur man kan göra hälsosamma val.</i></p>   |
| DISKUTERA   | <p><i>Vi gör många saker varje dag som påverkar vår hälsa.</i></p> <p>Diskutera olika saker man kan göra för att leva hälsosamt. Tänk på att alla har rätt att göra sina egna val.</p>   |
| DELA UT OCH DISKUTERA DELTAGARNAS LÖSBLAD: HÄLSOSAMMA VANOR | <p>Be deltagarna ge exempel på hälsosamma val.</p> <p>Dela ut lösbladet <b>Hälsosamma vanor</b>.<br/>Komplettera deltagarnas svar med exempel från lösbladet.</p>  |
| DISKUTERA   | <p>Skriv (eller visa) deltagarnas svar på tavlan.</p> <p>Komplettera med bildstöd om gruppen behöver det.</p>  |
| DELA UT OCH DISKUTERA DELTAGARNAS LÖSBLAD: HÄLSOSAMMA VAL   | <p>Arbeta en och en med deltagarna och lösbladet <b>Hälsosamma val</b>.</p> <p><i>Vi gör alla många val varje dag. Den här övningen kan få oss att tänka på vilka olika val vi kan göra. Vilka val vi gör kan påverka vår hälsa.</i></p> <p>Påminn deltagarna om att alla svar är okey. Det finns inte några svar som är rätt eller fel, och att den här övningen inte är ett test eller prov.</p> |

|                                    |  |
|------------------------------------|--|
| <p>DISKUTERA</p>                   | <p>Diskutera bilderna på lösbladet, en bild i taget. Låt deltagaren/deltagarna välja turordningen om de önskar.</p> <p>Vid frukostbilden kan du fråga: <i>Brukar du äta frukost? Vad åt du till frukost idag? Eller vad tycker du om att äta till frukost?</i></p> <p>Vid sovbilden: <i>Hur sov du i natt?</i></p> <p>Vid fikabilden: <i>Har du någon vän som du går och fikar med?</i></p> <p>Diskutera med deltagarna att vissa saker kan vara hälsosamma om man inte gör dem så ofta eller om man gör dem ibland, lagom mycket.</p> <p>Till exempel kan man slappa i soffan en hel dag eller äta godis eller tårta någon gång ibland, om det är något som man tycker om att göra. Andra saker som till exempel rökning är aldrig bra.</p> |
| <p>GÅ IGENOM OCH VÄNTA PÅ SVAR</p> | <p><i>När man har rätten att välja har man också ett ansvar för det man väljer.</i></p> <p><i>Kan någon ge ett exempel på det?</i></p>   |

|                  |  |
|------------------|--|
| DISKUTERA ANSVAR | <p>Komplettera deltagarnas svar med:</p> <p><i>Om man är en person som älskar prinsesstårta, och man har råd att köpa de varje dag, då är det (självlklart) den personens rätt att göra det.</i></p> <p><i>Men den personen har också ansvar för att pengarna kanske då inte räcker till mat. Och det kan påverka hälsan.</i></p> <p>Här är ett annat förslag på rättigheter och skyldigheter som är mer konkret men som inte handlar om mat:</p> <p>För att åka till träningen med busskort eller färdtjänstkort så får man åka buss. Det är en rättighet. Men man är skyldig att visa kortet för chauffören och kanske blippa det. Det är mitt ansvar att göra det.</p> <p>OBSERVERA: Många olika exempel kan ges. Det viktiga är att få deltagarna att förstå att de själva har rätt att välja om och vad de vill träna eller äta.</p> <p><i>Under hela kursen kommer vi att fortsätta prata om att göra hälsosamma val och att man kan välja mycket själv.</i></p> |
| VISA FILM        | <p>Visa filmen ni valt för deltagarna. Diskutera filmen och frågor som kommer upp.</p>   |
| SAMMANFATTA      | <p><i>Vissa saker vi gör i vardagen hjälper oss att hålla oss friska och andra kan göra att vi mår dåligt, blir sjuka eller att vi skadar oss.</i></p> <p><i>Vi kan försöka hålla oss friska genom att äta rätt, vara fysiskt aktiva och träna, få tillräckligt med sömn, borsta tänderna, undvika att vara för länge i solen, använda säkerhetsbälte och cykelhjälm.</i></p> <p>Gå igenom och repetera. Betona att deltagarna själva kan bestämma att göra bra och hälsosamma val. Och att vi även har ansvar för de val vi gör.</p>  |

|                    |   |
|--------------------|---|
| DELA UT HEMUPPGIFT | <p><i>Till nästa lektion, ta med ett favoritfoto på dig själv. Kursledaren kan skicka ett sms till deltagarna två dagar innan nästa lektionstillfälle för att påminna. Men betona att det är frivilligt.</i></p> <p>Om ni väljer att göra en utflykt nästa lektion, kom ihåg att berätta om det i god tid för deltagarna.</p> <p>Sist en påminnelse om att förbereda ett Nyhetsbrev till nästa lektion (lektion 9).</p> |
|--------------------|---|

## UPPFÖLJNING

- Pratade deltagarna om hälsosamma levnadsvanor?
- Pratade deltagarna om hur man kan göra hälsosamma val?
- Pratade deltagarna om vad det betyder att ta ansvar för sin hälsa?

## TIPS

Poängtera för deltagarna att man nästan alltid har ett val när det handlar om sina levnadsvanor.

En del val är lätta att göra, andra svårare. Vissa val är beroende av andra saker. Som till exempel om man vill träna med en vän – men inte har någon träningskompis. Eller om man vill köpa något som är dyrt men man har inte tillräckligt med pengar.

En del val kan få negativa konsekvenser. Till exempel att äta mycket godis kan göra att man går upp i vikt och får hål i tänderna. Dessutom kanske man inte orkar äta mat som är nyttig och då får man inte i sig de näringsämnen man behöver från maten.

Uppmuntra deltagarna att ta egna beslut när det är möjligt.

# Lösblad

## HÄLSOSAMMA VANOR

### Bra mat:

- Starta dagen med frukost
- Ät lunch och middag
- Välj olika sorters mat
- Ät onyttiga saker bara ibland



### Fysisk aktivitet:

- Låt kroppen jobba varje dag
- Träna ofta



### Sömn:

- Sov mellan 6-8 timmar varje natt



### Förebygga sjukdom:

- Vaccinera dig
- Tvätta händerna innan du lagar mat eller äter
- Gå till vårdcentralen för hälsokontroll
- Gå på undersökningar som du får kallelse till
- Gå till tandläkaren en gång per år
- Tvätta händerna när du varit på toaletten
- Ät medicin som läkaren skrivit ut till dig
- Håll för munnen när du hostar

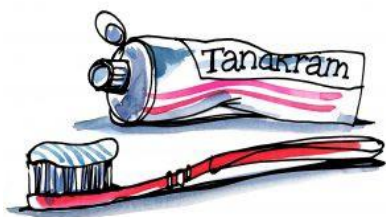


### För dig som är kvinna:

- Undersök dina bröst efter varje mens
- Ta cellprov regelbundet

### Ta hand om din kropp:

- Borsta tänderna morgon och kväll
- Duscha eller bada flera gånger i veckan
- Skydda dig för solen så du inte bränner dig



## HÄLSOSAMMA VAL

Ringa in de hälsosamma valen



Spela fotboll



Dricka öl



Sova



Äta frukt



Äta godis



Styrketräna



Äta  
pastasallad



Spela  
minigolf



Simma





Dricka läsk



Tvätta  
händerna



Gå i  
kyrkan



Gå till moskén



Stretcha



Röka



Äta  
hamburgare



Fika med en  
kompis



Gå till  
läkaren