

ANDERS HANSEN
MATS WÄNBLAD



LÄRARHANDLEDNING

skriven av Malin Wedsberg

BONNIER
FÖRLAGEN
LÄRA



Innehåll

Inledning 3

Arbetsgång 4

Före läsning 4

Under läsning 4

Efter läsning 5

Samtalsfrågor 6

Övningar 11

Stötta dina elever att bli bättre 11

Övningar att göra i samband med bokens kapitel 12

Rörelsepauser 14

Pulshöjande övningar 18

Få in rörelser i alla ämnen 21

Fakta om att läsa faktatext 22

Skrivövningar 24

Ordlista – ord från boken 26

Träningsordlista 27

Författarporträtt 28

Tips på och länkar till rörelsesajter 29

Kopieringsunderlag 30



Inledning

Den här handledningen vänder sig till:

- lärare åk 3–6
- fritidspedagoger
- rastvärdar

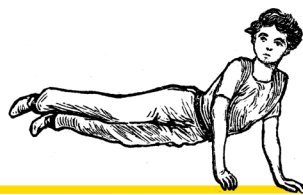
och alla andra som vill få eleverna att bli bättre på det mesta!

I *Hjärnstark junior: smartare, gladare, starkare* beskriver Anders Hansen och Mats Wänblad hur fysisk aktivitet påverkar hjärnan när det gäller koncentration, mående, sömn och mycket mer. I boken finns avsnitt om hur hjärnan fungerar och inspirerande tips för mer rörelse.

Handledningen fungerar som ett komplement – här hittar du ännu fler övningar som fungerar ute och inne, i klassrummet, på fritids, fritidsklubben och på skolgården.

Här finns också samtalsfrågor till texten, ord- och begreppsförklaringar och kopieringsunderlag.

Handledningen är även ett stöd när ni arbetar med faktatexter och ger tips på hur man kan ge eleverna verktyg för att ta sig an, förstå och skriva en sakprosatext.



*Skolan ska även sträva efter att erbjuda alla elever daglig **fysisk aktivitet** inom ramen för hela skoldagen. Skolan ska stimulera elevernas kreativitet, nyfikenhet och självförtroende samt deras vilja*

Läroplan (Lgr11) för grundskolan samt för förskoleklassen och fritidshemmet



ARBETSGÅNG

FÖRE LÄSNING AV BOKEN

- Titta tillsammans på bokens omslag. Titta på bilden, läs titeln. Vad tror ni boken kommer att handla om? Vad kan titeln **Hjärnstark** betyda? Be eleverna att motivera sina svar, t. ex. genom att du modellerar och motiverar varför du tycker och tror så eller så eller fråga "Varför tror du det?" "Hur tänker du nu?".
- Gör en VÖL-tabell tillsammans (Kopieringsunderlag 1.) Eleverna får reflektera kring rubrikerna VET och ÖNSKAR VETA. Spara rubriken LÄRT MIG till efter det att ni läst boken. Nu diskuterar ni och fyller i vad eleverna vet om vår hjärna och hur fysisk aktivitet påverkar oss samt vad eleverna vill veta om detta.
- Gör en tankekarta tillsammans utifrån vad eleverna vet om vår hjärna.
- *Hjärnstark junior* är skriven av Anders Hansen och Mats Wänblad. Vilka är de? Ta hjälp av presentationen på s. 128 i boken och av författarporträtten s. 28 i handledningen.

FÖRE LÄSNING AV VARJE KAPITEL

- Förbered läsningen genom att prata om kapitlets titel. Berätta för varandra vad ni kommer att tänka på. Läs underrubriker. Vad kan det här kapitlet handla om?
- Gå igenom kapitlets MÅL (vartannat kapitel) och diskutera dem. Hur känns de? Realistiska eller svåra att uppnå? Prata om att det här är förstås inget man når efter bara ha läst kapitlet, det handlar om att ta till sig och förstå vad texten handlar om och sedan kunna jobba med detta aktivt och under längre tid.

UNDER LÄSNING AV VARJE KAPITEL

- Inled gärna med **högläsning**. Stanna upp, låt eleverna fundera, förklara och diskutera tillsammans. Därefter kan eleverna läsa i grupp eller individuellt.



- Om **eleverna läser själva**: be dem stanna upp i sin läsning om det är något de inte förstår och fråga dig eller en kompis. Ta gärna hjälp av Kopieringsunderlagen 2–4: Öva ord och begrepp.

EFTER LÄSNINGEN AV VARJE KAPITEL

- Till varje kapitel finns Samtalsfrågor (s. 6). Diskutera och reflektera tillsammans!
- Vad tyckte eleverna var det mest intressanta och tänkvärda i varje kapitel? Motivera gärna och diskutera i grupp.
- Gör en rörelseövning! Du hittar dem under rubriken Övningar (s. 11).

EFTER LÄSNINGEN AV HELA BOKEN

- Återkoppla till kapitlens mål och använd er av Kopieringsunderlag 5: MÅL. Gå igenom målen tillsammans. Låt varje elev fylla i och diskutera sedan i grupper. Det här kan ni följa upp efter en vecka/en månad eller ännu senare. Hur ser det ut idag?
- Ta fram VÖL-tabellen och låt eleverna fundera kring rubriken LÄRT MIG. Diskutera tillsammans!
- Peppa eleverna att låta det här ta tid. Det kan ta flera veckor innan man känner av effekterna av att röra på sig regelbundet. Och påminn ibland om att det viktiga är att man rör på sig, inte hur man gör det!





Samtalsfrågor

BLI BÄTTRE!

- Vad vill du bli bättre på? Varför? Vad har du hittills gjort för att bli bättre på just det?
- Hur tänker du kring att bli bättre på det du vill, efter att ha läst det här kapitlet?
- Att röra på sig – ett vitt begrepp. Vad lägger du in i det?

KAPITEL 1 – SÅ HÄR BLIR DU GLADARE

- Nämn en känsla, nämn ett personlighetsdrag – diskutera skillnaderna.
- Har du varit kär någon gång? (Inget du behöver berätta mer om, vem det var och så.) Eller har du ett husdjur som du älskar att gosa med? I så fall vet du hur det känns när mängden dopamin ökar i kroppen. Beskriv känslan.
- Vad gör dig gladare? Varför blir du gladare av det?
- Lista positiva och negativa saker som ger dopaminkickar. Jämför dem och diskutera.
- Lista och prata om fördelarna med olika pulshöjande aktiviteter och varför du gillar just dem.
- Finns det någon mördarbacke där du bor? Var ligger den?

KAPITEL 2 – SÅ HÄR BLIR DU MINDRE STRESSAD

- Vad blir du stressad av och varför blir du stressad av det?
- Ge exempel på när stress kan vara bra.
- Ge exempel på när stress kan vara dålig.
- Varför kan rädsla faktiskt vara något bra?
- Varför kan stress vara bra?
- Varför utvecklade människan stressreaktioner?



- I det här kapitlet står det att "amygdala gasar" och "hippocampus bromsar"? Vad menas med det? Hur går det till?
- Förklara var som menas med att träning är en slags stress?

KAPITEL 3 - SAVANNHJÄRNAN

- Hänger du med på vad som menas med "evolutionsteorin"? Kan du komma på något mer djur som under tidens gång anpassat sig på något sätt för att kunna överleva?
- Kan du ge några egna exempel på hur människokroppen är bättre anpassad för savannen än för dagens liv?
- Vad menar författarna med "savannhjärna"?
- För 40 000 år sedan satte människohjärnans varningssystem igång när till t. ex. farliga djur närmade sig. Vad kan få våra hjärnors varningssystem att reagera idag?
- Varför ger fet och söt mat oss en extra belöningskick?
- Beskriv hur människan under historiens gång rört på sig allt mindre och förklara varför det blivit så.

KAPITEL 4 - SÅ HÄR BLIR DU MER FOKUSERAD

- Berätta om när du upplevt ett riktigt flow.
- När och hur är du som mest fokuserad?
- Vad kan du göra för att stänga ute ljud och andra störande faktorer när du behöver koncentrera dig?
- Varför får man bättre koncentration av långa promenader?
- Hur många timmar om dagen kollar du på tv/YouTube? Jämför med varandra och ungdomarna i undersökningen på s. 54 i boken.





KAPITEL 5 - ADHD

- Vad kan vara bra med adhd, vilka fördelar finns det?
- Varför finns adhd? Fundera över det och jämför med förklaringen till varför giraffen har så lång hals (kapitel 3).
- Varför är det bra för mänskligheten att alla människor inte är likadana?
- När du läst det här kapitlet – har du fått bättre förståelse för dina kompisar eller andra som har adhd? Om du har adhd – känner du igen dig och vet lite mer hur du kan tänka kring din adhd? Diskutera tillsammans (om alla i gruppen är bekväma med det förstås).

KAPITEL 6 - SÅ HÄR BLIR DU MER KREATIV

- Diskutera tillsammans orden ”smart” och ”kreativ”. Vad är smarthet? Finns det olika sätt att vara smart på? Vad är det att vara kreativ? Tycker du att man är smart om man är kreativ?

KAPITEL 7 - HJÄRNAN I NÄRBILD

- Ge exempel på när ”reptilhjärnan”, ”mushjärnan” och ”aphjärnan” kan vara bra att ha?
- Vad skiljer våra hjärnor och schimpanshjärnor åt? Fantisera vidare – tänk om schimpansens hjärna skulle vara lika utvecklad som människans. Vad skulle kunna hända i djurparken eller bland vilda schimpanser i bergsskogar och på savannen.
- Arbeta tillsammans med Kopieringsunderlagen 11–13 och prata om hjärnans olika delar och funktioner.

KAPITEL 8 - SÅ HÄR BLIR DU EN BÄTTRE GAMER

- Diskutera likheter och skillnader med en träna för att bli en bra gamer jämfört med att träna för att bli bra i en sport, spela ett instrument eller på matte. Vilka träningsformer passar för att bli bra på både datorspel, idrott, musik och för att få högt betyg i matte?



- Vad är positivt tänkande? Ge exempel. Vad är motsatsen? Ge exempel.
- Vad kan det bero på att proffsgamers får hög puls när de tävlar? De sitter ju stilla ...
- Ge exempel på simultankapacitet.

KAPITEL 9 - SKÄRMTANKAR

- Vad menar författarna med att hjärnans belöningssystem inte är skapt för nutidens människa? (Här kan det vara bra att repetera det som stod om belöningssystemet i kapitel 1.)
- Barn och ungdomar har en lägre impuls kontroll än vuxna. Vad menas med det? Och hur kommer det sig?
- Varför är blippande push-notiser på telefonen så svåra att motstå för barn och ungdomar?
- Diskutera för- och nackdelar med mobil/padda/dator. Hur ska vi göra för att hitta en bra balans mellan tiden vi använder skärmar och tiden vi lägger på annat (sova, äta, röra på sig och andra aktiviteter)?

KAPITEL 10 - SÅ HÄR FÅR DU ETT BÄTTRE MINNE

- Ge exempel på ett korttidsminne, ge exempel på ett långtidsminne.
- Kan du komma på några minnen som är kopplade till känslor? Berätta om dem?
- Varför är det bra att hjärnan inte kommit ihåg allting? Hur skulle det vara/kännas om man mindes allt?
- Vad händer om man inte har ett motoriskt minne?
- Kan man förbättra sitt lokalsinne? Hur?





KAPITEL 11 - MER OM ATT RÖRA PÅ SIG

- Vad kan du göra för att röra på dig mer än vad du gör idag? Hur och när kan du få in motion i vardagen?
- Om man nu tycker att det är tråkigt att röra på sig – vad ska man göra då? Hjälpas åt att komma på tips!
- Vilken nivå ligger du på? Mini, Mellan eller Max? Vilken nivå är ditt mål?
- Förklara de olika nivåerna Mini, Mellan och Max. Diskutera tillsammans när det är lagom att träna på en nivå. Vilken nivå är bra att börja med? Vilken nivå bör man nå? Använd Kopieringsunderlag 15.
- Snöbollseffekten – diskutera den och förklara den.
- Författarna till *Hjärnstark junior* hoppas att du har tagit till dig tre saker när du läst klart boken:
 1. Din hjärna blir aldrig färdig. Du kan förändra den och du kan förbättra den.
 2. Ett av de bästa sätten att hjälpa hjärnan på traven är att röra på kroppen.
 3. Du behöver inte vara en sportig typ, eller ens bra på idrott. Hjärnan struntar i hur du rör på kroppen, bara du gör det.Diskutera en punkt i taget och hur ni tänker kring varje grej. Hänger ni med på allt? Är det något ni tycker är konstigt eller undrar över? Hjälpas då åt att förklara för varandra. Och glöm inte att ta en rörelsepaus då och då!



Övningar

STÖTTA DINA ELEVER ATT BLI BÄTTRE!

Några tips:

- Tänk delaktighet och rörelseglädje, inte prestation!
- Låt eleverna stå upp mer under arbete i klassrummet, t. ex:
Inred klassrummet med whiteboardväggar som eleverna står vid när de jobbar med skrivövningar, matteuppgifter etc.
Låt eleverna ställa sig upp när de ska svara på frågor, istället för att räkka upp handen.
- Planera in rörelsepass varje dag och gärna lägg gärna in spontana kortare rörelsepauser.
- Planera in samtalspromenader "walk and talk". Ge eleverna ett ämne att diskutera eller frågor att svara på – funkar i de flesta ämnen!
- Låt äldre elever agera rörelseledare och engagera de yngre på rasterna.
- Skapa en yta i klassrummet/korridoren/på fritids som ni kallar "rörelsehörnan". Här kan man t. ex. lägga ut ett hopprep, sätta upp en basketkorg eller ett schema med olika rörelsepausövningar.
- Träna eleverna i att ta pulsen. Den enklaste är att ta från halsen och räkna antal/minut. Jämför pulsen före och efter ett rörelsepass.
- Var en förebild och delta, stå inte bredvid och titta på!
- Och till sist – krångla inte till det och tänk gärna utanför boxen.
Om du dansar fel eller gör en rörelse lite tokigt så gör det ingenting!
Det ska vara enkelt, roligt och kravlöst att röra på sig tillsammans!!



ÖVNINGAR ATT GÖRA I SAMBAND MED BOKENS KAPITEL

Kapitel 1 - Så här blir du gladare

- Gör en pulshöjande övning tillsammans. Välj något av det som beskrivs i boken på s. 18-20 eller under rubriken Pulshöjande övningar (s. 18).

Kapitel 2 - Så här blir du mindre stressad

- Alla i klassen väljer varsin övning som tränar konditionen. Den ska utföras minst två gånger i veckan á 30 minuter under en månad. Sedan utvärderar ni tillsammans. Välj något av det som beskrivs i boken på s. 34-35 eller under rubrikerna Rörelsepauser (s.14) alternativt Pulshöjande övningar (s. 18).

Kapitel 4 - Så här blir du mer fokuserad

- Läxa – Innan du går eller åker till skolan imorgon bitti, gör antingen en övning som beskrivs i boken på s. 57-58 eller hitta på någon egen. Börja dagen med att berätta för varandra hur alla mår

Kapitel 6 - Så här blir du mer kreativ

- Testa klassens kreativitet och gör ett "alternate uses-test" – ett "olika användningar-test". Skriv ner olika sätt att använda t. ex. en plank, en tennisboll, ett gem eller något annat som ni bestämmer tillsammans i gruppen. Ge det två till fem minuter.
- Ett spännande alternativ kan vara att dela klassen i två grupper. Ena halvan sitter vid sina bord, andra halvan promenerar "walk-and-talk" när de gör testet. Kom den "promenerande gruppen" på fler användningsområden?

Kapitel 8 - Så här blir du en bättre gamer

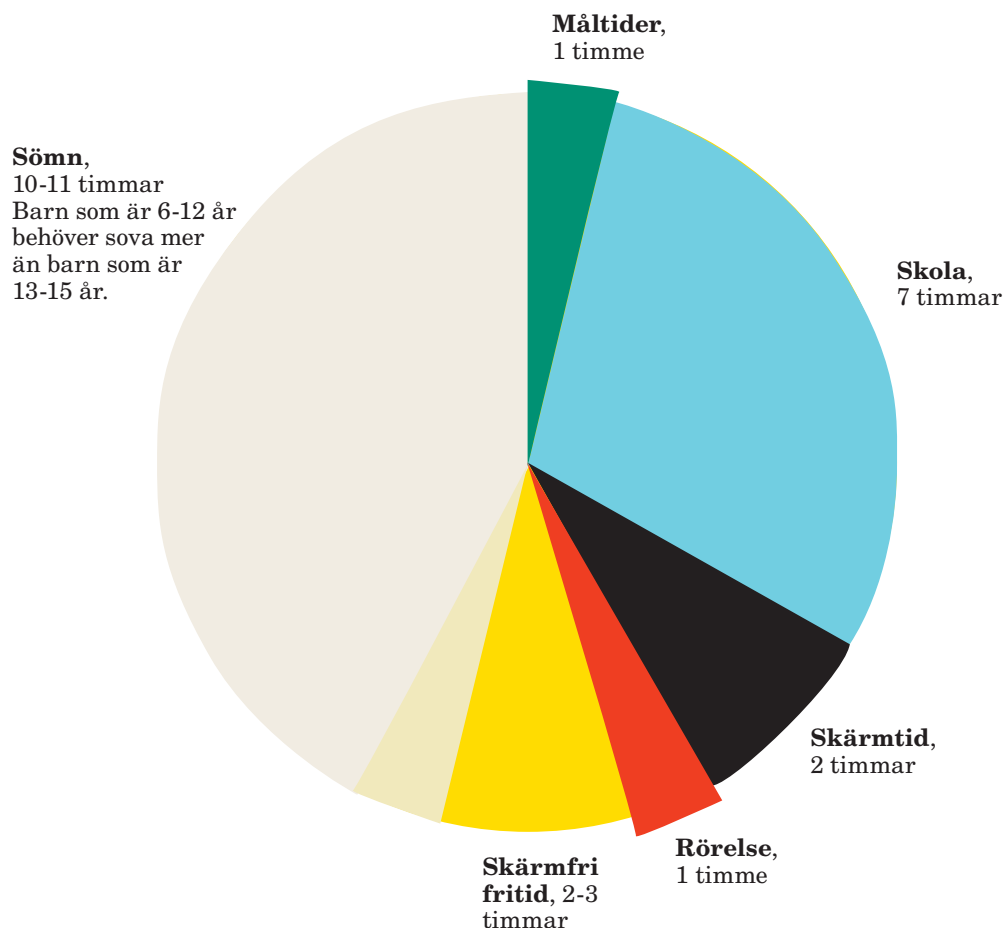
- Om ni jobbar med datorer/paddor i klassrummet – låt alla elever spela ett spel, men de måste stå upp. Öva på att stå med lika mycket tyngd på båda benen. Pausa minst en gång under spelet och gör övningar som tränar rygg och mage (se Rörelsepauser s. 14 och Pulshöjande övningar s. 18).



- Kolla på filmen om den professionella dataspelaren HeatonN *Så blir du världsmästare på dataspel! Gör som Heaton*
<https://www.youtube.com/watch?v=qp-VybyUDZg>

Kapitel 9 - Skärmtankar

- Använd Kopieringsunderlag 14 och låt eleverna fylla i hur de fördelar sin skärmtid under dygnets 24 timmar. Inled med att titta på cirkeln nedan tillsammans och diskutera den. Tanken är inte att alla dagar ska vara likadana, men det är viktigt att dygnen innehåller tillräckligt med tid för måltider, rörelse, sömn och skärmfria stunder. Riktlinjerna är sammanställda av Generation Pep och gäller barn 6-15 år.



Kapitel 10 - Så här får du ett bättre minne

- Gör en övning tillsammans. Välj något av det som beskrivs i boken på s. 114-116 eller under rubrikerna Rörelsepauser (s. 14) alternativt Pulshöjande övningar (s. 18).



RÖRELSEPAUSER

De här övningarna kallas också för brain breaks.

När? Innan, under eller efter ett arbetspass när eleverna behöver pausa och röra på sig. Gärna flera gånger om dagen.

Hur lång tid? 2–3 minuter.

Alla övningar ska göras stående, för dem som inte kan görs de sittande.

Enskilda rörelsepauser

Rita en åtta i luften med knäppta händer.

Rita en nia

1. Stå på vänster fot och rotera höger fot utåt (medurs).
2. Håll höger hand framför kroppen och rita en nia i luften samtidigt som höger fot foten fortfarande roterar utåt.
3. Upprepa övningen med vänster sida (stå på höger fot och använd vänster hand)

Give me ten!

Tio myrsteg

Tio situps

Tio grodhopp

Tio utfallssteg

Tio rygglyft

Elefanten

1. Nyp i näsan med höger hand.
2. Ta vänster hand och greppa om höger öra.
3. Byt så snabbt du kan mellan rörelserna och upprepa dem, öka takten.

Tummen upp

1. Peka upp med tummen med ena handen.
2. Peka med pekfingret framåt med den andra handen.
3. Byt snabbt och växla mellan höger och vänster hand.



Studsa, titta, spring och plocka

1. Studsa som en boll i 20 sekunder.
2. Titta upp och titta ner 10 gånger.
3. Spring med snabba fötter i 20 sekunder.
4. Plocka 20 äpplen (sträck upp varannan arm i luften).
5. Upprepa från början.

Skruva, galoppera, rulla och klappa

1. Skruven i 20 sekunder. Krama dig själv och vrid dig ner som en skruv, skruva dig uppåt igen.
2. Galoppera på stället i 20 sekunder.
3. Discorull i 20 sekunder – rulla upp och ner med händerna.
4. Pingvinklapp i 20 sekunder – upp på tå och klappa kroppen.
5. Upprepa från början.

Flygplanet (balansträning)

1. Stå helt stilla med armarna utåt.
2. Luta fram och lyft ena benet bakåt.
3. Prova att rotera lite.

ABC, 123

1. Håll en hand framför kroppen.
2. Rita alfabetet, från A – Ö, i luften.
3. När man ritar en bokstav ska man samtidigt säga en siffra: A=1, B=2, C=3... Ö=29.

Vågor

1. Håll fram höger hand med handflatan nedåt.
2. Gör en vågrörelse med handen, upp och ner.
3. Håll fram vänster hand med handflatan och tummen upp.
4. Gör en vågrörelse med vänster hand, men den här vågen ska göras sidledes från vänster till höger och sedan tillbaka.
5. Gör nu vågorna samtidigt med båda händerna.
6. Byt hand och uppgift.



Kobran

1. Ligg på mage och lyft sakta upp överkroppen. Undre delen av kroppen, från höften och nedåt, ligger kvar på golvet.
2. Svanka och titta upp i taket.
3. Andas in och räkna till tio (tio sekunder).
4. Andas ut och rulla långsamt ner överkroppen tills du ligger på mage igen.
5. Upprepa övningen.

Rörelsepauser att göra i par

Klappa vaden

1. Ställ er mitt emot varandra.
2. Försök att nå varandras vader samtidigt som ni rör er så att den mitt emot inte ska nå den andres vader.

Fot mot fot

1. Ställ er mitt emot varandra.
2. Sparka lätt mot varandras fötter (insida mot insida) i samma ordning, t. ex:
En spark insida mot insida med vänster fot.
Två sparkar insida mot insida med höger fot.
Tre sparkar insida mot insida med vänster fot.
En spark insida mot insida med höger fot.
Följ mönstret 1-2-3-1 och sparka fortare och fortare.

Händerna bakom ryggen

1. Ställ er mitt emot varandra.
2. Elev 1 lägger en arm bakom ryggen och håller den andra armen framför sig.
3. Elev 2 instruerar elev 1 hur hans händer ska mötas bakom ryggen, t.ex:
”Tryck tummarna mot varandra.”
4. Elev 1 blundar och försöker följa instruktionerna.

Spegeln

1. Ställ er mitt emot varandra.
2. Elev 1 gör olika rörelser som elev 2 speglar.
3. Byt med varandra.



Ta emot och skicka

1. Ställ er mitt emot varandra, med ryggarna mot.
2. Skicka en boll eller annat eller mellan er. Använd båda händerna och skicka mellan benen, över huvudet. Variera höger och vänster.
3. Öka tempot!

Rörelsepauser att göra i grupp

Gör si, gör så

1. Du eller en elev visar olika rörelser för resten av gruppen/klassen.
2. Om ledaren samtidigt med rörelsen säger "gör si" ska alla stå helt stilla. Om ledaren däremot säger "gör så" ska alla härma hens rörelser.

Klappsignaler

1. Du eller en elev ansvarar för att klappa.
2. När ledaren klappar ska gruppen/klassen göra olika övningar som du i förväg satt upp på väggen/whiteboarden, t. ex:
En klapp – rulla axlarna fram och tillbaka.
Två klappar – gå ett steg fram.
Tre klappar – gå ett steg bak.
Fyra klapp – hoppa på stället.
Etc.

Kommando

1. Du eller en elev ansvarar för att ge kommandon.
2. Ledaren ropar ut kommandon i olika ordning, t. ex:
Sitt – Alla ska sätta sig.
Gå – Alla ska gå runt på stället.
Stopp – Alla ska stå stilla.
Klappa – Alla ska klappa händer.
Sträck – Alla ska sträcka upp armarna i luften.
Etc

Spel – Fia med Fysträning

Se Koperingsunderlag 10



PULSHÖJANDE ÖVNINGAR

Gör en eller flera övningar under ett arbetspass. Målet är att pulsen ska gå upp under hela passet och du ska bli andfådd så många gånger som möjligt.

När? På rasten, naturdagen, före eller efter ett arbetspass när man har lite längre tid på sig (och kanske hinner möblera om i klassrummet).

Hur lång tid? Gärna upp till 30 minuter, två-tre gånger i veckan. Men hinner ni bara en övning så är det bättre än ingen alls!

Gasa – Pausa

Övningen innehåller fem pulshöjningar och tre olika rörelser.

Full gas i 20 sekunder – paus i 10 sekunder.

1. Gå brett på stället, ta med armarna. (20 sekunder)
2. Pausa och andas. (10 sekunder)
3. "Hoppa hopprep". (20 sekunder)
4. Pausa och andas. (10 sekunder)
5. Spring på stället. (20 sekundet.)
6. Pausa och andas. (10 sekunder)

Dansstopp med rockringar

Övningen kräver lite större utrymme samt rockringar.

Låt eleverna dansa till musik. När musiken stannar ska de ta sig så snabbt som möjligt till en rockring. Där kan de få olika uppgifter, t. ex. hoppa i ringen, ha en hand och en fot i ringen, ligg ner med överkroppen i ringen och gör fem armhävningar.

Nummerdans

Dela in eleverna i grupper, varje grupp får en låt tilldelad. Sedan bestämmer medlemmarna i varje grupp ett antal siffror där varje siffra motsvarar en rörelse. Därefter gör varje grupp en dans och visar för de andra som ska gissa vilken sifferkombination den redovisande gruppen har. Bestäm att varje kombination ska visas i minst tre varv. Det här kan kräva en stund för att repetera in dansen, men det blir ju bara ännu mer rörelse!



Kråkan

Mät ut en sträcka på ca fem meter och gör så många varv som möjligt under tio minuter:

1. Fem kråkhopp (burpees).
2. Fem meter utfallssteg.
3. Fem grodhopp.
4. Fem meter björngång.

Tiostationer (för de lite äldre eleverna)

Varannan pulshöjande och varannan vila.

1. Hoppa hoppprep.
2. Vila
3. Plankan med snabba fötter.
Lägg vikten på armarna och spring med snabba steg
4. Vila
5. Snabba fötter i sidosteg. Byt håll efter en bit.
6. Vila
7. Utfall med eller utan antirotation.
8. Vila
9. Spänsthopp/step up på en bänk, trapp eller annan höjd.
10. Vila

Olika kull-lekar

Tänk på att leka kull kräver en ganska stor och fri yta.

SKATTEN – En elev utses till kullare och kastar iväg en ärtpåse = skatten. Vem som helst får fånga skatten (ärtpåsen) och behålla den så länge hen vill och kan utan att bli kullad. Om hen är nära att kullas klarar hen sig genom att kasta ärtpåsen till någon annan. Kullade skattletare stannar och trampar på stället.

KRITERIEKULL – Tre-fem elever utses till kullare. Pedagogen ropar ett kriterium och alla som uppfyller kriteriet kan bli kullade, t. ex. "Alla som inte hoppar jämfota." "Alla som inte springer baklänges." "Alla som har något rött på sig." "Alla som inte springer på stället." "Alla som har A i sitt namn." etc.



BANANKULL – En elev utses till kullare. De som blir kullade ska ställa sig som böjda bananer med lyfta armar. Alla ska hjälpas åt att befria bananerna genom att skala dem = dra ner armarna.

STAFETTKULL – En elev utses till kullare. Valfritt antal elever får varsin pinne. Kullaren ska kulla de som har pinnarna och de som har pinnarna springer och lämna över pinnen till någon som står stilla utan pinne. Ingen får neka att ta emot en pinne och pinnen får inte kastas.





Få in rörelser i alla ämnen

Svenska

Alfabetsrörelser

A: Gör 10 upphopp.

B: Gör 15 myrsteg.

C: Hoppa jämföta i 20 sekunder.

D: Gör 10 armhävningar.

Etc.

Skrivövningar – se s. 24

Träna på prepositioner

Låt eleverna placera sig själva i förhållande till bord, stolar och andra möbler i klassrummet. Ge instruktioner: Lagg dig **på** golvet. Ställ dig **bakom** en stol. Hoppa jämföta **mellan** stolen och bänken. Sätt dig på huk **under** ett fönster. Etc.

Matematik

Hoppa siffror.

Studs a boll och träna antalsräkning.

Nummerdans (se s. 18)

Placera ut laminerade lappar med mattetal utomhus.

Engelska

Dansa och gör rörelser till musik på engelska.

Walk and talk

Musik

Danstema – dansa och gör rörelser till musik.

Teknik

Robotdans (programmering)

Geografi

Orientering

Kartkunskap

Alla ämnen

Tipspromenad

Sätt upp facit i hallen/korridoren – eleverna får springa/röra på sig för att kolla facit.

Svara på frågor genom att röra på sig.



Fakta om att läsa faktatext

Läs också avsnittet under rubriken Arbetsgång (s. 4). Där beskrivs hur ni arbetar med texten före, efter och under läsning.

Hjärnstark junior är en faktatext, eller sakprosa som man också säger. Syftet med en faktatext är att öka sin kunskap och förståelse för det man läser om.

En viktig faktor för att eleverna ska kunna tillägna sig en faktatext är att man utgår från tidigare erfarenheter och aktiverar och tar tillvara på förförståelsen, som att leta ledtrådar i bilder, rubriker och bildtexter innan läsningen. Detta kan ni göra tillsammans genom att använda VÖL-tabellen (Kopieringsunderlag 1) och/eller en tankekarta.

Hjälp också eleverna att bli medvetna om när de förstår och när de inte förstår och ge dem verktyg för att veta vad de ska göra när de inte förstår, t. ex. genom att ställa och formulera frågor.

Ett bra tips inför läsning av en faktatext är att träna eleverna i att sökläsa och att djupläsa – vad är skillnaden mellan dessa två?

SÖKLÄSA

Läsningen går ut på att hitta specifika detaljer eller ett speciellt ord i texten. Man letar efter det man vill veta utan att läsa allting.

Hur gör man? Se ordet framför dig, t. ex dopamin som förekommer många gånger i *Hjärnstark junior*. Sedan låter du ögonen söka efter det ordet.

Varför sökläsa? Du kanske letar efter information om just dopamin. Då sparar du tid genom att sökläsa. När du hittat var det står om dopamin så djupläser du.

DJUPLÄSA

Mer noggrann läsning av texten. Kan vara ett stycke eller ett kapitel som man sökläst och vill/förstår att det är viktigt att ha mer kunskap om.

Hur gör man? Djupläsning är egentligen vanlig läsning. Läs alla ord och långsamt så att du förstår utan att missa något.

Varför djupläsa? Du förstår på djupet. Svåra ord och betydelsen av dessa och sammanhanget sjunker in enklare. Texten känns inte lika svår.



ÖVA ELEVERNA I ATT ANVÄNDA LÄSFÖRSTÅELSESTRATEGIER

- Stryk under ord – markera nyckelord/meningar för att komma ihåg innehåll – anteckna.
- Slå upp ord – läs om ordet och meningen för att förstå.
- Ställ frågor.
- Visualisera – skapa inre bilder.
- Sammanfatta vad du läst.



Skrivövningar

En faktatext, som *Hjärnstark junior*, skiljer sig från en skönlitterär berättande text genom att faktatextens syfte i första hand inte är skriven för att underhålla. Faktatexter innehåller ämnesspecifika ord samt komplexa ord och begrepp.

I samband med läsning av *Hjärnstark junior* kan det passa att träna eleverna i skrivstrategier – att skriva olika slags texter – och här just faktatexter. När eleverna lär sig känna igen texters specifika drag, lär de sig också använda text för olika ändamål.

För att skriva en **förklarande text** om varför och hur fysisk aktivitet påverkar hjärnan, använd planeringstabellen Kopieringsunderlag 6.

För att skriva en **beskrivande text** om vår hjärna, använd planeringstabellen Kopieringsunderlag 7.

För att skriva en **argumenterande text** om varför det är så bra att röra på sig, använd planeringstabellen Kopieringsunderlag 8

FÖRKLARANDE TEXT

Syfte: Förklara hur något fungerar och varför det händer.

Struktur:

- Rubrik – Talar om vad som ska förklaras. Är ofta ett påstående eller en fråga.
- Inledning – Definierar vad som ska förklaras.
- Förklaringar i olika steg.

Den förklarande texten har ofta bilder som stödjer innehållet. Den innehåller tidsord, sambandsord, beskrivande verb i nutid.

BESKRIVANDE TEXT

Syfte: Presentera och förmedla information och fakta.

Struktur:

- Rubrik – Talar om innehållet i texten, vad texten ska beskriva.
- Inledning – Något som väcker nyfikenhet.
- Beskrivningar i stycken av olika saker som har betydelse för det aktuella ämnet. Underrubriker.
- Avslutning – Någonting speciellt.

Den beskrivande texten innehåller ofta ämnesspecifika ord.

ARGUMENTERANDE TEXT

Syfte: Övertyga någon om en åsikt/ett budskap eller övertala någon att göra eller handla på ett speciellt sätt.

Struktur:

- Rubrik – Talar om innehållet i texten.
- Argument som stöder åsikterna/budskapen.
- Avslutning – Knyter ihop säcken.

Den argumenterande texten innehåller ofta bindeord som ordnar idéer: för det första, för det andra, dessutom, ytterligare m. fl.



Ordlista – ord från boken

Träna ord och begrepp genom att använda kopieringsunderlag 2, 3 och 4.

accumbenskärnan s. 65	hörselcentrum s. 82–83
adhd s. 60, 62–66	impulsivitet s. 60, 62, 65
amygdala s. 27–33, 80–83, 111	kognitiv träning s. 118
aphjärna s. 80	konsolidering s. 106, 112
arbetsminne s. 89, 91, 104	konvergent tänkande s. 71, 76
associativa minnet s. 114	kortisol s. 29–30, 32, 88
belöningssystem s. 13–14, 43, 95	kreativ s. 69, 72–79, 85, 87, 121, 124
depression s. 17	lokalsinne s. 113
divergent tänkande s. 70–71, 76	motoriskt minne s. 109, 112
dopamin s. 13–15, 53, 65, 74, 95–99, 101	mushjärna s. 80–81
endorfin s. 13, 15	noradrenalin s. 13
energi s. 30, 44–45	petabyte s. 107
evolution s. 41–42, 45	prefrontala cortex s. 28, 81–83
evolutionsteorin s. 41	puls s. 18, 27, 57, 114
exekutiv kontroll s. 89	reptilhjärna s. 80
flow s. 50–52	serotonin s. 13
fokus/fokuserad s. 49–56, 59–60, 66, 74, 86–87, 94, 124–125	simulering s. 99
frontallob s. 28, 31, 75, 81–82, 91, 96	simuleringsprogram s. 99
hippocampus s. 28, 30, 82–83, 104–106, 108, 110, 112–113	simultankapacitet s. 89
hjärnceller s. 6–7, 30, 111	stress s. 24–26, 29–32, 36, 81, 87–89
hyperaktivitet s. 62, 65	substans s. 82, 90
	syncentrum s. 82–83
	thalamus s. 74–75, 82–83



Träningsordlista



Ord som är bra att kunna och förstå när man tränar.

Balans – förmågan att kunna stå på ett ben, gå på en smal bänk etc.

Intervallträning – träna hårt en kort stund, vila, träna hårt igen, vila.

Kondition – gör så att hjärtat orkar pumpa blod till musklerna.

Konditionsträning – träna hjärtat att transportera syre ut i musklerna.

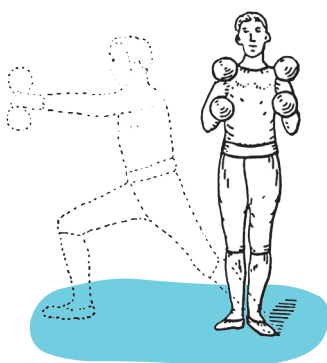
Maxpuls – när hjärtat pumpar som snabbast för att transportera syre ut i musklerna.

Puls – hjärtat pumpar ut blod i kroppen.

Styrketräning – träna så att musklerna blir starkare, t. ex. med vikter.

Uppvärmning – rörelser/aktiviteter för att värma upp kroppen innan hårdare träning.

Vilopuls – hjärtslag per minut när man slappnar av.



Författarporträtt

Namn: Anders Hansen

Mina intressen: Spela gitarr, läsa böcker, utförsåkning.

Favoritdjur: Elefant

Älsklingsrätt: Hamburgare

Det här blir jag glad av: Skidåkning och bra böcker.

Det här gör mig arg: Om jag inte har sovit ordentligt (då blir jag på ett fruktansvärt humör).

Så här många minuter/lång tid rör jag på mig varje dag:
45 minuter, oftast tennis eller fotboll.



Namn: Mats Wänblad

Mina intressen: Att läsa, sport, musik

Favoritdjur: Fiskgjuse

Älsklingsrätt: Fläskpannkaka

Det här blir jag glad av: Att träffa min familj, lära mig saker och dricka kaffe medan jag tittar på Vinterstudion.

Det här gör mig arg: När någon utnyttjar att någon annan är svag.

Så här många minuter/lång tid rör jag på mig varje dag:
60 minuter, mest i form av promenader.





Tips på och länkar till rörelsesajter

Goda exempel

generationpep.se/sv/inspirationsbanken

Nedladdningsbart material

generationpep.se/sv/verktygslador/material

<https://www.friskissvettis.se/Rorisochminiroris>

<https://www.skolverket.se/skolutveckling/inspiration-och-stod-i-arbetet/stod-i-arbetet/mer-rorelse-i-skolan>

<https://www.gonoodle.com/>

<https://trivselledare.se/rorelsepauser-0>

<https://apps.apple.com/se/app/workout-timer-interval-tabata-sport-timer-for-fitness>

<https://www.lesmills.com>

På Youtube hittar du

<https://www.youtube.com/channel/UCGkk3aeH4Dq6-XgXsFaz6cA/videos>

<https://www.youtube.com/watch?v=vLTaxAu6TI0>

https://www.youtube.com/watch?v=YKXEopWh0SQ&feature=emb_logo

<https://www.youtube.com/watch?v=qp-VybyUDZg>

JUST DANCE

Här kan ni se filmer där Anders Hansen tipsar om hur du kan hantera skärmtid

<https://www.youtube.com/watch?v=S4GPv-qYiSw>

<https://www.youtube.com/watch?v=mHa3kisIbg8>

<https://www.youtube.com/watch?v=dwjuYKTyp4A>

https://www.youtube.com/watch?v=SxNuSAzfG_0

Använd gärna SCRINs aktivitetsmätare för att få insikt i elevernas fysiska aktivitet och peppa dem att å WHO:s rörelsemål. Läs mer på:

<https://www.scriin.org/> SCRIN.ORG - SCRIN Skola



Innehåll – Kopieringsunderlag

- 1 VÖL
- 2 Öva ord och begrepp
- 3 Öva ord och begrepp
- 4 Öva ord och begrepp
- 5 Mål – Börjat jobba på målet, På väg mot målet, Uppnått målet
- 6 Planeringstabell för att skriva förklarande text
- 7 Planeringstabell för att skriva beskrivande text
- 8 Planeringstabell för att skriva argumenterande text
- 9 Träningsdagbok
- 10 Fia med fysträning
- 11 Hjärnan
- 12 Hjärnan
- 13 Hjärnan
- 14 Ett bra dygn
- 15 Maximera mera





V - Ö - L



Vet

Önskar veta

Lärt mig



Öva ord och begrepp



Ord	Ordet betyder	Ordet i en mening
AMYGDALA		
ARBETSMINNE		
ASSOCIATIVA MINNET		
BALANS		
BELÖNINGSSYSTEM		
DEPRESSION		
DIVERGENT TÄNKANDE		
DOPAMIN		
ENDORFIN		
ENERGI		
EVOLUTION		
FLOW		
FOKUSERAD		



Öva ord och begrepp



Ord	Ordet betyder	Ordet i en mening
FRONTALLOB		
HIPPOCAMPUS		
HJÄRNCELLER		
HYPERAKTIVITET		
HÖRSELCENTRUM		
IMPULSIVITET		
KOGNITIV TRÄNING		
KONDITION		
KONDITIONSTRÄNING		
KONVERGENT TÄNKANDE		
KORTISOL		
KREATIV		



Öva ord och begrepp



Ord	Ordet betyder	Ordet i en mening
LOKALSINNE		
MAXPULS		
MOTORISKT MINNE		
PULS		
SEROTONIN		
SIMULTANKAPACITET		
STRESS		
STYRKETRÄNING		
SUBSTANS		
SYNCENTRUM		
THALAMUS		
VILOPAUS		



Mål



Mål	Börjat	På väg mot	Uppnått målet
Att vara glad oftare och längre stunder åt gången.			
Att se fram emot vissa saker som tidigare har känts som en fasa.			
Att klara motgångar bättre och inte deppa ihop varje gång något känns svårt eller jobbigt.			
Att klara stressiga situationer bättre.			
Att bli lugnare när saker känns kaosiga.			
Att bli bättre på att inte jaga upp sig i förväg.			
Att bli bättre på att koncentrera sig.			
Att kunna hålla sig koncentrerad längre stunder.			
Att inte tappa fokus så fort något händer.			
Att bli mer kreativ, även på sikt.			
Att bli bättre på att tänka på nya sätt.			
Att bli bättre på att få nya idéer - och att göra något av dem.			
Att bli snabbare och mer skärpt framför datorskärmen.			
Att bli mer kreativ och lösa gamla spelproblem på nya sätt.			
Att äntligen slå ditt uråldriga high score, nå en ny level eller vinna mot din ärkefiende.			
Att förbättra minnet så att du kan plocka fram precis rätt information, till exempel på ett prov i skolan.			
Att slippa lägga onödig kraft på att leta efter saker.			



Planeringstabell för att skriva förklarande text



Använd tidsord, sambandsord, beskrivande verb i nutid.

RUBRIK	Talar om vad texten ska förklara. Är ofta ett påstående eller en fråga. Börjar med Hur... eller Varför... Exempel: Hur påverkar fysisk aktivitet hjärnan?	
INLEDNING	Beskriver det som ska förklaras.	
FÖRKLARINGAR I OLIKA STEG	Börjar med en kort förklaring. Bygger ut med mer information.	
BILDER	Bilder som stöttar texten.	
AVSLUTNING	Sammanfattar det som förklarats.	



Planeringstabell för att skriva beskrivande text



Använd ämnesspecifika ord.

RUBRIK	Talar om vad texten ska beskriva Exempel: Hur påverkar fysisk aktivitet hjärnan?	
INLEDNING	Något som väcker nyfikenhet.	
BESKRIVNINGAR I STYCKEN MED UNDERRUBRIKER	Exempel på underrubriker: Hjärnans olika delar Hur stor är din hjärna? Vad använder vi hjärnan till? Hur är hjärnan uppbyggd?	
AVSLUTNING	Något speciellt	



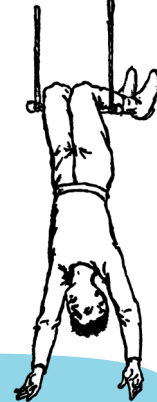
Planeringstabell för att skriva argumenterande text

Använd bindeord som för det första, för det andra, dessutom m. fl.

RUBRIK	Talar om innehållet i texten.	
ARGUMENT	Argument 1 Argument 2 Argument 3	
AVSLUTNING	Knyter ihop säcken.	



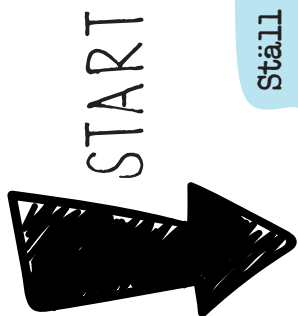
Träningsdagbok



NAMN: _____

Datum	Vad har du tränat idag?	Nivå: Mini, Mellan eller Maxi	Hur kändes det?
-------	-------------------------	-------------------------------	-----------------

Fia med Fysträning



Ställ dig i plankan i 30 sekunder.
Gå sedan två steg fram.

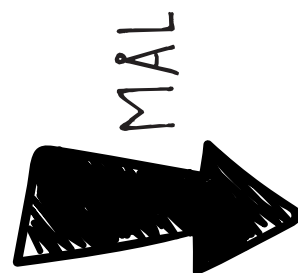
Ställ dig i plankan i 30 sekunder.
Gå sedan ett steg fram.

Gör 10 step up-hopp på en bänk,
trappsteg eller annan höjd.
Gå sedan två steg fram.

Hoppa jämfota i 30 sekunder.
Gå sedan direkt till mål.

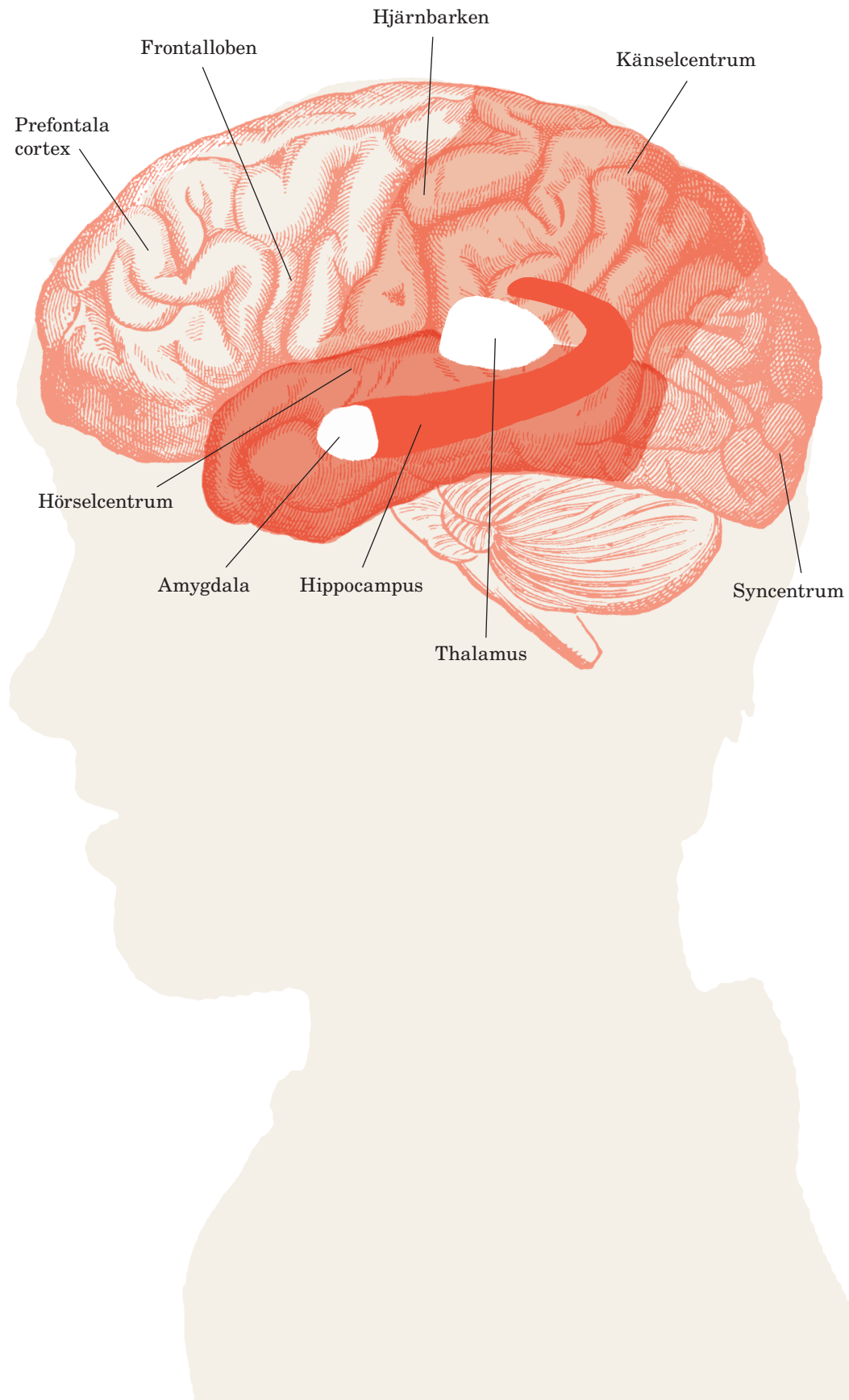
Gör 20 burpees.
Gå sedan ett steg fram.

Vrid huvudet åt vänster.
Vrid huvudet åt höger.
Upprepa och gå sedan ett steg fram.



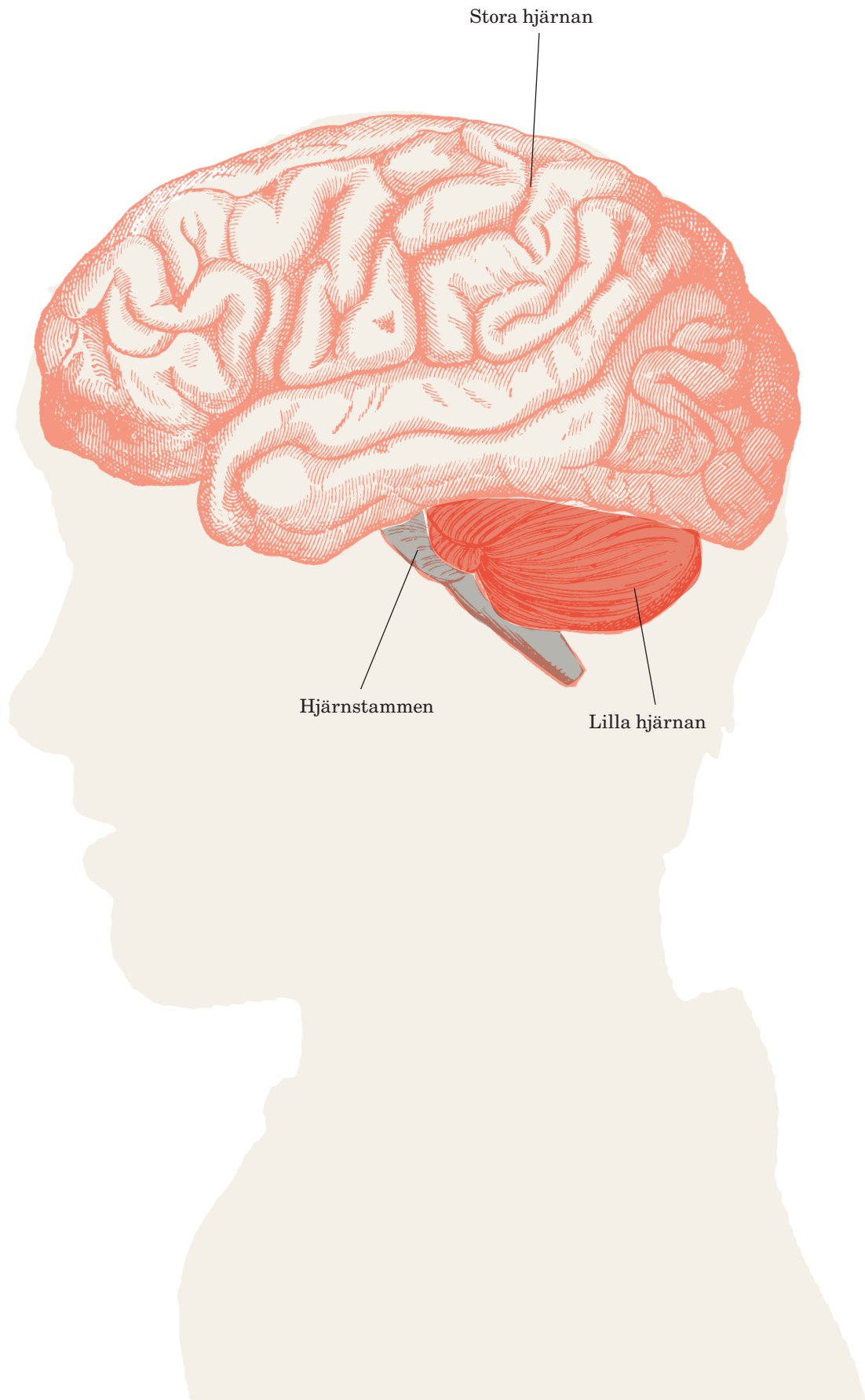


Hjärnan



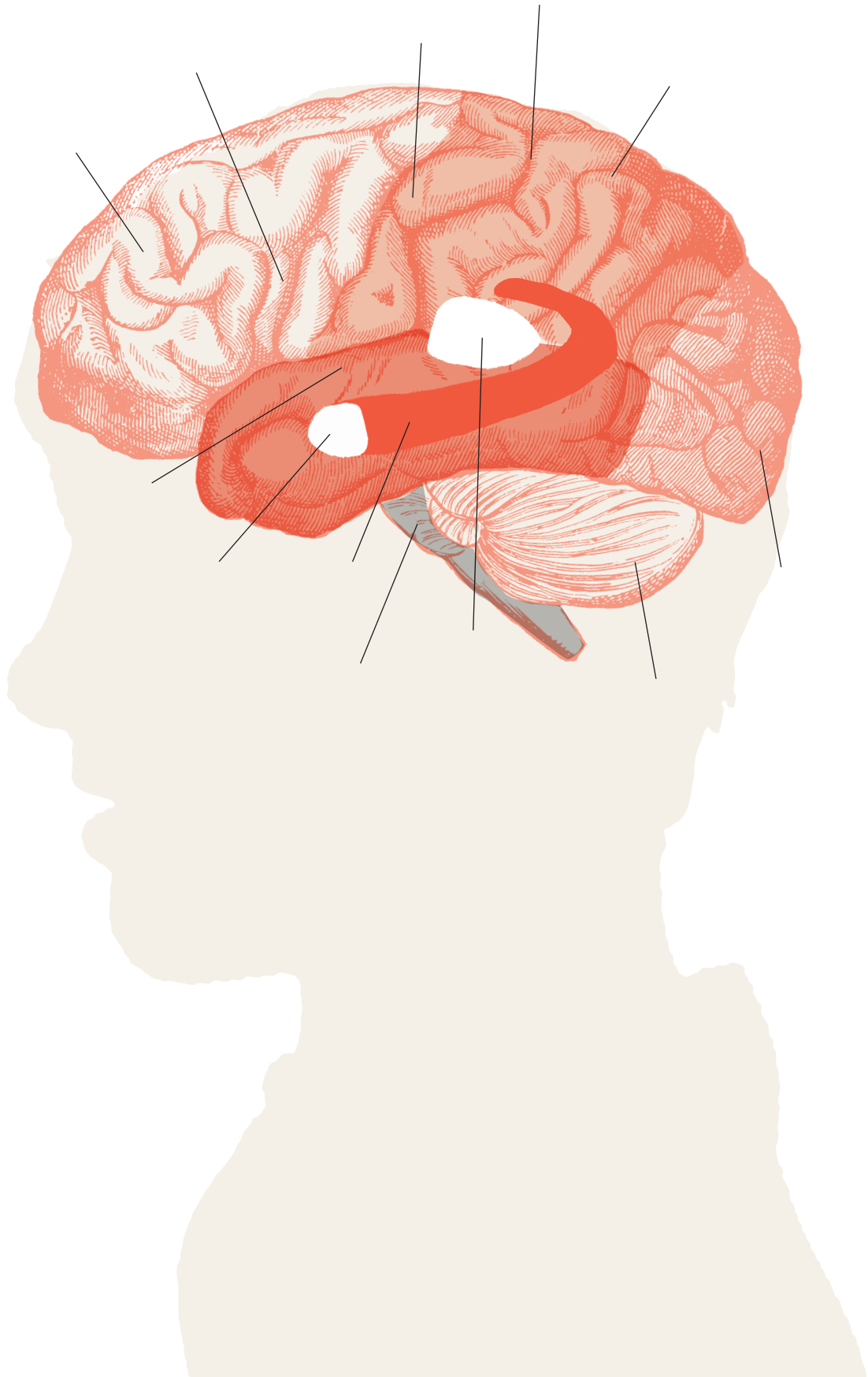


Hjärnan



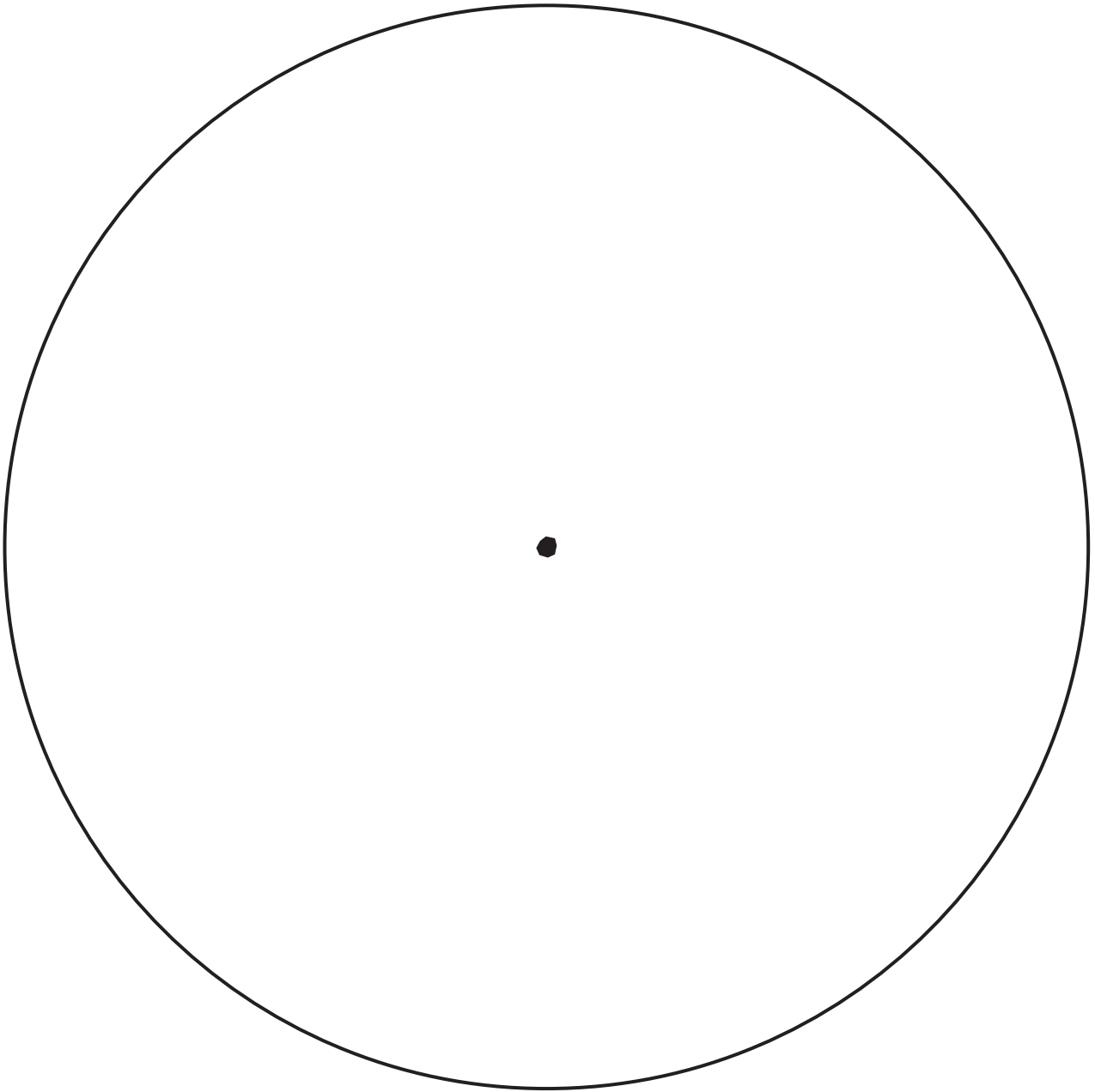


Hjärnan





Ett bra dygn





Maximera mera!



Förklara de olika nivåerna och när det kan vara lagom att träna på varje nivå.

Miniminivå	Mellannivå	Maxnivå
Med miniminivå menas att...	Med mellannivå menas att...	Med maxnivå menas att...
Miniminivån passar när...	Mellannivån passar när...	Maxnivån passar när...

Vilken nivå passar dig att träna på idag? Varför?

Vilken nivå vill du nå? Varför?



Tack till Malin Sjöstrand, SCRIN Skola,
Marie Harding, Generation Pep,
Olivia Joelsson, Korpadalsskolan
för input och bra tips!

Grafisk form och illustrationer: Lisa Zachrisson





Egna anteckningar



BONNIER
FÖRLAGEN
LÄRA

BONNIERFÖRLAGEN LÄRA

VILL SKAPA DET BÄSTA KLASSRUMSKLIMATET!

Vi tror att all förändring börjar med skolan. Vi tror att det trygga positiva klassrummet och den trygga positiva läraren är grunden för all utveckling för individen och samhället. Vi tror på en skola för alla barn – på jämlikhet, jämställdhet, likvärdighet och lärande utifrån varje individs egna förutsättningar. Vi tror på en skola där kunskapen är i centrum. Vi tror på lärarnas delaktighet i alla steg i våra processer – som exempelvis i framtagandet av våra läromedel.

Kika gärna på Bonnierförlagen Läras utbud av böcker kring värdegrund och klassrumsro och vårt fortbildningsmaterial för dig som lärare.

JAG ÄR LÄRARE
– VILKEN ÄR DIN
SUPERKRAFT?



I *Hjärnstark junior: smartare, gladare, starkare* beskriver Anders Hansen och Mats Wänblad hur fysisk aktivitet påverkar hjärnan när det gäller koncentration, mående, sömn och mycket mer.

Den här handledningen vänder sig till dig som vill läsa och arbeta med boken *Hjärnstark junior* i skolan: lärare, fritidspedagoger och rastvakter, ja alla som vill få eleverna att bli bättre på det mesta!

Här finns:

- massor av övningar och förslag på fysiska aktiviteter
- tips hur du får in rörelser i alla ämnen
- samtalsfrågor
- ord- och begreppsförklaringar
- verktyg för att läsa och förstå faktatexter
- skrivövningar
- tips på och länkar till rörelsesajter
- kopieringsunderlag med arbetsblad

Handledningen passar för åk 3-6.