

INTRODUKTION TILL PÅ EGENA BEN-ÖVNINGARNA

Som komplement till utmaningen På egna ben finns ett stort antal övningar och faktablad som du som lärare kan ta del av och använda helt kostnadsfritt. Övningarna är indelade i fem teman: Trafiksäkerhet, Miljö, Hälsa, Hållbar utveckling och Övergripande.

Allt material går att ladda hem från www.paegnaben.se

Denna introduktion ger dig en översikt över vilka övningar som finns och hur dessa knyter an till de övergripande målen och kursplanen i Lgr 11.

Vi har valt att strukturera detta material på samma vis som Lgr 11, där denna introduktionstext främst fokuserar på de övergripande målen i kapitel 1 och 2 och de enskilda övningarna fokuserar på det centrala innehållet i olika ämnen.

I utmaningen ger varje genomförd övning tio poäng till klassen. Ni får poäng för max tio övningar, totalt 100 poäng, men får såklart göra hur många övningar ni vill både under och efter På egna ben-utmaningen!

HUR DU ANVÄNDER MATERIALET

På egna ben handlar om miljö, hälsa och trafiksäkerhet. Syftet är att lägga en grund för sunda motions- och resvanor och skapa förutsättningar för medvetna ställningstaganden i fråga om livsstil och framtid.

Övningarna tar olika lång tid men oftast en till två timmar. I lärarhandledningen till varje övning står vilka förberedelser som krävs och vilket material som behövs. En del övningar kräver tillhörande faktablad som kan laddas hem från hemsidan på samma sida som övningarna.

I lärarhandledningen till en övning finner du också vilka kursplaner och vilket centralt innehåll som övningen berör.

ÖVERSIKT

Denna introduktion innehåller följande delar:

- Hur du använder materialet
- Koppling till läroplan
- Beskrivning av temaområden
- Presentation av övningarna
- Presentation av faktablad





KOPPLING TILL LÄROPLAN

SKOLANS VÄRDEGRUND OCH UPPDRAG

På egna ben-materialet handlar om att finna sin plats i en global värld och skapa förutsättningar för ett medvetet förhållningsätt beträffande resvanor, trafiksäkerhet, hälsa och miljö. Arbetet med övningarna skapar nyfikenhet och förståelse för den egna närmiljön och lägger grunden för ett framtida deltagande medborgarskap.

I läroplanens kapitel 1, under rubriken Skolans uppdrag, tydliggörs vikten av övergripande förståelse för komplexa samband och vårt samhälles uppbyggnad. Eleven ska göras redo att verka i och påverka vårt samhälle i framtiden och för att göra detta krävs inte enbart kunskap, utan förmåga att kritiskt granska information, göra ställningstaganden och analyser utifrån de värderingar och erfarenheter som eleven bär med sig.

UTDRAG UR LÄROPLAN FÖR GRUNDSKOLAN, FÖRSKOLEKLASS OCH FRITIDSHEMMET 2011

Skolan har i uppdrag att överföra grundläggande värden och främja elevernas lärande för att därigenom förbereda dem för att leva och verka i samhället. Skolan ska förmedla de mer beständiga kunskaper som utgör den gemensamma referensram alla i samhället behöver. Eleverna ska kunna orientera sig i en komplex verklighet, med ett stort informationsflöde och en snabb förändringstakt. Studiefärdigheter och metoder att tillägna sig och använda ny kunskap blir därför viktiga. Det är också nödvändigt att eleverna utvecklar sin förmåga att kritiskt granska fakta och förhållanden och att inse konsekvenserna av olika alternativ.

Skolans uppdrag, stycke 2 (sid 9)

En viktig uppgift för skolan är att ge överblick och sammanhang. Skolan ska stimulera elevernas kreativitet, nyfikenhet och självförtroende samt vilja till att pröva egna idéer och lösa problem. Eleverna ska få möjlighet att ta initiativ och ansvar samt utveckla sin förmåga att arbeta såväl självständigt som tillsammans med andra. Skolan ska därigenom bidra till att eleverna utvecklar ett förhållningsätt som främjar entreprenörskap.

Skolans uppdrag, stycke 5 (sid 9)



ÖVERGRIPANDE MÅL

På egna ben-materialet innehåller övningar där eleverna får behandla konkreta problem, undersökningar, ställningstaganden, analyser och ämnesövergripande uppgifter.

NORMER OCH VÄRDEN

På egna ben-materialet bidrar till att uppfylla följande mål:

Skolans mål är att varje elev

- visar respekt för och omsorg om såväl närmiljön som miljön i ett vidare perspektiv

Lgr 11, kap 2.1 Normer och värden, s. 12

KUNSKAPER

På egna ben-materialet bidrar till att uppfylla följande mål:

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 använda sig av matematiskt tänkande för vidare studier och i vardagslivet
- kan använda kunskaper från de naturvetenskapliga, tekniska, samhällsvetenskapliga, humanistiska och estetiska kunskapsområdena för vidare studier, i samhällsliv och vardagsliv
- kan lösa problem och omsätta idéer i handling på ett kreativt sätt
- kan lära, utforska och arbeta både självständigt och tillsammans med andra och känna tillit till sin egen förmåga
- kan använda sig av ett kritiskt tänkande och självständigt formulera ståndpunkter grundade på kunskaper och etiska överväganden
- har fått kunskaper om samhällets lagar och normer, mänskliga rättigheter och demokratiska värderingar i skolan och i samhället
- har fått kunskaper om förutsättningarna för en god miljö och en hållbar utveckling
- har fått kunskaper om och förståelse för den egna livsstilens betydelse för hälsan, miljön och samhället

Lgr 11, kap 2.2 Kunskaper, s. 13

ÄMNESÖVERGRIPANDE ARBETE

Många uppgifter i På egna ben är ämnesövergripande. Enligt läroplanen, kap 2.2 Kunskaper, skall arbetet organiseras och genomföras så att eleven får möjlighet att arbeta ämnesövergripande.



INTRODUKTION PÅ EGNA BEN

LÄRARHANDLEDNING 4/7

TEMAN

TRAFIKSÄKERHET

Att bli medveten om faror och att identifiera den säkraste skolvägen är viktigt i starten av På egna ben. I trafiksäkerhetsövningarna får eleverna kunskaper om säkerhet, regler och lagar i samhället. De får också möjlighet att reflektera över sina egna och andras val, och hur det påverkar säkerheten i trafiken. Alla elever bör genomföra övningen "Startövning". Om klassen varit med i utmaningen tidigare finns istället "Kamraternas skolväg" som arbetar vidare med säkerheten på väg till skolan.

MILJÖ

Med miljöövningarna ges eleverna möjlighet att reflektera över hur de själva tar sig till skolan, kompisar och aktiviteter. De får också fundera kring hur deras val påverkar miljön. En del av övningarna innebär att de får slipa sina argument om val av färdssätt, både idag och imorgon. Övningarna och faktabladerna på temat miljö utgör en bas för arbetet med trafikens miljöpåverkan och får i På egna ben, genom utmaningen, en direkt koppling till de val vi gör i vardagen.

HÄLSA

Våra vardagsvanor är av avgörande betydelse för vårt välbefinnande. Att inte bli skjutsad i bil, utan att istället gå eller cykla kortare sträckor, är väldigt positivt för hälsan – och vi vet att vanor grundas i unga år. Tanken med hälsoövningarna är att tydliggöra hur man genom förändrade resvanor kan få en bättre hälsa. Kombinationen mellan utmaningen och hälsoövningarna ger en direkt koppling mellan skolarbetet och beteenden i vardagen.

HÅLLBAR UTVECKLING

I det här temat arbetar vi för att förstå hur våra rese- och konsumtionsvanor påverkar både oss själva, men även människor och miljö i hela världen. Hållbarhet är en central del i undervisningen i skolan idag, och övningarna inom detta tema knyter samman elevernas resvanor med aspekterna ekonomisk, ekologisk och social hållbarhet.

ÖVERGRIPANDE

Elever som inte längre vill skjutas, utan cykla och gå i På egna ben kan behöva argumentera både med föräldrar, andra vuxna och kompisar. I de övergripande övningarna kan de få hjälp att förklara vad de vill och varför. Här integreras de tre områdena miljö, trafiksäkerhet och hälsa. Gemensamt för dessa övningar är att eleverna ges möjlighet till reflektion kring sina egna och andras aktiva val.



INTRODUKTION PÅ EGNA BEN

LÄRARHANDLEDNING 5/7

PRESENTATION AV ÖVNINGARNA

TRAFIKSÄKERHET

Startövning	Kartlägger varje elevs skolväg och vägval. Faror och färdssätt identifieras.
Kamraternas skolväg	Eleverna upptäcker nya delar av sin stad/tätort, studerar trafikmiljön och tränar på att läsa karta.
Trafikmärken	Vad betyder egentligen alla trafikmärken och varför finns det olika sorter? Eleverna tränas att förklara vad olika symboler betyder i trafikmiljön.
Hastighet och stoppsträcka	Eleverna får insikt om fartens betydelse för stoppsträckan och trafiksäkerheten när de går, springer och cyklar.
Ägget	Cykelhjälm behövs för att skydda huvudet vid cykling. Eleverna tillverkar en skyddsutrustning till ett ägg som presenteras, testas och utvärderas.
Reflex	Övningen ger eleverna insikt om reflexens betydelse i mörker, hur den bäst placeras samt att både ålder och utformning är viktig för dess funktion.
Värderingsövning om trafiksäkerhet	Diskussioner, reflektioner och ställningstaganden kring bl.a. hjälm, cykel och hastighet.
Laga en punktering	Att ta hand om sin cykel är en del av trafiksäkerhetsarbetet. I denna övning lär sig eleverna att laga en punktering.

MILJÖ

Koldioxidutsläpp	Matematik kombineras med miljökunskap i en övning som gör det möjligt för eleverna att förstå att deras egna val har betydelse
Värderingsövning om miljö	Diskussion, reflektion och ställningstagande kring bl.a. kollektivtrafik, skjutsning och klimat
Vilket fordon ska man välja?	Eleverna får en överskådlig bild av olika fordons betydelse för koldioxidutsläppen och den samlade globala klimatpåverkan
Förstå och förklara växthuseffekten	Eleverna studerar i grupp och diskuterar texter om klimatförändring. Därefter förmedlas den nyvunna kunskapen till övriga klasskamrater.

HÄLSA

Hur mår du?	I diskussioner om sömn, kost och motion får eleverna själva reflektera över sin hälsa under utmaningsveckorna.
Jonna, Jens och jag	Vad behöver egentligen en kropp för att må bra? Eleverna får i grupper fördjupa sig i sömn, mat och motion utifrån Jonnas och Jens liv samt skriva ner råd till dem
Värderingsövning om hälsa	Diskussioner och reflektioner kring bl.a. motion, ljud och självförtroende.

PRESENTATION AV ÖVNINGARNA

HÅLLBAR UTVECKLING	
Vart kommer varorna ifrån?	Introduktion till begreppet hållbar utveckling. Övningens syfte är att visa hur ekonomisk, ekologisk och social hållbarhet hänger ihop.
Vårt ekologiska fotavtryck	Övning där eleverna får lära sig om olika länders användning av jordens resurser.
Vem bestämmer egentligen?	Övning där eleverna får lära sig var olika beslut tas och hur makten att förändra är fördelad på många nivåer. Övningen ger en översikt av hur Sverige som demokrati är uppbyggd.
Kritiskt tänkande	Övning där eleverna får ta ställning till påståenden runt hållbar utveckling, formulera ställningstaganden och reflektera.
Problemlösning	Mindmap-övning där eleverna arbetar med att formulera problem och finna lösningar, utifrån temat hållbar utveckling.
Hållbar utveckling på skolan	Projektarbete där eleverna får i uppdrag att ge förslag till lösning av ett hållbarhetsrelaterat problem i deras närområde.

ÖVERGRIPANDE	
Att motivera andra	I ett större temaarbete producerar eleverna ett påverkansmaterial för att motivera andra att gå eller cykla mer. Det kan vara t.ex. radioprogram, affisch, faktablad, film eller saga.
Vad kan jag göra?	Eleverna diskuterar och reflekterar över vad de själva kan göra för vår gemensamma miljö och den egna hälsan.



PRESENTATION AV FAKTABLAD

I faktabladen har vi sammanställt faktatexter inom miljö, hälsa och teknik. Samtliga faktablad går att skriva ut och spara ner från www.paegnaben.se

Faktablad	Beskrivning	Kopplat till övning
Hållbarhetsbegreppet	Hur vi lever i dag har stor betydelse för hur världen kommer att se ut i framtiden. Hur kan vi få jordens resurser att räcka i framtiden? Måste människan lära sig att leva i harmoni med naturen?	Miljö: Förstå och förklara växthuseffekten, Koldioxidutsläpp Hållbar utveckling: Vart kommer varorna ifrån? Vårt ekologiska fotavtryck, Problemlösning, Hållbar utveckling på skolan Övergripande: Att motivera andra, Vad kan jag göra?
Växthuseffekten	Vad är växthuseffekten? När solen lyser på jorden blir det varmt. Runt jorden finns särskilda gaser som hindrar en del av värmen från att försvinna ut i rymden igen.	Miljö: Förstå och förklara växthuseffekten, Koldioxidutsläpp, Vilka fordon ska man välja? Övergripande: Att motivera andra, Vad kan jag göra?
Koldioxid	Koldioxid är en växthusgas och en förutsättning för livet på jorden. Men för mycket av det goda leder till ett förändrat klimat.	Miljö: Förstå och förklara växthuseffekten, Koldioxidutsläpp, Vilka fordon ska man välja?
Marknära ozon	Marknära ozon bildas genom att solen lyser på vissa gaser som kommer från trafiken. Ozon är en giftig gas och är skadlig för människor, djur och växter.	Miljö: Förstå och förklara växthuseffekten
Kväveoxider	Kväveoxider är gaser som finns naturligt i mindre mängd på jorden. Men när människor använder kol, olja och naturgas för att köra bil eller värma våra hus bildas för mycket kväveoxider och skog och sjöar blir förorenade.	Övergripande: Att motivera andra
Partiklar	I stora städer finns det mer partiklar än på landet. Det beror på att det är mycket trafik och luften står nästan still mellan husen. Partiklarna är osynliga men farliga för hälsan.	Hälsa: Värderingsövning om hälsa Övergripande: Att motivera andra
Hållbara transporter	Hur kan vi kunna resa och transportera varor men ändå påverka miljön så lite som möjligt? Skolans transporter tas som exempel.	Hållbar utveckling: Vart kommer varorna ifrån? Vilka fordon ska man välja? Övergripande: Att motivera andra, Vad kan jag göra?
Extremt väder i Göteborg	Vädret i Göteborg kommer förändras eftersom jordens klimat ändras. Att klimatet ändras beror till stor del på hur vi människor lever och verkar.	Miljö: Förstå och förklara växthuseffekten, Koldioxidutsläpp, Övergripande: Att motivera andra, Vad kan jag göra?
Motion	Varför behöver kroppen röra på sig? Här finns fakta om vad som händer med kroppen när den får motion och hur man ska motionera.	Hälsa: Hur mår du? Jonna, Jens och jag
Mat	Vad behöver vi för mat för att må bra? När man blir sugen på något är det inte alls säkert att det är just det som kroppen behöver. Här är en vägledning till vad vi bör välja.	Hälsa: Hur mår du? Jonna, Jens och jag
Sömn	Varför sover man och vad händer när man sover? Man vet egentligen inte varför människor sover, men man vet att det händer mycket i kroppen under sömnen.	Hälsa: Hur mår du? Jonna, Jens och jag
Cykelregler	För att alla trafikanter ska kunna samsas i trafiken och undvika olyckor finns det trafikregler. Här presenteras några trafikregler som är extra bra att känna till när man cyklar.	
Hur du tar hand om din cykel	Hur cykeln ska tas om hand och vad som krävs av den.	Trafiksäkerhet: Laga en punktering