

Hanna och Filip



Ditt eget QLevahäfte handlar om dig och din kropp och din själ. Här står viktiga saker som du själv kan fundera över och gärna diskutera med andra, både kompisar och vuxna, som du tycker om att prata med. Du väljer själv om du vill ta hem häftet eller bara jobba med det i skolan.

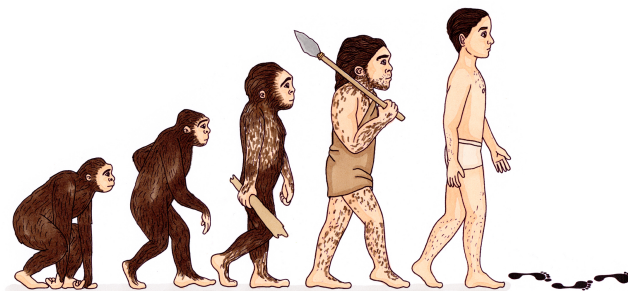
Bildspel 1

KROPPEN DU BOR I



Vi bor alla på vår vackra planet jorden eller Tellus som den också heter. Det mesta på jorden och i naturen går i cykler vilket betyder att det går och kommer tillbaka på ett regelbundet sätt, t ex årstiderna. Vår, sommar, höst, vinter och så börjar det om igen.

Även djuren lever efter rytmer; flyttfåglar flyger en viss tid, djurens ungar föds en viss tid. Andra naturfenomen som tidvatten och dygnsrytmen, med dag och natt, kommer och går regelbundet. Vi människor är väldigt gamla naturvarer och även vi behöver leva efter en viss rytm för att må riktigt bra. Vi behöver t ex följa jordens dygnsrytm och sova när det är mörkt. Ett annat exempel är att vi behöver äta med jämna mellanrum och röra på oss för att inte bli trötta, irriterade och få svårare att koncentrera oss.



Kroppsdelar som behöver skötas om



Hjärnan behöver.....

Magen och tarmen behöver.....

Musklerna behöver.....

Hur många timmars sömn per natt behöver en 12-åring?.....

Kommer du ihåg fram till vilken ålder du kommer att behöva

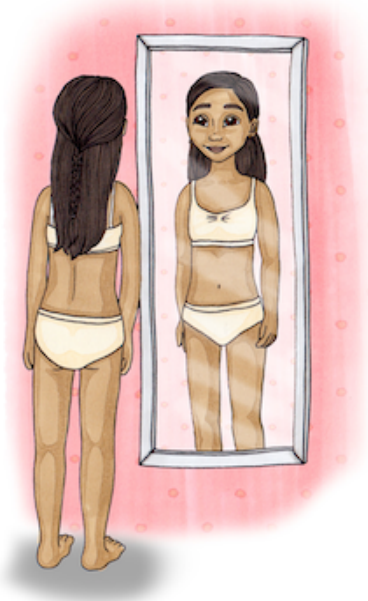
så många timmar varje natt?.....

Blir du piggare om du sover många fler timmar?.....

Vilken tid behöver du somna på kvällen om du ska gå upp kl 7?.....



Kroppen förändras



Era hjärnor kommer att behöva 10 timmars sömn varje natt under flera år framöver. Det beror på att så mycket kommer att hända i era kroppar under de närmsta åren. Ni ska utvecklas från pojke till man och från flicka till kvinna. Det är arbetsamt för kroppen – inte konstigt att ni behöver mycket sömn!

Om tjejer: Det första tecknet på att kroppen börjar bli vuxen är att man börjar få små bröst. Det känns som en liten öm knöl under bröstvårtan. Den här förändringen, eller puberteten som den kallas, börjar vid lite olika tidpunkter för olika personer. En del får bröst redan i trean och andra så sent som i nian. Utvecklingen från små bröst till färdig kvinna tar flera år. Mitt under utvecklingen kommer flickan att få sin mens. De flesta vet att mens är en blödning som kommer en gång i månaden, under den del av livet då kvinnan kan bli gravid och alltså få barn. I vissa länder firar man med en liten fest den dag då flickan får sin första mens. Man vill fira livet och är glada att hon kommer att kunna få egna barn en dag!

Tycker du att vi skulle ha en sådan tradition i Sverige också?.....

Om killar: För er börjar förändringen av kroppen, eller puberteten, senare är för flickor. Ibland flera år senare. Filip märkte att han började få små kvisslor och pormaskar på näsan som sedan blev värsta finnen! Det är jobbigt, men som tur är finns det lite olika medel mot acne (finnar) på apoteket. Hudförändringarna är en del av det som händer i kroppen under puberteten då en massa signalämnen eller hormoner bildas i hjärnan för att sätta igång all förändring. Det första tecknet på pubertetens start hos pojkar är att kulorna börjar bli större. Senare tillkommer hårväxt och rösten förändras och blir mörkare. I årskurs 8 har de flesta killar kommit i puberteten.

Har du någon vuxen att prata med om du har frågor om din kropp?.....



Olika långt i kroppen - men samma i huvudet!



Puberteten startar vid olika tidpunkter för olika människor. Man kan ärva att komma tidigt eller sent in i puberteten, beroende på hur det var för ens föräldrar. De flesta vill komma i puberteten samtidigt som kompisarna gör det. Men detta är inget man kan styra över. Din person inuti är ju densamma oavsett om du är tidig eller sen i puberteten – så det bör inte förändra något alls egentligen. Hanna och hennes kompis Lisa har kommit olika långt, men det är inget de bryr sig om! Till slut kommer de båda att vara fullt utvecklade kvinnor.

Vet du om dina föräldrar var tidiga eller sena in i puberteten?.....

Många frågor om kroppen...



De allra flesta kommer på en massa frågor om kroppen som man kanske inte vågar fråga vem som helst om. Men man vill ju gärna ha svar på frågorna! Dina kompisar vet oftast inte så mycket mer än du. Du behöver prata med någon vuxen. Vissa kan prata bra med sina föräldrar, men ibland vill man inte det. Då ska du veta att det finns en jättebra person som du alltid kan vända dig till – skolsköterskan! Hon kan det mesta om kroppen och är jättevan vid att prata om de här sakerna eftersom det är hennes jobb. Även den pinsammaste fråga du kan komma på har hon hört massa gånger förut – så för henne är det inget konstigt. Kolla när hon är där och så glider du bara förbi!

Här är dagens QLeva-stund slut. Lämna in ditt häfte till din lärare så finns det på plats till nästa gång ni ska jobba med QLeva.

Bildspel 2 KROPPEN OCH MAT



Att hitta balansen



IN = den näring du äter på en dag

UT = den näring du gör av med på en dag

Qlevo[®]
Hälsa och Skola

Hur mycket vi väger beror på hur mycket näring vi får i oss (IN) och hur mycket av energin vi gör av med (UT). När IN och UT är i balans håller vi en bra vikt. En vuxen person som håller sin balans kan väga lika mycket år ut och år in. För barn och ungdomar som växer ska det dagliga intaget av mat också räcka till själva växandet.

Om man inte känner att man är i balans finns det saker man kan göra:

IN-sidan påverkas av vad, hur mycket och hur ofta du äter.

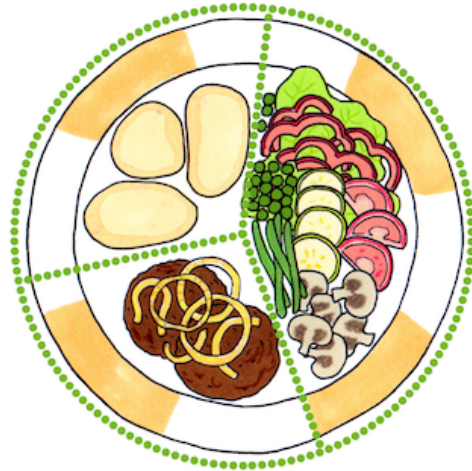
UT-sidan betyder energi som går åt, näringen som förbränns i kroppen. Främst går det åt energi för att hålla kroppen igång och lagom varm. Du vet säkert att din kropp är 37 grader varm – du är alltså ett livslevande element och för det går det åt mycket energi!

UT-sidan kan du också påverka genom hur mycket du rör på dig.

Tror du att du har hittat en bra balans?.....

.....

Vanlig mat är bäst



Dagens måltider:



Kroppen behöver: **Kolhydrater** (50%), **fett** (30%) och **protein** (20%) och vitaminer, mineraler och spårämnen. Då mår kroppens minsta byggstenar, cellerna, bra och du växer precis som du ska! Kolhydrater är viktigaste energikällan för hjärnan så att du orkar tänka. Intressant är att själva hjärnan till största delen består av fett – så fett är viktigt! Protein är viktiga byggstenar för dina muskler.

Det skrivs och pratas mycket om mat och specialdieter i tidningar och media. Det blir inne att äta vissa särskilda saker av och till. Men människokroppen är gammal och cellerna behöver samma som de alltid har behövt, nämligen kolhydrater, fett och protein. Det får du i dig om du äter vanlig mat enligt ”tallriksmodellen”. Om du äter vanlig blandad mat så blir det bra. Konstigare behöver det inte vara. Grönsaker och frukt är särskilt bra.

De speciella dieterna är ofta besvärliga att följa, är dyra och sällan bättre än vanlig mat.

De gör det också svårare att äta tillsammans med andra.

Vissa tål inte all mat och det är en annan sak. Om man är allergisk mot t ex mjölk ska man förstås inte dricka det eller äta mat som är gjord på det.

Har du hört talas om några specialkost?.....

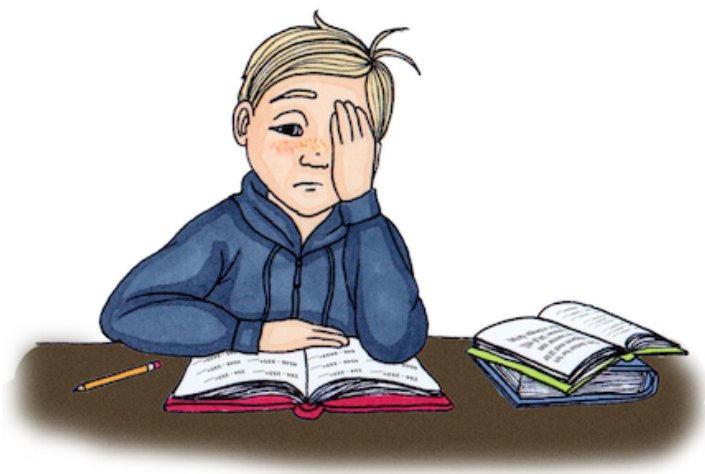
.....

Om du inte har någon allergi eller sjukdom så är det bäst med vanlig mat!

Skolmaten är särskilt kontrollerad att den innehåller bra och näringsrik mat.

Lunchen är också en av de stora gröna ringarna i bilden ovan vilket betyder att den är en av de viktigaste måltiderna.

Vad händer i kroppen när jag hoppar över måltider?

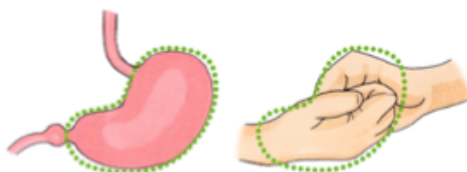


Hjärnan:.....

Kroppen:

Kanske känner du igen dig när du ser den här bilden? Så här har de flesta känt sig någon gång om man glömt äta eller kanske inte hunnit det. Filip åt inte maten i skolmatsalen på lunchen för han gillade inte fiskbullarna. Vad tycker du han skulle gjort då? Och vad gör du om du inte gillar skolmatsalens lunch?.....

En lagom portion för din kropp



Din magsäck är ungefär så stor som dina
två knytnävar ihop = en bra portion

Qlevo

Du ska äta lagom mängd mat på måltiderna så att magsäcken fylls på lagom mycket. Äter du för mycket känner du dig ”proppmätt” och då töjs magsäcken ut och blir för stor. Äter du för lite hela tiden krymper magsäcken. Försök att äta en lagom portion för din kropp. Din magsäck är ungefär så stor som båda dina knytnävar ihop.

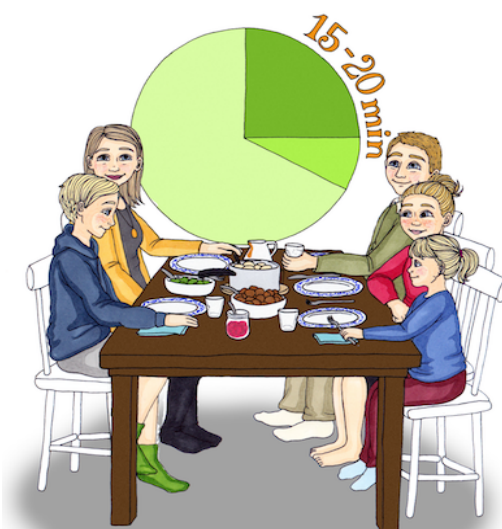
Så mycket mat ska du ha på din tallrik på de stora måltiderna; frukost, lunch och middag. På mellanmålen kan du äta ungefär så mycket som en knytnäve i mängd.

Tror du att din magsäck är lagom stor?.....- eller

1. Har du töjt ut den och brukar äta för mycket?.....

2. Har den krympt för att du äter för lite?.....

Hur äter du?



Vissa äter för fort och andra kan sitta och peta i maten länge. Magen mår bra om du äter en portion på 15-20 minuter. Då hinner du också prata med någon vid bordet och ha en trevlig stund ihop. Äter du ensam kan du läsa medan du äter i lugn och ro. Gör det till en bra vana att alltid äta vid ett matbord.

Om du äter väldigt fort kan du träna på att sakta ner – man kan ta mindre tuggor, tugga längre och ibland lägga ner besticken en stund. Äter du väldigt sakta kan du träna på att äta lite fortare – det går att träna upp det med.

Jag kan träna på att

1. Äta långsammare.....
2. Äta fortare.....
3. Fortsätta äta som jag gör på ungefär 15-20 minuter!..... 😊

Dricka bra varje dag



2+2+2+2 glas

Du ska helst dricka 2 glas dricka vid de stora måltiderna och på mellanmålet på eftermiddagen.

När du dricker bra vid måltiderna så hjälper det din kropp att hålla ett bra blodtryck. Det betyder att hjärnan kommer att få en bra blodtillförsel och du blir pigg och kan tänka bra. Kanske har du någon gång känt att det svartnar för ögonen, om du t ex reser dig hastigt? Det beror oftast på att du har för lite vätska i kroppen och behöver dricka mer.

Vatten är den bästa drycken! Kroppen mår bra av vatten, inte minst huden blir fin av det. Läsk ska du undvika på vardagar, för det är dåligt för både kroppen och tänderna.

Något gott på helgen



En guldkant i livet vill de flesta människor ha. Något extra gott som man får äta bara ibland. Du kanske redan har en dag i veckan då du får äta ditt "lördagsgodis" eller "fredagsmys"? Man brukar ge rådet att i så fall äta en lagom mängd på max 100 g av godis, chips eller choklad. Jättepåsar blir inte så mycket godare, istället riskerar du att må illa om du äter för mycket. Kom överens med dina föräldrar vad som ska gälla i er familj.

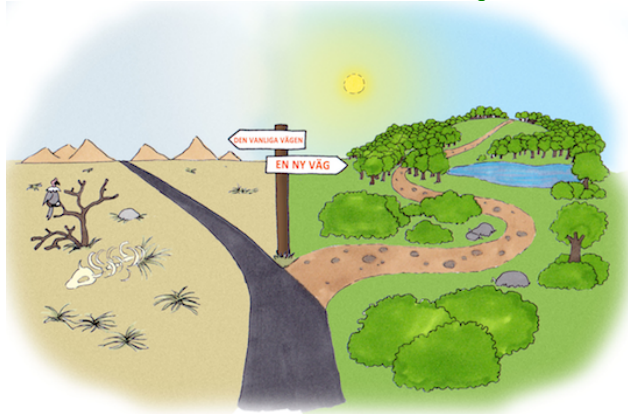
En bra regel är att kanske äta något gott på helgen, men inte på vardagarna.

Då blir det något att se fram emot.

Har du haft godis-förbud någon gång?.....

Då märkte du säkert att värsta godis-suget går bort när man inte ätit godis på ett tag.

Att ändra en vana - att välja en ny väg



En vana är något man har vant sig vid att göra. Du har säkert flera vanor som du nästan inte tänker på att du faktiskt har. Det kan vara att borsta tänderna varje kväll eller att gå upp kl 7 alla skoldagar. Det är exempel på bra vanor. En ovana däremot är något du vant dig vid som kanske inte är så bra. T ex att dricka Cola varje dag. Det är dåligt för tänderna och för din kropp som får i sig för mycket socker. Det går att ändra på vanor som du vill bli av med. Du kan välja en ny väg. Lite jobbigt är det i början, men när det gått ett tag har du fått en ny och bättre vana som du kan känna dig stolt över.

En bra vana jag har.....

En ovana som jag skulle vilja ändra på.....

I så fall är det bra om du har någon vuxen som kan hjälpa dig!

Här är dagens övning slut. Lämna in ditt QLeva-häfte till din lärare så finns det på plats till nästa gång ni ska jobba med QLeva.

Bildspel 3 KROPPEN OCH RÖRELSE

Pigg av att röra på dig



Från 12 års ålder räknar man med att man är gammal nog att klara att cykla även där det finns trafik. Naturligtvis är det bäst om du kan cykla på en cykelväg, men det fina är att du nu kan cykla till skolan om avståndet inte är för långt. Eller kanske vill du hellre gå till skolan, i sällskap med en klasskompis som bor nära? Det viktiga är att du ska försöka ta dig till skolan för egen maskin om det går. Vissa har väldigt långt till skolan och då blir det nödvändigt med buss eller bil. Men allmänt kan sägas att det är uppiggande och bra att andas frisk luft en stund innan du ska in i klassrummet och jobba.

Finns det någon du har sällskap med till skolan?.....
Fråga annars runt i klassen!

Gå ut på rasten!



Att andas frisk luft gör dig piggare och du får ett riktigt break mot att sitta inne i klassrummet. Stannar du inne kan det lätt bli så att alla hamnar vid dator eller mobil i korridorerna inomhus på rasten (om skolan inte har bra regler för det).

Då får du inte samma avkopplande rast som om du kommer ut en stund i friska luften.

Vilka regler har ni på er skola?.....

Vad tror du skulle vara ett bra sätt att få ut eleverna på rasten?.....

.....

Aktiv fritid



Att röra på kroppen är väldigt bra på många sätt. Musklerna blir starkare, hjärnan piggare och du sover bättre. Men även andra fritidsaktiviteter är bra som t ex körsång, scouter eller bågskytte. Då rör man kanske inte så mycket på kroppen men du lär dig något roligt, kommer ut och får träffa folk. Det är också viktigt.

Om du börjar i en ny aktivitet ska du alltid hålla på minst en hel termin. Det är för att du ska hinna träna upp din förmåga innan du kanske dissar aktiviteten. Dessutom är det oschyst mot ledaren att sluta mitt i terminen.

Vad finns det för roliga fritidsaktiviteter där du bor?.....

.....
Om du inte känner till något, prata runt i klassen eller gå och fråga skolsköterskan som kan ta reda på vad som finns!

Lagom med skärmtid



Du har säkert tillgång till flera typer av skärmar som mobil, padda och laptop. Du och dina kompisar gör olika saker på dem. Många spelar spel medan andra kollar mycket på Youtube eller chattar med andra. Det finns en massa kul förstås. I skolan finns också skärmar, men där ska de användas för skolarbete och ni ska lära er jobba med skärmarna på olika sätt.

Det är lätt att det blir för mycket tid på nätet – inte minst på grund av smarta mobiler. Det bästa är att hitta en bra balans så att du också hinner med andra saker.

Hur länge tror du att du sitter vid skärmar varje dag?.....

Tror du att det är lagom?.....

Den här killen mår dåligt...



Man vet att många timmar vid skärmen kan ge problem. Några exempel är att man blir så van vid att sitta där att det känns osäkert att umgås med andra IRL. Lång tid där ger också en slags trötthet och deppighet. Man kan bli lättirriterad och kan få aggressionsutbrott, t ex om någon ber en stänga av. En känsla av rastlöshet kan infinna sig och det blir svårare att koncentrera sig i skolan.

Man kan till och med bli beroende av skärmen och må dåligt om man inte får sitta där. Det finns idag klinker där man hjälper skärmberoende personer att bli av med sitt missbruk. Det är viktigt för er att veta om detta. Då förstår ni bättre varför era föräldrar sätter upp regler för en lagom skärmtid.

Max hur länge tror du man ska sitta vid skärm efter skolan?.....

Tecken på beroende



VARNING OM DU:

- sitter flera timmar varje dag
- blir arg ofta om du blir avbruten
- inte vill gå ifrån för måltider och sedan skyndar dig att äta
- har svårt att somna på kvällen
- känner rastlöshet, koncentrationsproblem när du inte får spela
- känner dig ledsen eller konstig i kroppen om du inte får spela
- avstår från andra aktiviteter för att stanna hemma och spela
- börjar tycka det är jobbigt att umgås IRL och hellre umgås online

Då bör någon vuxen hjälpa dig så att du kommer bort mer från skärmen!

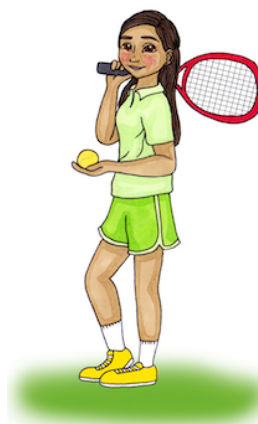


Smarta råd för att det ska bli lagom

- Sitt inte längre än max 2 timmar vid skärmen på fritiden per dag, ha gärna helt datorfria dagar!
- Gör gärna små pauser när du går upp och rör lite på dig
- Slösa inte tid på skärmar på morgonen före skolan utan vakna och gör dig i ordning och ät frukost i lugn och ro
- Stäng av skärmen en timme innan du ska sova, så somnar du lättare
- Ha INGA skärmar i ditt sovrum på natten för de kan störa din goda sömn
- Ladda mobilen i ett annat rum – skaffa en vanlig väckarklocka!



Träna också lagom



Den växande kroppen mår bra av lagom mycket träning. Då stimuleras muskler och även hjärnan på ett bra sätt och du mår bra av det. För lite träning och för mycket stillasittande gör dig svag i muskulaturen och du kan få dålig hållning och kanske ont i nacken. Du blir trött och seg och kan få svårt att sova. För mycket träning kan också vara tröttande och stressigt. Det kan göra att det går åt så mycket energi till träningen att kroppen inte ”orkar” växa normalt. För hård träning kan leda till att puberteten blir försenad. Snart är du i åldern för att komma in i pubertetens tillväxtpurt. Träna därför lagom mycket så kommer allt att fungera bra.

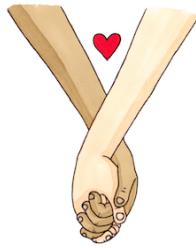
Vad tror du är för lite träning?.....

Vad är för mycket?.....

Vad tror du är lagom?.....

Här är dagens övning slut. Lämna in ditt QLeva-häfte till din lärare så finns det på plats till nästa gång ni ska jobba med QLeva.

Bild spel 4 SJÄLVKÄNSLA OCH VÄRDERINGAR



Lika mycket värda



FN:s ”Konvention om mänskliga rättigheter” handlar om alla människors lika värde och lika rättigheter att finnas och leva, oavsett var man bor eller hur man ser ut.

Vilken hudfärg eller vilket kön man har ska inte spela någon roll. Vi har alla det gemensamt att vi är människor. Varför skulle någon vara bättre eller sämre än någon annan?

Tycker du att ni behandlar varandra på ett likvärdigt sätt i er skola?.....

.....

Känner du att du är lika mycket värd och lika viktig som andra runt omkring dig?

.....

För det är du absolut!!!

När någon dör



En sak vi kan vara riktigt säkra på är att alla ska dö en dag. Det är sorgligt men naturligt och inget man behöver vara rädd för. Livslängden har ökat i takt med att vi har fått allt bättre levnadsförhållanden. Tufft liv med hårt arbete och fattigdom gjorde att folk inte ens blev 50 år i mitten av 1800-talet. För kvinnor i Sverige idag är medellivslängden cirka 84 år och för män drygt 80 år. Men man kan förstås dö tidigare i olyckor, av drogmissbruk eller av svåra sjukdomar. Om en ung människa dör för tidigt känns det extra svårt och fel eftersom alla borde få leva ett helt liv. Du vill säkert leva ett långt bra liv och därför är det viktigt att du tar hand om dig och din kropp så som QLeva har försökt lära dig.

Om någon man älskar dör, måste man få gråta och sörja den tid man behöver. Det kan sedan vara bra att prata med andra som råkat ut för samma sak. Det finns sådana samtalsgrupper. Skolsköterskan kan berätta om dem. Efter en tid klarar man att ändå gå vidare – för livet går vidare hela tiden och den tid du har på jorden ska du leva så mycket du kan.

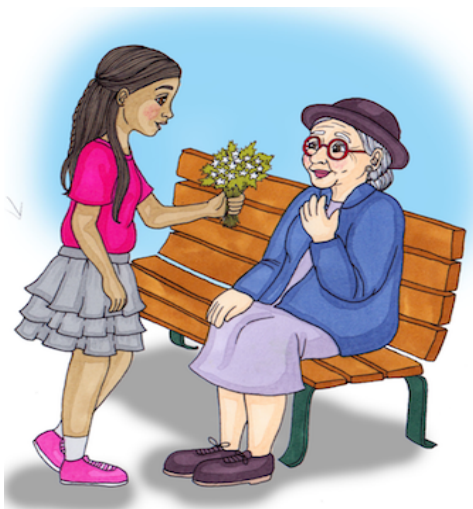
Vad tror du och dina föräldrar om vad som händer när man dör?.....

.....

Prata gärna med någon vuxen du litar på om döden så att ni kan diskutera lite.
Alla människor funderar på det och det kan vara skönt att prata om det.
QLeva kan i alla fall försäkra dig om att du inte behöver vara rädd!



Att vara mänsklig



Att vara människa betyder att vi är unika på det sättet att vi är mänskliga. Men vad är det egentligen? När man slår upp ordet i Svenska Akademiens ordlista står det:

MÄNSKLIGHET = mänsklig natur, mildhet, humanitet, naturlighet.

Eftersom mänskliga egenskaper som att se andras behov, bry sig om andra och naturen är jätteviktiga egenskaper så ska vi vara rädda om dem. Egentligen kunde vi träna oss på att vara just mänskliga gentemot varandra. Krig och fattigdom är det värsta som kan drabba oss, för de gör oss mindre mänskliga. Vi blir hårdhudade och det gör oss i längden olyckliga eftersom vi inte får leva utifrån vår sanna natur – som mänskliga riktiga människor.

Varför tror du vi blir hårdhudade av krig?.....

.....

Känner du någon som är väldigt mänsklig i sitt sätt?.....

Pliktkänsla



Hans Majestät Kungen har ett valspråk som du kan läsa på alla en-kronor;

Där står: "För Sverige i tiden". För vår kung är plikten att göra allt han kan för Sverige och Sveriges folk det viktigaste i hans jobb. Det handlar om allt från att hjälpa till att dela ut Nobelpris till att resa utomlands för att "göra reklam" för Sverige.

Att göra sin plikt betyder att ta sitt ansvar för och sköta det som är viktigt.

För vuxna är det en plikt att ta hand om sina barn. En annan är att sköta det arbete man har på ett bra sätt. Gör man inte det finns det risk att man får sparken!

Din plikt som elev i skolan är att sköta ditt arbete här. Mellan 7 och 16 år har du skolplikt, vilket betyder att du ska sköta skolarbetet som ditt jobb. Gå hit varje dag och se ditt skolarbete som viktigt.

Vet du vad gamle kungen Gustav den VI:e Adolf hade för valspråk? (står på gamla enkronor)

.....

En annan kung på 1800-talet, Oscar I, hade valspråket "Rätt och sanning".

Vad skulle du själv vilja ha för valspråk om du fick välja ett?.....

.....

Hon har blivit mobbad



Mobbing kan ske på många olika sätt. Någon säger taskiga saker till någon eller snackar skit om den med andra. Kanske gaddar ihop flera andra mot en person och till och med slåss.

Eller skickar taskiga sms eller kommentarer på sociala medier, ibland sådana som också andra kan se.

ALLT är lika taskigt och klassas som mobbing. Det gör alltid lika ont för den som drabbas.

Du kan motverka det genom att inte ställa upp på mobbarens sida, inte hålla med på något sätt. Om du är modig kan du gå emot eller i alla fall berätta för en vuxen.

Känner du någon som blivit mobbad eller har du blivit det själv?.....

.....

Skulle du våga hjälpa om du såg någon bli det idag?.....

Har du någon bra idé för hur man kan hindra mobbing på er skola?.....

.....

.....

Att säga förlåt



Det är mänskligt att göra fel ibland. Ingen är ju perfekt. Men ibland gör du saker som verkligen gör någon ledsen och då gäller det att du märker och förstår det. Oftast märker du det. Det lättaste är att vända sig bort och inte bry sig. Men inom dig känns det inte bra. – Då är det bättre att samla lite mod, se på den andra och faktiskt säga ”Förlåt, det var inte meningen”. Allt känns sedan så mycket bättre.



Minns du när du bad om ursäkt eller sa förlåt senast?.....
Hur kändes det före och hur kändes det efteråt?.....
.....

Samla mod och vara modig



Ofta handlar det om att VÅGA. Att våga säga förlåt eller att våga hjälpa den som blir mobbad. Författaren Astrid Lindgren som skrivit bland böckerna om Pippi Långstrump och Bröderna Lejonhjärta har skrivit många bra saker som inte bara gäller för barn. Pippi säger på något ställe att det är viktigt att man är snäll om man är stark. I Bröderna Lejonhjärta handlar det om att vara modig fast det ibland är svårt. Kommer du ihåg någon gång när du var tvungen att samla mod för att klara av en viktig sak?

.....