Sund stil och hygien

Målgrupp: Aktiva 10 år
Sund stil och hygien - Avsnitt 1
Detta är ett blad för den aktiva

1. Varför är det viktigt att duscha efter träning?

_____

_____

2. Vad behöver jag för duschprylar till träningen?

_____

_____

3. Varför ska man ha varma kläder på sig när man går från träningen?

_____

_____

4. Varför ska man ha med sig egen vattenflaska till träningarna?

_____

_____

5. Tvätta händerna är viktigt, är det likadant inom idrotten? Varför?

_____

_____

Övning1:
Det är viktigt att hålla sig ren och fräsch. Svara på frågorna, Sant eller Falskt:
1. Jag duschar när jag har varit svettig.
2. Jag torkar mig med handduken när jag har duschat.
3. Jag hänger upp handduken så att den inte möglar.
4. Jag borstar tänderna varje morgon och kväll.
5. Jag tvättar håret regelbundet.
6. Jag byter regelbundet till rena underkläder.
7. Jag spolar efter mig på toaletten.
8. Jag tvättar händerna när jag har varit på toaletten.

Hur många Sant fick du?
Hur många Falskt fick du?
Vilket är bäst? Flest Sant eller Falskt?

Övning2:
Vad tänker du direkt på när du hör orden:

Nytvättad badhandduk…	Svettiga strumpor…	Rena underkläder…
Nytvättade jeans…	Nyduschad…	Nyborstade tänder…
Ofräsch andedräkt…	Armsvett…	

Träna rätt

Målgrupp: Aktiva 10 år
Träna rätt - Avsnitt 2
Detta är deltagarens frågor

1. Fundera på vilka delar ett träningspass kan innehålla?

_____
_____
_____
_____

2. Fundera ut en övning kring någon av delarna (se till så att ni tillsammans i laget täcker alla områdena). Prova gärna förslagen på nästa träningspass.

_____
_____
_____
_____
_____

3. Diskutera vilken av delarna som är viktigast i er idrott. Motivera varför?

_____

4. Ta gemensamt fram allt ni kan komma på som har betydelse för att undvika skador. Skriv ner alla idéer, gärna på ett blädderblock. Plocka sedan ut de punkter som ni tycker är viktigast.

_____
_____

5. Var tycker du gränsen går för att man ska hoppa över en träning eller match/tävling?

_____
_____

a. Sammanfatta i storgrupp.

6. Pulsen är ett bra mått på hur kroppen mår/jobbar.
a. Gör ett experiment. För mer info om pulsen – fråga din ledare
b. Känn hjärtats slag på handleden med pek/långfingret.
c. Räkna pulsen på en kompis. Räkna pulsen i 15 sek. Multiplicera med 4 och du får pulsen/minut.
d. Den du tar pulsen på ska nu springa, hoppa och röra sig kraftigt i ett par minuter. Ta pulsen på nytt.
e. Jämför resultaten före och efter det att ni rört på er. Diskutera i hela idrottsgänget.

_____
_____
_____

Äta - träna - vila

Målgrupp: Aktiva 10 år
Äta - träna - vila - Avsnitt 3

1. Vad är viktigast för att bygga upp din kropp och kunna prestera i din idrott?
Kost, träning eller vila?

_____
_____
_____

2. Vet du vad tallriksmodellen är?

_____
_____

Övning tallriksmodellen:
Sätt er två och två och komponera er favoritmåltid utifrån tallriksmodellen.
Redovisa och diskutera med de andra i gruppen.

3. Hur mycket vätska behöver man per dag?

_____
_____

4. Hur mycket sover du varje dygn?

_____
_____

5. Kommer du ihåg dina drömmar?

_____
_____

Övning:
Sitt i en ring på golvet och låt barnen berätta om en dröm de haft och sedan kan de övriga barnen få försöka tyda den, säga vad de tror den betyder. Använd gärna någonting (exempelvis en boll) som får vara symbol för att det är den person som håller i bollen som får prata.