

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...

Nydus Chad...

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 idrottsgruppen.

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.