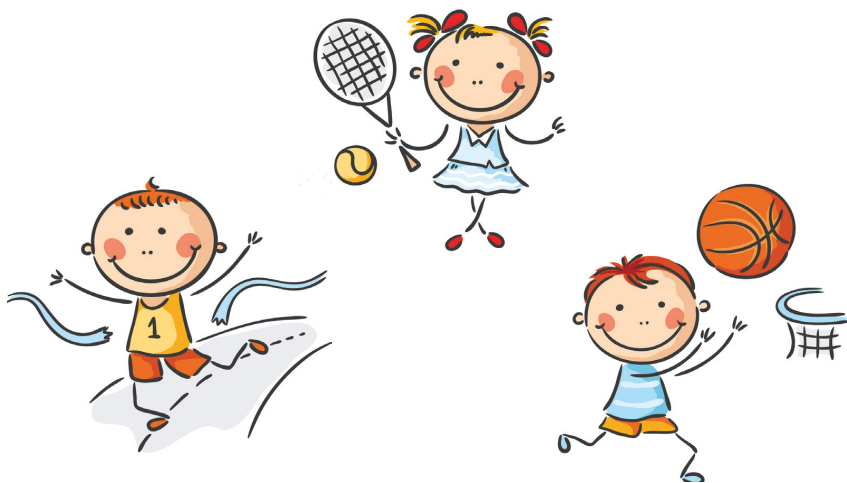




En frisk skolstart

# Min arbetsbok



Karolinska  
Institutet



# En frisk skolstart

En Frisk Skolstart handlar om att du och din familj ska arbeta lite extra med uppgifter som handlar om bra mat- och rörelsevanor både i skolan och hemma.

Den här arbetsboken är till för dig och din familj. Uppgifterna i den ska ni göra tillsammans.

Hoppas ni får roligt!

Det här är ..... arbetsbok.

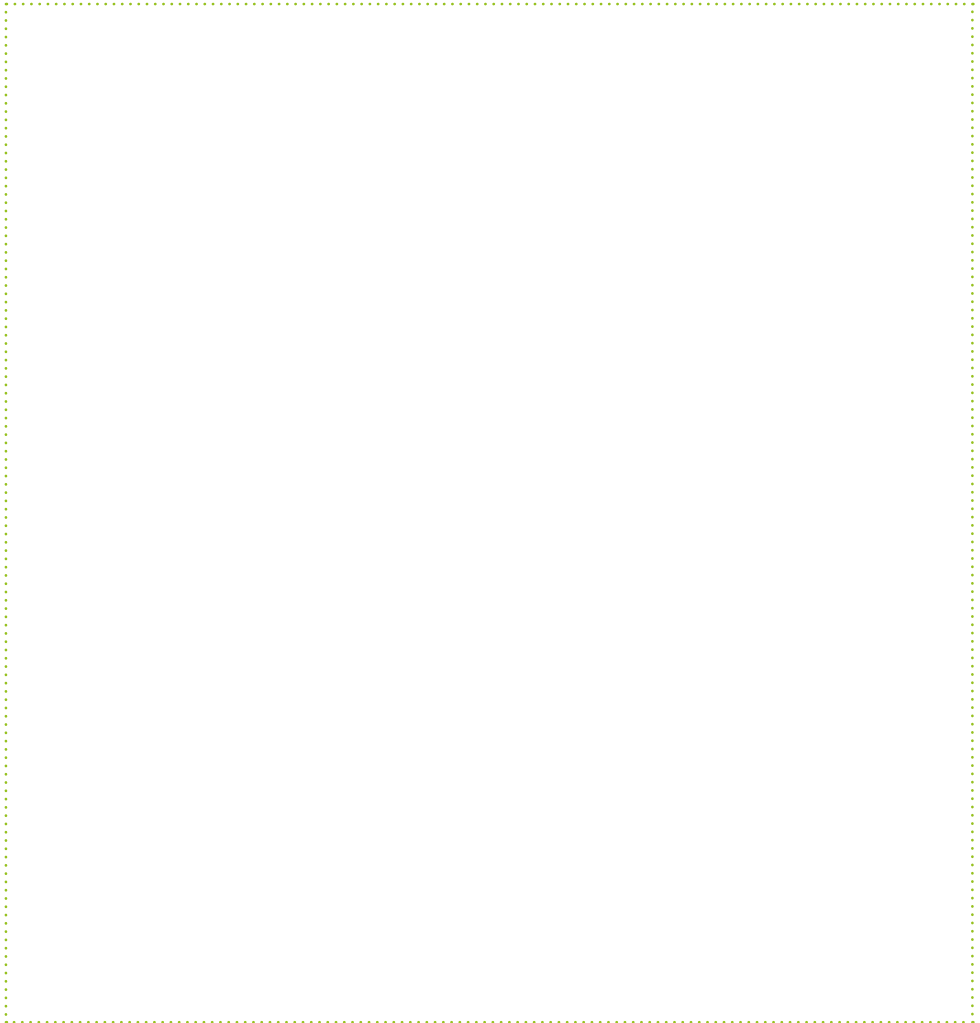
# Lektion 1

## Nyckelhålsjakt



Kan du hitta en förpackning hemma eller i butiken med ett nyckelhål?

Försök att rita den förpackningen.

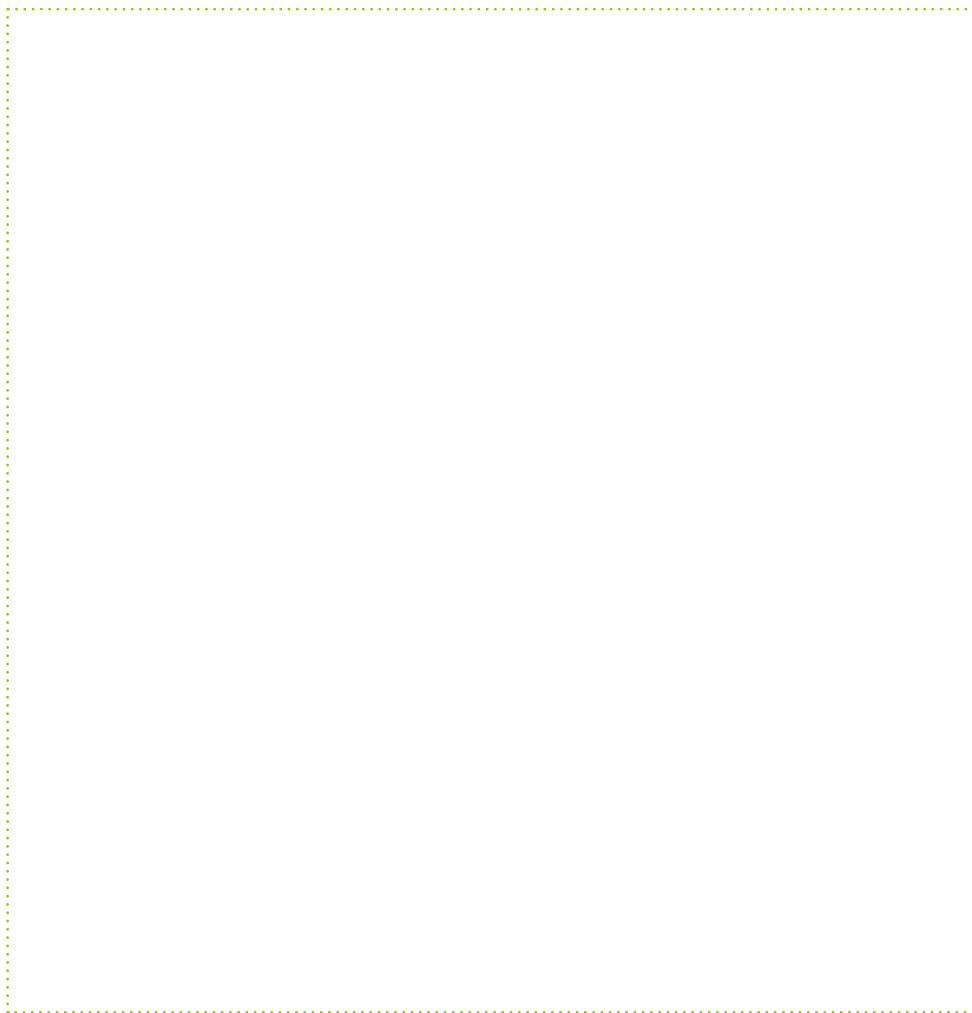


## **Lektion 2**

# **Tallriksmodellen, vatten och annan dryck**

Rita en teckning av vad du åt och  
drack till lunch eller middag igår.

Liknar måltiden Tallriksmodellen på nästa sida?



# Tallriksmodellen





## Lektion 3

# Kroppen gillar rörelse

Fyll i varje dag under en vecka hur du kom till skolan.

Rita till exempel en streckgubbe eller en bil.

MÅNDAG

TISDAG

ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

Be någon vuxen att skriva upp vad du tyckte var bra med att gå eller cykla till skolan.



Fyll i här:



## Förslag på familjeaktiviteter

- Gå ut på en promenad efter middagen
- Gå ut i skogen (samla fina löv, stenar, kottar)
- Gå eller spring en runda i löpspåret
- Cykla
- Spela frisbee
- Ta med boll och spela fotboll utomhus
- Tvätta bilen eller cykeln
- Flyg drake
- Hoppa hage
- Simma
- Bowla
- Åk pulka
- Åk skridskor
- Gå på familjegympa
- Dansa hemma
- Blås upp några ballonger och se vem som kan nicka flest gånger i familjen
- Vem kan hålla en boll i luften längst?
- Vem kan hoppa hopprep längst?



## Lektion 4

### Att röra sig och leka tillsammans

Välj en aktivitet från listan ”familjeaktiviteter” eller hitta på en aktivitet i familjen som ni ska göra tillsammans.

Rita aktiviteten.

Be någon vuxen att skriva kort om aktiviteten.

••••• Fyll i här:



## Lektion 5

# Godis, snacks, glass och läsk



Gör ett X för varje grönsak eller frukt du äter under veckans alla dagar. Gör ett X när du äter godis, glass och snacks eller dricker läsk. Vad blev det mest av?

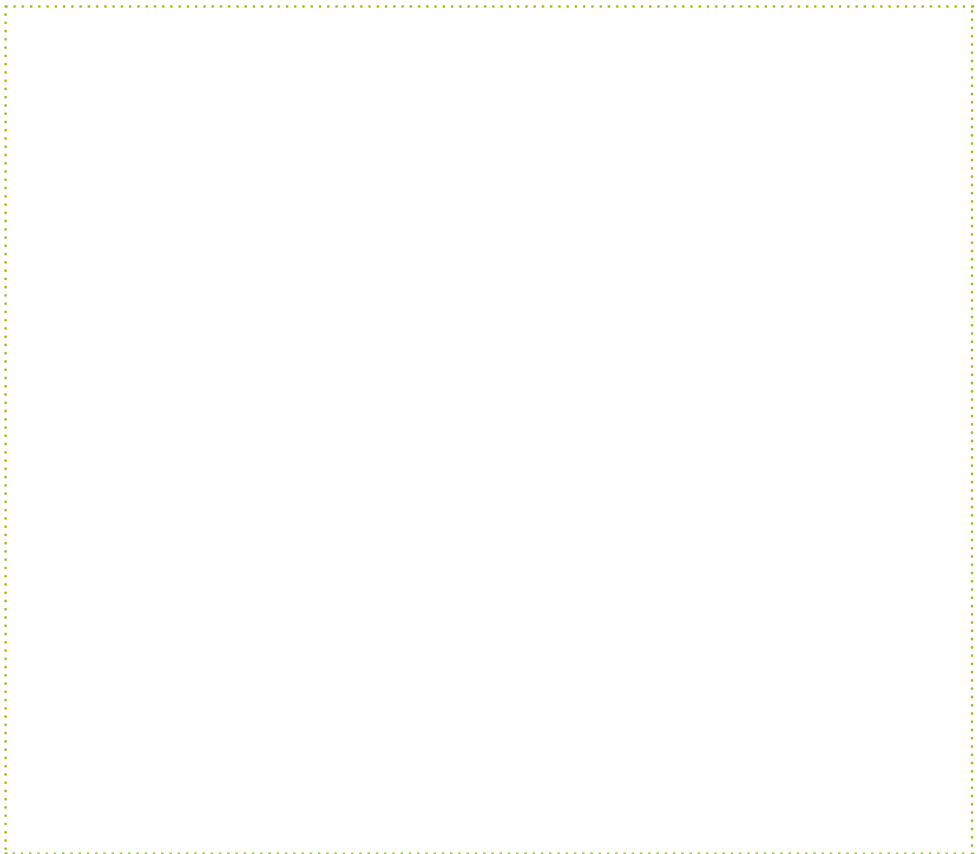
	Grönsaker och frukt	Godis, snacks m m
MÅNDAG		
TISDAG		
ONSDAG		
TORSDAG		
FREDAG		
LÖRDAG		
SÖNDAG		

# Lektion 6

## Grönsaker och frukt

Smaka på en frukt eller grönsak som du inte tidigare provat. Vilken valde du?

Försök att rita den och be en vuxen att skriva upp namnet.



Vilken frukt eller grönsak smakade du på?

••••• Fyll i här:

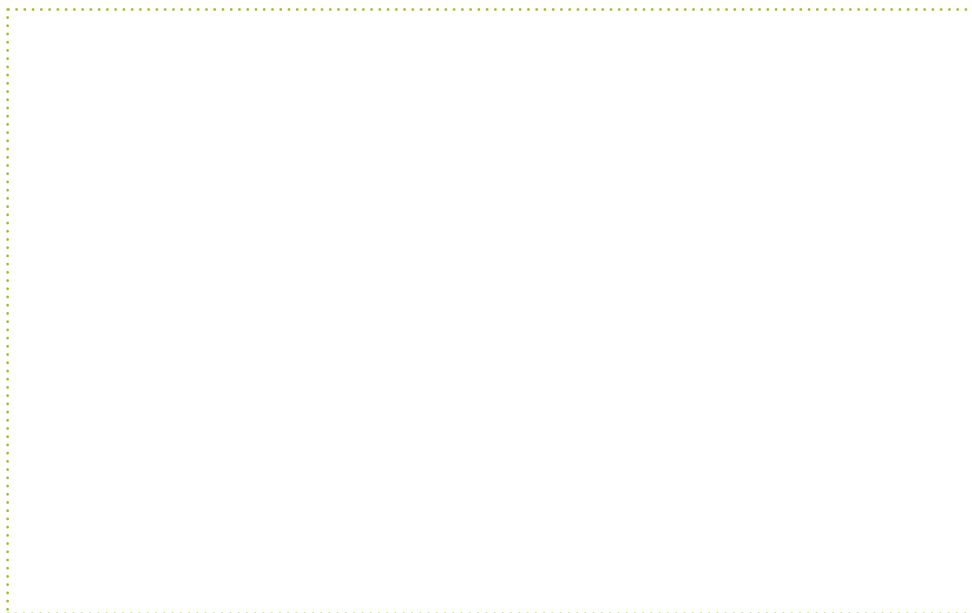


## Lektion 7

### Alla äter olika

Testa någon ny maträtt som ni inte brukar äta kanske vegetariskt eller mat från ett annat land.

Hur smakade det? Rita maten du åt.



Fråga en äldre släkting eller bekant vad de åt till frukost eller vilken favoritmat de hade när de var unga.

Be någon vuxen att hjälpa dig skriva och kryssa i om du själv har testat det någon gång.

❖ Fyll i här:

---

---

- Har testat
- Har inte testat



## Lektion 8

# Stillasittande

Fyll i hur mycket tid du har sett på TV, använt din dator, surfplatta eller mobiltelefon på fritiden (Obs! inte när du är i skolan). Be en vuxen hjälpa dig.

	Tid	Vad jag gjorde
MÅNDAG		
TISDAG		
ONSDAG		
TORSDAG		
FREDAG		
LÖRDAG		
SÖNDAG		



Testa en skärmfri dag hemma.  
Vad gjorde du/ni i familjen istället för  
att titta på TV/dator etc. Rita.

A large rectangular area defined by a dotted green border, intended for drawing or writing.



## **Lektion 9**

# **Sömn och vila**

Titta på massageramsan här bredvid och träna på en vuxen hemma.

Försök att rita en dröm du drömt.

# Massageramsa för den modige

Gör rörelser på kompisens rygg

## Vinden viner

Dra snabbt med sidan av handen rakt nedför ryggen.



## Regnet droppar

Peta med en fingertopp i taget på olika ställen av ryggen.



## Blixten kommer

Sätt ena handens fingertoppar tätt ihop i en liten cirkel på ryggen. Öppna sedan snabbt handen så att fingrarna åker ut över ryggen.



## Löven darrar

Dra båda händernas fingertoppar i snabba sick-sack linjer över ryggen.



## Molnen drar undan

Dra handflatorna åt varsin sida av ryggen.



## Myrorna kryper fram

Vandra med fingertopparna över ryggen.



## Spindlarna också

Nyp lätt med fingrarna över ryggen.



## Sen kommer älgen

Knåda med båda händerna över ryggen.



## Och regnbågen lyser över hela skogen

Rita vågor från sida till sida av ryggen.



Idé hämtad från materialet Mat och rörelse Örebro län.



**Karolinska  
Institutet**