



## HOLLUSTA OG HREYFING – 8. bekkur

### Markmið:

- Nemendur skilji að fólk hafi **mismunandi vaxtarlag**.
- Nemendur geri sér grein fyrir samhengi milli **orkuneyslu og orkunotkunar**.
- Auka færni nemenda í **fæðuvali**.
- Nemendur skilji mikilvægi hollrar **fæðu, hvíldar** og daglegrar **hreyfingar** fyrir góða líðan og velgengni.

### Tímaáætlun:

- Um það bil 20 - 40 mínútur.

### Kennslugögn:

- Teningur, 6-H heilsunnar.
- Glærur

### Verkefni fyrir nemendur:

- Hér eru engin sérstök verkefni heldur eru nemendur hvattir til að fara inn á [www.6h.is](http://www.6h.is) og kynna sér það efni sem þar er um næringuna.



## HOLLUSTA OG HREYFING



### MISMUNANDI VAXTARLAG

Mikilvægt að ræða við krakkana um mismunandi vaxtarlag. Kynferði ásamt erfðum og lífsstíl ræður þar mestu. Fá þau til að einblína ekki of mikið á þyngdina heldur frekar mikilvægi þess að halda sér í góðu formi. Þyngdin segir lítið til um samsetningu líkamans svo sem hlutfall vöðva, beina og fitu. Tveir einstaklingar geta verið jafnþungir og háir en annar er vöðvastæltur með litla fitu en hinn er vöðvarýr með meiri fitu (grannur að utan en feitur að innan). Íþróttamaður getur flokkast of þungur vegna mikils vöðvamassa meðan jafn hár einstaklingur í lélegu líkamlegu formi er of þungur vegna of mikillar líkamsfitu. Umfjöllun um holdafar og ókosti megrunarkúra er í bæklingnum Maturinn skiptir máli á heimasíðu Lýðheilsustöðvar, [http://www.lydheilsustod.is/media/manneldi/utgefid/maturinn\\_skiptir\\_mali.pdf](http://www.lydheilsustod.is/media/manneldi/utgefid/maturinn_skiptir_mali.pdf)

### FÆRNI Í FÆÐUVALI

Flestir krakkar vita hvað er hollt en þau eru e.t.v. ekki að borða hollt. Því er mikilvægt að endurtaka og rifja upp það sem farið hefur verið í áður.

### HOLLUR SKYNDIBITI

Á þessum aldri eru nemendur farnir að kaupa sér skyndibita og því er mikilvægt að efla færni þeirra í að velja hollan skyndibita.

### DAGLEG HREYFING

Dagleg hreyfing nemenda á þessum aldri er að minnka. Því er mikilvægt að rifja upp með nemendum mikilvægi hreyfingar og hvernig þau geta fest í sessi daglega hreyfingu sem hluta af sínum lífsstíl.

### ÞÁTTTAKA Í SKIPULÖGÐU ÍÞRÓTTASTARFI

- Samkvæmt rannsókninni Heilsa og lífskjör skólanema (2006) eru 53% nemenda sem hreyfa sig utan skólatíma svo þau mæðist eða svitni, fjórum sinnum í viku eða oftar (sjá skýrslu á [www.lydheilsustod.is](http://www.lydheilsustod.is)).
- Rannsóknir sýna að krakkar sem taka þátt í skipulögðu íþróttastarfi eru líklegri til að líða betur andlega, líkamlega og félagslega.

### NÆRING ÍÞRÓTTAFÓLKS

Krakkar sem æfa oftar en þrisvar í viku hafa aukna orkuþörf. Þetta fræðsluefni er hugsað fyrir hjúkrunarfræðinga til að nota fyrir þessa krakka.

Ítarlegri leiðbeiningar eru á [www.6h.is](http://www.6h.is)