

# 5 OM DAGEN

Passer for: 9. trinn. Varighet: 90 minutter  
Tema: Naturfag, Samfunnsfag, Kroppsøving, Mat og Helse



Illustrasjon: Helsedirektoratet

## Hva er 5 OM DAGEN?

Gjennom programmet vil elevene få være med på ulike aktiviteter og øvelser for å bli kjent med Fem råd for økt livskvalitet og sterkere psykisk helse.

Avslutningsvis vil vi ta en ørliten smak på fremtiden og hvem vet, kanskje det blir noe godt for både elevene og kloden?

*Det beste er at elever og lærere er godt forberedt når de kommer til INSPIRIA. Skoletilbudet til INSPIRIA er ment å være en integrert del av opplæringen. Vi oppfordrer alle til å gjøre for- og etterarbeidet for å øke elevenes læringsutbytte.*

## Et tverrfaglig program:

Programmet er rik på variasjon og er forankret i de tverrfaglige temaene. Vi vil berøre kjerneelementer og kompetansemål i samfunnsfag, mat og helse og kroppsøving med hovedvekt på naturfag.

# Forarbeid

## **Folkehelse og livsmestring:**

*Folkehelse og livsmestring som tverrfaglig tema i skolen skal gi elevene kompetanse som fremmer god psykisk og fysisk helse, og som gir muligheter til å ta ansvarlige livsvalg. I barne- og ungdomsårene er utvikling av et positivt selvbilde og en trygg identitet særlig avgjørende.*

Gå inn på nettsiden [Nye filmer: Tips for økt hverdagsglede - Rådet for psykisk helse](#) og se den første filmen om «hverdagsglede».

Snakk sammen to og to. Hvilke 5 grep er med på å øke hverdagsgleden? Hvorfor er de 5 grepene så viktige?

## **Bingoleken:**

- Før timen skriver læreren ut en bingolapp til hver elev. Bruk nederste ark i lærerveiledningen som utskrift.
- Hver elev får sin bingolapp + blyant
- Det er ikke lov til å skrive sitt eget navn i noen av rutene
- Elevene må gå/jogge rundt i klasserommet/ute og spørre en person direkte om han eller hun har gjort/gjør det som står i ruta eleven vil fylle ut. Svarer personen ja kan navnet til vedkomne skrives i ruta. Hvis personen svarer nei kan eleven ikke skrive navnet til personen i ruta, da må du spørre en annen. NB: Husk å fortelle elevene at de må ha tenkt igjennom en kommentar til svaret sitt om de sier JA.
- Når eleven/elevene har fått fylt ut hele bingolappen med 6 forskjellige navn – ett navn i hver rute – kan man springe opp til «tavlen», og rope BINGO!!
- Når noen roper bingo må du som lærer sjekke at han/hun har 6 forskjellige navn på lappen sin – ett navn i hver luke – og at ikke navnet til personen selv står der.
- Be alle å legge bingolapp + blyant på gulvet.
- Gå gjennom hver rubrikk på bingolappen med utfyllende kommentarer. Eks:

Knytter bånd: på lappen står det navnet «Eira». Spør Eira hvordan hun knytter bånd? Et svar kan være: Ringte en venn som jeg ikke har snakket med på lenge.

Er aktiv: på lappen står det navnet «Iver». Spør Iver når og hvordan han er aktiv? Et svar kan være: Sykler til skolen hver dag.

# Etterarbeid

## **Kompetansemål (mat og helse)**

- *Planleggje og bruke eigna reiskap, teknikkar og matlagingsmetodar til å lage trygg og berekraftig mat som gir grunnlag for god helse*
- *Bruke sansane til å vurdere kvaliteten på matvarer, utforske og kombinere smakar i matlaginga og forbetre oppskrifter, menyar og anretning av mat*

## **«Insekts-kit»**

Etter vi har vært igjennom programmet «5 om dagen» på INSPIRIA vil dere få et «kit» med ingredienser til «insektsbar». I «kittet» vil det være med oppskrift, veiledning og ingredienser til hvordan klassen skal lage en næringsrik bar sammen med smak av fremtiden.

Knytter bånd	Er aktiv	Er oppmerksom
Forsetter å lære	Gir til andre	Bidrar selv til økt hverdagsglede

Knytter bånd	Er aktiv	Er oppmerksom
Forsetter å lære	Gir til andre	Bidrar selv til økt hverdagsglede