

Hjemmeoppgave til faktaark nr 9: Hva husker dere fra HEIA på 6. trinn?

Som en del av HEIA-prosjektet på 7. trinn får dere en hjemmeoppgave sammen med faktaarkene. Vi i prosjektgruppen oppfordrer 7. klassingen og en foresatt til å gjøre oppgavene sammen.

I denne oppgaven ønsker vi å teste hvor mye dere husker fra HEIA på 6. trinn. Skriv svarene på svarslippen nedenfor.

1. Hva menes med 5 om dagen?

A. 5 frukter B. 5 grønnsaker C. 2 frukter + 3 grønnsaker D. 3 frukter + 2 grønnsaker

2. Hvor mange sukkerbiter er det i et lite glass brus med sukker?

A. 2 sukkerbiter B. 4 sukkerbiter C. 6 sukkerbiter D. 8 sukkerbiter

3. Hvilken av følgende drikker inneholder IKKE tilsatt sukker eller søtstoff?

A. Brus B. Juice C. Saft D. Nektar

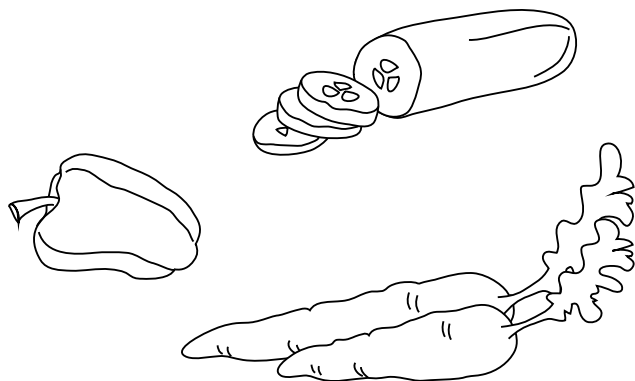
4. Hvor lenge anbefales det at barn er fysisk aktive i løpet av en dag (minimum)?

A. ½ time B. 1 time C. 2 timer D. 4 timer

5. Hvor lenge sitter norske tenåringer i gjennomsnitt foran pc, tv eller med lekser?

A. 10 timer/uke B. 20 timer/uke C. 30 timer/uke D. 40 timer/uke

SVAR: 1 ___ 2 ___ 3 ___ 4 ___ 5 ___



Hjemmeoppgave til faktaark 10: FYSISK AKTIVITET – TID UTE

Her skal en skritt-teller brukes i hjemmeoppgaveen. Eleven har skritt-telleren til låns – den skal leveres inn igjen til skolen.

Oppg A. Velg én av oppgavene under. Det er 7. klassingen som skal ha skritt-telleren på seg. Dere bør holde på med aktiviteten i minst 20 minutter.

1. Gå en tur sammen i løpet av helgen/uka (kanskje sammen med noen andre i klassen?)
Hvor lang tid holdt dere på?.....
Hvor mange skritt fikk 7. klassingen?.....
Hva var det beste med turen?.....
2. Gjør en sportsaktivitet sammen: spill ball, ta en løpetur, gå/løp en orienteringsløype, spill badminton, hopp tau eller lignende. (NB! Sykling, rulleskøyter og rullebrett registreres ikke korrekt av skritt-telleren og den tåler ikke vann/svømming.)
Hvor lang tid holdt dere på?.....
Hvor mange skritt fikk 7. klassingen?.....
3. Gjør en valgfri aktivitet sammen (gjør noe i hagen/fellesarealet der dere bor, gå til butikken, gå i stedet for å kjøre bil til et sted/aktivitet).
Hva gjorde dere?.....
Hvor lang tid holdt dere på?.....
Hvor mange skritt fikk 7. klassingen?.....

Oppg. B: Kryss av for det svaret dere tror er riktig.

Hvor mange skritt bør barn og unge gå/løpe pr dag i følge forskning?

- 1) 5.000-8.000 skritt 2) 9.000-12.000 skritt 3) 12.000-15.000 skritt



Hjemmeoppgave til faktaark nr 11: MÅLTIDER

Tema for hjemmeoppgaven er mat og drikke etter skoletid. I tillegg til hovedmåltidene kan mellommåltider bidra til en jevn måltidsrytme. Noen trenger et måltid mellom frokost og lunsj, men for mange er et måltid mellom lunsj og middag viktigere.

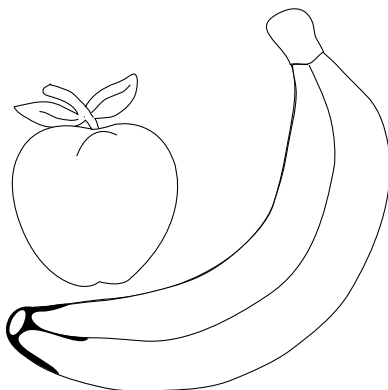
Oppgaven skal gjøres av 7. klassingen og en foresatt sammen.

Velg EN av oppgavene nedenfor:

1. Se sammen i skap og skuffer på kjøkkenet.
 - Hva slags mat og drikke oppleves som lett tilgjengelig for 7. klassingen?
 - Hva av denne maten opplever dere som sunn/usunn?
 - Er det andre typer mat og drikke som kan gjøres lettere tilgjengelig?

2. Prøv sammen en ny type mat eller drikke som kan være lett tilgjengelig for 7. klassingen etter skoletid.

Med utgangspunkt i det dere gjorde, skriv minst et tips/råd til andre 7. klassinger/familier om mat og drikke etter skoletid. (Skriv kort her)



Hjemmeoppgave til faktaark nr 12: FRUKT OG GRØNNSAKER

Tema for hjemmeoppgaven er frukt og grønnsaker. Tre porsjoner grønnsaker og to porsjoner frukt utgjør til sammen anbefalingen "5 om dagen". En porsjon er omtrent en håndfull. I Norge spiser barn og voksne mindre frukt og grønnsaker enn det som anbefales. En gulrot og et eple ekstra til alle hver dag ville kunne gjøre noe med det.

Oppgaven skal gjøres av 7. klassingen og en foresatt sammen.

Velg EN av oppgavene nedenfor:

1. Smak på en frukt eller grønnsak dere ikke har smakt før – sammen.
Tips om type frukt eller grønnsak finnes bl.a på www.frukt.no
2. Spis en frukt eller grønnsak som mellommåltid tre dager i løpet av en uke.
3. Tenk igjennom de middagene dere vanligvis har hjemme.
Er det noen middagsretter dere ikke pleier å ha grønnsaker til?
 - Finn ut hvordan dere kan inkludere grønnsaker til middagen og prøv ut.
 - Alternativt kan dere prøve en ny eller bytte ut en grønnsak i/til en middagsrett.

Med utgangspunkt i det dere har gjort, skriv minst et tips/råd til andre 7. klassinger/ familier om frukt og/eller grønnsaker. (Skriv kort her)



Hjemmeoppgave til faktaark 13:

TV OG DATABRUK

Ikke alle ser like mye på TV eller sitter like mye foran datamaskinen, men for mange blir det mer enn de tror. Tema for denne hjemmeoppgaven er at 7. klassingen skal bli bevisst hvor mye tid han/hun vanligvis sitter stille foran TV eller datamaskinen (utenom skolearbeid) i løpet av en uke.

Oppg. A) For 7. klassingen: Finn ut når og hvor mye du ser på TV eller sitter foran datamaskinen. Velg 2 vanlige ukedager og 1 helgedag.

Merk av på skjemaet de timene eller delene av de timene du enten ser på TV eller sitter foran datamaskinen (utenom skolearbeid). Bruk gjerne et tegn for TV og et annet for databruk (f. eks. X og 0)

Heng opp skjemaet et sted du husker å fylle det ut!

	UKE		HELG
KL	Dag 1	Dag 2	Dag 3
6			
7			
8			
9	Skoletid ca kl 09.00-14.00		
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			

Oppg. B) For 7. klassingen og foreldre: Bruk det utfylte skjemaet som utgangspunkt. Diskuter sammen. Finn ut om det er en dag eller tid på dagen 7. klassingen kan bytte ut noe av tiden som brukes foran TV eller datamaskinen med en eller annen form for fysisk aktivitet som 7. klassingen har lyst til å gjøre.

PS! I Australia og USA anbefales det at barn og unge ikke bruker mer enn to timer pr dag foran TV eller datamaskinen.

Hva og når? (Skriv ned hvilken aktivitet, og når det skal gjøres) _____

Hvem? (Hvem kan være med å hjelpe til med at målet gjennomføres?)

Har dere et tips/råd til andre som vil prøve å bytte ut noe av tiden de bruker foran TV eller datamaskinen med noe fysisk aktivitet (Skriv kort her):



Hjemmeoppgave til faktaark nr 14: SUKKERRIKE DRIKKER

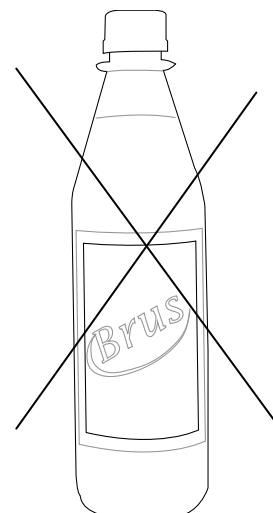
Tema for hjemmeoppgaven er alternativer til sukkerrike drikker. Sukker gir "tom energi", dvs at kroppen kun får energi og ingen andre næringsstoffer. Sukkerrike drikker gir dessuten mye energi, men metter ikke så mye. Det kan føre til at man får i seg mer energi enn man trenger.

Oppgaven skal gjøres av 7. klassingen og en foresatt sammen.

Velg EN av oppgavene nedenfor:

1. Finn en måte å gjøre vann til en fristende tørstedrikk for deres familie.
Lag og smak på en drikk basert på vann (tilsett for eksempel isbiter med eller uten frukt, skiver av frukt/grønnsaker etc.).
2. Hva drikkes til daglig hjemme hos dere?
Lag en liste og finn ut om noen av disse drikkene inneholder tilsatt sukker.
3. Lag og smak på en enkel fruktdrikk/smoothie dere ikke har smakt før.
Tips om oppskrifter finnes bl.a. på www.frukt.no

Med utgangspunkt i det dere har gjort, skriv minst et tips/råd til andre 7. klassinger/ familier knyttet til drikke. (Skriv kort her)



Hjemmeoppgave til faktaark nr 15:

Som en del av HEIA-prosjektet på 7. trinn følger det en hjemmeoppgave med faktaarkene som vi oppfordrer 7. klassingen og en voksen hjemme til å gjøre sammen.

Tenk og svar på spørsmålene, og diskuter svarene med en voksen hjemme!

1) Noen ungdommer blir mindre fysisk aktive når de begynner på ungdomsskolen? Hvorfor tror du det er slik?

2a) Er voksne (foreldrene dine eller andre) viktige for at du skal være fysisk aktiv og/eller holde på med idrett? Hvordan og på hvilken måte?

2b) Snakk med voksne hjemme om de kan gjøre noe for å hjelpe deg å være fysisk aktiv. Hva kom dere fram til?

4) Hvis du fikk bestemme, hva ville du foreslå at skulle gjøres i ditt nærområde for å få ungdom til å være mer fysisk aktive? Nevn 3 ting:

1.....

2.....

3.

