

## **Livsstilscoachen år 9 v.4-8**

***Denna uppgift ska lära oss att sätta upp mål och planera träning samt att reflektera och utvärdera hur träning och kost påverkar vår hälsa.***

### **Uppgiften:**

Du ska "coacha" och hjälpa hen till att få en bättre hälsa och livsstil. Vad kan förbättras och vad är redan bra i hens liv? Gör en utvärdering om hens liv och vanor utifrån de punkter som du ser nedan. Ge förslag på eventuella förändringar och saker hen kan göra annorlunda. Hen behöver börja träna. Sätt upp ett mål som för hen är uppnåeligt. Gör ett träningsprogram som sträcker sig över 1 månad.

- **Kost**, hur och vad du äter påverkar hur du mår och din kropp väldigt mycket.
  - **Sömn**, med rätt mängd sömn kan du fokusera bättre och du mår bättre.
  - **Sinnen:**
    - Droganvändning och missbruk, att röka, snusa, dricka alkohol och använda andra typer av droger som påverkar vår kropp på negativt sätt.
    - Stress, att känna sig stressad och ha för mycket att göra utan att kunna påverka sin situation, är väldigt jobbigt för många idag.
  - **Rörelse**, kroppen vill röra på sig och genom att träna mår människan bättre
1. Reflektera och utvärdera om de saker du anser vara positiva i hens liv.
  2. Reflektera och utvärdera om det finns förändringar hen kanske borde göra.
  3. Förklara hur dessa förändringar kommer att påverka hens liv till det bättre.
  4. Sätt upp ett träningsmål som du anser passar hen.
  5. Förklara varför du valde målet.
  6. Gör en träningskalender för hen som är 1 månad lång.

### **Case**

Hen är 17 år gammal och har under några år haft en ovana att röka ett paket cigaretter om dagen, har även testat andra droger. Hen går på gym och lyfter vikter en gång i veckan, hen vill gärna träna mer men orkar inte. Utöver denna aktivitet har hen förlorat sitt sociala liv utanför skolan då hen hellre tittar på serier och spelar tv-spel tills sent på natten, vilket har gjort att hen har svårt att sova. De flesta dagar i veckan sover hen enbart 5-6 timmar.

De tillfällen hen umgås med sina kompisar är då hen är i skolan, men hen har inga nära vänner längre, men umgås mycket med sin familj som hen har en bra relation till. Hen äter oftast två gånger om dagen, lunch i skolan och middag hemma, oftast mest kolhydrater pasta, bröd, gillar inte frukt och grönsaker. Hen försöker äta en tredje gång, frukost, men har aldrig någon ro eller matlust att äta på morgonen. Hen gillar energidrycker och brukar ofta dricka 3-5 stycken om dagen, energidryckerna gör att hen känner sig pigg.

Hen går på gymnasiet och det ställs många krav både från lärare och föräldrar att prestera på alla prov och inlämningsuppgifter som ska göras, detta har resulterat i en enorm stress och hen lämnar nästan alltid in arbeten sent. I skolan har hen haft minst C i alla ämnen men har sen en tid tillbaka börjat sänka sig i många ämnen på grund av trötthet.

**Källor:**

1177.se (vårdguiden), Häftet: Allt hänger ihop, Power point "Planera träning"

**Bedömningskriterier:** (lägre betygssteg ska uppfyllas)

**E:**

Du skriver om hur du tycker att hen mår utifrån ovanstående punkter och om hens vanor i korthet. Du ger några **enkla och till viss del underbyggda** förslag till förändringar i din livsstil.

Du sätter upp ett träningsmål så att det **till viss del** passar din fiktiva persons fysiska status. Du kan välja aktiviteter/övningar så att de **till viss del** är anpassade till personens fysiska status.

**C:**

Du beskriver hur hen mår utifrån ovanstående punkter och kan **föra utvecklade och relativt väl underbyggda resonemang** om de delar i hens livsstil som du tycker borde förändras, du ser både de saker som är bra och de saker som är mindre bra i hens liv. Utifrån denna analys kommer du med förslag på förändringar kring hela hens livsstil. Dina förändringar är praktiskt genomförbara och rimliga utifrån hen livssituation idag.

Du sätter upp ett träningsmål så att det **till stor del** passar din fiktiva persons fysiska status. Du kan välja aktiviteter/övningar så att de **relativt väl** är anpassade till personens fysiska status. Du har genomtänkta och rimliga förslag på övningar utifrån uppsatt mål.

**A:**

Du beskriver hur hen påverkas av sitt sätt att leva och kan **föra väl utvecklade och väl underbyggda resonemang** kring detta och ger tydliga förslag och exempel på vilka förändringar som kan vara lämpliga i hens livsstil. Du berättar med hjälp av fakta kring kroppen och psyket hur och varför dina förslag skulle hjälpa hen.

Du sätter upp ett träningsmål så att det **helt** passar din fiktiva persons fysiska status. Du kan välja aktiviteter/övningar så att de är **väl** anpassade till personens fysiska status.

Du kan motivera varför du valt vissa övningar och aktiviteter med tanke på personens mål.

**Källhänvisning**

Skriv dina källor i ditt arbete – varifrån har du tagit din information? Kopiera inte bara in text, utan gör din till din egen och skriv med egna ord