

Napó fyrir kennara



Napo fræðir um líkamann - bakið

Scene URL: <https://napofilm.net/is/learning-with-napo/napo-for-teachers/be-body-wise-napo-back>

Introductory text

Efnið kynnir mikilvægi þess að verja húðina og bakið gegn einföldum áhættum sem verða á vegi okkar daglega. Með ýmiss konar verkefnum og starfi miðar kennsluefnið að því að kenna börnum að átta sig á áhættu gagnvart líkamlegri heilsu, kenna þeim hvaða hegðun beri að forðast og að sjá fyrir svipaðar áhættur í nýjum aðstæðum. Þau læra einnig um það hvernig eigi að forðast slíkar áhættur.

Námsmarkmið

Að þekkja áhættur gegn líkamlegu heilbrigði og öryggi

Að sjá fyrir svipaðar áhættur í nýjum aðstæðum

Að útskýra hvernig forðast megi slíkar áhættur

Upphaf

5 mínútur

Hugsanleg byrjun við kennslu:

- Sýna mynd eða ljósmynd af beinagrind

Nemendur þurfa að leita svara við þessari spurningu – Hversu mörg bein eru í líkamanum okkar?
(Svar: 280 bein)

- Ræðið við börnin um hvort þau (eða foreldrar þeirra) hafi einhvern tímann átt við bakvandamál að stríða

Starfsemi

40/45 mínútur

Horfið á Napo stikluna, sem fylgir með þessum hluta, úr myndinni: [„Léttu byrðina“](#):

Deildu og drottnaðu

Hugsaðu um tilfærslu

Haltu mér fast

Tölvu atriði

Napó fyrir kennara



Napo fræðir um líkamann - bakið

- Umræður um líkamann okkar og hversu viðkvæmur hann er fyrir álagi og meiðslum þegar við sitjum, lyftum eða stöndum á rangan hátt. Hugsið um leiðir til þess að verja bakið fyrir meiðslum. Setjið viðvaranir um áhættur gegn bakinu og ráðleggingu um hvernig eigi að halda heilsunni góðri á skapalónið fyrir líkamann.

AUKAVERKEFNI - Hættufrí Napos

- Skrifðið eða leikið sögu um það þegar Napo fer í frí og lærir um hvað er hættulegt fyrir líkamann með sérstaka áherslu á bakið.

Það gæti til að mynda verið að:

- Taka upp þunga ferðatösku
- Spila tölvuleik of lengi

mat

Sérhver nemandi segir bekknum hvað það þýðir að vera fróður um líkamann þegar kemur að bakinu og kemur með dæmi þar um.

Kannið hvort nemendurnir hafa uppfyllt námsmarkmiðin með því að nota skemað að neðan.

Kennarar og nemendur meta kunnáttuna með því að nota þetta kerfi :

- **Gull:** Ég get útskýrt að minnsta kosti þrjár gerðir af áhættum gegn bakinu og hvernig megi forðast þær.
- **Silfur:** Ég get útskýrt að minnsta kosti tvær gerðir af áhættum gegn bakinu og hvernig megi forðast þær.
- **Brons:** Ég get útskýrt að minnsta kosti eina gerð af áhættu gegn bakinu og hvernig megi forðast hana.

Nauðsynleg gögn

- Sniðmát fyrir líkama
- Venjulegur hvítur pappír og blýantar
- Viðvörðunarkerki, t.d. ekki slóra eða hanga við tölvuna
- Góð ráð til þess að líma á skapalónið fyrir líkamann, t.d. sittu beinn í baki
- Fylgiblöð fyrir kennara: áhættur sem tengjast bakinu
- [Napo fræðir um líkamann - bakið](#)

Til þess að hlaða niður úrræðunum sem fylgja með, farið þá á: [Efnissafn](#)

Hlekkir á greinar/námsskrá

Napó fyrir kennara



Napó fræðir um líkamann - bakið

Persónuleg, félagsleg og heilbrigðiskennsla

Reglur og leiðir til þess að halda sér öruggum

Að átta sig á því hvernig hegðun okkar hefur áhrif á annað fólk

Að leggja mat á áhættur sem beinast gegn eigin heilbrigði og takmarka þær þegar slíkt er unnt

Skólaípróttir

Að meta áhættur af allri hreyfingu og bregðast við með fyrirbyggjandi hegðun

Vísindi

Að þekkja varúðarmerki og taka eftir þeim.

Fræðsla um almenna hegðun

Að átta sig á hættum, leggja mat á áhættur sem af þeim leiða

Tungumál/móðurmál

Skrifa einfaldar setningar og búa til sögu með uppbygginguna; upphaf, miðja og endir.