Hälsa

#### Aktivitet 1 – Hur hälsosam är du?

Tid: 25 minuter

Den här aktiviteten hjälper deltagarna att öva på att fråga om och svara på enkla frågor om hälsa..

##### Två och två.

* + - Person A: Fråga och skriv ner svaren.
    - Person B: Svara på frågorna med – alltid, ibland eller aldrig. (ibland kommer sist)

|  |  |
| --- | --- |
| Person A | Person B |
| Promenerar du varje dag? | Jag promenerar *ibland*. |
| Tränar du? | Jag tränar ………….. |
| Väger du dig? | Jag väger mig ………… |
| Äter du mycket kakor och godis? | Jag äter ……….. kakor och godis |
| Röker du? | Jag röker ……….. |
| Äter du frukt och grönsaker varje dag? | Jag äter …………………. frukt och grönsaker |
| Dricker du vin? | Jag dricker ………… vin |
| Äter du fisk? | Jag äter ………… fisk |
| Köper du färska grönsaker? | Jag köper …………. färska grönsaker |
| Äter du mat fryst mat? | Jag äter fryst …………. mat |
| Går du och simmar | Jag simmar ……….. |
| Dricker du mycket vatten? | Jag dricker …………… vatten |
| Kör du bil? | Jag kör …………… |
| Går du till tandläkaren? | Jag går ………….. till tandläkaren |
| Går du till doktorn? | Jag går …………… till doktorn |

* Byt roller, fråga och svara
* Vem är mest hälsosam?

Utökad aktivitet

Gruppdiskussion led av ledare.

* Vem i gruppen är mest hälsosam?
* Vem behöver förändra sina vanor?
* Gör en lista med vad man mer kan göra för att vara hälsosam

Avancerad aktivitet

* Gruppen tittar gemensamt på vad som finns lokalt som tex simhallar, parker, gym, vårdcentraler (gärna broschyrer eller på datorn)
* Att insamla material kan var läxa från föregående gång
* Deltagarna läser genom materialet och diskuterar innehållet