

## Fakta om magen och tarmarna

Lärarmaterial



### VAD HANDLAR BOKEN OM?

Lär dig om magen och tarmarna. Vad har egentligen tarmarna för funktion? Och kan du leva på godis och läsk? I denna bok kan du läsa om näring som är bra för kroppen. Du kan också läsa om matens väg, från att du äter tills att du bajsar.

### LGR22 CENTRALT INNEHÅLL SOM TRÄNAS

- Olika former av samtal. Att lyssna aktivt, ställa frågor, uttrycka tankar och känslor samt resonera och argumentera i olika samtalssituationer. (SV 4–6)
- Gemensam och enskild läsning. Strategier för att förstå och tolka ord, begrepp och texter från olika medier. Att urskilja texters budskap, både det direkt uttalade och sådant som är indirekt uttryckt. (SV 4–6)
- Gemensamt och enskilt skrivande. Strategier för att skriva olika typer av texter med anpassning till deras uppbyggnad och språkliga drag. (SV 4–6)
- Språkliga strategier för att minnas och lära, till exempel grafiska modeller. (SV 4–6)

### ELEVERNA TRÄNAR FÖLJANDE FÖRMÅGOR

- Formulera sig och kommunicera i tal och skrift.
- Läsa och analysera skönlitteratur och andra texter för olika syften.



## LGRSÄR22 CENTRALT INNEHÅLL SOM TRÄNAS

- Gemensamt och enskilt skrivande. Strategier för att skriva enkla texter. Skapande av texter där ord, bild och ljud samspelar. (SV 4–6)
- Språkliga strategier för att minnas och lära, till exempel bilder och grafiska modeller. (SV 4–6)
- Sakprosatexter för barn och unga. Beskrivande, förklarande och instruerande texter och hur deras innehåll kan organiseras. (SV 4–6)
- Olika former av samtal. Att lyssna aktivt och ställa frågor. (SV 4–6)

## ELEVERNA TRÄNAR FÖLJANDE FÖRMÅGOR

- Formulera sig och kommunicera i tal och skrift.
- Läsa och reflektera över skönlitteratur och andra texter.

## MINA ORD, DINA ORD

1. Dela ut ett papper till varje elev som är delat i två spalter. I den ena spalten ska rubriken vara *Mina ord* och i den andra spalten ska rubriken vara *Dina ord*.
2. Sätt en timer på cirka 3 minuter.
3. Låt eleverna enskilt sammanfatta boken genom att skriva ord i spalten *Mina ord*. Några elever fyller hela spalten med ord och några kanske endast skriver fem ord. Exempel: tarmar, tarmludd, tunntarm, tjocktarm, blindtarm, gluten, laktos, matstrupe, magsäck.
4. När tiden är ute går eleverna runt i klassrummet och frågar en kompis: Elev A: "Hej, vad har du skrivit för ord?".
5. Elev B läser upp sina ord. Om det är något ord som elev A inte har skrivit så skriver hen upp det i spalten *Dina ord*. Sedan läser elev A sina ord för elev B och elev B skriver upp nya ord.
6. Antingen går eleverna runt och samlar ord tills spalten med *Dina ord* är full eller så sätter ni timern på 5–7 minuter, beroende på grupp.
7. Gemensamt går ni igenom vilka "nya ord" eleverna har hittat under *Dina ord*.



## STÄLL FRÅGOR TILL TEXTEN

När eleverna har läst *Fakta om magen och tarmarna* ska de träna på att göra om de olika kapitelrubrikerna till frågor. Om en kapitelrubrik redan är en fråga kan man använda den eller hitta på en ny fråga. När frågan är ställd är det den de ska försöka besvara när de läser stycket under rubriken. Detta arbetssätt gör att eleverna lättare vet vad de ska fokusera på under läsningen. Kapitelrubrikerna i boken är:

### Näring genom naveln

Fråga \_\_\_\_\_

Svar \_\_\_\_\_

### Näring till kroppen

Fråga \_\_\_\_\_

Svar \_\_\_\_\_

### Mat ger energi

Fråga \_\_\_\_\_

Svar \_\_\_\_\_

### Så funkar det

Fråga \_\_\_\_\_

Svar \_\_\_\_\_

### Bajs och bakterier

Fråga \_\_\_\_\_

Svar \_\_\_\_\_

### Hur ofta ska man bajsas?

Fråga \_\_\_\_\_

Svar \_\_\_\_\_



### Alla fiser!

Fråga \_\_\_\_\_

Svar \_\_\_\_\_

### Sjukdomar

Fråga \_\_\_\_\_

Svar \_\_\_\_\_

### Liknar ett finger

Fråga \_\_\_\_\_

Svar \_\_\_\_\_

### Var snäll mot magen

Fråga \_\_\_\_\_

Svar \_\_\_\_\_



## SPEED DATING: MAGE OCH TARMAR

Skriv 11 olika utmaningar på ett papper. Utmaningarna ska vara numrerade från 2–12 och vara kopplade till boken. Varje par behöver två tärningar. Möblera ett långbord i klassrummet där eleverna sitter mittemot varandra.

Exempel på utmaningar:

2. Berätta om matens väg från munnen till ändtarmen.
3. Berätta om hur du fick näring när du låg i din mammas mage.
4. Vad har tarmluddet för funktion?
5. Varför fiser alla människor?
6. Varför rapar vi?
7. I vilken mat finns kolhydrater?
8. I vilken mat finns proteiner?
9. I vilken mat finns fett?
10. Varför behöver vi energi?
11. Berätta vad du vet om bajs.
12. När luktar fisarna mer?

## Instruktioner

1. Eleverna sätter sig på var sin stol. De ska börja övningen med kompis som sitter mittemot.
2. Dela ut ett papper till varje par och två tärningar.
3. Visa gärna först med en elev så att eleverna förstår övningen.
4. Elev A slår tärningarna och adderar summan. Om hen får 3 + 7 läser elev B utmaning nummer 10 som elev A utför. Sedan slår elev B tärningarna och elev A läser utmaningen.
5. Berätta att du efter en stund säger STOPP och då ska eleverna på ena sidan av bordet flytta ett steg till höger och alla får en ny kompis att göra utmaningar med.



## ARBETA MED BEGREPPEN

Begrepp: tarmar, tunntarm, tjocktarm, ändtarm, magsäck, navelsträng, magknip, fibrer, förstoppning, fis, matstrupe, rap, energi, bakterier, tarmludd

Här är förslag på olika sätt att arbeta med ovanstående begrepp.

- **Fråga, fråga, byt**

Dela ut var sin lapp med olika begrepp till eleverna. Låt dem mingla runt i klassrummet. När de träffar en kompis visar de sitt begrepp på lappen och låter kompiserna förklara det. Båda gör detta med sina begrepp innan de byter lappar med varandra och minglar vidare.

- **Med andra ord**

Lägg lapparna upp och ner i en hög på bordet. En elev plockar upp en lapp utan att se vad det står på lappen och håller den mot pannan, med texten utåt. De andra eleverna ska sedan ge ledtrådar så att eleven som har lappen mot pannan ska kunna lista ut begreppet.

- **Sortera/gruppera begreppen**

Eleverna ska sortera/gruppera begreppen och kunna motivera hur de har tänkt.

- **Förklara med en mening**

Eleverna ska förklara ett begrepp med en mening eller skriva en faktamening med begreppet.

- **Faktatext**

Skriv en faktatext med begreppen som stödord.



## FACIT LÄSFÖRSTÅELSE

**Frågor på raden** (Du hittar svaret på raden, direkt i texten.)

1. Vad fick du näring genom när du låg i din mammas mage?  
*Jag fick näring genom navelsträngen.*
2. Vad finns kvar från navelsträngen?  
*Naveln finns kvar.*
3. Vad hjälper dig att få näring i dag?  
*Jag får näring av magsäcken och tarmarna.*
4. Varför kan man inte överleva på godis och läsk?  
*De har inga stärkande näringsämnen.*
5. Vad finns protein i?  
*Det finns i ägg, mjölk, kött, bönor och linser.*
6. Varför behöver kroppen energi?  
*För att man ska orka, utan energi blir man svag.*
7. Hur mäter man hur mycket energi det finns i maten?  
*Man mäter kalorier.*
8. Var mosas maten till en lös välling?  
*I munnen, magen och i tarmarna.*
9. Hur lång tid tar det för mat att åka genom matstrupen till magsäcken?  
*Det tar 10 sekunder.*
10. Hur lång är tunntarmen hos en vuxen människa?  
*Tunntarmen är cirka 5 meter lång.*
11. Varför finns det tarmludd i tarmarna?  
*För att suga upp vätska och näring.*
12. Varför ska du tvätta händerna noga när du har varit på toaletten?  
*Hälften av bajset består av bakterier.*
13. Hur mycket bakterier finns det i din tjocktarm?  
*Det finns 2 kilo bakterier.*
14. Hur ofta är det normalt att bajsas?  
*Det är normalt att bajsas 1–3 gånger om dagen.*



15. Vad beror diarré på?  
*Att det finns ett virus i magen.*
16. Varför fiser man?  
*Det är 1–2 liter gaser i tarmarna som måste ut för att man inte ska få magknip.*
17. När luktar fisarna mer?  
*När man äter mycket ägg, kött och mjölk.*
18. Vad är det som kommer ut när du rapar?  
*Det är luft som man har svält.*
19. Vad är gluten?  
*Det är ett protein som finns i vetemjöl.*
20. Vad är laktos?  
*Det är en kolhydrat som finns i vanlig mjölk.*
21. Varför har vi blindtarmen?  
*Ingen vet varför vi har blindtarmen.*
22. Vad kan hjälpa om man har förstoppning?  
*Man ska äta mer frukt och grönt.*
23. Vad förvandlas bajset och kisset till som spolas ner i toaletten?  
*Det förvandlas till biogas som blir bränsle till bussar och bilar.*

**Frågor mellan raderna** (Du måste tänka efter när du har läst texten.  
Genom ledtrådar i texten hittar du svaret.)

24. Hur många procent av bajset består av annat än bakterier?  
*50 % av bajset består av annat än bakterier.*
25. Hur lång är tunntarmen och ändtarmen tillsammans?  
*Tillsammans är de 5 meter och 15 centimeter.*

**Frågor bortom raderna** (Fundera och ge ett eget svar.)

26. Varför tror du att man kan få magknip inför prov?
27. Varför tror du att vi har en blindtarm?
28. Vad måste man tänka på om man är allergisk mot gluten eller laktos?





## SANT ELLER FALSKT?

Skriv S i rutan om det är sant och F i rutan om det är falskt.

	Sant	Falskt
1. När du låg i din mammas mage fick du näring genom navelsträngen.	<input type="checkbox"/> S	<input type="checkbox"/>
2. Du kan leva på godis och läsk.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> F
3. Det tar 10 sekunder för maten att komma från magsäcken till tjocktarmen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> F
4. Det är normalt att bajsa 1–3 gånger i veckan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> F
5. Tunntarmen är 5 meter lång.	<input type="checkbox"/> S	<input type="checkbox"/>
6. I tunntarmen finns det tarmludd som suger upp näring.	<input type="checkbox"/> S	<input type="checkbox"/>
7. Ändtarmen är 1 meter lång.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> F
8. Hälften av bajset består av bakterier.	<input type="checkbox"/> S	<input type="checkbox"/>
9. Fibrer finns i potatis, frukt och grönsaker.	<input type="checkbox"/> S	<input type="checkbox"/>
10. Virus är små partiklar som sprider sjukdomar.	<input type="checkbox"/> S	<input type="checkbox"/>
11. Gluten är protein som finns i mjölk.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> F
12. Blindtarmen har en viktig funktion i kroppen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> F