

Fakta om ätstörningar

Lärarmaterial



VAD HANDLAR BOKEN OM?

En ätstörning är en allvarlig psykisk sjukdom. Personer med ätstörningar försöker ofta hantera jobbiga känslor och ångest genom att äta för mycket eller för lite. Ångest är starka känslor som gör att man mår jättedåligt. Ätstörningar handlar också om att man tror att man inte duger. Då är det lätt att tänka att det har med ens kropp att göra.

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 åk 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 åk 4–6)
- Gemensamt och enskilt skrivande. Strategier för att skriva olika typer av texter med anpassning till deras uppbyggnad och språkliga drag. (SV åk 4–6)
- Språkliga strategier för att minnas och lära, till exempel grafiska modeller. (SV åk 4–6)

ELEVERNA TRÄNAR FÖLJANDE FÖRMÅGOR

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



LGRA22 CENTRALT INNEHÅLL SOM TRÄNAS

- Gemensamt och enskilt skrivande. Strategier för att skriva enkla texter. Skapande av texter där ord, bild och ljud samspelar. (SV åk 4–6)
- Språkliga strategier för att minnas och lära, till exempel bilder och grafiska modeller. (SV åk 4–6)
- Sakprosatexter för barn och unga. Beskrivande, förklarande och instruerande texter och hur deras innehåll kan organiseras. (SV åk 4–6)
- Olika former av samtal. Att lyssna aktivt och ställa frågor. (SV åk 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 välja ut ord ur boken som de skriver i spalten *Mina ord*. Några elever fyller hela spalten med ord och några kanske endast skriver fem ord. Exempel på ord: psykisk sjukdom, tvångstankar, bulimi, anorexi, hetsätningsstörning, ångest, BUP, tvångsvård, OCD, konsistens.
4. När tiden är ute går eleverna runt i klassrummet och frågar en klasskamrat: 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 gruppens storlek.
7. Gemensamt går ni igenom vilka "nya ord" eleverna har hittat under *Dina ord*.



EPA – ENSKILT, PAR, ALLA

Låt eleverna använda sig av EPA-modellen för att reflektera över boken.

1. Först reflekterar eleverna enskilt över vad boken innehåller för fakta som de redan kände till (gammal kunskap) samt vad som var nytt för dem (ny kunskap).
2. Efter en stund får eleverna arbeta ihop i par och presentera sina tankar.
3. Till sist lyfts frågeställningen kring gammal och ny kunskap i hela klassen.

FRÅGA, FRÅGA, BYT!

Fråga, fråga byt! är en kooperativ övning. Här får eleverna en chans att träna på att ställa egna frågor och svara på andras frågor, repetera innehållet av boken samt uttrycka sina tankar.

1. Låt eleverna skriva varsin fråga med koppling till boken. Frågorna kan handla specifikt om innehållet eller mer om vad man tyckte om boken.
2. När alla har skrivit en fråga läggs lapparna i en burk. Sedan drar alla elever varsin lapp.
3. Uppgiften blir sedan att mingla runt i klassrummet. När man träffar en annan elev som är ledig är det dags att använda sin fråga. Båda eleverna ställer sin fråga och ger svar. Sedan byter man frågor med varandra.
4. Efter det minglar man vidare tills man träffar någon ny och upprepar övningen.

PÅ LINJEN

1. Rita upp en linje i klassrummet eller utomhus. I ena änden lägger du en lapp där det står *Håller inte alls med* och i andra änden lägger du en lapp där det står *Håller helt med*.
2. Eleverna ska sedan ta ställning till olika påståenden, gradera sina svar på linjen och lägga lappar med sina namn där deras svar passar.
3. När alla har lagt sina namn får eleverna vara beredda på att motivera sina val.

Håller inte alls med -----Håller helt med

Påståenden:

Jag tror att man snabbt kan bli frisk från ätstörningar.

Jag tycker att sociala medier påverkar oss negativt.

Alla som får ätstörningar behöver hjälp för att bli friska igen.



FRUSEN TID

Eleverna ska skriva text till en bild, gärna en bild från boken *Fakta om ätstörningar*. Förklara att ett foto är "frusen tid", det vill säga det hände något innan bilden togs, det händer något just när bilden tas och det kommer att hända något när bilden är tagen.

1. Be eleverna att skriva en text till bilden, där de fantiserar ihop en historia om vad som hände, vad som händer och vad som kommer att hända.
2. Sätt upp bilderna i klassrummet och be eleverna läsa sina berättelser. Här kan man låta flera elever få samma bild. Det blir då flera olika berättelser om samma motiv och det är lite extra spännande.