



Lärarhandledning för besökande Digipulsklasser

Ni är varmt välkomna till IKEA Museum!

Först vill vi passa på att säga några ord till dig som lärare. Vi hoppas det här dokumentet kan förbereda och underlätta besöket, men också att du kan ta med dig inspiration och material till att utveckla ämnet hemma.

I vår ambition att som företag "Skapa en bättre vardag för de många människorna", var det självklart för oss att vi ville bidra som samarbetspartner till Region Kronobergs satsning, **Digipuls**.

Vi vill bidra med insikter och reflektion, inte bara kring rörelse, utan även inom andra områden i livet som kan skapa en mer hållbar hälsa.

Vi tror också att det är viktigt att sätta rörelse i ett historiskt perspektiv.

Våra mål med upplägget på besöket är därför

- Sätta motion & rörelse i ett historiskt perspektiv
- Öka ungas medvetenhet kring möjligheten att påverka den egna hälsan i vardagen
- Inspirera till en hållbar utveckling för vår planet och livsstil
- Väcka intresse kring design och hälsa
- Inspirera unga till insikt kring egen fysisk aktivitet för att minska stillasittandet
- Beslysa rörelse ur ett genusperspektiv

Hur ska du lägga upp turen på IKEA Museum?

Det finns väldigt mycket att ösa ur i Museet. Vi har försökt att göra det enkelt för dig som lärare att välja ut ett antal stopp där eleverna får arbeta med frågor vars svar finns antingen:

- direkt på stoppet
- en lätt Googling iväg
- alternativt på IKEA.se hemsidan.

Med sig vid besöket i Museet får varje grupp Ipads som ni kan disponera hela tiden hos oss.

Material till varje stopp får du på plats, men det är samma frågor som du har i detta dokument (se "När ni väl är här")



Innan besöket

För bästa tidseffektivitet, dela upp din klass i grupper som kan arbeta tillsammans väl på plats.

Det finns sju gruppuppsättningar och 6 Ipads, dvs det är rekommendabelt att du har delat dem i maximalt sex grupper 😊

Vi tror också att du ska **välja de stopp** du vill göra redan hemma i planeringen. Se till att ni har pennor och papper att skriva på under besöket.

När ni väl är här

Vilka stopp du väljer är upp till dig, men du får lärarhandledningen hemskickad för att kunna känna dig förberedd innan besöket. Vissa stopp kan passa din klass bättre, beroende på vad ni just nu fokuserar på i skolan/ämnet.

Vi möter alltid upp er när ni kommer och ser till att ni får allt material samt fungerande Ipads.

Ni får ett laminerat material som eleverna ska arbeta med vid varje stopp.

Beroende på elevernas ålder avgör du om eleverna går själva till de olika stoppen eller i samlad grupp. För ökat lärande skulle vi dock **rekommendera** att ni går runt klassvis, men att de först jobbar i grupp och sedan redovisar sina upptäckter för varandra efter varje stopp. Då kan de peka på materialet direkt på plats och visa bättre!

De arbetar då mao alla med samma frågor, men du kan välja ut någon grupp som redovisar vid stoppet. De andra kan därmed fylla i om de upptäckt något annat eller vill komplettera svaren.

Vid vissa stopp finns både A och B avdelning, men du avgör OM ni gör både A och B. Ibland kan man ta till B som extra, om någon blir färdig fort.

Du är välkommen att ringa Karin Behmer Dackander 0734-474839 eller Sara Petersson 0707-930387 om du har frågor.

Här följer ett antal stopp och frågor att arbeta med på varje ställe.

1. Vad säger våra rötter i Smålands historia om rörelse och motion?



Ni går till våning 1 och den utställning som heter Våra Rötter.

Uppgift 1A

Här kan du som lärare dela upp klassen i **två grupper**. Den ena får kärna smör (en bit in i "Våra Rötter", förbi första grå trähuset) och den andra bända upp en sten (direkt i inledningen av Våra Rötter, vån 1).

Sedan går de ut i **mindre grupper** och jobbar ihop kring frågorna:

Att bända upp stenar, släpa iväg dem eller kärna smör kräver en hel del kraft och tar många timmar.

- Har du något i din vardag som du gör och som kräver lika mycket muskelstyrka som att kärna smör eller bända upp sten?
- Är arbetsuppgiften kärna smör respektive bända upp sten något som som både män och kvinnor gjorde (genusperspektivet)?
- Jämför hur mycket kraft du behöver göra av med för att köpa smör i affären jämfört med att kärna smör? Åker du föresten bil eller cyklar till affären?
- Om du inte behöver arbeta med musklerna på din fritid, vad gör du för att hålla dina muskler igång och faktiskt stärka dem, så att de håller?
- Kanske är du ofta ute på Bloggar, TikTok, spelar FIFA, Minecraft, World of Warcraft, SIMS m m. Behöver du muskler för att klara av det?
- Hur påverkar skärmtid, dvs den tid du spenderar vid datorn eller TV:n, dina muskler?

Uppgift 2A

Om klassen är i den åldern att man inom bilden tex ska analysera bilder är detta en bra övning. Dela klassen i olika grupper och låt dem välja någon bild i utställningen **Våra Rötter**, där människor arbetar.

Låt dem reflektera och svara på följande frågor:

- Vad gör de på bilden? Berätta om bilden ni valt i gruppen.
- Hur var det att utföra arbetet på bilden tror ni?
- Är det ett arbete som både män och kvinnor gjorde (genusperspektivet)
- Om du inte behöver arbeta med musklerna på din fritid, vad gör du för att hålla dina muskler igång och faktiskt stärka dem, så att de ska hålla längre?
- Kanske är du ofta ute på Bloggar, TikTok, spelar du FIFA, Minecraft, World of Warcraft, SIMS m m. Behöver du muskler för att klara av det?
- Hur påverkar skärmtid dina muskler?

Vill ni att eleverna ska se den 8 minuter långa filmen om levnadsvillkor i Småland och uppbyggnad av Folkhemmet, kan vi lova att ni får väldigt mycket historia med er hem! Filmrummet är beläget mellan första delen av Våra Rötter och Folkhemmet.

2. Design, vardagen och rörelse



Nu ska vi ta oss an katalogen och se vad hemmen signalerar om rörelse. Låt eleverna gå i olika smågrupper och be dem gå till den del av utställningen som visar våra **kataloger (vån 2)**.

Uppgift 2A

Be dem studera katalogen från år **1998** och några år framåt.

- Visas bilder där vi kan se att de som bor i hemmet håller på med olika sporter och fysisk aktivitet/motion? Berätta om bilden, visa den på plats eller ta en bild på Ipaden.

- Uppgiften är att reflektera över hur hemmen har ändrats över tid när det gäller fysisk aktivitet. Ser ni tydliga bildbevis på att det ändras? Notera (beskriv eller ta en bild på Ipad) och visa för klassen.
- När börjar det komma design som ska hålla barnen aktiva och leka?
- Vet du vilken uppgift leken har för barn?
Här kan de själva googla kring lekens betydelse och vi ser gärna att du som lärare betonar att vuxna ska leka, att lek reducerar stress tex.

Låt därefter eleverna studera 50 och 60-talets kataloger

- Visas det bilder i katalogen från 50 och 60 talet, där vi kan se att de som bor i hemmen håller på med olika sporter eller annan fysisk aktivitet?
- När, dvs vilket år börjar man se det?
- Ser man tydligt hemma hos dig, vad de som du bor med, gillar att göra på fritiden? Av det ni gör på fritiden, hur mycket rörelse och motion får ni då?
- Tycker ni att ni rör er mycket under fritiden?
- Behöver ni göra lite ändringar när det gäller hur mycket motion ni får på fritiden?

Uppgift 2B

Någon grupp kan ge sig ut i IKEA Museum och titta på eller analysera produkterna som sitter i taket på vajern (ibland rör de sig runt)

- Vilka produkter i produktsnurren är till barn och vad heter de?
- Hittar du produkter som inspirerar till rörelse?
- Om du skulle designa en sak som gör att man rör sig mer i vardagen, vad skulle det vara för en sak?

3. Kan man designa mer hållbar mat för bättre hälsa?

Uppgift 3A

På våning 2 i slutet av 2000-talet, tvärs över det röda köket, hittar du detta stopp där vi visar vegetarisk korv och vegansk glass. Låt dina elever ha Ipaden till hands.



- Vad är det som gör att IKEA vill designa ätbara produkter som förbättrar hälsan och miljön tror ni?

Gå in på länken <https://www.ikea.com/se/sv/product-guides/sustainable-products/sustainable-food/> och läs om hur du kan äta mer hållbart.

- Vad tyckte ni var viktigt med det som stod där?

Uppgift 3B

Ta en titt på den här hemsidan [Nu lanserar vi våra nya växtbaserade bullar - IKEA](#)

I våra plantbullar har vi, förutom sött, surt och beskt m.fl. använt en femte smak som man får från tomat eller rostade grönsaker. Vad heter den smaken?

På vilket vis har maten vi äter en påverkan på vår miljö? Svaret finns i den första rutan- "Så äter du mer hållbart" på <https://www.ikea.com/se/sv/product-guides/sustainable-products/sustainable-food/>

Hur många plantbulleportioner kan du äta på en vanlig portion köttbullar, men med samma klimatpåverkan?

Är det 10, 15 eller 20 stycken? (Rätt svar har bara du som lärare. Det är 20 stycken)

4. Rum, möblering och hälsa



Vi vill här att eleverna ska titta på rummet som visas i 2000-talet och reflektera över de olika sakernas relation till hälsa.

Uppgift 4A

- Vilka fritidsintressen ser den här personen ut att ha dvs vad gör hen på sin fritid tror du? Räkna upp så många som möjligt
- Jämför de olika intressenas påverkan på hälsan. Vad tycker ni är hälsosamt eller mindre hälsosamt av de olika fritidsintressena?

Uppgift 4B

Avslappning och att varva ner. Dax att chilla!!?

- Finns det något i rummet som gör att man kan ta det lugnt och chilla?
- Varför är det viktigt för hälsan att just chilla?
- Hur varvar ni ner?
- Hur påverkar ett rum vår hälsa?
Tex färg, hur möbler står, dagsljus i rummet, storlek på rum, om jag kan få egen tid ensam m m?
- Behöver man muskler för att spela dataspel eller åka skateboard?



- Varvar man ner med dataspel eller varvar man upp?
Hur är det med pulsen och adrenalinet? Kan adrenalinet vara högt alltid?

Fakta: Adrenalin påverkar kroppen på olika sätt i stressituationer och hjälper kroppen att hantera stressen. Hormonerna gör att blodtrycket och pulsen stiger, blodsockerhalten ökar, luftrören vidgas och pupillerna blir större. Alla dessa reaktioner gör att kroppen klarar av en extra påfrestande situation. Detta brukar kallas att man får en adrenalinkick (Källa: 1177)

5. Skapar välgörenhet och sociala initiativ hälsa?



Gå till våning 2 och det norra högra hörnet som handlar om IKEA Foundation, Kampradstiftelsen och Bertha Kamprad stiftelsen.

Hela denna utställningen handlar om initiativ av välgörenhet som IKEA arbetar med tillsammans med sk. NGO:s (Non governmental organizations) eller på svenska icke-statliga organisationer

Uppgift 5A

Låt eleverna välja olika bilder eller saker som visas i denna del av utställningen. (Vi rekommenderar UNICEF kofferten, LED belysning för flyktingläger, en film och spisen i Rwanda)

Låt dem svara på frågorna:

- Vad visas på bilden?
- På vilket sätt bidrar det du ser framför dig på bilden till en bättre hälsa för en person eller en grupp?

Vad vill vi belysa?

Inomhusluft som är oren dödar långsamt. En siffra från WHO 2018 säger att 600.000 barn dör i förtid pga. dålig luft och en av orsakerna är luft i hemmet pga. spisar eller uppvärmning.

Ljus påverkar säkerhet och ytterst, om jag som kvinna kan röra mig fritt eller gå på toaletten tex i ett flyktingläger har det rapporterats om i någon studie. Utbildningsnivåns påverkan på hälsa, hur jag äter och levnadsstandard kan också diskuteras.

6. Design som skapar bättre hälsa?



Bambu binder koldioxid från luften, producerar syre och växer snabbt. Det gör det extremt hållbart - ett material för framtiden!"

Ikeas gardin "Gunrid" kan rena luften i ditt hem

Uppgift 6A

Den här uppgiften kan ni välja att göra på IKEA Museum, men ni kan också ta den med hem till skolsalen 😊

Låt eleverna googla produkterna på bilden samt materialet Bambu. Produkterna heter STARKVIND, GUNRID och FÖRNUFTIG.

- När ni Googlar information om de olika produkterna STARKVIND, GUNRID och FÖRNUFTIG, vilken information hittar ni om hur de bidrar till bättre hälsa i våra hem?
- Varför är Bambu bra för klimatet?
- Finns det dåliga sidor med att använda Bambu om det inte hanteras rätt?
- Vet du om ni har något material hemma som inte är bra för hälsan?
- Kan ni komma på andra saker ni har i hemmet som förbättrar hälsan?

Vad vill vi belysa?

Återigen luften vi andas.

Vi vill också inspirera eleverna till att tänka på vilka material de köper.

7. Kan man designa mer hållbar mat för bättre hälsa?

Låt klassen gå ner till plan 0 och restaurang KÖKET för att studera menyn

Uppgift 7A



- Finns det några vegetariska rätter på menyn?
- En vegetarisk bulle vi säljer på varuhuset heter HUVUDROLL. Varför tror du att vi har valt att döpa den till det?
- Kan du hitta någonstans på den svenska sidan www.ikea.se hur stort klimatavtryck HUVUDROLL har jämfört med den klassiska

8. Varför bryr sig ens IKEA om att människor har det bra

I entrén på IKEA Museum finns ett stort foto av Ingvar Kamprad och vår vision. Visionen inspirerar oss alla oavsett vilket jobb vi har.

“Att skapa en bättre vardag för de många människorna”

- Vad betyder en bättre vardag? Hur skaffar man sig en bättre vardag?
- Kan alla skaffa sig en bättre vardag?
- Vad har hälsa och motion med vardagen att göra?

