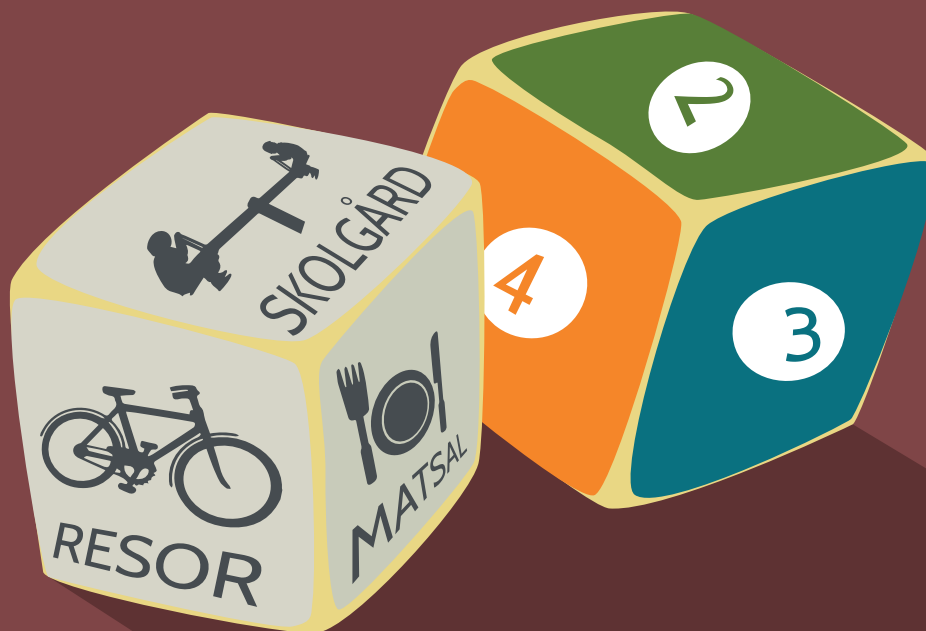


TILLGÄNGLIGSKOLA .NU

# Mer LAGAnda!

Ett upplevelsebaserat spel om astma, allergi,  
celiaki och intolerans i skolan







# 1. Genomgång av materialet

## Material

- 10 spelsteg
- 2 tärningar
- 40 diagnoskort
- 48 frågekort
- 8 kompiskort
- Introduktionstext
- Reflektionstext

### Spelsteg

De 10 spelstegen placeras i en cirkel på golvet, spelpjäserna är eleverna. På varje spelsteg finns en faktaruta om diagnoserna. Det finns ingen bestämd ordning vilka steg som ska ligga vart och när ni läst upp faktarutan så vänder ni upp och ner på steget.

### Tärning

Du behöver en tärning, siffrorna representerar olika platser i skolan.

Dessa är platser är:

1. Klassrummet
2. Matsalen
3. Skolgården
4. Fritiden
5. Resor
6. Idrott

### Diagnoskort

Det finns 32 kort med olika diagnoser samt 8 kort som är tomma. Diagnoserna är:

- Astma
- Celiaki (glutenintolerans)
- Allergier
  - Fisk
  - Mjölprotein
  - Nötter
  - Pollen
  - Pälsdjur
  - Soja
  - Ägg
- Laktosintolerans
- Överkänslighet mot starka dofter

### Frågekort

Det finns 48 frågekort med sant eller falskt-frågor som är kopplade till ett skolämne. Frågorna utgår ifrån läroplanen (låg- och mellanstadiet).

### Kompiskort

Det finns 8 kompiskort och situationer ni kan använda er av som stöd.

### Inledningspresentation

Det finns en inledningstext med fakta om astma, allergi, celiaki och intolerans och hur elever med dessa diagnoser kan må i skolan. Den finns att ladda ner på hemsidan [tillgangligskola.nu](http://tillgangligskola.nu), som PDF och PowerPoint-presentation, men du kan även skiva ut den och läsa.

### Reflektionstext

Det finns en reflektionstext ni kan använda er av i sista passet. Den finns också med i PowerPointen.



## 2. Guide för hur du leder spelet

### Inledningspresentation (ca 10 min)

Förklara vad astma, allergi, celiaki och intolerans innebär. Den här genomgången ska inte alls vara lång men den behövs för att eleverna ska ha en grund i frågan, och hur elever med dessa diagnoser kan må i skolan.

Nu ska vi spela ett spel med tema kring astma, allergi, celiaki och intolerans. Ni ska få testa hur det är att gå i skolan med dessa diagnoser.

### Förklara spelet och sätt igång (ca 40 min)

Nedan återfinns reglerna och hur du kan förklara dem för eleverna. Använd hellre dina egna ord om möjligt och ha texten som ett stöd.

#### 1. Lägg ut spelstegen

Här framför er ser ni spelplanen med 10 spelsteg. Ni är spelpjäserna som ska gå över planen. Det finns även faktarutor som jag kommer läsa upp och som ni ska minnas till slutet av spelet. Även om vi vänt på alla steg så fortsätter spelet.

#### 2. Dela in i grupper

Jag kommer dela in er i grupper. (Spelet är skapat för att vara max fem grupper. Om ni är en stor klass är det bättre att köra spelet i halvgrupp. Vi rekommenderar att inte vara fler än 4 elever per grupp.)

#### 3. Dela ut diagnoskort (bilaga 3)

Nu ska ni få dra fyra diagnoskort per grupp. En elev kan ha flera diagnoser och därav drar ni flera kort. Eftersom det finns elever som inte har några av dessa diagnoser finns det även tomma kort. Vissa kommer få en svår kombination medan andra väldigt enkla. Det är slumpen som avgör vilka diagnoser er grupp får. Dessa kort har ni med er hela spelet och de kommer påverka hur ni får förflytta er.

#### 4. Hur en tur går till

Gruppen som börjar en tärning. Beroende på vilken siffra det blir hamnar ni på olika platser på skolan och får svara på en sant eller falskt- fråga.

- Svarar ni fel på frågan får ni stå kvar och turen går vidare till nästa grupp.
- Svarar ni rätt får ni slå tärningen en gång till och gå antal steg som den visar.
- **MEN** – på varje fråga finns det även en situation som hänger ihop med någon/några av diagnoserna. Om din grupp har ett diagnoskort som matchar situationen på frågekortet kan ni inte gå framåt, för er diagnos hindrar er. Vid vissa allvarliga situationer kan ni till och med vara tvungna att backa tillbaka ett par steg då ni måste lämna skolan och uppsöka sjukvård.



### Exempel fråga

"På hem- och konsumentkunskapen idag bakar ni bullar. Ni plockar först fram alla ingredienser.

I Sverige är det lag på att det ska finnas innehållsförteckning på livsmedelsförpackningar - **Sant**

I slutet av lektionen äter alla av bullarna. Men du kan inte äta av dem och får sitta och titta på, om du har celiaki."

## 6. Dela ut kompiskort (bilaga 4)

Men ni ska även få ett till kort av mig. En slags frikort som heter "kompiskortet", en slags joker. Skulle ni hamna i en situation där era diagnoser stoppar er, så kan ni lämna in kortet och få gå fram stegen som tärning 2 visar ändå. Kortet representerar att ni fått hjälp av en kompis i en situation där dina diagnoser annars skulle hindrat er. Vi får då tillsammans i helgrupp tänka ut hur ni kan hjälpa varandra. Men ni får bara ett kort, så det är bara en gång ni kan använda det."

### Exempel på hjälp i olika situationer

Ibland kan det vara svårt att komma på lösningar, då kan du som spelledare hjälpa till med förslag:

- inte öppna fönsterna under pollensäsongen
- ta inte med sig mat in i klassrummet
- inte använda starka dofter så som parfym
- inte ha på sig kläder som varit i kontakt med pälsdjur
- inte ta in kvistar eller blommor från skolgården
- vänta på din klasskamrat om hen får vänta på sin specialkost
- inte kommentera klasskamraters specialkost
- om du bjuder på fika, se till att alla får något
- välja en restaurang eller café som alla kan äta på
- följ med din kompis hem om ni måste avbryta en aktivitet

## 7. Testomgång

Det kan vara bra om du som spelledare demonstrerar en testomgång.

1. Dra fyra kort
2. Slå tärningarna
3. Läs upp frågan – svara rätt på den
4. Gå fram eller stå kvar utifrån vilket kort du får och vilka diagnoser du har

## 8. Ingen vinner

Förklara avslutningsvis att det inte är någon som vinner i spelet. Vissa av er kommer komma långt medan andra kanske får stå still länge. Detta beror helt på vilka diagnoser ni har och vilka situationer ni hamnar i. Det går att runda planen och de andra grupperna. Vi kommer att spela i 30–40 minuter. (Du som spelledare får bestämma hur länge ni spelar utifrån hur mycket tid ni har).



## 9. Material när spelet börjar

### Elevgrupperna/spelarna

- Fyra diagnoskort per grupp
- Ett kompiskort per grupp

### Läraren/spelledaren

- Introduktionstext
- Frågekorten
- Tärningar
- Exempel på situationer till kompiskorten
- Reflektionstexten

## 10. Börja spela

Sätt igång spelet och låt elevgrupperna slå tärningarna, svara på frågor och gå i turordning. Läs upp vad som står på spelplanen när elevgrupper hamnar på nya spelsteg. Påminn elevgrupperna att använda sina kompiskort om diagnoserna hindrar dem från att gå framåt.

## 9. Temadag (inget som deltagarna ska veta innan spelet)

När halva spelet gått kan vissa grupper som inte fått gå fram så mycket vilja hoppa av. Då kan du som ledare bryta spelet i ett par minuter och berätta att ni haft en temadag kring astma, allergi, celiaki och intolerans. Ni har bland annat testat detta spel. Eftersom alla lärt sig mer så får nu alla grupper gå fram två steg. På så sätt får ni grupperna engagerade igen.

## 11. Avsluta spelet

När ni kört i ungefär 40 minuter så är det dags att avsluta spelet. Detta görs genom att helt enkelt låtsas att dagen är slut och att skolklockan ringer. Samla då ihop gruppen för nästa steg.

## Efter spelet (ca 10 min)

Efter spelet är det viktigt att knyta ihop säcken och reflektera över vad som hänt för de olika grupperna under spelet. Detta pass är uppdelat i tre delar; reflektion, summering och framåtblick. I bilaga 7 hittar du stöd till detta pass samt en bifogad PowerPoint-presentation.

### 1. Reflektion

I en efterdiskussion är det första steget att låta deltagarna vädra sina tankar. Fråga hur det kändes och använd frågor som relaterar till ämnet.

- Hur kändes det när ni fick backa?
- Du svarade rätt på många frågor men fick inte gå framåt, hur kändes det? Förstod ni varför ni inte fick gå fram?
- Vad tyckte ni om spelet?
- Har ni lärt er någonting nytt om hur elever med astma, allergi, celiaki och intolerans kan må i skolan?

När du hjälper eleverna att "tolka" vad de varit med om, så gäller det att knyta ihop säcken och få



dem att förstå att det här var ett enkelt exempel på hur vardagen kan vara för elever som har dessa diagnoser. Att de gör allt rätt men ändå inte kan delta på samma villkor. Att de är beroende av att andra visar hänsyn och kanske inte orkar fråga eller säga till hela tiden.

## 2. Framåtblick

Vårt mål är att eleverna går därifrån med ökat kunskap och förståelse för sina klasskamrater med astma, allergi, celiaki och intolerans.

- Hur kan ni hjälpa klasskamrater som har astma, allergi, celiaki och intolerans att må bättre?
- Vad ska vi undvika att göra för att klasskamrater med dessa diagnoser inte ska må dåligt?
  - I klassrummet
  - I skolrestaurangen
  - På idrotten
  - På rasten

## 3. Summering

Avsluta med att gå igenom faktarutorna på spelstegen. Säg dem som frågor för att se om eleverna lärt sig något. Här är frågor du kan ställa:

- **Vad är korsallergi?**  
När kroppen reagerar på besläktade ämnen. Ett exempel är att en person som är allergisk mot pollen även kan reagera på äpple under pollensäsongen.
- **Hur många barn har pälsdjursallergi? Hur många barnfamiljer har pälsdjur?**  
7 % av alla barn i Sverige har pälsdjursallergi och ungefär 40 % av alla barnfamiljer har någon typ av pälsdjur hemma.
- **I vilka livsmedel finns laktos?**  
Mejeriprodukter, till exempel mjölk, smör och ost.
- **Vad kan en person med överkänslighet mot starka dofter bli sjuk av?**  
Väldigt små mängder av t.ex. tvättmedel, parfym, blommor eller schampo.
- **Vad är celiaki och vad blir en person med celiaki sjuk av?**  
En autoimmun sjukdom, även kallad glutenintolerans. Personer med celiaki blir sjuka av vete, råg och korn. Till exempel produkter som pasta, bröd och bakelser.



### 3. Koppling till läroplanen

Spelet är kopplat både till skolan värdegrund och uppdrag samt de olika ämnesområdena (låg- och mellanstadiet). Vi har även kopplat det till lärarens roll i denna fråga för att de ska se sin roll i frågan. Syftet till detta är att spelet ska kunna ingå i den planerade undervisningen, inom flera olika ämnesområden. Se nedan var det skulle passa in hos dig.

#### Skolans värdegrund och uppdrag

Skolan ska främja förståelse för andra människor och förmåga till inlevelse. Omsorg om den enskildes välbefinnande och utveckling ska prägla verksamheten. Ingen ska i skolan utsättas för diskriminering på grund av kön, etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, könsöverskridande identitet eller uttryck, sexuell läggning, ålder eller funktionsnedsättning eller för annan kränkande behandling.

#### Skolans uppdrag

Skolan ska i samarbete med hemmen främja elevers allsidiga personliga utveckling till aktiva, kreativa, kompetenta och ansvarskännande individer och medborgare. Skolan ska präglas av omsorg om individen, omtanke och generositet.

Skolan ska stimulera varje elev att bilda sig och växa med sina uppgifter. I skolarbetet ska de intellektuella såväl som de praktiska, sinnliga och estetiska aspekterna uppmärksammas. Även hälso- och livsstilsfrågor ska uppmärksammas. Eleverna ska få uppleva olika uttryck för kunskaper. De ska få pröva och utveckla olika uttrycksformer och uppleva känslor och stämningar.

#### Normer och värden

##### Mål

- Eleverna respekterar andra människors egenvärde
- Eleverna tar avstånd från att människor utsätts för förtryck och kränkande behandling, samt medverkar till att hjälpa andra människor
- Eleverna kan leva sig in i och förstå andra människors situation och utvecklar en vilja att handla också med deras bästa för ögonen

##### Riktlinjer

- Alla som arbetar i skolan ska medverka till att utveckla elevernas känsla för samhörighet, solidaritet och ansvar för människor också utanför den närmaste gruppen
- Alla som arbetar i skolan ska i sin verksamhet bidra till att skolan präglas av solidaritet mellan människor, aktivt motverka diskriminering och kränkande behandling av individer eller grupper, och
- Alla som arbetar i skolan ska visa respekt för den enskilda individen och i det vardagliga arbetet utgå från ett demokratiskt förhållningssätt





# Ämnesområden

## Biologi

Undervisningen i biologi ska behandla följande centrala innehåll

- Djurs, växters och andra organismers liv. Fotosyntes, förbränning och ekologiska samband och vilken betydelse kunskaper om detta har, till exempel för jordbruk och fiske.
- Människans beroende av och påverkan på naturen och vad detta innebär för en hållbar utveckling. Ekosystemtjänster, till exempel nedbrytning, pollinering och rening av vatten och luft.
- Hur den psykiska och fysiska hälsan påverkas av sömn, kost, motion, sociala relationer och beroendeframkallande medel. Några vanliga sjukdomar och hur de kan förebyggas och behandlas.

## Fysik

Undervisningen i fysik ska behandla följande centrala innehåll

- Betydelsen av mat, sömn, hygien, motion och sociala relationer för att må bra.
- Solsystemets himlakroppar och deras rörelser i förhållande till varandra. Hur dag, natt, månader, år och årstider kan förklaras.

## Geografi

Undervisningen i geografi ska behandla följande centrala innehåll

- Jordgloben. Kontinenternas och världshavens lägen på jordgloben. Namn och läge på världsdelarna samt på länder och platser som är betydelsefulla för eleven.
- Namn och läge på övriga Europas länder samt viktigare öar, vatten, berg, regioner och orter.

## Hem- och konsumentkunskap

Undervisningen i hem- och konsumentkunskap ska behandla följande centrala innehåll

- Individuella behov av energi och näring, till exempel vid idrottande, samt hur måltider kan komponeras efter olika behov.
- Hur livsmedel och andra varor produceras och transporteras och hur de påverkar miljö och hälsa.
- Måltidens betydelse för gemenskap.

## Idrott och hälsa

Undervisningen i idrott och hälsa ska behandla följande centrala innehåll

- Olika definitioner av hälsa, samband mellan rörelse, kost och hälsa och sambandet mellan beroendeframkallande medel och ohälsa.
- Hur individens val av idrotter och andra fysiska aktiviteter påverkas av olika faktorer, till exempel av kön.
- Ord och begrepp för och samtal om upplevelser av olika fysiska aktiviteter och träningsformer, levnadsvanor, kroppsuppfattning och självbild.
- Allemansrättens grunder.



## Kemi

Undervisningen i kemi ska behandla följande centrala innehåll

- Betydelsen av mat, sömn, hygien, motion och sociala relationer för att må bra.
- Människans upplevelser av ljus, ljud, temperatur, smak och doft med hjälp av olika sinnen.
- Fotosyntes, förbränning och några andra grundläggande kemiska reaktioner.
- Matens innehåll och näringsämnenas betydelse för hälsan. Historiska och nutida metoder för att förlänga matens hållbarhet.

## Samhällskunskap

Undervisningen i samhällskunskap ska behandla följande centrala innehåll

- Trafikregler och hur man beter sig i trafiken på ett säkert sätt.
- Centrala samhällsfunktioner, till exempel sjukvård, räddningstjänst och skola.
- Jordgloben. Kontinenternas och världshavens lägen på jordgloben. Namn och läge på världsdelarna samt på länder och platser som är betydelsefulla för eleven.
- Vad demokrati är och hur demokratiska beslut fattas. Det lokala beslutsfattandet, till exempel i elevråd och föreningar.