

TIMPLANER FÖR UNDERVISNINGSMATERIAL FÖR ANTIDOPINGARBETE INOM KONDITIONSIDROTT

För högstadiet och läroanstalter på andra stadiet



MOTIONSDOPING

Ville Leskinen

Joni Askola

Jukka Koskela

Dopinglinkki

Helsingfors 2018

INNEHÅLL

- 3 Inledning**
- 4 Tillämpliga studieinnehåll och fördjupning i dem i klass 7-9 och på HÄ1-kurser i gymnasiet samt i läroanstalter på andra stadiet.**
- 5 Genomförande av temaområdet i form av undersökande lärande och timplaner för antidopingarbete inom konditionsidrott för klass 7-9 samt gymnasiet och yrkesskolan.**
- 10 Källor**

Inledning

Det grundläggande syftet med läroämnet hälsokunskap är att främja elevernas hälsa och välmående samt kunskaper som stödjer säkerhet. Undervisningen fokuserar främst på barnets och ungdomens vardag, tillväxt och utveckling samt på att ge tillräckliga kunskaper och färdigheter för att vidga deras världsbild. Tankeförmåga och färdighet att lära sig lägger grunden för utveckling av all övrig kompetens och livslångt lärande. Undersökande och kreativa arbetssätt, samarbete och möjlighet att fördjupa sig och koncentrera sig främjar utvecklingen av tänkandet och färdigheten att lära sig (Grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen, 2014). Undervisningsmaterialet som tagits fram för att förebygga användning av motionsdoping syftar till att öka elevens möjlighet att utvecklas till expert på sin egen hälsa och på så sätt främja hälsan och välmåendet i livets olika skeden.

Motionsdoping innebär användning av dopingmedel utanför tävlings- och toppidrott. Det kan vara kopplat till t.ex. utseendepress, en önskan att nå snabba resultat eller en negativ självbild. För att förebygga användning av motionsdoping är det viktigt att använda material och undervisningsmetoder inom undervisningen i hälsokunskap som hjälper till att stärka elevens positiva självbild och självkänedom. Det är särskilt viktigt med tanke på den globala trenden med ökad användning av motionsdoping. Synnerligen bekymrande är de ungas dopingmedelsanvändning. I arbetet med att förebygga användning av motionsdoping bland unga i Finland är det viktigt att uppmärksamma detta ämne redan i ett tidigt skede. Skolans lektioner i hälsokunskap passar utmärkt för det.

Undervisningsmaterialet finns på adressen <https://dopinglinkki.fi/sv/utbildning/undervisningsmaterial>.

Läraren kan använda materialet och annan information på webbsidan som en del av undervisningen i den mån det är lämpligt.

Tillämpliga studieinnehåll och fördjupning i dem i klass 7–9 och på HÄ1-kurser i gymnasiet (även lämpligt för yrkesskolor)

7:e klass Hälsokunskap	8:e klass Hälsokunskap	9:e klass Hälsokunskap
Rusmedel <ul style="list-style-type: none"> • motionsdoping (definition, de vanligaste medlen i korthet) • börjande av användning av motionsdoping (socialt tryck, utseendepress) • lösningar för att förhindra att man börjar använda motionsdoping 	Rusmedel <ul style="list-style-type: none"> • de vanligaste dopingmedlen inom konditionsidrott (testosteron och anabola steroider, uppiggande medel m.m.) • motionsdopingens inverkan på hälsan (fördelar och nackdelar, fysisk och psykisk hälsa, välbefinnande, beroende) 	Rusmedel <ul style="list-style-type: none"> • motionsdoping och blandanvändning • (alkohol, droger, flera samtidiga dopingmedel) • motionsdopingens inverkan på närmiljön (familj) • motionsdoping som kulturellt fenomen (sociala medier, utseendefokus, fitnessboom)

Gymnasiet: Hälsans byggstenar (HÄ1) Yrkesskola	Kärnämnet för antidopingarbete inom konditionsidrott inom rusmedelsundervisning i hälsokunskap		
Rusmedel och sexuell hälsa	Kärnämne inom hälsokunskap	Kompletterande kunskap	Specialkunskap
<ul style="list-style-type: none"> • olika former av beroende som motionsdoping orsakar, fördjupat (psykiskt, fysiskt) • effekterna av användning av motionsdoping på samhället och samhällets sätt att påverka användningen av rusmedel (lagstiftning) • kritisk granskning av motionsdoping (medieläskunnighet, marknadsföring av kosttillskott m.m.) • Hälsosfrämjande motion vs. "Dopingmotion" 	<ul style="list-style-type: none"> • kan analysera och jämföra sambanden mellan motionsdoping och individens och gemenskapernas välbefinnande • kan förhålla sig till vikten av motionsdopingens olika effekter i gemenskaperna (jämförelse av negativa och positiva effekter) • hälsoskador 	<ul style="list-style-type: none"> • kan beskriva effekterna av användning av motionsdoping i samhället • kan förhålla sig kritiskt till olika trender och reklam 	<ul style="list-style-type: none"> • känner till lagstiftningen kring motionsdoping i Finland och Norden • kan jämföra skillnaderna mellan användning av motionsdoping i olika användarkulturer

Genomförande av temaområdet i form av undersökande lärande och timplaner för antidopingarbete inom konditionsidrott

Undervisningen i antidopingarbete inom konditionsidrott genomförs enligt modellen för undersökande lärande. Nedan har vi samlat några exempel på undervisningsmetoder på olika nivåer för undersökande lärande. Dessa metoder används i timplanerna för antidopingarbete inom konditionsidrott. Läraren kan även använda andra kända undervisningsmetoder efter eget intresse.

Undervisningsmetoder: t.ex. bildkort, diskussioner, casefall, videofilmer, tv-serier, problemlösning, trafikljuskort, rolldiskussioner, kunskapstävlingar, tavelarbete, pardiskussioner, alias, bilder o. likn. material.

Utvärdering

Utvärderingen görs med prov och inlärningsuppgifter. Vid användning av timplanerna för antidopingarbete inom konditionsidrott och annat material måste man ta hänsyn till att hälsokunskaperna mäts på flera olika nivåer i utvärderingen inom undersökande lärande. Proven och inlärningsuppgifterna ska byggas upp så att de mäter kritiskt och etiskt tänkande, teori- och självkännedomskunskap och praktiska färdigheter. Uppgifternas och provens svårighetsnivå höjs progressivt baserat på klassnivåerna så att de även kräver djupare nivåer av tänkande.

Årskurs 7–9. Motionsdoping: Dopingmedlens effekter och risker
Lektionsämne:

Målet med elevens lärande: Förstå hur dopingmedel som används inom konditionsidrott påverkar en människas liv. Kunna bedöma riskerna vid användning av dopingmedel.

Mål/varför?	Innehåll/vad?	Organisering/hur?	Planerad tid	Utvärdering och feedback
-------------	---------------	-------------------	--------------	--------------------------

7:E KLASS

Eleven tar ställning till lektionsämnet.	1. Väcka tankar kring ämnet (definition, dopingmedel i korthet)	Läraren ritar konturerna av en människokropp och berättar att människor gjort om sina kroppar med olika metoder och aktiviteter under hela mänsklighetens historia. Läraren betonar de kroppsdelar som oftast görs om (t.ex. bröst, muskler, läppar, hår, hud, solbränna). Läraren leder in diskussionen på dopingmedel inom konditionsidrott och vad de innebär.	10 min	Orkar eleven koncentrera sig på att lyssna?
Eleven är medveten om vilka faktorer som kan driva till användning av motionsdoping.	2. Vilka faktorer gör en person mottaglig för användning av motionsdoping?	Videofilmer om användning av motionsdoping. Muskelmassa och styrka – till vilket pris som helst https://www.youtube.com/watch?v=SgXntdcDGmY Tajt kropp och solbränna – till vilket pris som helst https://www.youtube.com/watch?v=CEfdmJU5gMQ	10 min	Kan eleven i videon hitta orsaker till användning av motionsdoping eller hittar han eller hon på dem baserat på tidigare kunskap eller erfarenhet?
Eleven känner till sätt att undvika att börja använda motionsdoping.	3. Inverkan och följd av användning av motionsdoping	Lärarna presenterar påståenden om motionsdoping som eleverna ska ta ställning till med "trafikljuskort" (varje elev får röda och gröna kort). Lärarna ber om motiveringar till elevernas svar.	25 min	Kan eleven bilda sig en egen åsikt och vid behov motivera den?

Mål/varför?	Innehåll/vad?	Organisering/hur?	Planerad tid	Utvärdering och feedback
-------------	---------------	-------------------	--------------	--------------------------

8:E KLASS

Eleven tar ställning till lektionsämnet.	1. Väcka tankar kring ämnet (vad är motionsdoping?)	De vanligaste dopingmedlen som används inom konditionsidrott antecknas i ett häfte och kunskaperna om dessa medel fördjupas.	15 min	Antecknar eleven i häftet?
Eleven kan motivera föreställningar kring motionsdoping.	2. Uppfattningar om motionsdoping	Kunskapstävling. Eleverna får höra (rätt/fel) påståenden om motionsdoping och varje elev skriver ner svaren i häftet. Svaren går igenom tillsammans och eleverna skriver ner de rätta svaren i sitt häfte (lär sig något nytt).	20 min	Lär sig eleven något nytt om motionsdoping?
Eleven kan bedöma användningen av motionsdoping och dess inverkan kritiskt.	3. Användning av motionsdoping	Video som berättar om användningen av motionsdoping: två snuttar (totalt ca 6 min). Eleverna får frågor som de ska fundera på svaren till. Frågor: fundera ut baserat på videon fyra anledningar till att man inte ens bör prova på motionsdoping. Vem gynnas mest av att en person börjar använda motionsdoping? Gå igenom svaren.	15 min	Kan eleven förhålla sig kritiskt till användning av motionsdoping?

Mål/varför?	Innehåll/vad?	Organisering/hur?	Planerad tid	Utvärdering och feedback
-------------	---------------	-------------------	--------------	--------------------------

9:E KLASS

Eleven tar ställning till lektionsämnet.	1. Väcka tankar kring ämnet	Hur ser människor ut i sociala medier? Vilken typ av kropp beundras numera i sociala medier? Eleverna skriver upp sin syn på idealkroppen på tavlan. Gå tillsammans igenom vad som är en s.k. normal kropp och hur dagens kroppsuppfattningar har förvrängts.	20 min	Kan eleven namnge olika kulturella fenomen kopplade till kroppsbilden? Kan eleven förhålla sig kritiskt till medias bild av idealkroppen?
Eleven kan beskriva skadorna av blandanvändning av motionsdoping på den egna hälsan samt på samhället och miljön. Eleven kan knyta användningen av motionsdoping till andra kulturella trender.	2. Skadorna vid blandanvändning och kulturella specialfrågor	En begreppskarta skapas i små grupper. Eleverna tolkar sambanden mellan motionsdoping, rusmedel, alkohol, olika trender och deras samhälleliga och sociala effekter.	20 min	Kan eleven skapa samband mellan dessa saker?
Eleven kan jämföra olika kulturella fenomen kring motionsdoping (fitnessboom, sociala medier, förvrängd kroppsbild, media)	3. Jämförelse och sammanslagning av kulturella fenomen	Lärarna sprider ut olika bilder och material runt om i klassen. Eleverna går runt och tittar på och jämför bilderna. Vid genomgången av uppgiften dryftar man den s.k. "gyllene medelvägen" mellan dessa fenomen.	20 min	Kan eleven tillämpa de inlärd kunskaperna genom att ge sin syn på den "gyllene medelvägen"? Kan eleven förhålla sig kritiskt till medias bild av idealtypen?

Mål/varför?	Innehåll/vad?	Organisering/hur?	Planerad tid	Utvärdering och feedback
-------------	---------------	-------------------	--------------	--------------------------

GYMNASIUM OCH YRKESSKOLA

Eleven förhåller sig till lektionsämnet.	1. Dopingmotion vs. hälsofrämjande motion? Är motion som är knuten till användning av motionsdoping hälsofrämjande?	Dopinglinkkis undervisningsvideo om användning av dopingmedel inom konditionsidrott. https://youtu.be/_36oNVU_Sso Pardiskussion. Fundera slutligen på skillnaderna tillsammans under lärarens ledning.	20 min	Känner eleven igen och kan eleven motivera skillnaderna mellan hälsofrämjande motion och "dopingmotion?"
Eleven är medveten om vilka faktorer som kan driva till användning av motionsdoping.	2. Former av beroende som motionsdoping orsakar (psykiskt, socialt, fysiskt)	Alias i par. Eleverna förklarar omväxlande för varandra de begrepp som framkommit under lektionen.	10-15 min	Kan eleven förklara för varandra de begrepp som framkommit under lektionen? Uppfattar eleven mångfalden i problemen vid användning av motionsdoping?
Eleven förstår missledande marknadsföring kring hälsa och motionsdoping och kan granska hälsoinformation kritiskt.	3. Likheterna och skillnaderna mellan motionsdoping och kosttillskott samt marknadsföring av dem.	Eleverna får skriva upp ett kosttillskott de känner till på tavlan. Gå tillsammans igenom och diskutera vilka risker som finns i anknytning till kosttillskott och deras fördelar/nackdelar. Fundera på medieläskunnighetens betydelse på kosttillskottsmarknaden och leta likheter och skillnader mellan dopingmedel och kosttillskott.	30 min	Kan eleven bilda sig en egen åsikt och vid behov motivera den?

Källor

Kepler-Uotinen K, Hämäläinen E, Välimaa R. Terveystiedon opetuksen suunnittelu. Teoksessa Jeronen E, Välimaa R, Tyrväinen H, Maijala H (toim.) Terveystietoa oppimaan ja opettamaan. Jyväskylän yliopisto. Terveystiedon edistämiskeskus julkaisu 2009; 73-94

Opetushallitus. Lukion opetussuunnitelman perusteet 2015. Määräykset ja ohjeet 2015:48. https://www.oph.fi/download/174853_grunderna_for_gymnasiets_laroplan_2015.pdf

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet-POPS. 2014. Viitattu 21.12.2017 https://www.oph.fi/download/166434_grunderna_for_laroplanen_verkkajulkaisu.pdf

Svedbom J. Kohti ongelmaperustaista oppimista – esimerkkejä terveystiedon didaktiikasta. Teoksessa Peltonen H, Kannas L (toim.) Terveystieto tutuksi – ensiapua terveystiedon opettamiseen. Helsinki: Hakapaino, 2005; 65-87

Tyrväinen, H. 2005. Opetussuunnitelmasta oppitunniksi. Teoksessa L, Kannas. & H, Tyrväinen. (toim.) Virikkeitä terveystiedon opetukseen. Terveystiedon tutkimuskeskus. Julkaisu 3. Jyväskylä. Domus-Offset. 51-64