

Ämne: Idrott och hälsa

Årskurs: 5

Prov i Badvett

Det här är ett skriftligt prov i ämnet **Idrott och hälsa** med temat **Badvett** för elever i **Årskurs 5**. Provet innehåller 20 faktafrågor som testar elevernas kunskaper om säkerhet och beteende vid bad och vattenaktiviteter.

Syfte

Syftet med provet är att bedöma elevernas kunskaper och förståelse för viktiga regler och säkerhetsaspekter vid bad och vattenaktiviteter. Provet ska ge en indikation på elevens förmåga att känna igen risker och rätt beteende för att undvika olyckor i samband med bad. Det kopplar till det centrala innehållet som handlar om säkerhet, hälsa och kroppsmedvetenhet i vatten.

Centralt innehåll	Betygskriterium E	Betygskriterium C
Säkerhet och regler vid bad och vattenaktiviteter.	Eleven kan med viss säkerhet visa kunskap om badvett.	Eleven visar god säkerhet i kunskap om badvett och kan resonera om risker.

Faktafrågor (Antal poäng: 20)

1. Varför är det viktigt att alltid bada tillsammans med någon?
2. Vad betyder det att ha "badvett"?
3. Nämn tre saker du ska göra innan du hoppar i vatten från en brygga.
4. Vad gör du om någon råkar i sjön och behöver hjälp?
5. Varför ska du aldrig simma ut för långt från land?
6. Hur kan du känna igen en plats som är säker att bada på?
7. Vad ska du göra om du känner dig kall eller trött när du badar?
8. Varför är det farligt att bada efter att ha ätit mycket mat?
9. Vad är en flytvästs funktion?
10. När är det extra viktigt att använda flytväst?
11. Vad betyder det om en strand har en röd flagga?
12. Hur ska du bete dig om du ser någon som är i fara i vattnet?
13. Vad kan hända om man badar på en plats där det finns starka strömmar?
14. Varför är det viktigt att lyssna på badvakter?
15. Hur kan du hjälpa till att hålla badplatsen säker?
16. Vad ska du göra om du halkar i vattnet och inte kan ta dig upp?

17. Varför ska du inte springa på bryggor eller badklippor?
18. Vad är det bästa sättet att lära sig simma säkert?
19. Vad ska du göra om du känner dig yr eller får kramp i vattnet?
20. Hur kan du förebygga att olyckor händer när du är vid vatten?

Faktatext om Badvett

Denna faktatext är utformad så att eleverna kan hitta svaren till provets frågor i den.

Badvett - Säkerhet vid bad och vatten

Att bada är roligt och skönt, men det är också viktigt att veta hur man gör det på ett säkert sätt. Badvett betyder att man kan alla viktiga regler och vet hur man ska bete sig för att undvika faror när man badar.

Bada alltid tillsammans

Det är viktigt att aldrig bada ensam. När man badar tillsammans med någon kan man hjälpas åt om någon råkar ut för något, till exempel om någon skulle trilla i vattnet eller få problem. Då kan den andra personen ropa på hjälp eller hjälpa till på ett säkert sätt.

Kontrollera badplatsen

Innan du hoppar i vattnet måste du titta så att det är säkert. Undvik att hoppa på platser där det är grunt, där det finns stenar eller andra hinder under vattnet. Det är också viktigt att bada på platser som är godkända och trygga, gärna där det finns badvakter.

Vad göra om någon är i fara

Om du ser att någon är i fara i vattnet ska du inte själv hoppa i om du inte är säker på att kunna hjälpa. Istället ska du ropa på hjälp och försöka kasta ut något som den som är i vattnet kan hålla sig i, till exempel en pinne eller en livboj.

Simma inte för långt ut

Det är farligt att simma långt från land, eftersom du kan bli trött och få svårt att ta dig tillbaka. Simma hellre nära stranden där det är lätt att komma upp ur vattnet.

Ta hand om dig själv i vattnet

Om du känner dig kall eller trött när du badar ska du gå upp ur vattnet och

värma dig. Att bada efter att ha ätit mycket mat kan också vara farligt eftersom kroppen då kan reagera på ett sätt som gör att man får ont eller kramp.

Använd flytväst

En flytväst hjälper dig att flyta och håller dig över vattenytan. Den är särskilt viktig när du är på båt eller vid djupare vatten där du inte kan simma riktigt bra.

Var uppmärksam på flaggor och badvakter

Om stranden har en röd flagga betyder det att det är farligt att bada där, och man ska undvika att gå i vattnet. Badvakter finns där för att hålla koll på alla som badar och hjälpa till om det behövs. Det är viktigt att lyssna på deras instruktioner.

Håll badplatsen säker

Du kan hjälpa till att hålla badplatsen säker genom att plocka upp skräp och visa hänsyn till andra som badar. Spring inte på bryggor eller klippor eftersom du kan halka och skada dig.

Om du får problem i vattnet

Om du halkar i vattnet och inte kan ta dig upp, försök att hålla dig lugn och ta dig till kanten om du kan. Om du får kramp eller känner dig yr, försök att vila eller ropa på hjälp.

Lär dig simma på rätt sätt

Det bästa sättet att bli säker i vatten är att gå på simlektioner och träna på att simma i lugnt och säkert vatten. På så sätt kan du känna dig trygg och ha roligt när du badar.

Förebygg olyckor

Genom att följa alla regler och alltid vara försiktig vid vatten kan du hjälpa till att förebygga olyckor. Badvett handlar om att vara smart och tänka på säkerheten hela tiden.

Filmer och resurser om badvett för årskurs 5

Här är en sammanställning av filmer och resurser om badvett som passar för elever i **Årskurs 5** inför provet i **Idrott och hälsa**. Dokumentet innehåller länkar och korta beskrivningar av varje film eller filmserie samt tips för hur

de kan användas i undervisningen.

Film/Serie	Beskrivning	Länk
Badsmart (UR Play)	En tv-serie med flera avsnitt som lär ut badvett, livräddning och säkerhet vid vatten. Anpassad för låg- och mellanstadiet. Innehåller också lärarhandledning och quiz.	https://urplay.se/serie/183120-badsmart
Rädda Liv (Undervisningsvideo)	Filmserie som ger grundläggande kunskap om badvett, hur kroppen reagerar i kallt vatten, livräddning och räddningstjänstens arbete. Finns som DVD och VHS.	https://www.undervisningsvideo.se/raddaLiv/index.htm
Badvett och vattenvana (UR Play)	Kortare pedagogiska filmer om badvett och vattenvana, lämpliga för årskurs 4-6.	https://urplay.se/serie/183123-badsmart-vid-havet
Barnens Livräddningsskola	Digital kurs och material som ger barn kunskap om bad-, båt-, is- och vattenvett.	https://gratisiskolan.se/barnens-livreddningsskola-digital-kurs

Tips för användning i undervisningen

- Visa ett eller flera avsnitt i klassen som en del av genomgången inför badsäsongen eller simundervisningen.
- Använd lärarhandledningarna och quiz som finns kopplade till dessa filmer för att förstärka lärandet.
- Diskutera efter filmen vad eleverna har lärt sig om säkerhet och beteenden i och vid vatten.
- Koppla filmernas innehåll direkt till provets frågor för att stärka elevernas förståelse och förberedelse.

Tags: [Prov](#)