

Tema	Sundhedsadfærd
Fag	Dansk
Trin	Mellemtrin
Faglige Fællesmål	Eleven har viden om ord og udtryk, der forklarer nyt stof (sprogforståelse) Eleverne kan udarbejde anmeldelser, instruktioner og fagtekster (fremstilling)
Kompetenceområder	Læsning Fremstilling
Præsentation	<p>Med aktiviteten Lær med Kroppen præsenteres eleverne for emnet sundhed via en legende tilgang, hvor de skal bruge både krop og hoved.</p> <p>At tale om krop og sundhed kan være udfordrende for nogle børn. Tilgangen til emnet er derfor legende (vendespil), idet indholdet herved bliver knap så udfordrende. Af samme grund udføres alle balanceøvelser af hele gruppen, så eleverne oplever opgaven som sjov og inkluderende.</p> <p>Øvelsen understøtter temaet Sundhedsadfærd, idet de informerende tekster omhandler dette emne.</p> <p>Via aktiviteten Lær med Kroppen opnår eleverne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • viden om kroppen • indsigt i børns opfattelse af egen krop (kropsideal) • kendskab til, hvor meget sund mad fylder i børns liv • mulighed for at "mærke sig selv" via de små balanceøvelser • forståelse for, at krop og hoved hænger sammen (sundhed og læring) • kendskab til informerende litteratur
Aktiviteten	<p>Eleverne inddeles i mindre grupper. Hver gruppe udstyres med et antal sakse.</p> <p>Læreren skal printe de seks papirer (vendespil), der uddeles til hver gruppe. Ark syv printes til alle elever og uddeles, når grupperne vender tilbage til klassen.</p> <p>Eleverne skal:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. klippe alle brikkerne ud 2. finde et sted på skolen, hvor der er plads til at lege legen 3. brede alle brikker ud på bordet/gulvet 4. følge beskrivelsen, som står beskrevet på deres opgaveark 5. vende tilbage til klassen, når spillet er gennemført <p>Afslutningsvis samles alle i klassen og taler om, hvad de har lært. Herefter udleveres opgavearket. Skriv en kort informerende tekst om kroppen til alle elever. Med hjælp fra de små faktabokse skal eleverne nu skrive deres egen informerende tekst. Forslag til overskrift: Sjove fakta om kroppen.</p>
Antagelser før aktiviteten	<ul style="list-style-type: none"> • Har eleverne tidligere talt om krop og sundhed? • Føler eleverne sig trygge i deres grupper? • Er eleverne klar på, at de skal lege og lære samtidig?
Evaluering af aktiviteten	<ul style="list-style-type: none"> • Er eleverne blevet klogere på fakta om kroppen? • Gav balanceøvelserne lidt ro i kroppen? • Har legen sat gang i en god samtale om krop og mad? • Har eleverne stiftet kendskab til, hvad en informerende tekst er?

Lær med Kroppen

SJOVE FAKTA OM KROP OG MAD

1. Gå sammen i en gruppe på 2, 3 eller 4. Klip brikkerne ud!
2. Fordel brikkerne med tegningerne nedad. Vend nu på skift to kort. Passer de ikke sammen, vendes de om igen, og det er den næstes tur. Passer de sammen, har man stik. Kortet læses højt, og alle udfører øvelsen i ti sek.
3. Herefter er det sidemakkerens tur, og spillet fortsætter. Den, som har flest stik, vinder.
4. Til slut taler gruppen om oplysningerne, I har fået undervejs. Er I blevet klogere?



Lær med Kroppen

SJOVE FAKTA OM KROP OG MAD

Mindless eating!

Hvis man spiser, mens man laver noget andet (fx kigger på sin telefon eller ser fjernsyn) svækkes mæthedfølelsen. Det betyder, at der går længere tid, før manføler sig mæt.



Tynde og tykke kroppe kan være lige sunde



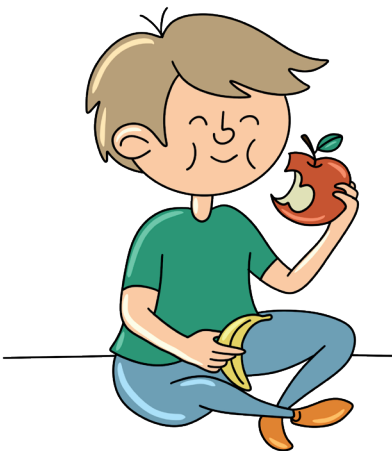
Lær med Kroppen

SJOVE FAKTA OM KROP OG MAD

Meget tyder på, at børn i gamle dage havde det bedre med deres krop en børn i dag



Spiser man langsomt, skal der mindre mad til, at man føler sig mæt



Lær med Kroppen

SJOVE FAKTA OM KROP OG MAD

Folk i den vestlige verden er blevet større og større over de sidste 200 år.



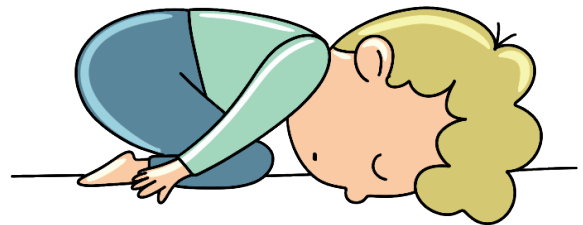
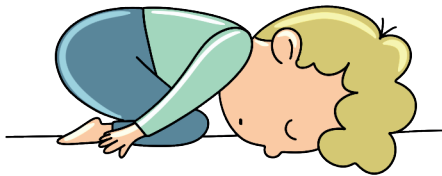
Motion stimulerer hjernens hukommelsesog indlæringscenter. Det betyder, at vi bliver bedre til at lære og huske.



Lær med Kroppen

SJOVE FAKTA OM KROP OG MAD

Søvn giver os et pusterum, så vores organer kan genopbygges. Under søvnen producerer vi forskellige hormoner, der bidrager til at reparere vores krop og hjerne.



Når man løber, spiller bold, sjipper eller anden leg, giver man knoglerne nogle små tryk og stød. Disse tryk og stød gør knoglerne stærkere.



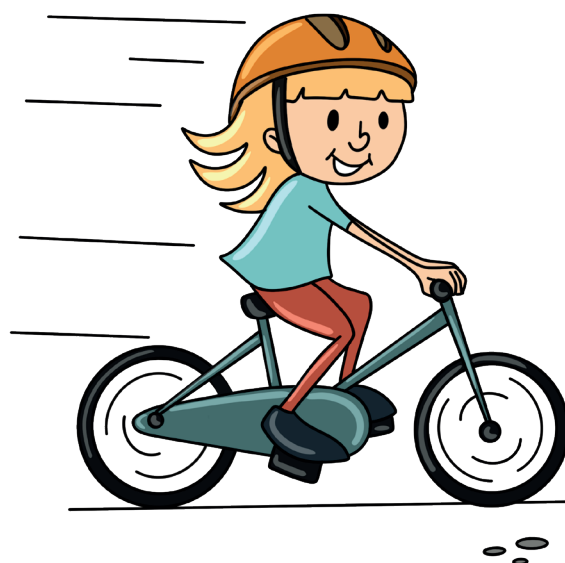
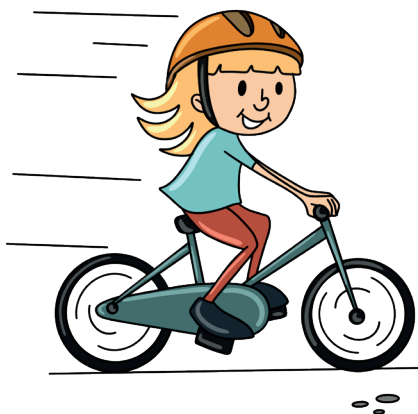
Lær med Kroppen

SJOVE FAKTA OM KROP OG MAD

31% af danske forældre mener, at de har et kræsent barn.
77% af børnene siger, at de er madmodige.



Hvert fjerde barn deler madbilleder med sine venner på SoMe.



Lær med Kroppen

SJOVE FAKTA OM KROP OG MAD

Undersøgelser viser, at børn i dag er meget gladere for sund mad end tidligere.



Det er bevist, at man bliver glad i hovedet af at bevæge kroppen.



