



# MANUAL TIL SUNDHEDSDAG FOR INDSKOLINGEN



Hovedet  
Kroppen  
Klubben



# INDHOLD

Forslag til dagsprogram.....	3
Vejledning til manual.....	4
Formål.....	4
<b>Modul 1: Sundhed – hvad er det?</b> .....	5
Øvelse 1A: 'Y-tallerken' (10-15 min).....	7
Øvelse 1B: 'Min egen kostpyramide' (10-15 min).....	7
<b>Modul 2: Småspil og lege</b> .....	8
Øvelse 2A: 'Sund kost-fange' (20 min).....	8
Øvelse 2B: 'Y-tallerken spillet' (20 min).....	10
Øvelse 2C: 'Ståtrold med bold' (15 min).....	11
<b>Modul 3: Fysisk aktivitet – bevægelse og leg</b> .....	12
<b>Frokost</b> .....	13
Øvelse 3A: 'Pulsfange' (20-25 min).....	14
Øvelse 3B: 'Puls på legepladsen' (20 min).....	15
<b>Afrunding</b> .....	16
<b>Bilag: Aktivitetskort til Øvelse 2B</b> .....	17

Udgivet af: Dansk Boldspil-Union, i samarbejde med Syddansk Universitet



Redaktion: DBU Projekt & Analyse: Tina Enestrøm & Mikkel Alleslev Larsen | DBU Kommunikation: Mikkel Minor Jensen

Alle rettigheder forbeholdes af DBU. Mekanisk, elektronisk, fotografisk eller anden gengivelse, kopiering, ændring mv. af nærværende eller dele af nærværende materiale er ikke tilladt uden forudgående skriftlig tilladelse fra DBU.

# FORSLAG TIL DAGSPROGRAM

Emne	Tid	Fokus	Undervisningsmateriale	Undervisningsramme	Bemærkninger
<b>Forberedelse</b>	Ca. 2 timer	Læs og forstå manual og Power-Point (PP). Vær opmærksom på undervisningsform, rammer og de materialer, der skal bruges.	Benyt PP til klasseundervisningen, og inddrag gerne egne erfaringer, cases og viden.	Vær opmærksom på at eleverne i nogle af øvelserne er aktive - De skal have tøj og sko på som er egnet til fysisk aktivitet hele dagen.	
<b>Modul 1</b>	08:00 - 08.45	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sundhed hvad er det</li> <li>• Kost og vitaminer</li> <li>• Y-tallerken</li> </ul>	PP slides 1-7	I Klassen <ul style="list-style-type: none"> <li>• Øvelse 1A (tegneopgave)</li> </ul>	Indlæg selv en pause om nødvendigt - eventuelt lige inden slide 6 (Y-tallerken).
<b>Modul 1 fortsat</b>	08.45 - 09.30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kostpyramiden</li> <li>• Sukkerindhold</li> </ul>	PP slides 8-12	I klassen <ul style="list-style-type: none"> <li>• Øvelse 1B (tegneopgave)</li> </ul>	Medbring eventuelt en tom dåse for at vise hvor meget 33 cl er.
<b>Pause</b>	09.30 - 10.00				
<b>Modul 2</b>	10.00 - 10.45	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktive øvelser</li> </ul>	PP slides 13-14	Udendørs/ i gymnastiksal <ul style="list-style-type: none"> <li>• Øvelse 2A &amp; 2B</li> </ul>	Husk at printe aktivitetkort til Øvelse 2B. Sæt gerne banerne op i pausen.
<b>Modul 2 fortsat og Modul 3</b>	10.45 - 11.30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktive øvelser</li> <li>• Mad er kroppens benzin.</li> <li>• Aktiv i hverdagen</li> </ul>	PP slides 14-16	Udendørs og i klassen <ul style="list-style-type: none"> <li>• Øvelse 2C udendørs</li> <li>• Start Modul 3 i klassen</li> </ul>	
<b>Frokostpause</b>	11.30 - 12.00	Frokost	PP slide 17		
<b>Modul 3 fortsat</b>	12.00 - 12.45	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktive øvelser</li> <li>• Afrunding/opsummering</li> </ul>	PP slides 18-19	På legeplads/i gymnastiksal <ul style="list-style-type: none"> <li>• Øvelse 3A &amp; 3B</li> </ul>	

# VEJLEDNING TIL MANUAL

Denne manual skal anvendes som vejledning til undervisning på Sundhedsdag for indskolingen.

Manualen indeholder en gennemgang af kompetencemål, introduktion til det brede og positive sundhedsbegreb samt til dagens opgaver og øvelser.

Der følger en PowerPoint præsentation med til manualen, som skal bruges som hjælp til formidling til eleverne.

Undervisningen er udarbejdet således, at den kan benyttes til alle klassetrin i indskolingen, velvidende at der er stor forskel på at undervise eksempelvis en 0. klasse og en 3. klasse.

Det anbefales, så vidt det er muligt, at alle moduler og øvelser gennemføres, men hvis du vurderer, at det ikke er muligt for din klasse at nå det hele, fremgår det af manualen, hvad de forskellige øvelser understøtter. Det fremgår også, hvis en øvelse passer bedre til nogle klassetrin end andre, således at du som lærer kan navigere i dagens indhold.

## FORMÅL

Formålet med Sundhedsdagen er at gøre opmærksom på, hvad sundhed er, og hvordan man kan gøre sin hverdag sundere. Vi har i dette materiale valgt at have fokus på sukker i 'den usunde kost' frem for fedt. Derudover er der ligeledes valgt at have fokus på hvordan man positivt kan arbejde med sin sundhed, og opmærksomhed på, hvad der ikke er sundt, frem for at have fokus på at noget er 'forkert'.

Sundhedsdagen tager sit afsæt i nedenstående kompetencemål samt færdigheds- og vidensmål fra henholdsvis Idræt og Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab (SSF).

### SSF - KOMPETENCEMÅL:

Eleven kan forklare, hvad der fremmer sundhed og trivsel i eget liv.

### SSF-FÆRDIGHEDS-OG VIDENSMÅL:

#### Sundhedsfremme:

1. Eleven kan forstå og tale om egen sundhed og trivsel.
2. Eleven har viden om enkle sundheds- og trivselsfaktorer.

#### Trivsel:

1. Eleven kan beskrive anbefalinger for sundhed.
2. Eleven har viden om anbefalinger for kost, bevægelse, søvn og hygiejne.

### IDRÆT - KOMPETENCEMÅL:

Eleven kan beskrive reaktioner på fysisk aktivitet.

### IDRÆT-FÆRDIGHEDS-OG VIDENSMÅL:

#### Fysisk aktivitet:

1. Eleven kan samtale om kroppens reaktioner på fysisk aktivitet.
2. Eleven har viden om hvile- og arbejds puls.
3. Eleven kan deltage i opvarmning.

# MODUL 1: SUNDHED - HVAD ER DET?

## I DAG FOKUSERER VI PÅ:

Fysisk sundhed, motion og kost. Dagens formål er at introducere eleverne til sundhedsbegrebet (blandt andet ud fra WHO's definition, men på et niveau tilpasset indskolingselever).

## Introduktion til læreren:

WHO definerer sundhed som 'En tilstand af fuldstændig fysisk, mentalt og socialt velbefindende og ikke blot fravær af sygdom eller svækkelse'<sup>1</sup>, hvilket er en meget bred definition.

For indskolingselever er ovenstående en alt for abstrakt beskrivelse, og derfor vil der i det følgende afsnit blive fokuseret på, hvad eleverne mener at sundhed er, og hvad man kan gøre for at have en sund livsstil.

## Slide 1 i PP - 'Velkommen til Sundhedsdagen'

Inden du viser slide 2, spørg da eleverne, hvad de synes, sundhed er.

Lad dem enten tale sammen to og to eller spørg ud i plenum, hvis det er 0. eller 1. klasse du underviser.

## Slide 2 i PP - 'Modul 1: Sundhed - Hvad er det?'

Tal med eleverne om, hvad sundhed er (I det brede perspektiv).

Inden du viser næste slide, så lad dem enten gå sammen to og to, og bed dem snakke om hvordan de tænker, at de er sunde i deres hverdagsliv, eller spørg ud i plenum, hvis det er 0. eller 1. klasse du underviser.

## Slide 3 i PP - 'Så hvad er sundhed i dit liv?'

Tal med eleverne om, hvad de mener sundhed er i deres eget liv. Inden du viser næste slide, spørg da eleverne, hvornår de bevæger sig, og lad dem eventuelt snakke sammen om dette to og to.

## Slide 4 i PP - 'Sundhed og bevægelse i dagligdagen'

Tal med eleverne om hvornår de bevæger sig? Spørg eleverne om de vidste at leg også tæller som en måde at være fysisk aktiv på?

Inden du viser dem næste slide, spørg da eleverne, hvad de ved om at spise sundt. Lad dem igen snakke sammen to og to.

## Slide 5 i PP - 'Sundhed og kost'

Hvor meget ved eleverne om at spise sundt? Ved de noget om vitaminer, mineraler, vand, sukker, det at spise varieret samt hvordan kost og energi hænger sammen? Brug som lærer gerne dine egne ord til at beskrive emnet. Du kan eksempelvis fortælle, at vitaminer fungerer som en slags benzin, der gør at kroppens organer kan arbejde sammen, og at kroppen har brug for mineraler for at kunne vokse (vitaminer er kemiske forbindelser, som kroppen ikke selv kan danne og mineraler er grundstoffer som eksempelvis kalk, jod og jern)<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> <http://www.who.int/about/mission/en/>

<sup>2</sup> Med inspiration fra Altomkost.dk



### Introduktion til læreren:

Det er vigtigt at spise en sund og varieret kost. De næste slides omhandler Y-tallerkenen samt kostpyramiden, der er to gode redskaber man kan bruge til at vurdere om man spiser sundt.

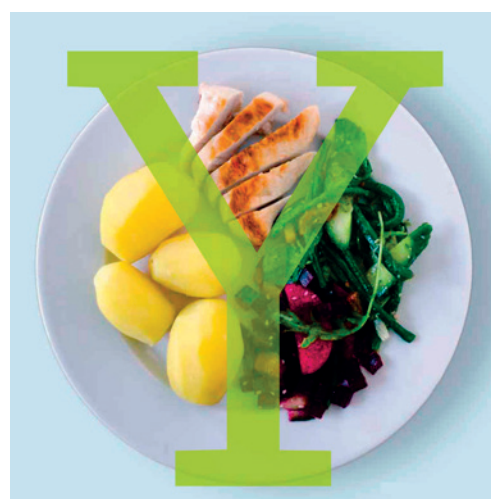
### Slide 6 i PP - 'Hvordan ved du om du spiser sundt?'

Når man øser mad op på tallerkenen, skal man forestille sig, at man ligger et Y ned over sin tallerken, som fordeler fødevarerne således: 2/5 grøntsager (mindst to forskellige slags), 2/5 brød, kartofler, ris eller pasta (fuldkornsprodukter), 1/5 kød, fjerkræ, fisk, æg og ost.

Når der skal tænkes i Y-tallerkenen, er det nemmest at bruge det til det varme måltid, fordi der her oftest er kød, kartofler og grøntsager. Inddeler du tallerkenen som et Y, vil det gøre det nemmere for dig at spise en sund og varieret kost og få en god balance imellem mængden af hver af de tre dele.

En tallerken, der indeholder mange farver, vil ofte være et tegn på en varieret kost. Der er forskel på størrelsen af tallerkener, og det gælder om at spise på en medium stor tallerken; så får man en passende mængde mad.

I gryderetter skal der gerne være dobbelt så mange grøntsager, som der er kød eller fisk.



Billede fra Altomkost.dk

## ØVELSE 1A: 'Y-TALLERKEN' (10-15 MIN)

### Slide 6 i PP fortsat

Eleverne skal først tegne deres bud på en drømme Y-tallerken, og derefter skal de tegne deres aftensmad fra i går på en Y-tallerken.

Refleksions spørgsmål til eleverne:

- Vis din drømme Y-tallerken til din sidemand og fortæl, hvorfor den ser ud, som den gør. Byt derefter, så den anden fortæller om sin tallerken.
- Hvordan passer din aftensmad fra i går med Y-tallerkenen? Hvad skulle der være mere af? Hvad skulle der være mindre af?

### Slide 7 i PP - 'Øvelse 1A - Y-Tallerken'

Fortsat snak om Y-tallerkenen. En passende tallerken vil oftest indeholde mange farver... Lad eleverne kigge på deres Y-tallerken og vurdere, om den ser sund ud?

### Slide 8 i PP - 'Spis varieret' (øvelse 1B 'Min egen kostpyramide')

Gode eksempler på hvad der er godt at spise, og hvor meget der er godt at spise af de forskellige ting. Spørg gerne ud i plenum, om der er noget, der overrasker dem ved kostpyramiden?

Fortæl eleverne, at det er godt at spise 4-6 sunde og varierede måltider om dagen, så man kan vokse, og har overskud til at være fysisk aktiv. Mind dem også om, at de skal slukke tørsten i vand og spise frugt og grønt hver dag.



- Hvis du underviser 0. - 1. klasse, så undlad at forklare om kulhydrater og protein, mens du kan overveje om det skal inkluderes, hvis eleverne er ældre.



## ØVELSE 1B: 'MIN EGEN KOSTPYRAMIDE' (10-15 MIN)

### Slide 8 i PP fortsat

Bed eleverne tegne deres egen kostpyramide, med 1 - 2 ting fra hvert af de tre 'lag', som de godt kan lide.

Hvis du underviser 2. eller 3. klasse kan du lade eleverne vælge 2 - 4 ting fra hvert lag i pyramiden, hvor de på skrift skal sætte et par ord på, hvad de godt kan lide ved de ting, som de har valgt.

### Introduktion til læreren:

Udover at spise varieret, skal man passe på med at spise for meget sukker. De næste fire slides omhandler sukkerindhold i mad og drikke, og hvordan man kan forbrænde sukker gennem fysisk aktivitet. Det er vigtigt ikke at fokusere på overvægt, og i stedet have fokus på at sukkerholdige fødevarer optager pladsen fra de 'gode' fødevarer, som kroppen skal bruge for at holde sig sund - og i børnenes tilfælde vokse. Fokuser også gerne på at sukker ikke er godt for tænderne.

### Slide 9 i PP - 'Får du for meget sukker?'

Fortæl eleverne, hvad sukker i kosten gør og brug gerne udsagnet i den første bullet til at lave en visuel bevægelsesøvelse med klassen. Lad dem stille sig op og bed dem fordele sig sådan, at de visuelt kan se, hvor mange '6 ud af 10 børn og 4 ud af 10 voksne' rent faktisk er (lidt bevægelse er altid godt).

### Slide 10, 11 og 12 i PP - 'Sukkerindhold i drikkevarer og usunde sager', 'Så meget skal der til for at forbrænde sukker' og 'Sukkerindhold i vand = 0'.

Giv eleverne eksempler på sukkerindhold i forskellige madvarer og drikke, samt hvordan de kan forbrændes.



# MODUL 2: SMÅSPIL & LEGE

**Slide 13 PP - 'Modul 2: Men sundhed er også bevægelse, og nu skal vi ud at være aktive...'**

## **Introduktion til læreren:**

I dette modul skal eleverne være aktive i en række lege med bold, som hænger sammen med de ting, I har gennemgået i modul 1.

Der er tale om boldspil arrangeret som småspils-aktiviteter, og netop denne idrætsform har vist sig at have en positiv effekt for børns styrke- og balanceevne samt hjerte-, muskel- og knoglesundhed<sup>3</sup>, hvilket skyldes de mange forskellige typer af bevægelse samt den høje intensitet og involveringsgrad, som fodbold på små baner og med få udøvere indebærer.

Øvelserne i dette modul foregår på skolens boldbaner/i gymnastiksal/skolegård og der er lidt forberedelse, i form af rekvisitter, der skal medbringes.

## **ØVELSE 2A: 'SUND KOST - FANGE' (20 MIN)**

### **Slide 14 i PP**

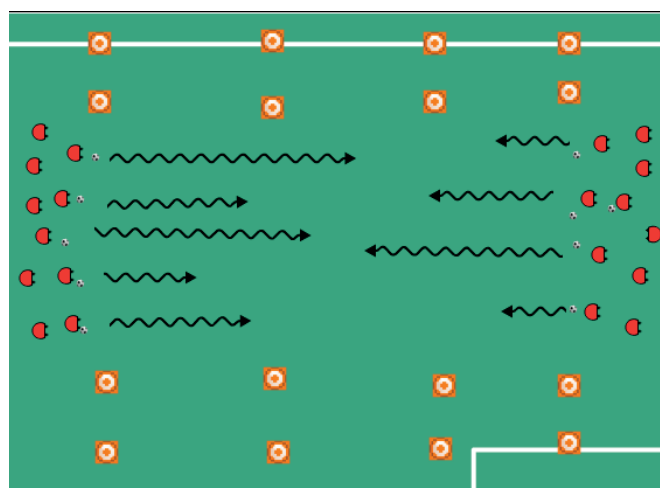
#### **Rekvisitter:**

Fodbolde (helst 1 bold per 2 elever, og maksimalt 4 elever om 1 bold), 16 kegler (eller andet, der kan bruges som afmærkning), 4 farvede veste.

#### **Øvelsesbeskrivelse:**

Opstil en aflang bane på ca. 20x30 m, som kan afgrænses ved hjælp af fire kegler, én i hvert hjørne af banen.

På hver af banens langsider, laves der en 'grøft' afmærket med toppe/kegler (se figuren).



Det store område i midten symboliserer 'den sunde krop', og det er her man ønsker at være.

De to grøfter symboliserer 'den usunde krop', og her ønsker man ikke at være.

Når du har forklaret baggrunden for øvelsen, deles eleverne i to grupper, der skal starte i hver sin ende af banen (se figuren).

Øvelsen er en dribbleleg, hvor de elever, som starter med en bold, skal dribble fra den ene ende til den anden, uden at komme ud i grøfterne eller ramme de andre elever. Herefter afleveres bolden til en af dem, der ikke startede med en bold, og han/hende dribler på samme måde tilbage til den modsatte ende.

Lav ovenstående øvelse 3-5 min.

<sup>3</sup> [http://www.holdspil.ku.dk/nyheder/2016/nye-anbefalinger-paa-vej-om-boern-og-fysisk-aktivitet/Konsensush\\_fte.pdf](http://www.holdspil.ku.dk/nyheder/2016/nye-anbefalinger-paa-vej-om-boern-og-fysisk-aktivitet/Konsensush_fte.pdf)



### Variation 1 (Anbefales primært for 2. og 3. klasse):

- Vælg 3-4 fangere, som placeres i midterområdet.
- Fangerne bliver udstyret med farvede veste.
- Eleverne skal igen dribble fra den ene ende til den anden, igennem midterområdet, men nu gælder det om at undgå både fangere og grøfter.
- For fangerne gælder det om at erobre/stjæle boldene og sparke dem ud i én af grøfterne.
- Når ens bold er blevet sparket ud i en af grøfterne, skal man skynde sig at bringe den tilbage til midterområdet og dribble videre. Husk at skifte fangere.
- For at øge sværhedsgraden kan der sættes flere fangere ind, eller man kan indføre, at fangerne skal være i boldbesiddelse, før de sparker bolden ud i grøfterne.

### Variation 2 (Anbefales for 0. og 1. klasse):

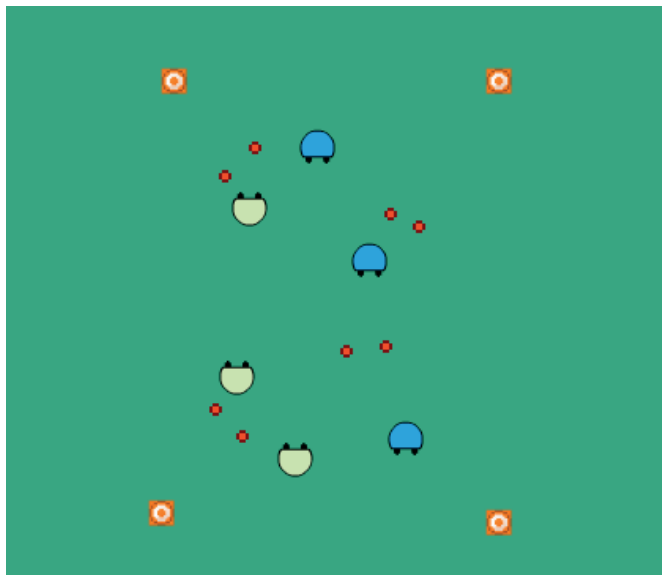
- Start med at læg boldene til side. Vælg derefter 2-3 fangere, som placeres i midterområdet.
- Fangerne bliver udstyret med farvede veste. Eleverne skal nu løbe fra den ene ende til den anden, igennem midterområdet, og det gælder om at undgå både fangere og grøfter.
- For fangerne gælder det om at berøre dem, som løber gennem midterområdet eller at presse dem ud i én af grøfterne. Når man er blevet fanget, eller er blevet presset til at løbe ud i en af grøfterne, skal man løbe tilbage til der hvor man startede, og forsøge igen.
- Hvis du har tid tilovers efter at have lavet variation 2, kan du tilføje bolde og lave variation 1.



## ØVELSE 2B: 'Y-TALLERKEN SPILLET' (20 MIN)

### Rekvisitter:

Fodbolde (helst 1 bold pr. 2 elever, og maksimalt 4 elever om 1 bold), 8 høje kegler, eller andet der kan bruges som afmærkning, 16 flade toppe, 8 aktivitetskort med en sund ting på den ene side og en usund ting på den anden side (findes som bilag bagerst i manualen).



### Øvelsesbeskrivelse:

Lav to baner, der skal være ca. 15x20 m, markér hjørerne på de to baner med de høje kegler. På hver bane laves 4 små mål ved hjælp af de flade toppe.

Målene skal være cirka én meter brede og placeres vilkårligt på banens område (se figuren). Placer aktivitetskortene, så de sunde ting vender opad på halvdelen af målene, mens de usunde ting vender opad på den anden halvdel. Placer eventuelt aktivitetskortene under den ene kegle, hvis det blæser, så kortene ikke flyver væk.

Inden øvelsen går i gang, fortæller du eleverne, at de skal fjerne al den usunde mad, og finde den sunde mad frem. Den sunde mad er det, de har set på kostpyramiden, f.eks. pasta, ris, kartofler, kød, fisk, frugt og grøntsager samt mejeriprodukter med kalk i.

Fordel eleverne i par på de to baner, med en bold til hvert par. Er der ikke nok fodbolde, kan op til fire elever gå sammen om en bold.

Eleverne skal hele tiden aflevere bolden til deres makker(e) med fødderne (gerne med indersiden), samtidig med at parret løber sammen hen, og scorer i de opstillede mål. Der skal så vidt muligt afleveres hele tiden.

Der bliver scoret ved at dribble igennem et af keglemålene, og det er muligt at score fra begge sider.

Der kan kun scores på et mål, hvor de usunde ting (pommes frites, slik, sodavand osv.) vender opad. Parrene skal nemlig med bolden 'fjerne' de usunde ting ved at score et mål og derefter vende aktivitetskortet om, så det igen er den sunde ting, der vender opad.

Vælg en eller to elever, der godt kan lide sunde ting, og som derfor gerne vil 'spise' alle de sunde madvarer på aktivitetskortene. De udvalgte elever, skal løbe rundt til de forskellige mål, og 'spise' de sunde ting ved at vende aktivitetskortene om igen, så det usunde vender opad. På den måde kan eleverne med bolde hele tiden score i målene og vende de usunde kort om.

Hvis der kun er valgt én elev, skal han/hun løbe imellem de to baner, og vende aktivitetskortene på begge baner. Når den/de udvalgte elever trænger til at prøve at score mål, vælges nye elever til at 'spise' de sunde madvarer.



## ØVELSE 2C: 'STÅTROLD MED BOLD' (15 MIN)

### Rekvisitter:

4 høje kegler til at afgrænse en firkantet bane i passende størrelse. Helst 1 bold per elev. Alternativt kan øvelsen laves hvor eleverne ikke skal dribble rundt, men der blot ligger bolde spredt rundt på banen/området, som kan bruges til at befri dem, der er fanget.

### Formål:

- Skabe fysisk kontakt
- Hjælpe hinanden
- Lege

### Forberedelse:

Brug kegler til at markere en bane eller vælg et område, der er naturligt afgrænset og passer til antallet af børn, fx et boldbur, en optegnet halv elevmands-bane eller en optegnet syvmands-bane.

### Fokus:

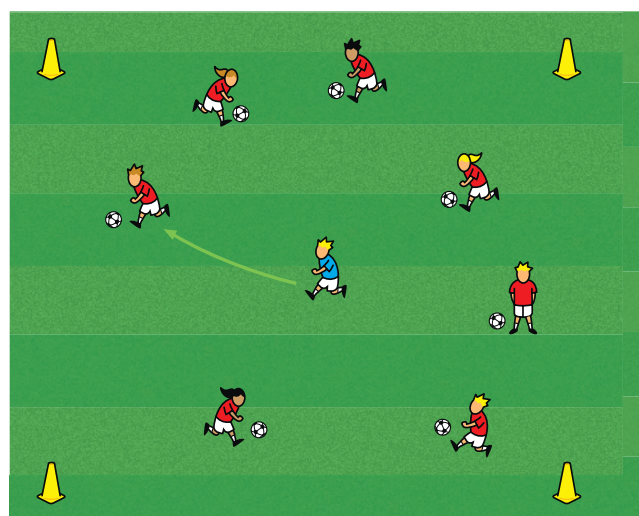
Temposkift og boldbehandling.

### Sådan gør I:

1. Et antal spillere med hver sin bold dribler, og én fanger uden bold løber rundt inden for det markerede areal. Fangeren skal nu forsøge at fange så mange som muligt.
2. Fangeren siger "Stå", når vedkommende har fanget en deltager.
3. Den fangede stiller sig med spredte ben og kan kun blive befriet, hvis en anden spiller sparker bolden igennem hans eller hendes ben.
4. Skift fanger hvert tredje minut.



1. I stedet for at skifte fanger hvert tredje minut, kan man, hvis man er fanget to til tre gange, aflevere bolden til læreren og hjælpe med at være fanger. På den måde får fangeren lov til at afslutte sit gøremål. Herudover ligger der også lidt sammenhold i at være fælles om at fange.
2. Udpeg flere fangere, hvis der er mange børn, så alle bliver aktiveret.



# MODUL 3:

# FYSISK AKTIVITET

# - BEVÆGELSE & LEG

## Introduktion til læreren:

Sundhedsstyrelsens anbefalinger til børn og unge (5-17 år) er, at de skal være aktive minimum 60 minutter om dagen, og at de tre gange om ugen skal indgå i fysisk aktivitet med høj intensitet af mindst 30 minutters varighed.

De 30 minutter er for at vedligeholde eller øge konditionen og muskelstyrken. Desuden er det med til at øge bevægeligheden og koordinationen. Det fysiske aktivitetsniveau blandt danske børn og unge er lavt, set i forhold til anbefalingerne for fysisk aktivitet<sup>4</sup>.

Du starter med eleverne i klassen for at introducere dem til, hvorfor det er vigtigt at bevæge sig samt for at give dem en pause fra de fysiske aktiviteter.

## Slide 15 i PP - 'Modul 3: Fysisk aktivitet - bevægelse og leg' (Mad er kroppens benzin)

Snak med eleverne om vigtigheden af, at man spiser sundt, samt at det man spiser, skal hjælpe kroppen til at have de bedste betingelser/muligheder for at kunne være glad, sund og rask. Det er blandt andet derfor, at det er vigtigt, at bevæge sig.

## Slide 16 i PP - 'Hvordan kan man huske at bruge 'kroppens benzin' i hverdagen?'

Lad eleverne snakke med sidemanden om, hvad man selv kan gøre for at 'bruge benzinen' bedre i sin egen hverdag eller i skolen? Såfremt at eleverne er for små eller urolige til at føre en samtale to og to, kan spørgsmålene stilles i plenum. Følg endelig også gerne op i plenum efterfølgende, hvis øvelsen laves to og to.



<sup>4</sup> Andersen, L. B. & Wedderkopp, N. 2015. Organized Sport Participation Is Associated with Higher Levels of Overall Health-Related Physical Activity



# FROKOST

## Slide 17 i PP - 'Frokost'

Opgave: Bed eleverne om at tælle, hvor mange forskellige farver de har i den frokost, de spiser. Start næste modul med at høre eleverne om de fik spist mad i mange forskellige farver til frokost.

## ØVELSE 3A: 'PULSFANGE' (20-25 MIN)



### Slide 18 i PP

#### Introduktion til læreren:

Starten af denne øvelse kan laves i klassen. Herefter tager du enten klassen med udendørs eller til et stort lokale med fri plads på gulvet (en gymnastiksal kan også bruges).

Inden selve øvelsen går i gang, skal alle eleverne lægge sig ned, og finde deres puls når de slapper af (hvilepuls).

Pulsen finder de ved at placere to fingre på den øverste del af halsen under kæben.

Når alle kan mærke deres puls starter du en tidsmåling på 30 sekunder. Hvis eleverne er for små, eller utålmodige, til at kunne finde deres puls, og der ikke er tid til at hjælpe dem med det, kan du eventuelt bede dem om at mærke efter deres hjerterytme (men helst pulsen om muligt).

Alle eleverne tæller, hvor mange pulsslag de mærker i løbet af de 30 sekunder, og antallet ganges med to for at finde pulsslag pr. minut.

Bed eleverne om at huske tallet, da det skal bruges senere.

#### Fokus:

- At skabe et højt aktivitetsniveau gennem leg.
- At opvarme de involverede muskelgrupper.
- Samarbejde

#### Øvelsesbeskrivelse:

Tag eleverne med ud til jeres legeplads (eller et alternativt sted at lave øvelsen).

- Vælg to 'fangere', som skal fange de andre elever indenfor et afgrænset område, f.eks. på en del af legepladsen.
- I hver ende af det afgrænsede område, skal der laves et firkantet område med kegler eller lignende.
- Når en elev fanges, bliver han/hun 'såret', og skal herefter lægge sig på ryggen med ben og arme op i luften. Laves øvelsen ikke indendørs eller på græs udendørs, kan de fangede elever alternativt sætte sig på hug/knæ, med armene holdt ud i vandret position.
- Den 'sårede' elev bliver befriet, når fire andre elever transporterer ham/hende ned til et af de områder som er lavet i hver ende af banen (den 'sårede' bæres i hænder og fødder). Sidder eleverne på hug/knæ, bæres den fangede elev ned i området for enden af banen, ved at blive løftet under armene.
- To gange undervejs i øvelsen stopper du som lærer legen, for at eleverne kan finde deres arbejds-puls. Der bruges samme fremgangsmåde som tidligere beskrevet.



Spørg eleverne, hvor stor forskellen er fra deres hvilepuls (da de lå ned) til deres arbejds-puls (under legen). Derefter kan du spørge eleverne, hvordan det kan være, at pulsen er højere, når de leger?  
**Svar:** Hjertet bliver nødt til at pumpe mere blod ud til kroppens muskler, når man er aktiv/leger. Det er en af mange grunde til, at det også er sundt at lege aktive lege.



Hvis du underviser 0. eller 1. klasse kan det være svært at få eleverne til at måle deres egen puls.

Hvis du vurderer at det er for svært, kan du i stedet forklare dem om puls, og at pulsen er lav når man sidder stille/ligger ned, og højere når man bevæger sig. Du kan få eleverne til at lægge en hånd på brystet for at mærke om hjertet banker langsomt eller hurtigt.



Hvis du underviser 0. eller 1. klasse og har valgt ikke at lade dem måle deres egen puls, kan du i stedet samle eleverne efter øvelsen er slut, og bede dem mærke efter deres hjerterytme, og/eller spørge dem, om de kunne mærke at de blev forpustede når de lavede øvelsen.

### ØVELSE 3B: 'PULS PÅ LEGEPLADSEN' (20 MIN)

#### Øvelsesbeskrivelse:

Opdel eleverne i grupper af fire.

Eleverne skal nu lege 'Kongens efterfølger' på eksempelvis legepladsen, i cirka tre minutter ved almindeligt aktivt tempo (ikke løb). Æn i hver gruppe starter med at være forrest.

Når tiden er gået råber du 'STOP', og alle eleverne måler deres puls, eller alternativt mærker hjerterytmen, ligesom da de legede pulsfange.

Spørg eleverne: 'Hvad er jeres puls nu?'/banker jeres hjerte hurtigt?.

Herefter skal eleverne igen lege 'Kongens efterfølger' på legepladsen (op ad rutchebanen, ned ad rutchebanen, op og hen ad klatrestativet, rundt om sandkassen osv.) i cirka fire minutter, men denne gang skal de sætte tempoet op til løb og hurtigere aktioner. De skal få en højere arbejdpuls, end de lige har målt.

Når tiden er gået råber du igen 'STOP', og eleverne måler deres arbejdpuls. Spørg eleverne: 'Hvem fik en højere puls eller hjerterytme end før?'. Bed eleverne kigge sig omkring, og tænke over, om der

er noget i omgivelserne/på legepladsen, der kan få deres puls endnu højere op?

Eleverne skal nu være aktive igen i cirka fire minutter, og denne gang skal de fokusere på at slå deres egen rekord i arbejdpuls eller hjerterytme.

Når tiden er gået, råber du igen 'STOP', og eleverne måler deres arbejdpuls.

Stil eleverne følgende spørgsmål: Hvem har slået deres rekord? Hvad gjorde I for at slå rekorden? Løb I hurtigt rundt? Kravlede I? Blev I forpustede? Sveder I? Blev I trætte i benene?

Hvis du underviser 0. eller 1. klasse, og har valgt ikke at lade dem måle deres puls, kan du stadig stoppe øvelsen undervejs og blot spørge ind til deres hjerterytme og/eller om de blev forpustede/trætte af at lege. Du kan stadig bede dem sætte tempoet i legen op efter første pause, og i den sidste omgang af øvelsen kan de forsøge at blive endnu mere forpustede, end de var, i de forrige omgange (og derved slå deres egen rekord).



- **Når eleverne har en høj puls kan det være lettere at måle den, og du kan derfor eventuelt lade dem prøve at måle den, lige når øvelsen er slut.**

Efter øvelsen er slut, går du tilbage til klasselokalet med eleverne.





# AFRUNDING

## Slide 19 i PP

Vi har i dag snakket om følgende:

- Hvad sundhed er, og at det består af både 'fysisk', 'mental' og 'social' sundhed.
- Vi har snakket om hvad kost er og hvor meget sukker der kan være i nogle madvarer.
- Vi har snakket om hvordan man kan hjælpe sig selv til at se om man husker at spise varieret (Y-tallerkenen).
- Vi har snakket om at være aktiv, og om hvordan man kan være aktiv.
- Og vi har lavet nogle øvelser og snakket om pulsen, for at forstå hvornår man er meget aktiv og hvornår man er mindre aktiv.

Tag jeres Y-tallerkener med hjem, og vis dem til jeres forældre, og fortæl dem om, hvad der er på tallerkenen. Se om I ved aftensmaden kan prøve at snakke om Y-tallerkenen ud fra hvad I spiser.

Prøv at måle jeres puls, når I er til sport, når I går, når I ser fjernsyn, når I sidder i bilen osv. Prøv at se, om I kan slå jeres rekord i arbejds-puls. På et tidspunkt vil I finde ud af, at I ikke kan slå den mere, fordi alle har en maksimal puls.

Afslut med at takke eleverne for deres engagement og deltagelse på Sundhedsdagen.



# BILAG

Aktivitetkort til øvelse 2B

