



MANUAL TIL SUNDHEDSDAG FOR UDSKOLINGEN



Hovedet
Kroppen
Klubben



INDHOLD

Forslag til dagsprogram.....	3
Vejledning til manual.....	4
Formål.....	4
Modul 1: Sundhed – hvad er det?	5
Øvelse 1A: 'Hvad er sundhed for dig?' (30 min).....	6
Brain Breaks:.....	7
Øvelse 1B: 'Hvornår er du fysisk aktiv?' (10 min).....	8
Modul 2: Aktivt modul	9
Øvelse 2A: 'Opvarmning' (15 min).....	10
Øvelse 2B: 'Dagligdagen i bevægelse' (8 min).....	11
Øvelse 2C: 'Leg/styrketræning i det fri' (30 min).....	11
Modul 3: Kost	13
Øvelse 3A: 'Sundhedsstyrelsens kostråd' (25 min).....	14
Øvelse 3B: 'Regn på kalorieindholdet i frokosten' (10 min).....	15
Frokost	16
Øvelse 3C: 'Kalorie walk-and-talk' (20 min).....	17
Modul 4: Træning og intensitet	18
Øvelse 4A: 'Mål din egen puls' (10 min).....	18
Øvelse 4B: 'Småspil – få pulsen op!' (40 min).....	19
Afrunding	20
Bilag: Øvelsesark	21

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
Forberedelse	Ca. 2 timer	Læs og forstå manual og PowerPoint (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.	
Modul 1	08:00 - 08.45	<ul style="list-style-type: none"> Sundhed hvad er det? Hvad er sundhed for dig? Sundhed og bevægelse 	PP slides 1-6	I Klassen <ul style="list-style-type: none"> Øvelse 1A (klasseøvelse) 	Giv plads til debat om hvad sundhed er, men gør det kort.
Modul 1 fortsat og modul 2	08.45 - 09.30	<ul style="list-style-type: none"> Hvornår er du fysisk aktiv? Fysisk aktiv i hverdagen Aktive øvelser 	PP slides 7-9	I klassen og udendørs <ul style="list-style-type: none"> Øvelse 1B foregår i klassen Øvelse 2A & 2B foregår udendørs 	Udlever arket 'Ugeplan' til øvelse 1B.
Pause	09.30 - 10.00				
Modul 2 fortsat	10.00 - 10.45	<ul style="list-style-type: none"> Aktiv øvelse Hvilke muskler bruger du når du er aktiv? Hvilke styrker opbygges af idræt og bevægelse? 	PP slides 10-12	På legepladsen og i klassen <ul style="list-style-type: none"> Øvelse 2C foregår på legepladsen Afslut Modul 2 i klassen 	
Modul 3	10.45 - 11.30	<ul style="list-style-type: none"> Y-tallerken Sundhedsstyrelsens kostråd Kalorieindhold 	PP slides 13-15	I klassen <ul style="list-style-type: none"> Øvelse 3A & 3B 	Udlever arket 'Sundhedsstyrelsens kostråd' til øvelse 3A. Der er et link i PP som skal bruges til øvelse 3B.
Frokostpause	11.30 - 12.00	Frokost	PP slide 16		
Modul 3 fortsat og Modul 4	12.00 - 12.45	<ul style="list-style-type: none"> Walk and-talk Hvornår virker træning? Mål din egen puls Maxpuls og hvilepuls 	PP slides 17-21	Udendørs og i klassen <ul style="list-style-type: none"> Øvelse 3D Øvelse 4A 	
Modul 4	12.45 - 13.30	<ul style="list-style-type: none"> Fodbold småspil 	PP slide 22	Udendørs eller i hal <ul style="list-style-type: none"> Øvelse 4B 	Husk rekvisitter til øvelsen (bolde, kegler, veste)
Pause	13.30 - 13.45				
Modul 4 fortsat	13.45 - 14.30	<ul style="list-style-type: none"> Afrunding/opsummering 	PP slide 23	I klassen	

VEJLEDNING TIL MANUAL

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

Manualen indeholder en gennemgang af kompetencemål, introduktion til begrebet sundhed, samt til dagens opgaver og øvelser.

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

Undervisningen er udarbejdet således, at den kan benyttes til alle klassetrin i udskoling, velvidende at der er stor forskel på at undervise en 7. klasse og en 9. klasse.

Det anbefales, så vidt det er muligt, at alle moduler og øvelser gennemføres. Hvis du som lærer vurderer, at det ikke er muligt for din klasse at nå det hele, fremgår det af manualen, hvilke elementer og øvelser, der passer bedst til de forskellige klassetrin.

FORMÅL

Formålet med Sundhedsdagen er at sætte fokus på sundhed, gennem kost og motion/træning/bevægelse.

Samtidig er formålet med dagen at undersøge hvad sundhed egentlig er, hvordan eleverne kan arbejde med deres egen sundhed, og præcis hvad det er, der gør at noget er sundt.

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

IDRÆT - KOMPETENCEMÅL:

Eleven kan vurdere samspil mellem krop, træning og trivsel i et aktuelt og fremtidigt perspektiv.

IDRÆT-FÆRDIGHEDS- OG VIDENSMÅL:

Sundhed og trivsel:

1. Eleven kan vurdere idrætsvaners betydning for sundhed og trivsel.
2. Eleven har viden om idrætsvaners betydning for sundhed og trivsel.

Fysisk træning:

1. Eleven har viden om opvarmningsprogrammets formål, struktur, og variationsmuligheder.

SSF - KOMPETENCEMÅL:

Eleven kan fremme egen og andres sundhed og trivsel med udgangspunkt i demokrati og rettigheder.

SSF-FÆRDIGHEDS- OG VIDENSMÅL:

Eleven kan vurdere sundhedsfaktorer i relation til eget liv.

BIOLOGI - KOMPETENCEMÅL:

Eleven kan designe, gennemføre og evaluere undersøgelser i biologi.

BIOLOGI-FÆRDIGHEDS- OG VIDENSMÅL:

Sundhed og trivsel:

1. Eleven har viden om kroppens næringsbehov og energiomsætning.
2. Eleven har viden om faktorer med betydning for kropsfunktioner, sundhed og kondition.

MODUL 1: SUNDHED - HVAD ER DET?

I DAG FOKUSERER VI PÅ:

Fysisk sundhed - motion og kost, og dagens formål er at introducere eleverne til sundhedsbegrebet. Der vil være fokus på blandt andet 'daglig aktivitet' (eksempelvis aktiv transport), anbefalinger til sund kost, samt hvordan man bedst er fysisk aktiv, og får gode motionsvaner.

Introduktion til læreren:

Slide 1 i PowerPoint (PP) - 'Sundhedsdag'.

Ønsk eleverne velkommen til Sundhedsdagen, og konstater ud i lokalet "I ved sikkert alle sammen hvad sundhed er, og hvor sunde frugt og grøntsager er... er det ikke rigtigt?".

Brug ca. 5 minutter på nedenstående spørgsmål:

- Spørg ud i plenum om sundhed kan være andet end at spise en gulerod?
- Spørg eleverne hvad, der er sundt ved eksempelvis at løbe rundt om en sø... hvis altså det er sundt?
- Spørg eleverne hvor mange, der egentlig har lyst til at være sundere i deres dagligdag, end de er nu?
- Spørg eleverne hvor mange, der selv syntes, de er sunde.
 - Få dem, der svarer positivt til at uddybe.
 - Få dem, der svarer negativt til at uddybe.

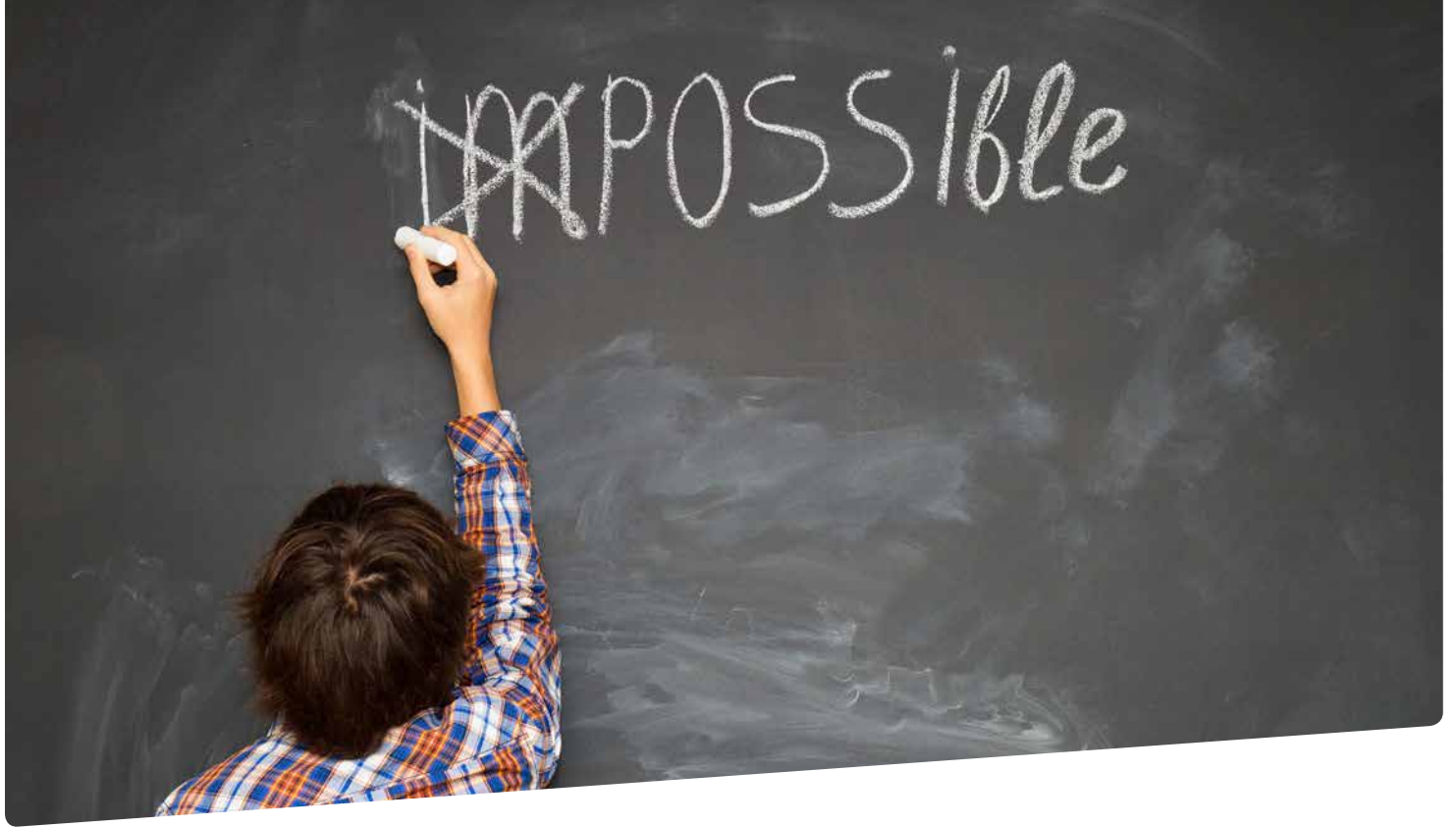
- Spørg eleverne, hvor mange af dem, der går til noget i deres fritid, eller hvor mange der løber eller selvtræner?
- Spørg eleverne hvad, der kan gøre det svært for dem at være sunde i dagligdagen.



Konstatér til slut, at I nu snakker som om, I alle er helt klar over, hvad sundhed i virkeligheden er. Der er dog stadig et stort spørgsmål, man bør stille sig selv, når man taler om sundhed:

"Hvad er sundhed for mig?"





ØVELSE 1A: 'HVAD ER SUNDHED FOR DIG?' (30 MIN)

Slide 2 i PP

Øvelsesbeskrivelse:

Lav grupper med tre elever i hver. Grupperne har 10 minutter til at komme med deres bud på, hvad sundhed er.

Bed eleverne skrive deres bud op på tavlen med hvidt kridt, og diskutér dem i plenum.

Vis dem derefter definitionen af sundhed, ifølge Verdens sundhedsorganisationen (WHO), som findes på næste slide.

Slide 3 i PP - 'WHO's definition af sundhed'

"Sundhed er en tilstand af fuldstændig fysisk, psykisk og social velvære, og ikke blot fravær af sygdom, smerter eller andre skavanker".

Adskiller WHO's definition sig fra elevernes? Hvad dækker den, som deres bud ikke gør, og omvendt.

Lad elevernes tekst stå på tavlen dagen igennem, og vend tilbage til den, når dagen er omme. Måske der er blevet rykket ved noget undervejs, eller måske havde de fat i det rigtige fra start.

Slide 4 i PP - 'Sundhed giver livskvalitet'

Dette slide viser WHO's definition af sundhed, i en mere håndterbar udgave, og giver eksempler på hvad der giver god trivsel i en klasse.

Bed eleverne forklare punkterne, og/eller kom selv med eksempler (alt efter klassetrin).

Introduktion til læreren:

Der er afsat 10 minutter til at gennemgå de næste tre slides, der handler om sundhed, bevægelse og anbefalinger for fysisk aktivitet.

Slide 5 i PP - 'Sundhed sagt på en anden måde...'

Vi kender alle sammen udtryk som "en sund sjæl i et sundt legeme", en "sund tankegang", en "sund indstilling" og "sund fornuft". Ordet sundhed bruges også om ting/genstande, eksempelvis kan man tale om en "sund tagkonstruktion". Alle disse udtryk betyder altså, at her er der sundhed – om end af forskellig art.

På græsk hedder sundhed *hygieia* (da. hygiejne), og i den græske mytologi er det ligeledes navnet på sundhedens gudinde *Hygieia*. Hun er datter af *Asklepios*, lægekunstens gud. Sundhed ses således i nær forbindelse med helbredelse af sygdom og det at være sund synes at være ensbetydende med at være rask.

Når man taler om at være "sund og rask", er det dog ikke et overflødigt dobbeltudtryk, for man kan jo godt være rask uden at være sund, og man kan godt være sund uden at være rask.

En person med halsbetændelse er syg uden nødvendigvis at være usund, og forbigående sygdom er derfor i sig selv ikke et udtryk for dårlig sundhed.

En person der sidder i kørestol, eller en der har allergi, kan begge være sunde, men omvendt opfattes den overvægtige ryger, der let bliver forpustet, som værende usund uden at være syg.

Med udtryk som en "sund latter", en "sund søvn", et "sundt arbejdsmiljø", en "sund livsstil" og "sunde vaner", menes der generelt, at disse fremmer sundhed. Det anses eksempelvis som sundt at spise grøntsager og usundt at ryge.

Introduktion til læreren:

De næste slides handler om fysisk aktivitet, og de positive effekter dette kan medføre.

Her introducerer du eleverne for Sundhedsstyrelsens anbefalinger, som de skal holde op mod deres eget aktivitetsniveau.

Slide 6 i PP - 'Motion og bevægelse - en sund hverdag'

Bevægelse understøtter sundhed.

Det er godt at være fysisk aktiv, da det bidrager til et sundt liv, og hvis du opbygger gode vaner, mens du er ung, er der stor sandsynlighed for, at du tager dem med dig ind i voksenlivet.

Når du er fysisk aktiv, er du med til at mindske risikoen for livstilssygdomme (overvægt, forhøjet blodtryk, sukkersyge o.l.). Du får bedre koordinations- og balanceevne, samtidig med at dine muskler og knogler bliver stærkere.

Fysisk aktivitet kan desuden være sjovt, hvis man finder netop de idræts- eller bevægelsesformer, der passer til en. Det skyldes ikke mindst, at det kan give øget selvtillid, når man føler at man lykkes med en idræt eller bevægelse.

Fysisk aktivitet kan derudover være med til at forbedre koncentrationsevnen, bevirke at man bliver mindre syg, samt give en forbedret indlæringsevne¹.

¹ http://www.holdspil.ku.dk/nyheder/2016/nye-anbefalinger-paa-vej-om-boern-og-fysisk-aktivitet/Konsensus_hfte.pdf

Brain Breaks:

Introduktion til læreren:

Der er meget klasseundervisning i modul 1, og derfor kan der med fordel lægges et brain break ind. Brain breaks kan være med til at fastholde elevernes koncentration og det er en god måde at lægge pauser med bevægelse ind i undervisningen.

Det er vigtigt altid at tage hensyn til det rum der undervises i - eksempelvis om det kan rumme, at eleverne stiller sig op, eller om det vil skabe for meget uro. Derudover kan udskolingselever, i nogle tilfælde, meget hurtigt ty til deres mobil, hvis de føler, at de har en pause - sørg derfor for, at det ikke er en pause, men en lærerstyret aktivitet.

Herunder følger 2 eksempler på brain breaks, både ét, som kan laves, mens eleverne sidder på deres plads, og ét hvor eleverne aktiveres mere. Du vælger selv, hvorvidt du vil bruge dem i undervisningen, eller om du synes, at de passer bedre ind et andet sted. Hvis du selv har nogle brain breaks, som du plejer at bruge, er du ligeledes meget velkommen til at lægge disse ind i stedet for.

Brain Break 1: 'Hvilken finger peges der på' (ca. 2 min)

Eleverne laver denne brain break to og to sammen, eks. med deres sidemakker.

Den ene elev rækker armene frem foran sig, krydser armene (så højre hånd er til venstre og venstre hånd til højre) og knytter hænderne. Der må ikke kommunikeres verbalt, og den anden elev skal nu pege på en finger (uden at røre ved den) som skal bevæges, hvorefter eleven med knyttede hænder skal strække den finger, som han/hun mener, at der bliver peget på. Lad eleverne bytte roller efter cirka ét minut.

Brain Break 2: 'Foddans' (ca. 3 min)

Er der plads i rummet til at alle kan stå op, så kan du lade eleverne gå sammen to og to, og danse foddans. Ideen er, at man "sparker" fødderne sammen i en bestemt rytme, som du bestemmer. Det kan eksempelvis være: højre forfod, venstre forfod, højre inderside, venstre inderside, højre hæl, venstre hæl. Derefter fortsættes foddansen, men nu med start på venstre fod, hvilket muliggør, at der kan fortsættes i en rytme uden at stoppe og begynde forfra. Lad eleverne danse i et par minutter, og lav gerne om på rækkefølgen undervejs for at gøre det sværere for eleverne.



Slide 7 i PP - 'Hvor aktiv skal man være?'

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 varighed². De 30 minutter er for at vedligeholde eller øge konditionen og muskelstyrken, ligesom det øger bevægeligheden og koordinationen.

Det fysiske aktivitetsniveau blandt danske børn og unge er lavt set i forhold til anbefalingerne for fysisk aktivitet³.

ØVELSE 1B: 'HVORNÅR ER DU FYSISK AKTIV?' (10 MIN)

Øvelsesbeskrivelse:

Øvelsesarket 'Ugeplan' udleveres (findes som bilag bagerst i manualen).

Der er tale om en individuel øvelse, hvor målet er, at eleverne skal opliste alle de fysiske aktiviteter, som de normalt foretager, i løbet af en uge.

De skal kategorisere dem som "dagligdagsaktivitet", "idræt" eller "leg".

Når eleverne har udfyldt ugeplanen snakkes der i plenum om hvorvidt de har været aktive 60 minutter om dagen, og om de, minimum tre gange i løbet af ugen, har været aktive med høj intensitet?

Slide 8 i PP - 'Hvordan kan jeg blive mere aktiv i min dagligdag?'

Dette slide giver eksempler på hvordan man kan blive mere aktiv i sin hverdag.

Spørg ud i plenum, om der er nogle, der vil dele med klassen, hvad de har reflekteret over at kunne gøre anderledes.

² <https://www.sst.dk/da/sundhed-og-livsstil/fysisk-aktivitet/anbefalinger/5-17-aar>

³ HEBERT, J. J., MOLLER, N. C., ANDERSEN, L. B. & WEDDERKOPP, N. 2015. Organized Sport Participation Is Associated with Higher Levels of Overall Health-Related Physical Activity in Children (CHAMPS Study-DK). PLoS One, 10, e0134621.

MODUL 2: AKTIVT MODUL

Introduktion til læreren:

I dette modul skal eleverne være aktive, og øvelserne foregår udenfor.

Der startes med en grundig opvarmning, som er vigtig for at opnå en gradvis fysisk og psykisk tilpasning af kroppen til den efterfølgende aktivitet. Formålet med at varme op er at øge præstationsevnen og nedsætte risikoen for skader, da en opvarmet muskel er mere eftergivelig og bedre kan opfange og afbøde de kraftige træk, der forekommer ved pludselige belastninger.

En opvarmning skal vare minimum 10 minutter for at give den største præstationsfremmende virkning. Det er vigtigt at starte opvarmningen i et forholdsvis lavt tempo, derefter gradvist øge intensiteten, og gerne slutte opvarmningen af i et højt tempo.

Ved opvarmning til boldspil, skal spillerne i starten af opvarmningen undgå kropskontakt, hurtige retningsændringer, lange afleveringer og hårde skud.

Slide 9 i PP - 'Hvordan er man bedst fysisk aktiv?'

Saml eleverne i en rundkreds og fortæl dem om opvarmning. Ved opvarmning sker der følgende:

- Forøgelse af krops- og muskeltemperaturen.
- Stærkere muskler, hurtigere bevægelser og bedre koordination.
- Bedre afgivelse af ilt fra blodet til musklerne.
- Øgning af kropstemperaturen og hastigheden af kroppens kemiske processer, såsom enzymaktiviteten.
- Øgning af nerveledningshastigheden, så signaleringen til musklerne forøges.
- Hurtigere tilpasning af kredsløbet og åndedrættet til det efterfølgende arbejde.
- Forbedring af ledvæskens smøreevne.
- Bedre aktivering af svedkirtlerne.



ØVELSE 2A: 'OPVARMNING'⁴ (15 MIN)

Slide 10 i PP

1. Løb - cirkler rundt om hinanden

- Sæt 2x5-10 kegler op på række med 2 meter imellem hver kegle og med ca. 10 meter imellem de to rækker.
 - Der løbes i par, og de to i parret starter ved hver deres række. Der startes med almindeligt løb op til den første kegle.
 - Ved første kegle sidestepes hen mod din partner. Når I mødes på midten, laver I sidestep i en cirkel rundt om hinanden. Kig hele tiden i den samme retning. Derefter sidestepes tilbage til den første kegle.
 - Når der sidestepes, bøjes hofter og knæ let og vægten holdes på fodballerne (imellem tæerne og buen under foden). Knæene må ikke bue indad.
 - Der løbes videre op til den næste kegle og øvelsen gentages. Når parret har været ved alle keglerne, løber de tilbage til startkeglen.
- Gentag øvelsen én gang.

2. Løb - forlæns og baglæns løb

- Løb to kegler frem og en kegle tilbage. Dette gentages indtil man når den sidste kegle.
- Når der løbes, skal hofterne og knæene bøjes let, mens vægten holdes på fodballen (imellem tæerne og buen under foden). Knæene må ikke bue indad.



3. Planke

- Læg dig på maven.
- Støt overkroppen med underarmene og håndfladerne og sørg for at albuerne er under skuldrene.
- Løft overkroppen, bækken og ben, og sørg for at kroppen er i en lige linje fra hoved til fødder.
- Hold nakke og hoved i forlængelse af kroppen og kig ned.
- Se efter at eleverne ikke stikker numsen for højt op, svajer for meget i ryggen eller hænger i skuldrene.

- Hold denne position i 20 sek., sænk ben, bækken og overkrop og hvil dig på jorden.
- Gentag øvelsen en gang mere.
- Det kan være en god idé, hvis begyndere starter med at holde positionen i blot 5 sek. og langsomt øger tiden for at komme op på de 20 sek. i de efterfølgende sessioner.



4. Balance på ét ben

- Stå på ét ben med knæ og hofte let bøjet. Hold hofte, knæ og fod på en lige linje.
- Hold denne position i 30 sek. og gentag det med det andet ben bagefter.
- Gentag øvelsen en gang til.
- Som variation kan man prøve at lukke øjnene samtidig.

5. Vertikale hop

- Stå med fødderne i hoftebredde, og med hænderne hvilende på hofterne.
- Bøj langsomt i hofte, knæ og ankler, indtil de er bøjet til 90 grader. Læn overkroppen fremover, hold denne position i 1 sek. hop derefter så højt som muligt og stræk kroppen.
- Gentag dette i 30 sek. Husk at sætte af på begge fødder og lande på fodballen af begge fødder.
- Gentag øvelsen en gang mere.



6. Løb

- Løb ca. halvvejs over banen med ca. 75% af din maksimale hastighed, og jog resten af vejen over banen. Jog derefter tilbage til start.
- Under øvelsen holdes ryggen oprejst. Hofte, knæ og fod holdes på en lige linje og lad ikke dine knæ bue indad.
- Gentag øvelsen en gang til.

⁴ Opvarmningsøvelser fra "FIFA 11 for Health"



ØVELSE 2B: 'DAGLIGDAGEN I BEVÆGELSE' (8 MIN)

Øvelsesbeskrivelse:

Slut gerne opvarmningen af med en leg/øvelse, der bruger faciliteter på legepladsen for at give inspiration til næste øvelse. Eksempelvis 'Kongens efterfølger, som eleverne sikkert ikke har leget i mange år.

Del eleverne op i grupper af 5 - 6, og lad dem skiftes til at være 'Konge'. Hav fokus på, at de bruger legeredskaberne i legen (f.eks. op og ned ad rutchebanen, op og sidelæns på klatrestativet, spurt rundt og igennem sandkassen, hink imellem legeredskaberne, balance på vippet o.l.).

Bed gerne eleverne om at være opmærksomme på hvad der gør dem mest trætte i benene/armene osv. undervejs i øvelsen.

Lad eleverne blive på legepladsen, da næste øvelse også foregår dér.

ØVELSE 2C: 'LEG/STYRKETRÆNING I DET FRI' (30 MIN)

Øvelsesbeskrivelse:

Del klassen i grupper af ca. fire elever. Grupperne skal finde på fire øvelser, hvor man bruger legeredskaberne aktivt til at træne med. Øvelserne skal træne forskellige muskelgrupper.

Eleverne skal være opmærksomme på, hvilke muskler de bruger undervejs. Når man er fysisk aktiv, kan man mærke, at de muskler, der bliver brugt, trækker sig sammen og bliver hårde. Denne form for muskelaktivitet (hvor musklerne trækker sig sammen og forkortes) kaldes for koncentrisk arbejde.

Man bruger også sine muskler til at bremse bevægelser, eksempelvis når man lander efter et hop. Denne form for muskelaktivitet (hvor musklerne forlænges) kaldes for excentrisk arbejde.

Sværhedsgraden af øvelserne kan øges, ved at man lader dem have forskelligt fokus, eksempelvis udholdenhed, bevægelighed, styrke og koordination. Eleverne skal kunne fortælle, hvilke muskler, der primært trænes i de øvelser, de har valgt og skal også kunne forklare i hvilken bevægelse/sportsgren, det er vigtigt at være stærk i netop denne muskelgruppe/muskel.

Alle grupper viser og fortæller om deres udvalgte øvelser. De andre elever skal have mulighed for at prøve øvelserne.

Til inspiration kan du eksempelvis foreslå eleverne at finde noget, de kan hænge i med armene; måske en kolbøttestang, eller en stang hvor de kan trække sig selv op i armene.

Hvilke muskler bruger de koncentrisk?

De kan også bruge en gyngesæde eller lignende. Hvilke muskler bruger man, når man sidder ned og gynger godt til?



Slide 11 i PP - 'Hvilke muskler brugte I under øvelserne?'

Slut af i klassen med snak om hvilke muskler i brugte, med udgangspunkt i illustrationen på slide 11.

Slide 12 i PP - 'Hvilke styrker kan idræt og bevægelse hjælpe dig med at opbygge?'

Introduktion til læreren:

Introducer følgende fysiske krav for eleverne og tal om hvilke krav, der har betydning i forskellige idrætsgrene. Der findes blandt andet udholdenhed, bevægelighed, styrke og koordination.

Udholdenhed er evnen til at arbejde over længere tid. En god udholdenhed er en forudsætning i næsten alle idrætsgrene.

Bevægelighed er evnen til at lave bevægelsesudslag i led og ledkæder. En god bevægelighed er med til at forbedre ens holdning og mindsker samtidig risikoen for skader. Bevægeligheden bliver gradvist nedsat, hvis den ikke stimuleres.

Styrke er kroppens evne til at udvikle kraft. Ved styrketræning sker der en systematisk opbygning af kroppen og dens muskulatur. Styrketræning er også med til at mindske risikoen for skader.

Koordination er evnen til at samordne kroppens bevægelser i forhold til hinanden og omgivelserne, og her er samspillet mellem nerve- og muskelsystemet af stor betydning. Koordinationen skal hele tiden udvikles, da den er grundlæggende, for læring af bevægelse.



Brug jeres omgivelser som træningsredskab - det er kun fantasien, der sætter grænser!

- Find en bakke/forhøjning og løb op og ned ad den flere gange og i forskellige tempi.
- Brug bænke, kanterne på sandkassen o.l. som redskaber. Træd eksempelvis op og ned på bænken med hvert ben ti gange, eller lav armbøjninger med hænderne på bænken.
- Løb i intervaller fra lygtepæl til lygtepæl.
- Find en smal forhøjning og træn balancen ved at gå frem og tilbage.
- Brug skolens trapper, som både er gode til løbetræning og til at hoppe op og ned af.
- Find en stang eller lignende, hvor man kan løfte sig op i armene. Det kunne eksempelvis være i et klatrestativ på legepladsen.

MODUL 3:

KOST

Introduktion til læreren:

I dette modul kommer eleverne rundt om emnet kost. Formålet er, at få eleverne til at forstå, hvad kroppen har brug for og give forståelse for energiindhold i forskellige fødevarer.

Det er vigtigt ikke at fokusere på overvægt, og i stedet have fokus på hvad man kan gøre for at spise sundt.

Slide 13 i PP - 'Modul 3: Kost' (Y-tallerken)

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 ost⁵.

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, men det kan også være frokosten. Ved at inddele tallerkenen som et Y, vil det gøre det nemmere 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 oftest 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, for så får man en passende mængde mad. I gryderetter, skal der gerne være dobbelt så meget grøntsagsfyld som kød eller fisk.



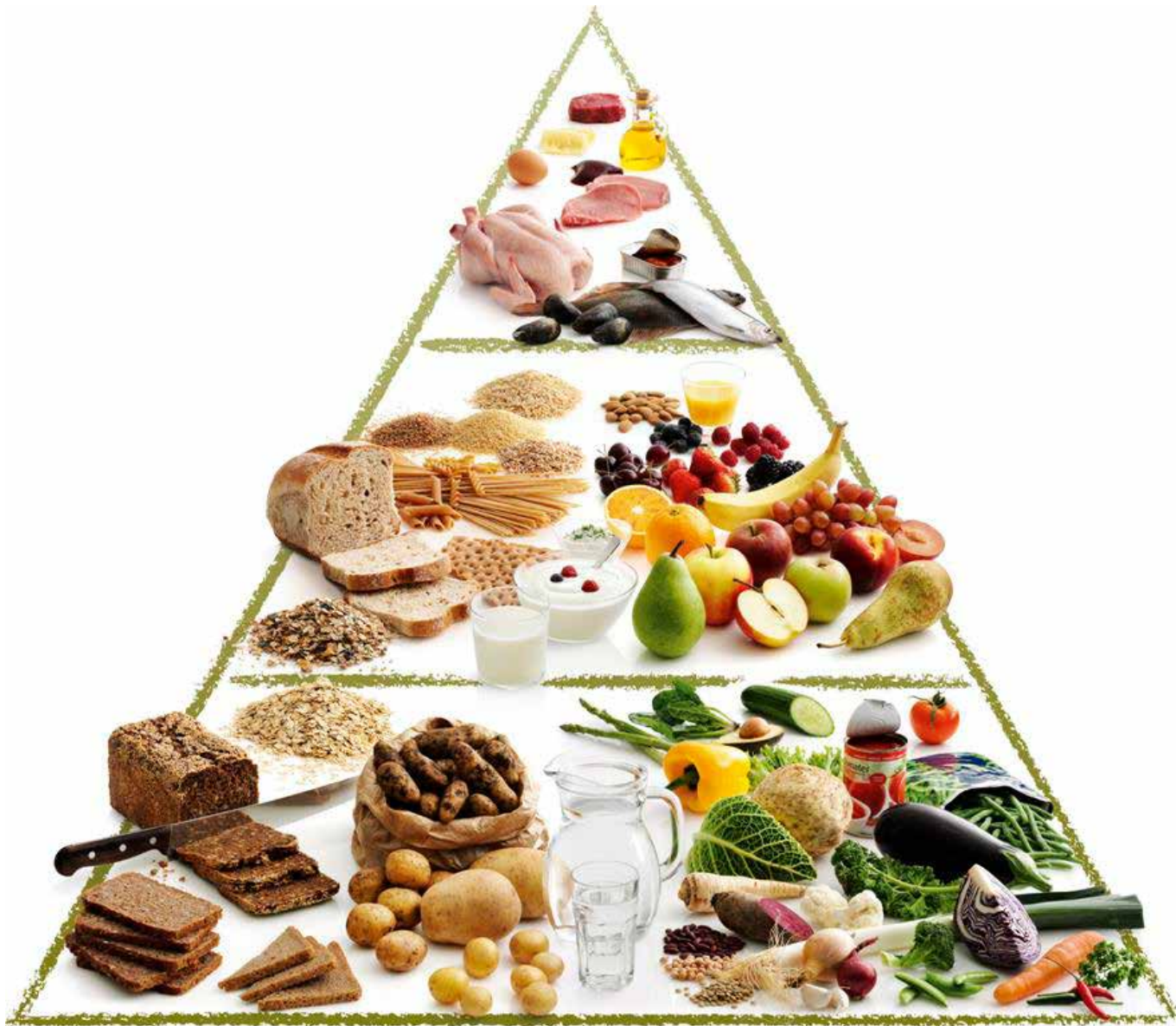
Spørg eleverne, hvem der har hørt om Y-tallerkenen.

Spørg eleverne om de er overraskede over 'ideen om en Y-tallerken'.



⁵ <http://altomkost.dk/tips/til-maaltiderne/y-tallerkenen/>

Billede fra altomkost.dk



ØVELSE 3A: 'SUNDHEDSSTYRELSENS KOSTRÅD' (25 MIN)

Slide 14 i PP

Introduktion til læreren:

Udlevér øvelsesarket 'Sundhedsstyrelsens kostråd' (findes som bilag bagerst i manualen) til eleverne. Fortæl dem, at Sundhedsstyrelsen har 10 overordnede kostråd, der hjælper dig med at spise varieret og holde Y-fordelingen på tallerkenen.

Del derefter klassen op i grupper af ca. tre elever, og lad dem sidde i grupperne og læse kostrådene. De skal skrive mindst fem ting ned som de ikke vidste,

eller syntes var overraskende. Det kan eksempelvis være, at man skal reducere mængden af salt i sin mad, fordi det kan medvirke til forhøjet blodtryk. Brug 15-20 minutter på denne del, inden du bruger 5-10 minutter i alt på nedenstående punkter:

- Tag en runde hvor alle grupper i plenum, bliver bedt om at nævne to ting de ikke vidste, eller noget som overraskede dem.
- Lad eleverne reflektere individuelt over kostrådene, og vurdere hvilke kostråd de opfylder og hvilke kostråd de ikke opfylder.



Introduktion til læreren:

De næste slides handler om energiindhold i kosten, samt om Sundhedsstyrelsens anbefalinger til indhold af kulhydrat, fedt og protein i kosten. Eleverne får lov til selv at beregne energiindholdet i deres frokostmåltid.

Slide 15 i PP – 'Kalorier – hvad er det?' (Mad er kroppens benzin)

Når man taler om energi i forbindelse med ernæring, menes den energi, som udvikles, når de næringsrige dele af maden nedbrydes og bruges af kroppen. Der er altså ikke tale om den form for energi, som vi normalt taler om, når vi har masser af overskud til dagligdagen - eller mangel på samme. Energi fra maden måles i enten kilojoule (kJ) eller i kalorier (kcal) 1 kcal = 4,2 kJ.

Kilojoule har de seneste 15-20 år været den officielle betegnelse, men i befolkningen har enheden aldrig kunnet vippe kalorierne af pinden. Derfor ser du som regel begge værdier angivet på varedeklarationen.

Normalt forbrænder kroppen en blanding af fedt, kulhydrat, protein, og eventuelt alkohol, svarende til det, der er i den mad, man spiser. I ekstreme situationer laver kroppen om på det, eksempelvis under langvarig sult, hvor det meste af energien kommer fra fedt, som tages fra kroppens fedtdepoter, mens den energi, som kroppen bruger under et 100-meter-løb, udelukkende kommer fra kulhydrat.

Anbefalinger i forhold til kost:

Voksne danskere spiser i gennemsnit en kost, hvor 35 % af energien kommer fra fedt, 50 % fra kulhydrat og 15 % fra protein, når energibidraget fra alkohol udelades af beregningerne. Sundhedsstyrelsens

anbefalinger for indholdet i en sund kost er, at højest 32 % af energien kommer fra fedt, 50-60 % fra kulhydrat og 10-20 % fra protein. Indtaget af alkohol bør begrænses og ikke overstige 5 %⁶.

Giv gerne eksempler på typiske fødevarer, der har et stort indhold af henholdsvis kulhydrat, protein og fedt. Du kan finde typiske eksempler herunder:

Kulhydratholdige fødevarer:

Sukker, frugt, kartofler, gryn, mel, brød, pasta, ris.

Proteinholdige fødevarer:

Kød, mejeriprodukter, fisk, æg, nødder.

Fedtholdige fødevarer:

Smør, olie, kød, nogle fisk, mejeriprodukter.

ØVELSE 3B: 'REGN PÅ ENERGI-INDHOLDET I FROKOSTEN' (10 MIN)

Slide 16 i PP

Øvelsesbeskrivelse:

I denne øvelse skal eleverne regne på energiindholdet i frokosten. PowerPoint præsentationen har eksempler på forskellige frokostmåltider, samt et link til en levnedsmiddeltabel med info om energiindhold i forskellige fødevarer. Du kan som lærer vurdere, om der er tid til, at eleverne beregner energiindholdet i de angivne eksempler, før de forsøger at estimere energiindholdet i deres egen frokost. Hvis der er mere tid inden frokostpausen, kan du også vælge at tegne en fiktiv tallerken på tavlen og lade eleverne beregne energiindholdet på denne.

⁶ <http://altomkost.dk/fakta/naeringsindhold-i-maden/naeringsstoffer/>



FROKOST

Det er tid til elevernes frokost. Brug det som en anledning til at pointere for eleverne, at de skal være fysisk aktive bagefter, så det er vigtigt, at de spiser frokost og indtager en passende mængde energi.

Hvor meget forbrænder en person på 70 kg i forskellige situationer?



Sovende
4-5 KJ/min.

Gang
12-15 KJ/min.

Cykling
25-35 KJ/min.

Let-moderat løb
40-70 KJ/min.

Fodbold
50-80 KJ/min.

ØVELSE 3C: 'KALORIE WALK-AND-TALK' (20 MIN)

Slide 17 i PP

Introduktion til læreren:

Del eleverne op to og to eller tre og tre, og bed dem bruge 10 minutter på at gå en tur rundt om skolen, eller på et andet større afgrænset areal. Mens eleverne går rundt, skal de snakke om hvor højt de tror deres kalorieforbrug er. Dette er en walk-and-talk.

Når eleverne kommer tilbage, beder du dem løbe samme tur, som de lige har gået – og efter de har

løbet, skal de lægge mærke til, om de er mere forpustede end før. Spørg dem, om de tror, at de forbrænder mere end da de gik rundt?

Når eleverne kommer tilbage til klassen, kan I tale lidt om figuren på slide 18, der viser hvor meget energi (KJ) der forbrændes ved hvilke aktiviteter? Spørg eleverne, hvor lang tid de skal gå, løbe eller spille fodbold. for at forbrænde de kalorier, de indtog gennem deres frokost.



MODUL 4:

TRÆNING & INTENSITET

Introduktion til læreren:

I dette modul skal eleverne lære lidt om, hvad kroppen får ud af at træne; hvornår 'virker det', når man træner; og hvor meget energi bruger man under forskellige aktiviteter. Derudover vil der være fokus på puls-frekvens, og eleverne skal arbejde med at måle deres egen puls.

Slide 18 i PP

Når der trænes med høj intensitet, vil det sige, at man får pulsen højt op. Man begynder at svede og har vanskeligt ved at føre en samtale. Når man er fysisk aktiv, medfører det en række helbredsmæssige gevinster på bl.a. hjerte, kredsløb, muskel- og knoglestyrke, balanceevne samt på hormon- og immunsystem.

Træning med høj intensitet giver en yderligere forebyggende effekt, og fodbold er et godt eksempel på en træning med høj intensitet, fordi det er en træningsform, hvor man får pulsen højt op. Hvis man måler puls i løbet af den fodboldsession, der følger senere i modulet, vil man se, at eleverne oftest ligger med en puls omkring eller over 170 slag/min. Hvis man går en tur, eller går til skole, vil ens puls oftest være omkring 100 slag/min, og når man sidder eller ligger ned, vil ens puls ligge mellem 50-75 slag/min. Snak eventuelt igen med eleverne om figuren på slide 18 i PP, denne gang i forhold til energiforbruget under fodbold.

ØVELSE 4A: 'MÅL DIN EGEN PULS' (10 MIN)

Slide 19 i PP

Hjertet sender blodet rundt i kroppen, og blodet er det, der giver ilt og næring (bl.a. kulhydrat) til muskler-

ne, så de kan arbejde. Nærings- og iltbehovet i musklerne stiger, efterhånden som intensiteten af fysisk aktivitet øges. Det antal gange som hjertet trækker sig sammen, og pumper blod rundt i kroppen hvert minut, kan måles og kaldes pulsen (eller puls-frekvensen). Pulsen fortæller noget om den belastning, som den pågældende aktivitet har på hjertet. Den høje puls, man får under træning med høj intensitet, er med til at give en forebyggende effekt for vores sundhed, da det træner hjertet, så det bliver stærkere og dermed mindsker risikoen for at få hjertesygdomme både som ung og som voksen.

Man kan måle pulsen manuelt ved at trykke let med fingrene (ikke tommelfingeren) på håndledet eller på halspulsåren. Det letteste er at tælle antallet af slag i løbet af 15 sekunder og derefter gange med fire for at beregne antallet af pulsslag per minut. Lad eleverne prøve at måle deres egen puls mens de sidder stille, og mål eventuelt pulsen igen efter 3 minutters uafbrudte knæløftninger for at give eleverne et billede af hvordan pulsen ændrer sig når man er fysisk aktiv.



Slide 20 i PP - 'Vi har alle forskellig puls...'

Vi er alle forskellige og har forskellig maksimal puls og hvilepuls, så man kan ikke direkte sammenligne det tal man får, når man måler puls. Til gengæld kan man beregne hvad belastningen er for en given aktivitet,

hvis man kender sin maksimale puls. Husk at man ikke kan forandre sin maksimale puls gennem træning, idet den har en individuel øvre grænse, som man ikke kan ændre på. Derimod kan træning gøre, at en given aktivitet ikke føles lige så hård, og ikke er lige så belastende for hjertet, som før man kom i form. Dette vil komme til udtryk, ved at pulsen, under en given aktivitet, ikke er lige så høj, som før man kom i form. Eksempelvis kan man have to elever, der laver en aktivitet, hvor de begge arbejder med en puls på 180 slag/min, men hvor den ene har en maksimal puls på 200 slag/min, og den anden har en maksimal puls på 220 slag/min. De to elevers hjerter vil ikke være udsat for den samme belastning, idet belastningen for den første vil være 90% af den maksimale puls, mens belastningen for den anden vil være 82% af den maksimale puls. Under forudsætning af at eleverne har udført det eksakt samme arbejde, vil man kunne konstatere, at eleven med en puls på 82% af den maksimale puls vil være i bedre form end eleven med en puls på 90% af den maksimale puls.

ET SUNDT BOLDSPIL - FODBOLD



Introduktion til læreren:

I følgende øvelse introduceres eleverne for fodbold som et middel til sundhed. Fodbold er sammen med løb, de eneste motionsformer, hvor der er klar videnskabelig evidens for en sundhedsmæssig effekt⁷.

Det vigtigste i nedenstående øvelse er at vise eleverne at alle kan spille fodbold, uanset deres forudsætninger. Formålet er altså, at særligt de elever, der er uvante eller utrygge ved boldspil, får en god oplevelse, hvilket afhænger af om man lykkes med at organisere det rigtigt.

Slide 21 i PP - 'Fodbold - et sundt boldspil'

Fodbold organiseret som spil på små baner og med få spillere (f.eks. 3 vs. 3 og 4 vs. 4) giver mange berøringer til alle spillerne, en høj succesrate og en høj puls på mindst 170 slag per minut, både for begyndere og øvede spillere.

ØVELSE 4B: 'SMÅSPIL - FÅ PULSEN OP!' (40 MIN)

Slide 22 i PP

Fokus:

Sørg for at alle eleverne er med i spillet. Du bør som lærer dele hold af 4 elever eller 3 elever og holdene skal gerne være blandet piger og drenge.

Rekvisitter:

20 - 40 toppe/kegler, 16 overtræksveste, og bolde (1-2 bolde per bane). Lav baner, der er ca. 20 m lange og 10-15 m brede. Markér banernes sider med toppe og lav ligeledes mål i hver ende af banen med toppe. Banerne kan sagtens dele sidelinjer, hvis der ikke er så meget plads at lave baner på.

Øvelsesbeskrivelse:

Eleverne spiller 4 vs. 4 (eller 3 vs. 3), og hver elev må højst røre bolden 4 gange, før der afleveres videre. Der spilles ikke med fast målmand, og den der står længst tilbage, må ikke tage med hænder.

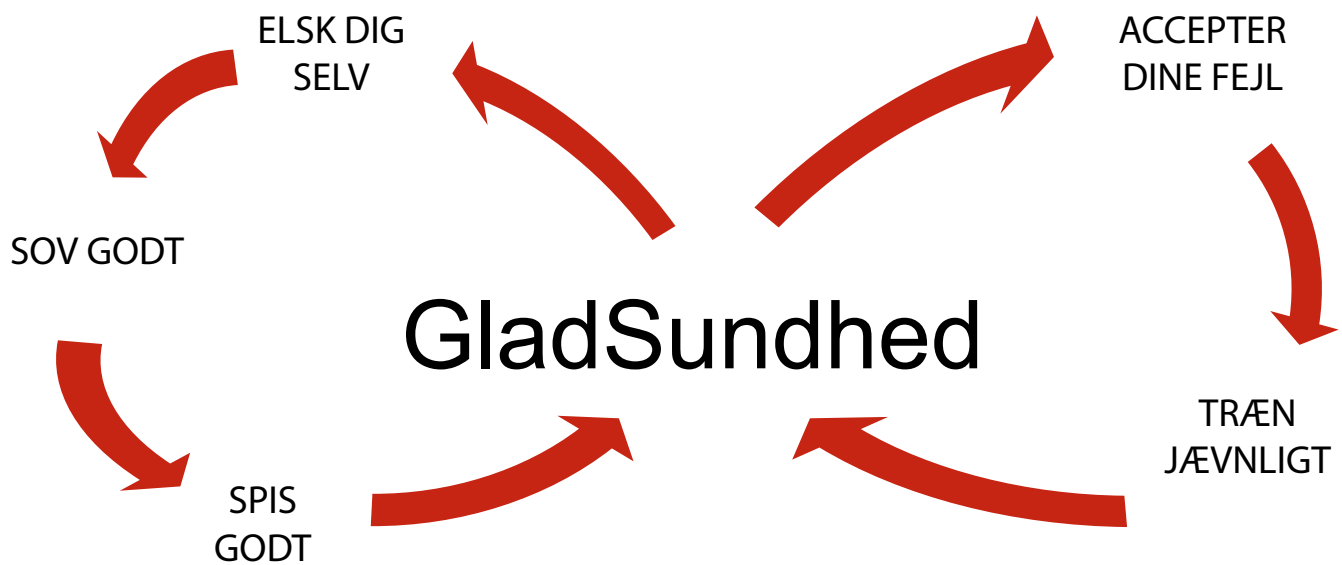
- Start med at spille hvor eleverne kun må gå rundt på banen. Efter fem minutter stoppes spillet, og eleverne måler deres puls efter fodbold i gå-tempo.
- Spil derefter igen, hvor der må løbes. Stop op efter 10 minutter og mål pulsen igen. Spørg eleverne, om de tror at de forbrænder meget eller lidt 'lige nu'?



En variation af selve spillet kan være at eleverne tager hinanden i hænderne og spiller to par mod to par. Der skal stadig være et maksimalt antal berøringer, så du som lærer sikrer at alle bliver involveret, og de bedste fodboldspillere ikke dominerer unødigt. Er der uligevægt på holdene, så byt endelig rundt på eleverne for at sikre, at der hele tiden er balance, og at spillet er sjovt for alle. Varier også gerne mellem at blande drenge og piger samt at lave en kønsopdeling. Det er også muligt at inddele holdene efter fodbolderfaring.



⁷ http://www.holdspil.ku.dk/nyheder/2016/nye-anbefalinger-paa-vej-om-boern-og-fysisk-aktivitet/Konsensush_fte.pdf



AFRUNDING

Slide 23 i PP

Saml eleverne i klassen inden de går hjem. Sæt jer eventuelt i en cirkel på gulvet, mens I opsummerer fra dagen. Start med at kigge på tavlen fra i morges. Havde eleverne ret i hvad de syntes at sundhed er? Er der nogen, der har fået lyst til at tilføje noget? Du kan med fordel opfordre eleverne til at tilføje noget med en anden farve kridt end hvidt. Tag gerne et billede af tavlen – enten til videreformidling (info om dagen til andre), til opfølgning i nærmeste fremtid, til forældre/elev intranet eller andet.

Opsummér kort med eleverne hvad I har lavet i løbet af dagen:

- Vi har snakket om, hvad sundhed egentlig er.
- Vi har snakket om WHO's definition af sundhed (fysisk, psykisk og social velvære).
- Vi har talt om, hvordan ordet 'sundhed' er opstået; og hvorfor man forbinder det, med det man gør, og sammenhængen mellem sund og rask.

- Vi har talt om motion, gode vaner og hvordan man kan blive mere aktiv.
- Vi har talt om muskelgrupper, opvarmning og puls.
- Vi har talt om kost og vigtigheden af, at den er varieret.
- Vi har været ude at bevæge os og få pulsen op.

Spørg til slut eleverne, hvad de har syntes om dagen; og om der er noget, de er overraskede over. Opfordr gerne eleverne til at bruge Y-tallerkenen ved aftensmaden og til at bruge 'den aktive ugeplan'.

Tak eleverne for deres deltagelse og engagement.

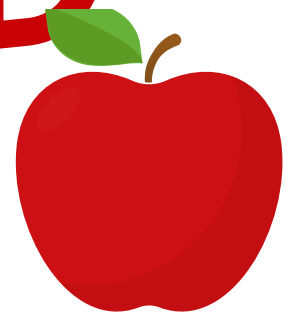
BILAG

Øvelsesark

OPGAVEARK 'UGEPLAN'

SIDSTE UGE	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSdag	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
Hvilke former for fysisk aktivitet har jeg lavet den sidste uge, og hvor lang tid har jeg brugt på dem.							
Hvilke former for fysisk aktivitet med høj intensitet af minimum 30 minutters varighed har jeg lavet den sidste uge?							
Hvis jeg skulle være mere aktiv end jeg er i forvejen, hvad ville jeg så have lyst til/mulighed for at lave og hvor-når? (og sammen med hvem)							

SUNDHEDSSTYRELSENS TI KOSTRÅD



- 1. Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv:** Man skal spise forskellige grøntsager, frugter og fuldkornsprodukter hver dag, derudover skal man variere mellem forskellige typer fisk, magre mejeriprodukter og magert kød. Y-tallerkenen er med til at variere kosten. Desuden skal man være fysisk aktiv mindst 60 minutter om dagen og mindst 3x30 minutter om ugen med høj intensitet.
- 2. Spis frugt og mange grøntsager:** Frugt og grønt indeholder mange af de vitaminer og mineraler, som kroppen behøver. Man skal spise 600 gram om dagen heraf 300 gram frugt og 300 gram grønt.
- 3. Spis mere fisk:** Fisk indeholder fiskeolier (bl.a. omega-3-fedtsyrer) og vitaminer (bl.a. D-vitaminer), som man ikke kan få fra andre fødevarer. Man skal have 350 gram fisk om ugen, hvoraf 200 g helst skal være fra fed fisk så som laks, makrel, ørred og sild.
- 4. Vælg fuldkorn:** Man skal spise mindst 75 g fuldkorn om dagen. Fuldkorn er godt for fordøjelsen og holder maven i gang. Fuldkorn er med til at forebygge hjertekarsygdomme, type 2-diabetes (sukkersyge) og forskellige former for kræft. 75 g fuldkorn svarer til fx 2 dl havregryn. Kerner og frø som solsikkekerner, hørfrø og græskarkerner tæller ikke med, da det er fedtholdige kerner.
- 5. Vælg magert kød og kødpålæg:** Man skal højst spise 500 g kød om ugen, her menes der okse, kalv, lam og svin. Dette svarer til, at man kun skal spise middag med kød 2-3 gange om ugen samt lidt kødpålæg. Kød og kødprodukter skal højst indeholde 10% fedt. De andre dage kan du spise fjerkræ, fisk, grøntsager eller bælgfrugter. Det er vigtigt at spise kød, da det indeholder essentielt fedt, proteiner, mineraler og jern.
- 6. Spis mindre mættet fedt:** Man skal huske at spise fedt, da fedtet i maden bidrager til, at kroppen får de livsnødvendige fedtsyrer og fedtopløselige vitaminer. Danskerne spiser ca. 1/3-del for meget mættet fedt, og når vi får for meget fedt, kan det øge risikoen for livsstilssygdomme som fx hjertekarsygdomme. Det gælder om at spise umættet fedt, som findes i bl.a. avocado, olivenolie, fisk og nødder.
- 7. Vælg magre mejeriprodukter:** Drik skummet-, mini- eller kærnemælk og vælg surmælksprodukter fx yoghurt med et lavt fedtindhold, på max 0,7%. Det er godt at drikke mælk, da det indeholder mange proteiner, vitaminer og mineraler. Man skal drikke mellem ¼-½ l mælk om dagen.
- 8. Drik vand:** Kroppen har brug for vand for at fungere optimalt. Vand dækker ens væskebehov.
- 9. Spis mindre sukker:** Spar på sukkeret ved ikke at drikke sodavand og spise slik og kager hver dag. For mange søde sager giver mindre plads til sund mad og medfører risiko for at blive overvægtig. Drik max. ½ liter sodavand om ugen.
- 10. Spis mad med mindre salt:** Reducer mængden af salt i madlavningen, da vi får mere salt, end vi behøver, idet meget af den mad vi spiser allerede er tilsat salt. For meget salt i maden kan være en medvirkende årsag til forhøjet blodtryk, og hjertekarsygdomme, samt visse former for kræft.