

# Aktiviteter - kapitel 3 - 4. klasse



## Kropsglæde

Start evt. med at se filmen »Kroppe kan blive syg af ord« fra dr.dk:  
<https://www.dr.dk/skole/klassemens-tid/kroppe-er-forskellige>

Filmene handler om, at man kan blive syg af at blive mobbet. Man kan bruge dem til at snakke om, hvordan grimme ord kan gøre en ked af det. Derfor er det vigtigt at tale pænt til andre - og om sig selv.

Eleverne skal øve sig i at tale pænt om deres egen krop:

- 1) Alle elever bruger 10-15 min på at skrive eller tegne alt det bedste ved deres krop - det kan både være udseende, men også hvordan man bruger kroppen.
- 2) Eleverne skal to og to fortælle, hvad de har skrevet/tegnet. Opsamling: Hvorfor er det vigtigt at tale pænt om andre og om sig selv?



## Krops-leg

Eleverne skal gennem denne leg udfordre kroppens muligheder og begrænsninger.

Eleverne er i en gruppe af ca. 8 personer.

- 1) Sedlerne fra næste side klippes ud. Et sæt til hver gruppe.
- 2) Elevgruppen trækker en seddel ad gangen og skal holde denne seddel mellem de to skrevne kropsdele
- 3) Målet er at holde så mange sedler som muligt sammen som gruppe.
- 4) Taber man en af sedlerne, skal man begynde forfra. Italesæt, at det er helt ok at sige fra, hvis man synes, det er ubehageligt at være med.



## Aktiviteter og puls

Indled lektionen med at forklare, hvad puls er, og hvordan pulsen kan stige, fordi hjertet arbejder hårdere under aktivitet.

Lad eleverne finde deres egen puls på halsen eller håndledet. Lav en fælles pulsmåling, hvor alle eleverne tæller deres egen puls i 10 sek. (læreren tager tid)

Udlever 'Aktivitetsark' som eleverne skal arbejde med:

- 1) Eleverne måler deres hvilepuls med en pulsmåler, f.eks. en app på telefonen (der findes en del gratis apps til pulsmåling, som blot bruger kamera) og skriver den ind på arket.
- 2) Eleverne bruger 5-10 min på at udfylde »Gæt« kolonnen på arket
- 3) Eleverne går sammen to og to (så der er en til at tage tid/måle), laver alle øvelserne og skriver resultaterne ind på arket. Efter hver af de fem første øvelser, skal der måles puls, som skrives ind.

**Opsamling og snak:** Saml op på øvelsen og snak om pulsstigning, bevægelse og sundhed. Det er vigtigt at få italesat, at kroppe er forskellige og kan forskellige ting. Så selvom man

måske ikke kunne hoppe ligeså højt som sin makker, så er ens krop nok god til noget andet:

Forslag til spørgsmål:

- Var det nemt eller svært at gætte det rigtige?
- Hvilken øvelse var den hårdeste?
- Hvilken øvelse fik pulsen til at stige mest?
- Hvorfor er det godt at bevæge sig?
- Hvordan kan man ud over bevægelse passe godt på sin krop?



## Pubertetens fysiske forandringer

- 1) Introducer kort emnet pubertet.
- 1) Eleverne skal i grupper af 2-3 personer bruge 15-25 min på at søge sig frem til, hvad der sker af fysiske forandringer i puberteten. Pigerne søger på forandringer hos piger og modsat hos drengene.

Skriv »Dreng« og »Piger« i hver sin ende af tavlen. Herunder skal eleverne skrive de forandringer, som de læser om. Lad dem gøre det løbende og stop søgningen, når begge lister er forholdsvis dækkende.

Forslag til sider, hvor der kan findes information om pubertet:

- Sundhed.dk
  - AdamogEva.dk
  - Wikipedia.org
- 3) Tegning af forandringerne: Tegn omrids af en pige og en dreng på tavlen. Tegn alle de forandringer, som er blevet skrevet på tavlen, ind på tegningen (om muligt). Snak om det løbende og lad eleverne uddybe det, de har skrevet, hvis de kan.

Eleverne skal selv tegne med. Pigerne tegner en pige og tegner alle de kvindelige forandringer ind, mens drengene tegner en dreng og de mandlige forandringer.

Opfordr eleverne til at gemme tegningen, så de ved, hvad der kommer til at ske med kroppen - og at det er helt normalt. Vejledende tegning med alle de vigtigste forandringer, som det anbefales at få med ses på næste side. Er det ikke på listen fra eleverne, kan læreren selv supplere på tegningen.

Forskellighed: Læg vægt på, at det er forskelligt, hvornår man kommer i puberteten, hvor store ens bryster bliver, hvor høj man bliver osv.

- 1) Slut evt. af med at se filmen:  
<https://www.youtube.com/watch?v=TmmZBfS4HvE&t=6s>



## Pubertetens psykiske forandringer

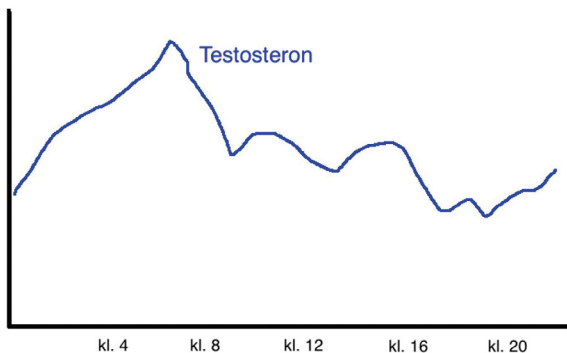
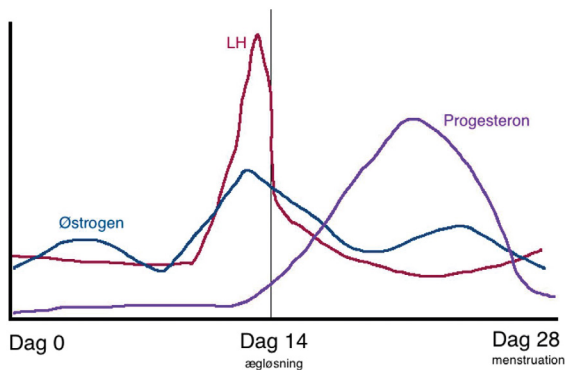
Se filmen fra [www.migogminkrop.dk](http://www.migogminkrop.dk), hvor nogle eleverne fortæller om pubertet: <http://www.migogminkrop.dk/film/pubertet/?id=38061&vimeo=34276939>

Snak om filmen:

- Hvilke forandringer nævner eleverne i filmen?
- Hvad tror I forandringerne skyldes?
- Personerne i filmen oplevede puberteten forskelligt - hvordan og hvorfor?
- Hvad skal man gøre, hvis man bliver rigtig ked af det?
- Hvad skal man gøre, hvis man ikke føler sig god nok?
- Hvad, tænker I, er det bedste ved puberteten?

Snak om hormoner:

Vis gerne eleverne grafer over hormonniveauerne hos piger og drenge, f.eks. dem her:



Pigerne: Der er mange hormoner, som svinger op og ned i løbet af en måned. Det kan give store humørsvingninger. Nogle bliver meget kede af det og andre bliver irriterede.

Drengene: Testosteronniveauet er højt - særligt om natten og morgenen, hvilket er grundet til at man får udløsning (våd drøm) om natten og kan vågne op med rejsning. Testosteron gør, at man kan blive mere vred, men også at man måske begynder at tænke på sex.

Opfordring til eleverne:

- Hjernen udvikler sig meget i puberteten, og derfor har den brug for ekstra søvn. Derfor er det vigtigt at få godt med søvn, når man kommer i puberteten.
- Der kan være mange forvirrende tanker og følelser i puberteten, derfor er det godt at snakke med sine venner, forældre eller andre om, hvordan man har det.