

IDRÆT

Udendørs Sport

SIKKERHED I UDENDØRS SPORT



Velkommen til School To Go og dagens undervisning!

Dette er et forløb i faget "Idræt" om "Udendørs sport" i tre episoder, med de tre temaer "Hvad er udendørs sport?", "Motion og humør" samt "Sikkerhed i udendørs sport". Der vil både være lytte-tekster og øvelser i episoderne.

Introduktion

Har du nogensinde overvejet, hvad der kan ske, hvis man ikke passer på, når man klatrer i et træ, cykler uden hjelm eller farer vild i en skov? I dag skal vi tale om, hvorfor det er så vigtigt at være opmærksom og forberedt, når vi er aktive udenfor. Vi skal se på, hvordan vi passer på os selv, hinanden og naturen, så vi kan nyde vores eventyr uden unødvendige uheld. Er I klar til at finde ud af, hvordan vi kan gøre

udendørs sport både sjovt og sikkert? Lad os komme i gang! Lad os først høre læringsmålene for episoden:

Mål for undervisningen:

1. Jeg får kendskab til udendørs sport
2. Jeg får viden om sikkerhed og udendørs sport
3. Jeg lærer om at have respekt for naturen og andre mennesker
4. Jeg får færdigheder inden for emnerne sundhed og trivsel

Lad os nu gå i gang med emnet om sikkerhed i udendørs sport.

Lad os først høre en historie.

En lys og solrig dag besluttede Klara og Mathias at gå på opdagelse i den store, tætte skov bag deres huse. De lo og snakkede, mens de travede dybere og dybere ind mellem træerne, hvor solstrålerne dannede små lyspletter på skovbunden.

Mathias, altid den eventyrlystne, fik øje på et stort, robust træ med grene, der strakte sig mod himlen som lange arme. "Se, Klara! Lad os klatre op i det træ!" udbrød han ivrigt.

Klara, som var lidt mere forsigtig, fulgte tøvende efter. De klatrede højere og højere, og grene knirkede under deres vægt. Pludselig skred Mathias' fod, og han faldt ned med et bump. "Av!" skreg han, og tårerne strømmede ned ad hans kinder.

Klara skyndte sig ned og tog sin mobiltelefon frem for at ringe til Mathias' mor. Men i deres ivrighed havde de glemt at lægge mærke til, hvor de var gået hen, og Klara kunne ikke forklare, hvor i skoven de befandt sig.

Mathias' mor blev meget bekymret og kørte straks til skoven. Hun råbte deres navne og ledte febrilsk, men skoven var stor, og børnene var små. Tiden gik, og Klara prøvede at trøste Mathias, mens hun spejdede efter hans mor.

Endelig, efter hvad der føltes som en evighed, hørte de en bekendt stemme kalde deres navne. "Klara! Mathias!" Det var Mathias' mor. Klara vinkede og råbte, og snart var de genforenet.

Mathias' mor undersøgte straks Mathias' skrammer, og selvom han havde ondt, var der heldigvis ikke sket noget alvorligt. Klara og Mathias blev hjulpet hjem, hvor de fik varm kakao og tæpper omkring sig, mens Mathias' mor ringede til Klara's forældre for at fortælle dem om børnenes lille eventyr.

Dagen sluttede med lettelse og kram, og Klara og Mathias lærte en vigtig lektie om altid at være opmærksomme og tage sig i agt, når de gik på opdagelse i skoven. Og

selvom de stadig elskede at udforske, lovede de altid at huske, hvor de var, og at have en voksen med, næste gang de besluttede sig for at klatre i træer.

Sikkerhed i naturen

Når du og dine venner går ud for at udforske verden udenfor, er det super vigtigt, at I alle er sikre og ved præcis, hvad I skal gøre, især hvis nogen kommer til skade. Først og fremmest er det vigtigt, at du altid ved, hvor du er, og hvordan du finder tilbage igen. Det kan være en stor hjælp at have et kort, en kompas eller en mobiltelefon med, så du ikke farer vild. Det er også en god idé altid at have en voksen med, især hvis du bevæger dig langt væk fra hjemmet eller ind i skoven. En voksen kan hjælpe, hvis der opstår problemer, og de ved ofte meget om de steder, I besøger.

Hvis I leger i naturen eller et sted, hvor der kan være farligt, er det smart at have et lille førstehjælpskit med. Det kan indeholde bandager, plaster, og måske noget antiseptisk creme, bare i tilfælde af, at nogen skulle komme til skade. Og taler vi om skader: hvis uheldet er ude, er det vigtigste, du kan gøre, at holde hovedet koldt. Panik hjælper ikke! Hvis nogen er kommet alvorligt til skade, skal du ringe 112 med det samme. Dette nummer tilkalder hurtig hjælp, som en ambulance, hvis det er nødvendigt. Mens du venter på hjælp, er det vigtigt at trøste den, der er kommet til skade, og forsikre dem om, at hjælp er på vej.

Når du er udenfor, skal du også være ekstra opmærksom på dine omgivelser. Hold øje med, hvor du sætter dine fødder, især i områder med mange træer, planter eller ujævnt terræn, og vær forberedt på hurtige vejrændringer ved at have det rigtige tøj med. Det er også essentielt at have mad og vand med, hvis du skal være udenfor i længere tid, så du holder dig hydreret og har energi til dine eventyr. Og husk solcreme, en hat, og solbriller på solrige dage for at beskytte din hud og dine øjne.

Så med lidt forberedelse og viden, kan alle dine udendørs eventyr blive sjove og sikre!

Farlige situationer

Forestil dig, at du er ude at nyde nogle udendørs aktiviteter med dine venner. Sofie og Andreas har valgt at tage på en cykeltur i det lokale parkområde. Men noget er galt; Andreas har glemt sin cykelhelm og beslutter alligevel at cykle uden. Denne beslutning sætter ham i risiko for alvorlige hovedskader, hvis uheldet skulle være ude, og han falder.

I et andet scenario har Emil og Maja besluttet at prøve kræfter med at bestige et lille bjerg i nærheden. Desværre har de ikke medbragt det korrekte sikkerhedsudstyr såsom reb og hjelme. Deres manglende udstyr udsætter dem for unødvendige risici og potentielle skader, hvis de skulle falde under deres klatretur.

Endelig er der Lærke og Oscar, som har valgt at tage en svømmetur i en nærliggende sø. Men de har ikke informeret nogen om deres placering, og de svømmer langt ud i

dybt vand uden overvågning. Denne situation kan hurtigt blive farlig, hvis en af dem skulle få det dårligt, da der ikke er nogen i nærheden til at hjælpe, og ingen ved, hvor de er.

I alle disse situationer er det vitalt at huske på sikkerheden. Det er nødvendigt altid at informere nogen om, hvor man befinder sig, og hvad man foretager sig, samt at have det nødvendige udstyr og viden til at udføre aktiviteterne sikkert. Så husk altid at være forberedt og tænke sikkerhed først, når du begiver dig ud i naturen for at have det sjovt.

Respekt for naturen

Når du er ude i naturen, er det meget vigtigt at huske på, at det ikke kun er et sted for mennesker, men også hjem for mange dyr og planter. Det er deres hjem, og vi er gæster, så vi skal behandle det med respekt og omsorg.

Respekt for Dyr:

Forestil dig, hvis nogen kom ind i dit hjem og forstyrrede dig; det ville ikke føles rart, ville det? Dyr i naturen fortjener også at have et fredeligt hjem. Det betyder, at vi skal være stille og rolige, så vi ikke skræmmer dem, og vi skal lade dem være i fred og ikke prøve at røre ved dem eller forstyrre dem.

Respekt for Planter:

Planter er også levende væsener, og de er vigtige for naturen og miljøet. De hjælper med at rense luften og giver mad og husly til dyrene. Når vi er i naturen, skal vi være forsigtige med, hvor vi træder, så vi ikke ødelægger planterne. Vi skal ikke plukke blomster eller bryde grene af træerne, medmindre det er nødvendigt.

Undgå Skrald:

Skrald hører ikke hjemme i naturen! Det kan skade både planter og dyr og gøre naturen grim at se på. Alt, hvad du tager med ind i naturen, skal du også tage med ud igen. Det betyder, at hvis du har madpakker, drikkevarer, eller snacks med, skal du huske at tage alt dit skrald med tilbage og smide det ud i en skraldespand.

Ved at vise respekt for naturen, sikrer vi, at den forbliver smuk og sund, og at dyr og planter kan trives. Det gør også vores oplevelser i naturen meget mere behagelige og lærerige. Så næste gang du er ude i naturen, tænk over, hvordan du kan være en god gæst i de planters og dyrs hjem!

Respekt for andre mennesker

Når du går udenfor for at lege, især i steder som skateparker, klatrestativer, legepladser og andre parker, vil du ofte møde mange andre mennesker, der også er

der for at have det sjovt. Det er super vigtigt at huske på, at alle fortjener at nyde disse steder, og at vi alle skal dele og respektere hinanden.

Forestil dig, at du er i en skatepark, og du ser alle de sjove ramper, rails og bump. Selvom det kan være fristende at lege rundt på dem, er det vigtigt at huske på, at skateparker er designet til folk, der skater, og det er dem, der har første prioritet der.

Det betyder, at hvis du ser nogen, der er ved at skate eller udføre tricks, skal du give plads og vente med at lege, indtil de er færdige. Det er også vigtigt at vise respekt ved at være opmærksom og ikke sidde eller lege på områder, hvor de prøver at skate, da det kan være farligt for både dem og dig.

At dele rummet og vise respekt til andre gør, at alle kan nyde tiden og have det sjovt sammen. Det skaber et venligt og sikkert miljø, hvor alle kan lære, lege og udvikle nye færdigheder. Så næste gang du er i en park eller et andet offentligt sted, så husk at være opmærksom på dem omkring dig og vise respekt, så alle kan have en god og sikker tid.

Lad os høre en historie om Nikolai

Nikolai, en livlig og eventyrlysten dreng, havde fundet en farverig skatepark fyldt med bølgende ramper og udfordrende rails, et sandt paradys for enhver energisk sjæl. Men Nikolai var ikke der for at skate; han var der for at løbe, hoppe og fjolle rundt, fuldstændig opslugt af sin egen verden.

Skaterparken summede af liv. Skatere, både store og små, susede rundt, øvede sig på deres tricks og forfinet deres færdigheder. Nikolai, i sin begejstring, glemte alt omkring sig. Han var ikke opmærksom på de hurtige hjul og snurrende brætter omkring ham. Han lo højt, mens han løb op og ned ad ramperne, ukontrolleret og uden tanke for de andre.

Så, i et øjeblik uopmærksomhed, skete det uundgåelige. En skater, i fuld fart, og Nikolai kolliderede. De faldt begge til jorden med et bump. Nikolai blev grebet af en bølge af frygt, hans hjerte hamrede. Men da han så op og ind i skaterens øjne, indså han, at det hele var hans egen fejl. Han havde forstyrret skaterens kørsel og bragt både sig selv og skateren i fare.

Med en klump i halsen og en summende følelse i kroppen, mumlede Nikolai en undskyldning. "Undskyld, det var min fejl. Jeg skulle have set mig for."

Til Nikolais overraskelse tog skateren det pænt. Han hjalp Nikolai op og rystede støvet af tøjet. "Det er okay, bare vær mere forsigtig næste gang. Skaterparken er til for at skate, og det kan være farligt, hvis folk løber rundt uden at kigge sig for," forklarede han med en venlig, men bestemt stemme. "Find et andet sted at lege, især når vi er mange, der gerne vil træne og lære nye tricks."

Nikolai nikkede, stadig en smule rystet, men taknemmelig for skaterens forståelse og venlighed. Han forstod nu vigtigheden af at respektere andres rum og aktiviteter og var besluttet på at være mere opmærksom i fremtiden. Med et sidste blik på skaterparken og dens farverige indbyggere trådte Nikolai ud i dagen, en lille smule klogere og en stor erfaring rigere.

Nu er det tid til at lave et par opgaver og tænke over hvad vi lige har lært.

Arbejdsopgaver

Opgave 1: Diskussion om Sikkerhed i Naturen

- Drøft med jeres klassekammerater: Hvordan skal man opføre sig sikkert, når man er i naturen? Tænk over både hvordan man bevæger sig, og hvordan man opfører sig over for naturen og dyrelivet.

Opgave 2: Respekt for Naturen

- Lav en liste med mindst 5 regler for, hvordan man viser respekt for naturen og miljøet, når man er udenfor. Overvej ting som affald, støjniveau og interaktion med dyrelivet.

Opgave 3: Tegneopgave

- Tegn en scene fra en park eller fra naturen, hvor folk udviser god opførsel og respekt for både naturen og andre mennesker. Inkluder eksempler på, hvordan man passer på hinanden.

Når du har besvaret disse spørgsmål, er episoden slut.

Her starter ideerne til lærerne.

Ideer til læreren

Opgave 1: Respekt for Andre Mennesker

- Skriv en kort tekst om, hvordan man viser respekt for andre mennesker i offentlige rum som parker og legepladser. Overvej både ord og handlinger.

Opgave 2: Passe på Hinanden

- Tænk over og diskuter med jeres klassekammerater: Hvordan kan I passe på hinanden, når I er i parker eller i den vilde natur? Kom med eksempler og forslag til, hvordan man kan hjælpe hinanden og være opmærksomme på hinandens behov.

Opgave 3: Rollespil eller Skitse

- Lav en lille skitse eller rollespil med dine klassekammerater, hvor I viser eksempler på god og dårlig opførsel i naturen eller i en park. Prøv at inkludere eksempler på både respekt for naturen, respekt for andre mennesker, og hvordan man passer på hinanden.