

# IDRÆT

## *Kroppen i balance*

### NÅR KROPPEN ER PRESSET



#### **Velkommen til School To Go og dagens undervisning!**

Dette er et forløb i faget "Idræt" om "Kroppen i balance" i tre episoder, med de tre temaer "Når kroppen er presset", "Sport, når det er usundt" samt "Skader og restitution". Der vil både være lytte-tekster og øvelser i episoderne.

#### **Introduktion**

Forestil jer, at kroppen er som en maskine, der arbejder døgnet rundt for at holde jer i gang – den sørger for, at I kan trække vejret, løbe, tænke og føle. Men hvad sker der, når maskinen bliver presset for hårdt? I dag skal vi dykke ned i et emne, der berører os alle, nemlig hvad der sker, når kroppen bliver overbelastet – og hvordan vi kan genfinde balancen.

Forestil jer Nikolai og Henrik, to drenge, der elsker sport og har store drømme. De er fulde af energi og vil gerne give alt, hvad de har. Men som de begge opdagede, er det

ikke altid nok bare at arbejde hårdere og presse sig selv. Kroppen begynder at sende signaler: træthed, ømhed og måske endda irritation eller dårlig søvn. Det er kroppens måde at sige "hey, stop lige og lyt til mig!"

I dag skal vi lære mere om, hvordan kroppen reagerer, når den er presset, hvad der sker med vores muskler, og hvorfor restitution og hvile er så vigtige. Vi skal udforske, hvad der sker, når kroppen mister balancen – men også, hvordan vi kan genfinde den og blive stærkere og sundere. Det handler ikke kun om at forstå kroppen, men også om at passe på den, så den kan blive ved med at være vores trofaste makker i alt det, vi elsker at gøre.

Så lad os tage fat på emnet og sammen finde ud af, hvad det vil sige at lytte til kroppen – og hvorfor det kan gøre os både bedre og gladere i hverdagen!

Lad os først høre læringsmålene for episoden:

### **Mål for undervisningen:**

1. Jeg får kendskab til hvad det vil sige at kroppen er i balance
2. Jeg får viden om overtræning af musklerne
3. Jeg får kendskab til inflammation
4. Jeg lærer om hvordan humøret kan blive påvirket af overtræning
5. Jeg får færdigheder inden for emnet idræt i samfundet, sundhed og trivsel

Lad os nu gå i gang med emnet.

### **Hvad vil det sige, når kroppen er i balance?**

At sige, at kroppen er i balance, er som at sige, at alle tingene fungerer godt sammen på den rigtige måde. Tænk på det som et symfoniorkester, hvor alle musikere spiller deres instrumenter sammen og skaber en smuk musik.

For vores krop betyder det, at alle vores organer og systemer arbejder sammen uden problemer. For eksempel, når vi spiser sund mad, får vi de nødvendige næringsstoffer til vores kroppe. Når vi træner og får nok hvile, holder vi vores muskler og knogler stærke. Og når vi sover godt om natten, får vores sind og krop den hvile, de har brug for.

Når kroppen er i balance, føler vi os godt tilpas, fyldt med energi og sunde. Det er som at have alle brikkerne i puslespillet på plads, så det hele fungerer smidigt. Så det handler om at tage sig godt af vores kroppe, så de kan forblive i balance og fungere bedst muligt.

## Hvad sker der med musklerne?

Forestil dig, at dine muskler er som legetøj, f.eks. en elastik. Når du bruger elastikken igen og igen, bliver den strakt ud, ikke sandt? Ligesom elastikken kan dine muskler også blive trætte og strakte ud, når du bruger dem meget, som når du løber eller træner intensivt.

Men her er fidusen: Når dine muskler bliver trætte, betyder det ikke nødvendigvis, at du har ødelagt dem. Det er mere som om, de har brug for en lille pause. Når du giver dine muskler tid til at hvile, kan de komme sig og blive stærkere. Det er ligesom at lade din elastik gå tilbage til sin oprindelige form.

Hvis du derimod bliver ved med at bruge dine muskler uden at give dem tid til at hvile, kan de blive mere og mere slidte, ligesom hvis du strakte elastikken for langt. Og når musklerne bliver slidte, kan de begynde at gøre ondt eller føles ømme.

Så det vigtige er at finde balance. Det betyder at træne og bevæge sig, men også at give kroppen den nødvendige hvile, så musklerne kan komme sig. På den måde bliver dine muskler stærkere og mere smidige, uden at de bliver overanstrengt eller skadede.

## Hvad betyder det, når noget er inflammeret?

Lad os forestille os, at din krop er som en by med en værdifuld skat i midten. Denne skat er din krops måde at beskytte sig selv mod ting, der kan skade den.

Når du har ondt i halsen eller et sår, er det som om, at noget er ved at gå galt i den lille by. Din krop sender straks nogle beskyttelsessoldater, som kaldes hvide blodlegemer, til stedet for at beskytte og helbrede det sårede område.

Disse hvide blodlegemer arbejder meget hårdt for at bekæmpe eventuelle skadelige bakterier eller vira, der kan være kommet ind i dit sår. De kæmper som helte for at holde din krop sund.

Når de hvide blodlegemer arbejder så hårdt, kan det få stedet til at blive rødt, hævet og ømt, og det er det, vi kalder inflammation. Det er som om, at byens forsvar er i gang med en kamp for at beskytte skatten.

Så når du har ondt i halsen eller et sår, er det vigtigt at huske, at din krop forsøger at beskytte og helbrede dig ved at sende de små helte, de hvide blodlegemer, til stedet. Og det er derfor, du kan føle, at det er lidt ømt og hævet. Din krop arbejder hårdt for at gøre dig rask igen!

Tænk på dine muskler som en del af din krops team, i din krops by, der hjælper dig med at bevæge dig og gøre alle de sjove aktiviteter, du elsker. Når du træner eller bruger dine muskler meget, kan de nogle gange blive overanstrengte eller "kørt helt flade," ligesom hvis du brugte en legetøjbil i lang tid.

Når det sker, kan musklerne blive ømme og begynde at gøre ondt. Det er som om, dine muskler sender et nødsignal til din krop og siger: "Hjælp, vi har brug for hjælp her!" Så din krop sender de hvide blodlegemer, vores beskyttelsessoldater, til det sårede område, ligesom når du har ondt i halsen eller et sår.

De hvide blodlegemer arbejder hårdt for at reparere de ømme muskler og fjerne eventuelle skadelige stoffer, der kan være der. Dette kan få musklerne til at føles hævede, ømme og varme, og det er, hvad vi kalder inflammation.

Så det, du føler, når dine muskler er ømme efter alt for meget træning, er din krop, der arbejder for at helbrede og beskytte dem. Det er vigtigt at give dine muskler tid til at komme sig og hvile, så de kan blive stærkere og klar til at spille igen!

### **Hvad er restitution?**

Når musklerne er kørt helt flade eller er blevet skadet, er det faktisk ikke nok at spise for at reparere dem. Selvom mad giver energi til kroppen, og det er vigtigt for musklerne, er det ikke den eneste ting, de har brug for. Det vigtigste, de har brug for, er hvile.

Når musklerne er ømme eller skadet, har de brug for tid til at komme sig. Det er som om, de beder om en pause, så de kan reparere sig selv. Og hvile er den bedste måde at give musklerne den pause, de har brug for.

Så når du har trænet meget eller brugt dine muskler meget, og de føles ømme eller trætte, er det en god idé at tage det roligt i et stykke tid. Det giver musklerne mulighed for at helbrede sig selv og komme tilbage stærkere. Så husk, at hvile er vigtigt for at holde dine muskler glade og sunde. Musklerne har brug for at restituere.

### **Hvordan kan ømme muskler påvirke humøret?**

Forestil dig, at du lige har haft mange hårde træninger eller mange intensive sportskampe i træk, og dine muskler føles ømme og trætte. Når dette sker, kan det have en række effekter på resten af din krop, herunder dit humør.

Først og fremmest kan ømhed og træthed fra dine muskler få dig til at føle, at hele din krop er træt. Du kan have svært ved at bevæge dig rundt og føle dig energisk. Dette kan påvirke din evne til at deltage i andre aktiviteter eller bare have det sjovt.

Desuden kan smerter fra ømme eller inflamerede muskler sprede sig til andre dele af kroppen. For eksempel, hvis dine benmuskler er meget ømme, kan det føre til rygsmerter eller smerter andre steder. Dette kan gøre det svært at være i god form og føle sig komfortabel.

Når kroppen ikke føles godt, kan det også påvirke din søvn. Ømme muskler kan gøre det svært at falde i søvn eller sove godt om natten, hvilket kan føre til træthed og humørsvingninger i løbet af dagen.

Endelig kan humøret også påvirkes direkte. Når du har smerter eller ubehag i kroppen, kan det gøre dig mere irriteret, trist eller frustreret. Det kan være svært at finde glæde i ting, du normalt elsker at gøre, når du har ubehag.

Så alt i alt, når musklerne er ømme og inflamerede, kan det have en dominoeffekt på hele kroppen, herunder dit humør. Det er derfor vigtigt at tage vare på dine muskler ved at give dem den nødvendige hvile og aktiv restitution, så du kan føle dig bedre, være i godt humør og nyde livet fuldt ud.

### **Lad os høre en historie.**

Nikolai var en 12-årig dreng med masser af energi og en passion for sport. Han elskede at løbe, spille badminton og være aktiv hele dagen. Men i den sidste måned havde hans liv været en virkelig travl rutsjebanetur.

Han var begyndt at træne mere intensivt til sin løbetræning, fordi han drømte om at blive bedre og måske endda deltage i en konkurrence en dag. Udover løb havde han også sine fritidsaktiviteter og lektier, der skulle passes. Han elskede at tilbringe tid med sine venner og havde planlagt mange legeaftaler i løbet af måneden.

Weekenderne var helliget badmintonkampe, hvor han spillede med sit hold. De havde træning i hverdagene for at forberede sig til weekendens kampe. Det var virkelig sjovt, men det begyndte at tage sin vejafgift på Nikolais krop.

Han begyndte at føle sig øm og træt hele tiden. Selv på hans sidste løbetur kunne han ikke løbe så hurtigt som han plejede. Han følte, at hans krop begyndte at sige "stop" til ham. Han kunne mærke, at han ikke gav sin krop den nødvendige hvile og restitution, som den havde brug for.

En aften, da han kom hjem fra endnu en træning, besluttede han at tage en pause. Han indrømmede over for sig selv, at han havde presset sig selv for hårdt, og det var tid til at lytte til sin krop. Han besluttede at tage et par dage fri fra al træning og aktiviteter for at hvile og genoplade.

Nikolai brugte denne tid til at slappe af, læse bøger, se film og bruge tid med sin familie. Han opdagede, hvor vigtigt det var at finde balance mellem aktivitet og hvile. Han lærte, at selvom han elskede sport, var det vigtigt at passe på sin krop og give den tid til at komme sig.

Efter sin pause vendte Nikolai tilbage til træning og aktiviteter med en ny bevidsthed om vigtigheden af selvomsorg og balance. Han begyndte at lytte til sin krop og tage regelmæssige pauser for at undgå at overanstrenge sig selv. Med tiden blev han ikke kun en bedre atlet, men også en sundere og mere afbalanceret person.

## **Lad os høre en historie mere om eleven Henrik**

Der var engang en dreng ved navn Henrik. Henrik var en rigtig fodboldentusiast. Han elskede at spille fodbold hver dag med sine venner, og han trænede også i sin lokale fodboldklub flere gange om ugen. Han var en talentfuld spiller og drømte om at blive en professionel fodboldspiller en dag.

Men for nylig begyndte Henrik at føle sig anderledes. Han var irriteret det meste af tiden og havde svært ved at koncentrere sig i skolen. Han kunne heller ikke sove godt om natten og følte sig træt hele dagen. Hans veninde, Maria, lagde mærke til hans forandring og besluttede at tale med ham.

En dag, da de sad på en bænk i parken, spurgte Maria forsigtigt Henrik, hvordan han havde det. Henrik sukede og sagde: "Jeg ved det ikke, Maria. Jeg føler mig træt hele tiden, og jeg kan ikke engang nyde fodbold som før." Maria tænkte lidt og sagde: "Måske trænger du til at hvile dig mere og tage det lidt nemmere med al den træning og fodboldspil."

Henrik var skeptisk, for han troede, at jo mere han trænede, jo bedre ville han blive. Men han besluttede at lytte til Marias råd og begyndte at tage nogle pauser og slappe af lidt mere. Han begyndte også at fokusere mere på at få en god nattesøvn og sove ordentligt om natten.

Til hans overraskelse begyndte Henrik at føle sig bedre. Han var ikke længere irriteret hele tiden, og hans humør blev bedre. Han begyndte at nyde fodboldspillet mere og følte sig mere energisk på banen. Han begyndte også at sove godt om natten, hvilket gjorde ham mere udhvilet og klar til at tage udfordringerne i sin træning og skolearbejde.

Henrik opdagede, at hvile og søvn var lige så vigtige som træning, når det kom til at forbedre sig i fodbold. Han indså, at balancen mellem træning, hvile og søvn var nøglen til hans succes og velvære. Henrik fortsatte med at forfølge sin drøm om at blive en professionel fodboldspiller, men nu gjorde han det med større opmærksomhed på at passe på sin krop og sit sind.

Så Henrik lærte, at det er vigtigt at tage sig tid til hvile og søvn, selv når man har store drømme, og at det kan gøre en stor forskel i ens liv og præstationer.

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

## **Arbejdsopgaver**

1. Overtræning og Hvile: Lær om, hvad overtræning er, og hvordan det kan påvirke kroppen. Diskuter tegnene på overtræning, som f.eks. træthed, irritabilitet og dårlig præstation. Brainstorm ideer til, hvordan man kan undgå overtræning ved at tage pauser og hvile regelmæssigt.
2. Hvordan Hjælper Du Din Kroppen?: Skriv eller tegn en historie om, hvordan du kan hjælpe din krop med at forblive i balance og undgå overtræning. Brug dine egne erfaringer og de oplysninger, du har lært, til at beskrive, hvordan du kan tage vare på din fysiske og mentale sundhed gennem aktivitet og hvile.
3. Planlæg og udfør en aktiv restitutions aktivitet - undersøg hvad det kunne være og vælg så en aktivitet du kunne foretage dig. Aktiviteten skal være i minimum 15 minutter.

Når I har besvaret disse spørgsmål, er episoden slut.

Her starter ideerne til lærerne.

### **Ideer til læreren**

1. Krop og Balance: Diskuter i klassen, hvad det betyder at have kroppen i balance. Hvorfor er det vigtigt? Hvordan føler man sig, når kroppen er i balance, i forhold til når den ikke er det?
2. Inflammation i Musklerne: Undersøg sammen med din klasse, hvad inflammation i musklerne betyder. Lav en liste over forskellige aktiviteter, der kan forårsage muskelinflammation, som f.eks. intensiv træning eller at løfte tunge ting. Prøv at finde ud af, hvad man kan gøre for at lindre inflammationen og hjælpe musklerne med at komme sig.
3. Humør og Fysisk Aktivitet: Diskuter, hvordan fysisk aktivitet kan påvirke vores humør. Har I nogensinde oplevet, at I føler jer gladere eller mere afslappede efter at have dyrket sport? Del jeres egne oplevelser og diskuter, hvorfor motion kan have en positiv indvirkning på humøret.