

IDRÆT

Lyt til din krop

MAD, MOTION OG SØVN



Velkommen til School To Go og dagens undervisning!

Dette er et forløb i faget "Idræt" om "Lyt til din krop" i tre episoder, med de tre temaer "Hvordan har du det?", "Mad, Motion og Søvn" samt "Chips eller rugbrød?". Der vil både være lytte-tekster og øvelser i episoderne.

Introduktion

Har du nogensinde tænkt over, hvordan din krop egentlig fungerer? Hvordan er det muligt at lege, lære, tænke og endda drømme? Din krop er som en avanceret maskine, der arbejder døgnet rundt for at holde dig i gang. Og ligesom enhver maskine har din krop brug for de rigtige ingredienser for at fungere bedst muligt: mad, motion og søvn. Det er de tre vigtige byggesten, der holder os sunde og stærke, og som hjælper os med at føle os glade og fulde af energi.

Forestil dig, at din krop er en bil. Mad er brændstoffet, der giver bilen energi til at køre. Uden mad går vi simpelthen i stå, for vi har brug for næringsstoffer til at tænke klart, lege, løbe og vokse. Men det handler ikke kun om at fylde tanken – det er vigtigt, hvad vi fylder i. Når vi vælger sund og nærende mad, får vores krop det brændstof, den elsker.

Men en bil kan ikke bare stå stille hele tiden. Hvis den ikke bliver kørt, begynder den at ruste og miste sin styrke. Motion er som at tage bilen ud på en tur. Når vi bevæger os, styrker vi vores muskler, knogler og hjerte. Motion gør os ikke bare stærkere – det gør os også gladere. Vidste du, at din krop udsender små "lykke-stoffer", når du bevæger dig? Det er som et lille boost af glæde, hver gang du hopper, løber eller danser.

Og så er der søvn. Det er her, din krop tager en pause og reparerer sig selv. Forestil dig, at din bil skal til service, hvor alle dele bliver tjekket og gjort klar til en ny tur. Søvn er din krops måde at genoplade på. Mens du sover, arbejder din hjerne hårdt på at lagre alle de ting, du har lært i løbet af dagen, og på at gøre dig klar til nye eventyr.

Mad, motion og søvn hænger sammen som et stærkt hold. Hvis én del mangler, kan det påvirke de andre. Hvis du for eksempel ikke sover nok, kan det være svært at finde energi til at bevæge sig eller vælge sund mad. På samme måde, hvis du ikke spiser godt, kan din krop mangle det brændstof, den har brug for, til at lege og lære.

Så i dag skal vi udforske, hvordan vi kan tage os bedst muligt af vores kroppe. Hvordan vi kan give dem den mad, de har brug for, finde glæden ved at bevæge os og forstå, hvorfor søvn er så vigtig. Måske vil du opdage nye måder at passe på dig selv på – og måske vil du finde ud af, hvor fantastisk din krop egentlig er, når du giver den det, den har brug for! Lad os komme i gang.

Lad os først høre læringsmålene for episoden.

Mål for undervisningen:

1. Jeg får viden om hvordan jeg lytter til min krop
2. Jeg får viden om hvorfor Mad, Motion og Søvn er vigtigt for kroppen
3. Jeg får kendskab til hvad kroppen har brug for og hvorfor
4. Jeg får færdigheder inden for emnet sundhed og trivsel

Lad os nu gå i gang med emnet.

Mad, motion og søvn.

Vores krop er en utrolig kompleks og fantastisk maskine, der konstant arbejder for at holde os i bevægelse, tænke, lære og opleve verden omkring os. For at denne

maskine kan fungere optimalt, er der nogle vigtige elementer, den har brug for. Disse er mad, motion og søvn. Mad giver os den nødvendige energi og næringsstoffer, motion sikrer, at alle dele af kroppen forbliver stærke og fleksible, og søvn giver kroppen en chance for at hvile, genopbygge og forberede sig til en ny dag. Sammen skaber disse tre elementer grundlaget for en sund og velfungerende krop.

Tænk på din krop som en bil.

Mad er som benzin til bilen. Uden mad har vores krop ikke energi til at fungere.

Ligesom en bil har brug for benzin for at køre, har vores krop brug for mad for at vi kan lege, tænke og gøre alle de andre ting, vi elsker.

Motion er som at køre bilen regelmæssigt, så den ikke bryder sammen. Når vi bevæger os, holder det vores muskler stærke, vores hjerte sundt og vores sind glade. Tænk over, hvad der sker, hvis en bil bare står i garagen i lang tid uden at blive brugt – den kan begynde at ruste eller have problemer med at starte. Ligesom den bil, har vores krop også brug for regelmæssig motion for at holde sig i god form.

Søvn er som at tage bilen til service. Når vi sover, reparerer vores krop små skader, renses for affaldsstoffer, og lagrer nye informationer, vi har lært. Hvis en bil ikke bliver serviceret, kan den begynde at få problemer. Ligesom det, har vores krop brug for hvile og søvn for at kunne yde sit bedste den næste dag.

Så, ligesom en bil har brug for benzin, motion og service, har vores krop også brug for mad, motion og søvn for at holde sig frisk, rask og sund!

Mad

Igen, forestil dig, at din krop er som en super bil. For at denne bil skal køre rigtig godt og blive ved med at være i topform, skal den have den rigtige type brændstof. Maden vi spiser, er netop det brændstof for vores krop.

Tænk på mad som et puslespil. Hvis du kun bruger én slags brik, vil du aldrig kunne fuldføre hele billedet. På samme måde har kroppen brug for forskellige typer mad for at få alle de nødvendige næringsstoffer. Dette betyder, at det er vigtigt at spise en blanding af frugter, grøntsager, kornprodukter, proteiner som kød, bønner eller nødder og mejeriprodukter.

Men ligesom du ikke vil overfylde din bil med brændstof, er det også vigtigt at tænke over, hvor meget mad kroppen virkelig har brug for. Det er godt at spise, når du er sulten, men det er vigtigt at stoppe, når du føler dig mæt, så du ikke overfylder din "tank".

Og så er der sukker og junkfood. Selvom det kan smage godt, er det som det brændstof, som bilen kun bør få en gang imellem. Hvis du kun giver din krop junkfood, vil den ikke fungere optimalt. Så selvom det er okay at nyde det engang imellem, er det bedst ikke at gøre det for ofte.

Husk også vand! Vand er afgørende for vores krop, ligesom olie er for bilen. Det hjælper med at holde alt kørende glat inde i os, så det er vigtigt at drikke rigeligt med vand hver dag.

Til sidst, ligesom en bil der viser advarselsslamper, når noget er galt, vil din krop også sende signaler. Hvis en bestemt type mad gør dig utilpas, eller hvis du føler en usædvanlig tørst, er det vigtigt at lytte til din krop og tale med en voksen om det.

Så, for at holde din "super bil" - din krop - i den bedste form, skal du sørge for at give den det allerbedste brændstof gennem sund mad og drikke!

Motion

Din krop er som en legeplads fyldt med gynger, rutschebaner og klatrestativer. Hvis du ikke leger på denne legeplads og bruger redskaberne, vil de med tiden blive rustne og mindre sjove at lege med. På samme måde kan vores krop føle sig lidt "rusten" eller træg, hvis vi ikke holder den i bevægelse.

Når vi taler om motion og fysisk aktivitet, handler det om meget mere end bare at løbe hurtigt eller være god til sport. Det handler om at holde vores kroppe sunde, stærke og glade. Når du er aktiv, som når du løber, hopper eller spiller bold, træner du faktisk dine muskler og gør dem stærkere. Dette betyder, at du kan gøre mere uden at blive træt så hurtigt.

Men det er ikke kun musklerne, der får gavn af motion. Dit hjerte og dine lunger arbejder også hårdere, når du bevæger dig. Det er som at give dem en lille træning, hvilket hjælper dem med at blive stærkere og sundere. Dette gør, at du kan løbe længere, lege længere og generelt føle dig mere energisk.

En af de fedeste ting ved motion er, at det også kan gøre dig gladere! Når du bevæger dig, frigiver din krop noget, der kaldes endorfiner. Dette er som kroppens eget "lykke-stof", og det får dig til at føle dig super godt tilpas.

Og lad os ikke glemme vores knogler. Når du hopper, løber eller laver anden fysisk aktivitet, hjælper det med at gøre dine knogler stærkere. Det er som at bygge et stærkt fundament for et hus, så det kan stå fast i mange år.

Motion kan endda hjælpe dig med at koncentrere dig bedre i skolen. Efter en god omgang leg eller sport kan du ofte tænke klarere og fokusere bedre på dine lektier.

Men det vigtigste er nok, at motion er en fantastisk måde at have det sjovt på med venner. Uanset om det er en sport, dans eller bare at lege fange i parken, giver det en chance for at grine, lege og nyde tiden sammen.

Så husk, motion handler ikke kun om at være den hurtigste eller stærkeste; det handler om at tage sig af din "legeplads", så du kan nyde hver dag fuldt ud!

Trivsel og motion

Forestil dig, at din krop og dit sind er som en plante, der ønsker at vokse og blomstre. For at trives skal denne plante have den rette mængde sollys, vand og god jord. På samme måde har vi mennesker også brug for visse ting for at føle os godt tilpas og trives i vores dagligdag. En af de vigtigste "ingredienser" for vores trivsel er fysisk aktivitet, ligesom at lege udenfor, cykle, løbe eller spille fodbold med venner.

Når vi er aktive, sker der noget magisk inden i os. Vores krop frigiver små "glædemolekyler" kaldet endorfiner, som får os til at føle os glade og energiske. Det er næsten som et naturligt smilende trylledrik!

Og det stopper ikke der. Motion hjælper os med at sove bedre om natten. En god nattesøvn gør, at vi vågner op friske, udhvilede og klar til at tage fat på en ny dag. Dette boost af energi og hvile kan virkelig hjælpe os med at føle os i topform.

Har du nogensinde mærket den stolthed, når du har lært noget nyt eller forbedret dig i en sport? Det er motionens magi ved at give os selvtillid. Når vi ser, hvad vores kroppe er i stand til, kan vi føle os stærke og selvsikre.

En anden skøn ting ved fysisk aktivitet er fællesskabet. Når vi spiller eller træner sammen med andre, bygger vi stærkere venskaber. Vi deler grin, udfordringer og sejre, hvilket binder os tættere sammen med dem omkring os.

Men vent, der er mere! Selvom det kan lyde overraskende, kan motion også hjælpe os med at slappe af. Efter en god løbetur eller leg i parken kan vores sind føle sig mere roligt og afbalanceret. Og som en ekstra bonus kan det endda hjælpe os med at koncentrere os bedre, når vi sidder ned for at lave lektier.

Dog er det vigtigt at huske, at ligesom en plante kan få for meget sol, skal vi også sørge for ikke at overdrive med motion. At finde en sund balance er nøglen.

Så, motion og trivsel går hånd i hånd. Ved at være aktiv plejer vi både vores krop og sind, ligesom når vi passer på en plante, så den kan vokse sig stor og stærk. Det handler ikke kun om sundhed, men om at føle sig glad, forbundet og i harmoni med os selv.

Søvn

Forestil dig din krop som en travl computer, der kører på fuld drøn hele dagen. Efter en hel dag med skole, venner, lektier og alt det sjove, du gør, har denne "computer" brug for en god pause. Den pause er søvn! Søvn er utrolig vigtig, især for nogen som dig, der er 12 år og stadig vokser.

Hver nat, mens du drømmer, sker der nogle temmelig fantastiske ting inde i dig. Først og fremmest har din krop en travl tid med at reparere og bygge nye celler. Dette er vigtigt, fordi dine knogler og muskler faktisk vokser mest, mens du sover. Ja, det er rigtigt - du bliver lidt højere hver nat!

Dernæst tager din hjerne en pause for at sortere alle de ting, du har lært og oplevet i løbet af dagen. Tænk på det som at rydde op i et værelse: Din hjerne sørger for, at alt er på det rigtige sted, så du kan huske vigtige ting og glemme det, der ikke er så vigtigt.

Men det stopper ikke der. God søvn giver dig den energi, du har brug for, så du kan vågne op frisk og klar til en ny dag. Det hjælper også med at holde dit humør i balance. Hvis du nogensinde har følt dig lidt nedtrykt eller gnaven efter en dårlig nats søvn, ved du præcis, hvad jeg taler om.

Sidst, men ikke mindst, hjælper søvn dit immunsystem med at blive stærkt. Dette er dit krops forsvars team, der bekæmper sygdomme. Så jo bedre du sover, desto stærkere bliver dit team.

Nu tænker du måske, "Okay, men hvor meget søvn har jeg egentlig brug for?" Som en 12-årig bør du faktisk få mellem 9-11 timer søvn hver nat. Ja, det lyder måske som en del, men din krop og hjerne har brug for den tid til at være på deres bedste.

Så næste gang du tænker over, om du skal blive oppe lidt længere, husk hvor meget din krop og hjerne elsker en god nats søvn!

Lad os høre en historie.

Kasper var en dreng, der elskede at spille computerspil og se film. Efter skole sad han ofte timer foran skærmen, og han brugte sjældent tid udenfor. Som tiden gik, begyndte Kasper at føle sig træt og uoplagt. Han havde svært ved at vågne op om morgenen, hans muskler føltes stive, og han blev nemt forpustet.

En dag i skolen bemærkede hans ven, Emil, at Kasper altid så ud som om, han trængte til en god nats søvn. "Hvordan går det, Kasper? Du ser altid så træt ud," sagde Emil bekymret.

Kasper sukkede. "Jeg ved det ikke. Jeg føler mig bare hele tiden drænet for energi."

Emil tænkte sig lidt om og spurgte, "Motionerer du nogensinde?"

Kasper grinede kort. "Nej, ikke rigtigt. Jeg kan bedre lide at slappe af derhjemme."

Emil smilede og sagde, "Ved du hvad, Kasper? Jeg tror, du har brug for lidt motion. Hvad med at prøve at komme med mig til fodboldtræning i morgen? Det kunne være sjovt!"

Kasper var tøvende. "Jeg er ikke rigtig god til sport, og jeg har ikke trænet i evigheder."

Emil klappede ham på skulderen. "Bare rolig, det handler om at have det sjovt og komme i gang. Jeg er sikker på, at du vil føle dig bedre bagefter."

Næste dag mødte Kasper op til fodboldtræningen med Emil. I starten var det hårdt. Kasper blev hurtigt forpustet, og hans ben føltes tunge. Men Emil støttede ham hele vejen og opmuntrede ham til at fortsætte.

Efterhånden som ugerne gik, begyndte Kasper at føle en forskel. Han var ikke længere så træt om morgenen, han havde mere energi, og han begyndte endda at se frem til træningerne.

En dag efter træning sagde Kasper til Emil: "Tak, ven. Jeg kan mærke en kæmpe forskel. Jeg har det meget bedre nu."

Emil grinede og svarede, "Jeg vidste, du ville få det bedre! Motion gør underværker, ikke kun for kroppen men også for humøret."

Fra den dag blev motion en del af Kaspers liv. Han opdagede, at fysisk aktivitet ikke kun hjalp ham med at føle sig bedre fysisk, men det løftede også hans humør og gav ham en ny energi. Alt sammen takket være en god ven, der hjalp ham med at finde glæden ved at være aktiv.

Lad os høre en historie mere.

Ulla og Karsten gik i samme klasse, men de havde en ting til fælles, som ikke mange vidste om: De havde begge problemer med søvn. Ulla tilbragte mange aftener foran computeren, hvilket ofte resulterede i, at hun kun fik 4-5 timers søvn. Karsten på den anden side, sov ofte 12 timer eller mere, og han følte sig stadig konstant træt.

Ulla var altid uoplagt og irriteret. Hun fandt det svært at koncentrere sig i skolen og havde ofte hovedpine. Karsten, selvom han sov meget, var altid sløv og havde svært ved at vågne op om morgenen. Han følte aldrig, han var helt vågen.

To af deres klassekammerater, Maja og Anders, lagde mærke til dette. De besluttede sig for at hjælpe. Maja havde læst en del om søvnhygiejne, som er gode vaner og rutiner, der kan hjælpe med at forbedre søvnen. Hun foreslog Ulla at starte med at begrænse skærmtid om aftenen, da det blå lys fra skærme kan gøre det sværere at falde i søvn. Hun rådede også Ulla til at forsøge at gå i seng på samme tid hver aften for at få en mere stabil søvnrytme.

Anders foreslog Karsten at prøve at sætte en alarm for at vågne op på samme tid hver dag, selv i weekenderne. Han forklarede, at for meget søvn nogle gange kan gøre én mere træt, fordi kroppens søvncyklus bliver forstyrret.

Ulla og Karsten besluttede sig for at prøve disse råd. I starten var det svært. Ulla kæmpede med trangen til at tjekke sin telefon inden sengetid, og Karsten fandt det svært at komme ud af sengen om morgenen. Men med støtte fra Maja og Anders holdt de ved.

Efter nogle uger begyndte de at mærke en forskel. Ulla følte sig mere opfrisket om morgenen og havde mere energi i løbet af dagen. Karsten bemærkede, at han følte sig mere vågen og opmærksom i skolen. Begge følte, at de fik en bedre nattesøvn.

Maja og Anders var stolte over at se deres venners forbedring. "Tak, I to," sagde Ulla en dag efter skole. "Jeg har aldrig følt mig bedre."

Karsten nikkede. "Ja, tak. Jeg vidste ikke, hvor meget en god nats søvn kunne gøre en forskel."

Både Ulla og Karsten lærte vigtigheden af god søvnhygiejne og blev en inspiration for deres klassekammerater. De beviste, at med lidt støtte og de rigtige vaner kan man ændre sin søvnkvalitet og dermed sit liv.

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

Arbejdsopgaver

1. Mad- og Motionsdagbog

Før dagbog i en uge, hvor du noterer, hvad du spiser, og hvilken motion du laver hver dag.

Refleksion: Hvilke dage følte du dig mest energisk? Var der en sammenhæng med den mad, du spiste, eller den motion, du lavede?

2. Din Drømmesportsgren

Forestil dig en sportsgren eller aktivitet, du altid har ønsket at prøve, men

aldrig har gjort.

Skriv tre grunde til, hvorfor du gerne vil prøve denne aktivitet.

3. Søvnskema

Før en logbog over, hvornår du går i seng, og hvornår du står op i løbet af en uge.

Beregn, hvor mange timers søvn du får hver nat, og sammenlign det med de anbefalede 9-11 timer.

4. Ud og Stå

Tag en kort gåtur rundt om skolen, dit hjem eller kvarteret for at få frisk luft og bevæge kroppen.

Mens du går, tænk over, hvilke fødevarer du spiser til dagligt, som du tror er de sundeste.

Når I har besvaret disse spørgsmål, er episoden slut.

Her starter ideerne til lærerne.

Ideer til læreren

1. Trivsel i Teamet

Diskuter en holdsport eller teamaktivitet, som eleverne kan lide.

Eleverne skal notere tre ting, der gør, at de trives i et team, og hvordan samarbejde bidrager til deres trivsel.

2. Kroppens Motor

Lad eleverne forestille sig, at kroppen er en bil, der kræver godt brændstof.

De skal tegne en bil og mærke dens dele med mad, der styrker kroppen. For eksempel kan "hjulene" symbolisere benene, som har brug for protein fra kød eller bønner.

3. Rollemodeller i Sport

Bed eleverne tænke på en sportsstjerne, de ser op til.

De skal skrive tre ting, de kan lære fra denne person om sundhed, trivsel og træning.

4. Personlige Sundhedsmål

Lad eleverne sætte tre sundhedsmål for det næste år.

Eksempler kan være: "Jeg vil prøve en ny sportsgren," "Jeg vil sove mindst 9 timer hver nat," eller "Jeg vil spise en frugt eller grøntsag med hvert måltid.