

FORLØBSPLAN

# STROKE



# STROKE

**OBS: Vær opmærksom på, om nogle elever har oplevet stroke i den nærmeste omgangskreds.  
Tag særlig hånd om denne situation og følg op efterfølgende!**

## Om stroke og forebyggelse af stroke og hjertestop

### Overordnede mål

- Eleverne kan ”Stræk, Snak, Smil”-remsen og kan med deres egne ord forklare, hvorfor remsen er vigtig
- Pege på handlemuligheder, hvis de oplever en person med tegn på stroke
- Forklare, hvordan man kan forebygge stroke og hjertestop

### Omfang

Ca. 6 lektioner á 45 minutter med fokus på stroke, hvoraf ca. én lektion á 45 minutter har fokus på forebyggelse af stroke og hjertestop.

### Organisering

Klasseundervisning og gruppearbejde (to og to eller grupper op til fem elever). Som lærer kan du med fordel overveje, hvordan grupperne organiseres, inden forløbet sættes i gang. I nogle af øvelserne kommer eleverne meget tæt på hinanden.

### Materialer

Materialer fremgår af de enkelte lektion og på den samlede materialeliste.

## STROKE

## Indholdsfortegnelse

Side	Lektion	Elevark	Bonusaktiviteter
4-5	<b>Lektion G:</b> - <b>Forforståelse</b> 45 min	Ordlistermindmap	Læs om prins Joachim
		Ordkort	
6-8	<b>Lektion H:</b> - <b>Ring 1-1-2</b> - <b>Sæt i spil</b> 45 min	Ring 1-1-2 ved stroke	Forklar hvor du er
		Scenarier om stroke	
9-10	<b>Lektion I:</b> - <b>Sådan opstår stroke</b> - <b>Udfordringer efter et stroke</b> 45 min	Prøv en funktionsnedsættelse	Stroke giver skader i hjernen
11-12	<b>Lektion J:</b> - <b>Stræk, Snak, Smil</b> 45 min		Skriv et postkort
13-14	<b>Lektion K:</b> - <b>Styrk hjernen</b> 45 min	Træn jeres hukommelse	Forhindringsbane
		Træn din hjerne	Træn din hjerne mere
			Kampen mellem højre og venstre hjernehalvdel
15-16	<b>Lektion L:</b> - <b>Forebyggelse</b> 45 min	Undersøg jeres puls	Styrk din hjerne og dit hjerte
		Træd til ved stroke	
		Styrk din hjerne og dit hjerte	

## Lektion G - FORFORSTÅELSE

45 MIN.



### Mål:

- Eleverne engageres og deres forforståelse bringes i spil
- Eleverne får kendskab til, hvad stroke er
- Eleverne præsenteres for remsen Stræk-Snak-Smil og hvordan de kan bruge den

**Materialer:** 0,5 liters flaske med vand, snor eller malertape, et krus vand, et stykke papir

**Elevark:** Ordlistemindmap, ordkort

Læs dette for eleverne for at engagere eleverne og få indblik i deres forforståelse:

10 MIN.



*“Forestil jer, at I er tre venner, der er med til Jonathans 13-års familiefødselsdag. I sidder og drikker kakao og spiser lagkage. Jonathans bedstefar fortæller en sjov historie om dengang, han var barn. Lige pludselig lægger I mærke til, at historien ikke rigtig hænger sammen mere. Bedstefar kludrer i ordene, så I ikke længere kan forstå det, han siger.”*



### Skab rum for refleksion

Bed eleverne om selv at overveje følgende i et minut:

- Hvad tænker I, der kan være galt?
- Hvad tænker I, man skal gøre, hvis I selv og en ven oplever en person, der ser sådan ud?

Lad eleverne tale med sidemakkeren om samme spørgsmål i to minutter. Saml op fælles og lad eleverne fortælle, hvad de har tænkt eller talt om

Fortæl eleverne, at et stroke er en blodprop eller en blødning i hjernen. Eller det man tidligere også kaldte et slagtilfælde. Det er vigtigt at lære om tegnene på stroke, fordi der hvert år er 12.000 mennesker, der indlægges med et stroke, dvs. 33 om dagen. Hvis man oplever en person med tegn på et stroke og ringer 1-1-2 hurtigt, kan deres skader på hjernen minimeres og de kan overleve til et godt liv.

Fortæl også, at et stroke kan komme til udtryk på flere forskellige måder. Fx kan det give:

- Lammelser i krop eller ansigt
- Forstyrrelser af talen
- Problemer med at styre kroppen
- Svimmelhed eller påvirke bevidstheden

Få indblik i elevernes kendskab til stroke ved at bede eleverne placere sig på en (usynlig) linje alt efter deres erfaring med stroke. De to poler udgøres af udsagnene:

- “Jeg har aldrig hørt eller set noget om stroke”
- “Jeg har hørt eller set noget om stroke”

## BONUSAKTIVITET: LÆS OM PRINS JOACHIM

30 MIN.



Læs sammen med eleverne en historie fra virkeligheden om Prins Joachim ["Det kunne have ændret vores liv for evigt"](#).

Eleverne kan selv læse artiklen eller dele af den, eller du kan læse den højt i klassen

**Læseformål:** Bed elever, når de læser teksten at have særlig fokus på:

- Hvilke tegn på stroke bliver beskrevet i artiklen?
- Hvad skal man gøre, hvis man oplever nogen, der har tegn på stroke?
- Hvad står der i artiklen om, hvordan prins Joakim har det i dag?

Sæt fokus på de **faglige pointer**, at eleverne kan træde til og at "Stræk, Snak, Smil"-remsen er en god huskeregel. Fortæl eleverne, at hurtig behandling er afgørende for, hvordan en person kommer igennem et stroke. Hvis de ved, hvordan de kan spotte en person, der rammes af stroke, er de med til, at personen får hurtig behandling.

20 MIN.



Vis filmen [Stræk-Snak-Smil](#) på youtube for at introducere eleverne til "Stræk, Snak, Smil"-remsen.

## Skab rum for refleksion

Bed eleverne om selv at overveje følgende i et minut:

- Har I hørt om Stræk, Snak, Smil før?
- Hvad får det jer til at tænke på?
- Hvordan tænker I, at remsen kan hjælpe jer med at se, om en person har fået et stroke?

Lad eleverne tale med sidemakkeren om samme spørgsmål i to minutter. Saml op fælles og lad eleverne fortælle, hvad de har tænkt eller talt om.

Fortæl eleverne, hvordan de kan vurdere om en person har fået et stroke. Brug de fire slides 'Tegn på stroke', 'Stræk', 'Snak' og 'Smil'. I kan prøve de tre kendetegn ved en lille praktisk øvelse:

- **'Stræk'**: Sæt en flaske fyldt med vand fast på armen, så den flugter med underarmen. Saml et stykke papir op fra gulvet
- **'Snak'**: Sig "Stræk, Snak, Smil"-remsen, mens I lukker den ene side af munden eller undgår at bruge tungen
- **'Smil'**: Drik et glas vand, mens I trækker i den ene mundvig med fingeren

Pointen med vandflasken på armen er, at armen er tungere og derfor sværere at holde strakt. Ved snak og smil forstyrres den normale brug af munden, så eleverne kan prøve at lyde som én med talebesvær og se ud som en med halvsidig lammelse.

Saml op på de centrale ord og begreber, der er kommet frem ved, at eleverne udarbejder ordliste i form af et mindmap. Brug elevarket 'Ordlistemindmap' og "ordkort", som de løbende gennem forløbet arbejder videre med. Ordene kan fx være: stroke, lammelse, talebesvær

## Læg mærke til

- Om eleverne ved noget om stroke, der kan bygges videre på
- Om nogle elever har oplevelser eller erfaringer, der skal følges op på
- Om eleverne kan udføre "Stræk, Snak, Smil"-remsen, herunder får løftet armene rigtigt

## Lektion H: RING 1-1-2 og SÆT I SPIL

45 MIN.



### Ring 1-1-2

#### Mål:

- Eleverne kan foretage et opkald til 1-1-2 ved mistanke om stroke

**Elevark:** Ring 1-1-2 ved stroke

Sæt fokus på den **faglige pointe**, at man straks skal ringe 1-1-2, hvis man oplever tegn på stroke. Eleverne skal nu arbejde med, hvordan man ringer op til 1-1-2. Tydeliggør, at man skal trykke (og sige) ET-ET-TO og ikke "et-hundrede-tolv".

10 MIN.



#### Skab rum for refleksion

Bed eleverne om selv at overveje følgende i et minut:

- Hvad ved I om at ringe 1-1-2?
- Hvad tror I, der sker, når man ringer 1-1-2?
- Hvad tror I, der er vigtigst at sige, når man ringer til 1-1-2 ved et stroke?
- Hvad tror I, at personen på 1-1-2 vil spørge jer om?

Lad eleverne tale med sidemakkeren om samme spørgsmål i to minutter. Saml op fælles og lad eleverne fortælle, hvad de har tænkt eller talt om.

Vis filmen 'Alarmopkald ved stroke' og brug slidet 'Ring 1-1-2 ved stroke' til at fortælle eleverne, hvordan de kan ringe 1-1-2, og hvad de skal sige, når de ringer.

Fortæl eleverne, at når man ringer til 1-1-2, kommer man først igennem til alarmcentralen. De vil stille nogle spørgsmål for at forstå, hvad der er sket. Derefter bliver man stillet om til en sundhedsfaglig person, der er klar til at hjælpe én og vejlede i, hvad man skal gøre. Det er også dem, der sender den nødvendige hjælp ud til stedet, hvor man befinder sig.

Det er vigtigt at tale med eleverne om, at de skal ringe 1-1-2, også selvom de kan være usikre på, om der er tale om et stroke. Fortæl også gerne, at medarbejderne på 1-1-2 hjælper dem med at vurdere, om det er alvorligt og om der skal sendes en ambulance.

Brug slidet 'Alarmering' til at fortælle eleverne, hvad det er vigtigt at sige, når man ringer til alarmcentralen og tydeliggør:

5 MIN.



- At de skal fortælle om de tegn på stroke, de har observeret
- At hvis de ikke får det hele med, vil 1-1-2 alarmcentralen spørge ind til de oplysninger, de mangler

Lad eventuelt eleverne i makkerpar komme med flere bud på, hvordan de kan forklare hver af de tre tegn stræk, snak og smil for en udenforstående, fx "Han taler mærkeligt" eller "Hendes smil er skævt". Genbesøg eventuelt slidene 'Stræk', 'Snak' og 'Smil'.

Saml op i klassen fx ved et fælles mindmap på tavlen, der giver et visuelt overblik over, hvad man kan sige, når man ringer 1-1-2 ved mistanke om stroke.

10 MIN.



Lad eleverne øve sig i at ringe til alarmcentralen med elevarket 'Ring 1-1-2 ved stroke'. Klip kortene ud og giv halvdelen af eleverne kortet med 'Du ringer fra Jonathans fødselsdag' og den anden halvdel kortet 'Du arbejder på alarmcentralen'.

Lad eleverne gå rundt mellem hinanden, indtil du siger stop. Lad dem finde sammen to og to og stille sig med ryggen mod hinanden, mens de med støtte fra deres kort øver sig i at ringe 1-1-2.

- Følg op bagefter og spørg, hvad de talte om, og om noget var svært.

Lad eleverne få en forståelse af, hvad der sker på alarmcentralen ved at se filmen 'Arbejdet på alarmcentralen og i ambulancen, når der sker et stroke'.

- Tal med eleverne om, hvordan man kan forklare, hvor man er, hvis man ikke kender navnet på vejen
- Fortæl eleverne, at smartphones også automatisk sender GPS-kordinater, når der ringes 1-1-2, men det kan alligevel være en god idé at kunne beskrive, hvor man er

### **BONUSAKTIVITET: FORKLAR HVOR DU ER**

30 MIN.



Lad eleverne gøre sig erfaringer med at beskrive et område med udgangspunkt i elevarket 'Forklar hvor du er'.

Saml op på de centrale ord og begreber ved, at eleverne skriver videre på deres ordlistemindmap og ordkort. Ordene kan fx være:

5 MIN.



- Sundhedsfaglig person
- Alarmering

### **Læg mærke til**

- Om eleverne ved, hvad man skal sige, når man ringer 1-1-2
- Om eleverne kan beskrive tegn på stroke ved hjælp af "Stræk, Snak, Smil"-remsen, når de ringer
- Om eleverne kan beskrive og få detaljer med om, hvor de ringer fra



## SÆT I SPIL

### Mål:

- Eleverne får samlet op på, hvad de kan gøre, hvis de oplever en person med stroke
- Eleverne kan bruge "Stræk, Snak, Smil"-remsen til at identificere et muligt stroke og kan ringe 1-1-2

**Elevark:** Scenarier om stroke

Sæt fokus på de **faglige pointer**, de har været igennem om, hvordan man giver førstehjælp ved stroke og at de kan træde til.

15 MIN.



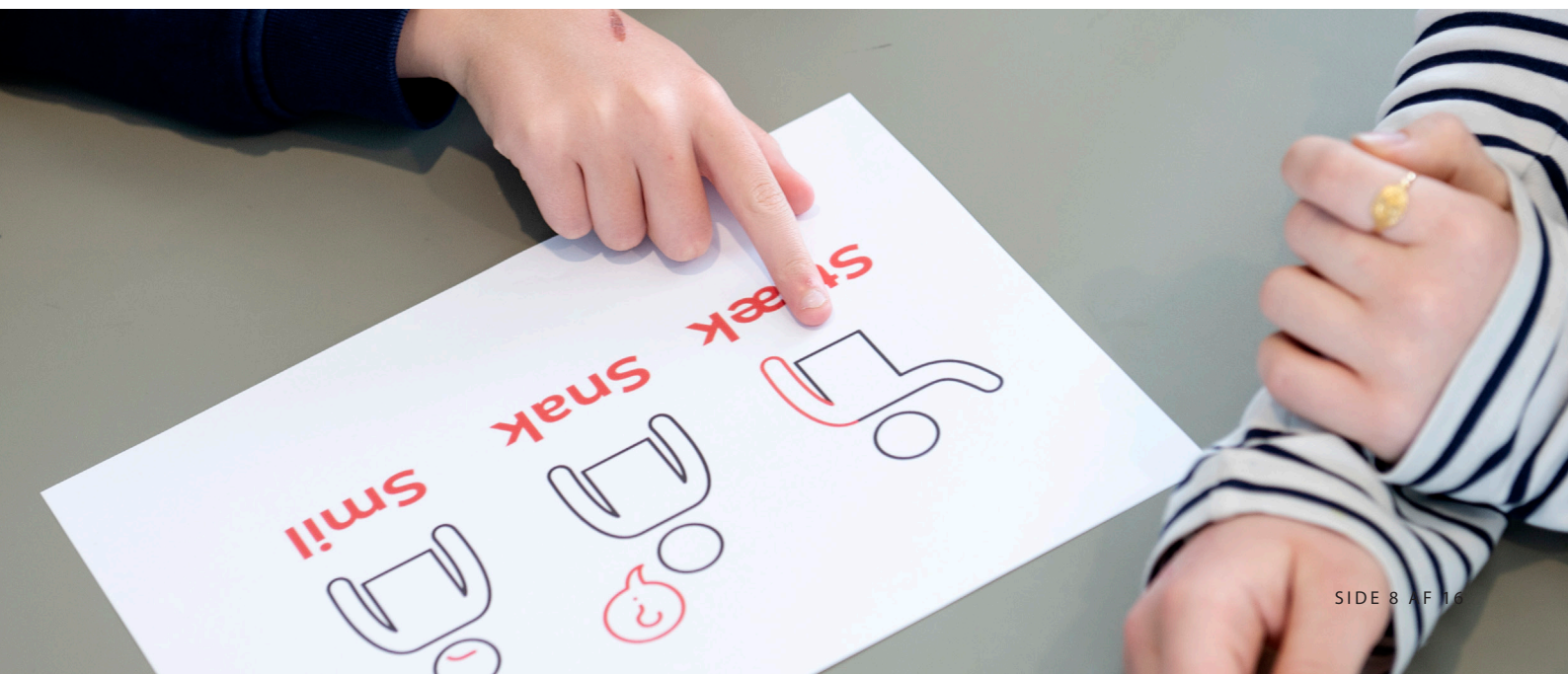
Lad eleverne i grupper prøve forskellige scenarier fra elevarket 'Scenarier om stroke'. Instruktionen til eleverne kan fx lyde:

- Tag kortet 'Alarmcentralen' og giv det til den, der skal spille rollen som alarmcentral. Vedkommende skal gå væk, så han/hun ikke kan høre, hvad resten af gruppen snakker om eller kender scenariet på forhånd
- Klip rollekortene ud, fordel dem mellem jer og læs sammen scenariet
- Tal sammen om, hvad I kan gøre for at hjælpe
- Vis hinanden, hvordan I vil gøre
- Når der bliver 'ringet efter alarmcentralen', skal personen, der er 'alarmcentralen', komme og placere sig, så han/hun ikke kan se, men kun høre, hvad der sker.

Lad eventuelt eleverne trække et nyt scenarie, hvis der er tid.

### ★ Læg mærke til

- Om eleverne bruger "Stræk, Snak, Smil"-remsen og udfører den korrekt
- Om eleverne kan forklare symptomerne på stroke
- Om eleverne ved, hvad de skal gøre, hvis der er mistanke om stroke





## Lektion I: SÅDAN OPSTÅR STROKE og UDFORDRINGER EFTER ET STROKE

45 MIN.



### Sådan opstår stroke

#### Mål:

- Eleverne får viden om, hvordan et stroke opstår

Sæt fokus på den **faglige pointe**, at et stroke er en blodprop eller blødning i hjernen. Fortæl eleverne, hvordan et stroke opstår. Brug slide 'Hvordan får man et stroke' og vis filmene '[Hvad er en blodprop i hjernen](#)' og '[Hvad er en hjerneblødning](#)' fra Herlev Hospital.

15 MIN.



Saml op på de centrale ord og begreber ved, at eleverne skriver videre på deres ordlistemindmap og ordkort. Ordene kan fx være:

- Blodprop
- Hjerneblødning

### Udfordringer efter et stroke

#### Mål:

- Eleverne får en fornemmelse af de udfordringer en person, der har fået et stroke, kan opleve i sin hverdag

**Materialer:** Skjorte/jakke, bold, beskyttelsesbriller, pap, tape, bog, papir, blyant, et ur pr. gruppe

**Elevark:** Prøv en funktionsnedsættelse

Sæt fokus på den **faglige pointe**, at det giver udfordringer i hverdagen, hvis man ikke får hurtig hjælp ved et stroke.

30 MIN.



Fortæl eleverne, at et stroke kan gøre helt almindelige gøremål som fx at knappe en skjorte eller læse en bog vanskeligt. Hvad, der ender med at blive vanskeligt, afgøres af, hvilket område i hjernen der er blevet ramt ved et stroke.

Lad eleverne i makkerpar prøve at udføre dagligdags opgaver med elevarket 'Prøv en funktionsnedsættelse'.

Saml op fælles og spørg eleverne, om de kan komme i tanke om andre ting i hverdagen, der kan være en udfordring, hvis man er blevet ramt af en lammelse i armen eller taber halvdelen af synsfeltet.

#### ★ Læg mærke til

- Om eleverne kan sætte ord på de udfordringer, man kan opleve, hvis man får et stroke

## BONUSAKTIVITET: STROKE GIVER SKADER I HJERNEN (7. OG 8. KLASSE)

45 MIN.



### Mål:

- Eleverne bliver klogere på, hvordan forskellige områder i hjernen kan blive påvirket af et stroke
- Aktiviteten har relevans i biologi

Sæt fokus på den **faglige pointe**, at de funktionsnedsættelser et stroke fører med sig afhænger af, hvilket område i hjernen, der er blevet ramt. Læs sammen med eleverne om, hvordan forskellige områder af hjernen påvirkes af et stroke i tekst og infografik skader og følgevirkninger fra [hjernesagen.dk](http://hjernesagen.dk). Eleverne kan selv læse teksten, eller du kan læse den højt i klassen.

**Læseformål:** Bed eleverne, når de læser teksten, have særlig fokus på: Hvilke eksempler er der på, hvordan man kan blive påvirket af et stroke?

I kan nu bruge områderne i hjernen og skader/følgevirkninger til at spille "Mix og match" eller "Levende vendespil":

### Mix og match:

Med CL-strukturen 'Mix og match' og elevarket 'Stroke giver skader i hjernen' skal eleverne matche områder i hjernen med beskrivelser af følgevirkningerne efter en skade. Klip kortene ud og del dem ud til eleverne:

- Sig "Mix". Eleverne skal nu cirkulere rundt mellem hinanden med deres kort
- Sig "Match". Eleverne skal nu lede efter én kammerat, der har et kort, der matcher
- Gentag et par gange

### Levende vendespil:

Det levende vendespil fungerer ligesom Memory. Man skal samle stik af brikker, som her består af et område i hjernen + beskrivelse af følgevirkningerne efter en skade.

"Brikkerne" i spillet udgøres af klassens elever, der hver især har et kort med enten et område i hjernen eller en beskrivelse af følgevirkningerne efter en skade.

To elever (A og B) udpeges og sendes uden for døren. Imens gøres resten af eleverne til brikker: halvdelen har et kort med et område i hjernen – den anden halvdel har en beskrivelse af følgevirkningerne efter en skade. Der skal være et lige antal brikker, hvorfor det kan være nødvendigt, at læreren spiller med som brik.

A og B kaldes nu ind og skiftes til at have tur som dem, der vælger brikker:

- A vælger først én brik, og denne elev siger, hvad han/hun er, fx "jeg er hjernestammen". Derefter vælger A endnu en brik, der siger, hvad han/hun er, fx "jeg fungerer som lager for ord. En skade kan gøre, at jeg har svært ved at huske ting, man har talt om". De to passer ikke sammen, og derfor går turen til B
- B vælger nu en brik, der fx siger "jeg er isselapperne". Derefter vælger A endnu en brik, der siger, hvad han/hun er, fx "jeg er hjernens sansecener. En skade kan gøre, at det er svært at tage tøj på". Det stik passer, og de to brikker (elever) stiller sig fx i det ene hjørne af klassen, hvor Bs stik samles
- Fordi B fik et stik, er det B's tur igen
- Rammer B ikke et stik, overgår turen til A – og så fremdeles

Saml op fælles, spørg fx ind til:

- Hvad ved I nu om, hvordan hjernen er inddelt i forskellige centre?
- Hvad ved I nu om, hvordan en person kan tage skade af et stroke?

### **Læg mærke til**

- Om eleverne forstår, at hjernen har forskellige centre, der påvirkes forskelligt ved et stroke

## Lektion J - STRÆK, SNAK, SMIL

45 MIN.



### Mål:

- At eleverne kan forklare, hvad "Stræk, Snak, Smil"-remsen betyder
- At eleverne med egne ord kan vise, hvorfor remsen er vigtig

**Materialer:** Fx en mobil til at filme med

**Elevark:** Skriv et postkort

Sæt fokus på den **faglige pointe**, at "Stræk, Snak, Smil"-remsen er en god huskeregel, så man kan træde til, hvis man oplever personer med et stroke.

10 MIN.



### Skab rum for refleksion

Bed eleverne om selv at overveje følgende i et minut:

- Hvad fortæller "Stræk, Snak, Smil"-remsen?
- Hvad er vigtigt, hvis man oplever tegn på stroke?

Lad eleverne tale med sidemakkeren om samme spørgsmål i to minutter. Saml op fælles og lad eleverne fortælle, hvad de har tænkt eller talt om. Genbesøg eventuelt slide og elevark.

Vis filmen [Stræk Snak Smil](#) og lad eleverne øve sig i at sige den rigtige remse.

Lad eleverne give deres eget bud på en "Stræk, snak, smil"-film.

30 MIN.



For at kunne nå det på 30 minutter, kan opgaven rammesættes fx således:

- Filmen må max vare i 10 sekunder
- Skal optages i 'one take', altså uden at klippe

Hvis der er tid, så lad eleverne vise deres film for hinanden.

Alternativt kan eleverne vise filmen derhjemme.

Rund forløbet om stroke af ved at samle op på de centrale ord og begreber.

5 MIN.



### Skab rum for refleksion

Bed eleverne om selv at overveje følgende i et minut:

- Hvad har vi lært, som vi ikke vidste før?

Lad eleverne tale med sidemakkeren om samme spørgsmål i to minutter. Saml op fælles og lad eleverne fortælle, hvad de har tænkt eller talt om. Genbesøg eventuelt slides og elevark.

**+ BONUSAKTIVITET: SKRIV ET POSTKORT**

10 MIN.



Bed eleverne skrive et postkort til deres forældre, bedsteforældre eller en anden vigtig person, der ikke går i klassen, hvor de fortæller om de ting, de har lært i forløbet. Brug elevarket 'Skriv et postkort'.

Gentag "Stræk, Snak, Smil"-remsen og bed eventuelt eleverne tegne på postkortet, hvad de kommer til at tænke på, når de hører remsen.

Afrund med at bede eleverne læse postkortene op for hinanden to og to eller i klassen.

**★ Læg mærke til**

- Om eleverne har forstået "Stræk, Snak, Smil"-remsen korrekt
- Om eleverne kan forklare, hvad man skal være opmærksom på ved et stroke
- Hvad eleverne selv fremhæver, de har fået ud af forløbet og stilladsér dem eventuelt til at komme i tanke om centrale ord og begreber, de har lært i forløbet



## Lektion K - STYRK HJERNEN

45 MIN.



### Mål:

- Eleverne får kendskab til, hvordan man kan styrke og træne sin hjerne

Aktiviteten kan med fordel kobles til undervisningen i biologi og natur/teknologi

**Materialer:** 2x15 forskellige ting, et viskestykke el.lign, 2 stykker papir

**Elevark:** Træn jeres hukommelse, Træn din hjerne

Sæt fokus på den **faglige pointe**, at man kan træne sin hjerne.

10 MIN.



Lad eleverne i grupper på fire afprøve forskellige aktiviteter, der kan træne henholdsvis deres hukommelse og hjerne:

15 MIN.



- Fokusér på hukommelse med udgangspunkt i elevarket 'Træn jeres hukommelse'. Hvis der er knap med tid, kan man bruge billederne på papiret i stedet for at lade eleverne finde 15 fysiske ting i lokalet.

### Særligt til 6. klasse

Fortæl eleverne i 6. klasse, at det kan være svært at huske mere end 5-7 ting ad gangen. Det er lettere at huske ting, hvis de indgår i en historie.

Der er også nemmere at huske, hvis tingene betyder noget for én. Fx glemmer man ikke sine forældres ansigt, men det er svært at genkende alle dem, man går forbi på gaden.

### Særligt til 7.-8. klasse

Fortæl eleverne i 7. og 8. klasse, at man kan dele hukommelsen op i korttidshukommelsen og langtidshukommelsen:

- Korttidshukommelsen er de ting, vi oplever lige nu. De fleste ting glemmer vi hurtigt igen, fordi de ikke bliver lagret i hukommelsen
- Langtidshukommelsen er et lager. For at noget bliver lagret i den, skal det have gjort et indtryk på os, eller vi skal koncentrere os om at lære det

Når vi lærer nye ting eller oplever nye indtryk, bliver det lagret i hukommelsen. Det sker ved, at nervecellerne styrker deres forbindelser. Det er vigtigt at påpege, at intet går tabt i hukommelsen. Udfordringen er, om vi kan genskabe forbindelsen. Hvis vi glemmer noget, er det fordi, vi ikke kan finde informationen frem igen og ikke fordi det er forsvundet.

Forskellige sanseindtryk som fx lugte eller lyde kan pludselig få os til at huske noget igen. Dette kan man bruge som teknik, hvis man skal huske noget - fx til en eksamen. Lad os sige, man skal huske 14 decimaler af pi, så kan man, i sin forberedelse til eksamen, lugte til noget bestemt (fx en cola), mens man lærer sig de 14 decimaler. Til selve eksamen tager man en tår af en cola og lugter dermed det samme igen. Det vil gøre det lettere at huske decimalerne, fordi tallene er koblet til en specifik duft. Man kan sige, at sanseindtryk fungerer som en slags nøgle til at finde de rigtige forbindelser igen.

## Fokusér på at træne hjernen

20 MIN. 


Lad eleverne i makkerpar udføre forskellige øvelser, hvor de træner hjernen. Brug elevarket 'Træn din hjerne'.

Løsning på 'De kagespisende børn': **Der skal 3 børn til** (3 børn kan spise 3 kager på 1½ minutter Dvs. 1 barn kan spise 1 kage på 1½ minut. På 30 minutter kan et barn spise 20 kager (30 minutter delt med 1½ minutter/kage). 60 kager delt med 20 kager/børn giver 3 børn.)

Foreslå eleverne, at de også kan:


- Gøre noget på en anden måde end normalt fx at børste tænder med den "forkerte hånd"
- Stå op, når de laver gruppearbejde
- Løse opgaver med tal fx sudoku
- Løse opgaver med ord fx krydsord eller spille Wordfeud
- Gå en time tidligere i seng
- Gå en anden vej til skole end de plejer
- Gå baglæns

### BONUSAKTIVITET: FORHINDRINGSBANE

20 MIN. 

Lav en forhindringsbane fx med stole eller borde, som I stiller vilkårligt rundt omkring i klassen eller på gangen. I skal nu vælge én, der skal gå baglæns gennem banen og én, der skal guide den, der går baglæns. Den, der guider, skal sikre, at den anden ikke går ind i ting ved fx at sige "gå først to skridt baglæns, så et skridt til din højre side osv."

### BONUSAKTIVITET: TRÆN DIN HJERNE MERE

30 MIN. 

Lad eleverne selv komme med forslag til, hvordan de kan træne deres hjerne. Afrund ved at lade eleverne prøve hinandens forslag.

### BONUSAKTIVITET: KAMPEN MELLE M HØJRE OG VENSTRE HJERNEHALVDEL

15 MIN. 

Lad eleverne teste, om deres hjerne arbejder bedst med højre eller venstre hjernehalvdel ved hjælp af [Kampen mellem højre og venstre hjernehalvdel](#) fra Testoteket.

### **Læg mærke til**

- Om eleverne har forstået, at de selv kan gøre noget for at træne deres hjerne



## Lektion L - FOREBYGGELSE

45 MIN.



### Mål:

- Eleverne ved, hvordan man kan forebygge hjertestop og stroke

Aktiviteten har relevans i biologi og natur/teknologi

**Materialer:** Stopur

**Elevark:** Undersøg jeres puls, Træd til ved stroke, Styrk din hjerne og dit hjerte

Sæt fokus på den **faglige pointe**, at hjertestop og stroke kan forebygges med motion.

25 MIN.



Fortæl eleverne, at livsstil, kost og motion er med til at forebygge hjertestop og stroke ved hjælp af slidet 'Forebyg stroke og hjertestop'.

### Sæt fokus på motionens rolle

Lad eleverne undersøge sammenhængen mellem fysisk aktivitet af forskellig intensitet og deres puls med det formål, at de oplever, hvordan de kan skabe variation i deres daglige aktivitetsniveau. Aktiviteten består af fire trin:

#### 1. Øv jer i at mærke puls

Lad eleverne øve sig i at mærke deres egen puls. Sæt eventuelt rolig meditationsmusik på for at understøtte en afslappende stemning. Instruksen til eleverne kan fx lyde:

- Sid helt stille og slap af
- Luk øjnene og træk vejret dybt (uden det bliver kunstigt)
- Øv jer i at mærke egen puls: Det gør I lettest på halsen med pege- og langefinger - tryk godt ind! Pulsen kan også mærkes på indersiden af håndleddet - tryk godt ned!

#### 2. Mål hvilepuls

Hver elev skal måle sin egen puls:

- Læreren tager tid for eleverne: Starter et stopur på 30 sekunder
- Eleverne mærker og tæller egen puls imens
- Tallet, som hver elev får efter de 30 sekunder ganges med 2, så værdien bliver antal pulsslag per minut
- Eleverne noterer deres egen talværdi i skemaet

#### 3. Mål puls ved tre forskellige intensiteter af fysisk aktivitet

Lad nu eleverne måle deres puls, når de går, løber og spurter. De kan fx gå i skolegården eller på sportspladsen. Instruksen til eleverne kan fx lyde:

- Elev A går og elev B noterer
- Så snart A er i mål, skal B huske A på at måle sin puls i 30 sekunder
- Det er B job at starte og slutte tidstagningen på 30 sekunder

- Antallet af pulsslag efter 30 sekunder ganges med 2, og B noterer denne værdi på skemaet
- Herefter bytter A og B roller

#### 4. Saml op

Tal med eleverne om, at pulsen stiger jo højere intensitet, man har, og at variation er vigtig. Det er fint at gå, men man også skal have pulsen op en gang imellem.

Fortæl eleverne om Sundhedstyrelsens anbefalinger om fysisk aktivitet med brug af slidet 'Vær fysisk aktiv'.

10 MIN.



#### BONUSAKTIVITET: STYRK DIN HJERNE OG HJERTE MED MOTION

20 MIN.



Lad eleverne komme med forslag til, hvordan deres dag kunne se ud, hvis de integrerer anbefalingerne 'Vær aktiv 60 minutter om dagen' og 'Skab variation i deres dag'. Brug elevarket "Styrk din hjerne og dit hjerte"

#### Skab rum for refleksion

10 MIN.



Bed eleverne om selv at overveje følgende i et minut:

- Hvad har vi lært, som vi ikke vidste før? Hjælp eventuelt eleverne ved at gennemgå de temaer, som I har arbejdet med eller genbesøg tidligere slides, samt hvad I talte om indledningsvist
- Hvad fortæller "Stræk, Snak, Smil"-remsen os om?
- Hvad er vigtigt, hvis en person får et stroke?

Lad eleverne tale med sidemakkeren i to minutter. Saml op fælles og lad eleverne fortælle, hvad de har tænkt eller talt om. Lad eleverne udfylde elevarket 'Træd til ved stroke' og lad dem eventuelt dele det med hinanden.

#### Læg mærke til

- *Om eleverne har forstået, at de med motion kan forebygge hjertestop og stroke*
- *Om eleverne med egne ord kan beskrive, hvad de har lært om stroke gennem forløbet*
- *Om eleverne kan gengive "Stræk, Snak, Smil"-remsen og forklare, hvad den betyder*
- *Om eleverne ved, hvad de skal gøre, hvis de oplever nogen, der viser tegn på stroke*