

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