

UNDERSØG JERES PULS

Mål: At I prøver at undersøge jeres egen puls
Omfang: Ca. 20 minutter
Materialer: Stopur, skriveredskaber – blyant eller kuglepen, elevark



Gå sammen to og to.

Mål jeres puls:

- I skal nu lave forskellige aktiviteter: hvile, gå, løbe eller spurte en tur
- Mål pulsen i 30 sekunder ved hver aktivitet. Gang antallet af pulsslæg med 2 for at finde ud af, hvor mange pulsslæg det er i minuttet. Skriv antallet i skemaet
- En af jer udfører aktiviteten, mens den anden tager tid og noterer
- Bagefter bytter I roller

Aktivitet	Puls (slag pr. minut)	
	Elev A	Elev B
Hvile		
Gå		
Løbe		
Spurte		

Hvad sker der med jeres puls, når I bevæger jer hurtigere?

--

TRÆN JERES HUKOMMELSE (1/2)

Mål: At I træner hukommelse og lærer, hvordan man kan huske bedre
Omfang: Ca. 15 minutter
Organisering: Grupper på fire elever
Materialer: 2 x 15 forskellige ting, et viskestykke eller lignende



Er I gode til at huske?

I skal nu undersøge, hvor gode I er til at huske mange ting. Gå sammen i en gruppe og find 15 forskellige små ting, der kan ligge under et viskestykke. Når I har fundet tingene og gemt dem under viskestykket, så byt med en anden gruppe, så I ikke har set de ting, der er fundet frem. Alternativt kan I bruge billederne her på arket.

- Fjern viskestykket i 1 minut og kig godt på tingene
- Dæk tingene til igen med viskestykket
- Hjælp hinanden med at nævne alle de ting, der ligger under viskestykket

Hvor mange ting kunne I huske?



TRÆN JERES HUKOMMELSE (2/2)

Prøv nu igen

Men denne gang skal I digte en historie inde i hovedet samtidig.

- Find 15 nye ting (eller brug billederne her på arket)
- Når viskestykket er fjernet, skal I hver især digte en historie, hvor tingene indgår. I skal fortælle historien "inde i hovedet".

Hvor mange ting kunne I nu huske?

Hvornår kunne I huske flest ting?

Hvorfor tror I, det er sådan?



TRÆN DIN HJERNE

Mål: At I prøver forskellige bud på, hvordan man kan træne sin hjerne

Omfang: Ca. 20 minutter

Materialer: 2 stykker papir



For at holde din hjerne i gang skal den bevæges, bruges og udfordres. Det kan I fx ved at lave disse øvelser. Aktiviteterne forebygger ikke i sig selv et stroke, men er med til udfordre din hjerne.

Kast med papirkugler

Krøl to stykker papir sammen til to kugler.
Stil dig 2 meter fra papirkurven og se, om du kan ramme.

De kagespisende børn

Prøv at finde svaret på:
Hvis 1½ barn kan spise 1½ kage på 1½ minut,
hvor mange børn skal der så til for at spise 60
kager på 30 minutter?

Lav to ting på én gang

Prøv om du kan fx slå en takt på bordet med
den ene hånd, mens du laver cirkler på maven
med den anden hånd.

Lær et nyt sprog

Du kan træne hjernen ved at lære et nyt sprog.
Er der nogen i klassen, der taler andre sprog
end dansk, så kan I prøve at lære hinanden
nogle sætninger på et andet sprog.

Husk talrækker

Prøv at huske så mange decimaler som muligt af pi. I kan også prøve at lære telefonnumre udenad,
måske endda bagfra.

$\pi = 3,141592653589793238462643383279502884197169399375$
1058209749445923078164062862089986280348253421170679...



STYRK DIN HJERNE OG DIT HJERTE

Mål: At I får fokus på, hvornår og hvordan I er aktive i løbet af en dag
Omfang: Ca. 20 minutter
Materialer: Skriveredskaber – blyant/kuglepen, elevark



Skriv eller tegn hvordan jeres dag, kan se ud, når:

- I er aktive 60 minutter
- Der er variation i jeres bevægelser, altså skift mellem at sidde stille og bevæge dig i forskellige tempi fx gå, løbe og cykle