DA ÅBEN VIRKSOMHED

KROPPENS REJSE

EN REJSE GENNEM LIVET

Udviklet af DA Åben Virksomhed



Har I tænkt over, hvor meget jeres krop kan?

Den kan løbe, hoppe, danse og klatre.

Kroppen er på en rejse hele livet. Den begynder som en lille krop, der langsomt vokser og forandrer sig. Senere bliver I unge og voksne, og en dag bliver kroppen gammel. Undervejs lærer I nye ting, møder mennesker og oplever glæder og udfordringer. For rejsen handler også om jeres tanker, følelser, minder og drømme. Alt sammen er med til at forme jeres livshistorie og gøre jer til dem, I er.

I dette forløb skal I undersøge, hvordan kroppen udvikler sig gennem livet, og hvad der skal til for at holde kroppen i gang. I skal også arbejde med livshistorier – fortælle jeres egen og lytte til andres.

Undervejs i forløbet skal I besøge et plejecenter, Her skal I møde en beboer og høre om deres liv, oplevelser og minder.

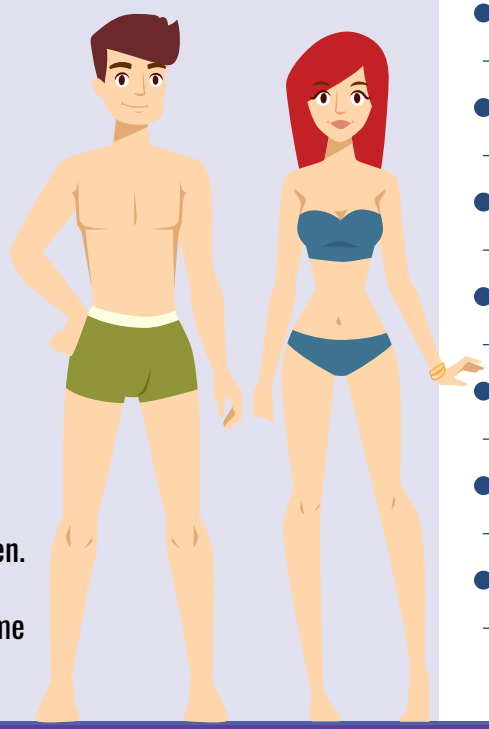
I skal også møde nogle af medarbejderne, som hjælper beboerne i hverdagen. De vil fortælle om deres arbejde, og hvad de er glade for ved jobbet.

Lad os pakke kufferten og komme af sted.



HVAD BESTÅR KROPPEN AF?

Kroppen kan utroligt mange ting. Men hvad består den egentlig af? Nogle dele af kroppen kan vi se. Andre dele er gemt inde i kroppen. Arbejd sammen to og to.



1 Kroppen udenpå

1. Skriv navnene på mindst seks kropsdele, som I kan se på tegningen.
2. Tegn streger fra ordene til de rigtige steder på kroppen.
3. Tal om, hvad vi bruger de forskellige kropsdele til – kan den samme kropsdel bruges til flere ting?

2 Kroppen indeni

Inde i kroppen arbejder mange dele sammen. Her kan I se seks billeder af kroppen indeni.

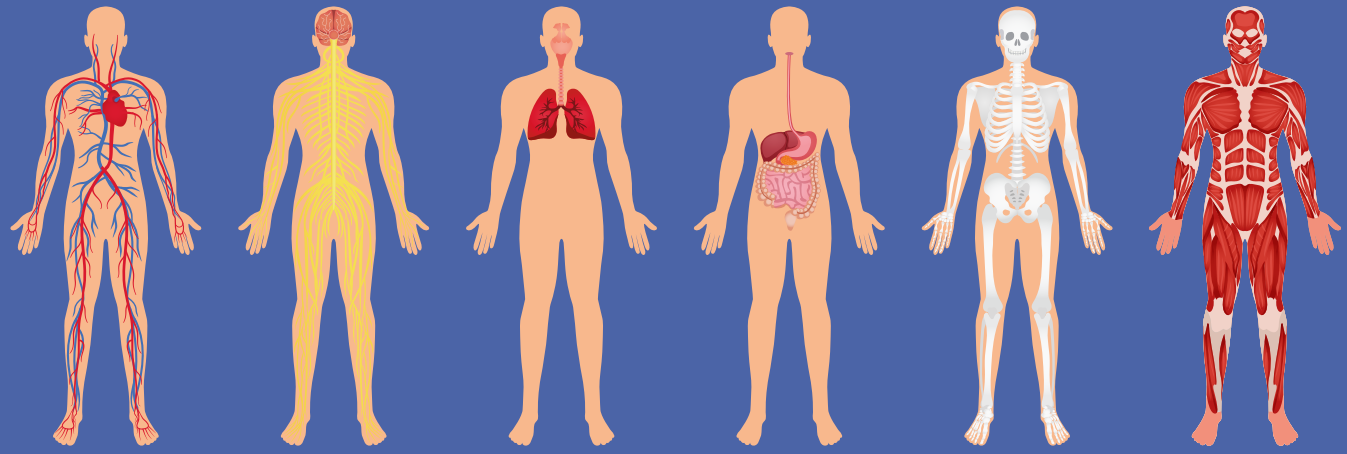
Sæt streg fra ord til det rigtige billede.

Tal bagefter sammen om, hvad de forskellige dele hjælper kroppen med.

Ekstra udfordring:

Vælg to dele, der arbejder sammen. Forklar, hvordan de hjælper hinanden.

Muskler | Skelet | Nerver | Fordøjelsen | Lunger | Blodets kredsløb



KROPPENS REJSE GENNEM LIVET

Alle mennesker er på en rejse gennem hele livet. Vi starter som babyer, bliver børn, unge, voksne og til sidst ældre.

Sammen to og to skal I nu undersøge og tale om, hvad man kan i forskellige faser af livet.

1 Tal om, hvilke aldersgrupper I ser her:



2 Tal sammen om hver aktivitet

Sæt kryds ved de aldersgrupper, som kan lave aktiviteten.

Aktivitet	Baby	Barn	Ung	Voksen	Ældre
Lære nyt					
Være sammen med andre					
Grine					
Være aktiv og bruge kroppen					
Hjælpe andre					
Opleve nyt					
Lege					
Bestemme noget selv					

3 Tal sammen

- ❍ Hvad kan mennesker i alle aldre?
- ❍ Hvornår kan mennesker have brug for hjælp?
- ❍ Hvad kan man blive bedre til, når man bliver ældre?
- ❍ Hvad er den største forskel på en baby og de andre aldersgrupper?
- ❍ Kan mennesker have brug for hjælp på alle tidspunkter i livet?
- ❍ Hvad ser I mest frem til at kunne, når I bliver ældre?

Ekstra opgave:

Vælg en aktivitet fra skemaet.
Forklar, hvordan en baby, et barn, en ung, en voksen og en ældre kan udføre aktiviteten på forskellige måder.

HVAD PÅVIRKER KROPPEN OG VORES TRIVSEL?

Vi bliver påvirket af mange ting gennem livet.
Det, vi gør og oplever, har betydning for vores krop, tanker, sanser og trivsel.

Arbejd sammen to og to.



Hvad kan være godt eller mindre godt for os?

Nogle ting kan være både gode og mindre gode for os. Det kan blandt andet afhænge af, hvor meget eller hvor ofte det sker.

Vælg tre ting fra listen nedenfor. Tal om, hvordan de kan være gode og mindre gode for kroppen eller for jeres trivsel - og hvordan I kan passe godt på jeres krop og trivsel.

1. Søvn
2. Rygning
3. Venner/veninder
4. Madvaner
5. Slik og sodavand
6. Musik
7. Skærmtid
8. En gåtur i skoven
9. Fritidsaktiviteter
10. Sport
11. Læsning
12. Familie
13. Alkohol
14. Samarbejde med andre

Det, I har valgt:

-
-
-

Sådan kan det være godt for os:

-
-
-

Sådan kan det være mindre godt for os:

-
-
-

Eksempel:
Skærm kan bruges til at lære noget og være sammen med andre. Meget tid foran en skærm kan gøre det sværere at sove eller få tid til bevægelse. Det har også en betydning, hvad man ser på skærmen.

JERES EGNE LIVSHISTORIER



Alle mennesker har en livshistorie.

Mennesker, der har levet længe, har mange minder at fortælle om. Yngre mennesker har levet i færre år, men har også minder, der betyder noget for dem.

Når I besøger plejecenteret, skal I fortælle lidt om jer selv og lytte til et andet menneskes historie. Derfor skal I øve jer i både at fortælle og lytte.

Du bestemmer selv, hvad du har lyst til at fortælle.

1 Tænk over din historie

Skriv eller tegn stikord til din historie.

- Da jeg var lille...
- Min familie
- Min hverdag efter skole
- Noget, jeg er god til
- En oplevelse, jeg husker
- Noget, jeg drømmer om
- Noget, jeg godt kan lide
- Jeg er fysisk aktiv, når jeg...

2 Fortæl din historie

Arbejd sammen to og to. Vær skiftevis fortæller og lytter.

FORTÆLLER: Fortæl din historie. Brug dine stikord, men prøv at fortælle uden at læse op.

Tænk på:

At tale tydeligt og ikke for hurtigt
At fortælle i hele sætninger
At forklare ting, som den anden måske ikke kender

LYTTER:
Brug arket "Min makkers livshistorie", mens du lytter, og når din makker har fortalt sin historie.

MIN MAKKERS LIVSHISTORIE



3 Lyt til din makker

Når din makker fortæller, skal du øve dig i at være en aktiv lytter:

- Vis interesse
- Lyt godt efter
- Se på den, der taler
- Nik eller smil, når det passer
- Stil spørgsmål til det, du hører
- Giv den anden tid til at fortælle
- Vent på din tur til at tale

4 Kan du huske historien?

Når din makker er færdig, så skriv eller tegn tre ting, du kan huske fra historien. Fortæl bagefter din makker, hvad du husker.

SAMTALE OM LIVSHISTORIER



Snart skal I besøge et plejecenter og møde en beboer, som har levet et langt liv.

Alle mennesker har en historie. De har oplevet forskellige ting, mødt forskellige mennesker og haft forskellige oplevelser gennem livet. Når vi møder et nyt menneske, er det vigtigt både at stille spørgsmål og at lytte til svarene.

I skal nu forberede jer på samtalen.

1 Sådan starter du samtalen

Du har fortalt lidt om dig selv.

Så du kan nu spørge:

- ❍ Vil du fortælle lidt om dig selv?
- ❍ Hvornår blev du født?
- ❍ Hvor voksede du op?
- ❍ Hvordan var det at være barn dengang?
- ❍ Hvad kunne du godt lide at lave som barn?

Find selv nogle spørgsmål, du gerne vil have svar på.

2 Gode spørgsmål under samtalen

Brug disse spørgsmål, når du gerne vil vide mere.

- ❍ Hvordan var det?
- ❍ Hvad skete der så?
- ❍ Kan du fortælle mere om det?
- ❍ Hvad husker du bedst?
- ❍ Hvorfor var det vigtigt for dig?

3 Øv jer to og to:

Den ene læser udsagnet højt. Den anden stiller to spørgsmål, som kan få personen til at fortælle mere. Byt derefter roller.

Udsagn 1: "Jeg arbejdede på en gård."

Spørgsmål:

1 _____

2 _____

Udsagn 2: "Jeg elskede at spille fodbold, da jeg var barn"

Spørgsmål:

1 _____

2 _____

EN LIVSHISTORIE - ET PORTRÆT



På plejecentret talte I med en beboer, der fortalte om oplevelser, minder, familie, arbejde, interesser og måske om en særlig begivenhed.

Nu skal I bruge det, I har hørt, til at fortælle beboerens historie.

I kan vælge mellem to forskellige opgaver.

1: Skriv et portræt
2: Fortæl en historie

1 Skriv et portræt

Et portræt fortæller om en person og det liv, personen har levet.

Skriv om:

- De svar I fik på jeres forberedte spørgsmål
- Det du husker bedst fra samtalen
- Det der var vigtigt for beboeren

Fakta skal være rigtige:

- Hvornår blev beboeren født?
- Hvor voksede beboeren op?
- Hvilken uddannelse har beboeren?

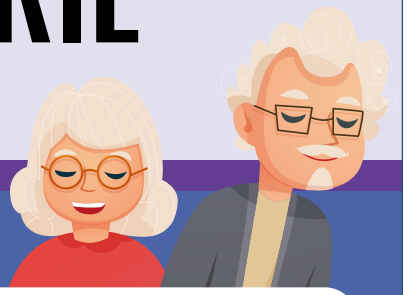
Find en passende overskrift

Husk at:

- Vise hensyn
- Bruge dine egne ord
- Fortælle om det vigtigste for beboeren.

Find gerne et citat, der fortæller noget vigtigt om beboeren.

EN LIVSHISTORIE - EN HISTORIE



2 Digt en historie

Digt en kort historie, hvor beboeren I talte med, er hovedperson.

Historien kan starte med:

- ❍ Da (beboerens navn) var barn....
- ❍ Han/hun husker tydeligt dengang han/hun...
- ❍ En dag skete der noget særligt...
- ❍ Det var en oplevelse, han/hun aldrig vil glemme...

Historien kan handle om en oplevelse beboeren fortalte om:

- ❍ Første arbejdsdag
- ❍ En oplevelse fra skoletiden eller en fritidsaktivitet
- ❍ En ferie

Find en passende overskrift

Husk at:

- ❍ Vise hensyn
- ❍ Bruge dine egne ord

Lav gerne en tegning til historien!