

LÆRERVEJLEDNING

KROPPENS REJSE

3. OG 4. KLASSE



Formål

At eleverne lærer om kroppens udvikling gennem livet, og hvilke faktorer der påvirker kroppen.

At eleverne møder nogle ældre, der kan fortælle om deres liv, og eleverne får kendskab til typer af jobs inden for plejesektoren.

Fag

Natur og teknologi

Indhold

Forløbet omhandler emnet kroppens rejse gennem livet og indeholder følgende emner:

- Kroppens opbygning
- Påvirkning af kroppen
- Kroppens funktioner og sanser
- Interview af beboere på et plejehjem
- Udarbejdelse af et aktivitetsprogram til beboerne

Tidsforbrug

Ca. 6 lektioner

Materialer

Materialet indeholder 6 elevark med opgaver.

Besøg

Klassen skal besøge et plejehjem, hvor de skal interviewe beboerne.

INDHOLD

Kort om forløbet.....	2
Undervisningsmaterialets opbygning	2
Oversigt over elevark	3
Arbejdsmiljø, overenskomster og forsikringer	4
Svarark til tip en 13'er:	5

Materialet er udviklet af Elizabeth Gray,
underviser i natur/teknologi, og DA Åben Virksomhed.

Materialet er revideret i 2023 af DA Åben Virksomhed

Kort om forløbet

I forløbet *Kroppens rejse* lærer eleverne en masse om kroppens udvikling, de hører om, hvad der sker, når vi ældes, og bliver klogere på, hvilke faktorer der påvirker kroppen gennem livet. Klassen skal undervejs i forløbet på et spændende besøg på et plejehjem, hvor de med egne øjne ser, hvordan de ældste borgere i samfundet hjælpes. De lærer også lidt om, hvad det vil sige at arbejde på et plejehjem som social- og sundhedsassistent og -hjælper.

Under besøget får eleverne aktiveret deres viden om kroppen, så de bedre kan forstå de ældres behov for hjælp. De skal interviewe beboerne og efterfølgende udarbejde et aktivitetsprogram i klassen, som efterfølgende sendes til plejehjemmet.

Inden du går i gang med forløbet, er det en god idé at kontakte plejehjemmet og få fastlagt en dato for besøget. Når besøget nærmer sig, kan I tales ved og forventningsafstemme besøgets indhold. Læs mere i arket *Forberedelse til besøg på plejehjem*.

Undervisningsmaterialets opbygning

Forløbet har otte elevark med opgaver og øvelser, du frit kan udvælge og plukke fra, så det passer til dig og din undervisning. Det er dog en forudsætning, at eleverne forud for besøget på plejehjemmet har forståelse af, hvordan kroppen udvikler sig og ældes.

Nedenfor finder du en gennemgang af alle elevarkene.

Oversigt over elevark

Elevark 1: Kroppen

Forløbet kan introduceres med en præsentation af det plejehjem, I skal besøge, og der kan tages en snak om elevernes kendskab til et plejehjem som arbejdsplads og hjem.

Eleverne skal lave en brainstorm over de ord, som de forbinder med kroppen. Det kan lægge op til en fælles snak om alle de ord, de kender på forhånd.

Elevark 2: Kroppens rejse gennem livet

Eleverne skal beskrive og tegne kroppen for henholdsvis en baby, en voksen og en ældre person baseret på information, de ser i [videoerne fra DR "Kroppens Rejse"](#).

De syv videoer varer ca. 17 minutter tilsammen. Du skal bruge Unilogin for at afspille videoerne.

Elevark 3: Hvad består menneskekroppen af?

Eleverne skal aktivere deres viden om menneskekroppen og skrive fagbegreber ned om kroppen ud fra de oplysninger, de får i [de to videoer "Marv og skelet" og "Den aldrende krop og skelet"](#).

De tager knap 10 minutter i alt. Du skal bruge Unilogin for at se videoerne.

Elevark 4: Hvad påvirker menneskekroppen?

Elevark 4 handler om ydre påvirkninger af kroppen, og eleverne skal arbejde med, hvad der påvirker kroppen, og hvordan man kan passe på sin krop.

Elevark 5: Kroppens funktion og sanser

Eleverne skal lave forskellige øvelser, som giver en fornemmelse af, hvordan det føles at blive gammel og miste nogle af sine kropsfunktioner. Øvelserne skal give eleverne et indblik i, hvor vigtigt det er at få hjælp, når nogen af kroppens funktioner sætter ud af drift.

Eleverne skal derefter gå sammen to og to og udføre disse to øvelser:

Bind for øjnene: Øvelsen skal give eleverne en fornemmelse af, hvordan det er at hjælpe og modtage hjælp. Den ene elev giver den anden bind for øjnene. Eleven uden bind for øjnene skal nu hjælpe den anden med at bygge en figur med centicubes. Start med selv at lave en let figur, som klassen skal beskrive til den blinde – f.eks. en firkant af fire centicubes. Tal om, hvad man kan gøre, for at den, man er sammen med, får tillid til én og er tryk. Eleverne skal bytte roller, når de er færdige, og lave en ny figur.

Stum-leg: Klassen skal stille sig op i alfabetisk rækkefølge uden at tale sammen. Ingen må sige noget. Det kan give eleverne en følelse af, hvor svært det er at gøre noget uden at kunne tale sammen. Når man bliver gammel, kan man risikere at miste den sproglige kommunikationsevne af forskellige årsager. En hyppig årsag er demens, Alzheimers eller hjerneskader forårsaget af ulykker.

Eleverne skal efterfølgende skrive deres tanker ned om, hvordan det var ikke at kunne se og tale.

Elevark 6: Interview med beboer på plejehjem

Eleverne forbereder de spørgsmål, de vil stille beboerne på plejehjemmet.

Elevark 7: Aktivitetsprogram

Eleverne skal lave et aktivitetsprogram på cirka fire minutter til den beboer, de interviewede på plejehjemmet. Her bruger de deres viden om kroppen, om, hvad beboerne fysisk kan og ikke kan, og hvad de kan lide at lave.

Find fx inspiration her:

[Stolemotion](#)

[Hjernegymnastik](#)

Elevark 8: Tip en 13'er.

Eleverne skal lave tip en 13'er, hvor de får repeteret fakta og begreber fra forløbet. Facitliste findes nederst i lærervejledningen her.

Arbejds miljø, overenskomster og forsikringer

- Når undervisningen flyttes ud på en virksomhed, gælder de samme regler for eleverne, som når de er på skolen – og det er skolen og lærerne, der har ansvaret for eleverne, når de er på virksomheden. Virksomhedsrepræsentanten hjælper læreren med at sikre, at eleverne kender reglerne på virksomheden, og at virksomhedsbesøget foregår sikkerheds- og sundhedsmæssigt fuldt forsvarligt.
- At skolen har ansvaret i forbindelse med et virksomhedsbesøg, betyder i praksis, at det er læreren, der har ansvaret for eleverne og pligt til at føre tilsyn med eleverne, når de opholder sig på virksomheden. Hvis der indgår praktiske øvelser i forbindelse med virksomhedsbesøget, sørger læreren i samarbejde med virksomhedsrepræsentanten for, at eleverne får tilstrækkelig oplæring og instruktion i at udføre de praktiske øvelser sikkert og forsvarligt.
- Bemærk, at skolen og læreren har en skærpet tilsynsforpligtelse, når undervisningen foregår i lokaler og på steder, som rummer særlige risikomomenter, eller hvis der er givet særlige sikkerhedsforskrifter eller lignende.
- Læs [vejledningen her](#).

Svarark til tip en 13'er:

	Svarark	Rigtigt	Forkert
1.	Kroppen stopper med at ændre sig, når man fylder 50 år.		Kroppen ændrer sig gennem hele livet. Først vokser den, og når den er fuldt udvokset, begynder den at ældes, fordi nogle celler ikke længere deler sig.
2.	Skelettet kan reparere sig selv.	Knogler er levende og kan hele, hvis de brækker. De heler langsommere, jo ældre man bliver.	
3.	Sanserne bliver dårligere med alderen.	Ja, det sker for de fleste. Derfor er der mange ældre mennesker, som har brug for høreapparat og briller. Lugte-, føle- og smagssanserne har man endnu ikke fundet en måde at forstærke.	.
4.	Balancen sidder i spiserøret.		Nej. Balancen er en kombination af balanceorgan i øret, syn og bevægelsesapparatet. Ofte bliver disse forringet med alderen, og man kan derfor have brug for at støtte sig til noget, når man går.
5.	Bevægelse er vigtigt for kroppen gennem hele livet.	Ja. Kroppen har brug for bevægelse gennem hele livet. Det holder skelet, musklerne og organer stærke.	
6.	Fællesskab er vigtigt for en god alderdom.	Ja. Fællesskab og social kontakt er vigtigt gennem hele livet, fordi det træner vores hjerne og kan gøre os glade.	
7.	Tånegle stopper med at vokse, når man er gammel.		Neglene på et menneske vokser hele livet. Dog vokser de langsommere med alderen.
8.	Levealderen for et menneske i Danmark er ca. 55 år.		Den gennemsnitlige levealder på et menneske i Danmark er: 79,3 år for mænd og 83,2 år for kvinder. I dyreverden bliver hunner også ældre end hanner.
9.	Søvn er vigtigt for menneskekroppen.	Søvn er meget vigtigt for kroppen. Hjernen gemmer informationer fra dagen, og immunforsvaret genopbygges.	
10.	Hørelsen er det første, der stopper med at virke, når man bliver gammel.		Det er forskelligt fra person til person. Nogle mennesker hører godt hele livet, og andre mister høresansen tidligt. Man kan passe på sin høresans ved at undgå larm og unødigt høje lyde.

11.	Når man er gammel, stopper ens celler med at dele sig.	Kroppen er opbygget af celler, der hele tiden deler sig. Når cellen holder op med at dele sig, dør den, og så opstår der tegn på alderdom.	
12.	Din krop bliver ikke gammel, hvis du kun spiser grøntsager.		Alle mennesker bliver gamle. Ved at spise sundt og passe godt på din krop vil kroppens aldring vises langsommere, end hvis man ikke passer godt på kroppen. Det er ikke alle, der kan leve sundt. Tal gerne med eleverne om hvorfor.
13.	Du mister din hukommelse, når du bliver gammel.		Det er ikke alle, der mister hukommelsen, når de bliver gamle. Når man ældes, stiger sandsynligheden for at få en sygdom i hjernen, men man bliver ikke dement eller får alzheimers, bare fordi man bliver ældre.