

Sund under corona-nedlukningen



Hvordan holder vi krop og hoved sund under corona-nedlukningen?

Lærere/pædagoger:
XX

Årgang:
5.årgang

Varighed:
4 uger, ca. 2 lektioner om dagen (online tilpasset miniforløb)



Du skal lære...

Om amygdala (myggen) og hippokampus (søhesten)

Hvordan du fodrer søhesten (hippokampus)

At argumentere for din mening

Skrive en argumenterende tekst

Forløbsbeskrivelse

I dette forløb skal vi lære og afprøve hvordan vi kan holde os sunde både i krop og hoved under nedlukningen. Du skal lære om argumenterende tekster og skrive en argumenterende tekst om emnet.

Du får en større forståelse for, hvilken centre i hjernen, vi skal "fodre"/aktivere for at blive sund og glad, både i krop og hoved. Du lærer at aktivere din krop med forskellige øvelser, samt hvordan du kan vende dine negative tanker til noget positivt. Du lærer at undersøge dit åndedræt og blodkredsløb, og du får viden om åndedræt og blodkredsløb hos mennesker.

Endelig skal du bruge alt det lærte til en spændende skattejagt hjemme hos dig selv 😊

Du skal lære...

Hvilke fysiske og psykiske øvelser, du kan lave for at opnå større sundhed

Om puls og kondition

Engagerende spørgsmål



Hvordan holder vi os sunde i krop og hoved under corona-nedlukningen?

Du skal lære...

Hvad der er svært i nedlukningen for dig og dine kammerater

Hvordan du kan vende det svære til noget positivt

Hvordan du bruger engineering design proces til at undersøge og udvikle dine idéer

Læringsmål for forløbet

Dansk	Matematik/Idræt	Naturfag	Deeper Learning	Engineering
Argumenterende tekster Læserbrev	Lære at løbe efter program (flere niveauer) Lære at løbe i intervaller styret af stopur (afkodning af tal)	Jeg kan forklare om sammenhængen mellem blodkredsløb og åndedræt Jeg kan fortælle om blodkredsløbets funktion Jeg kan fortælle om blodkredsløbets og åndedrættets funktion Jeg kan forklare om sammenhængen mellem blodkredsløbet og åndedrættet Jeg kan udføre undersøgelser, der handler om puls og åndedræt	Kommunikere effektivt Lære at lære	