

Eleveopgaver til emnet: Krop og motion

Overvægt

1. Kik i forskellige ugeblade og find billeder af personer som I synes er overvægtige. Klip/riv billederne ud af bladene og lav en collage.
2. Snak om, hvorfor I synes de er overvægtige.



Hvorfor bliver du tyk?

1. Læs teksten "hvorfor bliver du tyk" på hjemmesiden og lav nogle "regler" for hvordan man undgår at blive for tyk.
2. Lav evt. en tegning der viser reglerne.

Livet som overvægtig

1. Prøv at løbe så langt du kan på 5 minutter (mål op, hvor langt du har løbet)
2. Tag dernæst en skoletaske (rygsæk) på ryggen fyldt med bøger (ca. 5kg) og løb igen i 5 minutter.
Hvor langt løb du nu?
3. Fortæl om forskellen på de to løb – forpustet - mere træt – øm osv.
4. Lav en liste over situationer, hvor du tror, det er besværligt at være overvægtig.
5. Beskriv enkelte af situationerne grundigt.

Motion

1. Lav en undersøgelse af, hvor aktive du og dine klasse kammerater er over en uge.
2. Lav en planche, der viser resultatet af jeres undersøgelser

Maden har vokseværk

1. Læs teksten "maden har vokseværk" på hjemmesiden.
2. Undersøg hvor mange forskellige madvarer i stor størrelse, I har lyst til at spise. (tag på besøg i det nærmeste supermarked).
3. Hvad er godt og hvad er skidt ved, at det er blevet så stort?

Energi

1. Læs teksten "mål energien" på hjemmesiden.
2. Beregn hvor meget energi, der var i den aftensmad du spiste i går. Hvor meget kom fra fedt, hvor meget fra kulhydrater og hvor meget fra protein?

TV – video og computer

1. Undersøg, hvor meget tid du og dine kammerater bruger foran TV, video og computer på en uge
2. Hvad spiser I, mens I sidder foran TV, video og computer?
3. Hvad mener du om det, du har fundet ud af?



Sådan kan en dag se ud?

1. Tegn et ur
2. Indtegn på urskiven den tid du bruger på at sove – gå i skole – lave lektier – læse – se TV – se video – spille på computer – spille fodbold osv.
3. Diskuter dit ur med andre. - Er der noget du gerne ville ændre ved dit ur?

Hvad kan man få for en tyver?

1. Find 10 former for motion, man kan dyrke for under tyve kroner. Det må gerne være helt gratis, som for eksempel løbe en tur, sjippe eller spille bold med vennerne.

Fritidsaktiviteter

1. Undersøg hvilke fritidsaktiviteter der findes i dit lokalområde.
2. Lav en folder, der fortæller om de aktiviteter, du og dine kammerater har mulighed for at deltage i.

Lav en folder

1. Læs teksten "Hold dig slank" på hjemmesiden og lav en folder, der indeholder dine gode råd, hvis man skal tabe sig.

Light er ikke lig med at du bliver let

1. Læs teksten "light" på hjemmesiden.
2. Lav en planche med forskellige fødevarer i light- eller let udgave.
3. Vis hvad det betyder at en vare er light eller let.

Mobning af overvægtige

1. Læs teksten "nye vaner og venner" på hjemmesiden.
2. Hvorfor er det ofte overvægtige, der udsættes for drillerier og mobning?
3. Hvordan man undgår drilleri og mobning?

Klassekamp (snak med din lærer)

1. Prøv at udfordre et par af de andre klasser på skolen til en klassekamp!
2. Hvilken klasse får mest motion i en uge – målt på tid:
Eksempler:
Gå/cykle i skole hver dag: 20 min/dag
Lege i skolegården i frikvartererne: 1 time/dag
Idræt i skolen: 1 time/uge
Svømning tirsdag: 2 timer/uge
Slå græsplæne: 1 time/uge
3. Klasserne fører regnskab hver dag og alt samles i et skema. Hver dag kan man se, hvordan det går i de deltagende klasser.

Gå i gymnastiksalen

1. Du og dine kammerater skal have en sjov time i gymnastiksalen, hvor I får en masse god motion. Det er dig, der skal planlægge timen. Husk bl.a. tid til opvarmning.
Lav et program for en time.