

KROPSKORT 3

Mental energi – søvn giver styrke!



Omdrejningspunktet for dette opgavekort er søvnens og mentalitetens betydning for kroppen og hjernen og for den enkeltes energiniveau.

Viden og praktisk erfaring

Kropskort 3 består af 3 forskellige opgaver. I opgave 1 skal eleverne svare på en række multiple choice spørgsmål om søvn, mens opgave 2 og 3 er praktiske opgaver. I opgave 2 skal eleverne arbejde med, hvordan korte pauser kan give fornyet energi, koncentration og mentalt overskud. Klassen kan vælge imellem 2 udfordringer: A) kort powernap efter spisebrikvarteret hver dag i 1 uge eller B) 3 minutters bevægelse halvvejs i alle lektioner i en uge. Opgave 3 fokuserer på nattesøvnens betydning for energien og det mentale overskud, og her udfordres eleverne til at forpligte sig til at få tilstrækkelig nattesøvn i 1 uge.

Kropskort 1, 2 og 3 er uafhængige af hinanden, så man kan selv vælge rækkefølgen, som den passer bedst ind i undervisningen.

Praktisk løsning og faglig perspektivering af opgaverne

Kropskort 3 er særlig relevant i biologiundervisningen om kroppens basale funktioner, og hvordan de påvirker vores sundhed og energiniveau. Det er dog helt op til

de(n) ansvarlige lærer(e), om andre fag kan/skal inddrages. På bagsiden er det praktiske omkring hvordan opgaverne på Kropskort 3 skal løses beskrevet. Desuden fremgår det, hvordan emnerne kan perspektiveres i undervisningen.

Opgavegodkendelse med lærer-adgangskoden på skoleduel.dk

Elevernes besvarelse indtastes på skoleduel.dk, og den ansvarlige lærer godkender besvarelsen med lærer-adgangskoden, der er blevet sendt til den lærer, der har meldt klassen til SKOLEduel.

» Se uddybende opgavebeskrivelser på bagsiden



Hvem står bag SKOLEduel?

SKOLEduel er et gratis tilbud til alle 7. klasser fra energiselskabet SEAS-NVE Strømmen i samarbejde med Chris MacDonald. Materialer og informationer på skoleduel.dk er udarbejdet i samarbejde med lærere, energi eksperter og pædagogiske eksperter.

KROPSKORT 3

Mental energi – søvn giver styrke!



Opgave 1

Praktisk løsning af opgaven

Eleverne skal søge viden på skoleduel.dk for at kunne besvare en række multiple choice-spørgsmål. Spørgsmålene findes ligeledes på skoleduel.dk under Kropskort 3 og kan printes og uddeles til eleverne, så de kan have spørgsmålene ved hånden, mens de søger svarene. Eleverne kan med fordel søge viden sammen 2 og 2, så de samtidig kan diskutere svarmulighederne. Herefter kan der samles op på besvarelsene i klassen samlet, og når eleverne er blevet enige om en samlet besvarelse for klassen, skal besvarelsen indtastes på skoleduel.dk gerne af en af eleverne, og du skal godkende den indtastede besvarelse med lærer-adgangskoden. Vær opmærksom på, at besvarelsen ikke kan ændres herefter.



Faglig perspektivering af opgaven

Spørgsmålene handler primært om søvnens betydning for krop, hjerne og mentalt overskud. En vigtig pointe er søvnens betydning for indlæring og humør, samt hvor meget søvn en teenager har brug for. Opgaven kan naturligt tage udgangspunkt i biologiundervisningen.

Opgave 2

Praktisk løsning af opgaven

Opgaven består af 2 forskellige udfordringer. Klassen skal vælge den ene (eller begge) og udføre opgaven hver dag i en uge. Bagefter diskuteres elevernes erfaringer med udfordringen og et billede af eleverne i gang med at udføre udfordringen uploades til klassens side på skoleduel.dk.

Faglig perspektivering af opgaven

Opgaven handler om vigtigheden af pauser for indlæring, energi, koncentration og mentalt overskud. Opgaven tager naturligt udgangspunkt i biologi, men kan også perspektiveres til idrættelærers principper om restitution.

Opgave 3

Praktisk løsning af opgaven

Eleverne udfordres til at sørge for at få tilstrækkelig nattesøvn hver dag i en uge. Opgaven har dermed et stort element af tillid til, at eleverne gør, hvad de forpligter sig til.

Faglig perspektivering af opgaven

Udfordringen handler om hvor vigtig søvnen er for vores humør, energiniveau og mentale overskud. Søvn er også vigtig for at krop og sind kan fungere optimalt. Også her vil biologiundervisningen være et naturligt udgangspunkt.



Hvem står bag SKOLEduel?

SKOLEduel er et gratis tilbud til alle 7. klasser fra energiselskabet SEAS-NVE Strømmen i samarbejde med Chris MacDonald. Materialer og informationer på skoleduel.dk er udarbejdet i samarbejde med lærere, energi eksperter og pædagogiske eksperter.