



Spirer: Mig og min krop

Formål

Spirer skal få kendskab til vigtige dele af kroppen, og hvordan den fungerer. Viden om kroppen er en forudsætning for at kunne passe på den.

Forudsætninger for spirerne

Ingen

Forudsætninger for lederne

Kræver at lederen ved noget om kroppen eller er villig til at sætte sig ind i det.

Om trinene

Trin 1

Min forunderlige krop.

Trin 2

Min krop i spil.

Event

Sund og nærende kost

X'et

Hvis I også prøver at mærke på og kikke på et rigtigt (svine) hjerte.

Trin 1 – Min forunderlige krop

Introduktion

På dette trin skal spirene stifte bekendtskab med deres krop og dens funktioner.

Aktiviteter

Der gennemføres en række aktiviteter, som bringer spirene rundt i kroppen.

Fingeraftryk: En persons fingeraftryk er unikt. Prøve at tage fingeraftryk på følgende måde:

-Skriver med en blyant med et stykke papir, så der ligger et tykt lag grafit på papiret. Tryk en finger ned i det skraverede felt, så der kommer grafit på fingeren. Sæt derefter et stykke tape på fingeren. Fjern tapen og klister det på et stykke papir. Det bør nu være muligt at se et fingeraftryk.

Husk at alle spirene bør bruge den samme finger, så I kan sammenligne dem.

Organer: Tegning af krop på papir: Spirene går samme to og to, den ene lægger sig ned på en papirdug, mens den anden tegner omkredsen af kroppen. Spirene får herefter udleveret billeder af forskellige organer, som de skal prøve at placere de rigtige steder på kroppen. Snak om organernes funktioner bagefter.

Hjertet/kredsløbet: Pigerne skal lægge en hånd på brystet og mærke deres hjerte slå. Gå sammen to og to og find puls på hinanden (håndled, hals, fodryg). Tæl antal slag pr. minut (eller pr. 15 sek og gang med 4). Prøv at hoppe i 1-2 minutter og tæl så igen.

Luftvejene: Gå samme to og to, den ene lægger sig ned og slapper af, mens den anden tæller antal vejrtrækninger pr. minut. Hende der slappede af, skal nu løbe i 2-3 minutter, prøv derefter at tælle antal vejrtrækninger igen.

Hjernen/nervesystemet: Et menneskes hjerne ligner en stor blød valdnød og vejer ca. 1 kg. Gå udenfor og find sten/grene til den samlede vægt af 1000g. Spirene prøver at gætte, hvor meget der skal til, og I vejer det de har fundet, sammen.

Musklerne: Vi kan ikke klare os uden vores muskler. Der er store og små muskler i hele kroppen. Her laves nogle småøvelser for at få spirene til at forstå, at de bruger deres muskler hele tiden, og at de ikke kan noget som helst selv, hvis de ingen muskler har. Lad en spire lægge sig på jorden og slappe helt af i kroppen. Spirene kan nu løfte i hendes ben og arme og se, hvordan de falder slapt til jorden, fordi hun

ikke bruger sine muskler. Spirerne kan også prøve at samle en pind op fra jorden uden at bruge musklerne i deres fingre.

Leg

Body-twister

Sang

Syng sammen "Nu skal vi ha' en tossesang"

Afslutning

Stil spørgsmålet "hvad er det vigtigste organ i kroppen". Få en snak om det. Formålet er, at pigerne skal forstå, at hele kroppen hænger sammen, og alle organerne er lige vigtige.

Materialeliste

- Blyanter
- Tape
- Papir, også stor stykker (fx papirsdug)
- Billeder af organerne
- Vægt (til 1 kg.)

Trin 2 – Min krop i spil

Introduktion

Aktiviteten er et spil om kroppen.

Aktiviteter

Spillepladen laves af reb og pløkker ude på græsplænen eller tegnes med gadekridt, med felter svarende til de hændelser der er i spillet. Felterne nummereres. Spirerne kan evt. selv være med til at lave spillepladen og fx skrive et tal hver.

Spillet kan spilles på to måder:

A. pigerne går sammen 2 og 2. Opgaverne for de enkelte felter, bliver læst op af en leder (hvis spirerne ikke kan selv). Kræver flere ledere.

B. alle spirerne spiller med samme "brik". Skiftes til at slå med terningen, og laver så opgaverne sammen.

Spirerne starter ved start, slår med terningen (gerne en stor én) og går x-antal felter frem. Løser opgaven. Slår igen osv. Brug en tilpasset terning, kun med tallene 1-2-3, så det ikke går for hurtigt frem.

Der er 18 felter i spillet, men find gerne selv på flere.

Alle skal ende på det sidste felt, da det er en afslapningsopgave. Dette gøres med fordel fælles.

1	Godmorgen: din krop er lige vågnet og trænger til at blive strukket godt ud. Lav nogle gode udstrækningsøvelser for skulder/nakke/ryg. Min. 3 min.
2	Tid til morgenmad: Hvad skal du spise til morgenmad, for at få mest mulig energi frem til frokost? <ul style="list-style-type: none">- Havregryn med mælk- Franskbrød med pålægschokolade- Chokopops med mælk Tag gerne en snak om, hvad pigerne spiser til morgenmad.
3	Du kan ikke leve, hvis du ikke får vand. Det meste af din krop består af vand. Vandopgave 1 Hvilke grøntsager og frugt tror du, indeholder rigtig meget vand? (se på billeder evt. fra en reklame). Grøntsager med stort vandindhold: Agurk: 96,4%, Radise 95,9%, Iceberg 95,3%, Squash 94,7%, Tomat 94,0%, Grøn peberfrugt 93,7%, Netmelon 93,0%,

	Honningmelon 92,6%, Fennikel 92,6%, Rødkål 91,1%, Vandmelon 90,2%, Jordbær 90,1%
4	Du kan ikke leve, hvis du ikke får vand. Det meste af din krop består af vand. Vandopgave 2 Lille konkurrence: hvem kan hurtigst drikke ½ liter vand med et langt sugerør (3-4 almindelige sugerør sat sammen).
5	Åh nej. Du faldet ned fra klatrestativet og har slået den ene ankel. Lav en hinkestafet eller krykkestafet.
6	Det er tid til gymnastik. Lav 10 mavebøjninger
7	Hjernegymnastik: spirene skal løse en soduko, 2 og 2 (eller anden opgave, hvor de skal bruge hjernen)
8	For at holde balancen skal vi bruge vores syn, ligevægtsapparatet inde i mellemøret og følesansen. Pigerne skal først stå på ét ben med åbne øjne. Dernæst skal de lukke øjnene. Prøv evt. også at holde balancen på et vippebræt, balancebom eller lignende (med og uden åbne øjne).
9	Det er tid til frokost med hvad skal vi have at spise? Pigerne skal blindsmage 5 forskellige frugter/grønsager/madvarer.
10	Hånd-øje koordination /balance: Lav en lille stafet med en kartoffel på en ske, hvor pigerne skal over og under en forhindring. Prøv også at lave en lille kartoffel-stafet med bind for øjnene, hvor pigerne i stedet guides af en makker.
11	Din krop indeholder en masse muskler, uden dem kan vi slet ikke holde os oprejst. Prøv at lægge arm med dine spirer veninder. Hvem er stærkest?
12	Åh nej. Du har hoppet på have trampolinen og er faldet ned og har slået det ene håndled (den hånd du plejer at skrive med). Skriv dit navn, med den modsatte hånd. Prøv derefter at tage en jakke/uniform af og på igen, uden at bruge den skadede hånd.
13	Tegn en tegning med tæerne (hold tush mellem tæerne)
14	Det er tid til gymnastik. Lave 25 englehop /sprællemænd.

15	Æv bæv, du ligger syg med ondt i maven og opkastning og nu har du desværre tabt din nøgle i brækspanden 😞 Pigerne skal finde nøglen i "brækket" (et godt miks af gammelt brød, havregryn, madrester, tapetklister etc).
16	Du er blevet forkølet og din næse er stoppet helt til. Prøv at dufte til forskellige madvarer/krydderier med hånden for næsen.
17	Det er tid til gymnastik. Lave 10 armbøjninger
18	Det er snart sengetid, så nu skal alle spirerne lægge sig ned og slappe af i minimum 3 minutter. Spil beroligende musik eller læs en lille historie.

Afslutning

Snak om/hvornår spirernes krop har været syg/i stykker. Det kan være alt fra hospitalsindlæggelse til sår på knæet. Lad evt. spirerne tegne episoden. Lad dernæst spirerne fortælle deres historier (gerne i små grupper). Blev der gjort noget for at hjælpe kroppen med at blive god igen, eller klarede den det selv? (gips, plaster, medicin mv.)

Materialeliste

- Forskellige madvarer/krydderier til at dufte til
- Sugerør
- Billeder af grøntsager og frugter (med forskelligt vandindhold)
- Fem forskellige frugter/grøntsager/madvarer
- Kartoffler og skeer
- Evt. beroligende musik eller historiebog
- Nøgle og "bræk" (havregrød, tapetklister eller lignende)
- Soduku eller anden hjerneopgave
- Reklame eller andet med billeder af frugt og grøntsager

Event – Sund og nærende kost

Introduktion

Sund og nærende kost er vigtig for vores kroppe.

Spirerne skal præsenteres for de officielle kostråd (findes på nettet).
Snak om disse.

Aktiviteter

Spirerne skal tilberede et sundt måltid mad. Der skal tages udgangspunkt i et eller flere af kostrådene.

Lad gerne spirerne være med til at planlægge og handle ind.

Inviter forældrene til mad, eller lav mad til resten af gruppen.

Afslutning

Nu har I lært om kroppen og hvordan vi passer på den. Vores kroppe kan nogenlunde det samme, hvis vi ikke har et handicap. Men er vi ens? Lad spirerne se på hinanden og find ligheder og forskelligheder. Hvor mange har fx rødt hår, brune øjne, fregner etc. Betyder det noget, hvordan vi ser ud?

Materialeliste

- Afhænger af hvilken mad der vælges