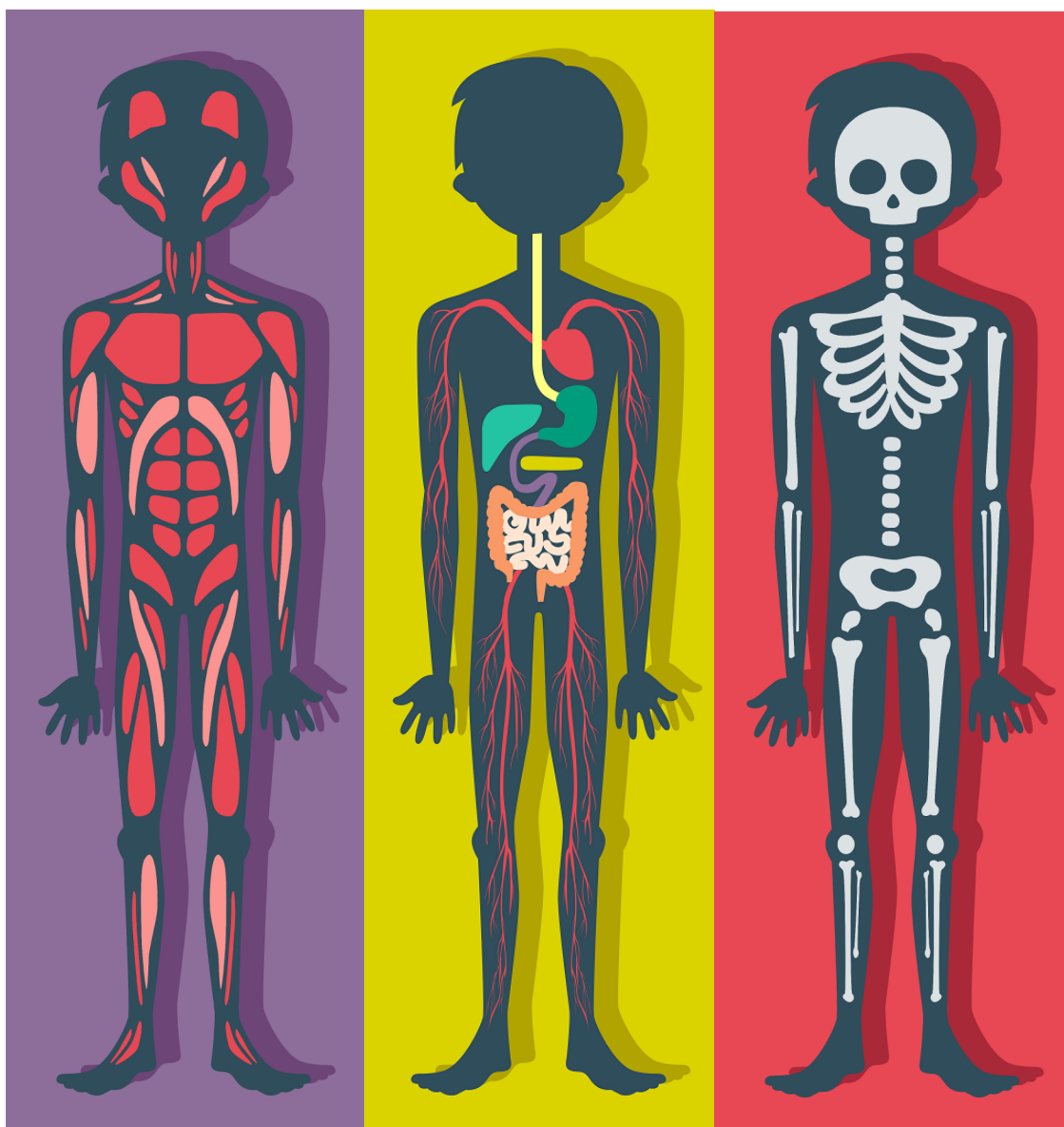


MISSION MIN KROP

0. -1. klasse



SKELETTET

Skelettet er vigtigt!

Det holder kroppen oprejst.

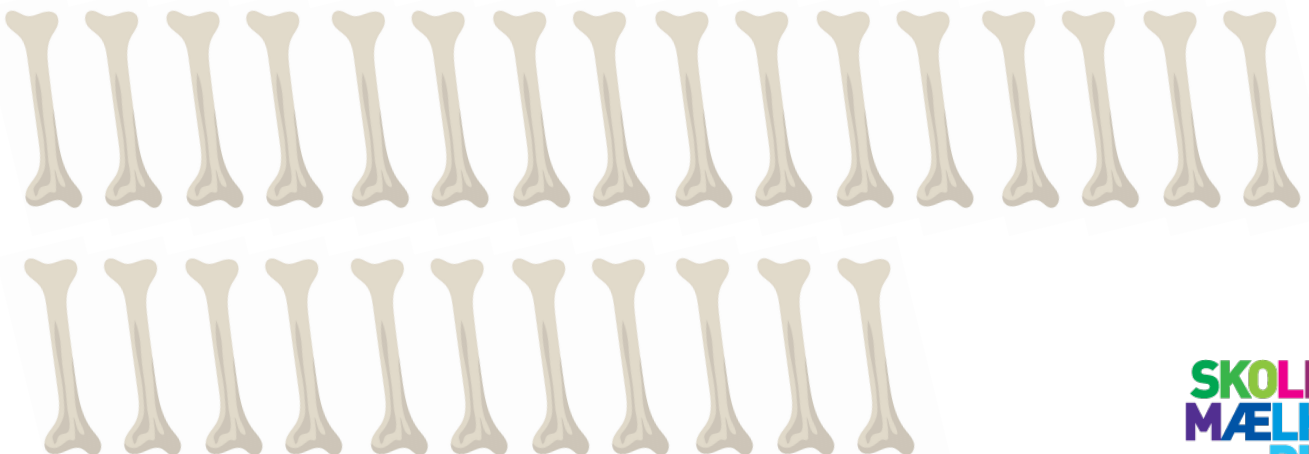
Skelettet hjælper også til, at du kan gå og stå.



Skelettet består af mange knogler.
Vidste du, at du har 206 knogler i kroppen?

I din hånd alene er der 27 knogler.

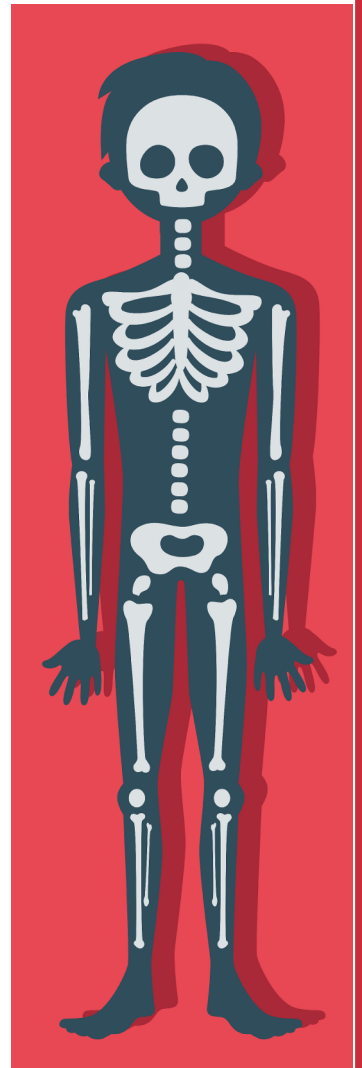
Prøv at mærke efter dine knogler i hånden eller i armen. Kan du mærke det hårde?



KNOGLER

Du vokser cirka 5-6 cm i højden om året, når du er et barn. Pilen viser, hvor meget det er.

Det kan være, at du vokser mindre eller måske mere. Det kan være lidt forskelligt fra år til år og fra barn til barn.



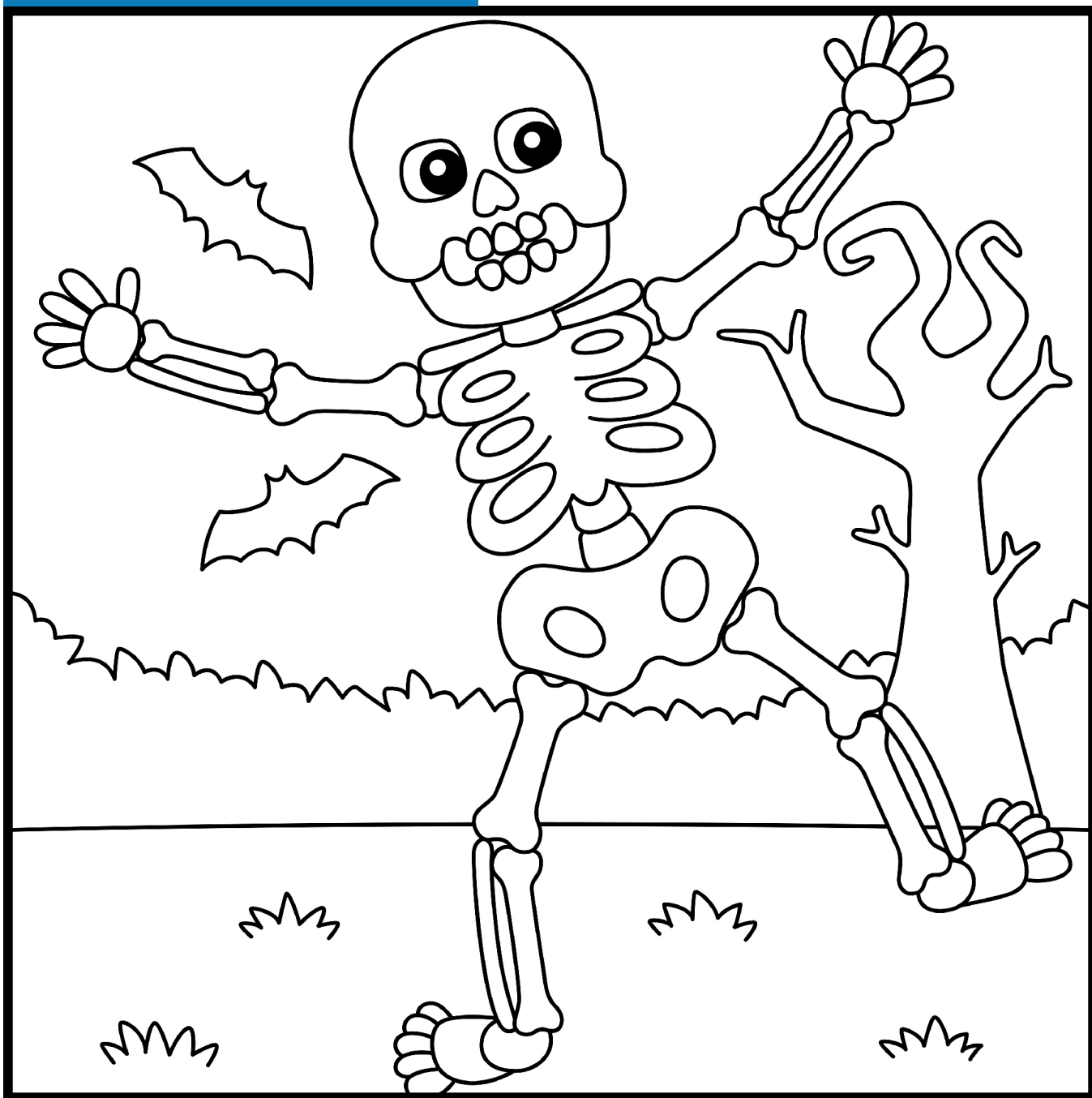
SE VIDEOEN
OM KNOGLER PÅ
EDUTAINMENTHUSET.DK

SKOLE
MÆLK
.DK

FARVELÆG

Du finder ofte skeletter som en udklædning til halloween. De ser nemlig både lidt sjove og uhyggelige ud.

Farvelæg skelettet

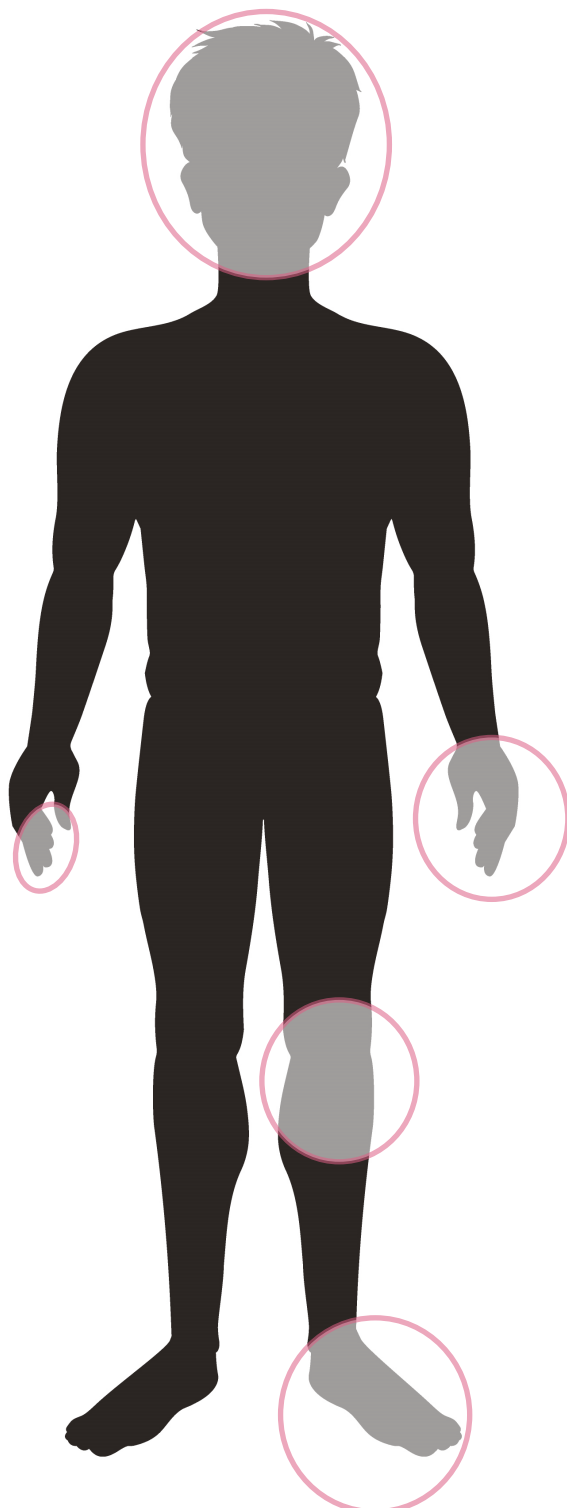


KROPSDELE

Skelettet er under huden og i alle kropsdele.
Du har både store og små knogler.



Sæt streg fra skelettet til det rigtige sted på kroppen.



hånd



hoved



fod



knæ

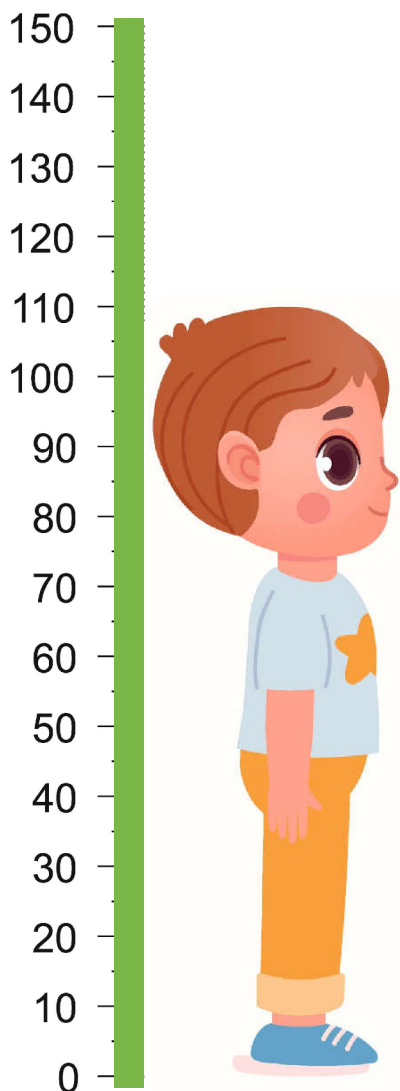


finger

AKTIVITET 1

Oftentimes kan du se på dine forældre, hvis du gerne vil vide, hvor høj du bliver som voksen. Mange børn bliver lidt højere end deres mor eller far.

1. Mål hvor høj du er. Skriv tallet her:

cm

AKTIVITET 2

Der er faktisk nogle steder på din krop, som næsten måler samme længde. Et af stederne er din fod og din underarm, som du skal måle nu. Er de lige lange?



1. Mål længden af din underarm.

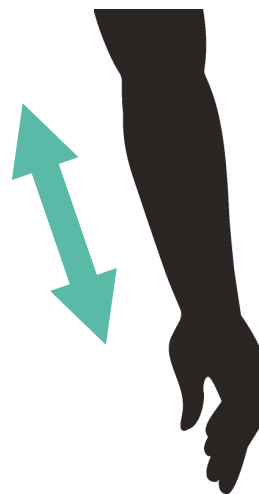
2. Mål længden af din fod.

Din fod:

cm

Din arm:

cm



Mål fra din albue til håndleddet.

SKRIV

Dine knogler kan brække, hvis de får et hårdt slag. Heldigvis er kroppen god til at reparere sig selv igen. Nogle gange skal man have gips på for at holde knoglerne på plads eller i ro.

Skriv ordet på linjen.



hånd _____



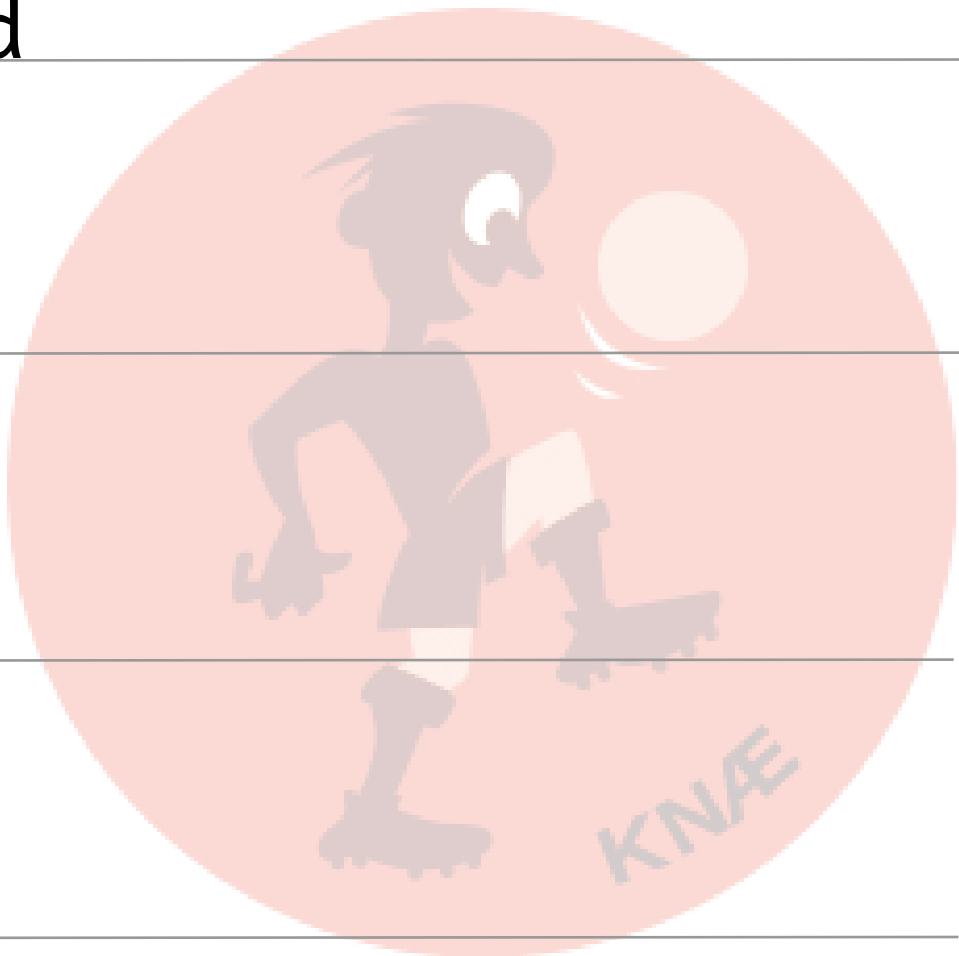
ben _____



fod _____



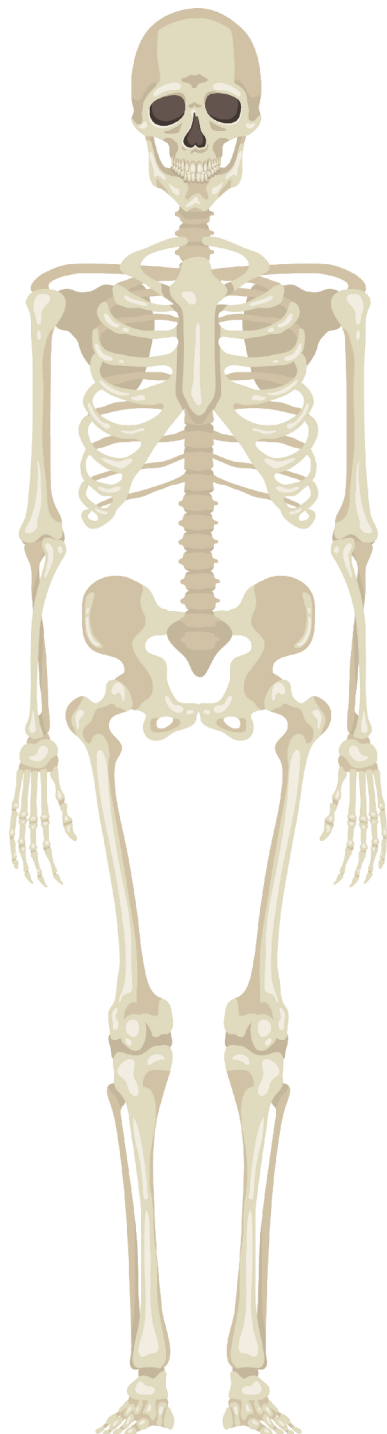
knæ _____



TEGN

Her ser du et skelet.
Du kan blandt andet
se ribben, hofte og
kranie.

**Tegn en menneskekrop ved
siden af skelettet.**



AKTIVITET 3

Vi har forskellige størrelse hænder. Prøv at sammenligne din hånds størrelse med din sidemands. Jeres knogler indeni har også forskellige størrelser.



1. Tegn din hånd på papiret.

2. Tegn, hvor du tror, knoglerne er.



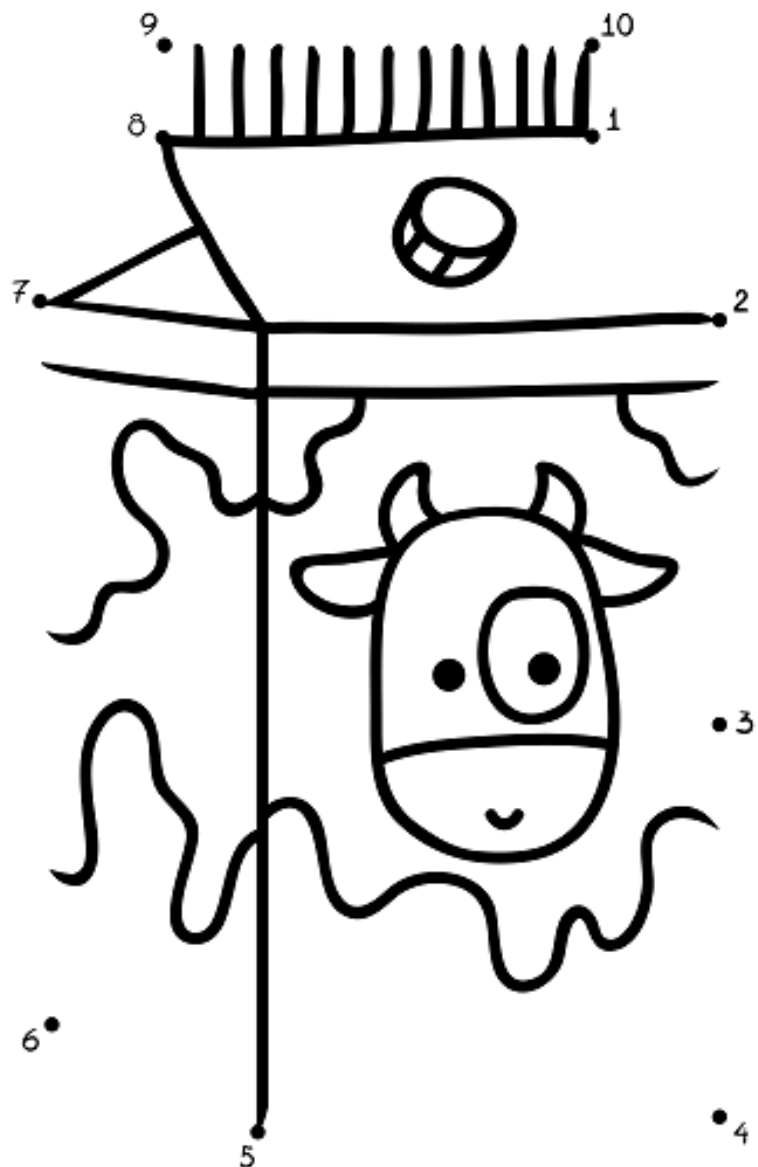
KALK



Vidste du, at en stor del af vores knogler består af kalk? Du kan fx få kalk fra mejeriprodukter som yoghurt, mælk og ost. Men du kan fx også få kalk fra mandler, broccoli og spinat.



Sæt streg mellem tallene i korrekt rækkefølge. Farv mælken.



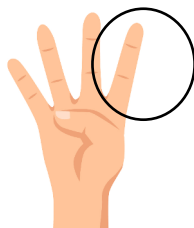


Mærk efter på hinanden og find ud af om der er knogler i kropsdelen. Sæt kryds ved "ja" eller "nej"?

Kan du mærke knogler...



i pegefingeren.



ja

nej

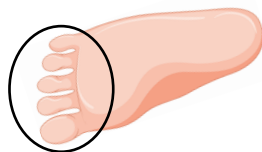
i øret.



ja

nej

i tæerne.



ja

nej

i underarmen.



ja

nej

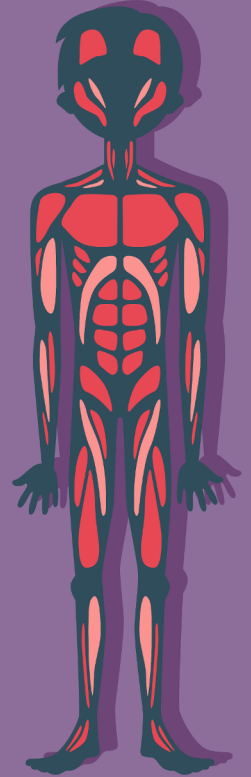
i knæet.



ja

nej

MUSKLER



I kroppen har du også muskler.
Musklernerne gør, at du kan bevæge
kroppen.

Du har både store og små muskler. Alle
mennesker har lige mange muskler -
nogle mennesker har bare større og
stærkere muskler end andre.



SE EN VIDEO
OM MUSKLER PÅ
EDUTAINMENTHUSET.DK

SKOLE
MÆLK
.DK

Du bruger dine muskler hver dag og mange gange! Dine muskler er på arbejde, når du løber, spiser, synger, hopper eller skriver med din blyant.



Prøv at bruge dine muskler:

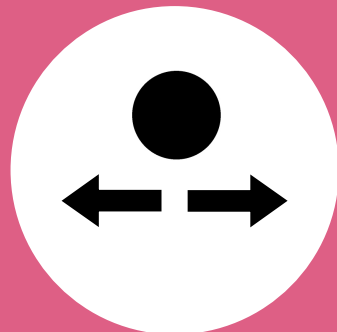
- Gå ned på knæ og rejs dig op.



- Løft dine arme.



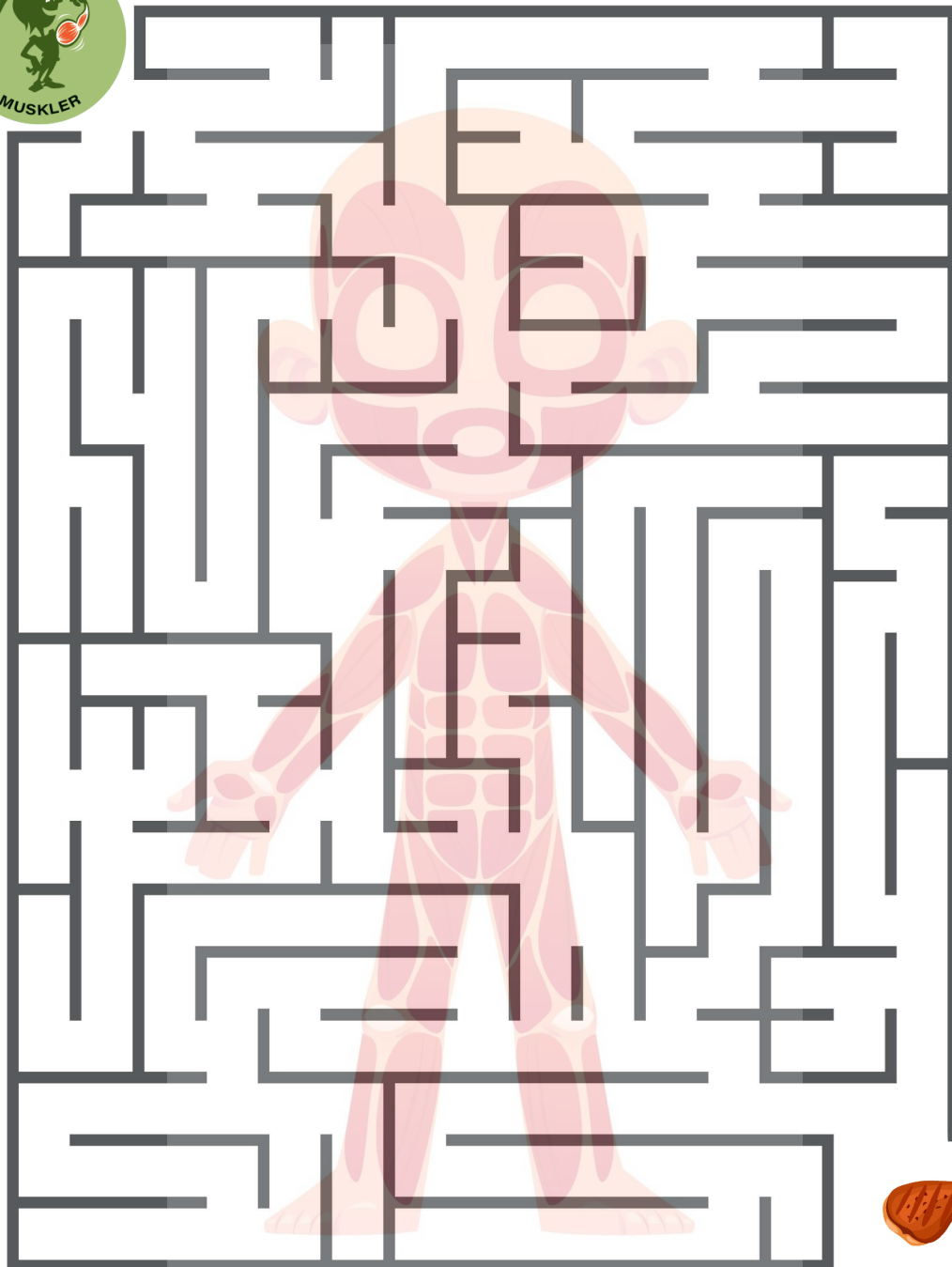
- Drej dit hoved til begge sider.



ENERGI

Musklerne skal have energi, så du kan bruge dem. De får energi ved, at du spiser mad.

Find vej gennem labyrinten til grøntsagerne.

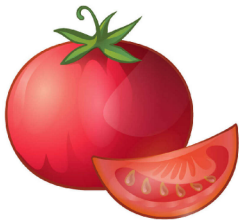


SKOLE
MÆLK
.DK

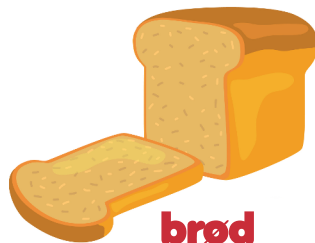
ENERGI

Der er forskellige ting, du kan gøre for at have energi. Det er vigtigt, at du får sovet om natten og spiser nok mad.

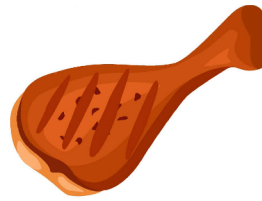
Sæt ring om de ting, du vil spise for at få energi til dine muskler.



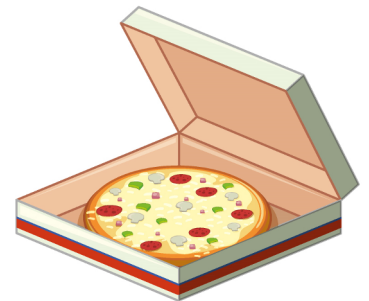
tomater



brød



kylling



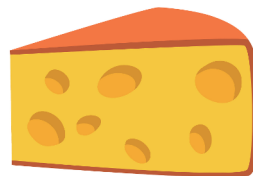
pizza



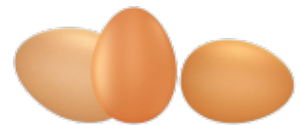
pasta



salat



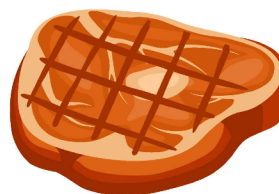
ost



æg



gulerødder



bøf

FINMOTORIK

Når du bruger de små muskler i hænderne, kalder vi det finmotorik. Det er, hvis du skriver, laver perler eller måske strikker. Prøv at bruge de små muskler ved at farve nogle af tegningerne.

Farv kun de tegninger, hvor du bruger de små muskler.



vaske tøj

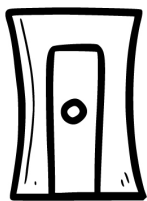


gå tur

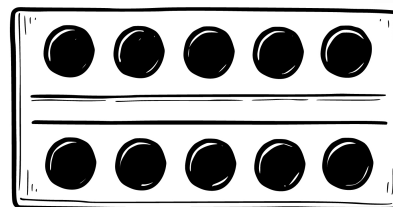


støvsuge

skrive



spidse blyant



male

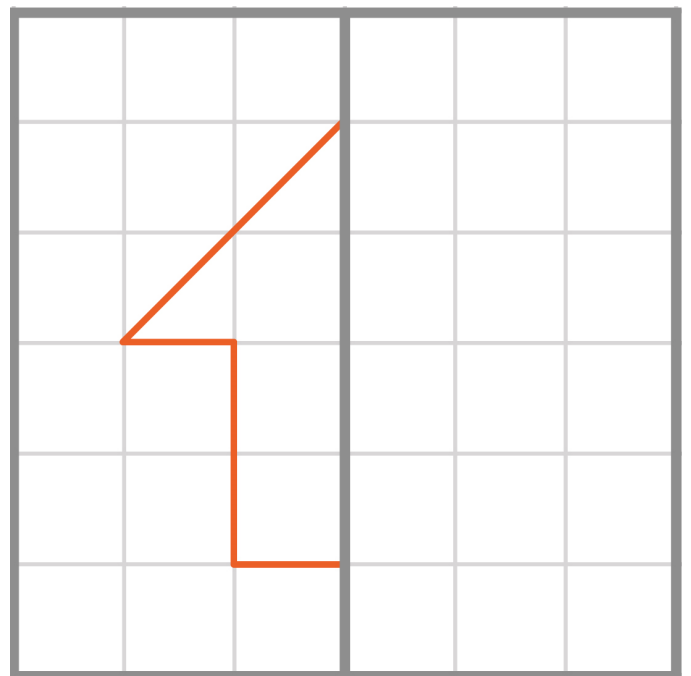
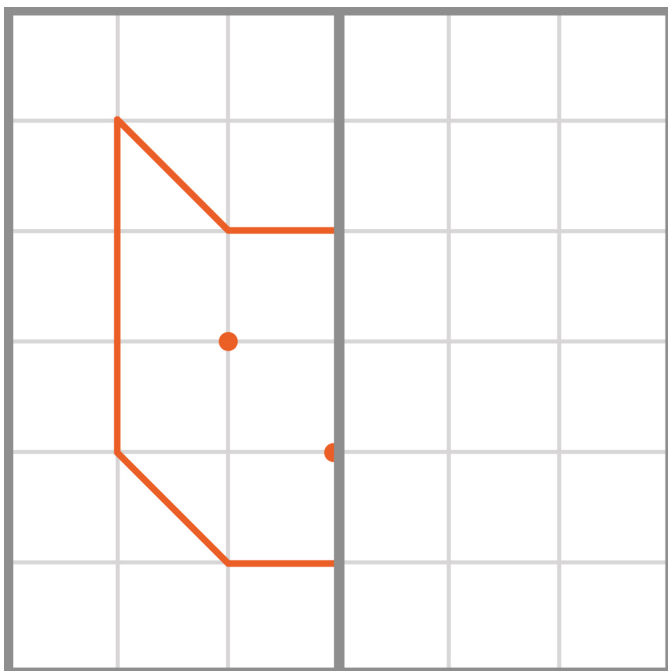
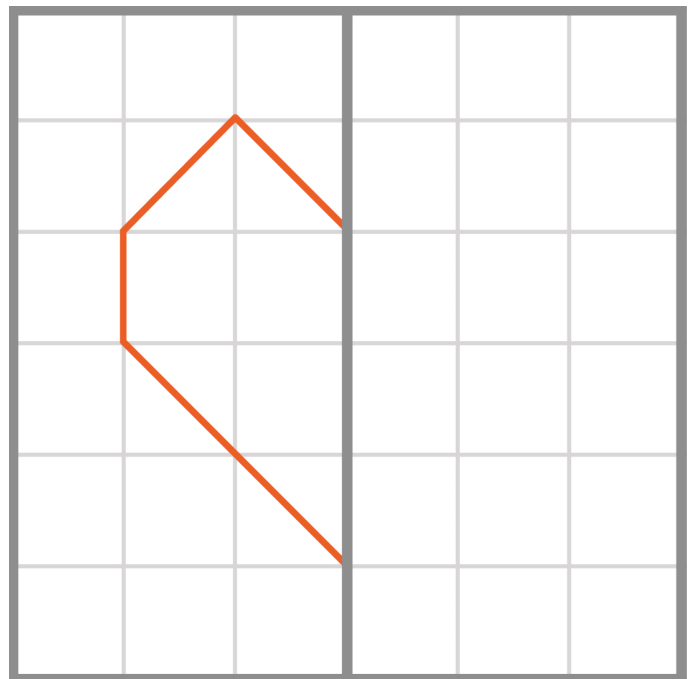


klippe

FINMOTORIK

Jo mere du bruger de små muskler, jo stærkere bliver de. Derfor bliver du også bedre til at skrive pænt, hvis du strikker, tegner eller laver perler.

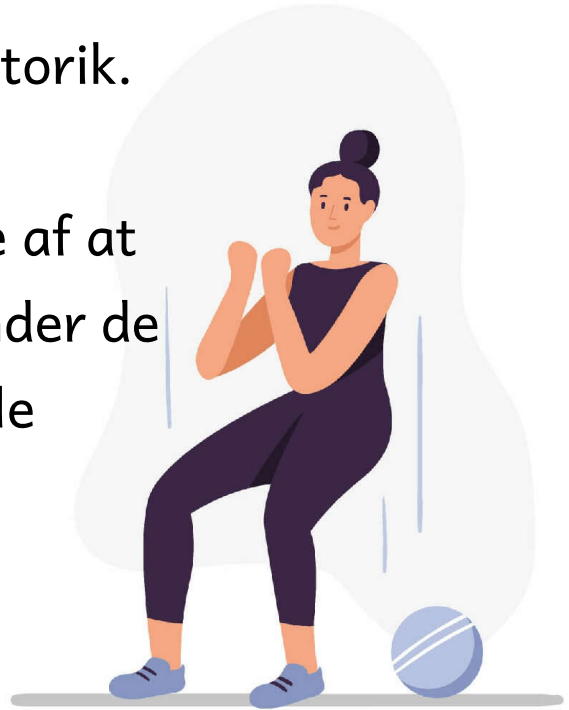
Brug dine små muskler i fingrene til at tegne den anden halvdel af figuren.



AKTIVITET 6

Nu skal du bruge de store muskler i kroppen. Det kalder vi grovmotorik.

Når dine muskler bliver trætte af at løbe, hoppe eller danse, begynder de at "syre". Så kan de svie en lille smule.



Sæt dig nu op ad væggen, som billedet viser. Lad som om du vil sidde på en stol.

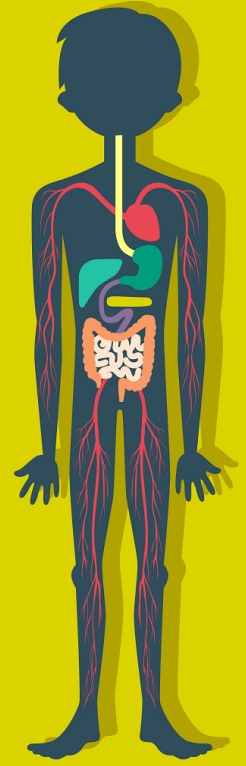
1. Hvor mange sekunder kan du sidde sådan?

2. Kan du mærke musklerne svier og spænder?

Sæt
kryds

ORGANER

Mennesket har flere forskellige organer i kroppen. Nogle taler vi ofte om, andre hører vi sjældent om. De skal alle klare en vigtig opgave for din krop.



**Kender du nogle af disse?
Sæt kryds over dem.**



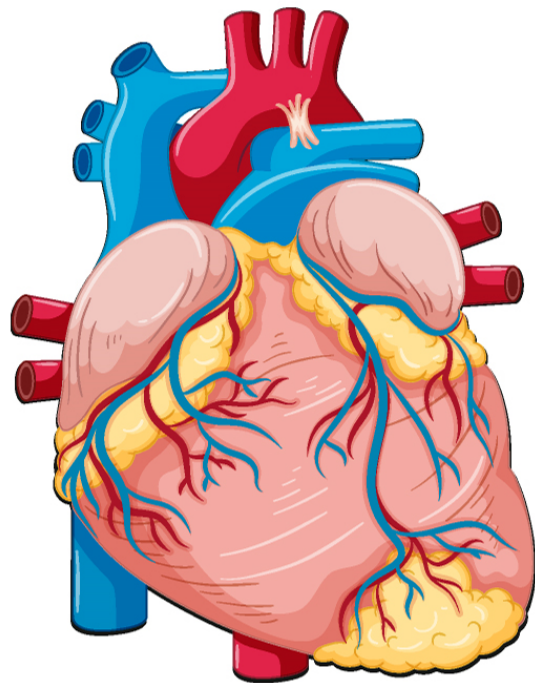
SE EN VIDEO
OM MAVEN PÅ
EDUTAINMENTHUSET.DK

**SKOLE
MÆLK
.DK**

hjerte



Hjertet pumper blodet rundt i vores krop. Hjertet er en muskel, der sidder i brystkassen.



hjerne



Hjernen modtager og sender signaler rundt i kroppen. Den styrer faktisk hele din krop og dine tanker.

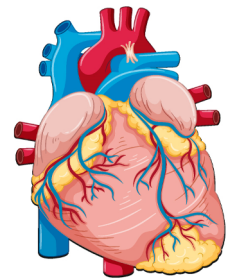


FARV

Hjertet har nogle store blodårer, som fører blodet ud i kroppen. Dit hjerte er cirka lige så stor som din hånd, når den er knyttet.

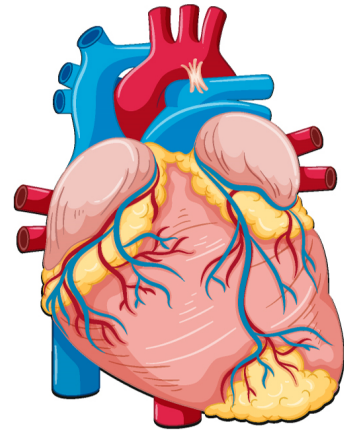


Farvelæg hjertet



AKTIVITET 7

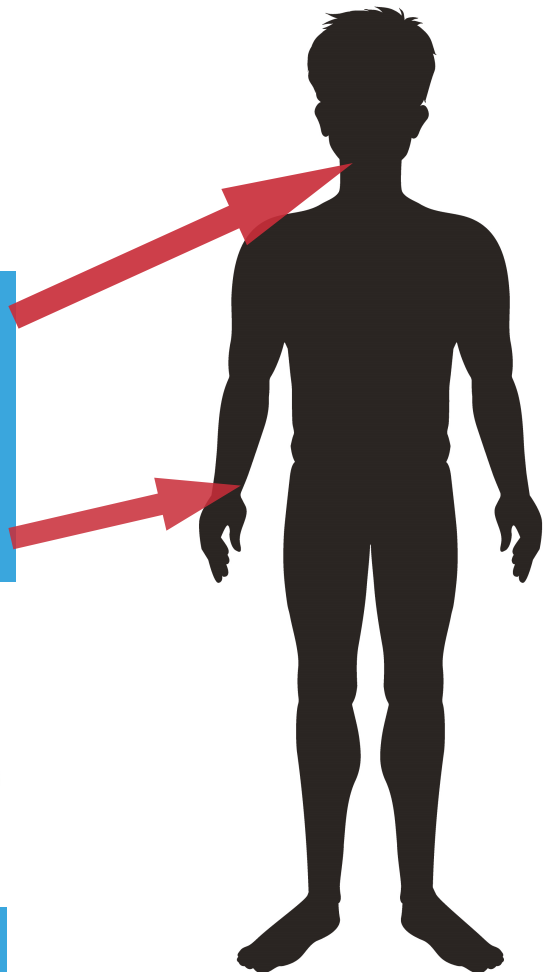
Dit hjerte pumper mange liter blod rundt. Vidste du, at en voksen har cirka 5 liter blod i kroppen!



1. Prøv at mærke dit hjerte slå. Læg en hånd på brystet og mærk det dunke.



2. Prøv at mærke efter pulsen på undersiden af dit håndled eller på siden af halsen under kæben.

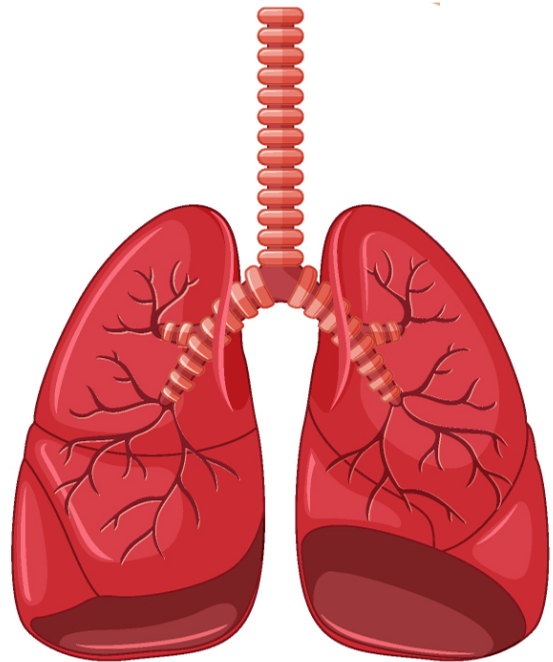


3. Prøv også at mærke pulsen på hinanden.

lunger



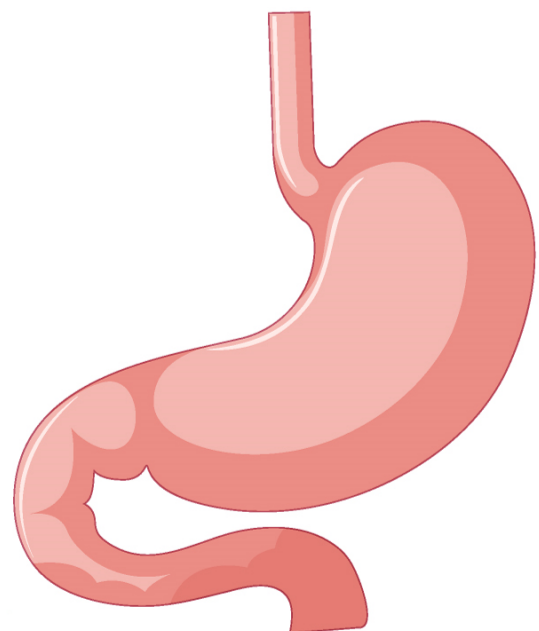
Vi trækker vejret med lungerne. Du fylder dem med luft, hver gang du trækker vejret ind.



mavesæk

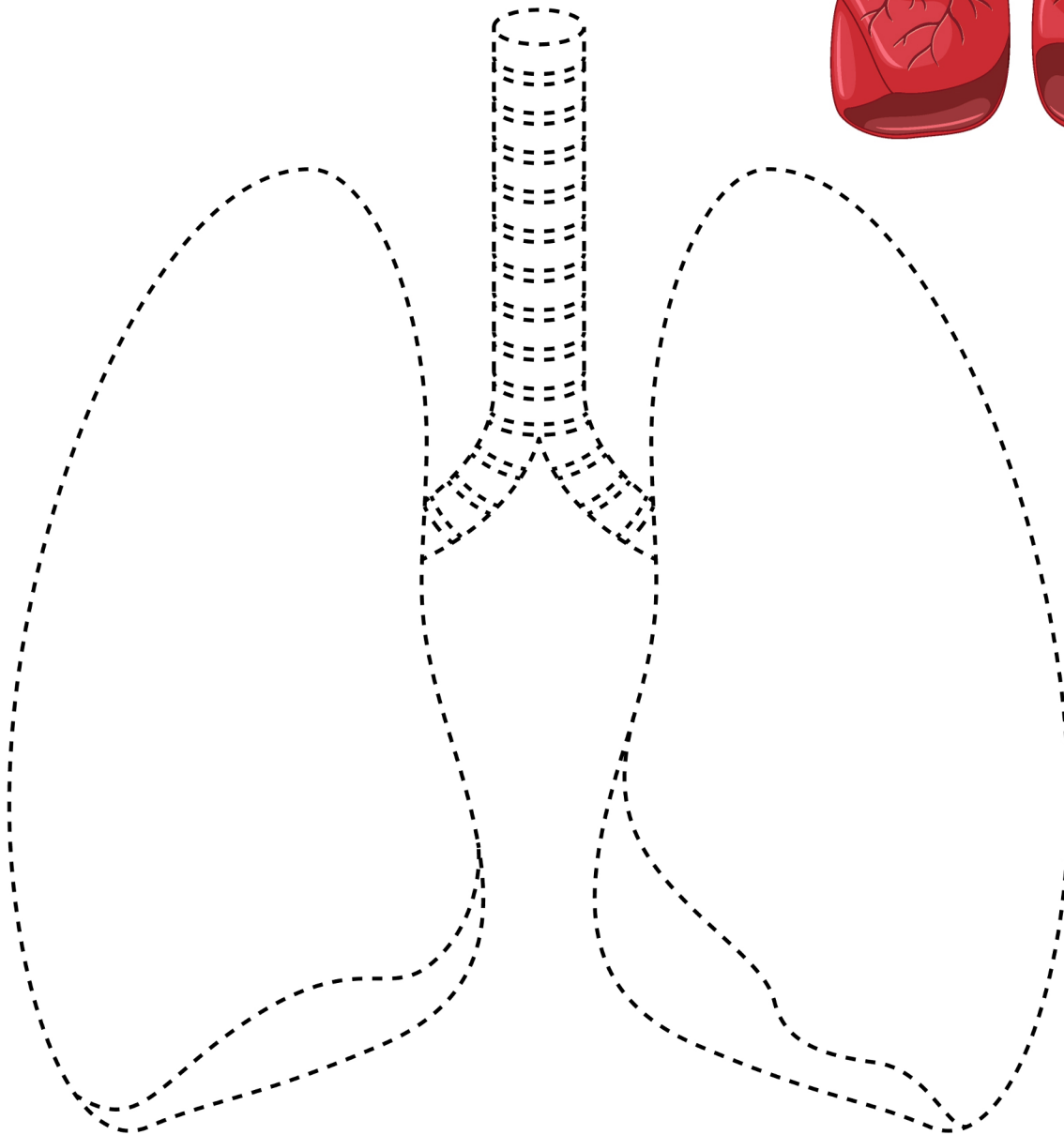
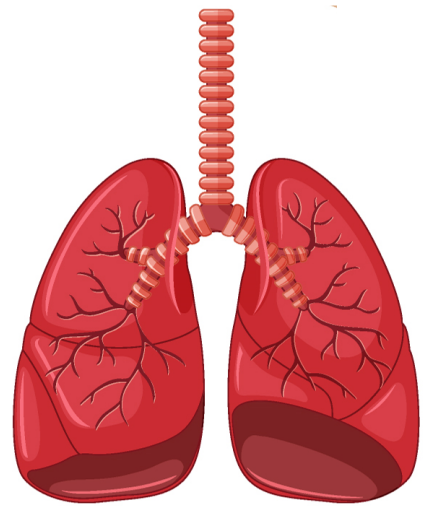


Mavesækken får alt vores mad direkte fra munden og spiserøret. Mavesækken sender maden videre til tarmen.



Her ser du højre og venstre lunge. Røret øverst på lungerne er vores luftrør, som er i halsen.

Farvelæg lungerne





Om dagen og natten trækker du vejret uden at tænke over det. Din hjerne, lunger og muskler arbejder sammen, og de gør det helt af sig selv.

1. Mærk dine lunger arbejde, når du trækker vejret dybt ned i lungerne.

2. Prøv at trække vejret hurtigt og med korte vejrtrækninger. Træk bagefter vejret langsomt og dybe vejrtrækninger. Mærk forskellen.

sug ind

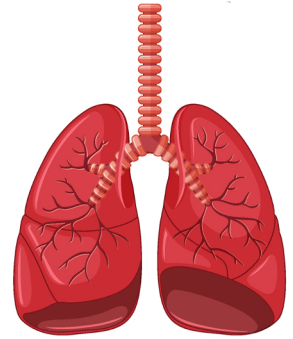


pust ud



AKTIVITET 9

På en dag trækker du vejret omkring 20.000 gange! Hver gang trækker du cirka en halv liter luft ind. Nu skal du se, hvor meget luft det er.



- 1. Træk vejret helt ned i maven.**
- 2. Tag en pose foran munden og pust alt luften ind i den. Pust, så længe du kan.**
- 3. Se, hvor meget luft du har fyldt i posen!**

sug ind



pust ud



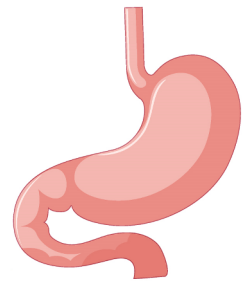
ORGANER

Alle organer er vigtige for vores krop. De har hver en vigtig opgave for at få vores krop til at virke.

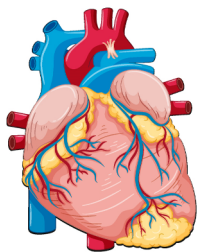
Hvor sidder organerne? Sæt en streg fra organet til kroppen.



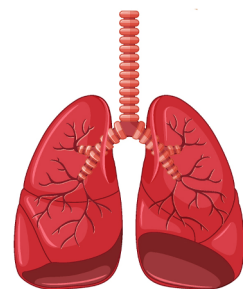
hjerne



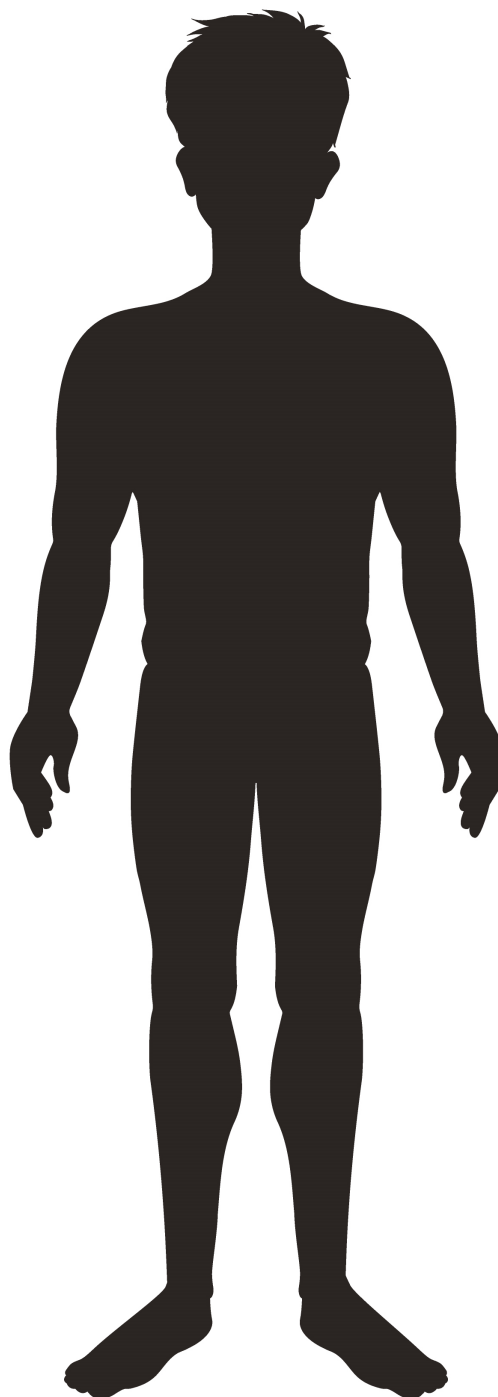
mavesæk



hjerter

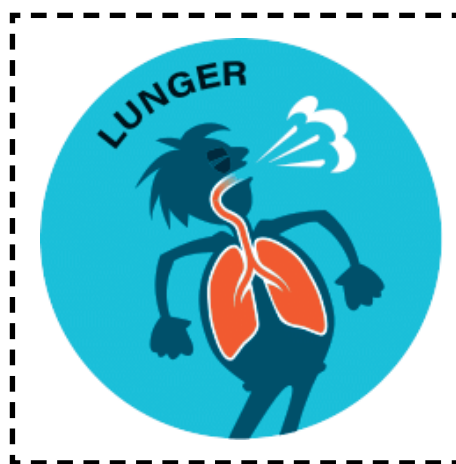


lunger



VENDESPIL

Det kan være svært at huske alle navnene på kropsdele og organer. Brug klistermærkerne fra din mælk eller klip disse ud, så du kan spille vendespil og øve dig.



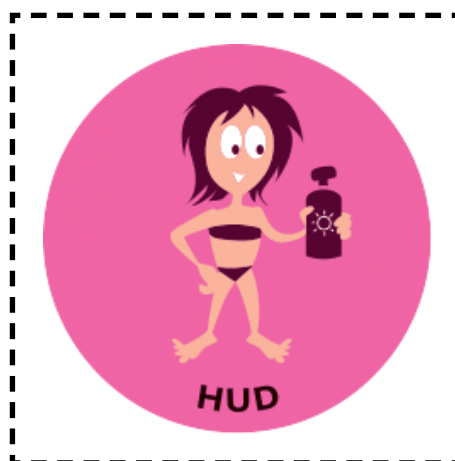
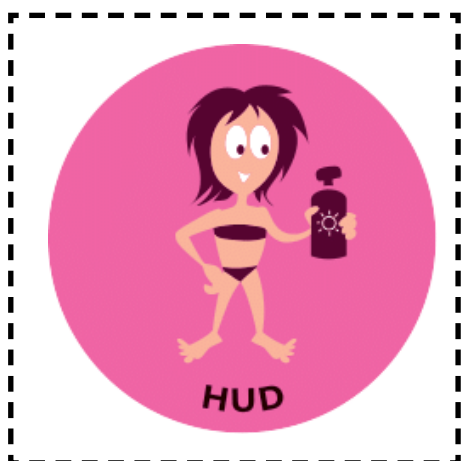
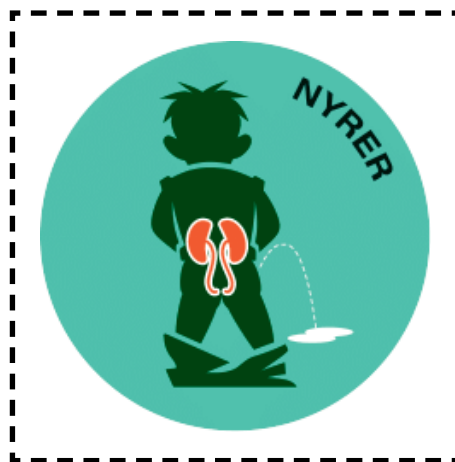
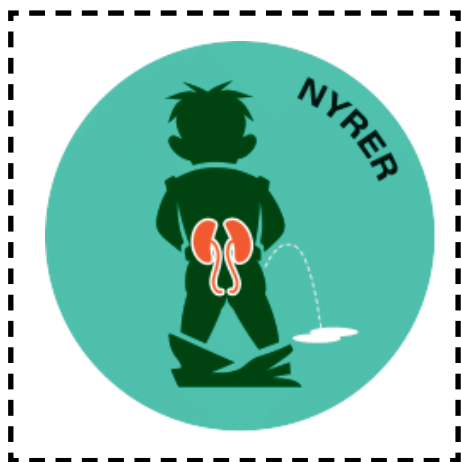
VENDESPIL

Det kan være svært at huske alle navnene på kropsdele og organer. Brug klistermærkerne fra din mælk eller klip disse ud, så du kan spille vendespil og øve dig.



VENDESPIL

Det kan være svært at huske alle navnene på kropsdele og organer. Brug klistermærkerne fra din mælk eller klip disse ud, så du kan spille vendespil og øve dig.



VENDESPIL

Det kan være svært at huske alle navnene på kropsdele og organer. Brug klistermærkerne fra din mælk eller klip disse ud, så du kan spille vendespil og øve dig.

