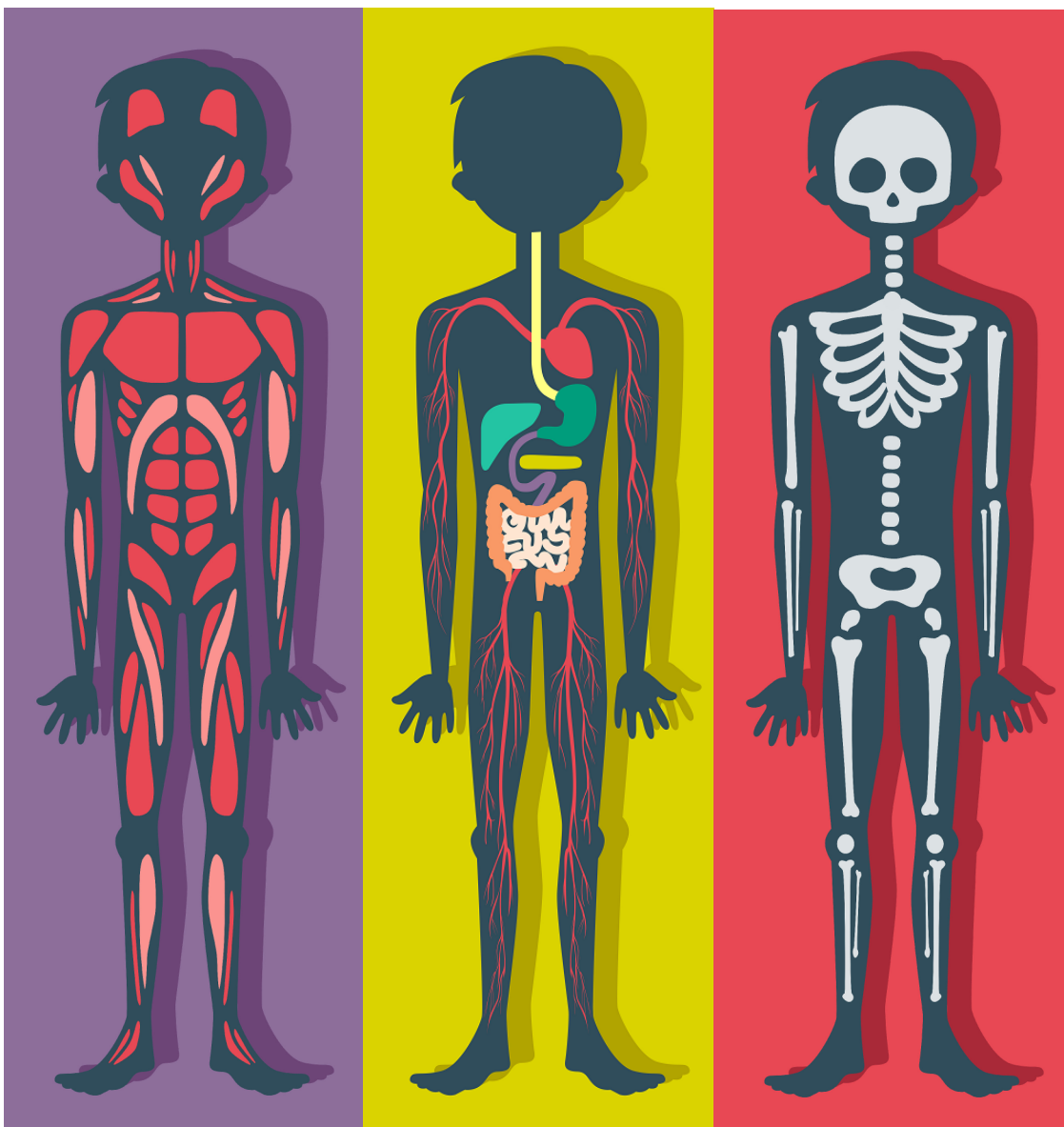


MISSION MIN KROP

2. -3. klasse



SKELETTET

Skelettet er vigtigt!

Det holder kroppen oprejst.

Men skelettet hjælper dig også til at gå og stå.



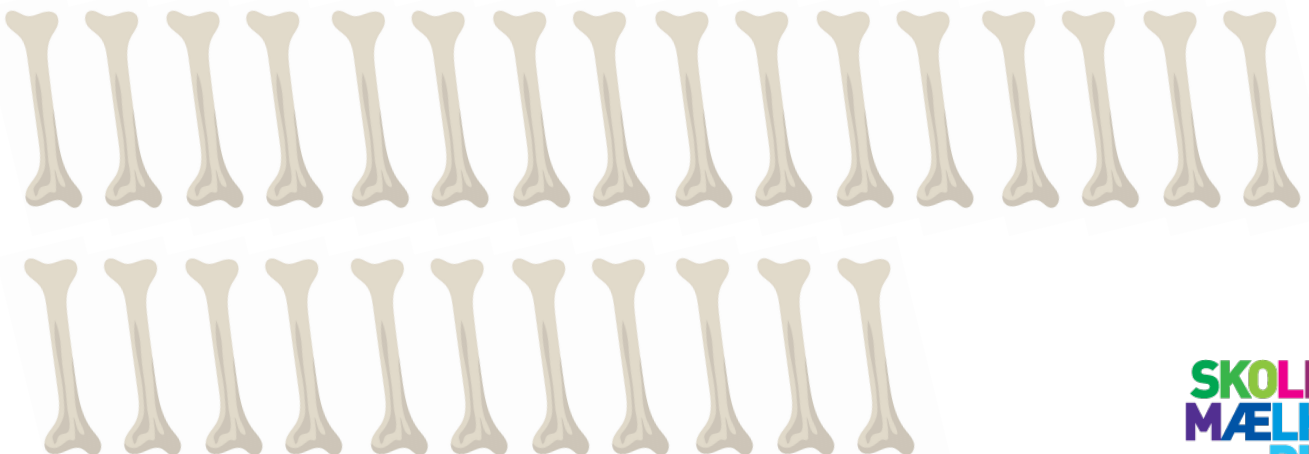
Skelettet består af mange knogler.

Vidste du, at du har 206 knogler i kroppen?

I din hånd alene er der over 20 knogler.



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

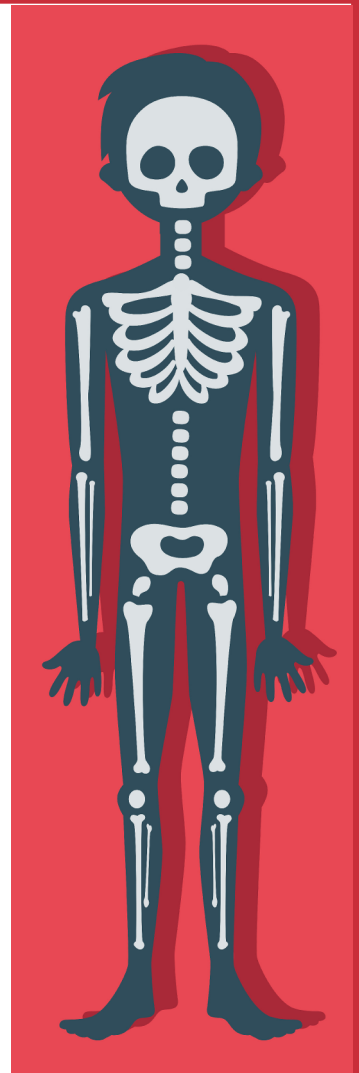
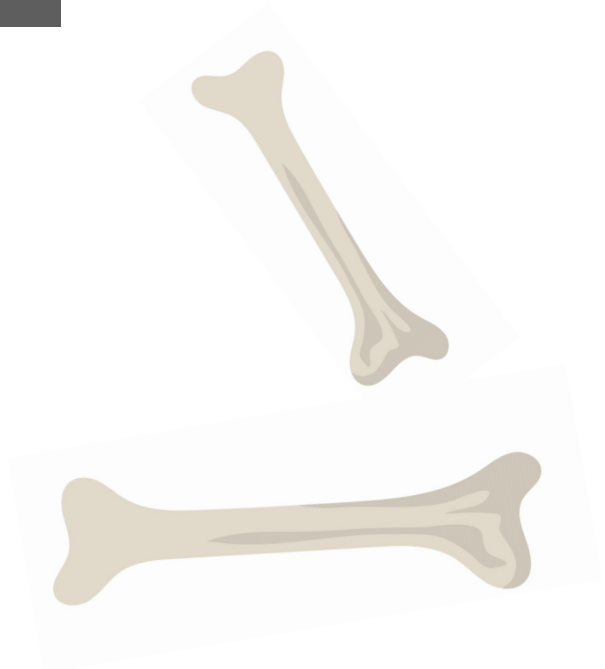


KNOGLER

Du vokser cirka 5-6 cm i højden om året, når du er et barn.

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

Tegn en streg eller knogle, som er 6 cm lang.



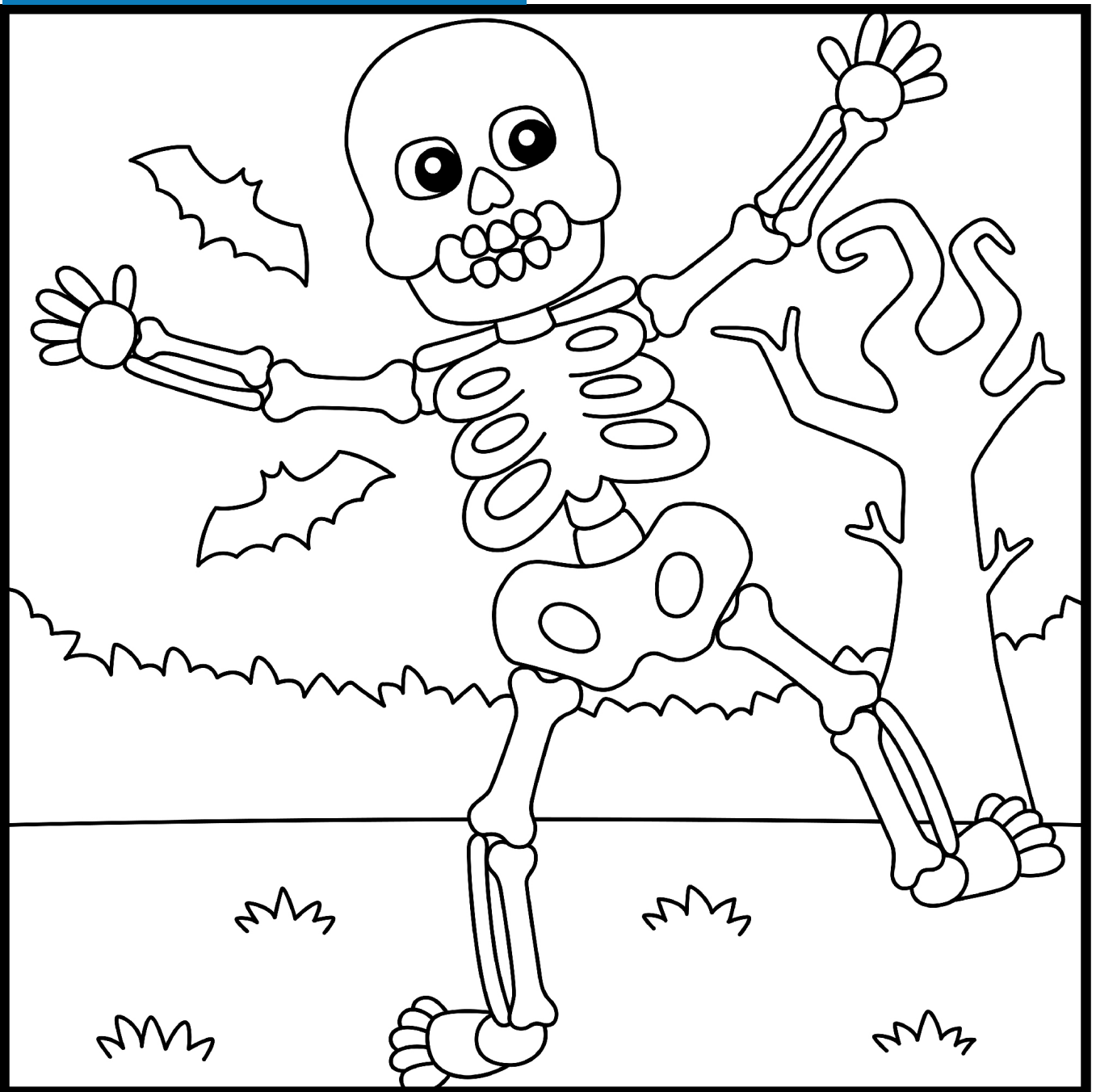
SE EN VIDEO
OM KNOGLER PÅ
EDUTAINMENTHUSET.DK

SKOLE
MÆLK
.DK

FARVELÆG

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

Farvelæg skelettet

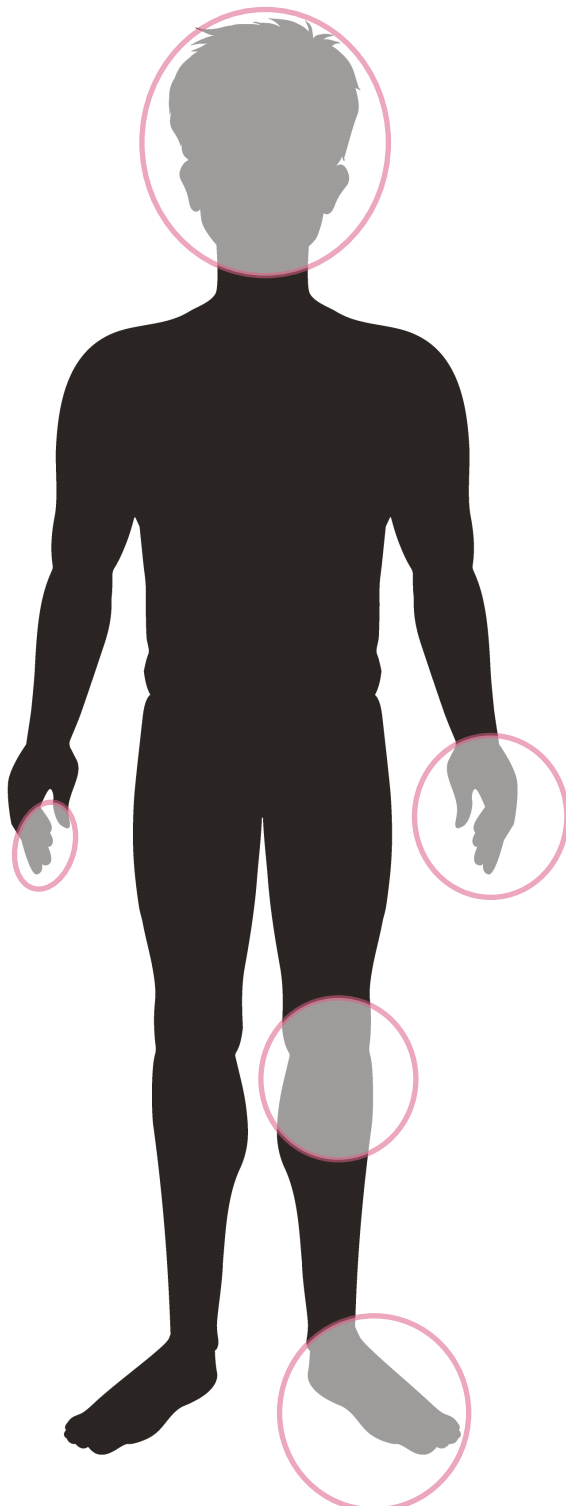


KROPSDELE

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

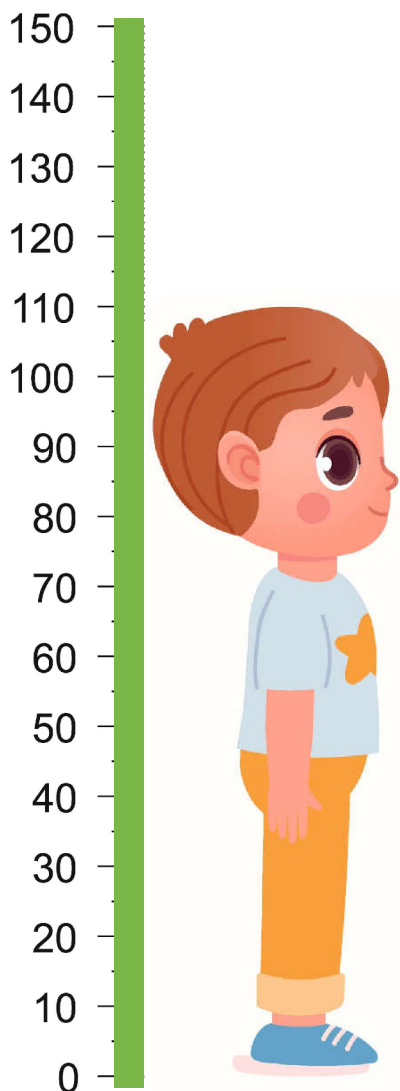


finger

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 på alle mennesker.

To af stederne er din fod og din underarm, som du skal måle nu.

Er de lige mon lange?



1. Mål længden af din underarm.

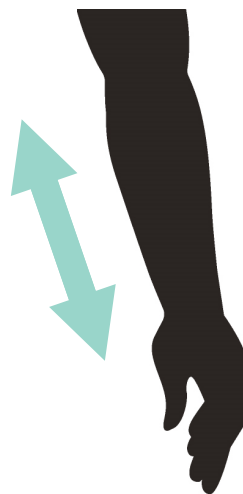
2. Mål længden af din fod.

Din fod:

cm

Din arm:

cm



Mål fra din albue til håndledet.

AKTIVITET 3

Nu skal du måle to steder mere. Din højde og afstanden mellem dine hænder, når dine arme er strukket ud til siden, har nemlig også næsten samme mål.

1. Mål din højde.

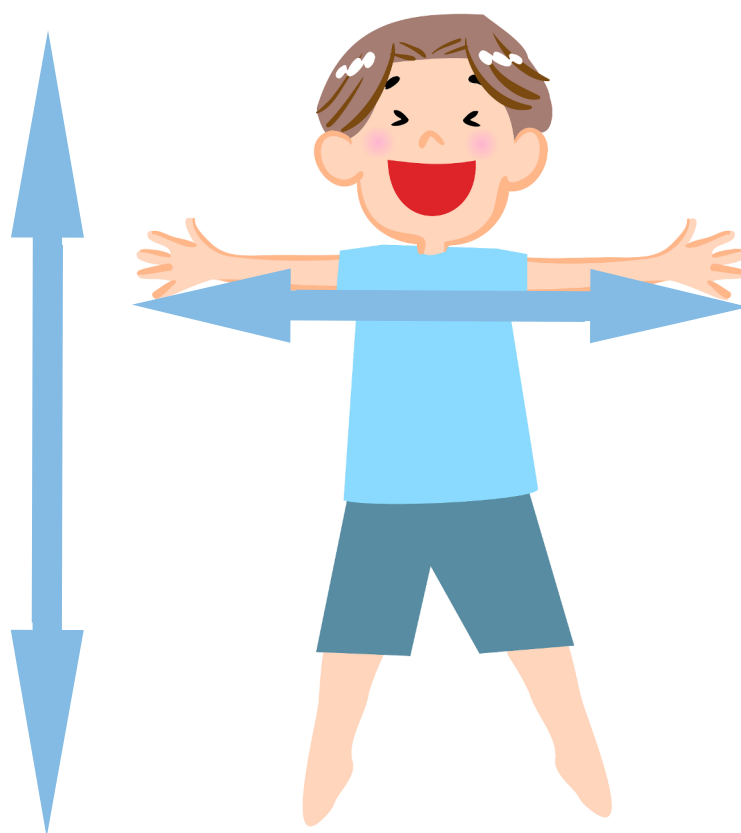
2. Mål fra fingerspids til fingerspids med strakte arme.

Højde:

cm

Fingerspids:

cm



AKTIVITET 4

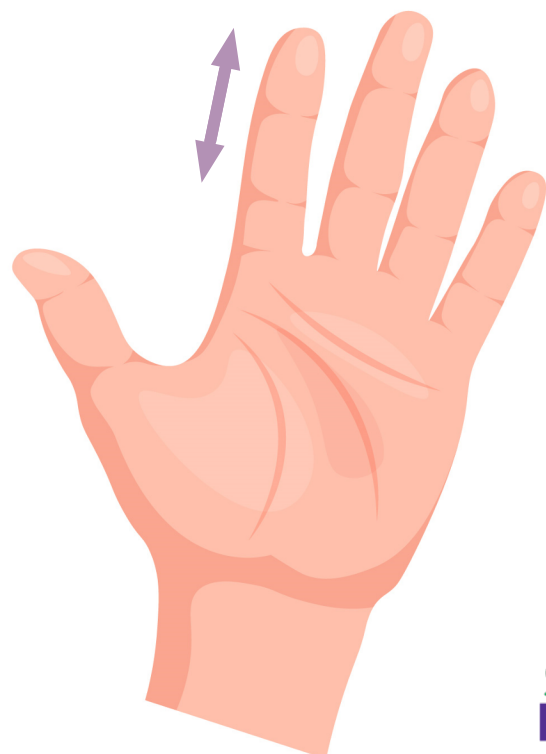
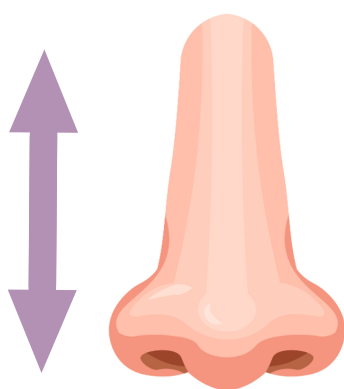
Længden på din næse og længden på din pegefingers yderste to led, har også næsten samme mål.

1. Mål din pegefingers to yderste led.

2. Mål næsens længde.

To led:

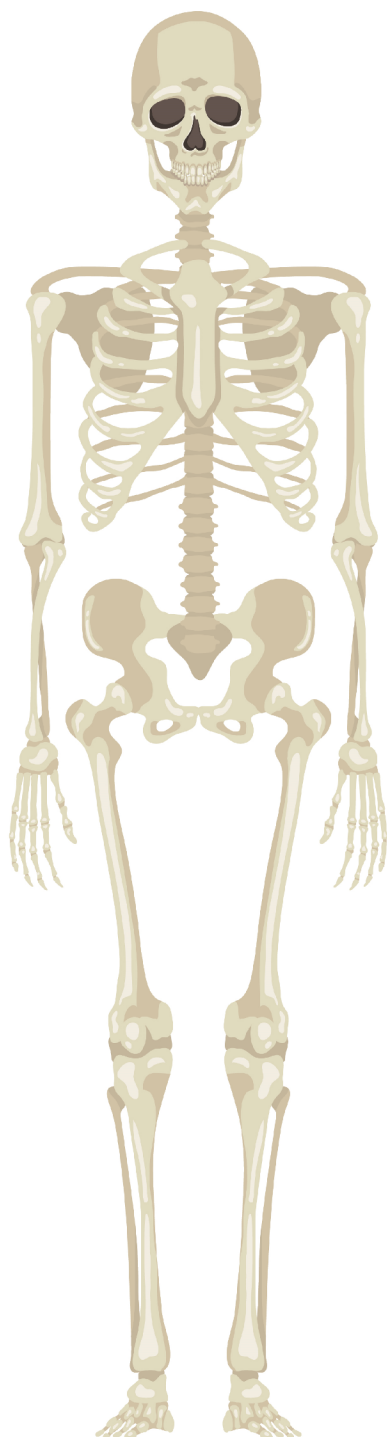
Næsen:



TEGN

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

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



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 en sætning med hver af ordene.



hånd



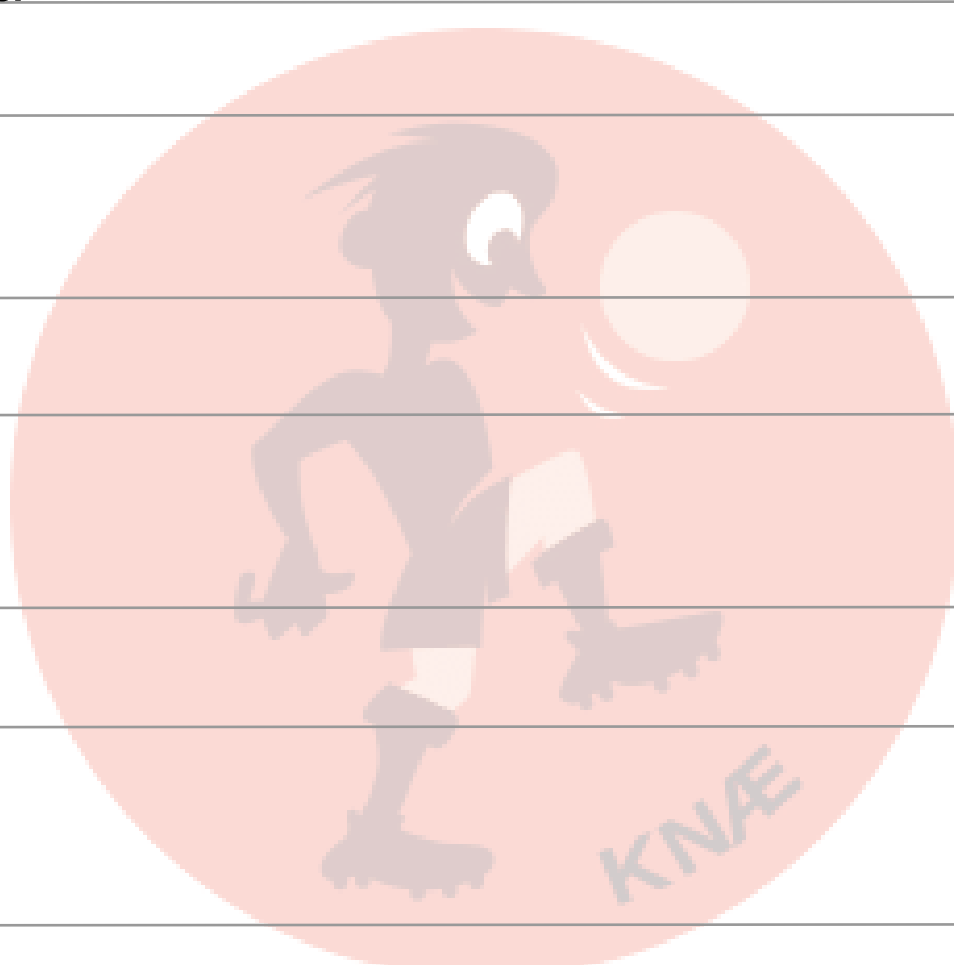
ben



fod



knæ



AKTIVITET 5

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



1. Tegn din hånd på papiret.

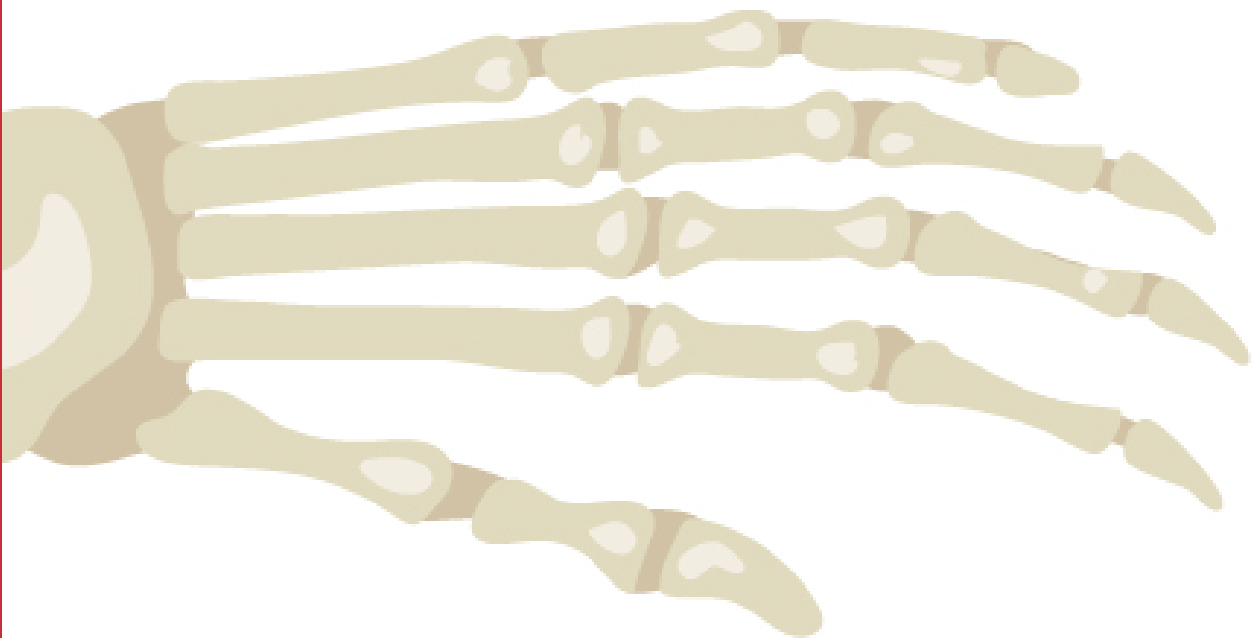
2. Tegn, hvor du tror, knoglerne er.



AKTIVITET 6

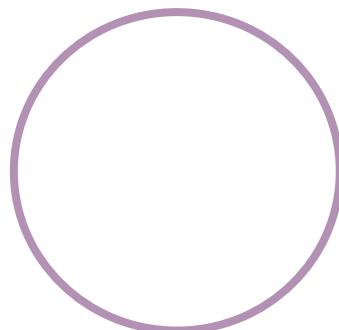
Nu skal du undersøge din hånd sammen med en makker. I hånden har du mange mindre knogler.

1. Mærk knoglerne i din egen og din makkers hånd.



2. Gæt hvor mange knogler, der er i din hånd.

Dit gæt:



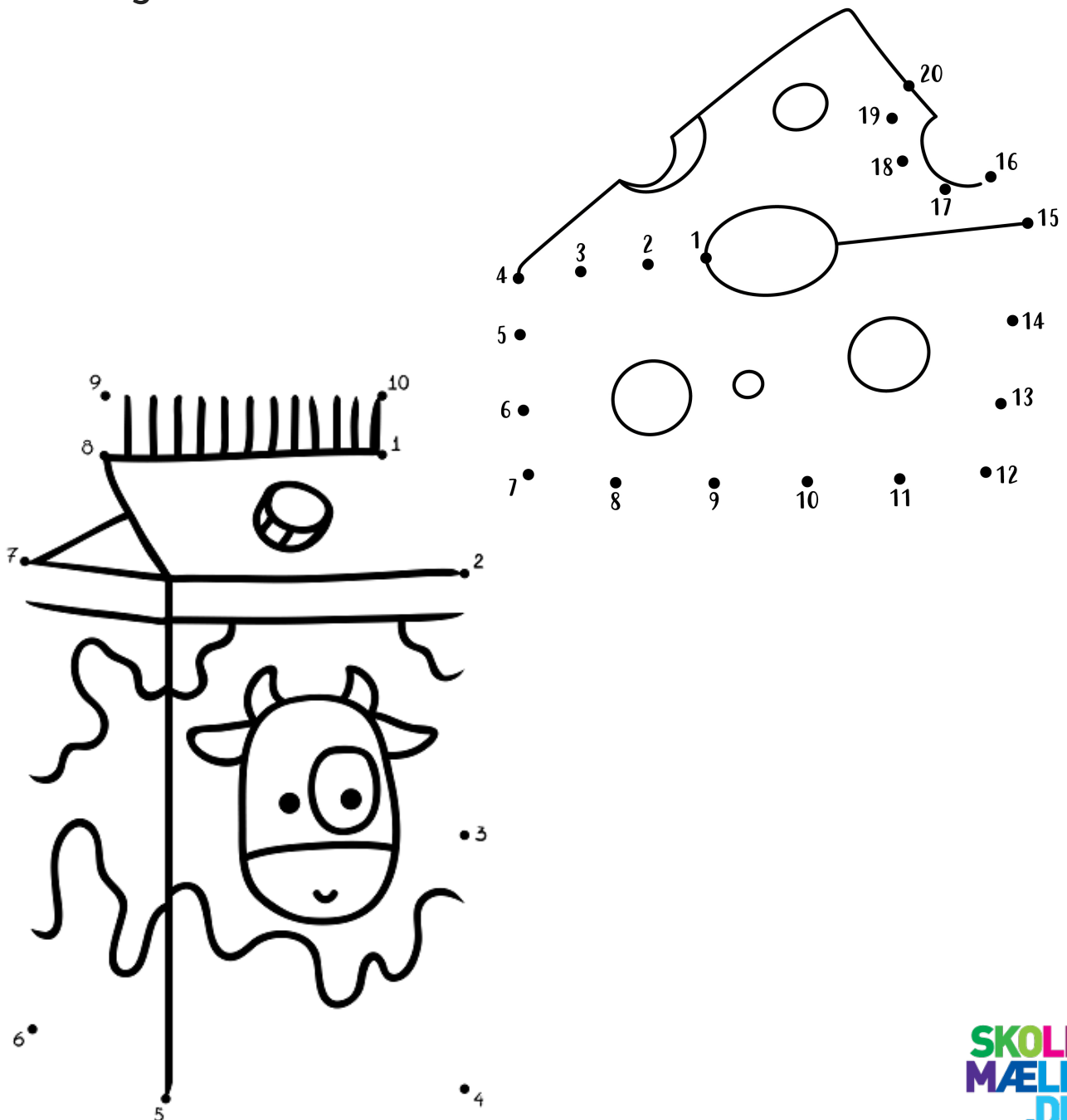
Du har 27 knogler i hånden.

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.

Sæt streg mellem tallene i korrekt rækkefølge.

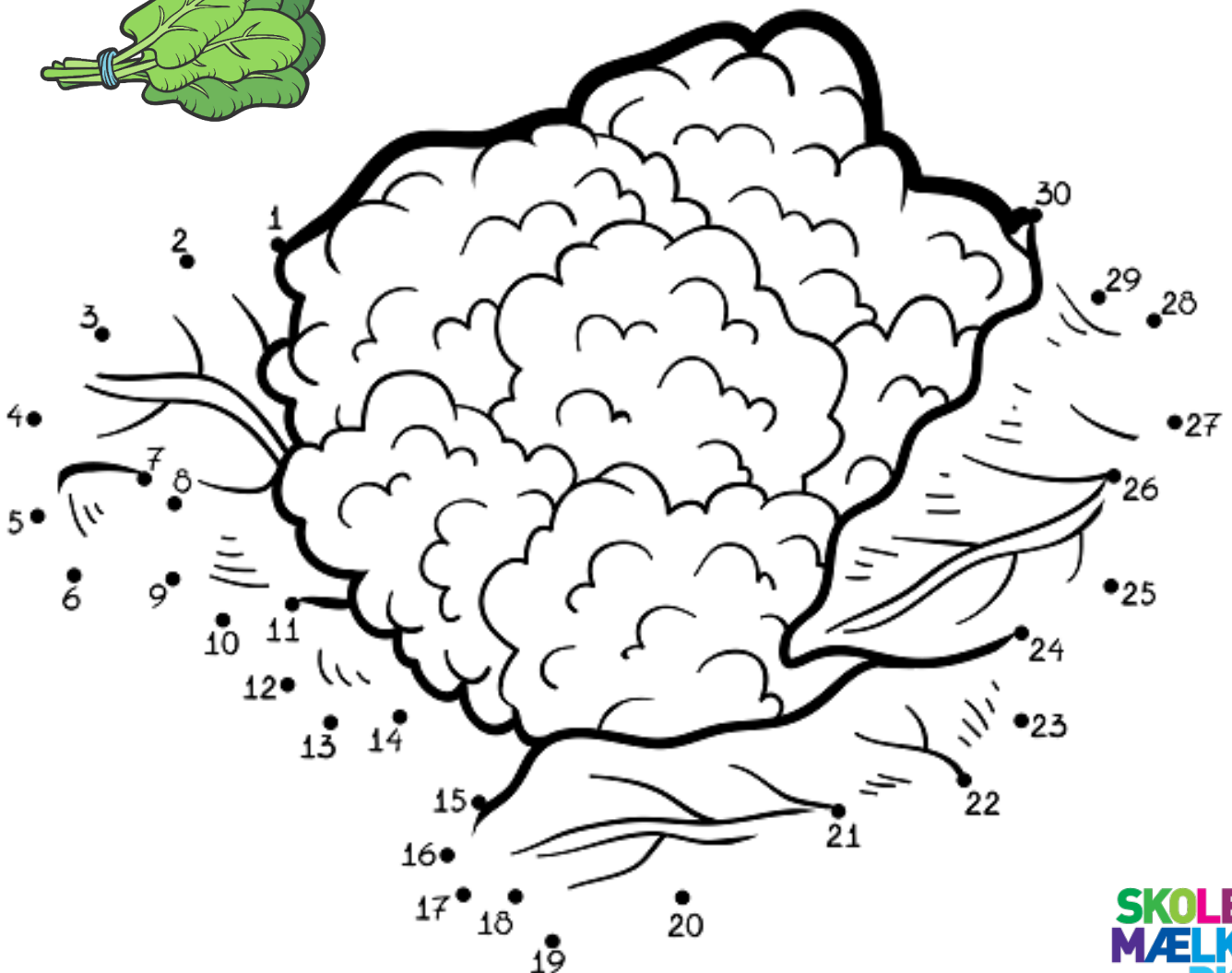
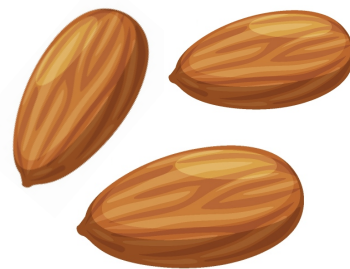


KALK

Der er fx også kalk i mandler og i grove grøntsager som kål, broccoli og spinat.



Sæt streg mellem tallene i korrekt rækkefølge.





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

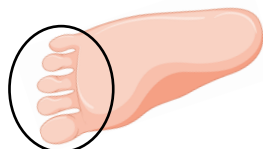
i øret.



ja

nej

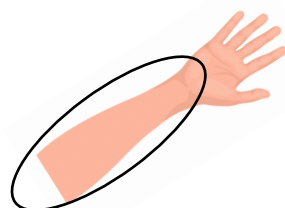
i tæerne.



ja

nej

i underarmen.



ja

nej

i knæet.



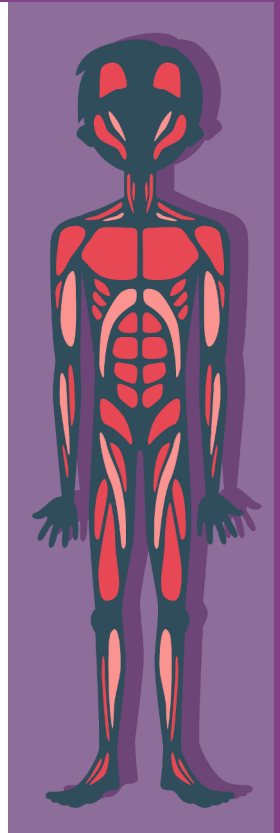
ja

nej

MUSKLER

I kroppen har du også muskler.
Musklene 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.



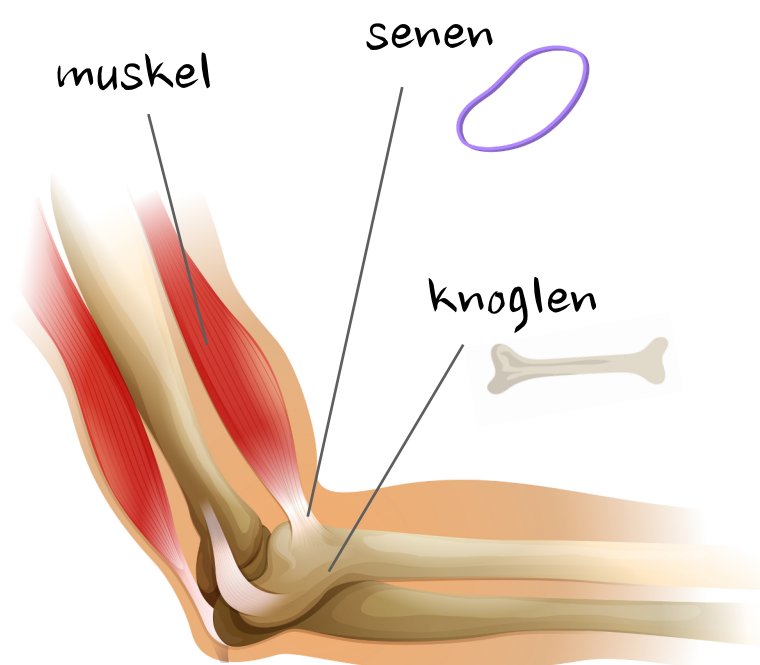
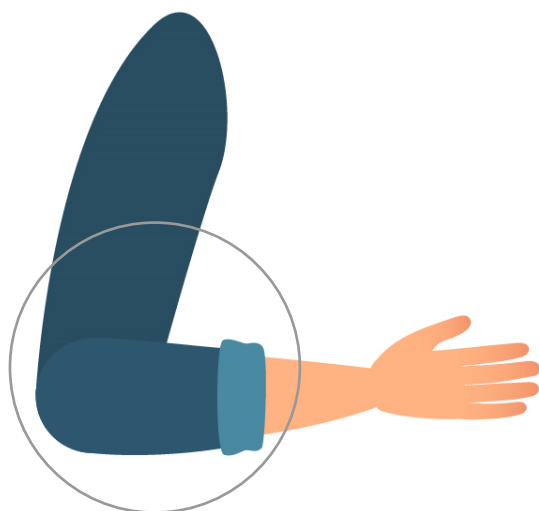
SE EN VIDEO
OM MUSKLER PÅ
EDUTAINMENTHUSET.DK

SKOLE
MÆLK
.DK

SENER



Musklerne sidder fast på knoglen ved hjælp af sener. Senerne er lidt som en sej elastik.



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.

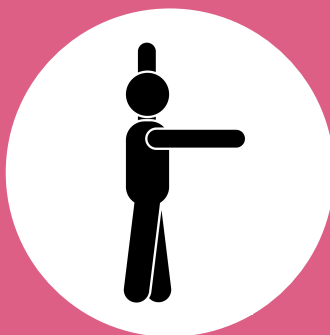


Prøv at bruge dine muskler:

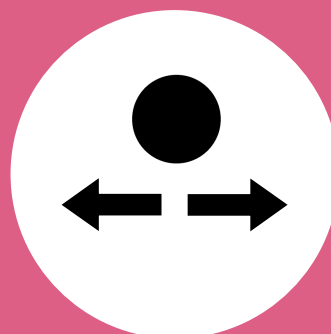
- Gå ned på knæ og rejs dig op.



- Løft dine arme.



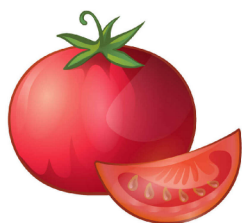
- Drej dit hoved til begge sider.



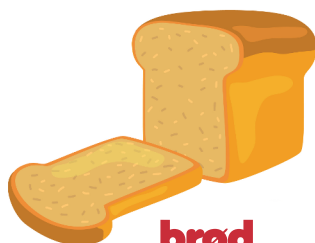
ENERGI

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

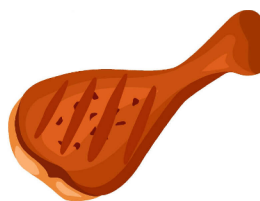
Sæt ring om de ting, du vil spise for at få energi til dine muskler.



tomater



brød



kylling



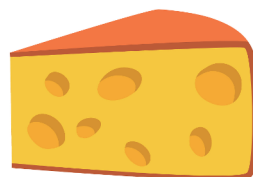
pizza



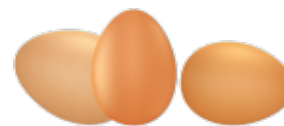
pasta



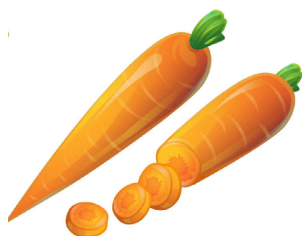
salat



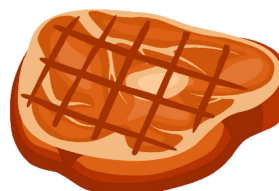
ost



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

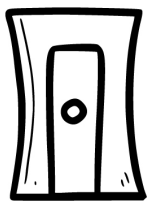
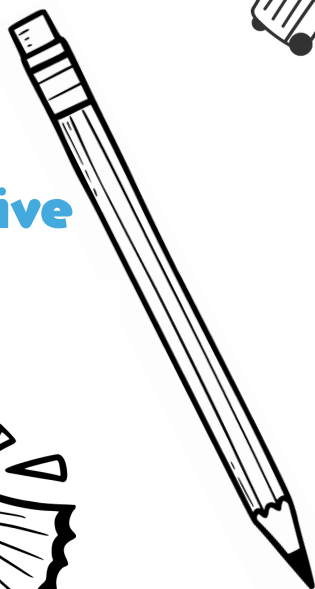


gå tur

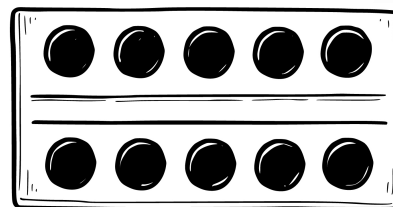


støvsuge

skrive



spidse blyant



male

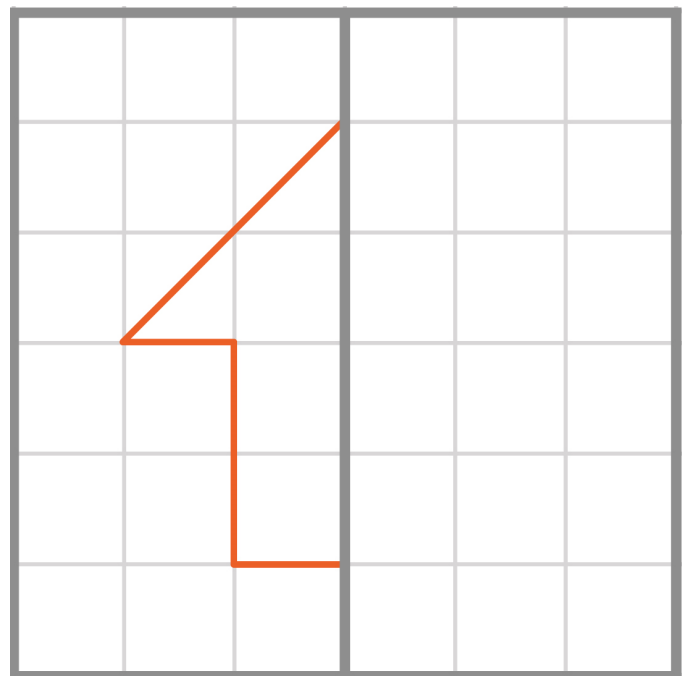
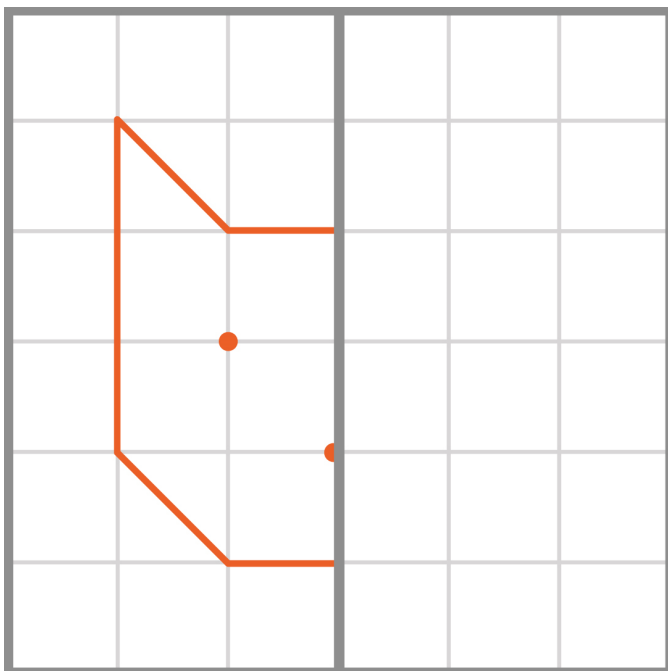
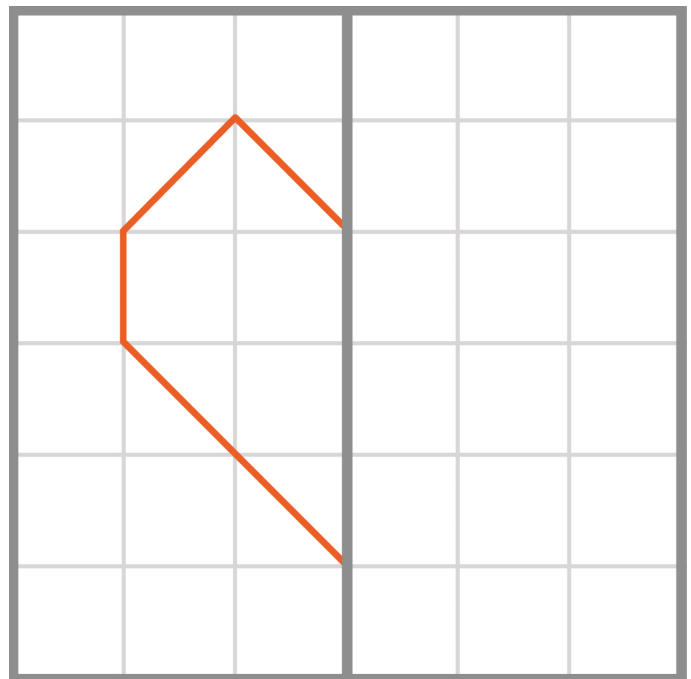


klippe

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.

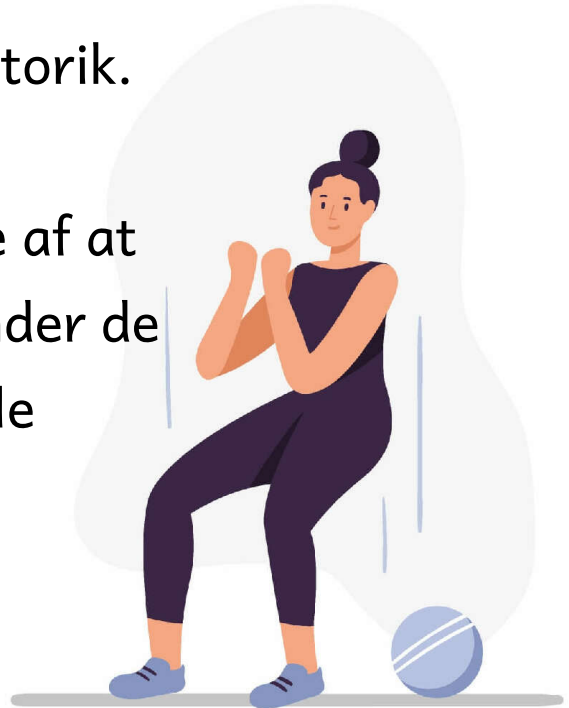
Brug dine små muskler i fingrene til at tegne den anden halvdel af figuren.



AKTIVITET 9

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?

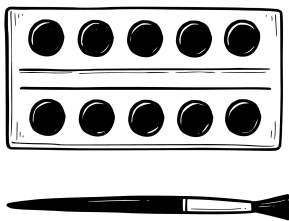
2. Kan du mærke musklerne svier og spænder?

Sæt
kryds

MOTORIK

Det er hjernen, der sender små signaler ud til musklerne, så de bevæger sig.

Bruger de små muskler.



Bruger store muskler.



Hvad er finmotorik og grovmotorik? Sæt en streg.

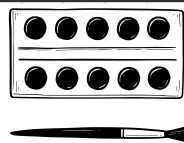
cykle

flette

hoppe

kravle

FINMOTORIK



gå

skrive

GROVMOTORIK



Klatre

spise

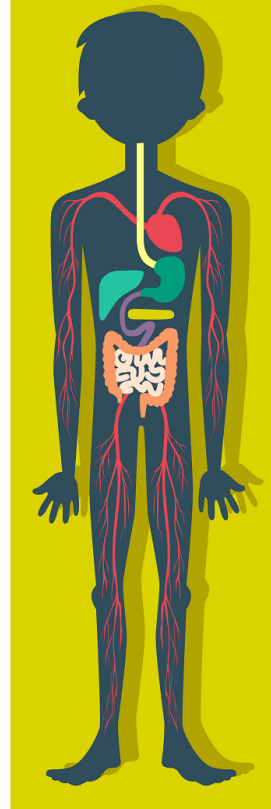
male

sy

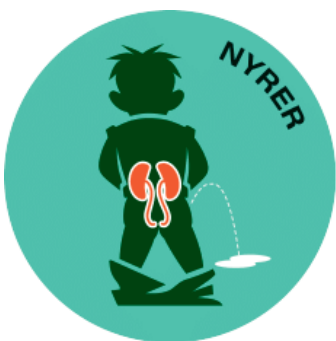
SKOLE
MÆLK
.DK

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 i din krop.



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



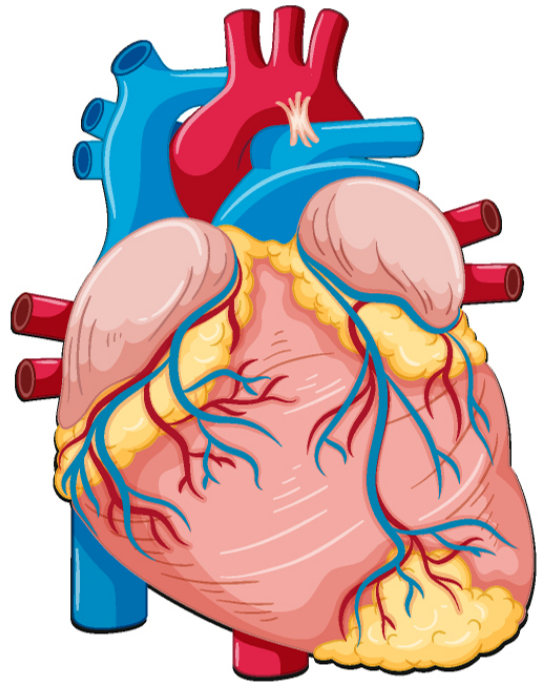
SE EN VIDEO
OM MAVEN PÅ
EDUTAINMENTHUSET.DK

**SKOLE
MÆLK
.DK**

hjerte



Hjertet pumper blodet rundt i vores krop. Hjertet er delt i 4 kamre. Der to forkamre og to hovedkamre.



hjerne



Hjernen modtager og sender signaler rundt i kroppen. Den styrer faktisk hele din krop og dine tanker. Hjernen består af lillehjernen, storhjernen og hjernestammen.

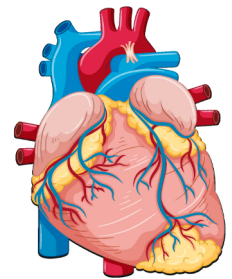


FARV

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.

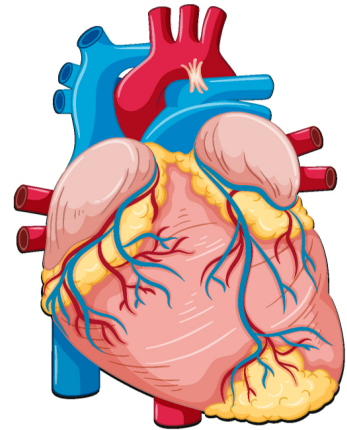


Farvelæg hjertet



AKTIVITET 10

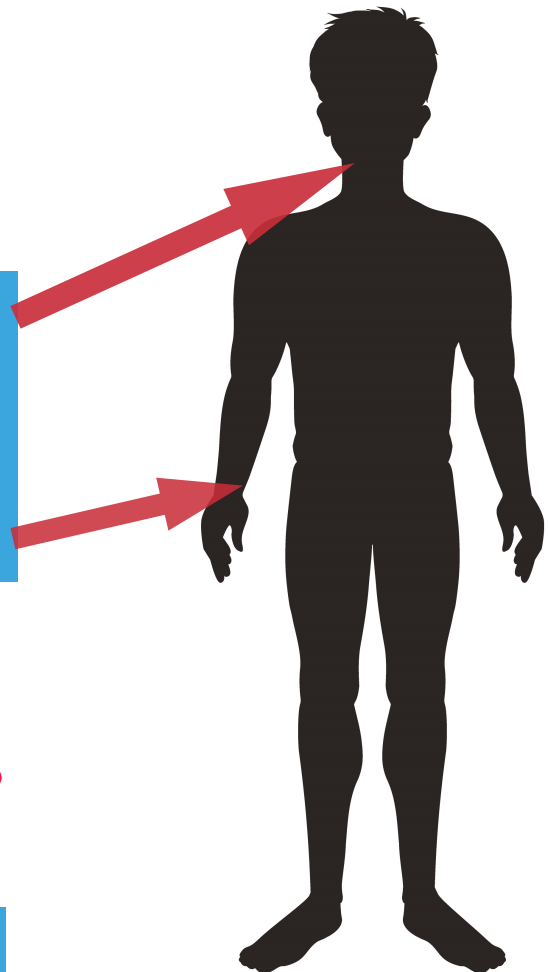
Dit hjerte pumper mange liter blod rundt i kroppen. En voksen har cirka 5 liter blod, der pumpes rundt i kroppen hvert



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.

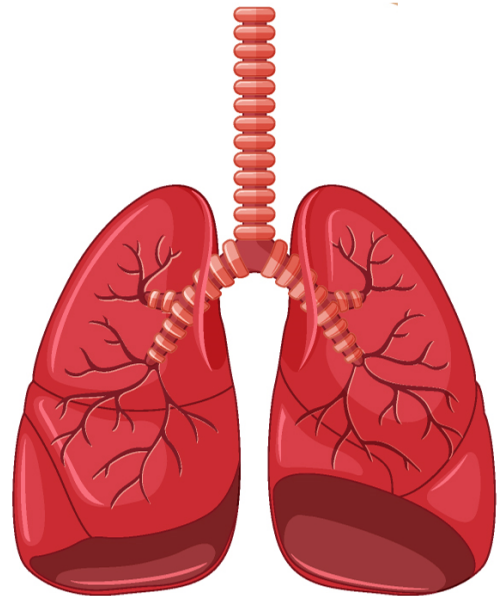


3. Prøv også at mærke pulsen på hinanden.

lunger



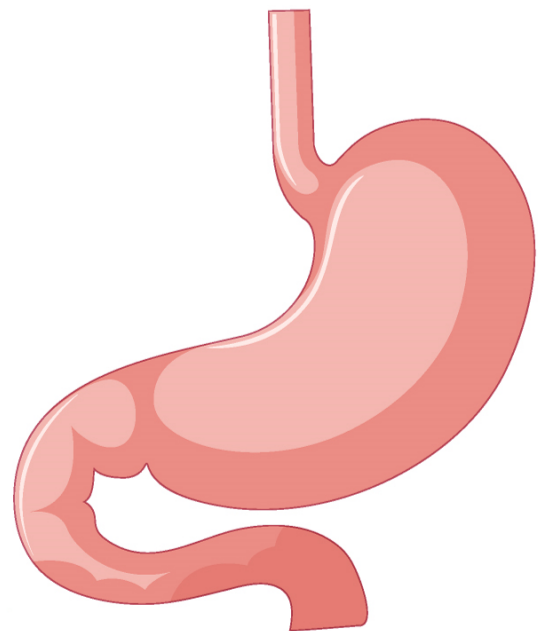
Vi trækker vejret med lungerne. Du fylder dem med luft, hver gang du trækker vejret ind. Der er en højre og venstre lunge. Røret øverst på lungerne er vores luftrør, som er i halsen.



mavesæk



Mavesækken får alt vores mad direkte fra munden og spiserøret. Mavesækken sender maden videre til tarmen. I mavesækken er der mavesyre, som nedbryder maden.



LUNGERNE

Her kan du se, hvorfor lungerne er vigtige for dine muskler. Dine muskler har brug for den ilt, som lungerne optager.

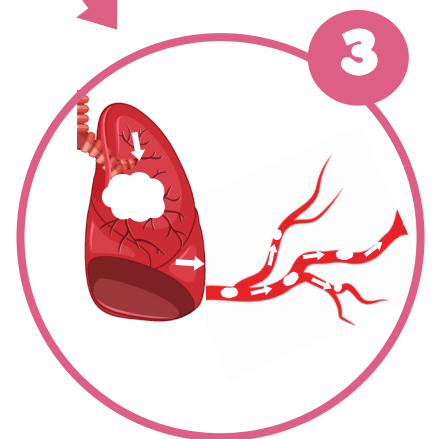
Du trækker luft (ilt) ind i lungerne.



Ilten kommer ned i lungerne.



Ilten kommer fra lungerne og ud i blodet.



Du kan bevæge dig, fordi musklerne får ilt.

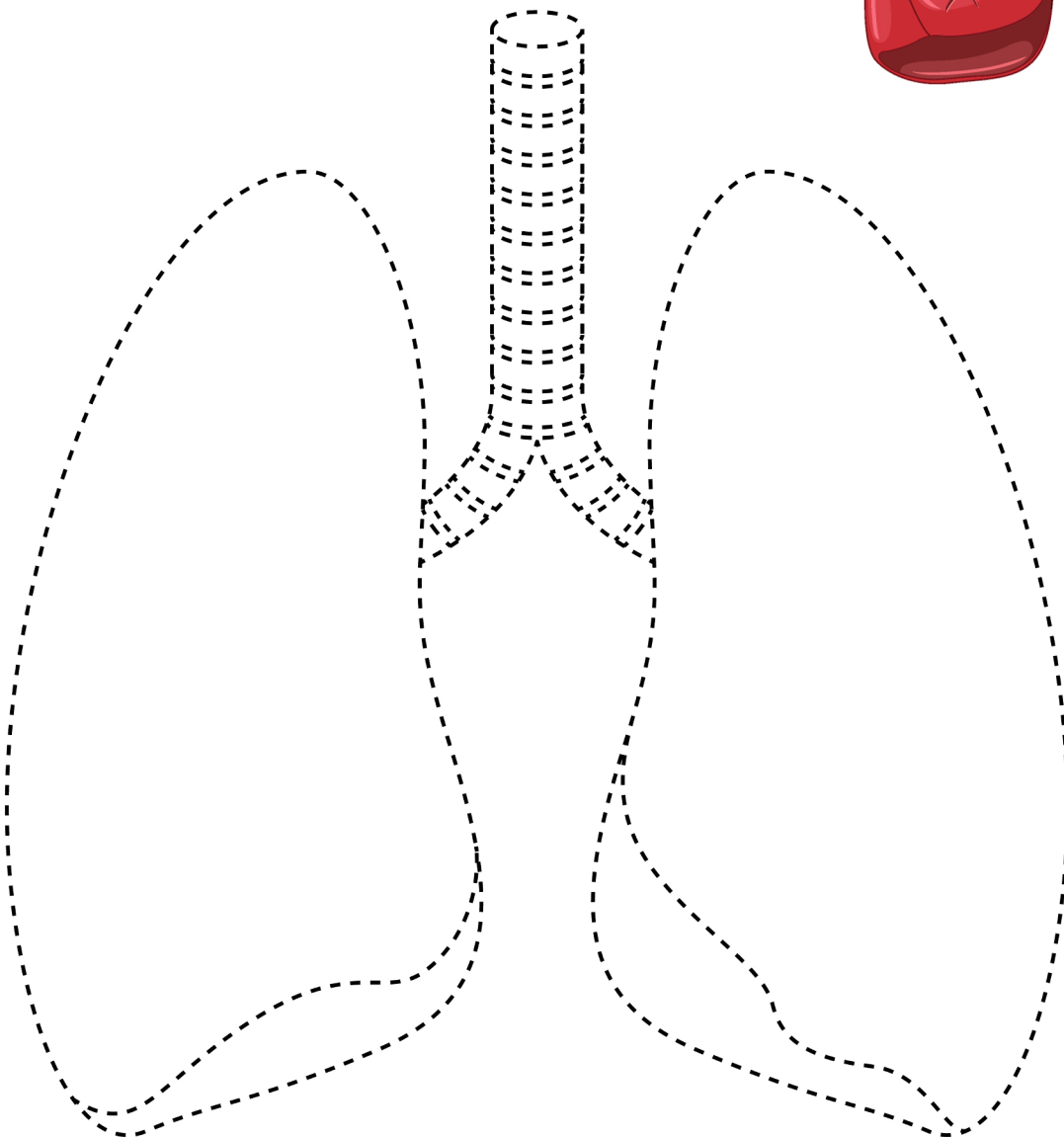
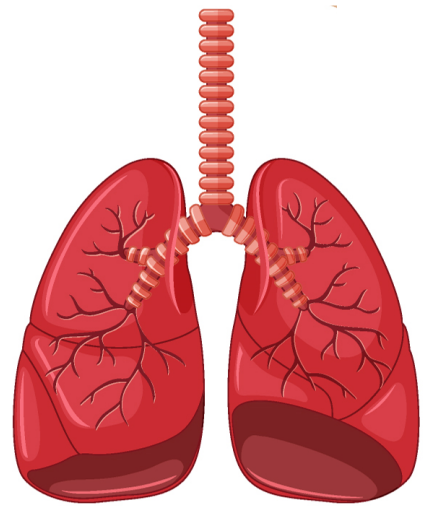
Ilten kommer fra blodet og ind i musklerne.



FARV

I lungerne er der bitte små alveoler, der hjælper ilten med at komme ud i blodet. Der er 300 millioner alveoler i hver af dine lunger!

Farvelæg lungerne



AKTIVITET 11

Om dagen og natten trækker du vejret uden at tænke over det. Din lillehjerne, 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

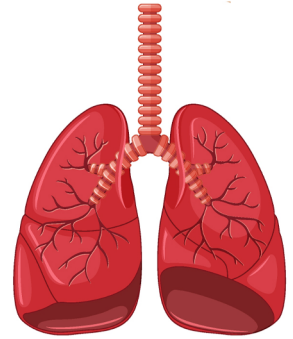


pust ud



AKTIVITET 12

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

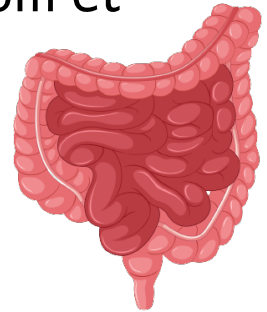


pust ud



ORGANER

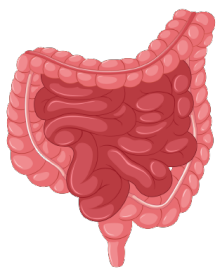
Vores tarme er også et organ. De hjælper med at optage maden, vi spiser. Tarmene er som et snoet rør, og de er ca. 7-8 meter lange.



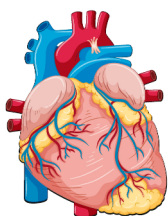
Har du styr på organerne? Sæt en streg fra organet til kroppen.



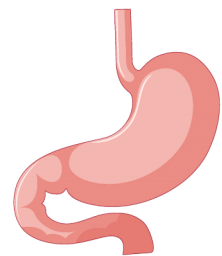
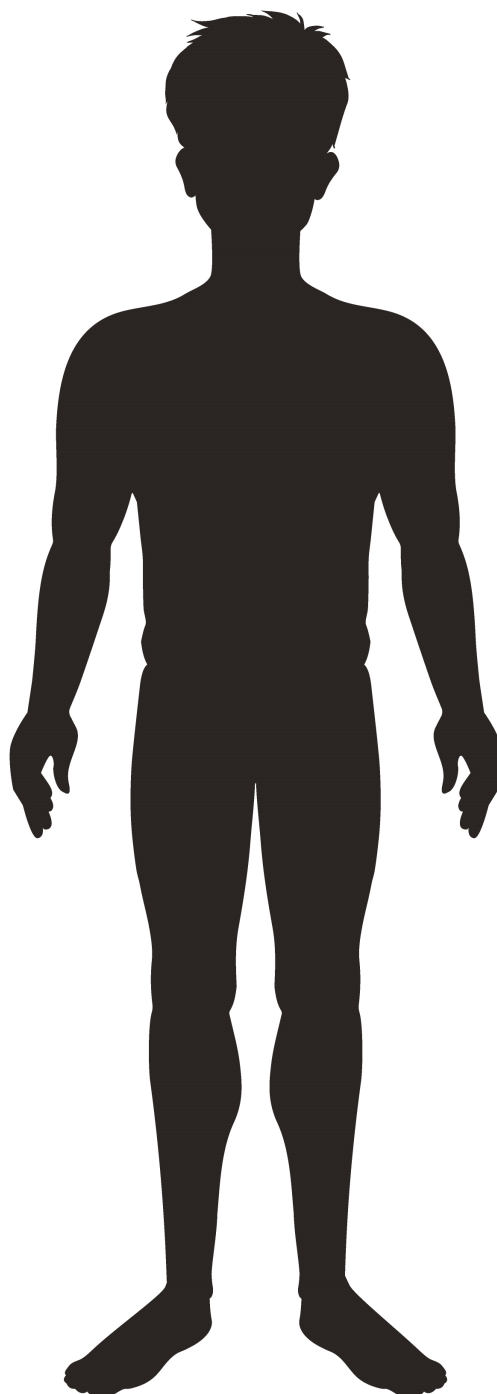
hjerne



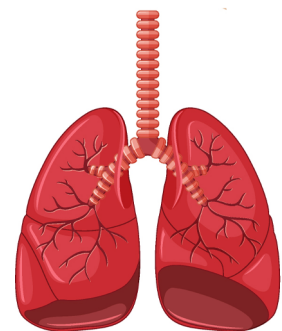
tarme



hjerte



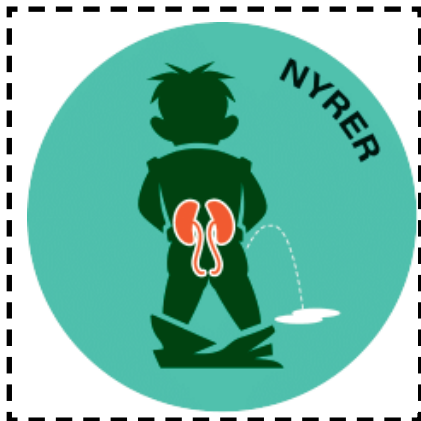
mavesæk



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. Vælg selv om to eller tre brikker skal give et stik.



Jeg renser blodet og hjælper dårlige stoffer ud af kroppen sammen med urin.

NYRER



Jeg trækker ilt ned i kroppen og sender det videre ud i blodet.

LUNGER



Jeg sørger for, at gode stoffer bliver i kroppen, og dårlige bliver smidt ud.

LEVER

VENDESPIL



Jeg holder
kroppen
oprejst.

SKELET



Jeg pumper
blodet rundt i
kroppen.

HJERTE



Jeg styrer dine
følelser, tanker
og bevægelser.

HJERNE

VENDESPIL



Jeg hjælper med at bevæge kroppen, når hjernen giver besked.

MUSKLER



Jeg er kroppens største organ. Jeg kan mærke smerte og beskytter mod bakterier.

HUD



Jeg fordøjer maden og sørger for, at de gode stoffer bliver i kroppen.

TARME