



LÆRERINFORMATION

# KAOS

- kroppen og dens muligheder

[www.sosuesbjerg.dk/kaos](http://www.sosuesbjerg.dk/kaos)



# Et anderledes og aktivt forløb.

KAOS er et anderledes og aktivt undervisningsforløb om kroppen og dens muligheder.

Forløbet består af en årlig undervisningsdag på SOSU Esbjerg. Dagen vil være planlagt med henblik på at skabe læring i bevægelse og er tilpasset klassetrin og fagmål for årgangen.

Eneste forberedelse lærere og elever skal gøre er, at finde det bevægelsesvenlige tøj frem - så klarer vi resten!

## **K for krop**

Hvad indeholder kroppen?

## **A for aktivitet**

Hvad kan kroppen?

## **O for opdagelse**

Hvordan fungerer kroppen?

## **S for sundhed**

Hvordan passer vi på kroppen?

Se mere: [www.sosuesbjerg.dk/kaos](http://www.sosuesbjerg.dk/kaos)

I det følgende uddybes KAOS-forløbets indhold for det enkelte klassetrin.

## **4. klasse:**

Hvad indeholder og hvad kan kroppen?

Her arbejder vi med:

- Hvor mange procent af kroppen består af vand, nogler, muskler osv.?
- Hvor mange liter blod indeholder kroppen (hældes i en spand)?

Eleverne får, gennem aktiviteter og øvelser, indblik i musklerne, og musklernes funktion. Vi kigger på kroppens motoriske udvikling fra spæd til gammel.

Oplevelser:

- Mærke på egen krop, hvad der sker, når pulsen stiger og når musklerne arbejder (herunder anaerob og aerob muskelarbejde)

## **5. klasse:**

Hvordan fungerer kroppen?

Her går vi på opdagelse i kroppen. Eleverne får viden om puls, arterier, vener og hjerte-kredsløb. Eleverne præsenteres for fordøjelses-systemet og "vejen fra mund til toilet".



Oplevelser:

- Opleve hjertekredsløbet

Samarbejde omkring:

- Se og røre indre organer; hjertet
- Lave et fordøjelsessystem

### 6. klasse:

Hvordan passer vi på kroppen?

Her stiller vi skarpt på sundhed, og hvordan vi passer på vores krop.

Begreber som motion, kondition og rygning er centrale.

Vi kigger nærmere på kostens sammensætning herunder kulhydrater,

proteiner og fedt. Vi ser på, hvad der sker med kroppen hvis man bliver overvægtig.

Samarbejde omkring:

- Fremstille sunde måltider via madbrikker/puslespil
- Lave madstafet (inddeler kostbilleder i kulhydrat, protein og fedt)
- Øvelser i fedmedragter
- Bevæge sig med begrænset lungefunktion (træk vejret gennem et sugerør)
- Se og røre indre organer - lunger

# Praktisk information

Vi modtager jer ved hovedindgangen. Undervisningstiden er 9.00-13.20 incl. to elevpauser, hvor der vil være mulighed for at spise og drikke.

På skolen er der en kantine, der modtager mobilepay. Dagen er derudover mobilfri for både elever, lærer og undervisere fra SOSU

I deltager med en/to lærere eller pædagoger. Jeres opgaver er:

- Overblik over de enkelte elever og varetagelse af deres individuelle behov.
- Deltagelse i aktiviteterne.
- Aktivisering/opsyn med eleverne i deres pauser.

Lærerstuderende er velkomne, men vi har brug for, at det uddannede personale har fuldt fokus på at støtte op omkring undervisningsprocessen i forhold til børnegruppen.



**Mia Karen Pedersen**  
Uddannelsesleder  
E: [mkp@sosuesbjerg.dk](mailto:mkp@sosuesbjerg.dk)



**Tina Sandberg Andersen**  
Underviser  
E: [tsa@sosuesbjerg.dk](mailto:tsa@sosuesbjerg.dk)

Mere information kan findes på [www.sosuesbjerg.dk/kaos](http://www.sosuesbjerg.dk/kaos). Her findes også en oversigt over besøgsangene samt et velkomstbrev, I kan printe og uddele til elevernes forældre.