

# natur / teknik – sjove forsøg med kroppen

## "Folde" hånd og fod

I skal bruge:                      Papir, blyant og saks

Gør sådan: Prøv at folde hånd og fod

- Tag sko og strømper af
- Hold om fodsålen (undersiden af foden) og stik forsigtigt fingerspidserne ind mellem tæerne
- Prøv at slappe af i foden, mens du bøjer tæerne frem og tilbage. Lidt efter kan du få fingrene længere ind, men det må ikke gøre ondt.
- Mærk, hvor fint fodsålen passer ind i håndfladen. I skal helst kunne holde helt inde om tæernes base, måske skal I prøve flere gange.
- Prøv også med den anden fod.

Kommentar:

---

---

---

Prøv også:                      Saml ting op fra gulvet med tæerne, f.eks. et stykke viskelæder eller et stykke køkkenrulle.

Passer jeres sko? Undersøg det på følgende måde:

- Stil dig på et stykke papir og tegn med en blyant omridset af dine bare tæer.
- Klip "foden" ud og læg den i skoen. Kan papiret være der uden at blive bukket i kanterne, så passer din sko. Ellers har dine fødder det for trangt.

Kommentar:

---

---

# natur / teknik – sjove forsøg med kroppen

## Kroppens dimensioner

I skal bruge: Målebånd eller lineal, vinkel eller trekant

- 1) Mål afstanden mellem dine fingerspidser, når du har udstrakte arme. Sammenlign med din kropshøjde.
- 2) Gæt, hvor midten på din krop er. Klip et stykke garn i samme længde som din krop. Del garnstykket i to lige store dele. Nu kan du finde midten. Passede dit gæt.
- 3) Sammenlign fodsålens størrelse med underarmens. Hold armen strakt og mål fra albue-bøjningen til begyndelsen af hånden. Sammenlign med længden af din fod.
- 4) Sammenlign næsens længde med længden på pegefingerens to yderste led. Sæt tommelfingerens spids bag på pegefingeren netop på det sted, hvor pegefingeren bøjer. Der skal være to led ovenover din tommelfingers spids. Sæt tommelfingerspidsen mod din næsespids og mærk om enden af pegefingeren rammer enden af din næse.

Kommentar:

---

---

---

---

# natur / teknik – sjove forsøg med kroppen

## Umulig balance

Gør sådan: Stå med ryggen mod en væg og med hælene helt ind til væggen

Forsøg at bøje dig ned mod gulvet uden at flytte fødderne.

Kommentar:

---

---

Prøv igen: Stå ligesom før. Prøv, om du på en anden måde kan nå gulvet.

Sid på en stol med fødderne på gulvet et lille stykke foran stolen. Forsøg nu at rejse dig uden at tage "tilløb" eller flytte på fødderne.

Kommentar:

---

---

# natur / teknik – sjove forsøg med kroppen

## Balance

Gør sådan:

- Lig på ryggen på gulvet. Løft det ene ben lige op i luften, strakt. Hold benet der et stykke tid, så du kan nå at mærke tyngden og mærke, hvordan du spænder kroppens muskler.
- Sænk LANGSOMT benet. Mærk, hvordan spændingerne forsvinder, når benet ligger på jorden igen. Hvad sker der med åndedrættet?
- Gør det samme med andre krops-dele (arm, hoved..)

Kommentar:

---

---

---

---

# natur / teknik – sjove forsøg med kroppen

## Balancere

I skal bruge: ur med sekundviser, bog, blyant

Gør sådan: Stå på ét ben og tag tid på, hvor længe I kan holde balancen.

Gør det igen, men med lukkede øjne.

Kommentar:

---

---

---

---

Prøv mere: Læg en bog ovenpå hovedet. Hvor langt kan du gå med bogen, før den falder ned? Mål!

Prøv, hvor langt du kan gå med en blyant, der balancerer på pegefingeren. Prøv også, om du kan balancere med blyanten stående lodret.

Kommentar:

---

---

---

---

# natur / teknik – sjove forsøg med kroppen

## Farligt balanceforsøg

I skal bruge: En taburet (den lille vi har i klassen er fin)

Gør sådan:

- Gå ud i aulaen
- Sæt den ene hånd på taburetten og løb 5-10 gange rundt om den
- Rejs dig op og forsøg at gå i lige linje hen mod en af dine kammerater, der står cirka 5 meter foran dig. Det er godt, hvis der er nogen omkring dig til at passe på, at du ikke falder.

Kommentar:

---

---

---

Prøv også:

- Prøv om det er lettere at gå lige, hvis du i stedet kun snurrer 3-5 gange rundt til hver side – altså først 3-5 gange den ene vej og så 3-5 gange den anden vej.

Kommentar:

---

---

---

# natur / teknik – sjove forsøg med kroppen

## Pulsen

I skal bruge: et ur med sekundviser

Gør sådan:

- Føl med pege- eller langfinger på halsen, kan du finde pulsen?
- Prøv at finde pulsen andre steder på kroppen f.eks. indvendigt i albuebøjningen, når armen er strakt, i tindingen (kanten af panden), på fodens overside... Hvor kan du ellers mærke din puls?

Kommentar:

---

---

---

Prøv også:

- Prøv skiftevis at tælle hinandens pulsslag i et minut i hvile.
- Løb op og ned ad trapper eller lav noget andet anstrengende i mindst 5 minutter (husk, I må ikke forstyrre nogen).
- Tæl pulsslagene igen (helst på hinanden). Hvad er forskellen?
- Læg dig på gulvet og slap af i 3 minutter.
- Tæl pulsslagene igen. Det er fint, hvis pulsen nu er tilbage i hvilepuls.

Når hjertet pumper blodet ud i blodkarrene, føler vi blodbølgen som et pulsslag. Hvilepuls er forskellig hos forskellige mennesker og afhænger af, hvor stor man er og hvor god kondi man har. Nyfødte har en hvilepuls på 140 slag i minuttet, en tiårig på cirka 90, en voksen på cirka 70. Er man i god form, har man en lavere hvilepuls, og den omstiller sig hurtigere mellem arbejde og hvile.

# natur / teknik – sjove forsøg med kroppen

## Blodstandsning

I skal bruge: En bog (ikke for stor, ikke for lille), et ur med sekundviser

Gør sådan:

- Hold en bog i strakt arm lige ud fra kroppen. Hvor længe kan du holde den sådan? Hvordan føles det i musklerne?
- Prøv med den anden arm, men hver gang der er gået 15 sekunder, skal du hvile i 3 sekunder, og så holde den i 15 sekunder igen osv. osv. Er der nogen forskel på, hvor længe du kan holde ud?

Kommentar:

---

---

---

---



# natur / teknik – sjove forsøg med kroppen

## Iltmangel

I skal bruge:            Et sugerør

Gør sådan:

- Hold dig for næsen. Ånd igennem et sugerør et stykke tid.
- Bliv ved med at ånde igennem sugerøret, imens du løber eller hopper på stedet.
- Ånd almindeligt og læg mærke til forskellen.

Kommentar:

---

---

---

---

# natur / teknik – sjove forsøg med kroppen

## Reflekser

I skal bruge: en blyant, der ikke er spidset i begge ender

Gør sådan:

- Sid på et bord med støtte under lårene og underbenene hængende frit. Slap af i benene.
- Lad en kammerat slå (ikke ret hårdt) med håndkanten lige under knæskallen.
- Hvad sker der?

Kommentar:

---

---

---

Prøv videre:

- Bliv siddende på bordet. Du skal have skoene af, men ikke strømperne.
- En af dine kammerater skal trække den ikke-spidse ende af en blyant hen under din fod. Enten bøjer storetåen sig automatisk ned mod fodsålen, eller også trækker kammeraten automatisk foden til sig

Prøv også:

- Gab meget højt – også med lyd, og se om det "smitter" nogen af dine kammerater. I kan skiftes til at gabe.

# natur / teknik – sjove forsøg med kroppen

## Hurtig reaktion

I skal bruge: En lineal

Gør sådan:

- Hold linealen i den ene ende, hvor det højeste tal står, og lad den hænge lige ned.
- Lad en kammerat holde en hånd lige under linealen parat til at fange den
- Slip linealen og se på tallene, hvor langt den faldt, før den blev grebet.
- Prøv flere gange, for at se om I kan gøre det bedre.

Kommentar:

---

---

---

Prøv også:

- Gør det samme igen, men lad nogle andre aflede opmærksomheden fra den, som skal gribe ved at stille forskellige spørgsmål. F.eks. hvad hedder din hund? Hvordan staver man til skoletaske? osv. osv.
- Prøv, hvad der sker, hvis den, der holder linealen, først tæller til tre og så slipper linealen. Prøv også at gribe med lukkede øjne.

