





TEMA 2

SØVN, MAD OG MOTION

De suser af sted uden tid til en lur
Og glemmer at spise og hoppe en tur
Måske er der liv på den prik, der er blå
Men på vejen derhen går de pludselig i stå!

Tanken er tom, batteriet er fladt
Zaks øjne er røde – vær nu ikke et skvat!
FutFut får et spark med et kæmpe rabalder
KLONK! - men hvad sker der - raketten den falder!

Zak klamrer sig fast – hvad skal vi dog gøre?
En skole på jorden bli'r større og større
Det ramler og bamler så gnisterne fyger
Gennem taget og ned i en klasse de ryger.

Rut råber med gru – har du ondt – er du øm?
Zak kigger sig rundt - er det her mon en drøm?
Der er væsner som Zak, men slet ikke blå!
Én er hvid, én er sort, én har glas-briller på.

Zak han er glad, men han føler sig flad
Må jeg bede om en lur og en lille bid mad?
Jeg har Irritis – som hurtigt går over
Undskyld FutFut, jeg bliver god når jeg sover

MÅL MED TEMA 2

at barnet forstår, at søvn, mad og
motion har stor betydning for trivsel
og indlæring.

SØVN, MAD OG MOTION

DET VIGTIGSTE FRA REMSEN



MAN TIR ONS TOR FRE

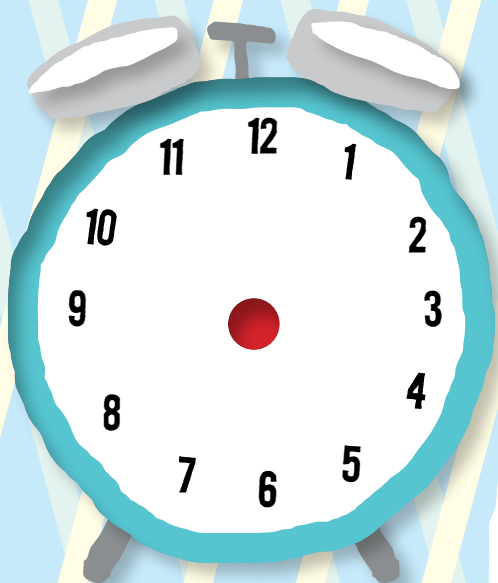


LÆS REMSEN. HVAD HANDLER DEN OM? HVAD ER DET FUTFUT OG ZAK GLEMMER? HVORDAN FÅR ZAK DET SÅ? HVORFOR TROR ZAK, AT HAN HAR IRRITIS? HAR DU HAFT DET? HVORDAN ER DU SÅ AT VÆRE SAMMEN MED – OG KAN DU SÅ LÆRE NOGET? LÆR NYE ORD. SNAK OM DE SVÆRE ORD.

SØVN

1

SÆT TO VISERE PÅ URET



EN VISER MED "SOVE" OG EN MED "OP"



MAN TIR ONS TOR FRE

Hvornår skal du op?

Hvor mange timer skal du sove?
(se nederst)

Hvornår skal du så ligge i din seng,
for at sove nok?

2

TIL HYGGELIG SOVETID



MAN TIR ONS TOR FRE

Hvad skal der til, for at du kan sove godt?
Tegn dig selv i sengen og tegn pile fra det,
du gerne vil have, når du skal sove godt.

ANDET?

ANDET?

GODNATSANG

GLAS
VAND

LAMPE

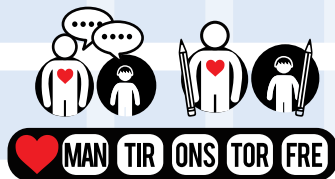
GODNAT-
HISTORIE

HVOR MEGET SØVN? Sundhedsstyrelsen anbefaler:

3-6 år gammel: 10-12 timer // 7-12 år gammel: 9-11 timer



MAD



HVAD KOMMER DU I MADKASSEN

ZAK FIK IRRITITIS, FORDI HAN VAR SULTEN. SÅ VAR HAN IKKE SØD OG KUNNE HELLER IKKE LÆRE NOGET. FORTÆL ZAK, HVORFOR SUND MAD ER VIGTIGT FOR HAM - OG FOR DIG!

Træk streg fra den sunde mad og ned i madkassen



SNAK OM SUND MAD OG OM, HVORFOR DET ER VIGTIGT. SÅ MAN IKKE FÅR IRRITITIS? KENDER I DET? DISKUTER OM HOT DOG OG PIZZA ER OK I MADKASSEN? (JA, HVIS MAN LAVER DET AF SUNDE TING)

Se link: www.altomskost.dk

Søg f.eks. på: Spis sundt til op over begge ører – og spar på det usunde. Børn 6-10 år



MOTION



♥ MAN TIR ONS TOR FRE

ZAK FIK IRRITITIS, FORDI HAN HELLER IKKE BEVÆGEDE SIG. DERFOR BLEV HAN SUR OG SÆR. KENDER DU DET? FORTÆL ZAK, HVORFOR MOTION ER VIGTIGT FOR HAM – OG FOR DIG?

Det forstår Zak straks. Skriv alle de måder Zak motionerer og bevæger sig på



Zak løber

Zak

Zak

Zak

Zak

Zak

Zak

Zak



FÅ I NOK MOTION – DU OG FAR OG MOR? HVORDAN KAN I FÅ MOTION I LØBET AF DAGEN? GODE IDEER? (F.EKS. TAGE TRAPPEN I STEDET FOR ELEVATOR – FIND PÅ SMA KONKURRENCER SÅ I PUSTER OG SVEDER OSV.)

Se link: www.sundhedsstyrelsen.dk

Anbefalinger om fysisk aktivitet til børn og unge (5-17 år)

