



HREYFING – 5. bekkur

Markmið:

- Börnin læri um **mikilvægi hreyfingar** fyrir heilsuna.
- Börnin átti sig á **áhrifum hreyfingar** á líkamann.
- Börnin læri að **meta** og hafa **áhrif á** eigin hreyfivenjur.

Tímaáætlun:

- Um það bil 20 mínútur.

Kennslugögn:

- Teningur, 6-H heilsunnar.
- Mynd 1 – Mikilvægi hreyfingar fyrir heilsuna.
- Mynd 2 – Áhrif hreyfingar á líkamann.
- Mynd 3 – Hreyfiringurinn.

Verkefni fyrir börnin:

- Verkefnablað – Hvernig hreyfðir þú þig í gær?



HREYFING



MIKILVÆGI HREYFINGAR FYRIR HEILSUNA (mynd 1)

Líkaminn bregst við því álagi sem á hann er lagt. Regluleg, röskleg hreyfing getur því m.a. haft eftirfarandi áhrif:

- Öndun verður dýpri og stærri hluti af lungum er notaður → aukið súrefni í blóði → aukið súrefni til vefja → aukið þol.
- Hjartað stækkar og styrkist → aukið súrefni til vefja → aukið þol.
- Hvíldarpúls lækkar af því að hjartað flytur meira blóð í hverju slagi.
- Þvermál vöðva eykst og/eða bætt samspil tauga og vöðva → aukinn vöðvastyrkur, snerpa og hraði.
- Aukið þvermál beina og aukin beinþéttni → sterkari bein.
- Vöðvar verða lengri og teygjanlegri → aukinn liðleiki → aukin hreyfigeta.
- Líkaminn getur geymt meiri orkubirgðir og notar þær á skilvirkari hátt.
- Það losnar um boðefni sem færa okkur slökun og vellíðan strax í kjölfar hreyfingar.

Hreyfing eins og þátttaka í hópleikjum eða íþróttastarfi er mikilvægur liður í að efla félagsþroska barna. Þau læra leikreglur og auka færni sína í að eiga samskipti við aðra.

Allt ofantalið stuðlar að aukinni orku, bættri einbeitingu og vellíðan.

ÁHRIF HREYFINGAR Á LÍKAMANN

Verkleg æfing - Öndun, hjarta- og æðakerfi:

- Líkamsstarfsemin þarf meiri orku við hreyfingu en í hvíld.
- Því erfiðari sem hreyfingin er, því meiri orku þarf líkaminn (dæmi: alveg eins og bíll sem keyrður er hraðar þarf meira bensín).
- Líkaminn þarf súrefni til að framleiða orkuna.
→ Öndun verður dýpri og örari til að auka súrefni í blóði.
→ Hjartað slær hraðar til að færa líkamanum meira súrefni til orkuframleiðslu.
- Ef álagið er orðið það mikið að líkaminn hefur ekki undan við orkuframleiðslu með þessum hætti, getur hann framleitt orkuna án súrefnis (loftfirrt) en þá með mun óhagkvæmari hætti → verðum fljótt þreytt.