

Eksperimentér med at bruge kroppen på forskellige måder. Mærk hvordan din puls og dit hjerte arbejder sammen.

Læreplanstema:
Krop, sanser og bevægelse

Du skal bruge:

1. Et sted at slappe af.
2. Et sted at være aktiv.

Sådan gør du:

1. Få børnene til at slappe af. Lad dem lægge sig ned og ligge stille, imens de lytter til musik eller en historie.
2. Vis børnene hvor de kan mærke pulsen, og lad dem føle hvordan den slår.
3. Lav efterfølgende en aktivitet med fart på, og lad børnene mærke deres puls igen.

Tal med børnene om sammenhængen mellem puls og hjerte.

