

“`html

Ämne: Människokroppen

Årskurs: Åk 5

Tid: 8 veckor

Innehåll

1. Matspjälkning
 2. Kroppens energi
 3. Andning
 4. Blod och hjärta
 5. Våra muskler
 6. Skelettet
 7. Händer och fötter
 8. Tänder
-

1. Matspjälkning

Matspjälkningen är kroppens sätt att bryta ner den mat vi äter så att kroppen kan ta upp näringen. När vi äter börjar processen i munnen då maten tuggas och blandas med saliv. Sedan går maten ner i magen där den blandas med magsaft som hjälper till att bryta ner maten ännu mer. Efter det fortsätter maten genom tarmarna där näringen tas upp av kroppen och det som blir kvar skickas ut som avföring.

Vanliga missförstånd:

Många tror att maten försvinner direkt efter magen, men det är i tarmen som det mesta av näringen sugas upp.

2. Kroppens energi

Energin i kroppen kommer från maten vi äter. När matspjälkningen har brutit ner maten omvandlas näringsämnen till energi som cellerna i vår kropp kan använda för att fungera. Energi behövs för allt vi gör — att röra oss, tänka, växa, och hålla kroppen varm.

3. Andning

Andningssystemet gör så att vi kan ta in syre från luften och släppa ut koldioxid, som är en avfallsprodukt när kroppen gör energi. Vi andas in genom näsan eller munnen, luften går ner i lungorna där syret tas upp i blodet. Sedan andas vi ut koldioxiden.

4. Blod och hjärta

Hjärtat är en pump som skickar runt blodet i hela kroppen. Blodet tar med sig syre och näring till kroppens alla celler och tar med sig avfallsprodukter för att kroppen ska bli av med dem. Blodet rinner i blodkärl som finns överallt i kroppen.

5. Våra muskler

Muskler hjälper oss att röra på kroppen. De sitter fast i skelettet och jobbar tillsammans för att vi ska kunna gå, springa, hoppa och göra andra rörelser. Det finns olika typer av muskler, till exempel skelettmusklerna som vi kan styra själva.

6. Skelettet

Skelettet ger kroppen stadga och skyddar våra inre organ. Det är också viktigt för att kroppen ska kunna röra sig, eftersom musklerna sitter fast på benen. Barns skelett är mjukare än vuxnas och växer när barnet växer.

7. Händer och fötter

Händer och fötter är viktiga för oss att kunna utföra olika rörelser och uppgifter. Händerna har fingrar som hjälper oss att greppa och känna saker, medan fötterna hjälper oss att stå och gå.

8. Tänder

Tänderna används för att tugga maten så att den blir lättare att svälja och bryta ner. Det finns olika sorters tänder som har olika uppgifter, till exempel framtänder som skär och kindtänder som maler maten.

Övningar och frågor

- Rita och skriv namn på de olika delarna i matspjälkningssystemet.
 - Förklara varför syre är viktigt för kroppen.
 - Beskriv hur blodet transporteras runt i kroppen.
 - Fundera på vilka rörelser du kan göra med dina muskler.
 - Vad händer om du tappar en tand? Hur växer en ny tand?
-

Avslutande quiz

Quiz och Exit-ticket med kunskaps- och reflektionsfrågor som kan användas löpande.

Vill du ha häftet skickat till dig som Word-fil när det är klart?

“`

Tags: [Planering](#)