

Fysisk aktivitet (3)



Udarbejdet af Mikkel Rygaard Pedersen, Absalon

Målgruppe: 8.-10. klasse, Ungdomsuddannelser, Voksenuddannelser

Fysisk aktivitet (3)

Beskrivelse

Hvad gør stress med os, og hvordan påvirkes hjernen af digitalisering? Hvordan kan fysisk aktivitet forynge hjernen, og hvorfor bruges en stor del af vores hjerner til at være sociale? Det undersøger lægen og forfatteren Anders Hansen i serien "Din hjerne"

At det er godt for kroppen at røre sig, ved de fleste. Men fysisk aktivitet kan også give dig flere hjerneceller og gøre dig mere kreativ. Anders Hansen ser nærmere på hvorfor.

Pædagogisk note

Udsendelsen kan bruges i undervisningen i bl.a. Idræt og biologi, hvor man arbejder med de positive sider der er ved at motionere regelmæssigt. Bl.a. den positive påvirkning på hukommelsen, kreativiteten, bedre søvn, mere trivsel og glædesfølelse, som er med til at øge den enkeltes livskvalitet og sundhed. Der er lavet et kapitelsæt til udsendelsen, så man kan springe direkte til det afsnit, man ønsker at vise.

Kapiteloversigt og kapitelindhold

Kapitelsæt: Kapitelsæt 1.

01:	Introduktion	00:00:06
02:	Din hjerne - Fysisk aktivitet Hvordan påvirkes din hjerne af fysisk træning?	00:03:42
03:	Hvorfor er vi så lade? Forsøg med fysisk aktivitet og fysisk inaktivitet. Gennem evolutionen er mennesket skabt til meget bevægelse, men i nutiden bevæger vi os alt for lidt. Vores hjerne er programmeret til at spar på energien gennem menneskes evolution, og at mad med mange kalorierne (højt energiindhold) smager godt.	00:04:33
04:	Opstart af et forsøg omkring fysisk aktivitet og fysisk inaktivitet. Bevægelsesforsøg med maks. 2500 daglige skridt og 18.000 daglige skridt. Hvordan bliver kroppen påvirket ved inaktivitet og ved at være aktiv gennem dagen.	00:08:52
05:	Daglig bevægelse som at gå på trapper har stor positiv effekt på krop og hjerne. Positive fysiologiske processer ved motion forklares, for eksempel ved at gå på trapper dagligt.	00:10:32
06:	Nye hjerneceller Man kan danne nye hjerneceller hele livet ved at konditionstræning, bl.a. ved at gå raskt gang, løb eller cykle flere gange om ugen. Hukommelsescenteret "hippocampus" kan vokse ved motion og konditionstræning i alle aldre, hvor den skrumper ved man er fysisk inaktiv. Forklaring af amerikansk forsker fra Salk Institute ved San Diego, USA, fortæller om deres hjerneforskning, hvorved de har set at antallet af hjerneceller stiger ved motion.	00:13:20
07:	Forbedring kræver ingen maratonløb - meget mindre kan gøre det. Motion som gåture mv. har god effekt på hjernen og på hippocampus - hjernens hukommelsescenter.	00:24:26
08:	Farvetest Frontallappen og motions betydning for bl.a. at kunne træffe gode beslutninger mv. Her vises det, gennem en test med farver og ord.	00:27:27

-
- | | | |
|-----|---|----------|
| 09: | Opdatering på forsøget med at gå 18.000 daglige skridt og at gå mindre end 2500 skridt dagligt. | 00:32:43 |
| 10: | Hippocampus - hukommelsescenteret i hjernen.
Her fortælles gennem en autentisk historie om Henry Molaison, hvor vigtig hippocampus er for vores hukommelse. | 00:34:06 |
| 11: | Kreativitet
Vi får ofte vores bedste ideer gennem aktive pauser som gå-møder mv. og når vi motionere. Her laves et forsøg med to forsøgsgrupper. Forskning fra England viste at med 30 minutters motion lige før en kreativ øvelse, var gruppen der bevægede sig 30 minutter ligeså før testen 60% mere kreative i op til en time efter motionen end kontrol gruppen, der sad stille. | 00:37:39 |
| 12: | Stress og angst
Motion frigiver kroppens egne proteiner der påvirker os til at blive glade og positive, hvor imod fysisk inaktivitet frigiver andre proteiner der kan påvirke os til at føle os deprimeret og triste. - Motion er med til at give os en følelse af overskud og føle os glade. Stress bremser hukommelsen og motion fremmer hukommelsen. | 00:42:52 |
| 13: | Bevægelsesresultat
Besøg på en skole i Göteborg, hvor der er indlagt ekstra timer i skoledagen med fysisk aktivitet. Det har haft effekt på elevernes trivsel, deres faglighed, samt mere viden om deres egen krop. | 00:47:49 |
| 14: | Resultatet af bevægelsesforsøget omkring fysisk aktivitet og fysisk inaktivitet | 00:52:42 |