

# Du bli'r, hvad du synger (side 1 af 2)

*Hvornår er man egentlig sund? Handler det kun om at spise rigtigt, eller skal der mon noget mere til? Kan man synges sund? Det skal du undersøge nu.*

## At være sund

Måske har du hørt dine forældre sige, at du skal huske at spise frugt og grøntsager. At det er vigtigt ikke at få for meget slik og sukker i hverdagene. At sodavand og juice ikke er godt for tænderne. Ja, måske har du endda lært noget om madpyramiden? Alle disse ting handler om sundhed. Men måske skal der mere til, for at være sund? Måske er det ikke nok kun at tænke på, hvad man spiser? Det er vigtigt, at du bruger din krop, og øver din balance. Du skal også have noget styrke og smidighed, for at have en sund krop. Kroppen skal bruges for at være sund.

Din mad og hvordan du bruger din krop er altså vigtige for at kunne sige, om du er sund. Men er det mon det eneste?



## Øvelse 1 – Lyt til sangen og lær den at kende

- Lyt til sangen fra afspilleren, mens I følger med i sangteksten. Læg mærke til hvad der bliver sunget om.
- Tal fælles i klassen om følgende spørgsmål til teksten:

### Vers 1

- Hvad vil det sige at være sund?
- Hvordan kan ord, der kommer ud af ens mund, gøre en sund?
- Hvilke ord tror I der gør en sund?
- Kan ord også være usunde? Diskuter det i klassen

# Du bli'r, hvad du synger (side 2 af 2)

## Omkvæd

- Hvordan kan man blive hvad man synger?
- Hvad tror I det betyder?
- Kender I udtrykket "du bli'r hvad du spiser"?
- Hvad sker der med vores ide om ordet "sundhed" når vi skifter "spiser" ud med "synger"?

## Vers 2

- Hvad vil det sige at være "fri"?
- Hvad er et frirum?
- Hvad skal der til for at du føler dig fri?
- Hvordan kan en ganske særlig god melodi gøre en fri?

## Vers 3

- En dansk komponist har sagt sådan her "Den der synger, er aldrig alene" (Erik Sommer) Hvad tror I han mener med det?
- Hvad vil det sige at vi følges ad, når vi synger?
- Hvorfor bliver man glad af at følges ad?

## Øvelse 2 – Fagter

- Se videoen og syng med.
- Læg mærke til de fagter og bevægelser som DR Børnekoret laver. Lær at lave dem.

## Øvelse 3 – Lær korstemmerne

- Lyt til og lær de tre kor-stemmer en ad gangen.  
Sæt dem derefter sammen så I synger  
trestemmigt i omkvædet.

