

Hjælp til læsning af artikel fra Aktuel Naturvidenskab

Udarbejdet af Anne Marie Rasmussen, Viborg Katedralskole

Eksemplerne gives med udgangspunkt i artiklen [Når musklerne ældes fra nr. 6 2017](#) af Kathrine Bjerregaard Nielsen

Skim artiklen igennem

Læseformål	
Hvad er artiklens overordnet tema?	
Hvad er forfatterens formål? Hvad vil vedkommende overordnet fortælle?	

1. Gennemlæsning

- **Under læsningen** – understreg svære ord og fagtermer
- **Efter læsningen** – Lav en tabel eller lignende med de understregede ord. Find betydningen og formuler dette med dine egne ord.

<i>Restitution</i>	<i>Hvile efter træning, hvor kroppen og musklerne kan genopbygge sig selv</i>
<i>Bindevæv</i>	<i>Væv der støtter kroppens forskellige væv og organer</i>
<i>Muskelfiber</i>	<i>Muskelcelle</i>
<i>Satellitceller</i>	<i>Stamceller til musklerne</i>
<i>Etc.</i>	

2. Gennemlæsning

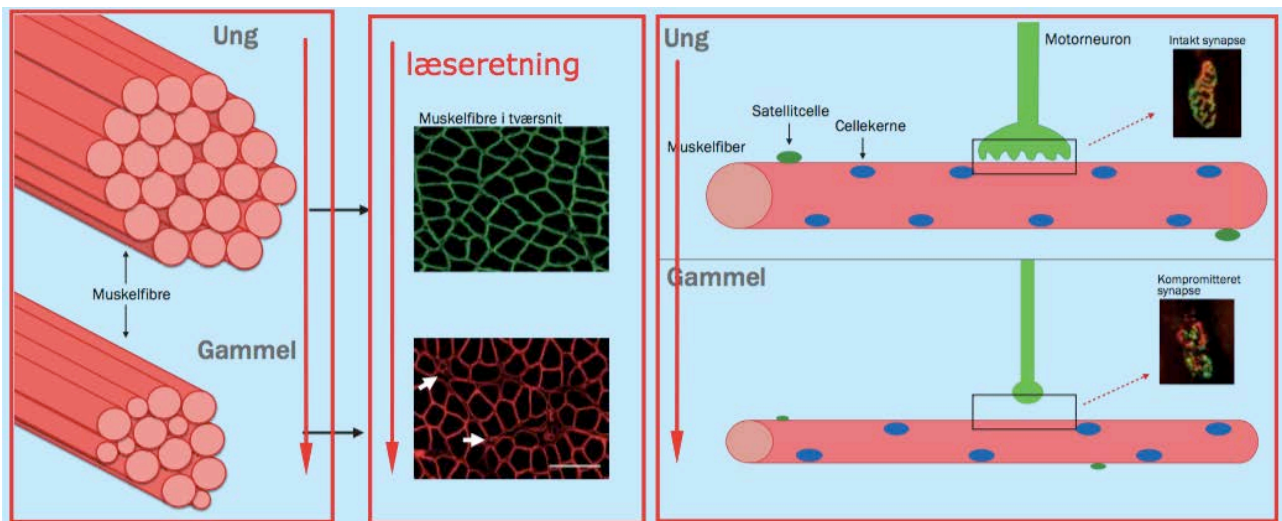
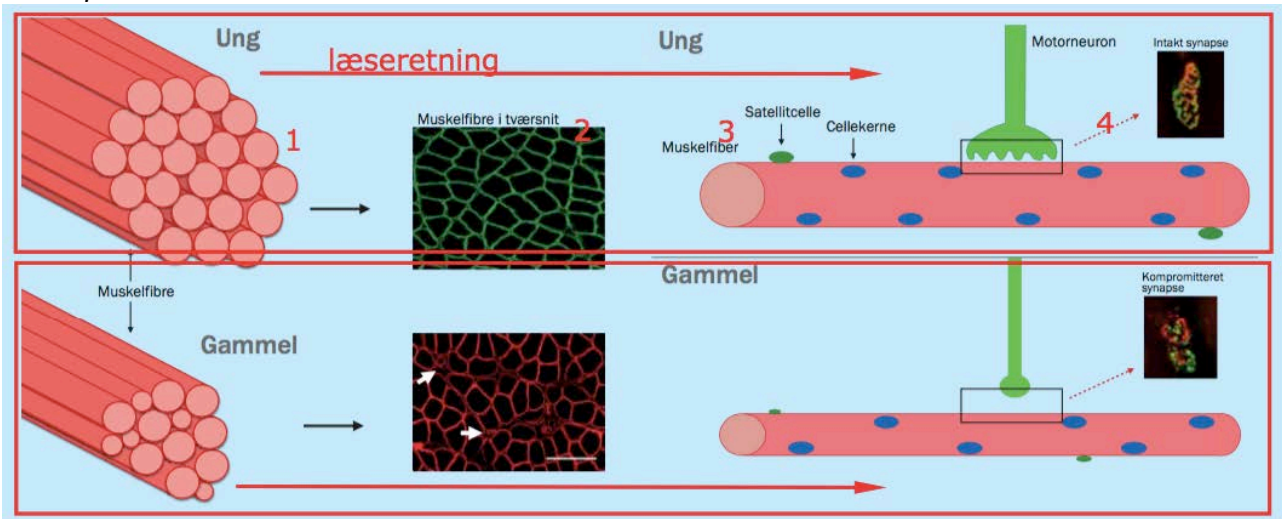
- **Under læsningen** – Nærlæs et enkelt afsnit ad gangen
- **Efter læsningen** – Nedskriv de vigtigste pointer fra afsnittet, med dine egne ord

<i>Indledning</i>	<i>Præstation topper i 20 års alderen, og herefter går det gradvist tilbage Når vi er 80 år gamle, har vi mistet omkring 50 % af vores muskelmasse</i>
<i>Musklernes erstattes af andre væv</i>	<i>Etc.</i>
<i>Mystisk celledød</i>	
<i>Muskelfibre på skrump</i>	
<i>Muskelkvaliteten falder med alderen</i>	
<i>Vi skal gøre en aktiv indsats</i>	

3. Gennemlæsning

- **Under læsningen** – Nærstudér hver enkelt figur og dertilhørende tekst
- **Efter læsningen** – Print figurerne eller klip dem over i et program, hvor i kan skrive noter eller markere direkte på figuren.
 - Hvilken type figur er det? (Tabel, graf, illustration etc.)
 - Inddel evt. Figuren i områder og bestem dig for en læseretning
 - Beskriv hvad de enkelte områder viser med egne ord i den læserækkefølge, du har bestemt dig for.

Eksempler



4. Sammensætning af elementer

- Lav en overskuelig plan/disposition for gennemgang af artiklens afsnit og figurer
 - Det er ikke et krav, at præsentationen skal foregå i samme rækkefølge som artiklen.
 - Der må også godt inddrages andet materiale undervejs

Ex. 1 Tema - Muskler	
Afsnit i artikel	Figurer + ekstrapmateriale
<i>Indledning/introduktion</i>	<i>Graf med 100-meter tider</i>
	<i>Musklernes opbygning + virkning</i> <i>Figur fra artikel suppleret med lærebog</i>
<i>Musklernes erstattes af andre væv</i>	
<i>Mystisk celledød</i>	
<i>Muskelfibre på skrump</i>	<i>Figur – Aldersbetingede ændringer</i>
<i>Muskelkvaliteten falder med alderen</i>	
<i>Vi skal gøre en aktiv indsats</i>	<i>Figur – Muskelaldringens onde cirkel</i>
<i>Afslutning</i>	<i>Eksempler på mennesker, der har sænket udviklingen af den onde cirkel og hvordan.</i>

Ex. 2 Tema – Når kroppen ældes	
Afsnit i artikel	Figurer + ekstrapmateriale
<i>Indledning/introduktion</i>	<i>Jagtens på ungdommens kilde – eksempler på artikel overskrifter</i>
	<i>Hvilke forskellige forklaringer/hypoteser findes der om aldring?</i>
<i>Vi skal gøre en aktiv indsats</i>	<i>Kan vi bremse aldring?</i> <i>Figur – Muskelaldringens onde cirkel</i>
<i>Muskelfibre på skrump</i>	<i>Figur – Aldersbetingede ændringer</i>
<i>Mystisk celledød</i>	
<i>Muskelkvaliteten falder med alderen</i>	
<i>Musklernes erstattes af andre væv</i>	<i>Hvordan hænger det sammen med symptomer, der følger med stigende alder?</i>
<i>Afslutning</i>	<i>Hvor langt er forskningen på området?</i> http://illvid.dk/mennesket/aldring/aldring-forskerne-goer-gamle-mus-unge-igen

Ex. 3 Tema – Fup og fakta om træning	
Afsnit i artikel	Figurer + ekstramateriale
<i>Indledning/introduktion</i>	<i>Opstille liste over nogle af de udsagn der findes om forskellige træningsmetoder</i>
	<i>Musklernes opbygning + virkning Figur fra artikel suppleret med lærebog</i>
<i>Muskelfibre på skrump</i>	<i>Figur – Aldersbetingede ændringer</i>
<i>Muskelkvaliteten falder med alderen</i>	
<i>Vi skal gøre en aktiv indsats</i>	<i>Figur – Muskelaldringens onde cirkel</i>
<i>Musklernes erstattes af andre væv</i>	
<i>Mystisk celledød</i>	
	<i>Hvordan kan forskellige træningsmetoder påvirke den onde cirkel (herunder restitution efter træning)</i>
<i>Afslutning</i>	<i>De bedste råd i forhold til træning</i>