



Fakta om temperatur og indeklima

Snak om temperatur

Kender I det, at et lokale kan føles koldt, og kroppen skal bruge energi på at holde varmen? Eller at et lokale kan være så varmt, at man får ondt i hovedet? Begge dele kan påvirke vores koncentration i timen.

En tilpas temperatur i klassen er vigtigt, for at have det godt. Hvis det er for koldt, begynder man tit at bevæge sig for at holde varmen f.eks. ryste med benene eller sidde anspændt. Er temperaturen for høj, kan man blive tung i hovedet og få hovedpine. Begge dele kan forstyrre undervisningen og gøre det svært at koncentrere sig. En tilpas temperatur afhænger af, hvad I skal lave.

Stillesiddende: Skal I sidde stille, f.eks. til tavleundervisning eller gruppearbejde, må temperaturen ikke være under 18 °C eller over 25 °C. Det bedste er en temperatur mellem 20-22 °C.

Fysisk aktiv: Skal I være aktive, f.eks. have idræt i idrætssalen, må temperaturen gerne være lavere, da I får varmen af at bevæge jer. Her skal temperaturen helst være under 20 °C.

Vi afgiver alle varme, og derfor kan temperaturen i lokalet være påvirket af, hvor mange elever og lærere, der er i klassen. Om vinteren kan det blive koldere i lokalet, og om sommeren kan det være svært at holde temperaturen nede, når solen skinner ind ad vinduet. Her er det godt at kunne afskærme for solen, med f.eks. gardiner, lameller eller udhæng. Det anbefales at temperaturen i klasselokalet ikke svinger med mere end 4 °C.

Det kan være svært selv at styre temperaturen i klasselokalet, da den ofte påvirkes af vejret udenfor, og fordi temperaturen i mange klasselokaler ofte er reguleret centralt. Snak med pedellen/servicelederen, hvis I har behov for at ændre på temperaturen i lokalet. Da varme stiger op, kan der også være forskel på temperaturen ved gulvet og under loftet. Her bør temperaturforskellen ikke være mere end 3 °C, da det ellers kan føles ubehageligt.

Temperaturen i lokalet kan være forskellig afhængig af, hvor du måler den. Hvis solen stråler ind ad vinduet, kan det være varmere for dem, der sidder i solen og hvis vinduet står åbent, eller hvis det trækker fra vinduet om vinteren, kan det være koldere at sidde tæt på vinduet. Temperaturen kan altså variere efter, hvor man sidder i klassen.

Det kan være forskelligt, hvordan vi hver især oplever og foretrækker temperaturen i lokalet. Det er derfor vigtigt at tale sammen på klassen, om I har det for varmt eller for koldt.

Refleksionsspørgsmål til eleverne

Hvad er temperatur?

Hvornår er temperaturen god? Hvornår bliver temperaturen generende?

Hvordan oplever I hver især temperaturen i klassen? Kan det være forskelligt, hvad vi synes er en god temperatur?

Svinger temperaturen på forskellige tidspunkter? Hvad kan det skyldes?

Er der sammenhæng mellem, hvad man skal lave, og hvilken temperatur der er god?