

Eksempelsamling vol . 2

Brain breaks



Indholdsfortegnelse

INTRODUKTION	2
<u>SOCIALE</u>	
”BODY TWIST”	3
GRUPPE-JONGELERING.....	5
SEND DEN RUNDT.....	6
<u>KOORDINATION</u>	
TÆL TIL ABC	7
”SKIFT”	8
FANG KANINEN.....	9
<u>PULS</u>	
GO!	10
ORMEN	11
KONGENS EFTERFØLGER	12
<u>VELVÆRE</u>	
STYRK DIN BALANCE OG KROPSBEVIDSTHED	13
MEDITATION - FOKUS PÅ ÅNDEDRÆTTET	15
”KLASSEYOGA”	16

Introduktion

'Brain breaks' er et af tiltagene i 'Trivsel og Bevægelse i Skolen' og har først og fremmest til formål at give eleverne et afbræk i den stillesiddende undervisning. Derudover kan brain breaks have forskellige andre virkninger alt efter, hvad de går ud på, og hvordan de bliver afviklet. I dette projekt arbejdes der med brain breaks indenfor fire kategorier med hvert deres fokus:

Kategorier

Sociale:

Brain breaks, der foregår i fællesskab og involverer i større eller mindre grad social kontakt mellem eleverne. De kan have indbygget elementer, der får eleverne til at grine, samarbejde eller berøre hinanden. Denne kontakt forbedrer det sociale klima i klassen og bidrager til, at alle elever føler sig som en del af fællesskabet.

Koordination:

Brain breaks, der har til formål at styrke motorikken og derigennem forbedre hjernens ydeevne. De omfatter bevægelser – ofte krydsbevægelser, der udfordrer koordinationen. Denne type brain breaks aktiverer centre i hjernen, som er vigtige for den generelle indlæringssevne og den efterfølgende koncentration.

Puls:

Brain breaks med et højt aktivitetsniveau med høj puls og intensitet sætter tryk på alle systemer og kan i nogle situationer hjælpe med at sætte motivationen i vejret. Det kan både være konditionskrævende aktiviteter og styrkekrævende aktiviteter.

Velvære:

Brain breaks, som fx massage, afspændings- og vejtrækningsøvelser, der kan øge elevernes velbefindende. De lavintense stående øvelser får pulsen til at stige en smule kortvarigt, men kan også bruges til at sænke et for højt energiniveau. Mange børn oplever desuden problemer med nakke- og skuldersmerter, og disse brain breaks kan bruges til at løsne op for spændinger.



”Body twist”

- Gå sammen i hold à ca. 5-6 personer.
- Hvert hold får udleveret en bunke kort, hvorpå der er skrevet to kropsdele, fx fod - lår, hånd - nakke, navle - albue, kind - skulder osv. (se næste side).
- Holdene trækker et kort af gangen og kortet skal nu anbringes mellem de nævnte kropsdele, mellem to forskellige personer.
- Holdet får udleveret kort, så længe det lykkedes holdet at holde kortene mellem de nævnte kropsdele. I det øjeblik et kort tabes stopper holdet.

Variation:

- Lad eleverne selv finde på sjove kombinationer af kropsdele, som de skriver på en lap papir. Genbrug dem fra gang til gang.
- Variér størrelsen på grupperne.

Udfordringen

- Giv hvert hold en eller flere opgaver, som de skal løse i fællesskab.
- Læreren er dommer og afgør om holdene har løst opgaverne.
- En opgave kunne være: ”Stå på 5 fødder”. Dvs. at holdets deltagere kun må røre jorden med sammenlagt fem fødder og intet andet.
- Derefter laves der andre kombinationer, fx ”Stå på 4 fødder og 2 hænder”, ”Stå på 5 fødder, 1 knæ og 3 hænder” osv.
- Opgaverne kan gradvis gøres sværere, men husk at tage højde for antal deltagere på holdene.

Fod – lår	Hånd – nakke
Navle – albue	Kind – skulder
Knæ - hånd	Albue - lænd
Hoved - skulder	Finger - fod
Knæ – mave	Hånd - læg
Næse - finger	Albue – knæ
Hånd – pande	Finger – mave
Lår – knæ	Hånd - kind
Albue – skulder	Lår – hoved
Fodsål – fodsål	Ryg – pande



Gruppe-jonglering

- Deltagerne danner en cirkel mellem borde og stole.
- Hver deltager får et tal fra 1 til det antal der nu er i gruppen.
- Fortløbende nummererede deltagere bør ikke stå nær hinanden, men på tværs af cirklen fra hinanden.
- Deltagerne skal nu kaste en bold (eller noget andet) fra person til person. Bolden starter hos person nr. 1, som kaster videre til 2, som kaster videre til 3 osv. op til den sidste nummererede person, som returnerer bolden tilbage til person nr. 1.
- Som deltagerne vænner sig til mønsteret med bolden, tilføjes en bold til, og en til osv.
- Aktiviteten fortsætter i en fastsat periode fx 3 min, indtil der ikke er flere bolde eller indtil der er lige så mange bolde i luften, som der er deltagere.

Variation

- Prøv at variere aktiviteten ved at lave grupper af forskellige størrelser. Jo mindre grupper, desto sværere, da hver deltager modtager og afleverer bolden hyppigere.
- Prøv at bringe forskellige kasteredskaber i spil fx et penalphus, et stykke kridt, en papirbold.
- Lav regler som fx "inden man kaster, skal man sige modtagerens navn højt" eller "nu må ingen sige noget" osv.



Send den rundt

Version 1: Håndtrykket

- Stil jer i en rundkreds og tag hinanden i hænderne. Øvelsen går ud på at sende et håndtryk rundt med urets retning.
- En elev udpeges til at starte håndtrykket og sige "stop", når håndtrykket er nået en omgang.
- Tag tid på, hvor lang tid det tager at sende håndtrykket rundt fx 5 eller 10 gange. Skriv gerne "klasserekorden" ned og prøv at slå den næste gang.
- Gentag øvelsen, men denne gang med lukkede øjne.

Variation:

- Udvid med regler som fx "hvis man trykker to gange, skifter håndtrykket retning og sendes den anden vej" eller "hvis man trykker tre gange laver man et hop og råber "YES" inden man sender håndtrykket videre".
- Gå ud i mindre (men lige store) grupper, som skal dyste mod hinanden. Prøv først med åbne og derefter med lukkede øjne.

Version 2: Hemmeligheden

Hvor gode er I til at fortælle en hemmelighed? I denne øvelse skal I sende en hemmelighed rundt ved at hviske den i sidemandens øre. Hvor meget af fortællingen ændres eller går tabt undervejs???

- Stil jer i en rundkreds.
- Læreren finder på en lille historie, der repeterer indhold fra timen. Historien skrives ordret ned på et stykke papir. Fx "I denne time har vi lært om folkeviser. Folkeviser er historier, der er mundtligt overleveret gennem hundreder af år, inden de blev skrevet ned. Sig det videre."
- En person udpeges til at starte med at læse historien og derefter hviske den i sidemandens øre.
- Den sidste person i rundkredsen, fortæller historien højt, som han/hun har fået den fortalt og der sammenlignes med den originale historie.

Variation:

- Lad eleverne skiftes til at finde på en historie. Historien kan handle om noget, man har oplevet, noget man netop har lært i timen eller noget helt tredje.
- Del klassen i mindre grupper. Herved bliver overleveringen kortere/lettere, eller I kan evt. gøre historierne længere.
- Sæt en bevægelse på fx sprællemænd, som laves af alle på nær den, der fortæller og lytter, indtil historien er vandret hele vejen rundt.

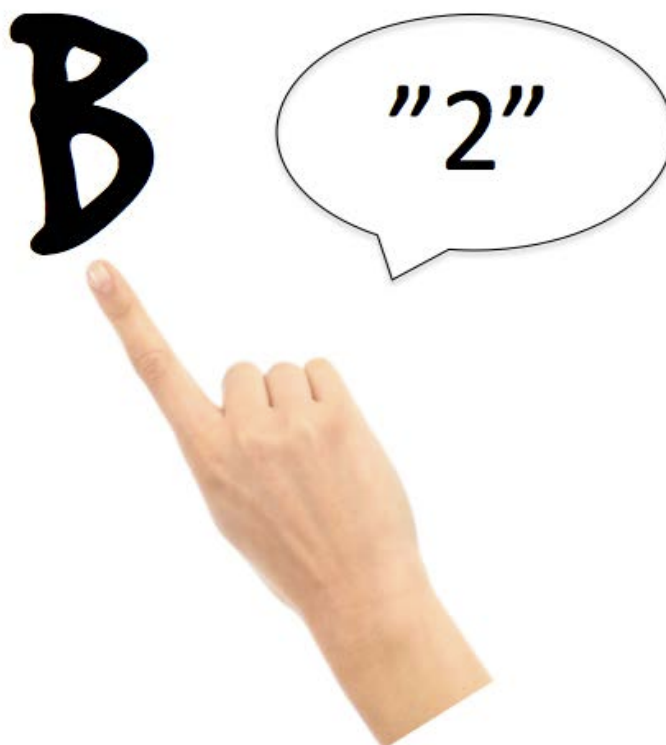


Tæl til ABC

- I denne brain break kommer din hjerne og din koncentration på arbejde for nu skal du sige én ting, mens du tegner noget andet i luften!
- Stil jer op bag stolen.
- Tegn alfabetet i luften, mens du tæller højt fra 1. Når der siges "1" tegnes et "A", derefter "2" mens der tegnes et "B" osv.
- Start evt. med at tælle op til fx 14 og når du er blevet skrap til det, så prøv om du kan tælle igennem hele alfabetets 28 bogstaver.

Variation:

- Byt om så alfabetet siges højt, mens tallene skrives i luften.
- Prøv hvor der tælles ned fra 28.
- Tæl på et andet sprog.
- Sig en tabel i stedet for at tælle.
- Tag tid på hvor hurtigt du kan komme helt til 28-Å og prøv så at slå din egen tid.





”Skift”

Denne brain break kræver koncentration og fokus!

Version 1: Fællesskift

- Stil jer i en rundkreds i grupper à 7-10.
- Vælg en ”instruktør”, som skal sætte forskellige bevægelser i gang.
- Instruktøren starter en rytmisk bevægelse fx at klappe. Deltagerne kigger på.
- Instruktøren råber ”skift” og begynder nu en ny bevægelse fx at knipse. Alle deltagerne skal nu lave den bevægelse, som instruktøren lige *har gjort*, altså klappe.
- Instruktøren råber ”skift” og begynder en ny bevægelse fx klappe sig på lårene. Deltagerne begynder at knipse, som instruktøren lige *har gjort*.
- Fortsæt, men find selv på flere bevægelser. Fx:
 - Klap (på lår, mave, fødder, hovedet osv.)
 - Hop (på begge ben, på ét ben, fra side til side, frem og tilbage, twist osv.)
 - Lav benbøjninger, høje knæløft osv.

Tips!

Tempoet kan øges og sænkes.
De samme bevægelser bør ikke
bruges af instruktøren mere
end én gang.

Version 2: Soloskift

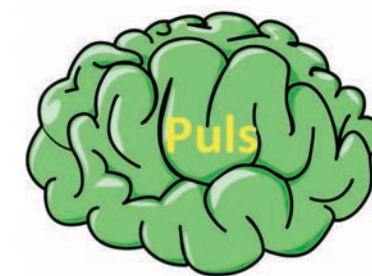
- Denne version er lidt sværere, da bevægelserne flytter sig rundt i cirklen som en bølge, så deltagerne ved hvert ”skift” skal lave den bevægelse, som deltageren til højre for dem lige *har gjort*. Således er der kun én elev, der laver den samme bevægelse af gangen indtil alle deltagerne laver hver sin bevægelse.
- Instruktøren starter igen en rytmisk bevægelse fx at klappe. Deltagerne kigger på.
- Instruktøren råber ”skift” og begynder nu en ny bevægelse fx at knipse. Eleven til venstre for instruktøren laver nu den bevægelse, som instruktøren lige *har gjort*, altså klappe.
- Næste gang instruktøren råber ”skift” og starter en ny bevægelse, går ”klappet” videre mod venstre til den næste deltager i cirklen, men deltageren ved siden af instruktøren nu begynder at knipse osv.
- Når alle eleverne laver hver deres bevægelse, kan I lade bølgerne af bevægelser køre rundt i cirklen flere gange.



Fang kaninen

- Stil jer skulder mod skulder i en cirkel.
- "Kaninen" – en lille bold, et viskelæder eller lign. sendes den ene vej rundt i cirklen fra den ene elev til den anden. Når kaninen er kommet cirka halvvejs rundt i cirklen, så sendes "jægeren" – en større bold eller anden genstand rundt i cirklen, samme vej som kaninen.
- Jægeren kan skifte retning i sit forsøg på at fange kaninen, men kaninen kan kun skifte retning, når jægeren gør det.
- Lykkedes det jægeren at fange kaninen? 😊





Go!

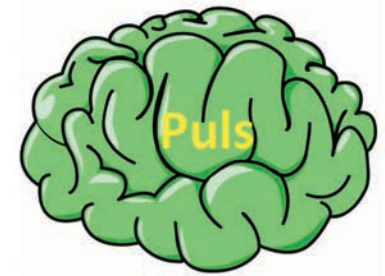
- Læreren stiller en opgave, fx: Når jeg siger "Go!", skal I:
 - Røre tre forskellige vægge
 - Finde tre forskellige klassekammerater og give dem en high five.
 - Kravle under bordet og give din sidemakker en high five.
- Når opgaven er udført, sætter eleverne sig hurtigt på deres plads og er klar til næste opgave.

Et godt fif:

Det kan være en fordel at arrangere kommandoen efter strategien S-A-S-O: Specifik ordre, Action, Samling og Opmærksomhed. Fx "Når jeg siger go, skal I lave 10 sprællemænd og kramme tre klassekammerater, og sætte jer på jeres plads". "Go" (specifik ordre). Eleverne laver aktiviteten (action) og sætter sig på deres pladser (samling). Underviseren skal til sidst være klar til at gribe energien og fange elevernes opmærksomhed på den gode måde (opmærksomhed), så fokus styres tilbage til læringsaktiviteten.

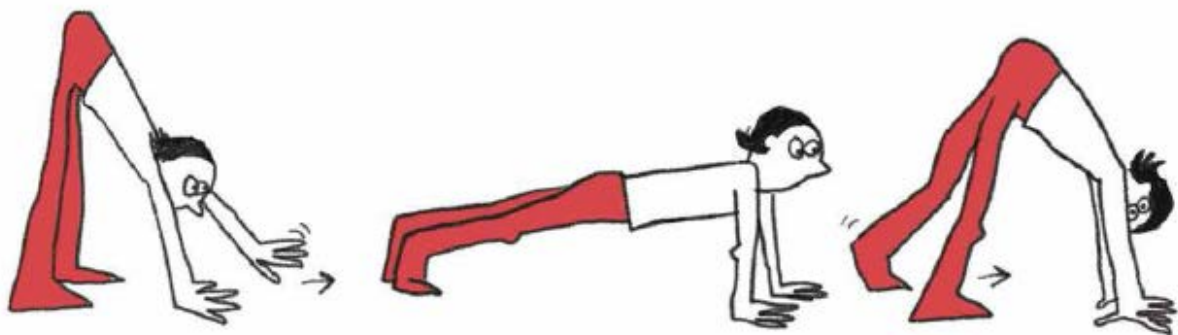
GO!

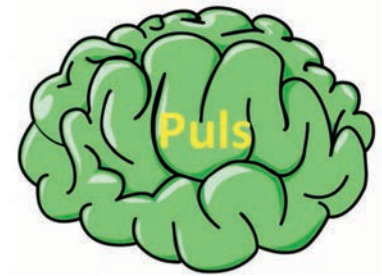
Ormen



I denne brain break kommer jeres mavemuskler på arbejde, når I skal efterligne en orms bevægelser.

- Stil jer op og sørg for at der er god plads foran jer.
- Bøj jer ned og sæt hænderne i jorden. I må gerne bøje knæene, hvis det er nødvendigt.
- Lad hænderne vandre fremad lidt ad gangen. Fødderne bliver, hvor de er. Spænd godt op i maven, så I ikke kommer til at svaje i ryggen.
- Når I er nået så langt ud, som I kan komme, så hold hænderne stille og lad fødderne vandre fremad mod hænderne lidt ad gangen. Prøv at holde knæene lige.
- Gentag 5 gange.





Kongens efterfølger

I denne brain break er der god mulighed for at få pulsen og energien helt i vejret!

- Stil jer, så I har plads til at bevæge arme og ben.
- En elev udpeges til at starte en bevægelse fx sprællemænd, boksning, skihop osv., som alle udfører indtil han/hun siger navnet på den næste, der skal finde på en bevægelse.
OBS! Det skal være bevægelser, der kan udføres siddende på sin stol eller stående bag ved stol og bord.
- Fortsæt indtil alle har valgt en bevægelse.

Variation

- Indfør et krav til bevægelserne fx at både arme og ben skal være med, at de kun må foregå på ét ben eller at man skal lave øvelsen to og to.

Kilde: <http://sundeunge.dk/powerpauser.html>



Styrk din balance og kropsbevidsthed

Gentag hver øvelse 5-10 gange.

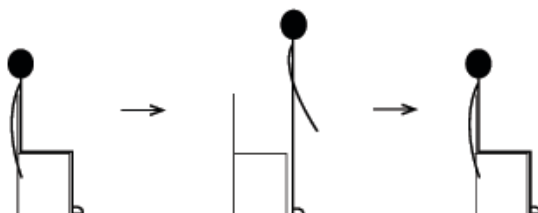
Lette øvelser:

- Bevæg dine øjne – se op og ned, fra side til side – mens hovedet holdes i ro.
- Drej hovedet fra side til side og derefter forover og bagover. Gentag med lukkede øjne.
- Fiksér øjnene på et punkt. Drej derefter hovedet til højre og venstre.
- Sid på en stol. Bøj dig forover og ret dig op igen, som du samler noget op fra gulvet.

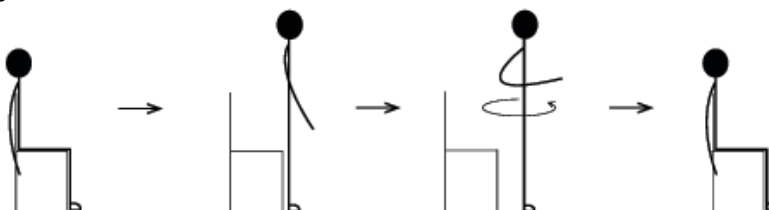


Øvelser med stigende sværhedsgrad:

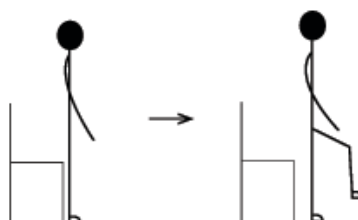
- Rejs dig fra siddende til stående uden brug af hænderne og sæt dig igen. Gentag øvelsen med lukkede øjne.



- Rejs dig fra siddende til stående og drej rundt om dig selv, inden du sætter dig ned. Gentag øvelsen med lukkede øjne.

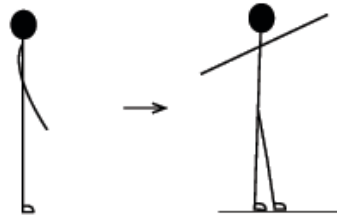


- Rejs dig op og løft det ene ben. Prøv at holde balancen i nogle sekunder. Gentag øvelsen med det andet ben. Og gentag så øvelsen med lukkede øjne.

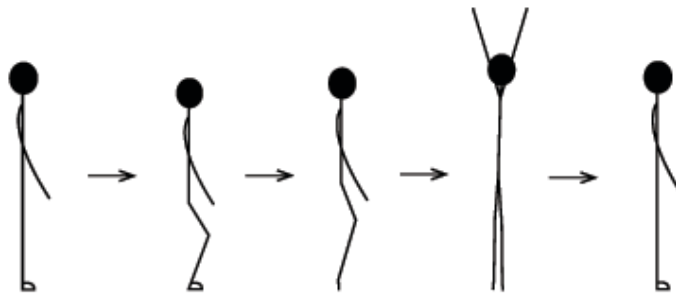


(flere øvelser på næste side)

- Stå op og placer den ene fod foran den anden. Prøv at holde det i nogle sekunder. Gentag øvelsen med det andet ben. Og gentag så øvelsen med lukkede øjne.



- Stå på begge ben. Bøj lidt ned i knæ. Kom op på tæer med let bøjede knæ. Så strækker du knæene. Gå ned på flad fod igen. Gentag øvelsen på et ben eller med lukkede øjne.





Meditation - fokus på åndedrættet

Start skoledagen med en kort meditation eller brug det, når der er brug for at samle fokus og sænke energien lidt.

- Sæt jer behageligt på en stol.
- Start videoen: http://viewpure.com/H_E1nd8Uppg?start=0&end=0
- Varighed: 4:20 min

Hvorfor arbejde med meditation og mindfulness i skolen?

Meditation og mindfulness giver øget koncentration og mindre mobning!

Flere forskningsprojekter, herunder et dansk projekt gennemført af forskere på Danmarks Pædagogiske Universitet (DPU) viser, at mindfulness-øvelser i skoleklasser giver gode resultater. Typisk viser det sig, at når åndedrætsøvelser, meditation og massage bliver en del af klassens hverdag, bliver eleverne roligere. De har også lettere ved at koncentrere sig og arbejde sammen med andre.

Arbejdet med mindfulness mindsker desuden mobning blandt eleverne, fordi de udvikler deres empatiske evner i fællesskab. Det gør det lettere for børnene at håndtere og løse konflikter og uoverensstemmelser. Få inspiration og læs mere:

- http://www.skoleborn.dk/maj_2014/mindfulness-i-klassen.html



”Klasseyoga”

Få løsnet op for spændinger i ryg og skuldre og få ny energi til undervisningen med disse enkle yogøvelser!

Øvelserne kan laves både siddende eller stående. Brug 30-60 sek. på hver øvelse.

Vejrtrækning: Tag først et par dybe vejrtrækninger, hvor du suger luften ind gennem næsen og puster ud gennem munden. Fortsæt gennem øvelserne.

Skub til loftet: Flet fingrene og vend håndfladerne mod loftet. Forestil dig, at du skal skubbe loftet op med dine håndflader. Skub skiftevis den ene og den anden håndflade op.

Skub til væggene: Stræk armene ud til siden, så din krop laver et T. Forestil dig, at du skal skubbe til væggene med dine håndflader. Skub skiftevis til den ene og den anden side.

Sidestræk: Stå med spredte ben, stræk den ene arm op og hen over hovedet.

Skyd ryg: Sid eller stå med let spredte ben, kryds armene og tag fat i knæhaserne, rund ryggen op mod loftet.

Rygtwist: Kryds armene og sæt hænderne på skuldrene. Rotér først til den ene side og gentag til den anden side.



I kan udvide eller variere øvelserne med fx stræk for nakken eller ryggen. Eleverne kender med sikkerhed også forskellige stræk for kroppen 😊

