

Temadage

Midtvejsdag



Skolernes Trivselsdag

Skolernes Trivselsdag er en national mærkedag for trivsel i skolen. Skolernes Trivselsdag afholdes hvert år den første fredag i marts. Skolernes Trivselsdag skal synliggøre arbejdet med at forbedre trivsel og bekæmpe mobning. Positiv opmærksomhed på den enkelte skoles indsats for bedre trivsel kan også i sig selv have en trivselsfremmende effekt. (Læs mere om Skolernes Trivselsdag [her](#)).

Markér Skolernes Trivselsdag med projekt 'Trivsel og Bevægelse i Skolen'

Formål med temadagene i projekt 'Trivsel og Bevægelse i Skolen':

- Temadagene skal give mulighed for at involvere og inspirere eleverne.
- Elevernes fokus skal rettes mod, hvordan I sammen skaber mere bevægelse for alle.
- Der er fokus på de tre bærende principper: succesoplevelse, medskabelse og fællesskab.

Organisering:

8:00-8:30	Fælles morgenaktivitet med klassen
8:30-9:27	Giv et råd om trivsel
9:27-9:30	'Tre til trivsel' – læg en plan for frikvarteret
9:30-10:00	Formiddagspause
10:00-10:45	Klassens bedste Brain Break
10:45-11:27	Brain Breaks på tværs
11:27-11:30	'Tre til trivsel' – læg en plan for frikvarteret
11:30-12:00	Middagspause
12:00-13:30	Formidlingsworkshop
13:30-14:00	Præsentation af produkter

1

Materialet:

I er velkomne til at tilpasse de enkelte moduler, så de passer jer bedst muligt. Emnerne for de enkelte moduler tager afsæt i de bærende principper for den samlede trivsels- og bevægelsesindsats: succesoplevelse, medskabelse og fællesskab, men det er tilladt selv at udvikle eller bruge andre øvelser og materialer, hvis I finder det nødvendigt.

Materialet er altså inspiration, med konkrete øvelser og opgaver. Detailplanlægningen råder I naturligvis selv over.

Fælles morgenaktivitet med klassen

Formål: At give eleverne en god og fælles start på dagen med bevægelse, samt at sætte rammen for temadagen.

Variation: 30 minutter

Aktivitetforslag:

"De blå, de må gå"

1. Én deltager 'er den'. Vedkommende stiller sig ca. 10 - 20 meter fra de andre deltagere med ryggen til dem. De andre deltagere stiller sig på en linje.
2. Personen med ryggen til siger så, hvad der skal ske, fx: "*Dem med blå trøjer må gå 3 store skridt frem*", eller "*Dem med fletninger må gå 2 skridt baglæns*", osv. Det gælder nu om at komme først hen til den, der 'er den'. Vedkommende der 'er den' må ikke vende sig om, før han/hun er blevet rørt af en af de andre. Den, som først rører den der 'er den' sætter den næste runde i gang.

Personen der 'er den' må selvfølgelig ikke kun få de andre til at gå baglæns. (Man kan også afskaffe muligheden for at nogle skal gå baglæns).

Forslag til udvikling af aktiviteten: Måden som deltagerne bevæger sig frem på kan variere mellem fx: muse-skridt, almindelige skridt, kæmpeskridt, hop med samlede ben eller noget helt femte. I kan aftale, hvordan de forskellige former for skridt ser ud, inden legen rigtigt begynder.

"Hvad er klokken Hr. Løve"

1. En deltager vælges til at være løven, Hr. Løve. - Hr. Løve står med ryggen til resten af deltagerne. Deltagerne står på startlinjen, en lang række med god afstand bag Hr. Løve.
2. Deltagerne på startlinjen råber: "*Hvad er klokken Hr. Løve?*"
Hr. Løve svarer fx: "*Den er otte!*" - Alle deltagere skal nu gå otte skridt frem mod Hr. Løve.
Deltagerne råber igen: "*Hvad er klokken Hr. Løve?*"
Hr. Løve svarer fx: "*Den er tre!*" - Alle deltagere går nu tre skridt frem mod Hr. Løve.
3. Aktiviteten fortsætter med at deltagerne spørger Hr. Løve hvad klokken er, indtil deltagerne er nået helt op til Hr. Løve (eller Hr. Løve mener at de er tæt på).
4. På det sidste svar fra løven, hvor deltagerne er nået op til løven og deltagerne råber "*Hvad er klokken Hr. Løve*" svarer Hr. Løve: "*Den er spisetid!*" - Derefter vender Hr. Løve sig om og løber efter deltagerne, som også har vendt sig for at løbe tilbage til startlinjen. Hr. Løve forsøger nu at fange en af deltagerne. Deltagerne har først helle, når de er kommet tilbage til startlinjen.

Forslag til udvikling af aktiviteten: Aktiviteten kan justeres ved at afstanden mellem startlinjen og Hr. Løve varierer eller Hr. Løve pludselig begynder at løbe uden varsel, når han/hun mener de øvrige deltagere er kommet tæt nok på at han/hun kan fange en af dem.

"Morder"

1. Deltagerne stiller sig i en rundkreds med lukkede øjne og den ene hånd ind mod midten og holder tommelfingeren i vejret. En "dommer" vælger én eller flere mordere ved at vende deltagernes tommelfingre nedad. (Husk at vende den op igen inden de andre åbner øjnene). De personer, der ikke får tommelen bøjet nedad, er ikke mordere, men mulige ofre.
2. Aktiviteten startes, når der råbes: "*Morderen er løs*". Alle deltagere åbner deres øjne og går rundt og kigger på hinanden.
3. Morderen dræber ved at få øjenkontakt og blinke til et offer. Det skal selvfølgelig gøres ubemærket. Den dræbte venter et lille stykke tid (ca. 10 sekunder) og dør så under dramatiske omstændigheder. Hvis den døende rammer nogle i dødsfaldet, dør disse også – dette gælder også morderen, hvis morderen bliver rørt. (Den døende må ikke tage mere end tre skridt under dødsprocessen.)
4. Morderen skal selvfølgelig afsløres! Hvis en deltager mener at have set morderen blinke til et offer, rækker han/hun fingeren i vejret og råber: "*Jeg anklager*". Dommeren kan dog kun bruge anklagen, hvis nogen vil vidne i sagen, og støtte anklageren ved at sige "*Jeg vidner*". Indtil da kan morderen dræbe videre, han/hun kan også forsøge at dræbe anklageren.
5. Når der er en, der anklager og en der støtter, stoppes aktiviteten af dommeren. På kommando fra dommeren lyder råbet: "*1,2,3, død over morderen*". På 3 peger de to eller flere, anklager og vidner, på den formodede morder. (Anklager og vidne må ikke have talt sammen inden.)
 1. Peger vidner og anklager på den samme, og er det den rigtige morder, så dør morderen og legen startes forfra.
 2. Hvis anklager og vidner peger på to forskellige personer, dør anklageren og den der vidner.
 3. Peger begge på samme person, men er denne ikke morder, dør anklager og vidner.
 4. Peger der ikke på samme tid, dør den der peger for sent og legen fortsætter, hvis der således ikke er både et vidne og en anklager.

Er der mere end én morder, kan en morder godt være med til at fælde en anden morder. Ved flere mordere risikerer man at morderne dræber hinanden fx ved at blinke til hinanden samtidigt. (I så fald må dommeren starte aktiviteten på ny).

Giv et råd om trivsel

Formål: At øge elevernes opmærksomhed omkring klassens trivsel og få dem til at tænke med på, hvordan klassens trivsel kan forbedres gennem bevægelse.

Varighed: 60 minutter

Organisering: Del klassen ind i grupper à 4-6 elever. De følgende spørgsmål diskuteres først i gruppen og derefter fortæller en talsperson kort fra de enkelte grupper, hvad de er kommet frem til eller har snakket om. Gør det klart for eleverne, at der ikke er rigtige og forkerte svar på de stillede spørgsmål.

Aktiviteter:

- 1) Hvordan går det med 'Trivsel og Bevægelse i Skolen' med afsæt i de forventninger og bekymringer klassen snakkede om på opstartsdagen (Temadag 1) – start med at se filmen sammen i klassen: <http://xn--trivselogbevægelse-2rb.dk/index.php/om-projektet/>.
 - a. Hvilke gode ting er der kommet ud af at være med i projektet indtil nu?
 - b. Har I mødt udfordringer undervejs?
 - c. Hvordan har projektets indsatser i idrætsundervisningen, frikvarteret og den almene undervisning forandret skolehverdagen ift. medskabelse, succesoplevelser og fællesskab?
 - d. Hvor er der plads til forbedringer?

Varighed: 15 min

- 2) 'Giv et råd om trivsel'
 - a. Det kan være svært at snakke om emner som trivsel, mobning og ensomhed - og nogle elever føler sig mere berørt af det end andre. En god måde at snakke om disse svære, men vigtige emner på er at snakke om dem fra et 'udefrakommende' perspektiv. Eleverne agerer trivselseksperter og skal hjælpe andre ved at sætte sig i deres sted og give gode råd. Herunder er givet forslag til dilemmaer I kan tage op i klassen. Tilpas gerne disse eller find selv på andre – evt. med afsæt i emner som netop jeres klasse er berørt af.

Varighed: 45 min

Dilemmaer/spørgsmål til 'Giv et råd om trivsel'

Kære Klasse

Jeg er en dreng på 12 år og går i 5.klasse. Næsten hvert frikvarter spiller en gruppe drenge fra min klasse fodbold på vores street-bane i skolegården. De er ret gode synes jeg, og mange af dem går også til fodbold i en klub i deres fritid. Selv spiller jeg ikke fodbold i min fritid, kun nogle gange med min far i vores have – det synes jeg er sjovt! I min fritid går jeg til svømning, det er jeg næsten lige startet til. Drengene fra klassen snakker meget om fodbold og om, 'hvem er der klar på at spille i næste frikvarter'. – Jeg er i tvivl om de også mener mig, da de aldrig spørger mig direkte, men bare spørger ud i klassen. – Det gør, at jeg nogle gange føler mig overset og udenfor det fællesskab, de har sammen. Egentlig kan jeg jo godt lide at spille fodbold – i hvert fald når vi gør det hjemme i haven. Måske drengene tror, at jeg ikke gider, fordi jeg bedre kan lide svømning. Jeg er også bange for at blive til grin, fordi jeg ikke er så god – de andre spiller jo i klub. Jeg vil derfor gerne spørge om jeres råd: "Hvordan får jeg sagt til drengene i min klasse, at jeg godt kunne tænke mig at være med?" – Jeg synes ofte, at det handler meget om konkurrence, og hvem der vinder. "Kan man ikke også spille mere 'for sjovt'?"

Kære Klasse

Jeg er en pige på 13 år og går i 6. klasse. Jeg oplever nogle gange, at jeg bliver nervøs og får ondt i maven, når vi skal have idrætsundervisning. Jeg kan bedre lide at have fag som billedkunst og design. Sidste gang vi havde idræt, blev vi delt ind i forskellige teams – for vi er lige startet på et boldspilsforløb. Det gør mig særligt nervøs, at jeg er kommet på et team, hvor mange af de andre synes, at idræt er det bedste fag i skolen. – Jeg er bange for, at de synes, at det er dumt, at jeg er kommet på deres team. Da vi skulle spille 'afleveringsbold', som den første aktivitet sammen i teamet, gjorde jeg mit bedste for at gøre mig spilbar, men alligevel fik jeg ikke bolden. Det var lidt som om, at de andre overså mig – eller var bange for, at jeg ville tabe bolden. Når vi har billedkunst spørger de andre fra klassen mig nogle gange om hjælp, fordi de synes jeg er god til at tegne. Det gør mig glad, når de andre spørger mig, om jeg vil hjælpe. Nogle gange tænker jeg på, om jeg også kan spørge om deres hjælp i idræt – jeg ved bare ikke lige hvordan. Jeg tænker, at det er meget normalt, at vi ikke alle kan være lige gode til alting eller synes lige godt om alting. Nogle gange har jeg faktisk haft lyst til med vilje at glemme mit idrætstøj derhjemme – men det tør jeg ikke sige til nogen. "Hvad kan jeg gøre for, at de andre accepterer mig i idrætsundervisningen – og ikke overser mig?" Og "Kan jeg spørge de andre, om de kan hjælpe mig med at blive bedre?"

Kære Klasse

Annika fra min klasse er bare vildt god til at sjiippe. Hun kan både sjiippe baglæns, lave kryds og dobbelt-sjip. Når hun gør det i frikvarteret, prøver jeg nogle gange at se, hvordan hun gør. Jeg kan selv godt lide at sjiippe, men kan 'kun' sjiippe forlæns – jeg har øvet mig meget og synes selv, at jeg er blevet ret god til det. Men jeg kunne godt tænke mig at blive endnu bedre og også lære nogle af de

'Tre til Trivsel' – læg en plan for frikvarteret

Formål: At give eleverne en god start på frikvarteret og sikre, at alle har noget at lave. Brug gerne pauserne på temadagen til at sætte noget ekstra i gang i frikvartererne. Det behøves ikke at være en SKAL aktivitet, men derimod valgfrie tilbud, hvor alle elever er inviterede til at deltage, hvis de har lyst. Nedenstående er forslag til forskellige aktiviteter med udgangspunkt og videreudvikling af de aktiviteter og redskaber, som eleverne blev præsenteret for på frikvarterworkshoppen. I kan også lege videre med aktivitetsforslagene fra morgenaktiviteten. De fleste aktiviteter kan sættes i gang både udendørs og/eller indendørs.

Varighed: 3 minutter

Aktivitetsforslag til frikvarteret: Se aktivitetsbeskrivelserne på projektets hjemmeside under fanen 'Frikvarter'.

Aktiviteter med bolde og crazyballs:

1. 'Halli Hallo'
2. Syvstjernen

Aktiviteter med sjippetov:

1. 'Græsset gror'/'Omvendt limbo'
2. Kaffen koger

Aktiviteter med kridt:

1. Kridtforhindringsbane
2. Skydeskive

Klassens bedste Brain Break

Formål: Formålet med denne workshop er at finde, udvikle og afprøve forskellige Brain Breaks, så eleverne involveres i og øger bevidstheden omkring, hvilke Brain Breaks, der er gode - hvorfor og hvornår.

Varighed: ca. 45-60 minutter

Aktivitet:

Genopfrisk først hvad Brain Breaks er og snak med eleverne om, hvad det skal nytte. Hvad er en god pause for eleverne, og hvad er en god pause for lærerne? Genopfrisk også de fire kategorier: Sociale – Puls – Koordination/Motorik – Velvære.

Del klassen i grupper à 4-5 elever. Nu skal eleverne selv finde, udvikle eller opfinde en Brain Break, de synes er god ('den bedste') – ud fra de kriterier I er kommet frem til i fællesskab. På næste side kan I se en skabelon (med et eksempel), som eleverne kan bruge som ramme for at beskrive deres egen Brain Break (sidst i materialet finder I en tom skabelon til print). I kan overveje om I har brug for at tilføje yderligere kategorier til skabelonen.

Når alle elever har beskrevet deres Brain Break, evt. afprøvet den i gruppen og lagt en plan for, hvordan de vil præsentere og afprøve den i klassen, samles alle igen. På skift skal grupperne nu præsentere og afprøve deres Brain Break for hinanden.

Hvilken Brain Break er klassens bedste? – Stem i klassen om, hvilken Brain Break I vil præsentere for de andre elever/klasser på skolen efterfølgende.

Brain Breaks på tværs

Formål: Formålet med denne aktivitet er at dele ideer og erfaringsudveksle på tværs af klasser.

Varighed: ca. 30-45 minutter

Aktivitet:

Del mellemtrinnets elever ind i grupper på tværs af årgange (klassestørrelse). Eleverne skal nu præsentere og afprøve hinandens Brain Breaks. Hvis det kan organiseres, kan eleverne også besøge og lave en Brain Break i indskolings-/udskolingsklasserne. Det er med til at øge opmærksomheden på trivsel og bevægelse på hele skolen.

Når alle elever har beskrevet deres Brain Break med udgangspunkt i skabelonen, er det let at dele dem på tværs af klasserne til videre brug.

Brain Break – Skabelon

(Eksempel)

Navn:	"Body Twist"
Kategori:	Social
Tid:	5 minutter
Hvor:	I klassen
Organisering:	Gruppeinddeling i hold á 5-6 elever
Materialer/Rekvisitter:	Bunker af kort (10-15 afhængig af sværhedsgrad) med navn på to kropsdele (fx Hånd-Albue) til hvert hold.
Aktivetsbeskrivelse:	Aktiviteten starter med, at hvert hold får udleveret en bunke kort, hvorpå der er skrevet to kropsdele, for eksempel hånd – albue, fod - lår, hånd - nakke, navle - næse osv. Holdet trækker ét kort af gangen, og kortet skal nu anbringes mellem de nævnte kropsdele, mellem 2 forskellige personer. Holdet får udleveret kort, så længe det lykkes holdet at holde kortene mellem de nævnte kropsdele. I det øjeblik et kort tabes stopper holdet.
Variationsmuligheder/Justeringer:	<ul style="list-style-type: none"> - Lad hver deltager selve finde på sjove kombinationer af kropsdele, som de skriver på en lap papir. - Varier størrelsen på grupperne.

Formidlingsworkshop

Formål: Formålet med workshoppen er at sætte ekstra fokus på trivsel og bevægelse ved at vise/formidle udadtil, hvad skolen gør for at skabe bedre trivsel.

Varighed: 1 ½ time

Aktiviteter: Workshoppen er bygget op omkring valgfrie moduler, som eleverne kan vælge sig ind på efter interesse.

Forslag til valgfrie moduler:

1. Brain Break – katalog
 - a. En gruppe elever bliver ansvarlige for at indsamle alle Brain Breaks fra formiddagens workshop. De skal nu arbejde på at lave et katalog med alle skolens Brain Breaks. Kataloget kan sættes op ud fra de fire forskellige kategorier: Social – Puls – Koordination/Motorik - Velvære. Måske er der også behov for små videoklip eller illustrationer?

2. Skriveværksted
 - a. Har skolen en nyhedsplatform eller en avis, så kan eleverne lave små skriv omhandlende arbejdet med trivsel og bevægelse på skolen. Det kan også være, at I kan lave jeres helt egen avis. Hvem skal læse avisen? - Andre elever og lærere, forældre, kommunen, etc.? Skal eleverne interviewe hinanden? Skal avisen indeholde billeder?

3. Foto/Videoværksted
 - a. Har skolen foto/videoudstyr eller ipads kan eleverne arbejde med at lave deres egen video eller en fotocollage. Tænk igen på, hvem produktet skal henvende sig til.

4. Musik/teater/billedkunst/madkundskab
 - a. Skriv en sang omhandlende trivsel og bevægelse på jeres skole.
 - b. Lav et lille teaterstykke.
 - c. Lav billeder eller collager.
 - d. Bag trivselsboller til besøgende.

Ovenstående er idéer og forslag til en række værksteder, som I selv kan udvælge og organisere. Tænk på hvilke ressourcer og kompetencer I har på skolen – måske I vil etablere andre eller flere værksteder, som passer ind i projektets fokus. Tænk gerne på værksteder, hvor I indenfor det forslåede tidsrum kan skabe et produkt til formidling/præsentation. I kan bruge de tre principper: medskabelse – fælleskab - succesoplevelse som temaer for produkterne

Præsentation af produkter

Formål: At eleverne præsenterer deres produkter fra formidlingsworkshoppen for hinanden.

Varighed: 30 minutter

Aktiviteter: Organisér, hvordan eleverne kan præsentere deres produkter for hinanden med udgangspunkt i de formidlingsværksteder I har valgt. Hvordan kan I bruge jeres produkter til yderligere formidling, fx forældremøder, skolearrangementer, etc.. Hvis I har mulighed for det, kan I også invitere forældre/bedsteforældre/anden voksen til at komme og se præsentationen af produkterne.

Indsendelse af produkter

Del gerne jeres oplevelser og/eller produkter fra 'Trivselsdagen' med os 😊

Så kan vi lægge det på hjemmesiden og I kan på tværs af skolerne se hvordan I arbejder med trivsel og bevægelse i skolen.

Send en e-mail til: adholt@health.sdu.dk

Brain Break – Skabelon til print

Navn:	
Kategori:	
Tid:	
Hvor:	
Organisering:	
Materialer/Rekvisitter:	
Aktivitetsbeskrivelse:	
Variationsmuligheder/Justeringer:	

