

Trivsel og Bevægelse i Skolen: Bevægelse i skolens øvrige arenaer

-integration af bevægelse i skolen udenfor
idrætstimerne med fokus på de mindst aktive



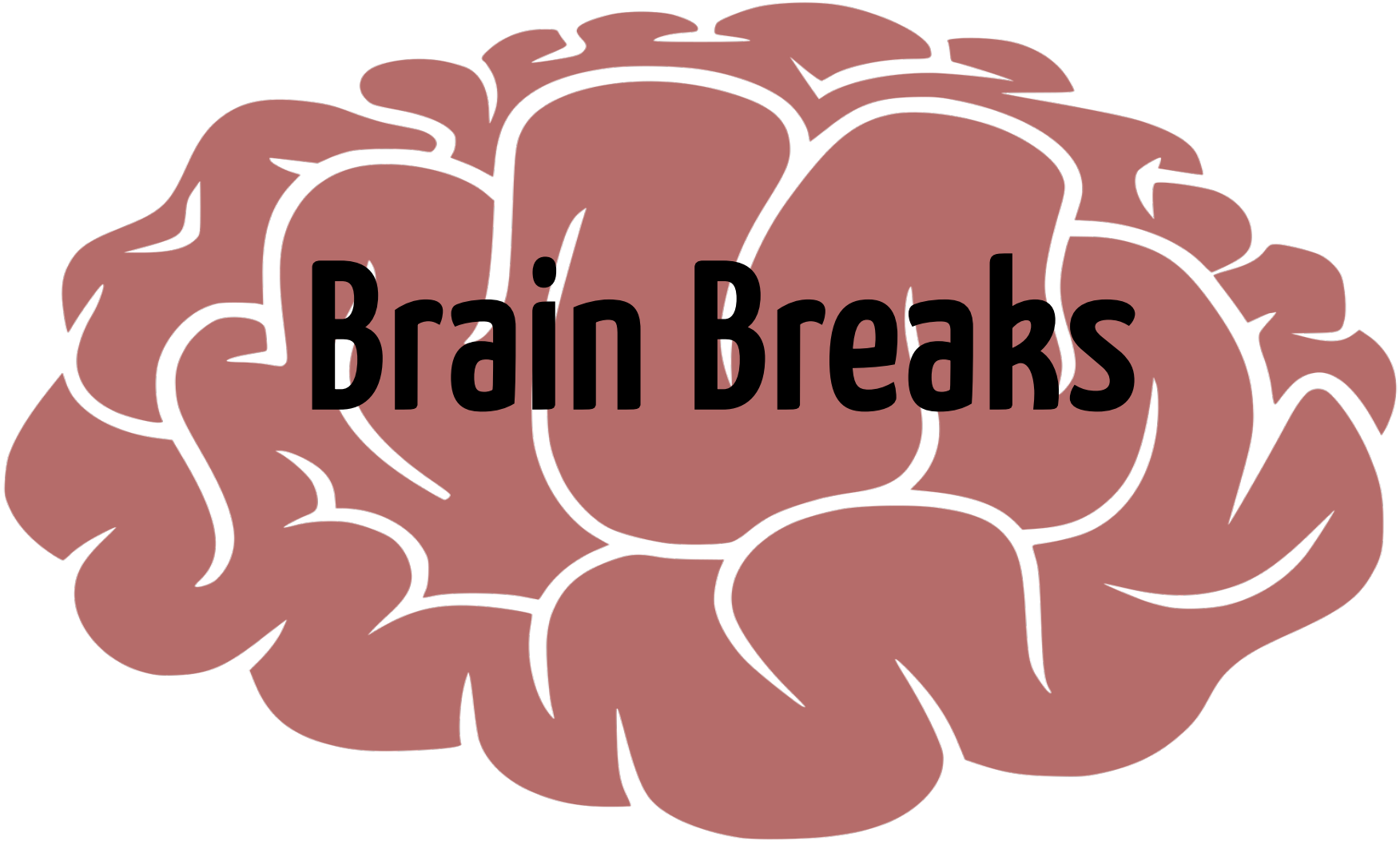
Program: 12.45-13.45

Brain Breaks:

- Projekterfaringer v. Anne-Didde Holt
- Skoleerfaringer v. Søren Madsen
- Fælles diskussion og aktivitet

Frikvarter:

- Projekterfaringer v. Lars Breum
- Skoleerfaringer v. Søren Madsen
- Fælles diskussion



Brain Breaks

Brain Breaks

- Hvad er Brain Breaks?

- 5 minutters pause i den stillesiddende undervisning, hvor kroppen aktiveres
- 2 gange om dagen (i gennemsnit)
- Varierende fokus: puls, social, koordination, afspænding

- Hvorfor Brain Breaks?

- Øge variationen i undervisningen
- Øge motivationen og give energi
- Give pause til koncentrationen
- Styrke sociale relationer og klassetrivsel
- Sænke stressniveauet

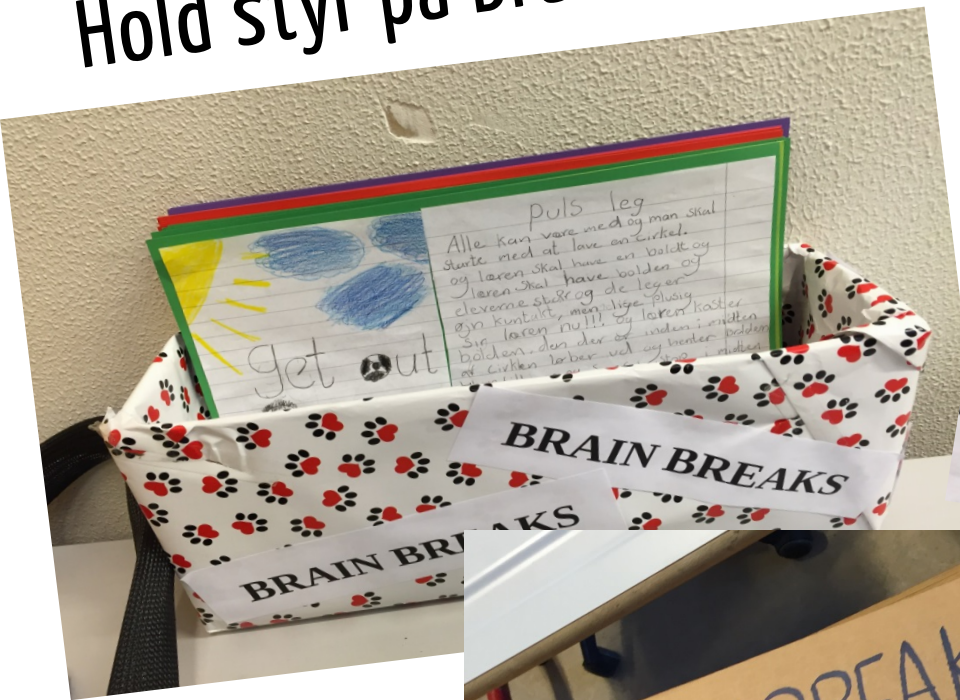


5 praktiske råd!

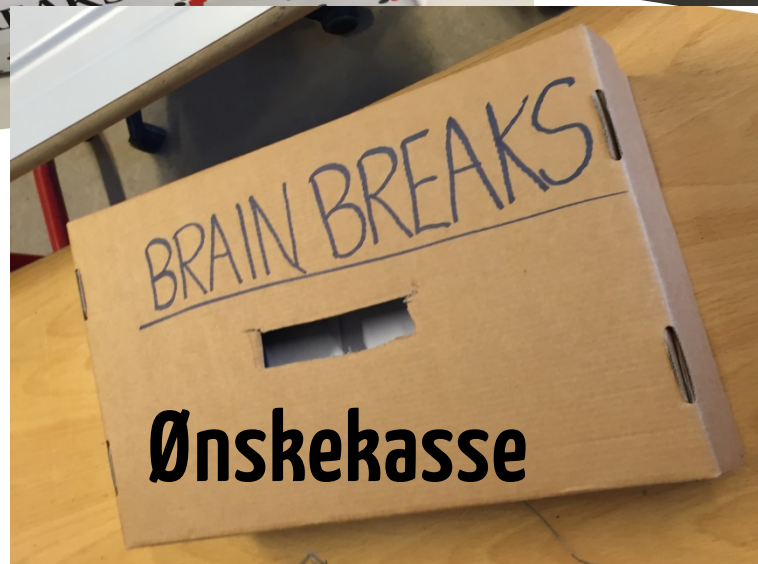
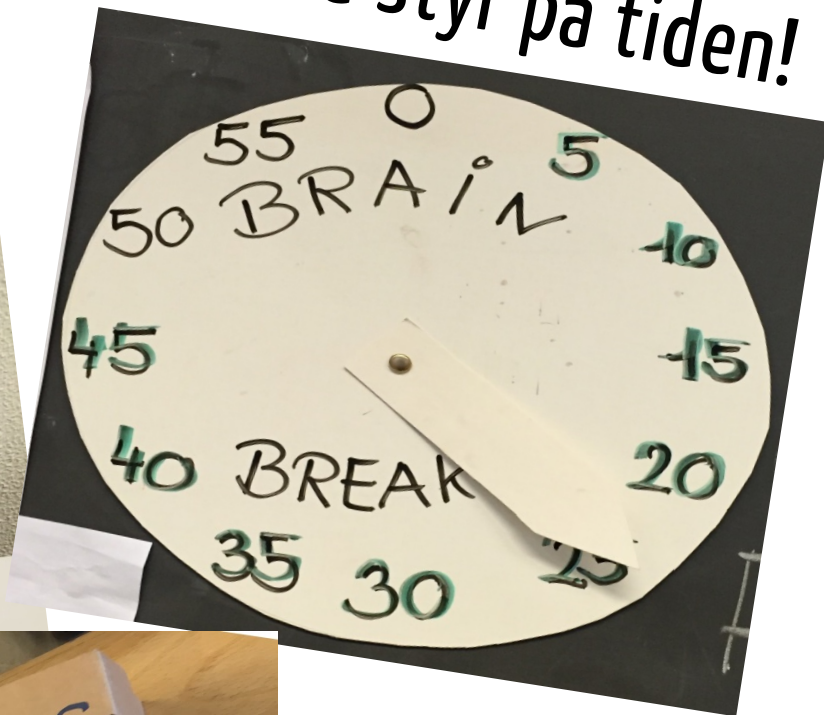
1. Sæt Brain Breaks på skemaet og gør dem synlige i klassen

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
08.00-08.45	MATEMATIK	MATEMATIK •	HISTORIE •	DANSK •	HÅNDARB
08.45-09.30	ENGELSK •	DANSK	BILLEDKUNST	DANSK	HÅNDARB
10.00-10.45	UU	SLØJD	IDRÆT	MUSIK	ENGELSK •
10.45-11.30	MUSIK	SLØJD	UU	MATEMATIK •	KRISTENDOM
12.30-13.15	IDRÆT	TYSK	DANSK •	ENGELSK	HISTORIE •
13.15-14.00	IDRÆT	KRISTENDOM •		UU •	UU

Hold styr på Brain Breaks!



Hold styr på tiden!



2. Læring kan understøttes ad forskellige veje

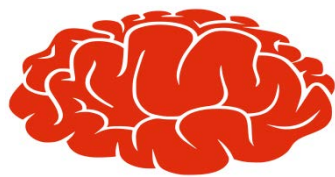
- Brain Breaks *afkoblet* fra det faglige indhold
- **Indirekte vej til læring**
- Styrker klassefællesskabet
- Giver fornyet energi til koncentrationen
- Sænker stressniveauet

→ *Læringsparathed*

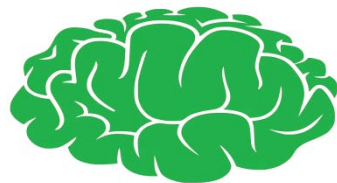
3. Variér fokus i Brain Breaks

- Forskellige kategorier:

PULS



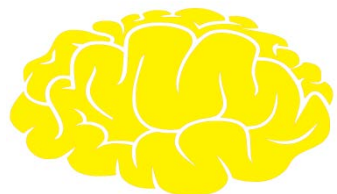
SOCIAL



KOORDINATION



AFSPÆNDING



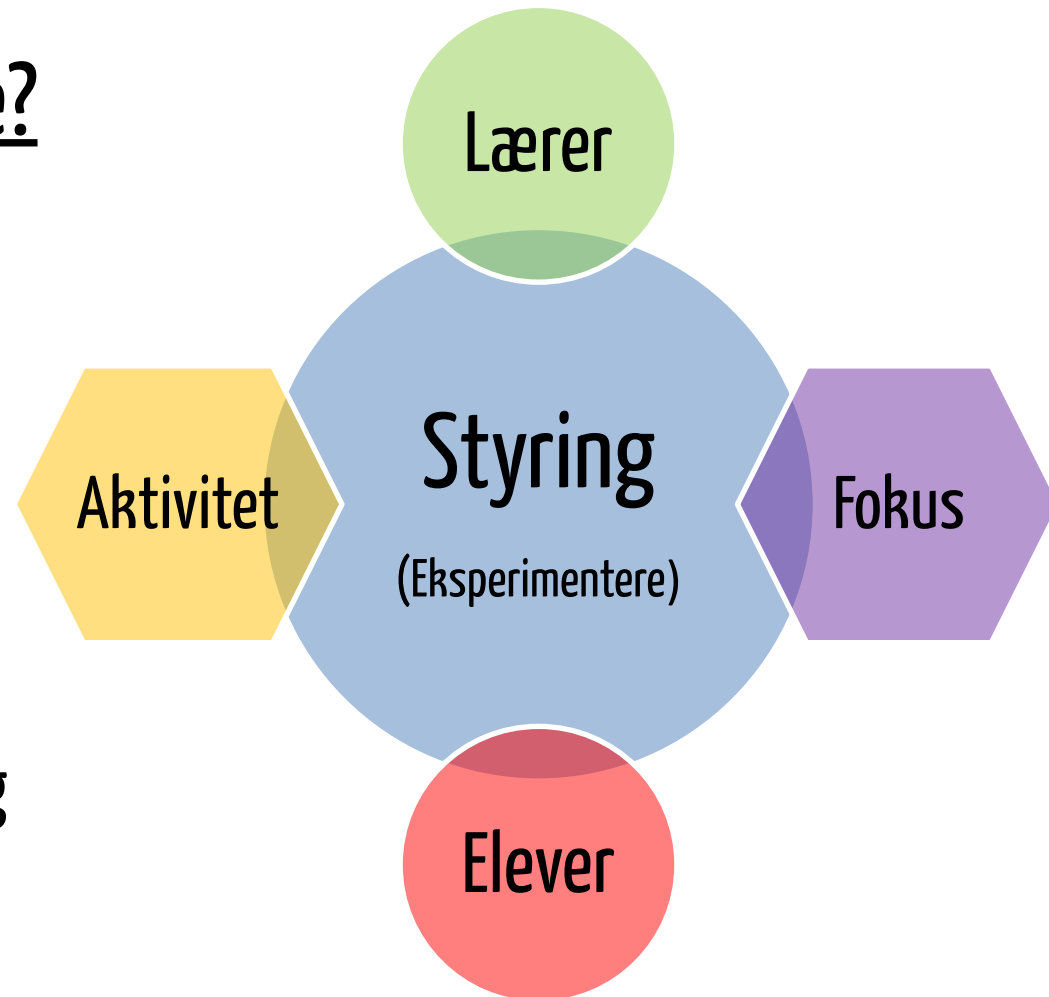
- Varierende fokus:

- Tydelig på formål
- Mangfoldige succesoplevelser
- Styre energiniveauet ↑ eller ↓

- Men husk også ...
- Gentagelse → Genkendelighed

4. Lad eleverne være medskabende

- Hvorfor medskabelse?
- Øger motivationen
- Eleverne føler medansvar
- Eleverne viser større engagement
- Eleverne har ofte mange gode ideer til at udvikle og finde på aktiviteter



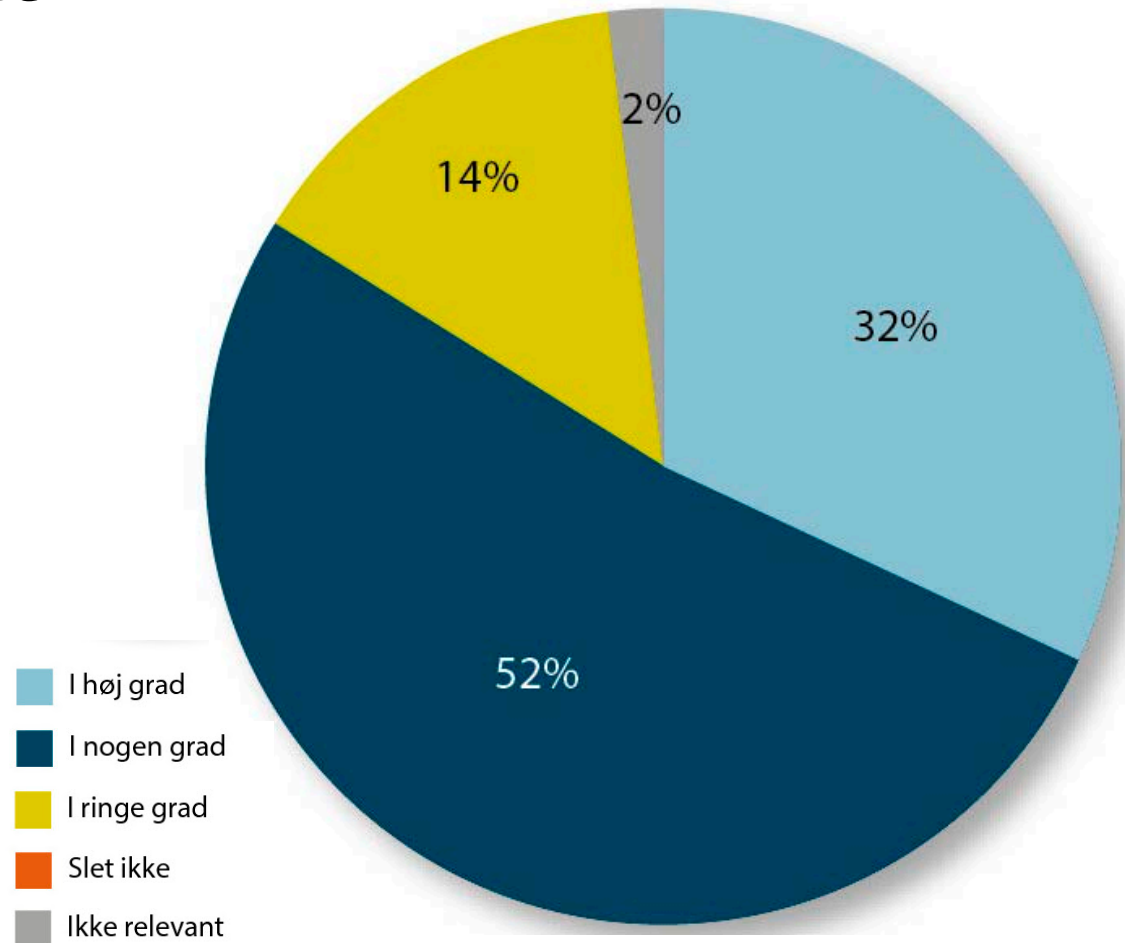
5. Afprøv og få dine egne erfaringer

- Husk at vi alle har et forskelligt udgangspunkt for at komme i gang med Brain Breaks - gør det ikke sværere end nødvendigt for dig selv.
- Del dine erfaringer med kollegaer og hjælp hinanden.
- Det tager tid at skabe nye rutiner
– for både elever og lærere!

Kan det lade sig gøre?

- **90% af lærerne har lavet 4,5 Brain Breaks pr. uge**

Tro på at brain breaks fremmer elevernes trivsel (n=93)



Inspirationsmateriale

- Trivsel og Bevægelse i Skolen:
- <http://trivselogbevægelse.dk/>
- GoNoodle (kræver oprettelse af gratis konto):
- <https://www.gonoodle.com/>
- Sæt skolen i bevægelse - Dansk Skoleidræt
- http://www.saetskolenibevaegelse.dk/media/464161/ssib_bevaegelses_pauser_low.pdf
- Aktiv rundt i Danmark:
- <http://www.aktivaaretrundt.dk/sundhedsugerne/inspirationsmateriale>

Brain Breaks i undervisningen



*"Det er ikke kun
hovedet, der er i
skole – Det er
hele kroppen!"*

Søren Rabjerg Madsen

Halgård Skole

Vores erfaring



- Hvordan startede vi i vores team?
- Hvordan gør vi i dag?
- Hvornår er det perfekte tidspunkt?
- Et pusterum, hvor der også arbejdes med fællesskab ✓
- Introduktionen – Hvad skal ske nu og efter? (Vigtigt!)
- Energieniveauet fra B.B. skal omsættes

TRIVSELSDAGEN – fokus på brain breaks?



- Den/de bedste brain breaks skal findes.
- Eleverne arbejder med brain breaks og afprøver på hinanden. (5 min.)
- Brain breaks brevkasse
- *Gode grin og klare hjerner*
- *Fællesskab, Trivsel og Læring*

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

- Lege/aktiviteter
- Dilemmaer
- Kendskabsøvelser
- Hvad kan vi sammen i vores klasse?

Program for trivselsdag + øvelser



Velfungerende klassefællesskaber	Kendskabsøvelsen	Klasse, skriftlig - mundtlig	1-2 lektioner	6
	Mit yndlingssted	Gåtur på skolen, skriftlig + mundtlig	1-2 lektioner	8
	Overbeviseren	Klasse, leg, skriftlig + mundtlig	4 lektioner	10
	Selvportræt og fællesportræt	Klasse, skriftlig + mundtlig + kreativ	1-2 lektion	11
	Barnets bedste	Klasse, leg, skriftlig + mundtlig	1-2 lektioner	13
	Elevevaluering i makkerpar	Klasse, skriftlig	15-20 min.	14
Klasseledelse og medindflydelse	Det vi kan sammen	Klasse, skriftlig + mundtlig	1-2 lektioner	17
	Godt Kammeratskab	"Klasseleg", ugeforløb	Henover 1 uge	19
	Klassens Grundlov	Klasse, skriftlig + mundtlig	2 lektioner	20
	Klasseregler	Klasse, skriftlig + mundtlig	2 x 1 lektion	23
	Medansvar for klasselokalet	Klasse, mundtlig/skriftlig	1-2 lektioner	25
	Medansvar for undervisningen	Klasse, visuel/skriftlig	1 lektion	28
Motivation og lyst til læring	Den perfekte skole	Klasse, leg, mundtlig	1-2 lektioner	30
	Elevsamtale om motivation	Lærerforberedelse	1/2 time	34
	Vores interesser	Klasse, leg, tegne + mundtlig	2 lektioner	38
Undervisnings-differentiering	Elevens læringsprofil	Lærerefleksion	1/2 time	40
	Holddeling	Lærerefleksion	1/2 time	42
	Planlæg undervisningsdifferentiering	Lærerforberedelse	1/2 time	45
	Undervisningsdifferentiering i klassen	Lærerforberedelse	1 time	46
Inkluderende forældresamarbejde	Cases til forældredebat	Forældremødeaktivitet	1/2-1 time	49
	Forældredebat om trivsel	Forældremødeaktivitet	1/2 time	51
	Forældregruppens spilleregler	Forældremødeaktivitet	1/2 time	53

"Inkluderende læringsmiljø"

<http://www.emu.dk/sites/default/files/7-Inspirationskatalog.pdf>

Fordøjelsespause – 2 min.



**Pointer/idéer
tanker**

**Det tager jeg
med mig
hjem!**

**Spørgsmål
?**

Styr på fingrene




- Gå sammen to og to.
- Person 1 krydser armene og fletter fingrene
- Person 2 peger (uden at røre!) på en finger, som person 1 derefter skal bevæge.
- Prøv 5-10 gange og byt derefter roller.



Hvordan kan vi sætte rammerne for et frikvarter,
hvor alle elever har noget sjovt og aktivt at lave
med nogen?



A group of students in school uniforms are running on a large set of stairs, holding hands. The students are wearing white shirts and dark trousers or skirts. The scene is captured from a low angle, looking up the stairs. The text is overlaid on the image in a white, italicized font.

*Eleverne vælger deres egne fællesskaber
– men det gør det endnu sværere for de elever,
der ikke bliver valgt!*

A group of children in school uniforms are running and holding hands on a playground. The children are wearing white shirts and dark trousers or skirts. They are smiling and appear to be in a joyful mood. The background shows other children and a large, light-colored structure, possibly a slide or a play area. The overall scene is bright and sunny.

*De voksne skal stå i spidsen
for en god frikvarterkultur!*

Det gode frikvarter

Rum og
rekvisitter



Organisering
og aftaler

Rum og rekvisitter

- Variation af rekvisitter
 - Kridt
 - Tov
 - Bolde

- Variation af rum
 - Danserum og åben hal
 - Gangarealer
 - Plads til både fodbold og...



Organisering og aftaler

- **Organisering**
 - Trivselsvagt eller gårdvagt
 - Tid nok til aktivitet
 - Mobilregler
- **Tydelig om forventet adfærd**
 - 3-til-trivsel
 - Klassemøder
 - Temadage



”Børnene kommer farende, hvis man sætter noget i gang og selv er med.

De står også og venter på at en af os kommer ud med bevægelsestasken, som de er meget glade for og passer på, især efter jeg har syet poser til de enkelte dele i tasken, så de ikke bliver blandet/ filtret sammen.”

Lærer, Trivsel og Bevægelse i Skolen

”Jeg tænker, at det er nogle gode tanker, der ligger bag frikvartersindsatsen, men i praksis fungerer det ikke helt. Jeg tror, det kræver meget stort engagement fra lærerne - som måske ikke helt eksisterer.”

Lærer, Trivsel og Bevægelse i Skolen

Frikvartererne på Halgård Skole



Søren Rabjerg Madsen

Halgård Skole - Trivselslederne



- Aktive frikvarter - Alle kan være med
- Skoleelever, der også hjælper hinanden til at få et godt frikvarter
- Trivselsledervalg + kursus
- Møde hver 2.-3. uge
- Hvad har vi taget med fra projektet?
- Hallen åben hver dag!

TRIVSELSLEDER™

TL

Mandag

Aktivitet: 0.-4. kl.

Morder + Supermusen



Sted: Fliser ved boden / boldbanen

Trivselsledere: Noah B, William

Aktivitet: 0.-4. kl.

Rundbold



Sted: På græsset bagved multibanen

Trivselsledere: Stine og Liva

Aktivitet: 0.-7. kl.

Vendespil + bombe



Sted: Ved siden af multibanen

Trivselsledere: Sofie og Ida

Aktivitet: 4.-7. kl.

Ringenes herre + brændende lavasten



Sted: Hallen

Trivselsledere:

Patrick, Sune, Emilie, Jacob

Gårdvagter: MO:

Tirsdag

Aktivitet: 0.-4. kl.

Brændende lavasten + Fattighuset



Sted: Fliser ved Boden + ved kælkebakken ved A-huset

Trivselsledere: Alberte, Mikkel, Mathias, - Lea, Siv og Camilla.

Aktivitet: 0.-7. kl.

Slangen



Sted: På græsset bag multibanen

Trivselsledere: Jonas og Romeo

Aktivitet: 4.-7. kl.

Indiana Jones - Just dance



Sted: Hallen

Trivselsledere: Noah og Svea - Deniz og Björk

Gårdvagter: TL

Onsdag

Aktivitet: 0.-4. kl.

Morder + Supermusen



Sted: Fliser ved boden / boldbanen

Trivselsledere: Noah B, William

Aktivitet: 0.-4. kl.

Rundbold



Sted: På græsset bagved multibanen

Trivselsledere: Stine og Liva

Aktivitet: 0.-7. kl.

Vendespil + bombe



Sted: Ved siden af multibanen

Trivselsledere: Sofie og Ida

Aktivitet: 4.-7. kl.

Ringenes herre + brændende lavasten



Sted: Hallen

Trivselsledere: Patrick, Sune, Emilie, Jacob

Gårdvagter: HC

Torsdag

Aktivitet: 0.-4. kl.

Brændende lavasten + Fattighuset



Sted: Fliser ved Boden + ved kælkebakken ved A-huset

Trivselsledere: Alberte, Mikkel, Mathias, - Lea, Siv og Camilla.

Aktivitet: 0.-7. kl.

Slangen



Sted: På græsset bag multibanen

Trivselsledere: Jonas og Romeo

Aktivitet: 4.-7. kl.

Indiana Jones - Just dance



Sted: Hallen

Trivselsledere: Noah og Emilie - Deniz

Gårdvagter: AH/KÅ

HALGÅRD SKOLE - Trivselslederplan uge 12-13

Trivselslederplan

Fordøjelsespause – 2 min.

**Pointer/idéer
tanker**

**Det tager jeg
med mig
hjem!**

**Spørgsmål
?**

