

Trivsel og Bevægelse i Skolen: Bevægelse i skolens øvrige arenaer

-integration af bevægelse

i skolen udenfor

idrætstimerne med fokus

på de mindst aktive



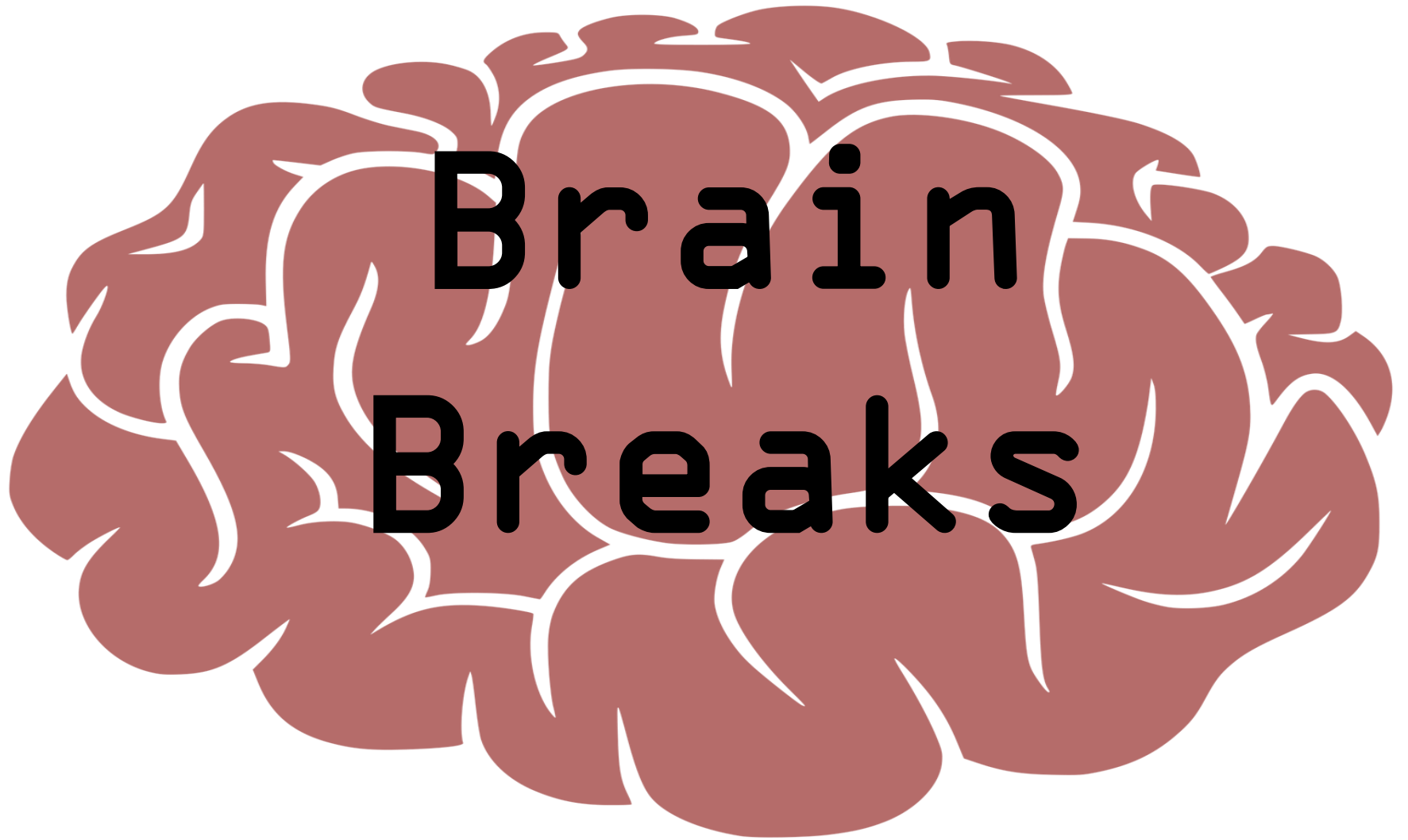
Program: 12.45-14.00

Brain Breaks:

- Projekterfaringer v. Anne-Didde Holt
- Skoleerfaringer v. Christina Sørensen
- Fælles diskussion og aktivitet

Frikvarter:

- Projekterfaringer v. Lars Breum
- Skoleerfaringer v. Christina Sørensen
- 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

- Hvorfor Brain Breaks?

- Øge variationen i undervisningen
- Øge motivationen og give energi
- Give pause til koncentrationen
- Styrke sociale relationer og klasse-trivsel



5

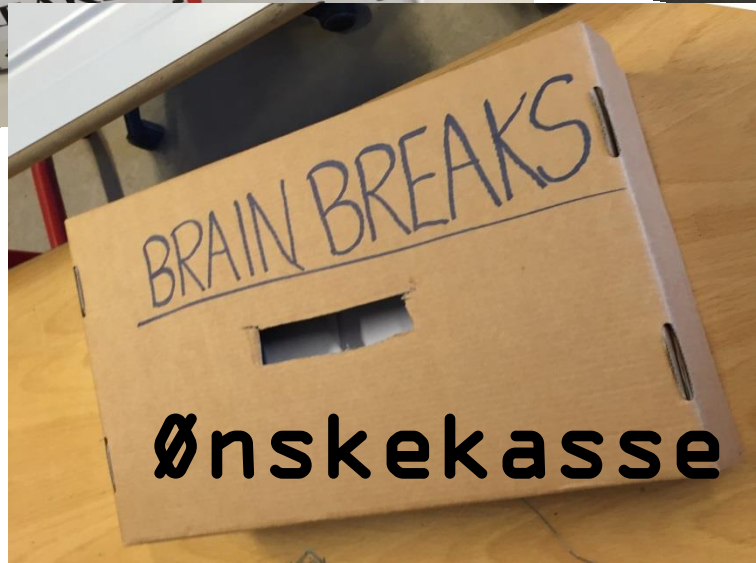
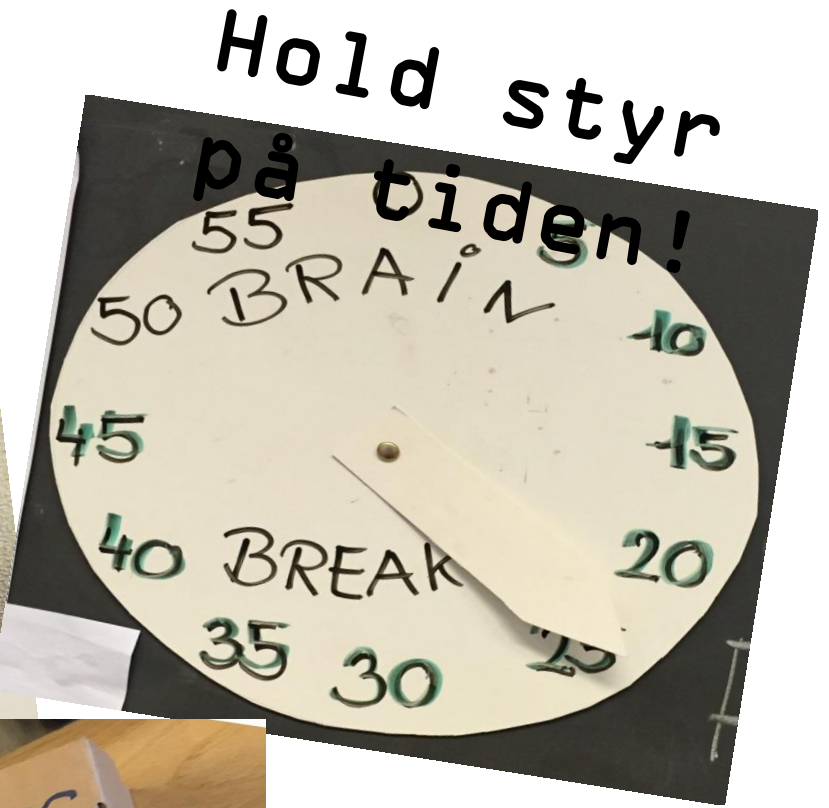
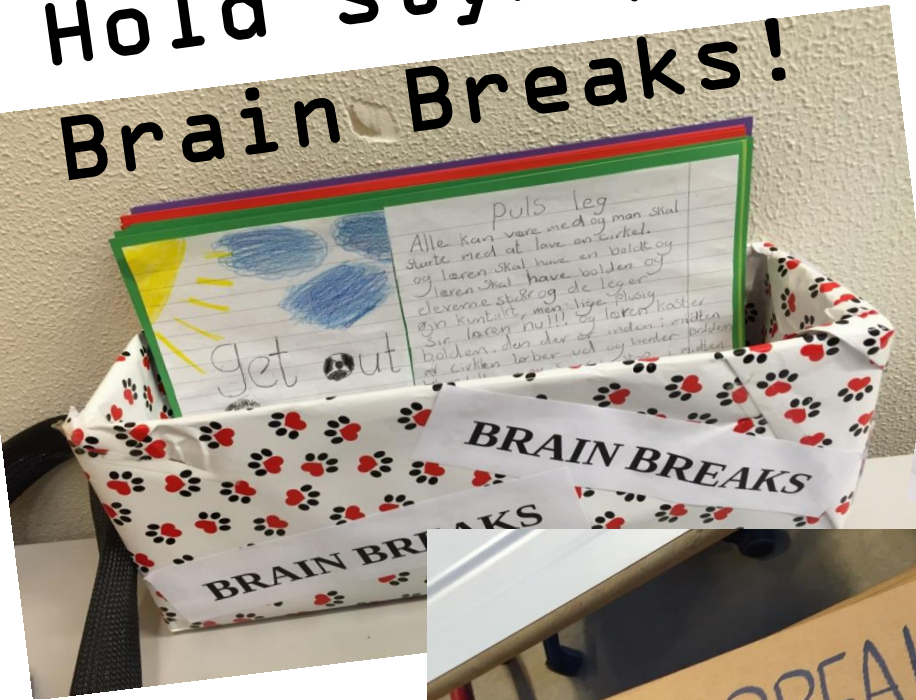
praktisk

eråd!

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!



2. Læring kan

understøttes ad

- Brain Breaks afkoblet fra det faglige indhold

- Indirekte vej til læring →

Læringsparathed

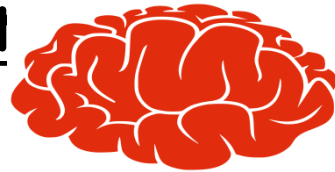
- Styrker klassefællesskabet
- Giver fornyet energi til koncentrationen
- Sænker stressniveauet

- *Introducer eleverne for, hvad den skal ske efter Brain Break*

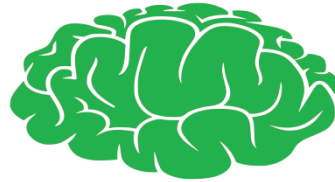
3. Variér fokus i

Brain

- Forskellige kategorier



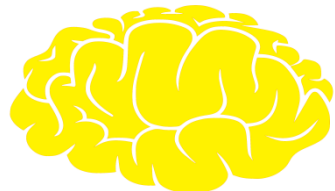
PULS



SOCIAL



KOORDINATION



AFSPÆNDING

Breaks

- Varierende fokus:

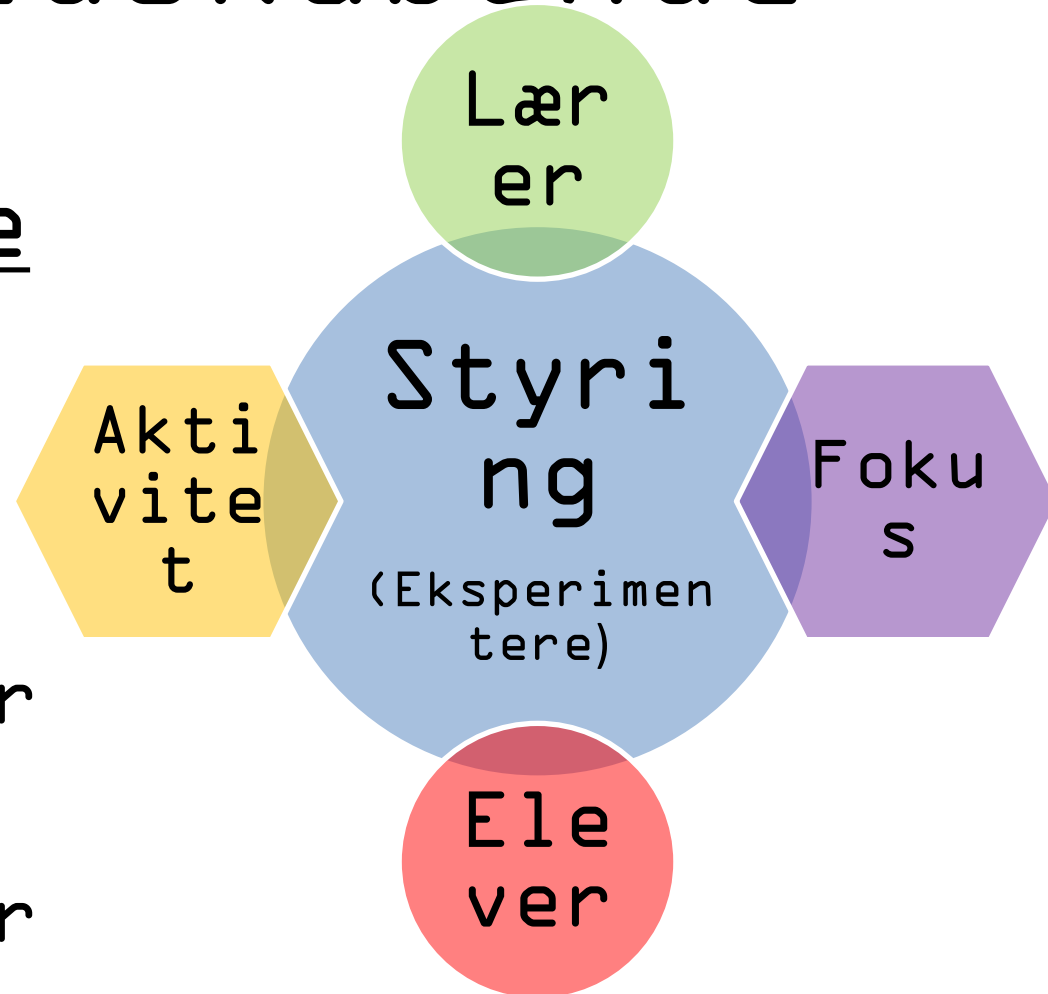
- Tydelig på formål
- Mangfoldige succesoplevelser
- Styre energiniveauet ↑ eller ↓
- Men husk også ...

4. Lad eleverne være medskabende

- Hvorfor
medskabelse

?

- Øger
motivationen
- Eleverne føler
medansvar
- Eleverne viser
større
engagement



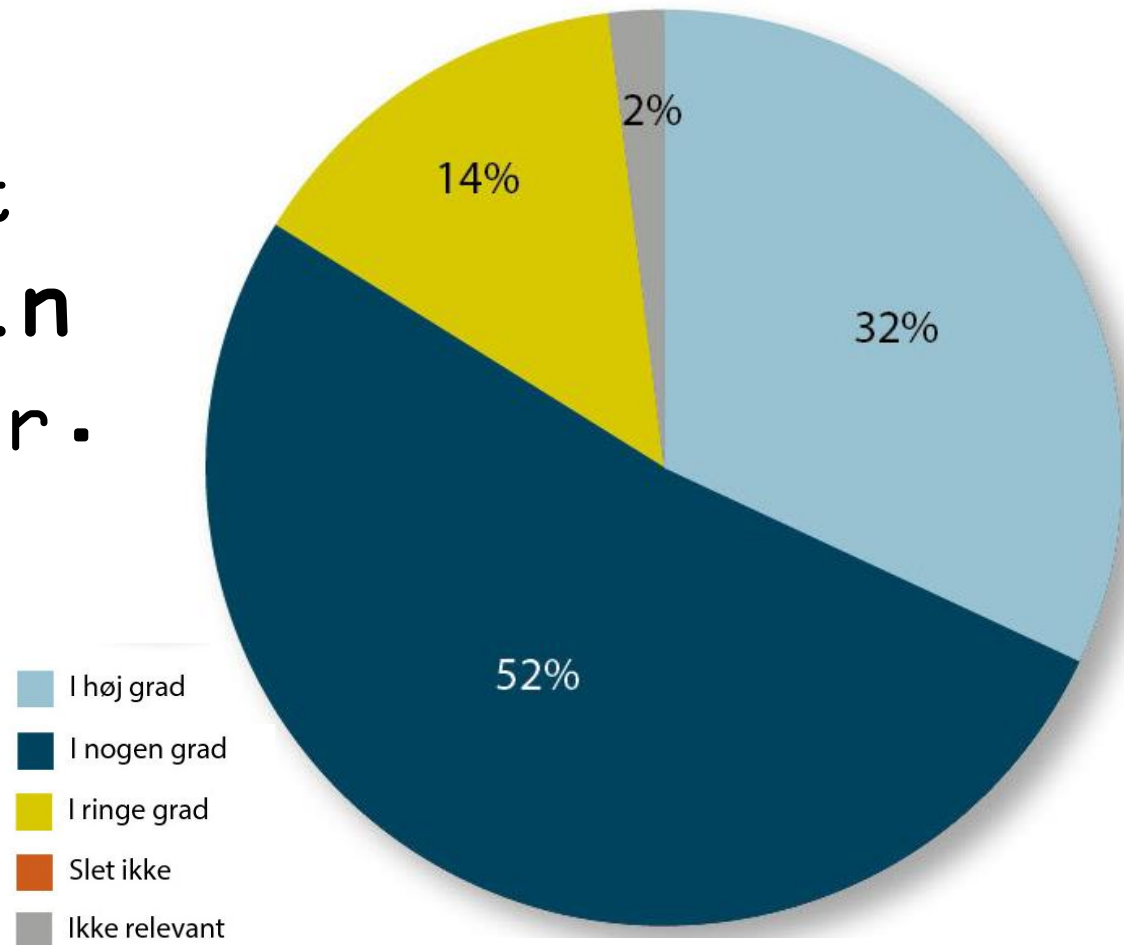
5. At prøv og ta dine egne

- Husk at **erfaringer** er 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.

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)



Inspiration

smateriale

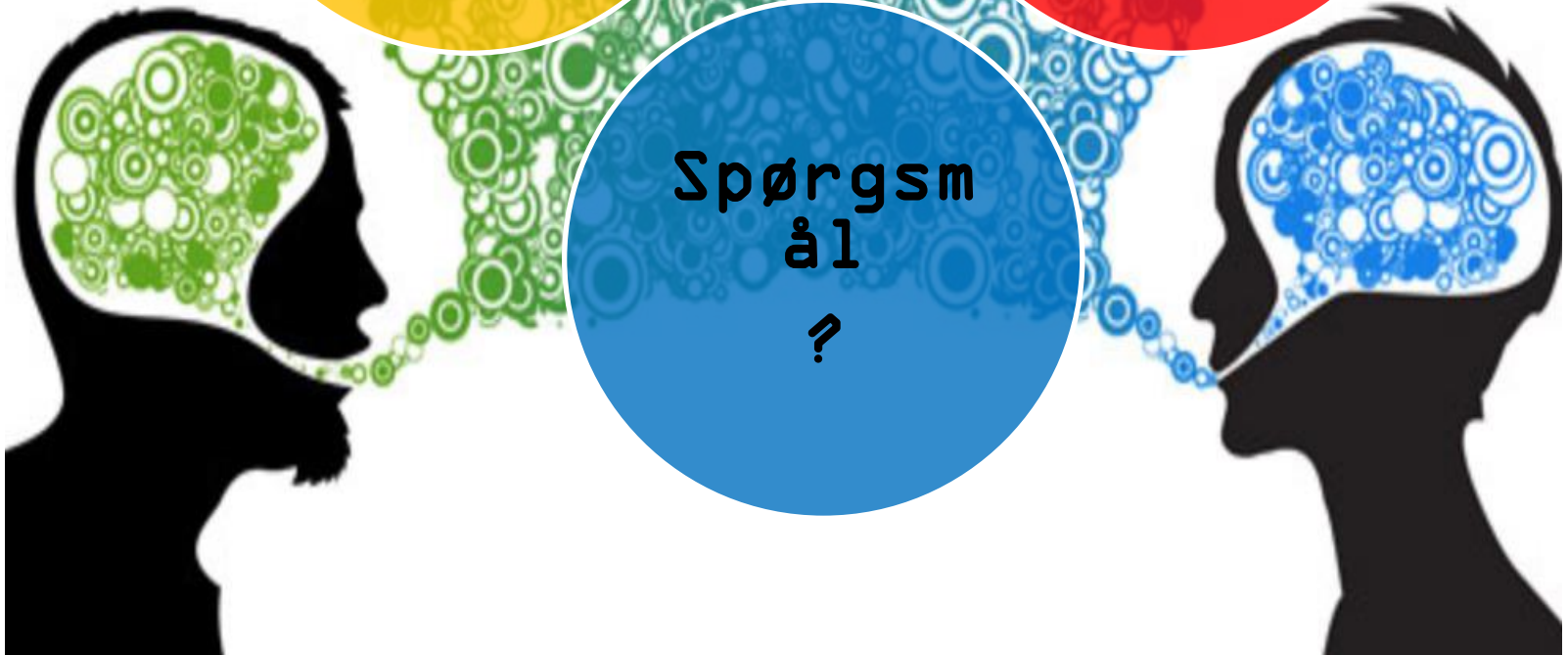
- Trivsel og Bevægelse i Skolen:
- <http://trivselogbevægelse.dk/>
- GoNoodle (kræver oprettelse af gratis konto):
- <https://www.gonoodle.com/>
- Sæt skolen i bevægelse - Dansk Skoleidræt
- http://www.saetskolenibevaegelse.dk/media/464161/ssib_bevaegelsespauser_low.pdf
- Aktiv rundt i Danmark:

Fordøjelsespause - 2 min.

Pointer/idéer
tanker

Det tager jeg
med mig hjem!

Spørgsm
ål
?



Vissenbjerg Skole

- Folkeskole fra 0. – 9. årgang med 610 elever fordelt på 2, 3 og 4 spor.
- Vissenbjerg skole har deltaget i projekt Trivsel og Bevægelse i 2 år
- Antal lærere:
 - År 1 deltog 17 personer,
 - År 2 deltog 16 personer.

Brain breaks i undervisningen

- * Primære klassetrin: 4.-5.-6. årgang i både år 1 og år 2
- * Brain breaks spreder sig som ringe i vandet
- * Vores erfaring med brain breaks, hvad er der er på spil?
 - Hierarkier blandt børn nedbrydes.
 - Fokus på ikke-faglige aktiviteter.
 - Plads til at fejle, plads til grine sammen, plads til at slappe af.

- * Faste rammer - alle skal tage et ansvar både lærere, pædagoger og børn.
- * Hvordan opleves en brain break fra sidelinjen:
 - Dem der springer på fra starten uden tøven.
 - Dem der byder ind og oplever motivation ved medbestemmelse.
 - Dem der kigger på og skal motiveres.

Anbefalinger:

- * ”Ting tager tid”
- * Tre grundlæggende vilkår:
 - Synliggørelse
 - Gentagelse
 - Medindlevelse
- * Lærere og pædagoger som frontløbere
- * Eleverne bliver kulturbærere ;)
- * Brain breaks som fast punkt på afdelingsmøde
 - Ideeudveksling
 - Afprøvning
 - Stjæl med arme og ben!

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 school children in a courtyard. In the foreground, two girls in yellow shirts are holding hands. In the background, a larger group of children in white shirts and dark trousers are walking or standing. The scene is outdoors with a paved area and some greenery in the distance.

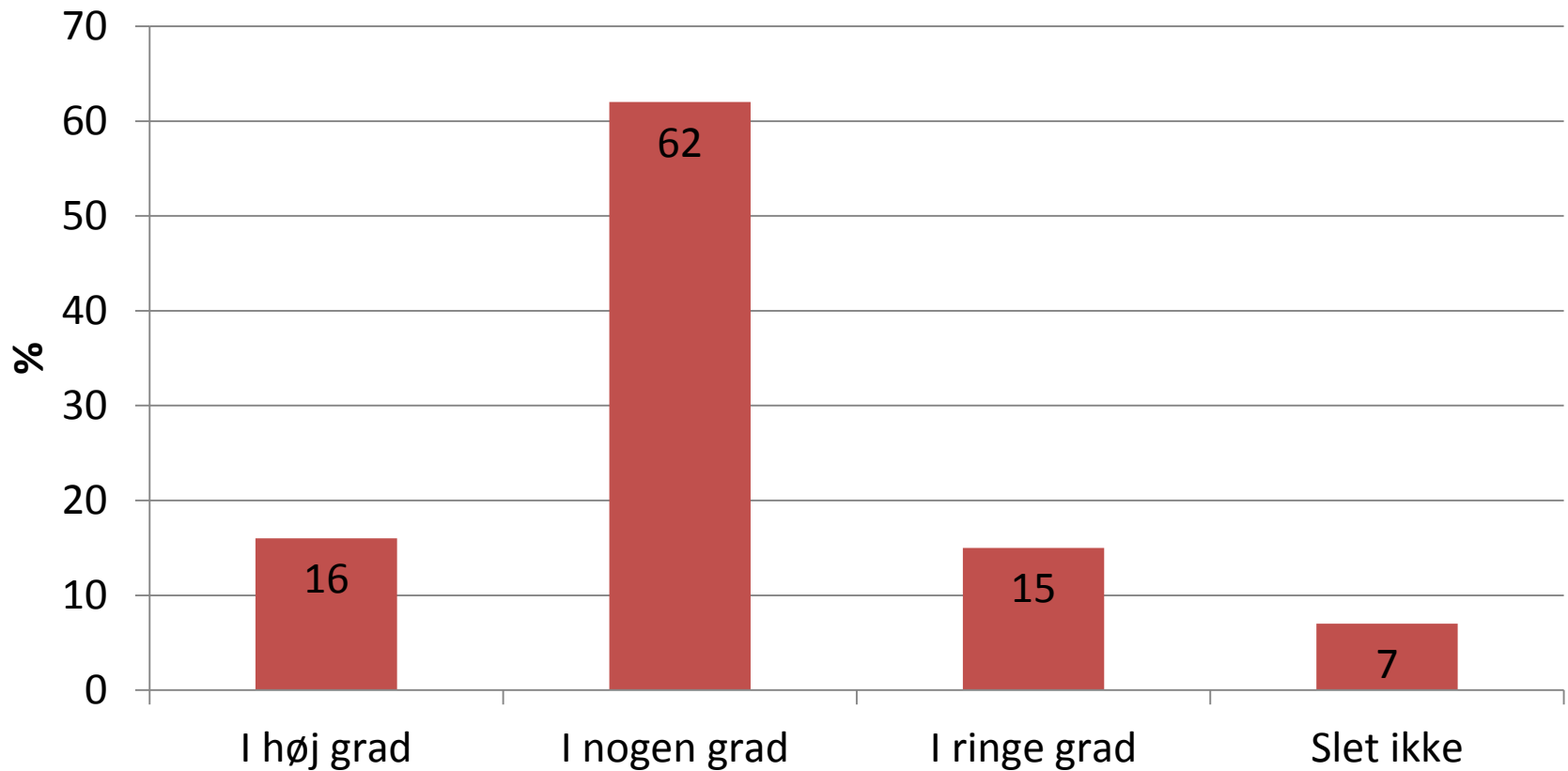
*Eleverne vælger deres egne
fællesskaber
- men det gør det endnu
sværere for de elever, der
ikke bliver valgt!*

A group of children in school uniforms are running and holding hands in a circle on a schoolyard. The children are smiling and appear to be in a joyful mood. The background shows other children and a building, suggesting a school setting. The text is overlaid on the image in a white, italicized font.

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

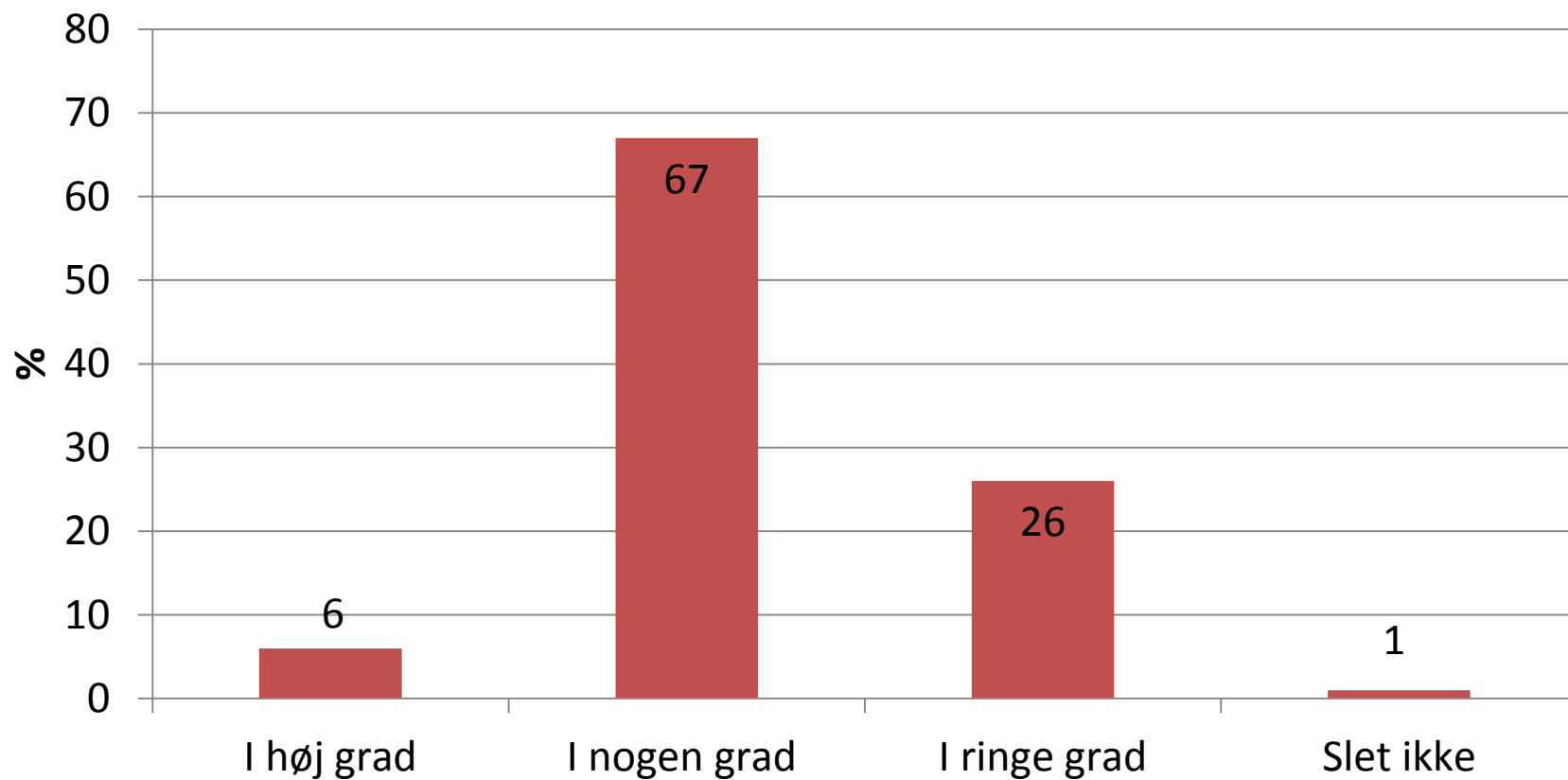
Mere opmærksom på elevernes aktivitet i frikvarteret?

n=87

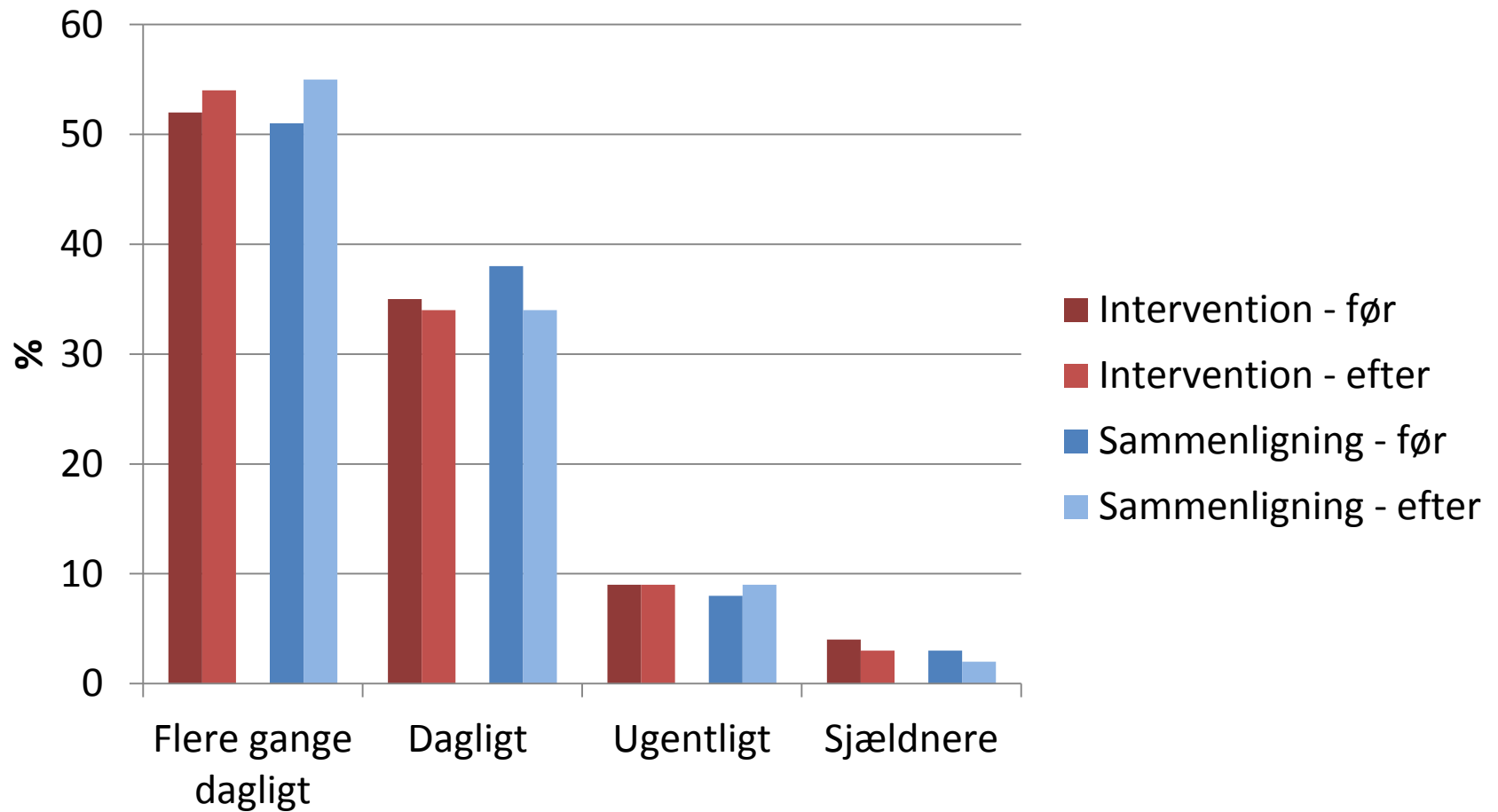


Flere aktive elever i frikvarteret?

n=87



Flere aktive elever i frikvarteret -eleverne selv?



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
 - Temadag



"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

Legelov: (Gælder også for skolen)

BARNETS LEGELOV

At lege det er min natur
Så du må ikke blive sur
Hvis nu jeg ikke hører dig
Når jeg er midt i vigtig leg
Min krop skal leges med hver dag
For ellers bli'r min hjerne svag
Den skal løbe, hoppe, kravle, gå
Og kyskes, krammes, kildes på
Den skal falde tit og lande blødt
Smage skidt og smage sødt
Den skal pille, mærke, bide, flå
Og finde ting at male blå
Men den skal også have fred
Og bare kunne ligge ned
Så, mor og far, forstå mig ret
Giv tid så jeg kan lege lidt.

- af Anne Lyndhart



Frikvartersaktiviteter:

- * År 1: Frikvartersworkshop for alle - et fantastisk udgangspunkt for at lave en samlet indsats.
- * År 2: lærerne skulle være igangsættere. Vi havde brug for at skabe en "Vissenbjerg model"
- * Konceptet blev til "Åben hal året rundt"
 - Voksne som igangsættere – forslag til aktiviteter:

”Åben hal”

Aktivitetsmuligheder for 4.5. og 6 årgang

Oktober – november - december

Dato	Igangsattere	Aktivitet	Sted
Tir. d. 25.10	4. årgang	Fangelege: kædefange, ståtrold	Multisalen
Ons. d. 26.10	5. årgang	Stikbold i hold	Multisalen
Tor. d. 27.10	6. årgang	høvdingebold	Multisalen
Tir. d. 1.11	4. årgang	Fangelege: kædefange, ståtrold	Multisalen
Ons. d. 2.11	5. årgang	Stikbold i hold	Multisalen
Tor. d. 3.11	6. årgang	høvdingebold	Multisalen
Tir. d. 8.11	4. årgang	Fangelege: kædefange, ståtrold	Multisalen
Ons. d. 9.11	5. årgang	Stikbold i hold	Multisalen
Tor. d. 10.11	6. årgang	høvdingebold	Multisalen
Tir. d. 15.11	4. årgang	Skohockey	Multisalen
Ons. d. 16.11	5. årgang	Høvdingebold	Multisalen
Tors. d. 17.11	6. årgang	Gamle lege	Multisalen
Tir. d. 22.11	4. årgang	Skohockey	Multisalen
Ons. d. 23.11	5. årgang	Høvdingebold	Multisalen
Tor. d. 24.11	6. årgang	Gamle lege	Multisalen
Tir. d. 29.11	4. årgang	Skohockey	Multisalen
Ons. d. 30.11	5. årgang	Høvdingebold	Multisalen
Tor. d. 1.12	6. årgang	Gamle lege	Multisalen
Tir. d. 6.12	4. årgang	Just dance på storskærm	Multisalen
Ons. d. 7.12	5. årgang	Stafetter	Multisalen
Tor. d. 8.12	6. årgang	Stikbold	Multisalen
Tir. d. 13.12	4. årgang	Just dance på storskærm	Multisalen
Ons. d. 14.12	5. årgang	Stafetter (Ctrl)	Multisalen
Tors. d. 15.12	6. årgang	Stikbold	Multisalen

* Igen spredes ringene i vandet:

- 4.-6. årgang "Åben hal" (tirsdag, onsdag, torsdag)
- 7.-9. årgang "Åben hal" (mandag og fredag)
- 0. – 3. årgang i gymnastiksalen
- 3. -6. årgang og specialklasser på multibanen
- 0.-2. klasse tilbud om legepatrulje udenfor

* Rekvister:

- "Bevægelsesklasser" lavet specielt til alle årgangene.
- Benytte aktivitetstasken ude og inde.
- Åben til diverse materialer i vores Multisal.

Tre til trivsel:

- * Simpel værktøj som har fokus på trivsel
 - Ideer (Skrives på tavlen)
 - Sted (Hvor foregår aktiviteten?)
 - Deltagere (Hvor mange vil være med?)
 - Opsamlingssted (Hvis jeg bliver væk...)
- * Vigtigt af alt:
Man skal turde sige følgende højt:
”Har alle nogen at være sammen med i frikvarteret?”
- * Frikvarterspolitikker:
- * Afhænger af den enkelte klasses trivsel

Anbefalinger:

- * Find jeres ”gode” område.
- * Investerer i materialer og lad dem være tilgængelige.
- * Simpelt regnestykke:
 - En computer koster ca. 3500, en plastikbold koster 20 kr. Det svarer til ca. 150 bolde....
- * Brug 3 minutter på ”Tre til trivsel”
 - Det er en investering i børnene og deres trivsel.

Fordøjelsespause - 2 min.

Pointer/idéer
tanker

Det tager jeg
med mig hjem!

Spørgsm
ål
?

