

# [*Trivsel og Bevægelse i Skolen*]

## Brain breaks eksempelsamling



Med støtte fra

**TrygFonden**





## Indholdsfortegnelse

<b>INTRODUKTION .....</b>	<b>4</b>
<b>SOCIALT FOKUS.....</b>	<b>5</b>
SVUISJ SPOING BANG.....	5
"HVEM ER – HVEM HAR - SCHYYY" .....	6
"HVIS DU HAR - SÅ SKAL DU" .....	6
"HVORDAN VAR DIN MORGEN" .....	7
<b>MOTORISK FOKUS.....</b>	<b>8</b>
AVIS-KRØLLE-KAMP .....	8
FANG FINGEREN .....	9
1-2-3.....	9
ROLL SOME BRAIN BREAKS.....	10
<b>PULS FOKUS.....</b>	<b>11</b>
STYRK DIN KROP .....	11
JUST DANCE PÅ YOUTUBE.....	12
Go!.....	13
<b>AFSPÆNDINGS FOKUS.....</b>	<b>14</b>
AFSPÆNDINGS ØVELSER.....	14
MASSAGE .....	15

## 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

#### Socialt-fokus:

Nogle brain breaks foregår i fællesskab og involverer i større eller mindre grad social kontakt mellem eleverne. Ydermere kan de 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.

#### Motorisk-fokus:

Andre brain breaks har til formål at styrke motorikken og derigennem forbedre hjernens ydeevne. Bevægelser, hvor man udfordrer koordinationen og arbejder med krydsbevægelser, gavner centre i hjernen, som er vigtige for den generelle indlæringssevne.

#### Puls-fokus:

Et højt aktivitetsniveau med høj puls og høj 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.

#### Afspændings-fokus:

Afspændings- og vejtrækningsøvelser 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 brain breaks kan også bruges til at løsne op for spændinger.

### Form

I projektperioden skal hver klasse i gennemsnit have to brain breaks pr. dag. Et brain break skal vare ca. 5 minutter og indlægges i de stillesiddende perioder. For hver af de fire kategorier har vi givet eksempler, som passer til formålet. I er velkomne til at bruge andre brain breaks, der passer ind, ligesom I er meget velkomne til at involvere eleverne i at foreslå, bestemme og udvikle brain breaks.

## Socialt fokus

### Svuisj Spoing Bang

Stil jer i en rundkreds, så alle kan se hinanden.

Lav et pendulsving med armene mod personen til højre for dig og sig "Svuisj". Personen til højre sender beskeden videre til den næste, som sender den videre, indtil den er kommet hele cirklen rundt.

Send "Svuisj" rundt et par gange, indtil du er sikker på, at alle har forstået det.

Nu indfører du næste niveau, som er et "Spoing". Et "Spoing" får "Svuisj" til at skifte retning. Et "Spoing" laves ved, at du vender dig mod personen, der sender "Svuisj" til dig, skyder maven frem og trækker armene tilbage, mens du højt siger "Spoing" (som en bold der bliver sendt tilbage af en ketcher). "Svuisj" skifter nu retning.

Når I har styr på det, kan I indføre et "Bang". Med et bang kan man sende beskeden tværs over cirklen. Man kan ikke bruge et "Bang" på personer ved siden af én selv, da man her skal bruge "Svuisj" eller "Spoing". Et "Bang" laves ved, at man sigter med en finger på en person på den anden side af cirklen og siger "bang". Et bang kan kun sendes, når man modtager et "Svuisj" eller "Spoing". Fortsæt indtil I ikke gider mere, eller lad folk gå ud efterhånden, som de laver fejl.

Fif:

Hvis I er rigtig skrappe, kan I have flere "Svuisjer" kørende på samme tid.

Indfør nye muligheder, f.eks. et "Zak", som betyder, at beskeden springer en person over.

Gør legen sværere ved at indføre, at man kan bytte plads, med den man "Bang" er".

Man kan også dukke sig, når man modtager et "Svuisj" eller "Spoing", hvilket betyder at beskeden ryger videre til personen på den anden side af dig.

Fra <http://www.ungemedpower.dk/>



### "Hvem er – hvem har - SCHYYYY"

- To grupper
- Rangér jeres gruppe hurtigere end den anden gruppe
- Eksempelvis ud fra skostørrelse/højde/antal søskende/...
- SCHYYYY – der må ikke siges en lyd – non-verbal øvelse!

Variation:

Find sammen i grupper af "ens" klassekammerater:

- Lav grupper efter skostørrelse
- Lav grupper efter farve på bukser
- Lav grupper efter antal søskende

### "Hvis du har - så skal du"

Der skal bruges to bunker kort, som eleverne selv har lavet forinden. Den ene bunke er udvælgelseskriteriet (fx "Alle dem med kort hår") og den anden er handling (fx "Hopper på stedet tre gange").

Én elev har ikke en stol og denne starter legen:

- Eleven trækker et kort fra hver bunke, som læses højt:
  - Bunke 1) Alle dem med.... (fx , kort hår, rødt hår, korte ærmer)
  - Bunke 2) Skal .... (fx klø dig selv på ryggen, hoppe på stedet tre gange) og bytte plads
  - Den der ikke når på plads, trækker kort som den næste.
- Eleverne har selv lavet kort, som kan genbruges.

### ”Hvordan var din morgen”

Øvelsen egner sig bedst om morgenen kort tid efter eleverne er mødt.

Alle bliver siddende.

Vend jer mod hinanden to og to og eventuelt tre sammen, for at få det til at gå op.

Fortæl om jeres morgen fra I stod op, til I er her nu. Hvordan vågnede du? Hvad spiste du? Hvordan kom du herhen?

På denne uskyldige og ikke grænseoverskridende måde får deltagerne en masse at vide om personen ved siden af.

Fif:

Start eventuelt med at fortælle om din egen morgen. På den måde får deltagerne noget at vide om dig, og de får demonstreret, hvordan de kan fortælle om deres egen morgen.

Passer det ikke rigtigt ind i programmet, at deltagerne fortæller om deres morgen, så få dem eventuelt til at fortælle om noget andet, f.eks. hvordan ser dit hus ud? Hvad har du i din skrivebordsskuffe?

# Motorisk fokus

## Avis-krølle-kamp

### Knald avisen

Alle elever skal have en avisside, som krølles sammen til en bold.

Eleverne finder sammen to og to.

Elev 1 lægger avisbolden i sin åbne håndflade.

Elev 2 holder sin hånd 20 cm under og skal forsøge at slå bolden ud af håndfladen på elev 1, som samtidig skal forsøge at nå at lukke hånden om bolden, før den flyver afsted.

Der byttes efter nogle forsøg, og man kan evt. tælle point.

Denne øvelse er udarbejdet af Martin Gertz, Skanderborg Kommune

### Fang avisen

Alle elever skal have en avisside, som krølles sammen til en bold.

Eleverne finder sammen to og to.

Elev 1 holder avisbolden ud i strakt arm.

Elev 2 holder står med armene ned langs siden.

Elev 1 slipper bolden og elev 2 skal fange den, inden den rammer gulvet.

Der byttes efter nogle forsøg, og man kan efterhånden udfordre hinanden på afstanden.

Begge øvelser er udarbejdet af Martin Gertz, Skanderborg Kommune. På <http://saetskolenibevaegelse.dk/>





## Fang fingeren

Formål: At prøve at fange en anden persons finger på den ene side, imens man på samme tid forsøger at undgå at ens egen finger bliver fanget af personen på den anden side.

1. Stå i rundkreds i mindre grupper à 3-10 personer
2. Hver person holder deres venstre arm ud til siden med håndfladen fladt opad.
3. Nu tager de deres højre pegefinger og placerer direkte i håndfladen på personen til højre.
4. Når instruktøren siger "NU", skal man forsøge at fange fingeren, der er placeret i ens håndflade, samtidig med at man skal undgå, at ens egen pegefinger bliver fanget.
5. Kan gentages, hvor højre og venstre hånd "bytter roller" eller hvor man har krydsede arme

<http://www.ann-berit.dk/4.klasse/aktiviteter/Brainbreaks%20samlet.pdf>

## 1-2-3

Eleverne finder sammen to og to.

De skiftes til at sige tallene 1-2-3 i en sløjfe.

Person A siger 1, person B siger 2, person A siger 3 og så fremdeles.

Efter lidt tid skiftes 2 ud med en bevægelse (her: et hop)

Efter lidt tid skiftes 3 ud med en bevægelse (her: fri dans rundt om sig selv).







Det er vigtigt, at tallet ikke siges sammen med bevægelsen. Således er der kun lyd på 1 til sidst.

## Roll some brain breaks

Visit [www.YourTherapySource.com/rollsomefun](http://www.YourTherapySource.com/rollsomefun) for the complete download.

# ROLL SOME BRAIN BREAKS

**Directions:** Roll one die for each of the columns. Perform the quick brain break that matches the number you rolled on the die. For example, if you roll a 1-2-4-3-5 you would perform the following brain breaks: 10 jumping jacks, 5 wall push ups, 10 Twists at the waist, 10 jumps over a pencil on the floor and 10 windmills.

	Column #1	Column #2	Column #3	Column #4	Column #5
1 	10 jumping jacks	Wiggle your whole body for a count of 10.	Bring R elbow to L knee and L elbow to R knee 5 times	Jump in place 10 times.	Rub your entire R arm with your L hand
2 	Squeeze your R hand firmly with your L hand	5 wall push ups	Move the upper half of your body	Spin in a circle 3 times to the right	Touch L hand to bottom of R foot. Repeat 5x.
3 	Move the right side of your body	Spread legs apart and bend at waist looking between knees. Repeat 5x.	Make 10 small circles with your arms	10 jumps over a pencil on floor	Give yourself a big hug for 10 seconds
4 	Rub your entire L arm with your R hand	Touch R hand to bottom of L foot. Repeat 5x.	Twist at the waist 10 times with arms out to the side	Spin in a circle 3 times to the left	Make 10 large circles with your arms
5 	Touch R hand to L shoulder. Touch L hand to R shoulder. Repeat 5x.	March in place with knees high for a count of 10	Squeeze your L hand firmly with your R hand	Move the left side of your body	Touch R hand to L foot and then L hand to R foot 5 times
6 	Run in place for a count of 15	Move the lower half of your body	Touch hands overhead and try to balance on one foot for 5 seconds.	Tap your feet on the floor while making small circles with fingers for 10 sec.	Take 10 deep breaths

© Your Therapy Source Inc [www.YourTherapySource.com](http://www.YourTherapySource.com) [www.GrowingPlay.com](http://www.GrowingPlay.com)

[http://yourtherapysource.com/files/Roll\\_Some\\_Fun\\_Freebie2.pdf](http://yourtherapysource.com/files/Roll_Some_Fun_Freebie2.pdf)

## Puls fokus

### Styrk din krop

# STYRK DIN KROP

## KLASSETRIN: ALLE

Brug møblerne i klassen eller redskaber på legepladsen. Inddel eleverne i grupper på 2-4 personer. På skift vises en styrke- eller balanceøvelse, som de andre i gruppen prøver efterfølgende. Vælg øvelser afhængig af klassetrin.

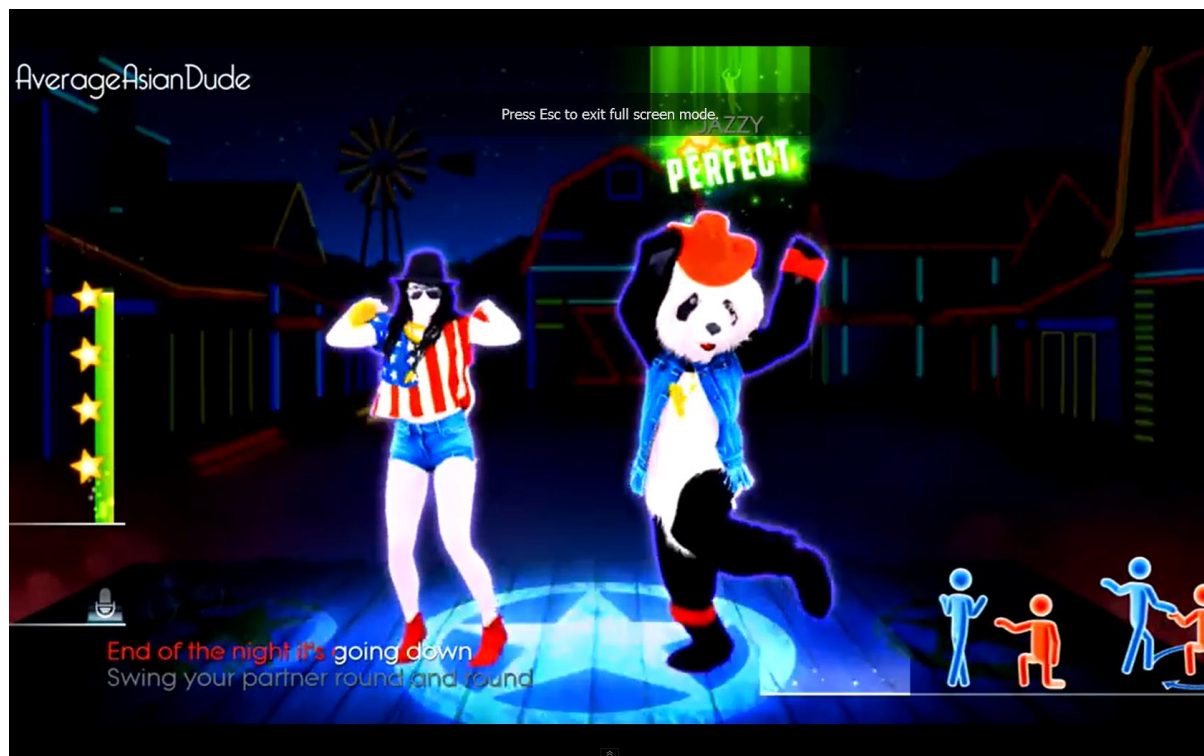
- > Gå op og ned på en stol, skiftevis med højre og venstre.
- > Træne "mormor-arme" på en stol.
- > Lav balancegang.
- > Lav armgang.
- > Lav "planke".
- > Lav rygøvelser på et bord.
- > Hoppe over noget med samlede ben.
- > Sidde op af noget med benene i 90 grader.

<http://www.skoleidraet.dk/butik/saet-skolen-i-bevaegelse/c-23/c-143>



## Just dance på Youtube

Sæt projektor eller Smartboard til og find en video fra Just Dance.



[http://www.youtube.com/results?search\\_query=just+dance](http://www.youtube.com/results?search_query=just+dance)

## Go!

Læreren stiller en opgave, f.eks.: 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.

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 læringsaktiviteten.



GO!

## Afspændings fokus

### Afspændings øvelser

Frokost fitness er eksempler på små øvelser af 1-2 minutters varighed, som især er beregnet til voksne med stillesiddende arbejde, men kan også bruges til børn.

Der er 18 små videoer, som kan hentes her:

<http://politiken.dk/motion/ECE1222533/frokostfitness---alle-oewelserne/>



## Massage

### Bilvasken

Del eleverne i 2 hold. Det ene hold er biler, der skal køre gennem en vasketunnel. Det andet hold står over for hinanden i 2 rækker og skal nu fungere som vasketunnel.

- Vandet – fingerspidserne rører let ved "bilerne" for at agere vandstråler
- Sæben – håndfladerne masserer sæben ind
- Børsterne – fingrene glider i hurtigt tempo ned over skuldrene
- Spuling – lange strøg med håndfladerne
- Tørring – pust, som tørrer bilen
- Polering – bløde glidende bevægelser med håndfladerne

### Taktil rygmassage

En elev sidder på stolen og ligger evt. ind over bordet. Den anden elev giver rygmassage. Afspil evt. et behageligt stykke musik til.

Se mere her:

<http://dcum.dk/sammen-mod-mobning/taktil-rygmassage>

### Bank din krop til top!

#### Instruktion:

- Begynd med at trampe med fødderne i raskt tempo.
- Klap med begge hænder så hårdt på kroppen, som I kan holde ud – først på venstre fod, så op over underben og lår, venstre side af kroppen, hen over maven og tilbage igen, med højre hånd ud over venstre arm, klap i hænderne, med højre hånd tilbage over venstre arm og skulder, med begge hænder hen over brystet, med venstre hånd ud over højre arm, klap i hænderne, klap med venstre hånd tilbage over højre arm og skulder, med begge hænder omme på ryggen, ned over balderne og ned over højre ben for at ende ved foden igen.
- Tramp rytmisk i takt med fødderne, først hårdt og så mere og mere sagte i fælles tempo for til sidst at sætte jer stille ned på stolen.

[http://www.sundeunge.dk/powerpauser\\_sociale.html](http://www.sundeunge.dk/powerpauser_sociale.html)



UNIVERSITY OF SOUTHERN DENMARK