



Aktivitetshefte



Ungdomsskole

Livslang bevegelsesglede

Sunne
og aktive
Lunger



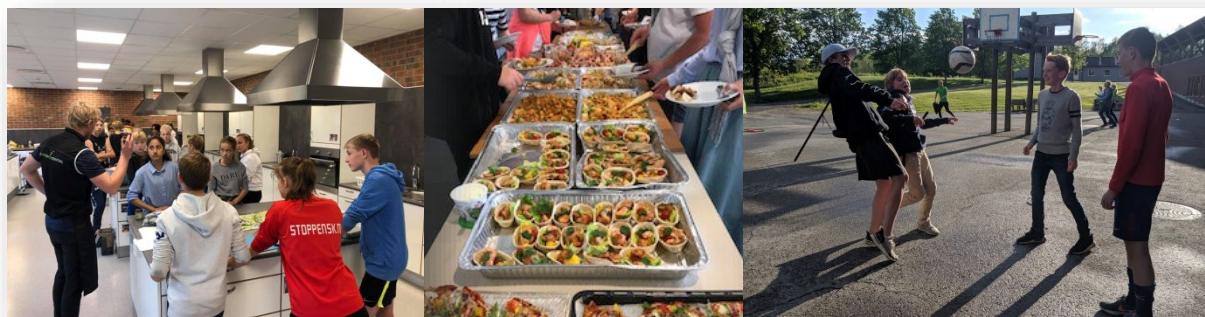
Kort om Sunne og aktive Liunger

- Sunne og Aktive Liunger (SAL) er en modell for livsmestring i skole og barnehage.
- Sammen ønsker vi å utvikle robuste liunger som takler hverdagen og er rustet for fremtidige utfordringer.
- Gjennom fokus på trivsel, bevegelsesglede og sunne matvaner styrke barn og unges læringsmuligheter ved å bidra til helsefremmende levevaner og livsmestring.

Noen fakta og anbefalinger:

- Barn og ungdom anbefales 60 minutter daglig fysisk aktivitet.
- Daglig fysisk aktivitet styrker immunforsvaret, reduserer angst, gir bedre humør, gir mer overskudd, bedre søvn, økt konsentrasjon og læring.
- Regelmessige måltider som frokost, mellommåltider og lunsj hjelper på konsentrasjonen og humøret, fremmer matglede, sosialt samvær, trivsel og helse.
- Søvn er kroppens kilde til energi, rydder opp i tanker/følelser, styrker immunforsvaret og gjør oss opplagte til å ta fatt på en ny dag.

2



Aktivitetskasse

Skolene som har gjennomført «Lekekurs for ansatte» har mottatt aktivitetskasse med nødvendig utstyr som gjør det mulig å gjennomføre aktivitetene i dette heftet. Eks. kortstokker, terninger, Six ball, laminerte 4 lys, utstyr til 50 leken mm.

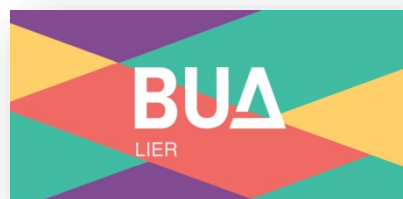
Behov for å låne aktivitetsutstyr?

LIERBYEN:

Bua Lier holder åpent onsdager, torsdager og fredager fra 14.00 til 18.00.

BUA Liers telefon i åpningstidene er 32 22 01 40

Adressen er Verkstedveien 2 i Lierbyen (ved siden av Gamle Hegg skole)



TRANBY:

Bua Lier på Tranby har åpent på fredager fra klokken 14.00 til 18.00.

Adressen er Joseph Kellers vei 5 (ved siden av Hallingstad skole og Lier ILs klubbhus)

Oversikt:

1. Bli kjent leker
2. Samarbeidsleker
3. Reaksjon
4. Drama øvelser
5. Aktiv læring
6. Andre aktiviteter
7. Aktiviteter med terning/ kortstokk/ kjebler
8. Avspenningsteknikker

1. Bli kjent leker / samhold

«Hilse leken»

Alle barna skal gå rundt i aktivitetsområdet og håndhilse på hverandre. De skal hilse ved å ta en annen person i hånden og si navnet sitt. Alle «får» navnet til den de hilser på, og det er dette nye navnet de skal bruke neste gang de hilser på noen. Man bruker altså et nytt navn hver gang man hilser. Når man får sitt eget navn tilbake, er man ferdig og går ut av gruppa. Klarer alle å få sitt eget navn tilbake? Prøv gjerne flere ganger.

Navn-sisten

Rope hverandres navn for å være fri. Den som hører sitt navn er neste som "har'n" eller er den neste som skal bli tatt. Her gjelder det å følge godt med. Den som blir tatt, er ute.

Formål: lære navn/bli sett.

Den sosiale leken

Utstyr: kortstokk og teip

Alle barna får et tilfeldig kort og en teipbit. De skal ikke se på kortet sitt, eller fortelle noen andre hva de fikk. Barna skal teipe kortet i panna (eventuelt kan du teipe), slik at andre kan se kortet. På signal begynner barna å mingle. De skal behandle hverandre basert på «ansiktets verdi». Lave kort (2-5) blir unngått og oversett, middels kort (6-10) blir behandlet med respekt og normal oppførsel. Knekt, dronning, konge og ess er de beste 5 kortene, og skal bli behandlet som de «superkule», de som alle ønsker å være sammen med. La barna mingle i flere minutter, før du ber dem samle seg i grupper etter hvordan de opplever at de har blitt behandlet – som regel gjetter barna fort riktig gruppe! Spør gjerne hvordan barna opplevde å være i den gruppa hvor de havnet. Tips: Noen ganger kan det oppstå klikker hvor noen barn er «innenfor» og andre er «utenfor». Det kan oppstå uheldige situasjoner hvor barn blir mobbet eller er mobbere – kanskje uten å vite det selv. Denne aktiviteten bevisstgjør og forebygger, og gjør ofte barna mer oppmerksomme på hvordan de behandler andre barn. Denne leken passer også som innledning til diskusjoner om hvordan man behandler hverandre med respekt.

Dance monkey

En person begynner med å finne på en dansebevegelse. Den andre personen skal så først gjøre denne bevegelsen, og deretter finne på en ny bevegelse. Hvor mange ulike dansebevegelser klarer dere å lage og huske, og gjøre i riktig rekkefølge? Lag gjerne en hel dans :)

Status i pannen

(En variant av forrige lek)

Utstyr: klistrelapper, like mange som deltakere, med tallene 1-4 på.

Alle får en klistrelapp i pannen men enten tallet, 1,2 3 eller 4. Det er viktig at de lukker øynene når ens egen lapp blir festet, slik at de ikke vet hva slags tall de har selv. Det gjør ingenting om de ser de andres lapper. Forklar før dere begynner hva tallene står for i skolegården. 1: Høyest på rangstigen, den alle drømmer om å være venner med, "filmstjernene" på skolen. 2: De populære 3: De vanlige, som har venner, men ingen legger merke til 4: De upopulære, som folk prøver å unngå. Si at de nå skal ha et rollespill der de går rundt og prøver å få kontakt med hverandre og snakke med hverandre. De må behandle de andre etter hvilket tall de har i pannen. Etter en stund avblåses rollespillet og man ber deltakerne gjette på hvilket tall de selv hadde i pannen ved å gå til ett av fire hjørner. ("Alle som tror de er 1-enere gå til det hjørnet, 2-erne til det, 3-erne til det, 4-erne til det"). Når de har valgt hjørne, kan de ta av sin egen lapp for å se om det stemte. Felles refleksjon etterpå: -Hvordan var det å være 1-er, 2-er 3-er, 4-er-Hva kan denne øvelsen fortelle oss?

Klyngen

Hensikt: bli bedre kjent med hverandre.

Slik gjør du:

lederen roper ut et tall, og elevene skal raskt danne klyngegrupper med like mange deltakere. Eks. 6 –da dannes grupper på 6. Disse får så i oppgave å fortelle hva de heter og hva som er livretten deres. Eks: Jeg heter Asbjørn og livretten min er smalahove. Alle svarer på denne oppgaven før ny oppgave gis. Så kan de få i oppgave å fortelle om hva de likte best med ferien, hva de liker å drive med. Lederen roper så ut et nytt tall og nye grupper dannes som får nye oppgaver: Lage en stol, et fly, et hus, en ku, en skulptur.

Picasso

Del klassen i 2-4 grupper (maks 10 på hver gruppe). Hver gruppe setter seg rundt et stort bord. Alle deltakere får like mange ark som deltakere i gruppen og en penn. En om gangen setter seg ved kortende av bordet og er modell. De andre deltakerne tar fatt i pennen, plasserer den på arket, og skal fra nå av bare se på modellen. Uten å se ned på papiret – skal alle nå raskt tegne et portrett av medeleven. Deltakerne skjønner fort hvorfor denne øvelsen heter Picasso! Når man er ferdig, skriver man navnet på modellen og legger det i en haug. Deretter tar neste modell plass, og man fortsetter til alle er tegnet.

Deltakerne får deretter i oppdrag å se gjennom alle portrettene av seg selv, og velge ut ett man synes sier noe om seg som person, og forklare for gruppen hvorfor man har valgt akkurat det portrettet. Når alle har valgt hvert sitt portrett og forklart for de andre, sendes portrettene rundt i ringen. Alle skriver noe hvert portrett som uttrykker noe positivt den personen er for andre. Hver setning skal begynne med "Takk for..." For eksempel "Takk for at du alltid smiler til meg", "Takk for din ærlighet",

”Takk for ditt gode humør”, ”takk for humoren din”. Når alle har fått tilbake sitt eget portrett, kan man lese opp for hverandre (eller bare lese det selv, og hjemme det i sitt hjerte...). Man kan også henge opp portrettene på veggen i klasserommet.

«Sant» eller «usant»

Hensikt: løse opp stemningen, skape latter, bli bedre kjent

Utstyr: 1 grønn og 1 rød lapp til hver deltaker. Evt. tommel opp/ned.

Alle deltakerne sitter i ring og holder en grønn lapp (sant) og en rød lapp (usant). Etter tur forteller hver deltaker en sannhet eller usannhet om seg selv, og det opp til de andre deltakerne å avgjøre om det er sant eller usant ved å holde den røde eller grønne lappen i været. (Poenget er å prøve å lure de andre ved å fortelle noe usannsynlig som er sant, eller noe sannsynlig som er usant). Alle må rekke lappene i været samtidig. Den som fortalte avslører deretter om det er sant eller ikke.

Gjett hvem jeg er?

Hver deltaker skriver to sannheter og en løgn om seg selv på et papir.

For eksempel:

1. Jeg har spist middag med kongen
2. Jeg har vært i Hong Kong
3. Jeg har blitt jaget av en elg.

En av disse påstandene er usann. Hvilken?

Kom deg inn i ringen!

Mål: Elevene skal gjennom lek få muligheten til å oppleve hvordan det er å bli ekskludert fra en gruppe og hvordan verbale løsninger kan være beste måte å henvende seg til noen på

Tid: ca.15 min.

Innhold:

En eller flere elever går frivillig ut av rommet, mens resten av elevene danner en sirkel der de holder rundt hverandre. Læreren forteller hva leken går ut på. Den eller de frivillige som er gått ut skal bli en del av sirkelen, men den eneste måten den eller de kan bli det på, er ved å spørre høflig. De frivillige kommer inn en og en. De får beskjed om at målet er at de skal komme inni sirkelen, men det forklares ikke hvordan det skal skje. Vanligvis vil elevene tro at de må bryte seg inn. Elevene i sirkelen vil dermed ikke la personen komme inn fordi han/hun ikke har spurt. Om eleven gir opp og ikke finner noen måte å komme seg inn i sirkelen på, må læreren eller elevene i sirkelen gjenta at målet er å komme inn i sirkelen, ikke å bryte seg inn. Denne øvelsen kan godt brukes som en introduksjonsøvelse da elevene får rørt litt på seg, og om elevgruppen ikke kjenner hverandre kan den fungere som en øvelse for å løse opp stemningen. Øvelsen handler om at vi ofte har en tendens til å ty til voldelige, fysiske angrep og kommunikasjonsformer framfor samtaleformer.

Bytt plass

Materiellbehov: Ingenting

Tidsbruk: 15–30 min

Mål: Å hjelpe elevene til å tenke på vennskap og til å si hva de mener, uten å bruke ord.

Øvelsen løser opp stemningen, kan få frem latter, glede og energi. Den kan gjerne brukes før, midt i eller på slutten av andre aktiviteter eller i en time.

GJENNOMFØRING

1. Sett stoler i en sirkel, én stol færre enn det er deltakere.
2. Elevene setter seg på stolene. Trekk en elev som skal stå i midten først.
3. Den som står i midten, roper ut en påstand, for eksempel:
«Alle som liker pølser, bytter plass!» Alle som liker pølser, må da reise seg og bytte plass så fort som mulig. Det er ikke lov å sette seg på stolen du akkurat satt på, eller en av stolene rett ved siden av den. Den som står i midten, må også sette seg på en ledig stol.
4. En av elevene vil være for sen til å finne en ledig stol, og må gå i midten. Han eller hun roper ut en ny påstand: «Alle som gledet seg til dagen i dag, bytt plass.» Vi anbefaler å ha en regel om at den som står i midten, ikke bare får rope ut ytre kjennetegn, som klesfarge eller liknende, men i stedet bruker utsagn som: «Alle som liker ... / alle som kjenner / alle som ønsker osv. ... bytt plass!» Om noen blir stående fast i midten og ikke kommer på noe å si, er det viktig at du hjelper henne eller ham.

KORTE TRIVSELSØVELSER

Denne aktiviteten passer også godt for å kunne snakke om hvor viktig vennskap er, og om at elevene må inkludere hverandre i lek. Da kan du sitte i ringen sammen med elevene og lese opp påstander om vennskap, som dere kan diskutere underveis eller til slutt.

Tips til påstander

- Jeg blir glad hvis noen jeg ikke kjenner, sier hei til meg
- Jeg blir glad hvis noen sier noe hyggelig til meg
- Det er lett si ifra til en voksen hvis noen blir ertet eller mobbet
- Det er trist hvis noen ertes meg eller jeg ser at noen andre blir ertet
- Jeg liker å hjelpe andre
- Jeg liker å leke med alle i klassen
- Jeg liker å si hyggelige ting til andre
- Det er lett å si ifra til en voksen hvis noen sier noe ekkelt eller slemt eller holdes utenfor lek i skolegården
- Hvis jeg ser en medelev stå alene, er jeg flink til å invitere henne eller ham med på leken
- Jeg sier ifra hvis jeg ser at noen blir holdt utenfor eller har det vondt i skolegården

Enig eller uenig?

Materiellbehov: Farget teip

Mål: Å løse opp stemningen og å hjelpe elevene til å bli klar over sine egne standpunkter.

GJENNOMFØRING

1. Forbered påstander som passer til din klasse. Det er viktig at du leder aktiviteten og er ordstyrer, men ikke bidrar med egne meninger.
2. Bruk teip til å lage en lang linje på gulvet. Den ene siden er Enig-siden, den andre Uenig-siden. Elevene skal stå midt på gulvet.
3. Gi elevene beskjed om at du skal lese opp en del påstander, og hvis de er enige i det de hører, skal gå til Enig-siden av streken; hvis de er uenige, skal de gå til Uenig-siden. Midt på er det nøytralt, og elevene kan stille seg nærmere midten hvis de bare er litt uenige eller enige.
4. Når alle er klare, legg frem påstander. Underveis kan du spørre hvorfor elevene har plassert seg der de står, og om noen ønsker å begrunne valget sitt. Elevene kan også stille spørsmål til hverandre.

Her er forslag:

- Jeg liker brus bedre enn vann (testspørsmål)
- Jeg er veldig glad i gym (testspørsmål)
- Det er rettferdig at de minste elevene har den beste delen av skolegården
- Det er riktig å si ifra til en lærer når noen slåss eller blir ertet eller mobbet
- Det er viktig å gå bort til noen som står alene, og spørre om de vil leke
- Det er lett å se bort eller gå forbi hvis noen står alene eller blir ertet
- Jeg gleder meg om morgenen til å gå til skolen
- Det er lett å finne noen å leke med i friminuttene
- Jeg opplever at mine meninger blir hørt på skolen
- Det er enkelt å spørre om hjelp i timen
- Jeg liker godt å samarbeide med andre elever

Ta sjansen!

Materiellbehov: Klassens skattkiste s. 30 eller en boks med lokk, lapper

Tidsbruk: 15–30 min

Mål: Elevene skal våge å gjøre rare ting sammen og kanskje dumme seg litt ut.

1. Hver elev får utdelt to lapper der de skal skrive forslag til noe rart og morsomt klassen kan gjøre sammen på kort tid (for eksempel løpe rundt skolen, alle står på ett, tre eller fire bein, lager dyrelyder i friminuttet, plystre en kjent sang, hoppe tau, synge sang for andre elever e.l.). Elevene kan også skrive ned noe bra de kan gjøre sammen (være snille, tegne, plukke blomster til noen andre, skrive nede gode utsagn til hverandre).
2. Lappene legges i boksen.
3. Nå kan elevene velge om klassen skal trekke lapper og gjøre aktiviteter hele klassen sammen eller i grupper på fire eller fem. Bestem i forkant hvor lang tid dere skal sette av til å utføre aktivitetene.

Tips til dialog

- Var det skummelt eller mest morsomt å gjøre disse tingene sammen?
- Hvordan kjentes det å gjøre noe sammen som dere ikke vanligvis ville gjort?
- Hvor viktig er det for klassemiljøet at dere leker og tuller sammen?

Føler du at du trives i klassen? Hva kunne gjort skolehverdagen enklere for deg?

Hus-menneske-jordskjelv

Materiellbehov: Ingenting

Tidsbruk: 10–30 min

Mål: Elevene lærer å leke på tvers av «etablerte» grupper i klassen, de blir tryggere på hverandre og flinkere til å invitere andre med på lek.

GJENNOMFØRING

1. Del grupper inn i tre og tre, med unntak av en elev som skal ha kommandoen. Be gruppene spre seg utover gulvet og si at to elever skal ta hverandre i hendene og lage *hus*, der armene er tak. Den tredje personen skal stå inne i huset og er *menneske*.
2. Når husene er ferdig, senkes alle takene ned rundt mennesket.
3. Eleven som har kommandoen, roper ut enten «hus», «menneske» eller «jordskjelv».
 - Hus = Alle husene (to og to elever) hever armene til tak og beveger seg for å finne et nytt menneske.
 - Menneske = Alle som står i husene, må komme seg ut og finne et nytt hus.
 - Jordskjelv = Alle husene oppløses, og alle inkludert den som har kommandoen, får i oppgave å danne nye hus med nye mennesker.

Den eleven som blir igjen til overs, stiller seg i midten og er nestemann som skal rope ut.

Tips til dialog

- I denne leken er det viktig at alle er med. Hvordan tror dere det føles å føle seg utenfor i en klasse?
- Er dere flinke til å invitere andre med i lek når dere er i skolegården eller på fritiden?
- Hvordan ønsker vi å ha det i vår klasse?

1–2–3 Blikk

Mål: Elevene skal trene på å kommunisere med gode blikk og tørre å møte blikket til andre.

1. Introduser leken og be alle elevene om å stille seg i en sirkel og se ned i gulvet.
2. Alle sier i kor: 1-2-3 Blikk! Når alle sier Blikk, løfter alle blikket og lar det feste seg på den første de får øye på i sirkelen. Det er ikke sikkert at alle møter noens blikk.
3. De som møter hverandres blikk, bytter plass og tar hverandre i hånden, smiler og sier hei når de passerer hverandre.
4. Etter at dere har holdt på en stund, kan dere gjerne snakke litt om hvordan ulike blikk kan tolkes, og om hvordan det var å møte andres blikk. Hvordan ønsker vi å ha det i vår klasse?

2. Samarbeidsleker

Rokkering

Alle stiller seg i en ring og holder hverandre i hendene. En person i ringen har en rokkering rundt armen. La rokkeringen vandre fra person til person. Avsluttes når rokkeringen er tilbake til start. Kan gjøres konkurransepreget.

Sirkel – sette seg

Hensikt: Kroppskontakt, samarbeid

Gruppen stiller seg etter hverandre i en ring. På et felles klarsignal setter alle i ringen seg ned på fanget til den som står bak.

Puls

Formål: Kroppskontakt, kommunikasjon, samarbeid

Utstyr: Stoppeklokke

La gruppa stå i en sirkel og holde hverandre i hendene. Be dem sende et pulssignal gjennom gruppen, (klemme sidemannens hånd) fra den ene til den andre osv. rundt til den som startet. Ta tiden.

Utfordre gruppen til å gjøre det hurtigere.

«Lava» stafett

Utstyr: to matter til hvert lag og kjepler til å markere startstrek og mållinje

Del barna inn i lag på fire-fem barn eller flere. Alle lagene får to matter hver. Lagene starter med at alle på laget står på en av mattene bak startstreken. Etter startsignalet er det om å gjøre å forflytte seg raskest mulig fremover mot mål ved å bruke de to mattene. Gulvet er lava, og ingen får derfor gå på bakken/gulvet. Denne leken krever godt samarbeid!

Å krysse rommet med stoler

Tid:10 minutter

Mål: Få fram både konkurranse- og samarbeidsinstinktet i deltakerne. Eventuelt diskutere ulike samarbeidsformer etterpå.

Beskrivelse av øvelsen:

En lagkonkurranse der deltakerne deles i lag på fem-åtte personer. Hvert lag får et antall stoler som skal flytte tvers over rommet uten at noen av deltakerne berører gulvet. Det er to færre stoler enn deltakere, for eksempel tre stoler til fem deltakere. Lagene plasserer stolene sine i den ene enden av rommet bak en startstrek (krittstrek på gulvet). Leder sier klar ferdig gå og lagene konkurrerer om å komme samlet med alle stolene sine over målstreken (ny krittstrek) på andre siden av rommet.

Lederen legger merke til teknikken lagene velger, hva som blir sagt og hvem som høres best. Det kan brukes til en diskusjon om samarbeid etter øvelsen.

«Forme bokstaver»

Del opp i grupper på 4-5 elever. En nøytral person bestemmer en bokstav som gruppene skal forme.

Telle sammen

Alle deltakerne står i ring. Hver deltaker skal si et tall hver. Hvis det for eksempel er 27 deltakere, er oppgaven å telle oppover fra 1 til 27. Hvis to deltakere sier et tall samtidig, må gruppen begynne på nytt fra 1. Varer til man har klart å telle fra 1 til 27 uten feil. Variant: gjøres med øynene lukket.

KIMS lek/huske ting-leken

Utstyr: Mange småting, et håndkle/teppe

Antall deltakere: ubegrenset

Ta et brett og sett forskjellige ting på det. Antall ting kan variere fra ganske få til mange.

Mindre barn: Man kan f.eks. ta et eggeglass, en spiseskje, en lekebil, en liten glassfigur og en banan.

Legg et håndkle over tingene og bær brettet inn til barna. Brett håndkleet til side og la barna se på tingene i et halvt minutt. Deretter dekker du tingene med håndkleet igjen og bærer ut. Barna må ikke snakke sammen. Så er det om å huske flest mulig av tingene som var på brettet.

For større barn: Kan man dele ut lapper og blyanter og e.eks. sette opp en liten premie for den som husker flest ting, og man kan ha flere ting slik at det blir vanskeligere.

Stratego

Utstyr: En kortstokk, to dersom det er flere en 40 deltagere.

Stratego er et strategi- og løpespill som passer for store elevgrupper, 15-60 deltagere er et godt utgangspunkt. Aldersmessig er det nok best egnet for elever fra 5. trinn og oppover.

- Lagene deles i to. Den som deler inn må gjerne ta hensyn til at løpsstyrken er relativt jevn lagene i mellom. Lagene samles deretter i sine respektive «baser» plassert i hver sin ende av spillefeltet.
- Hvert lag velger så en «strateg». Disse er ansvarlig for sine lags kort. Det ene laget får de svarte kortene, det andre de røde. Før spillets start deler strategen ut et kort til hver av sitt lags medlemmer.
- Spillet settes i gang og spillerne løper ut for å møte hverandre til dueller på spillefeltet. En spiller utfordrer en motstander til duell ved å ta på denne som i sisten/har`n. De to duellantene viser hverandre kortene sine og den med det høyeste kortet vinner (unntak for 2-ere vs. Ess).
- Etter at duellen er over tar spilleren som vant med seg motstanderens kort som «krigsbytte» tilbake til sin strateg. Dette kortet er nå ute av spillet. Spilleren som har vunnet en duell kan ikke utfordre andre eller utfordres på vei tilbake for å levere inn kortet han har vunnet.
- Spilleren som tapte løper tilbake til sin strateg for å få et nytt kort, så sant denne har flere igjen. Dersom strategen er tom for kort må spilleren forbli i sitt lags base og overlate spillefeltet til de som fortsatt har kort.
- *Spillets viktigste regel er at du beholder kortet du har fått til du har tapt det.* Etter å ha tapt en duell bør den tapende spilleren derfor rope til sine medspillere hvilket kort spilleren han tapte for har, slik at de med et høyere kort kan utfordre og de med lavere kort holder seg unna.
- Etter hvert vil man vite hvilke motstandere som løper med høye kort. Når man vet hvem som har ess er det tid for å sette toerne i spill. Toeren har en spesialfunksjon i det at den er det eneste kortet som slår ess.

Optimalt sett avsluttes spillet av at det ene laget ikke lenger har kort i spill. Ved mange spillere vil dette imidlertid ta tid og mange blir stående inaktive uten kort. Dermed velger man ofte å blåse av spillet og samle lagene til en opptelling av hvilke kort som fortsatt er i spill. Antallet kort har da en viss betydning, men valøren betyr mer. Eksempelvis kan det ene laget ha igjen kun ett kort. Dersom dette er et ess og motstanderen kun har lavere kort og ingen toere, ville laget med esset vært uslåelige og den endelige vinneren.

«Falle bakover»

Hensikt: Berøring, samarbeid, tillit

Gå sammen to og to. Den ene står bak den andre og strekker fram armene. Den som står fremst faller bakover og i armene til den andre.

3. Reaksjon

Fire lys

Formål: Konsentrasjon, reaksjon

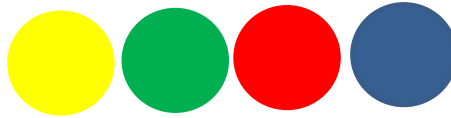
Utstyr: Laminerte ark med gul, grønn, rød, blå sirkel på

Grønn- ett skritt fram

Rød- bli stående

Blå- ett skritt bak

Gul- ned på magen



Alle stiller seg på en rekke ved siden av hverandre, gjerne langs en strek markert på bakken. En person står framfor gruppa og velger hvilket lys som vises. Siste man til å gjøre bevegelsen nevnt ovenfor ryker ut. Hvis man gjør feil bevegelse ryker man også ut. Siste som står igjen vinner.

Alternativ i klasserommet

Grønn- reise seg opp

Rød- bli sittende

Blå- trekke opp beina på stolen

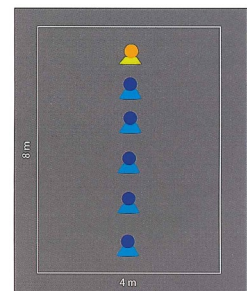
Gul – hoppe opp i stjerne

Catch the ball/dice

Antall: 4- eller flere

Utstyr: Freeball/terning og markeringstallerken pr. par

Sett opp en bane som vist på illustrasjonen. Deltakere går sammen i par og stiller med ansiktet mot hverandre, med en freeball/terning liggende på en markeringstallerken mellom seg. Lederen roper kommandoen «himmel», «knær», «tær» og «ball» i vilkårlig rekkefølge. Rotes «himmel» skal alle strekke armene i været. Ropes «knær» skal alle ta på knærne sine. Ropes det «ball» skal alle prøve å ta ballen før motstanderen gjør det. Den som får tak i ballen vinner. Vinneren flytter seg så et hakk mot lederen, men taperen flytter seg et hakk bort fra lederen. Om nødvendig bytter man side. Det er om å gjøre å komme seg nærmest lederen å være der når leken slutter. Det paret som befinner seg nærmest lederen har vunnet. Står man lengst bort fra lederen og taper igjen skjer det ingenting. Man flytter seg altså alltid ett hakk opp eller ned avhengig av om man vinner eller taper.



4. Drama øvelser

HI-HA-HO

Hele klassen står i en stor sirkel. En begynner å sende HI til en annen på andre siden av sirkelen ved at armene går mot den personen. Den som mottar tar armene sine opp i luften mens den sier HA og de to på siden av den «kutter» i luften med sine hender mot den som står i midten mens de sier HO. Slik går det videre. Det skal gå fort og bevegelsene skal være tydelige og stoppet.

Formål: Impulstrening og disiplin



Zip/Zap/Boing

Alle deltagerne stiller seg i en ring. Leder samler energi. Den som har energien slår sammen håndflatene og peker til høyre eller venstre og sier "Zip". Personen ved siden av "tar imot" og sender videre. Man kan også «sende den» til en person på andre siden av ringen, og da sier man «Zap». Den som da «tar imot» må raskt sende videre. Man kan snu energien ved å hoppe opp i stjerne og si «boing». Energien går da tilbake til den som sendte den. Man kan ikke boinge to ganger på rad. Har man nettopp blitt boinget, må man zippe eller zappe videre. Hvis en deltager gjør feil bevegelse/sier feil ord/sender feil vei etc., så får man en prikk. Etter to prikker, ryker man ut. De som har røket ut av leken, kan når det er minst fire deltagere starte leken igjen i en egen ring, mens man venter på at neste omgang skal starte.

OSHI-BOSHI

Hele klassen står i en stor sirkel. I midten av sirkelen er det en energikule. Hvis klassen løper inn i sirkelen i felleskap og henter energi, vil en i klassen få mest energi som den kan ta med seg ut til de andre i den store sirkelen ved å gi signal. Energien sendes rundt med å klappe i hendene, sende energi i retning med sirkelen og si HA. Etter at energien har vært rundt sirkelen en gang kan deltakerne begynne å blokkere eller snu energien ved å krysse armene foran seg med knyttede never og si Oshi-boshi. Dette skal gå fort. Alle må motta energien og sende den videre med masse kraft. Man kan sende energien på tvers av sirkelen og bruke lyden «pling». Energien sendes videre som vanlig. Formål: Få opp energien i et rom/en klasse, skape felles konsentrasjon, se hverandre, vilje og mot.

5. Aktiv læring

Henviser til www.askbasen.no og trivselsleder.no

Vandredebatt

Fokus: Lytte til og videreutvikle innspill fra andre og begrunne egne standpunkter i samtaler. Uttrykke og grunngi egne standpunkter og vise respekt for andres. Forbered ulike temaer elevene kan diskutere. Det kan være temaer dere nettopp har gått igjennom i ulike fag. Se forslag til temaer lenger ned i teksten. Eventuelt kan dere legge opp til at elevene velger tema selv. Du må først finne en diskusjonspartner. Det kan være noen du bor med eller en venn på telefon. Husk at i en god debatt er det viktig å lytte til hva de andre sier, ikke avbryte hverandre og slippe andres meninger til.

Forslag til tema

Miljø

- Sjøpelsortering nytter
- Sykkel er bedre enn bil
- Kjøp brukt
- Ikke kast mat

Sport

- Fotball er gøy
- Dansing er kult
- Løping er slitsomt
- Langrenn er morsommere enn slalåm

Mat

- Middag er dagens beste måltid
- Hva smaker best, fisk eller kjøtt?
- Frokost er dagens viktigste måltid
- Sjokolade eller potetgull

Musikk

- Synge på norsk eller engelsk?
- Ariana Grande eller Miley Cyrus?
- Melodi Grand Prix eller Idol?
- Rap er kulere enn pop

Multiplikasjon Squat

Eksperimentere med multiplikasjon og divisjon i hverdagssituasjoner. Repetere og øve på multiplikasjonstabellen og divisjon.

Fordel dere i området dere skal bruke. Velg én av gangetabellene, f.eks. 5-gangen. Regn høyt sammen: $1 \times 5 = 5$, $2 \times 5 = 10$ osv. Før dere sier regnestykket går dere ned i en knebøy. Når dere sier svaret går dere opp igjen. Hver gang svaret blir et tall som kan deles med tre, skal man hoppe opp etter knebøyen (f.eks. $3 \times 5 = 15$ som delt på $3 = 5$).

Blyant stafett

Elevene jobber sammen i lag på 2-3 elever. Oppgaveark legges ut på en rekke, enten i skolegården eller på en bakketopp. Hvert lag får en «stafettpinne» i form av en blyant (evt. tusj til laminerte ark). Elevene stiller opp lagvis i bunnen av bakken eller motsatt side av skolegården, alt etter hvilken intensitet som er ønskelig. Elevene løper en og en med "stafettpinnen" (blyanten) i hånden bort til oppgavearket, skriver ned svaret på oppgaven, og løper tilbake og veksler med neste elev. Stafetten kan tilpasses ulike fag og oppgaver, f.eks matematikk (gangetabell, regnestykker, geometri), engelsk (gloser, verb) eller norsk (rettskrivning og grammatikk).

Bevegelsesalfabetet

Man kan gjøre denne aktiviteten alene, i par eller grupper.

Ved hjelp av bokstavene på neste side ser deltagerne hvilke bevegelser de skal gjøre.

De kan f.eks. bli utfordret til å stave sitt navn gjennom bevegelse, ett ord, ett verb, substantiv eller svaret på et spørsmål.

Et spørsmål kan f.eks. være "Hva heter hovedstaden i Norge?" Svar: Oslo.

Alle deltakerne skal da gjøre bevegelsene til bokstavene i ordet "Oslo".

<p>A: Hopp 10 hopp (begge beina) B: Hopp fem hopp på høyre bein C: Hopp fem hopp på venstre bein D: Gjør 10 froskehopp E: Hopp 10 stjernehopp F: Sitt ned på bakken/stolen og reis deg opp igjen, 10 ganger G: Gå rundt pulten/bordet ditt fem ganger H: Løp rundt en venn fem ganger I: Gå 10 steg frem og fem steg tilbake J: Stå på ett bein, lukk øynene og tell til 10 K: Snurr rundt fem ganger L: Hopp det lengste du kan, 10 ganger M: Hopp på venstre bein og snurr fem ganger N: Hopp på høyre bein og snurr fem ganger O: Gjør 10 sidehopp P: Gjør 20 museskritt Q: Gjør 20 utfall</p>	<p>R: Gjør 20 armsirkler med strake armer i skulderhøyde S: Jogg på stedet, 45 sekunder T: Spark i rumpen 10 ganger U: Gjør 10 høye kneløft V: Dans dine beste dansemoves i 20 sekunder W: Hopp fram og tilbake fem ganger X: Hopp så langt du kan med samlede bein Y: Rulle sidelengs 10 runder Z: Hopp som en frosk ca 10 meter Æ: Sitt på huk og beveg deg sittende fram fem meter Ø: Beveg deg som en pingvin og gå rundt en voksen i rommet Å: Gå som en krabbe ca 5 meter</p>
--	--

Sant usant

Lærer utvikler et sett med sant- / usant-spørsmål, knyttet til et tema som klassen har gjennomgått og som skal repeteres. En vegg i klasserommet dedikeres til «sant-veggen» og en til «usant-veggen». Etter at lærer har stilt et repetisjonsspørsmål, forflytter elevene seg til den veggen de mener er riktig. Når alle elevene har valgt en vegg, besvarer lærer spørsmålet. Elevene står ved valgt vegg, mens lærer stiller neste spørsmål. Alternativt utvikles fire svaralternativ til hvert spørsmål, og alle veggene i klasserommet tas i bruk.

Alternativ: Lærer løfter en påstand og elevene svarer «true» ved å reise seg fra stolen, og «false» ved å bli sittende.

1-2-3 på det fjerde skal det skje!

Lærer utvikler et sett med spørsmål. Til hvert spørsmål utvikles tre svaralternativ: A, B eller C. Hver bokstav tilegnes en posisjon. Lærer stiller spørsmål, og elevene svarer på spørsmålet ved å hoppe tre ganger og lande i den posisjonen som representerer det riktige svaralternativet etter det fjerde hoppet. Svaralternativ A kan for eksempel være at elevene skal stå i knebøy. Svaralternativ B kan være å stå i telemarkstil med en fot foran den andre, mens svaralternativ C kan være å stå på en fot. Når lærer har stilt et spørsmål og lest opp svaralternativene, hopper elevene tre ganger før de på det fjerde hoppet lander i den posisjonen som representerer det riktige svaret.

Terningen befaler

Skriv opp 6 ulike oppgaver, bevegelser/aktiviteter på tavla. Lærer har en mellomstor terning i skumgummi. Terningen bestemmer hvilken oppgave som skal løses/gjennomføres. Eks. benytt undervisningsoppgaver evt. aktiviteter som froskehopp, push-ups mot pult, knebøy, skulderrulle osv. Terning kastes derfor på nytt for å avklare antall repetisjoner. Elevene kan også få hver sin lille terning (eventuelt gå sammen i par) og slå terning individuelt.

Snipp og snapp

Klassen deles i to grupper. Den ene gruppa kan for eksempel være 6 gangen og den andre 8 gangen (eller substantiv/verb, eller land i Afrika/Asia osv.) De sitter på rompa med ryggen mot hverandre med litt avstand (1-2 meter), gjerne langs ei linje. Læreren roper for eksempel "18" (svar i 6 gangen), da skal gruppa "6 gangen" springe x antall meter (merk opp med kjele) på si side mens "8 gangen" prøver å fange dem. Elevene kan ligge på ryggen eller i mageliggende med ansiktene mot hverandre til variasjon.



«Walk & Talk» 5 minutter

Del elevene inn i grupper på to eller tre elever. Elevene får i oppgave å gå en kort runde i skolens nærmiljø mens de diskuterer et oppgitt emne. Når elevene kommer tilbake til klasserommet, legger en elev fra hver gruppe frem hovedpunktene fra diskusjonen i gruppen. «Walk & Talk» egner seg godt i samfunnsfag, norsk, RLE og engelsk.

«50 leken»

Utstyr: En terning til hver gruppe, 50 kort med nummer og spørsmål på og en fasit.

Forberedelser

- Det må lages 50 spørsmål. Disse kan læreren lage selv, eller det kan gjøres i samarbeid med elevene. Spørsmålene kan knyttes til ulike fag og temaer, eller det kan være helt generelle spørsmål.
- Spørsmålene fordeles på 50 kort eller ark, med tall fra 1–50 på den ene siden og et spørsmål på den andre.
- Kortene/postene fordeles ut i terrenget på et avgrenset område. De kan henges i trærne eller legges på bakken.
- Elevene deles i lag på 4–6 personer. Hver gruppe skal bli enige om en dyrelyd, som skal være deres lokkesignal. Pass på at alle gruppene har forskjellig dyrelyd!

Forslag til spørsmål med tilhørende fasit kan man laste ned på DNT sine nettsider.

Gjennomføring

- En på gruppa slår terningen, og får for eksempel en 5-er. Nå skal gruppa spre seg og lete etter post nr. 5.
- Når én på gruppa finner posten, skal den rope lokkelyden høyt for å tilkalle de andre. Når alle har kommet, snur de posten og leser spørsmålet. Gruppa blir enige om svaret, og løper de tilbake til læreren og sier for eksempel: «Post 5: Hovedstaden i Spania er Madrid.»
- Hvis dette er riktig slår en ny på gruppa terningen, og får for eksempel en 4-er. Gruppa løper da ut og leter etter post 9. (Man legger altså til det tallet man hadde forrige gang: $5+4=9$.) Slik jobber alle gruppene helt til en av dem har nådd post 50. Man kan også si at man holder på i 20 min., og så er det om å gjøre å komme lengst på den tiden.

Tips! Dersom gruppa svarer feil, kan man legge inn en slags «straff», for eksempel 10 spenst hopp, 10 armhevinger eller lignende. Sørg alltid for at alle på gruppa får vite det riktige svaret før de fortsetter.

Det krever litt arbeid å lage alle spørsmålene. Dersom skolen har lamineringsmaskin er det lurt å bruke denne på kortene. På den måten varer de lenger, og tåler gjenbruk av andre klasser på skolen.

Hvis det er mye med 50 oppgaver, er det ingenting i veien for å lage 30- eller 40-leken i stedet!

Yeti

Antall: 8 eller flere

Utstyr: En SIX ball, en liten softball, små gjenstander eller lignende (bokstaver, tall, erteposer) og en rokkering per lag.

Merk opp en bane på 8x10 meter (varierer etter antall lag). I midten av banen stiller en eller to deltagere seg med en SIX ball. Disse er yetier. Yetiene kan bevege seg fritt rundt på banen med ballen. De skal prøve å treffe deltagere som beveger seg inn på banen med å kaste ballen på dem. Dersom en deltager blir truffet, fryser han/hun til is og blir stående på stedet hvor han/hun ble truffet.

Før leken starter deles de resterende deltagerne inn i lag, fem per lag. Hvert lag stiller seg på en rekke på samme kortside. På motsatt side kortside, i «yetiens hule», legges snøkrystaller (bokstaver, tall, erteposer e.l.). Foran hvert lag legges en rokkering. Dette er lagenes «lager».

Hvert lag har fire alternativer:

- Løpe og hente en «krystall» og legge den i lagets lager.
- Løpe og tine egen medspiller. Dette gjøres ved å leie de tilbake til sitt lag. Da kan ikke man hente en krystall.

Regler:

- Lagene kan man aldri ha mer enn en spiller i banen samtidig.
- Man kan ikke fysisk hindre noen spillere fra å plukke krystaller.
- Det er frisone bak kortstreken der yetiens krystalllager ligger.
- Man kan spille til et lag får et bestemt antall krystaller, bokstaver, tall eller på tid. Dersom man spiller på tid er det det laget som har flest krystaller som vinner.

6. Andre aktiviteter

Sau og jerv

Sau og jerv er en sistenvariant hvor et av barna plukkes ut til være jerv. Jerven skal gå på to bein og prøve å forvandle alle sauer til jerver. Sauene må gå på alle fire, og måten de blir forvandlet fra sau til jerv på er ved at jerven ruller sauene rundt på ryggen. Sauene må stritte imot og gjøre det så vanskelig som mulig for jerven å få de over på ryggen. Når en sau har blitt jerv skal den gå på to bein og forvandle andre sauer. Jervene kan samarbeide.

Ring «Battle» / Stein, saks, papir runden

Utstyr: 20-30 rockeringer eller kinahatter og 10 stk erteposer (byttet ut rockeringer med stige under kurset).

Antall: 6-16 stk

Marker en lang løype med rockeringer eller kjegler/hatter. Løypen kan gjerne være en «S» form eller annen form. Deretter deles gruppen i to lag. Lagene starter i hver sin ende av løypen og stiller seg på en lang rekke. Det anbefales at det er maks 4-6 deltakere per lag. Legg erteposene i en haug ved siden av banen.

Når leken starter skal en deltaker fra hvert lag løpe innom hver rockering/kinahatt for å komme seg over på andre siden av løypen. Når man møter en person fra motsatt lag skal de duellere i «stein, saks pair» (best av en). Deltakeren som taper duellen løper tilbake og stiller seg bak i rekken på sitt lag. Personen som vinner fortsetter videre, samtidig som den neste på det tapende laget starter løypen. Deltakeren vil så møtes til ny duell, der det samme skjer igjen. Dersom man vinner i en av de tre siste rockeringene har man vunnet og får ett poeng. Deltageren tar da med seg en ertepose tilbake til laget.

Regler

- Det er ikke tillatt å starte i løypen før lagkameraten som taper duellen har løpt ut av løypen.
- Det er ikke lov til å være nær spilleren du skal duellere mot.

Variant

- Hinke eller hopp i rockeringene, istedenfor å løpe.
- Spill uten poeng (erteposer). I stedet vinner man den siste personen man duellerte mot fra det andre laget over til sitt lag

Nummerleken

Antall: Mange

Utstyr: laminerte ark merket med 1-5 og en terning (gjerne stor skumgummiterning)

Legg ut 5 laminerte ark merket med 1-5. Elevene beveger seg fritt i rommet til musikk. Når musikken stopper må elevene i løpet av 5 sekunder finne et tall de ønsker å stå ved. Elevene klynger seg sammen rundt de ulike tallene. Lærer slår en terning. Viser terningen «4» må alle de som står på 4, gå ut av leken (alternativt gjøre styrkeøvelser/hopp og sprett). Musikken fortsetter og elevene som stod ved 1,2,3 og 5 beveger seg fritt. Dersom terningen viser «6» er alle med i leken igjen. Aktiviteten kan avsluttes ved at de elevene som står ved det tallet som terningen viser – vinner.

7. Andre aktiviteter

Terningsstafett

Antall: Mange, men helst ikke så mange på hvert lag at man blir stående lenge i kø

Utstyr: En terning pr lag, kjebler/ kinahatter x6 pr lag

2-10 lag, med 2 eller flere spillere på hvert lag. 4 baner, med 6 kjebler/ hatter på hver bane.

Kjeglene/hattene settes opp på en lang rekke med lik avstand for alle banene. Første mann på alle lag starter samtidig å trille terningen. Det antallet øyne terningen viser, er det antallet kjebler du skal springe forbi. Får du f.eks. 5 på terningen, springer du forbi 5 kjebler, og runder den 5. før du springer tilbake til partneren din. Lagene er på forhånd enige om hvor mange ganger hver enkelt spiller skal trille terning. Det laget som er raskest ferdig, vinner. Med mindre barn kan man også bruke terning med farger eller symboler og ha kjebler med fargene eller symbolene.

40-leken

Antall: Mange

Utstyr: 40 kjebler med tall fra 1-40 og terninger

Kjeglene spres utover på et område, gjerne med litt variert underlag. Kjeglene er merket fra 1-40 og legges ut vilkårlig med ca 2 m mellom hver. (kan også ha større mellomrom mellom kjeglene, da tar det litt lenger tid og er mer slitsomt)

Del opp gruppen i lag på 2-4 personer. Før leken starter, blir lagene enige om en dyrelyd som skal være sitt lags «lokkerop».

Leken starter med at en fra hvert lag slår terningen. Lagene løper for å lete etter det tallet som terningen viste, og sprer seg for å lete mest mulig effektivt. Fikk man f.eks terningkast 4, skal man finne kjeblen med 4 på. Når en på laget har funnet riktig kjeble, kaller man på gruppa si med lokkeropet, og gruppa kommer stormende. Så slår de terningen på nytt og får 3. For hver gang summeres øynene på terningen, slik at laget nå skal lete etter $4 + 3 = 7$. Første gruppe som kommer over 40 har vunnet!

Bingo

Antall: Mange

Utstyr: Røde kjebler med tall fra 1-40, tallremser med 5-7 tilfeldige tall

Kjeglene/hattene spres utover på et område, gjerne med litt variert underlag. Hattene er merket fra 1-40 og legges ut vilkårlig med ca. 2 m mellom hver (kan også ha større mellomrom mellom hattene, da tar det litt lenger tid og er mer slitsomt).

Deltagerne får en tallremse hver og skal finne sine tall i riktig rekkefølge. Hver gang de har funnet et av sine tall kan de gjøre en øvelse (f.eks: legge seg på magen, spensthopp, osv) som er avtalt på forhånd. Den første som finner alle sine tall i riktig rekkefølge roper BINGO og har vunnet omgangen.

Snu Hatter

Utstyr: Kjegler, eller kortstokk

Del gruppen inn i to lag. Spre kjeglene utover et passe stort område.

Halvparten av kjeglene skal ligge riktig vei (spissen opp) og halvparten skal ligge opp-ned (spissen ned). Det ene laget skal snu kjeglene slik at flest mulig ligger riktig vei, det andre laget motsatt. Det er ikke lov å hindre det andre laget. På sluttsignal etter tre minutt får ingen røre noen av kjeglene. Tell opp hvor mange kjegler som ligger med riktig vei og hvor mange som ligger opp-ned. Det laget med flest kjegler i sin favør har vunnet.

Kortstokk stafett

Antall: 4 lag med 2-4 på hvert lag pr kortstokk

Utstyr: Kortstokk

En kortstokk legges spredt utover et område. Gruppen deles i fire lag som fordeler seg i hvert sitt hjørne. Hvert av lagene samler på enten ruter, hjerter, spar eller kløver. Alle lagene starter samtidig. En og en fra hvert lag løper etter tur for å snu et kort. Er det riktig sort tas det med tilbake til laget, er det feil legges det ned igjen. Det laget som først har samlet alle sine kort har vunnet.

Kortstokkstafett med styrke- og kondisjonsøvelser

Antall: 3 – 15 spillere. Kan utvides med flere kortstokker.

Utstyr: kortstokk, et ark med kortsort tegnet på og beskrivelse av øvelse.

En og en utøver på hvert lag løper frem til kortene og plukker opp et kort. Til hvert symbol (hjerter, ruter, spar, kløver) hører det til ulike fysiske øvelser som skal gjennomføres. Denne øvelsen/bevegelsen skal gjennomføres tilsvarende antall ganger som hva kortet anviser. Eksempelvis: Ruter syv tilsvarer 7 armhevinger, eller spar ti tilsvarer 10 froskehopp. Etter dette er gjennomført løper en tilbake og veksler med en lagkamerat. Bildekort tilsvarer 10.

Kortstokk-Gris

Antall: 3-8 spillere/lag

En omgang med Gris kan ha 3-8 spillere/ lag, og hele kortstokken skal benyttes. Hvert lag får utdelt 6 kort, resten av kortene spres utover et område, evt bunke midt på bordet. Målet med Gris er å samle på kort til du/ laget har samme farge (kløver, ruter, spar eller hjerter). Alle lagene starter samtidig, lagene sender ut en med det kortet de ikke vil ha, bytter det med et nytt fra kortene i midten, forsetter til alle kortene har samme farge, istedenfor tommel på bordet, setter laget seg ned. Det siste laget som setter seg får G, ny runde kort samles inn nye deles ut. Forsetter til et lag blir GRIS, de har da tapt. Har dere ikke tid til gris kan en spille KU eller Q.

Kortbingo

Antall: 4 lag med 2-4 på hvert lag pr kortstokk

Deltakerne deles i fire lag og plasseres i hvert sitt hjørne av en firkant. I midten legges en hel kortstokk spredt utover med baksiden opp. Målet er å være det første laget som har 7 kort fra ett slag i sin base (antall kan varieres hvis man ser det er for vanskelig/lett). I motsetning til «kortsisten» vet man ikke på forhånd hva man skal samle på. Hele laget henter vilkårlige kort fra midten, kun et kort hver. Ved basen legges dette kortet med forsiden opp. Når midten er tom for kort sjekker hvert lag kortene ved sin base, og bestemmer seg for hvilket slag til skal samle på. Resterende kort stjeles fra de andre basene. Første lag som har 7 kort fra ett slag roper BINGO!

8. Avspenningsteknikker

Autogen avspenning

Finn en behagelig stilling (sittende eller liggende), sørg for at du kan slappe helt av i hele kroppen i denne stillingen og lukk øynene.

Der skal eleven telle fra 1 til 10 inni seg, mens han/hun gradvis avspenner hele kroppen.

Utføres slik;

1. Med lukkede øyne skal du "se" litt oppover bak øyelokkene
2. Slapp av i øynene og pannen
3. Slapp av i kjeven og slipp underkjeven litt ned. Kjenn at musklene i ansiktet slapper av og at huden blir glattere
4. Slapp av i nakke og hals, og kjenn at hodet blir litt tyngre
5. Slapp av i skuldrene, kjenn at de slippes ned
6. Avspenningen brer seg videre til armene og helt ut i fingertuppene, armene kjennes tyngre ut enn vanlig
7. Kjenn at pusten flyter fritt, og slapp godt av i brystet og magen
8. Avspenningen brer seg videre til lårene og ut til knærne
9. Kjenn at avspenningen brer seg videre ned i legge og helt ut i tærne. Armene og bena kjennes litt varme ut og føles tyngre ut enn vanlig
10. Kjenn at hele kroppen er helt avslappet og at pusten flyter fritt

Her kan eleven sitte/ligge og nyte avspenningen. Dersom han/hun føler for å ta avspenningsøvelsen enda dypere kan man telle fra 1 til 5 der man gjentar for seg selv hvordan en kjenner seg mer og mer avslappet.

For å avslutte avspenningsteknikken kan en telle ned fra 5 til 1 der man gradvis våkner mer og mer opp før øynene åpnes igjen.. Kan gjerne også røre litt på fingrene og føttene før man avslutter øvelsen helt og åpner øynene.

Hentet fra: <https://www.ullevalkiropraktor.no>

Pusteøvelsen «4-7-8»

Pusteøvelser finnes i utallige varianter. De er tidseffektive og kan gjennomføres de fleste steder. Felles for mange pusteøvelser er at utpusten er lengre enn innpusten. Dette gir avspenningsrespons. Her følger en pusteøvelse som stammer fra yoga og som er popularisert av lege og professor Andrew Weil. Pusteøvelsen kalles for «4-7-8». Den gjøres som følger:

1. Pust inn mens du teller til fire inni deg.
2. Hold pusten mens du teller til syv inni deg.
3. Pust ut mens du teller til åtte inni deg.
4. Punkt 1-3 gjentas tre ganger.

Denne øvelsen tar kun et par minutter å gjennomføres. Det kan ta noen uker før man merker resultater. Hastigheten på tellingen kan tilpasses eget behov, men et viktig prinsipp er at utpusten skal være dobbelt så lang som innpusten. Det er lettest å lære «4-7-8» mens man sitter med rett rygg. Etter å ha praktisert en stund kan «4-7-8» gjøres liggende, eksempelvis før man sovner. Mange synes «4-7-8» gir en svært beroligende effekt, mens andre kan oppleve at det er ubehagelig å holde pusten. Her må man altså bare prøve seg litt frem.

Hentet fra www.psykologforeningen.no