

HVAD ER BEVÆGELSE?

Bevægelse kan være mange ting, bl.a. **BRAIN BREAKS**.

Brain breaks er en kort aktiv pause, som giver ilt til hjernen og ny energi til det videre arbejde. De korte bevægelsesaktiviteter kan inddeles i fire kategorier, der på hver deres måde understøtter læring.

**SÆT SKOLEN
I BEVÆGELSE**

Koordination

Koordinationsøvelser, fx krydsbevægelser, stimulerer hjernebælken, så den bliver tykkere og hurtigere kan overføre information fra den ene hjernehalvdel til den anden. Hjernebælkens ydeevne styrkes, hvilket har indflydelse på vores læring, hukommelse og motivation.

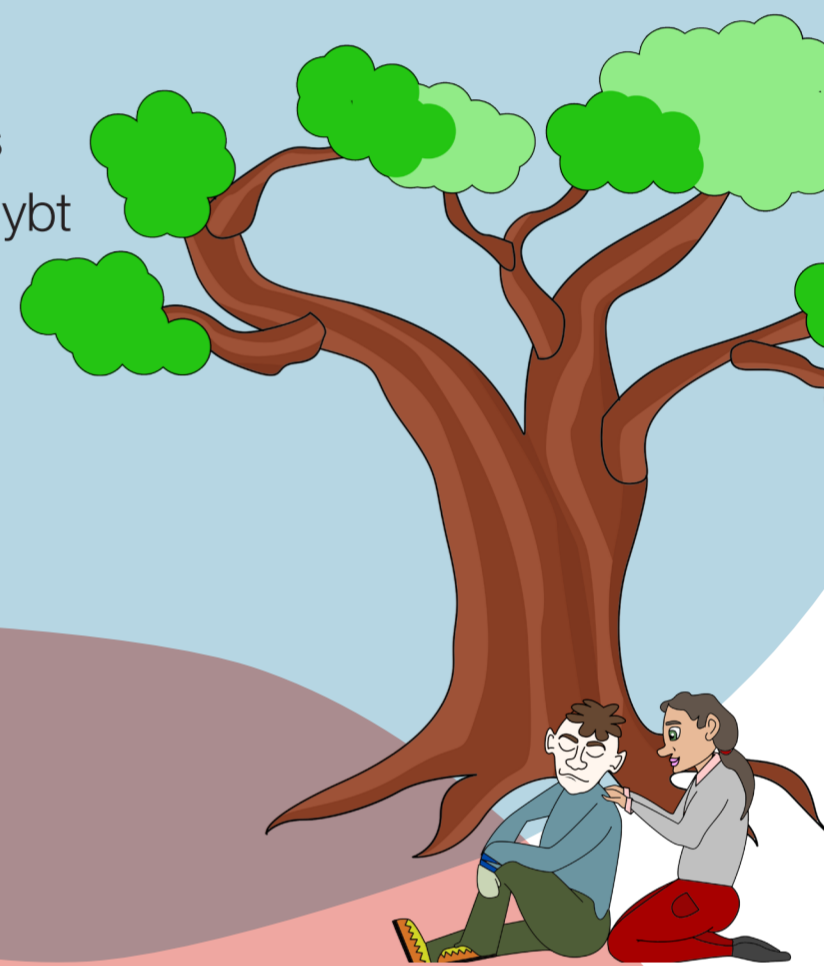
- > Vi laver krydsbevægelser med kroppen
- > Vi udfordrer os selv
- > Vi holder balancen
- > Vi laver gentagelser
- > Vi øger tempoet



Koncentration og opmærksomhed

Et fokus på rolige aktiviteter skærper opmærksomheden på sig selv, hinanden og det faglige stof, der arbejdes med. Det mindsker mobning, da der er fokus på at udvikle sine empatiske evner i fælleskab.

- > Vi koncentrerer os
- > Vi trækker vejret dybt
- > Vi er fokuserede
- > Vi er rolige



Tillid og samarbejde

Samarbejdsøvelser skaber et trygt klassemiljø, hvor man tør afprøve og stille nysgerrige spørgsmål. Det skaber rum for læring.

- > Vi samarbejder
- > Vi tør godt
- > Vi stoler på hinanden



Puls

Pulsaktiviteter skaber rammen for, at hukommelsen kan konsolidere det faglige stof, som man netop har arbejdet med. Her skabes ændringer i hjernen i form af eksempelvis mere forgrenede nerveceller og et tættere netværk i hjernebarken.

- > Vi er sprængfyldt med energi
- > Aktiviteten er høj
- > Vi mærker vores puls stige



dansk
skoleidræt
TrygFonden

**SUNDE
BØRN
BEVÆGER
SKOLEN**

Sæt Skolen i Bevægelse er en del af programmet Sunde Børn Bevæger Skolen, som er et samarbejde mellem TrygFonden og Dansk Skoleidræt. Det overordnede mål med programmet er, at flere børn og unge bevæger sig mere og grundlægger sunde vaner tidligt i livet.

© Dansk Skoleidræt, 2019