



SØSTJERNE

BRAINBREAK

Denne brainbreak er fra vores undervisningsmateriale til et projekt, der hedder MIND ME, der handler om fokus, fordybelse og nærvær. Læreren skal læse teksten op, og eleverne skal følge instruktionerne. Øvelsen skal hjælpe eleverne med skiftet fra at have set en livesteam til at skulle tilbage til en ny opgave.

FORMÅL

At eleverne skaber lidt ro og fokus, inden de skal videre til næste opgave.

TID

5-10 minutter

MATERIALER

- Et kort med teksten 'træk vejret som en søstjerne'.

FORBEREDELSE

Vurdér om nogle elever kan have det svært ved at ligge stille og 'mærke' sig selv. Du kan eventuelt lade de elever, der kan have svært ved det, sidde op. Det er i hvert fald vigtigt, at du ikke irettesætter dem, fordi der kan være følelser inden i, de lige pludselig kan mærke.

BESKRIVELSE

FØR:

- Fortæl eleverne at de nu skal prøve at trække vejret som en søstjerne.
- Vis eleverne billedet af søstjernen. Hør om de kender søstjerner.
- Eleverne skal finde en plads på gulvet, hvor de kan ligge uden at røre hinanden.

UNDER:

- Læs teksten op

EFTER:

- Lad eleverne stille komme til sig selv.
- Tal med eleverne om, hvordan det var.

Søstjerne er gode til at hjælpe dig med at falde i søvn eller bare til at tage en kort pause fra hjernen, der tænker og tænker.

- 1) Læg dig på gulvet. Stræk arme og ben ud til siderne, så du ligner en søstjerne, og har form som en stjerne, hvor dit hoved, dine arme og dine ben er stjernens fem spidser.
- 2) Træk vejret helt ned i maven. Og pust ud, så lungerne bliver helt tømt for luft. Søstjerner trækker ikke vejret med kun én næse eller mund. De trækker vejret gennem bittesmå sugefødder, der sidder som prikker på hele kroppen.
- 3) Prøv nu at trække vejret ind som en søstjerne med hele kroppen. Når du puster ud, så forestil dig, at luften er rundt i hele kroppen og strømmer ud af din krop.
- 4) Søstjerner hører til i vandet, så forestil dig, at du flyder rundt blandt bølgerne og dine arme og ben stille vugger med bølgenes rolige bevægelser. Træk vejret ind gennem hele kroppen igen og pust ud gennem hele kroppen.
- 5) Træk vejret ind. Pust ud.
- 6) Træk vejret ind. Pust ud.
- 7) Nu skal du stille og rolig tilbage til at være menneske. Vrik med dine tæer og fingre. Prøv at vrik med ørerne – den er svær ☹ Få lidt bevægelse i kroppen og sæt dig stille og roligt op.