

BØRN, SOM LEGER - TRIVES BEDRE!



VI ARBEJDER MED MERE LEG I SKOLEN SOM ER:



ANALOG

Vi laver aktiviteter uden brug af digitale medier og skærme



KROPSLIG

Vi laver flere aktive bevægelseslege



FÆLLES

Vi leger sammen med andre, i mindre og større grupper

Vi prioriterer legen, da det er en direkte vej til større trivsel, stærkere fællesskab og læring.



BRAIN BREAKS

- Er korte aktiviteter på få minutter
- Er essentielle for vores koncentrationsevne
- Skaber variation, glæde og motivation i hverdagen



*En reaktionsleg,
der styrker reaktionsevne,
krydskoordinering,
arbejdshukommelse og
samarbejde.*

"Vi står intenst og venter. Vi er klar med hænderne i siderne og front mod vores makker. Når tallet bliver sagt, gælder det om at reagere hurtigt og lave bevægelsen med vores makker.

1... Vi giver highfive med højre hånd,

2... Vi giver highfive med venstre hånd,

3... Vi giver highfive med begge hænder,

COWBOY... hvem er hurtigst på aftrækkeren og "skyder" (peger) først på sin makker?"

Cowboy - duel



*En low arousal aktivitet,
der arbejder med
sanhørighed, fokusering
og nærvær.*

"Vi står samlet som gruppe tæt og stille. Først kan vi se hvad vi skal gøre, men snart er det kun lyden af bevægelserne der sætter os i gang.

...Vi gnider hænderne mod hinanden (mærker varmen sprede sig)

...Vi knipser med fingrene (hører forskellige måder det lyder på)

...Vi tramper i gulvet (lidt kraftfuldt så kroppen mærker stødet)

...Vi klapper på kinderne med flad hånd og halvåben mund (hører efter klukkene)"

Sanseøvelsen

