

# Happy Breaks



## Yoga i klassen

Forskningen viser, at det har en positiv betydning for elevernes læring, når lærerne inddrager bevægelse i timerne. Særligt når dansklærer inddrager bevægelse i timerne, har det en positiv sammenhæng til elevernes faglige og generelle trivsel. Her vores bud på, hvordan du kan bruge og lade dig inspirere af yoga til at understøtte forskellige fag, læringsmål og kompetencer.



### DANSK

Brug øvelsen solhilsen mens I øver alfabetet eller Stopdans med tillægsord, forholdsord, navneord, udsagnsord. Aftal fx en øvelse for hver ordklasse. Sæt musik på og når musikken stopper, nævner du et ord inden for den respektive gruppe.

Fx stoppe. Stoppe er et udsagnsord. Hvis det er aftalt, at hver gang et udsagnsord nævnes, laver man træet. Så stiller alle sig i træet og gentager ordet stoppe. Evt. fortsætter med at nævne både i nutid, datid mv.



# BEVÆGELSE



## DANSK

Dekryptering: Giv eleverne gruppevis en seddel med et ord, som er krypteret. Dvs. bogstaver står i vilkårlig rækkefølge. På tid med uret, bed dem dekryptere og dernæst lave øvelsen, først i gruppen og så vise den for andre når alle har fundet deres ord. De kan se om øvelsen kan laves enkeltvis, som partner og gruppe.

## MATEMATIK

Former- læg små former i en pose. Bed hvert barn trække en form, og uden at se på den, mærke hvordan den føles. De skal nu visualisere en øvelse der minder om den form. Først da må de se på formen, de har fået og så lave øvelsen.

Lige/ulige tal – Aftal en øvelse for hhv. lige og ulige tal, og kald forskellige tal ud, et ad gangen, og lad børnene indtage øvelsen. Sørg for der er god tid til de kan komme ind i øvelsen, stå og ud igen. Husk begge sider af en øvelse.

Tabeller: Solhilsen med tabeller



## SPROGFAG

Fortæl en kort historie på et af de respektive sprog, og lad børnene genfortælle med yogaøvelser

Solhilsen: Tæl på respektive sprog, måneder eller evt. en remse. Måske grammatik remser på tysk

Læs en tungetvister på et andet sprog, mens man står i en given øvelse og holder øvelsen.

## BEVÆGELSE



### NATURVIDENSKAB

Dyre/mineralriget: Med sten saks og papir. 2 og 2 til denne øvelse, hvor papir er træet, barnet er stenen, og saksen er frøen (hugsiddende). Man kalder sten, saks, papir, mens man hopper 3 x, og dernæst indtager sin position. Slutteligt kan alle i klassen gøre det sammen som gruppe.

Planteriget: Gruppelotus/gruppesolsikke/gruppeskov

Indre vejrudsigt: Guid børnene igennem en bodyscan og lad dem opleve og udtrykke deres egen indre vejrudsigt. Regn, storm, tåge, sol osv.

Verdenshjørner: Kompasåndedræt

Vinden i træerne: halvdelen af gruppen er træer og de andre vind der blæser rundt mellem træerne.

### MADKUNDSKAB

Sunde sandwich; Lav sandwichen (fra Lyt til løven) - (floden her i Happy Breaks), mens I siger remsen. Læg sundt pålæg på og tal om økologi, sund fornuft mv Quiz. Hvor kommer maden fra: Kom med udsagn som æg, mælk, tun, honning, og lad børnene lave den øvelse hvorfra de tror dette kommer

Oprydning: Er en essentiel del af at have lavet mad som resten af livet. Hæld en masse små pomponer/glaskugler/ kastanjer eller andet ud på gulvet og lad børnene samle det op med tæerne.

Se mere:

