

Yoga i Skolen

Der er mange gode grunde til, at yoga bør være en del af den daglige skoledag.

Børneyoga og bevægelse har en positiv sammenhæng til elevernes glæde ved fagene og deres oplevelse af ro i timerne. Ved regelmæssigt brug af yogaøvelser, oplever eleverne at der er mindre larm i timerne, og det styrker deres koncentration og indlæringsevne.



Lille Yoga Hus
fred og ro til at vokse og gro

Happy Breaks



Vi beder ofte børnene være opmærksomme, og vi kræver at de skal kunne sidde stille og koncentrere sig, men vi lærer dem ikke altid hvordan. Det kræver en kæmpe indsats i sig selv at sidde stille på en stol en hel skoledag. På sin vis meget naturstridigt! Hvis vi vil lykkes med at støtte og udvikle børn til et sundt socialt liv og et aktivt skoleliv, samt at kunne navigere helskindet igennem den digitale støj, så må vi lære børnene at stå stærkere i sig selv.

Regelmæssige rutiner med yoga i klassen bidrager til at give eleverne en bedre indre forståelse og personlig vækst på mange niveauer, både fysisk, mentalt, følelsesmæssigt og spirituelt.

Børneyoga vinder derfor mere og mere indpas i skolerne. Yogaen inddrager hele barnets sansesystem og oplevelse af fællesskab. Yoga understøtter respekt, forståelse og integritet i sociale fællesskaber på tværs af kulturer og overbevisninger/ traditioner idet vi inddrager øvelser og aspekter, som har udspring i den naturlige verden. Via øget sansintegration og en legende tilgang til at perspektivere denne forbundenhed med naturen, inddrages kreative læringselementer til at støtte børns naturlige nysgerrighed og læring.

E-BOGEN:

Tekst og øvelser i e-bogen her er et uddrag af det kompendium som følger vores online [yogalæreruddannelse](https://kursus.happybreaks.dk) og modulet om Yoga i Skolen.
<https://kursus.happybreaks.dk>

Bevægelse i skolen

Bevægelse har en positiv sammenhæng til elevernes glæde ved fagene og deres oplevelse af ro i timerne. Når læreren inddrager bevægelse, oplever eleverne, at der er mindre larm i timerne, og det styrker deres koncentration og indlæringssevne.

Forskning 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*. Eleverne oplever, at de klarer sig fagligt godt, gør faglige fremskridt, kan koncentrere sig og lykkes med de opgaver, som de sætter sig for.

I skolereformen anbefales elever 45 min. bevægelse hver dag og andre offentlige sundhedsanvisninger anbefaler op mod 60 min. dagligt, hvor pulsen bl.a. kommer op min 20-30 min.

*Undervisningsministeriet, EMU

Hvorfor yoga i skolen?

1. Yoga er en helhedsorienteret praksis og sundhedsform, som beforder indlæringsevnen og hjernens udvikling, børns voksende kroppe og forbindelsen mellem hoved/krop/følelser
2. Yoga tilbyder en holistisk tilgang til læring og udvikling, der favner alle
3. Yoga nemt kan implementeres i hverdagen for en meget lille investering
4. Yoga kan gøres på meget lidt plads, med stor effekt
5. Yoga understøtter effektive læringsituationer
6. Yoga tilbyder et frirum fra konkurrence og aktivitet
7. Yoga tilbyder en fysisk aktivitet, som alle magter og hvor alle vil føle sig som vindere
8. Yoga forebygger mobning og fremmer venskab, respekt og vi følelse
9. Yoga understøtter sundhedsstyrelsens anbefaling om 3 timers bevægelse om dagen
10. Yoga er sjovt



Yoga er en gammel videnskabelig metode til selvudvikling på alle niveauer af vores menneskelige potentiale. Målet er at stilne sindets evindelige klagen for at forene os med en tilstand af højere bevidsthed og gøre os fri for lidelse. Yoga kultiverer en større bevidsthed og vores fornemmelse af samhørighed og forbundenhed.

HVORDAN OG HVORNÅR KAN DU få yoga ind i undervisning

Yoga excellerer i at kunne tilbyde dette på meget lidt plads, til meget få midler og ganske nemt. Det vil sige, at du kan bruge yoga i klasselokalet. Både som små mind-breaks eller bevægelsespauser, hvor pulsen både kommer op og forbliver rolig.

TIPS TIL IMPLEMENTERING

- Hold pause - også for pausen skyld
- Brug yoga før en test eller prøve
- Når du eller børnene kan mærke, at de har brug for at give øjnene en pause fra computer/læsning, samt nakke og led
- Brug yoga før en test eller prøve



- I overgange til nyt
- Om morgenen som en herlig rutine til en god dag
- Før SFO/ klub/ gå hjem, som et afslappende farvel til dagen i skole/ institution
- Efter frokost
- Som en hel lektion ifm. et givent emne: Fx verdensmål, matematik
- For elever der har brug for ekstra støtte eller bare har brug for pause

HAPPY BREAKS UNIVERS

Husk! Det ikke er svært at lave yoga i et klasseværelse. I kan sagtens flytte borde/stole, som i sig selv er en bevægelsesaktivitet.

I kan også på forhånd aftale, at hver elev har deres "plet", og når du siger 1-2-3 yoga, så står de der.

Alle film egner sig til både indskoling og mellemtrin, men du kan nemt bruge mange af de samme film til børnehavebørn i mindre serier, ligesom de længere serier kan bruges i udskoling, da du som også før beskrevet helt eksklusivt kan sammensætte dine egne øvelser i Happy Breaks-universet.



Børneperspektivet



I Happy Breaks kommer løbende en række inklusionsfilm til, som vi kalder for "Børneperspektiver om svære emner". Filmene er skabt sammen med og fortalt af sårbare børn. Perlefilm har altid lavet film i børnehøjde og med børneinddragelse som den fornemste nøgle til at få indsigter i svære emner.



Tilmeld jer i dag



ÅNDEDRÆTSØVELSERNE

Børneyoga og bevægelse har desuden en positiv sammenhæng til elevernes glæde ved fagene og deres oplevelse af ro i timerne.

Som skolelærer eller professionelle som arbejder med børn finder du i Happy Breaks filmøvelser og serier, som giver ro i klassen og hjælper med at reducere elevernes stress og give dem større robusthed.

Ved regelmæssigt brug af fx yogaøvelser, oplever eleverne at der er mindre larm i timerne, og det styrker deres koncentration og indlæringssevne.

I skolen og institutionen kan det ofte være ekstra anstrengende at koncentrere sig. Skærmtiden fylder mere og mere og børnene sidder ofte meget mere ned.

Med Happy Breaks kan du give eleverne mulighed for kærkommen afveksling og tiltrængt pause.

Vi mener, at det er vigtigt at tænke bevægelse, som meget mere end sport og klassisk idræt. Vi mener, at det i høj grad er lige så vigtigt at tale om "kroppen". I mange tilfælde kan det fx være gavnligt og relevant, at bruge kroppen til at sænke arousalniveauet (barnets evne til at regulere indre spændingstilstande).



God fornøjelse!

I Happy Breaks universet kan du sammensætte dit eget dagsprogram alt efter jeres rytme, barnets vaner og tilstand med mere. Du kan sammensætte din serie med både børneyoga, mindfulness for børn eller børnemeditationer. Du kan også lægge en lille historie ind, hvis du føler en længere pause skal til for at en god og glad stemning.



TEGN JERES ABONNEMENT I DAG

I får:

- En åben bruger-licens per institution/ skole
- Adgang til undervisningsvideoer med yogalærer
- Adgang til e-bøger om yoga, mindfulness med mere
- Øvelseshæfter som kan downloades
- 20% rabat på vores børneyogalærer
- Flere end 160 lektioner i animerede film, podcasts, lydfortællinger og eventyr
- Og meget mere...

Et årsabonnement koster lige nu 995,- ekskl. moms.*

