

BRAIN BREAKS

En BRAIN BREAK er en kort bevægelsesaktivitet, der giver hjernen en pause eller et afbræk fra det, den netop er i gang med.

Brain breaks kan have forskellige funktioner. Ved nogle får du pulsen i vejret, mens andre får dig til at slappe af og koncentrere dig. Ved Dansk Skoleidræt arbejder vi med 4 kategorier af brain breaks: 1) Puls, 2) Koncentration og opmærksomhed, 3) Tillid og samarbejde og 4) Koordination.



Se, hvordan en brain break kan få to sløve udskolingspiger op af stolen:

<https://vimeo.com/842126138>

Sådan kan I gøre:

Eleverne skiftes i par til at stå for en brain break, som hele klassen skal lave på et givent tidspunkt i løbet af dagen. Klassen bestemmer selv, om det skal være en ny brain break hver dag, eller om den samme aktivitet evt. kan bruges flere gange.

Man kan lave en form for dukseliste, så alle kan se, hvis tur det er til at finde brain breaks.

I kan opfinde jeres egne brain breaks, hvis I synes det er for kedeligt at bruge andres.

Hvad skal I bruge?

- > En aftale med jeres lærer om, hvornår og hvor tit, I skal lave en brain break.
- > En aftale med hinanden om, hvem der har ansvaret for, at aktiviteten gennemføres.
- > En idébank, hvor I kan finde masser af brain breaks: aktivitetsdatabasen.dk (man skal oprettes som bruger, men det er gratis)
- > Evt. rekvisitter.

Hvorfor skal I lave det?

- > I kommer op af stolene og får mere energi.
- > I styrker sammenholdet i klassen ved at lave noget sjovt sammen.
- > I får selv indflydelse på, hvilke brain breaks, der skal laves.
- > I øver jer i at instruere andre i en aktivitet.

Til læreren

BBrain breaks er et afbræk i undervisningen. Det er derfor vigtigt, at du understøtter eleverne ved at sætte tid af til det. Aftal gerne på forhånd, hvor lang tid aktiviteten må vare. Langt de fleste brain breaks tager omkring 5-10 min.

Læs mere om brain break-kategorierne her:

<https://skoleidraet.dk/bevaegelse-i-skolen/bevaegelse-i-undervisningen/brain-breaks/kategorisering-af-brain-breaks/>

Hvis du vil læse mere om betydningen af bevægelsespåuser, kan du gøre det her:

<https://skoleidraet.dk/wp-content/uploads/2024/04/Betydningen-af-bevaegelses-pauser-Faktaark-Dansk-Skoleidraet.pdf>