

RELATIONER  
RAMMER  
RESSOURCER  
VÆRDIER

TEORI  
METODE  
• PRAKSIS

# ENERGISKABENDE ØVELSER

## Kort sagt

Underviseren skal løbende vurdere, om eleverne har de fornødne ressourcer til at lære:

Er de trygge? Har de mulighed for at parkere spekulationer, der ikke vedrører skolen? Har de energi? Har de gode relationer i undervisningen? Kan de fokusere på opgaverne?

Energiskabende øvelser er små afbræk, der kan gøre eleven klar til læring. Øvelserne kan løfte eleverne, når de føler sig utrygge, mangler energi, trænger til at røre sig, har brug for at fokusere eller skal have 'renset' korttidshukommelsen, inden der er plads til noget nyt. Øvelserne stimulerer samspillet mellem kroppen og hjernen, men de kan også styrke samspillet eleverne imellem.

“

## Hjernen skal have næring

Hjernen består af 100 milliarder neuroner, som hver har 2000 synapser. Hver synaps sender 200 signaler i sekundet. For at holde alt dette i gang, skal hjernen have energi.

Selvom hjernen kun udgør 2 % af kropsvægten, bruger hjernen 20 % af den ilt og glukose som kroppen producerer.

Reducerer vi mængden af ilt til hjernen, mister hjernecellerne evnen til at fungere optimalt. Derfor er det så vigtigt med energiskabende aktiviteter i undervisningen - hjernen skal have næring!

< Dr. Spencer Kagan, 2000 >

”

## Mærk efter

Energiskabende øvelser bryder med de traditionelle aktiviteter i undervisningsrummet:

Man bruger hele undervisningsrummet, eleverne taler sammen på tværs af interesser og grupperinger, de griner sammen og får overraskende og ny viden om hinanden.

Det kan også være grænseoverskridende for underviseren at sætte helt nye aktivitetsformer i gang. Derfor må hver enkelt underviser mærke efter, hvor langt man selv kan være med. Endvidere kan det være grænseoverskridende for nogle elever, at der brydes med deres opfattelse af skoleaktiviteter. Derfor er det vigtigt at starte i det små.

Observer elevernes reaktioner. Del erfaringer med kollegaerne og juster på øvelserne, så alle får en god oplevelse ud af det.

**RELATIONER  
RAMMER  
RESSOURCER  
VÆRDIER**

**TEORI  
METODE  
• PRAKSIS**



### Grundregler

- Øvelserne skal løbende tilpasses i forhold til elevgruppen
- Øvelserne skal involvere alle
- Det vigtigste er at være med - ikke at vinde
- Øvelserne må ikke udstille eleverne på en negativ måde
- Underviseren er lederen - sætter rammen, hjælper og støtter

### UNDERVISEREN OBSERVERER

### HVAD KAN VIRKE

...at eleverne er utrygge og tilbageholdende

Øvelser der styrker relationerne i gruppen. Ved opstart kan det være forskellige navnelege eller lege, hvor man skal gætte detaljer omkring hinanden, hvor man skal fortælle om noget man er god til, etc.

...at eleverne er trætte og hænger på stolen, eller eleverne sidder uroligt

Op fra stolen og ud i rummet - hjernen skal have ilt!  
Eleverne skal lave noget, der kan skabe cirkulation i kroppen. Fx avisvolley, sten saks papir i forskellige versioner, etc.

...at eleverne ikke kan samle sig omkring en opgave, der kræver koncentration

Eleverne har brug for at samle tankerne. Er det først på dagen eller efter en pause, er der måske ting, de har brug for at læsse af.

Skifter man mellem to aktiviteter med forskellig læringsstil, fx. fra værkstedet til teorien, kan det være en idé at lave små øvelser, der retter hjernen ind på at skulle koncentrere sig på en ny måde. Fx klappeøvelser, braingym, trekantsøvelsen etc.



**FAST  
HOLD  
ELES  
KARA  
VANEN**

VEJE TIL  
GENNEMFØRT  
UDDANNELSE