

# Brain Breaks – en vej til øget læringsparathed

Af Christina Buch (lærer), Vitaskolen Bohr, Esbjerg

Redaktør: Anette Schulz, FamilieAlliancen

## Om Vitaskolen Bohr

Vitaskolen Bohr er en folkeskole med børn i alderen 6-16 år. Skolen har en forholdsvis stor andel af elever med anden etnisk baggrund end dansk, hvilket medfører sproglig og kulturel diversitet på skolen. Vitaskolen Bohr spiller således en vigtig rolle i relation til at integrere børn og unge fra forskellige baggrunde og skabe sammenhængende fællesskaber. Dette skal samtidig ses i lyset af, at skolens elever kommer fra både høj- og lavindkomstområder i kommunen.

Vitaskolen Bohr opererer inden for Esbjerg Kommunes uddannelsespolitik, som prioriterer gode fysiske rammer, undervisningskvalitet og trivsel. Ligeledes er social integration en vigtig prioritet, og kommunen støtter initiativer så som sprogstøtteprogrammer og kulturprojekter for at fremme inkluderende skolemiljøer. Esbjerg Kommune arbejder også aktivt for at fremme samarbejdet mellem skole og lokalsamfund, herunder erhvervslivet og kulturelle institutioner, med henblik på at styrke elevernes læring.

Beslutninger truffet af Esbjerg Byråd påvirker Vitaskolen Bohr direkte, og skoleledelsen samt forældre kan påvirke beslutningsprocesser gennem deltagelse i lokale råd og udvalg.

## Indsatstema

Bevægelse og mindfulness.

## sundhedspædagogisk fokusområde

Aktiv elevinddragelse.

## Elevernes alder

80 elever i alderen 13-15 år.

## Formål og mål med Brain Breaks

Projektets formål var forbedre elevernes læringsparathed ved at implementere bevægelse og mindfulness i undervisningen, hvor projektet mål var følgende:

- At øge elevernes fokus og koncentration.
- At fremme elevernes trivsel og engagement i undervisningen.
- At skabe et mere dynamisk og stimulerende læringsmiljø.

## Forberedelsesfasen

Opstartsfasen blev primært brugt på gennemgang af eksisterende forskning og teori om bevægelse i undervisningen, herunder effekten af brain breaks og mindfulness på elevernes læring og trivsel. Der blev søgt efter succesfulde eksempler og best practices fra andre skoler og uddannelsesinstitutioner, der havde implementeret lignende tiltag.

Med afsæt i den indsamlede viden blev en række aktiviteter efterfølgende planlagt og udviklet:

**Brain Breaks:** Udvikling af en række korte, fysiske aktiviteter, som kunne integreres i undervisningen. Der blev lagt vægt på, at øvelserne var sjove og energigivende samtidig med, at de ikke krævede meget plads eller udstyr.

**Mindfulness:** Udvikling af mindfulness-øvelser, herunder vejtrækningsøvelser og korte guidede meditationer, til brug i begyndelsen af hver undervisningstime.

**Daglige rutiner:** Etablering af klare strukturer for, hvornår og hvordan brain breaks og mindfulness skulle implementeres i løbet af skoledagen.

Der blev desuden arbejdet med at integrere de nye aktiviteter i den daglige undervisningsplan, og der blev udarbejdet en tidsplan for, hvornår de forskellige elementer skulle implementeres.

## Implementerings- og evalueringsfasen

Hver dag begyndte med en mindfulness-session for at hjælpe eleverne med at finde ro og fokus. Disse sessioner varede typisk 5-10 minutter.

I løbet af undervisningen blev der indlagt flere korte Brain Breaks på 5-10 min, hvor eleverne deltog i lette fysiske aktiviteter for at genvinde energi og koncentration.

De involverede lærere blev orienteret om projektet og fik mulighed for at afprøve materialerne selv. Dette skabte en fælles læringsoplevelse, hvor lærerne kunne dele deres erfaringer og observationer. Gennem samtaler og sparring vurderede de i fællesskab effektiviteten af materialerne og drøftede eventuelle nødvendige justeringer. Denne kollegiale sparring var essentiel for at sikre en konsistent og effektiv implementering af projektet på tværs af klasser.

Lærere indsamlede løbende feedback fra eleverne om deres oplevelser og effektiviteten af aktiviteterne. Dette skete både formelt gennem spørgeskemaer og uformelt gennem samtaler. Endvidere blev elevernes adfærd og engagement observeret under og efter aktiviteterne, hvor det observerede blev skrevet ned og denne dokumentation bidrog til at forme de løbende tilpasninger i projektet.

Baseret på feedback og observationer blev der foretaget justeringer i aktivitetsplanerne. Nogle aktiviteter blev ændret for at øge deres effektivitet eller gøre dem mere engagerende for eleverne.

## Anvendte materialer

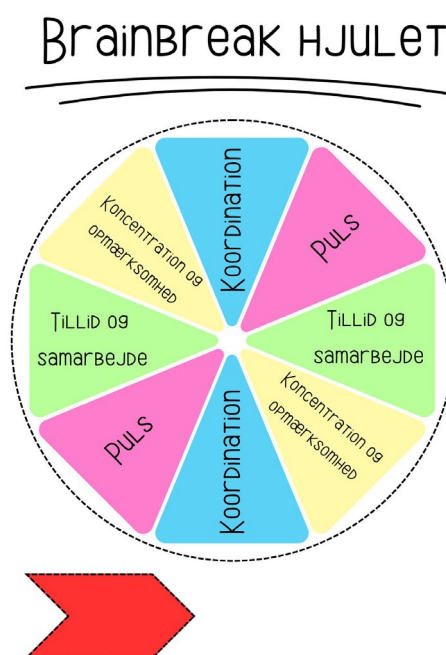
Pilotprojektet indebar udvikling af et "Brain Break Hjul" og tilhørende Aktivitetskort, designet til at lette byrden hos lærerne og engagere eleverne aktivt i processen.

## Brain Break Hjul

Brain Break Hjulet fungerede som et interaktivt redskab i undervisningen, hvor eleverne fik mulighed for at vælge og deltage i forskellige typer af bevægelsesøvelser. Hjulet var opdelt i fire hovedkategorier, som dækkede forskellige aspekter af fysisk og mental stimulation:

1. Koordinationsøvelser: Aktiviteter designet til at forbedre elevernes motoriske færdigheder og kropsbevidsthed.
2. Pulsøvelser: Bevægelser, der øger hjertefrekvensen og energiniveauet for at genoplive eleverne.
3. Koncentration og opmærksomhed: Øvelser, der sigter mod at forbedre elevernes evne til at fokusere og fastholde opmærksomheden.
4. Tillids- og samarbejdsøvelser: Aktiviteter, der fremmer samarbejde, tillid og kommunikation blandt eleverne.

Hjulet blev placeret synligt i klasserummet, så eleverne havde fri adgang til det. Som en del af beslutningsprocessen for valg af Brain Break aktiviteter og med henblik på at skabe en følelse af medinddragelse og empowerment blandt eleverne blev hjulet drejet af eleverne. Hjulet bidrog samtidig til struktur og forudsigelighed i undervisningsmiljøet.



Brain-Break Hjulet: Et interaktivt værktøj til klassen, hvor elever kan spinne hjulet for at vælge forskellige bevægelsesøvelser inden for kategorier som Koordination, Puls, Koncentration og Tillid.

## Brain Break Aktivitetskort

Tilhørende til Brain Break Hjulet er aktivitetskort, som specifikt er designet til hver af de fire førnævnte kategorier. Disse kort giver lærerne og eleverne enkle, letforståelige instruktioner til hver Brain Break aktivitet. Hvert kort indeholder en beskrivelse af aktiviteten, herunder formålet, instruktioner til udførelse og anbefalet varighed.

Aktivitetskortene er designet til at være let tilgængelige og praktiske at bruge i undervisningssituationer. Lærerne kan vælge aktivitetskort fra den relevante bunke baseret på elevernes behov og den aktuelle undervisningssituation. Eleverne kan også inddrages i at vælge kortene eller aktiviteterne, hvilket kan medvirke yderligere til at øge deres engagement og aktive deltagelse i undervisningen.

**Lille peter edderkop**

1. Bed eleverne stille sig op og strække hænderne ud foran sig.
2. Eleverne rører venstre pegefinger med højre tommelfinger.
3. Så rører eleverne venstre tommelfinger med højre pegefinger.
4. Derefter drejer eleverne begge hænder og bevæger dem opad, så de nu kan nå højre tommelfinger med venstre pegefinger.
5. De fortsætter med at dreje pegefingre og tommelfingre, så de 'kroquer' op ad muren, indtil de ikke kan spinne højere op.
6. Derefter skal de 'ned ad muren' igen.
7. Nu skal de gøre det samme, men bag ryggen.
8. Når eleverne mestre dette, kan de gøre det samme med pegefingeren og lillefingeren i stedet for tommelfingeren. Det er svært.



**1-2-3**

1. Eleverne finder sammen to og to.
2. De skiftes til at sige tallene 1-2-3 i en støjte.
3. Person A siger 1, person B siger 2, person C siger 3 og så fremdeles.
4. Efter lidt tid skiftes 2 ud med en bevægelse (fx fri dans rundt om sig selv).
5. Efter lidt tid skiftes 3 ud med en bevægelse (fx fri dans rundt om sig selv).
6. Det er vigtigt, at tallet ikke støjes sammen med bevægelsen. Således er der kun lyd på 1 tilfaldt.

**Variation**

- Lad eleverne vælge hvilke bevægelser, der skal laves fri gang til gang.
- Lad eleverne gå sammen tre og tre. Tællingen går med urets retning.
- Tæl 1-2-3-4-5 og sæt én bevægelse på af gangen.



**Plankekamp**

1. Eleverne går sammen to og to.
2. De skal stå i strakt planke, dvs. med strakte arme og strakte ben, med front mod hinanden.
3. Hvis det er svært at stå med strakte ben, må man gerne støtte på knæene.
4. Nu gælder det om at klaské hinanden over hænderne så mange gange som muligt på to minutter.

**Variation**

- Eleverne kan bytte modstander, så dem med flest klaské kæmper mod hinanden og omvendt.



**Menneske - hus - jordskælv**

1. 2/3 af eleverne skal være huse. Et "hus" dannes ved, at eleverne to og to placerer sig over for hinanden med armene over hovedet og håndfladerne mod hinanden, så de dannet et huslag.
2. 1/3 af eleverne er "mennesker" og stiller sig hver i sær ind i et hus.
3. En deltager styrer evlsten og skal simpelthen forsøge at få aktiv del i legen ved at finde eller "juble" sig en plads som enten menneske eller hus på besættelse af en af de andre elever. For selv et komligt spil kan eleven (eller underviseren), der styrer legen, gøre brug af tre kommandoer. Når kommandoen 'Huset' skal sættes i gang, så skal alle elever følge trop:
  - "Hus": Alle huse bytter plads og finder et nyt menneske
  - "Menneske": Alle mennesker finder et nyt hus, malkengår, et bo i
  - "Jordskælv": Alle støvler, og alle huse som mennesker finder nye pladser/mukkere
4. Lykkes det for eleven via en kommando at finde sig en plads som enten hus eller menneske, bliver den tilbageværende elev nu ny ledet af legen.



**Forklar - vis - skriv**

1. Eleverne inddeles i hold à 3.
2. Elev nr. 1 placerer sig i den ene ende af rummet, og elev nr. 3 placerer sig i den anden ende af rummet. Elev nr. 2 skal gå/løbe mellem elev nr. 1 og elev nr. 3.
3. Elev nr. 1 stiller sig med et øre i hånden, hører på der står en sætning (se forslag i listen herunder), og med ryggen til elev nr. 2.
4. Elev nr. 1 læser sætningen højt til nr. 2, hvorefter nr. 2 går tilbage ved til nr. 3 og viser sætningen med kroppen.
5. Nr. 3 skriver det ned, som han/hun mener, nr. 2 har kommunikert.
6. Gruppen mødes på midten og sammenligner den oprindelige sætning med den sætning, som nr. 3 stæv med. Efterfølgende skifter de plads, så nr. 1 rykker ind i midten, nr. 2 skal skrive sætningen, og nr. 3 skal læse højt. De gentager evlsten, indtil alle har været igennem alle tre pladser.
7. Du finder sedler med sætninger i mappen under "Tillid og samarbejde"



**Den svævende ballon**

1. Eleverne går sammen i grupper på 3-4 personer.
2. Hver gruppe har en ballon. Alle i gruppen holder sidemanden i hånden.
3. Ballonen skydes op i luften, og nu gælder det om at holde den oppe, uden at den rører gulvet.
4. Der må bruges hænder, fødder, knæ og hoved.
5. Gruppen må ikke give slip på hinanden.
6. Hvilken gruppe kan holde den i gang i længst tid?

Du finder balloner i mappen under "trivsel og samarbejde"



**Dagen baglæns**

1. Eleverne går sammen to og to og står med front mod hinanden.
2. Den ene begynder at fortælle om sin dag i går, men fortællingen begynder med det, dagen sluttede med.
3. Fx: Jeg slukkede lyset, læste i blad, lagde mig i min seng, tog nattøj på, børstede tænder osv.
4. Byt, så det bliver den andens tur



**Væggyoga**

1. Alle elever tager skoene af og placerer sig siddende med siden til væggen, så skuldrene og den ene arm røre væggen. Det er en fordel, hvis man kan holde øjnene lukkede gennem aktiviteten. Underviseren guider gennem øvelserne.
- Øvelserne finder du i mappen under "koncentration og opmærksomhed"

**Variation**

Aktiviteten kan forlænges, og man kan lave stillingerne i et længere tid, som man har tid på. Lad dem, der har bedst mulighed for at komme helt ned i kroppen og opleve den ro, der skæpper opmærksomhed og koncentration. Hvis man ikke har en væg til rådighed, kan man lave øvelserne med benene lige op i luften uden støtte.



Aktivitetskort: Designet til hver af de fire kategorier: Koordination, Puls, Koncentration og Tillid. Disse kort tilbyder lærere og elever enkle og letforståelige instruktioner til hver Brain Break aktivitet.

## Resultater

Pilotprojektet resulterede i flere positive resultater og observerbare effekter:

### 1. Engagement og delagtighed

- a. Elevernes engagement i undervisningen steg markant, da de blev aktivt involveret i valget af Brain Break aktiviteter gennem hjulet.
- b. Eleverne udtrykte en følelse af medejerskab over deres læringsproces, hvilket styrkede deres motivation og interesse for skolearbejdet.

### 2. Koncentration og læringsparathed

- a. Implementeringen af Brain Breaks bidrog til at øge elevernes koncentration og opmærksomhed i undervisningen, hvilket understøttede deres læringsparathed og evne til at absorbere undervisningsmaterialet.
- b. Mindfulness-øvelser i starten af hver lektion hjalp eleverne med at finde ro og fokus, hvilket skabte et mere optimalt læringsmiljø.

### 3. Rutiner

- a. Rutinerne omkring brugen af både Brain Breaks og mindfulness skabte forudsigelighed og struktur i undervisningen, hvilket hjalp eleverne med at tilpasse sig og drage fordel af de planlagte aktiviteter.
- b. Elevernes respons på rutinerne var positiv, da de følte sig trygge og bekendte med de daglige procedurer, hvilket skabte et mere stabilt læringsmiljø.

### 4. Lærerens arbejdsbyrde

- a. Brain Break Hjulet og aktivitetskortene blev vel modtaget af lærerne som praktiske redskaber til at introducere variation i undervisningen.
- b. Hjulet strukturerede tilgangen til at implementere bevægelsesøvelser og mindfulness i undervisningen, hvilket lttede lærernes planlægningsbyrde og skabte mere effektive undervisningssessioner.

## Vigtigheden af tidlig implementering af mindfulness

Allerede i 7. klasse blev eleverne introduceret mindfulness, hvilket må antages at være en medvirkende faktor for projektets succes, idet eleverne fra starten acceptere mindfulness som en naturlig del af deres skoledag. Dette skal ses i lyset af, at introduktion af nye metoder som mindfulness på senere klassetrin (f.eks. 9. klasse) potentielt kan møde modstand eller modvilje fra elever, der ikke tidligere havde været bekendt med metoden som en del af deres daglige rutiner.

## Udfordringer

Projekt Brain Breaks mødte flere udfordringer, som påvirkede implementeringen og accepten af metoden blandt både elever, kollegaer og forældre.:

## Eleverne

Nogle elever udviste modvilje mod at indarbejde nye rutiner i deres daglige skoleskema. Nogle elever følte sig usikre på, hvordan de skulle reagere på de nye aktiviteter, og foretrak det kendte og traditionelle.

En gruppe elever havde svært ved at se værdien af Brain Breaks og mente, at det afbrød deres koncentration i stedet for at forbedre den. Nogle elever havde brug for mere tid til at tilpasse sig og opleve fordelene ved de nye aktiviteter. Det var derfor afgørende, at eleverne fra begyndelsen var bevidste om projektets formål og mål og kunne forstå meningen med aktiviteten og den bidrag til deres læring og trivsel.

## Lærerne

Nogle kollegaer oplevede udfordringer med at finde tid til at implementere Brain Breaks i deres undervisningsplaner. Der var en vis skepsis blandt nogle kollegaer om effektiviteten af Brain Breaks som værktøj til at forbedre elevernes læringsparathed. For at sikre projektets succes var det essentielt, at kollegaerne havde en klar forståelse af formålet og var bevidste om, at projektet var teoretisk funderet. Dette skabte et målrettet samarbejde og styrkede tilliden til de anvendte metoder og forventede resultater.

## Forældrene

Nogle forældre havde svært ved at forstå formålet med Brain Breaks og bekymrede sig om, hvordan det påvirkede deres børns læringsresultater. Kommunikation om projektets formål og evidensbaserede fordele var derfor afgørende for at imødegå forældres bekymringer.

## Fremmende faktorer

I pilotprojektet var der flere fremmende faktorer, der hjalp med at gennemføre projektet succesfuldt:

### Engagerede elever

Elevernes generelle positive modtagelse og aktive deltagelse i Brain Breaks og mindfulness-øvelser bidrog væsentligt til projektets succes. Deres vilje til at prøve nye metoder og deres engagement i aktiviteterne skabte en positiv atmosfære i klasserummet.

### Støtte fra skoleledelsen

Skoleledelsens støtte og opbakning var afgørende for at sikre ressourcer, tid og rum til implementering af projektet. Deres involvering og støtte i planlægnings- og implementeringsfasen var med til at skabe en solid ramme omkring projektet.



## Veldefinerede strukturer

Brain Break hjulet og aktivitetskortene gav lærerne en klar og struktureret metode til at implementere bevægelsesøvelser i undervisningen. Denne tydelige ramme gjorde det nemt for lærerne at integrere aktiviteterne og for eleverne at forstå, hvordan de skulle deltage.

## Faglig udvikling og støtte

Lærernes adgang til relevant faglig udvikling og støtte omkring bevægelse i undervisningen og mindfulness var afgørende. Denne støtte hjalp lærerne med at føle sig kompetente og trygge ved at implementere de nye metoder.

## Positiv kommunikation med forældrene

Positiv kommunikation med forældre om projektets formål, metoder og fordele bidrog til at skabe en helhedsorienteret forståelse støtte omkring projektet.

## Træningssessionerne og partnerskabsmøder

Træningssessionerne og danske partnernemøder har været afgørende for gennemførelsen af pilotprojektet på flere måder. Møderne har givet mig mulighed for at sparre med kollegaer fra andre skoler, der implementerer lignende pilotprojekter. Vi har kunnet udveksle erfaringer, udfordringer og bedste praksis, hvilket har bidraget til at forfine vores egen tilgang og strategi.

Diskussionerne og samarbejdet med andre skoler har også bidraget med nye ideer og perspektiver til, hvordan vi på Vitaskolen Bohr kan udvikle og styrke vores sundhedsfremmende tiltag.

Konsulentbistanden og den målrettede vejledning har hjulpet os med at navigere gennem udfordringer, træffe strategiske beslutninger og sikre, at vores pilotprojekt udvikles på en effektiv og bæredygtig måde.

Møderne har været en platform for idéudvikling, hvor vi har kunnet brainstorme og evaluere forskellige muligheder og løsninger sammen med andre deltagere og vejledere. Dette har fremmet kreativiteten og innovationen i vores tilgang til projektet.

Samlet set har træningssessionerne været en værdifuld ressource, der har støttet os i at styrke vores pilotprojekt, udvide vores netværk og få den nødvendige støtte til at navigere i udfordringerne undervejs.

## SHE Skoleguiden

SHE Skoleguiden har været en værdifuld ressource i gennemførelsen af vores pilotprojekt på flere måder. Guiden har hjulpet med at strukturere og organisere de forskellige faser af pilotprojektet. Dette omfatter planlægning, implementering og evaluering, hvilket har sikret en systematisk tilgang til projektet og sikret, at alle nødvendige trin blev gennemført effektivt.

Skoleguiden har fungeret som en kilde til faglig viden og forskning inden for sundhedsfremme i skolemiljøer. Den har klargjort centrale begreber, og den har tilbudt opdaterede ressourcer, værktøjer og

eksempler på bedste praksis, som har hjulpet os med at træffe informerede beslutninger og udvikle effektive strategier og sundhedsfremmende aktiviteter.

## Fremtidige Perspektiver

På Vitaskolen Bohr arbejder vi videre med implementering af sundhedsfremmende tiltag i undervisningen. Vi bygger videre på de erfaringer, som vi har gjort os i projektet og tror på, at vores målrettede indsats gør en positiv forskel på elevernes sundhed, trivsel og læring.

## Anbefalinger

### Til lærere

- Introducer regelmæssige og strukturerede Brain Breaks i din undervisning for at øge elevernes engagement og læringsparathed.
- Brug værktøjer som et Brain Break Hjul og Aktivitetskort til at lette implementeringen og give eleverne valgmuligheder.
- Udnyt forskellige typer af Brain Breaks (koordination, puls, koncentration, tillid og samarbejde) for at tilpasse dem til forskellige behov og styrke forskellige færdigheder hos eleverne.
- Start implementeringen af mindfulness tidligt i skoleforløbet for at integrere det som en stabil rutine og understøtte elevernes koncentration og velvære.

### Til skoleledere

- Tilbyd lærerne faglig udvikling og ressourcer omkring bevægelse i undervisningen og mindfulness for at styrke deres kompetencer og tillid til implementeringen.
- Skab en organisatorisk ramme, der støtter brugen af Brain Breaks og mindfulness, herunder ressourcer, tid og rum i skoledagen.

### Til politikere

- Investér i ressourcer og støtte til skolers sundhedsfremmeinitiativer, herunder træning af lærere og tilvejebringelse af nødvendige materialer som Brain Break Hjul og Aktivitetskort.
- Indarbejd sundhedsfremme, herunder bevægelse og mindfulness, i skolepolitikker og læseplaner for at understøtte elevernes trivsel og læringsparathed.

## Mulige slogans

- Bevægelse baner vejen for læring: Aktiv undervisning for aktive hjerner!
- Fra bevægelse til mestring: Gør hver lektion til et springbræt!
- Læringsparathed starter med bevægelse: Aktiv krop, skarp hjerne!
- I bevægelse mod viden: Udskolings elever på farten!
- Aktive kroppe, aktive sind: Bevægelse skaber læring!