



Sjovt, hyggeligt, roligt

Støj, larm, uro, hovedpine



Børn skal have lov til at bevæge sig  
Børn skal have lov til at være involveret og bidrage  
Børn skal have lov til at vise deres engagement  
Børn skal acceptere at vente på deres tur  
Børn skal være helt stille og fokusere i perioder  
Børn skal vise omsorg for sig selv og andre

## **SJOVT LÆRINGSMILJØ**



# Forslag til aktiviteter

- Tal om stilhed, læs om stilhed, lav et tema om stilhed
- Sæt jer under et træ i skoven
- Lav meditationsøvelser
- Snak om støj, målinger af decibel, definér larm, hørelse, læringsbesvær, koncentrationsbesvær
- Tal om Emma Gad regler – hvad er god opførsel?
- Bliv enige i lærerteamet om straf-udmåling: 1. gang gult kort, 2. gang skrive i kontaktbog – 3. gang samtale med forældre
- Lav et støj barometer – målinger. Så alle kan se – hvor slemt/godt
- Indfør "Korte stemmer" og "stilleleg"
- Indfør Cooperative Learning strukturer
- Indfør "Brainwriting"
- Indfør "ABC hænder" [sjovskole.dk](http://sjovskole.dk)



**Stilhed er blevet en luksus. Støj fra trafik, radio, tv, mobiltelefoner og computere omgiver os som et permanent lydteppe og kræver vores opmærksomhed. Men det er i stilheden, at vi finder os selv og får fornyet energi**

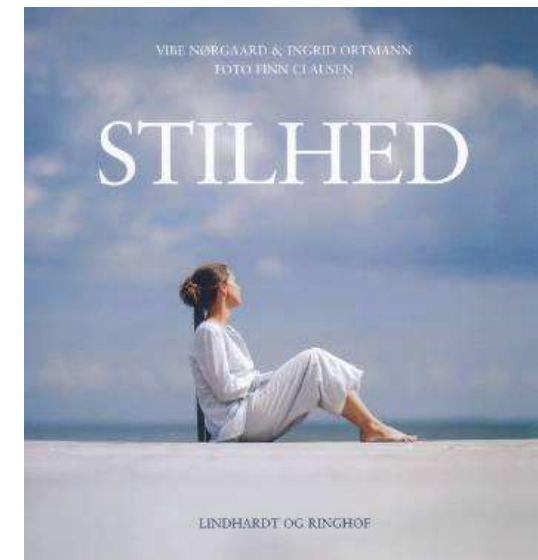
Bogen *Stilhed* er en vejviser til stilheden - både på det ydre og det indre plan. Den er dels en rejseguide i gængs forstand, der viser vej til den næsten håndgribelige stilhed, man kan finde på særlige steder rundt omkring i Danmark, og dels en spirituel guide til den indre stilhed, der bor i os alle sammen, men som kan være svær at finde ind til i en støjende tid.

Ingrid Ortmann, der er psykolog, fortæller, hvorfor stilhed er så livsvigtig for os, og hvordan vi i hverdagen - enten hjemme i familien eller på jobbet - kan finde ind til den indre stilhed. Hun beskriver desuden, hvordan stilheden kan bruges aktivt i vores personlige udvikling, og kommer med enkle og effektive meditations- og koncentrationsøvelser. Forfatteren Vibe Nørgaard beskriver steder herhjemme, hvor fred, ro og harmoni er i højsædet - det kan være steder i naturen, oaser i storbyen, badehoteller, kursteder, kirker eller refugier.

Kapitlerne fletter sig fint ind i hinanden, og bogen, der er rigt illustreret med smukke farvefotos, stemmer i sig selv sindet til fred. Alle, der søger inspiration og praktiske metoder til at finde flere stunder uden støj, vil have stort udbytte af at læse bogen.

"Støj er udtryk for liv - stilhed er livgivende"

# STILHED



Læs højt for børnene, som sidder afslappet, med lukkede øjne og koncentrerer sig om meditationens ord.

Læs langsomt, og giv tid til eftertanke ved at lave en pause mellem hver sætning.

Efter sidste sætning kan man lade ordene bundfælde sig ved at sidde i stilhed i ca. 5 minutter.

Efter meditationen skal der være tid til at dele tanker, oplevelser og indtryk fra meditationen.

**Jeg er en del af universet.**

**Jeg er knyttet til alle, der omgiver mig gennem luften, vi indånder og lyset vi deler**

**Jeg har lov til at give, at modtage, at være åben, tolerant og fri.**

**Jeg har arvet denne verden efter alle dem, der har levet før.**

**Jeg lever i denne verden for de, der følger efter.**

**Jeg kan – sammen med andre – skabe fred og drømme.**

**Jeg kan skabe håb og muligheder.**

**Jeg vil være rar og venlig.**

**Jeg forpligter mig til disse tanker.**

**Vi vil gøre dette sammen.**

# LÆS LANGSOMT





Find et sted – park, skov, strand

Lad hvert barn finde sig et træ, sten, stub

Ingen skal have øjenkontakt med hinanden

Vær alene i 10 minutter –

Tal bagefter om hvordan det føltes, hvilke tanker der kom frem, hvad man ser, lugter, hører

## **LYT TIL NATUREN**



Tegn – mal – skriv om – lav digte om stilhed

## **BESKRIV STILHED**



<http://carsten.sommerskov.dk/mentaltraening-til-born.html>

Tegn og lyt

Lig på gulvet og lyt

# VISUALISERINGSØVELSER





Indfør begrebet "Korte stemmer"

Sørg for at børnene ved, at man skal tale lavt

Så støjniveauet ikke bliver for højt

## **KORTE STEMME**



*Stille – brainstorming*

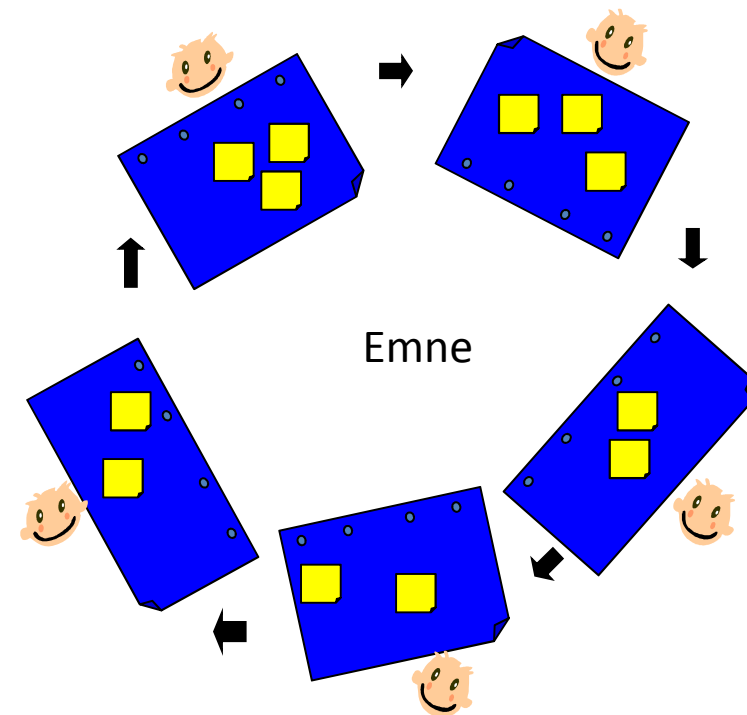
Bordgrupper af 4 personer

Alle har et stykke papir

Lad papiret vandre med uret rundt

Skriv idéer på papiret – evt på gule lapper

# BRAINWRITING



Til idéer

Når alle skal involveres

Som opvarmning til et tema



Stil en opgave

Lad børnene gå parvis - mens de finder løsninger

Undervis eventuelt udenfor

## **WALK AND TALK**



Start timen med stilleleg

Tænk i 3 minutter over, hvad denne time kommer til at handle om

Skriv på en gul lap – hvad du gerne vil lære i denne time

Slut timen med stilleleg – hvad lærte du? Hvad skal du huske?

**STILLELEG – REFLEKSION - MÅL**

Ro i klassen præmien

Involvér klassen – hvordan kommer der mere ro?

Lav målinger – ros fremskridt – giv stjerner på et skema

Giv lille præmie efter 1 uge

Giv en lidt større præmie efter 2 uger

Giv en klasse-præmie efter 3 uge

## **STILLE PRÆMIE**



Indøv – stillesignalet. Så får du hurtigere ro i klassen!  
Sørg for at alle kan se sekundviseren/uret  
Hæv hånden som stillesignal  
Dem, der ser hånden hæver selv hånden og tier stille  
(Det spreder sig som steppeild i lokalet – og der er RO)

## **STILLESIGNALET**



Indfør ABC hænder

Alle har lyst til at være med

Skriv i luften hvad svaret er

Hjælp din kammerat med, hvad det rigtige svar er

<http://www.sjovskole.dk/pdf-filer/51abc.pdf>

## **ABC HÆNDER**

