

HOLD AFSTAND

Brain break-kategori	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px dashed black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;">Tillid og samarbejde</div> <div style="border: 1px dashed black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;">Puls</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px dashed black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;">Koordination</div> <div style="background-color: #800040; color: white; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;">Koncentration og opmærksomhed</div> </div>
Formålsbeskrivelse	Formålet med denne aktivitet er, at eleverne er opmærksomme på sig selv og hinanden, når de skal skabe en fornemmelse for hinandens positioner i lokalet.
Beskrivelse af aktiviteten	Alle elever placerer sig i klassen, så der er mindst en armlængdes afstand til den nærmeste elev. På lærerens signal skal alle begynde at gå rundt i klassen uden at komme tættere på hinanden end en armlængde. Man skal hele tiden være i bevægelse og må ikke stoppe op. Eleverne sørger for at give hinanden plads, mens de forsøger at finde derhen i lokalet, hvor der er luft. Der må ikke laves lyde eller tales sammen under øvelsen.
Variationer	Øvelsen gennemføres på et større areal, hvor afstandskravet tilpasses området, fx 2 meter mellem hinanden. Man kan også vælge en "førerelev", som er den, der bestemmer afstanden. Dvs. at de andre hele tiden skal holde øje med denne elev og selv sørge for, at de holder samme afstand til de andre.
Sted	I klasselokalet eller på et større areal, fx udenfor.
Rekvisitter	Ingen.
Tid	5-10 min.