

GUIDET MEDITATION

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 er, at eleverne trækker deres sanser tilbage og oplever en indre ro, der gør dem bedre i stand til at koncentrere sig og holde fokus.
Beskrivelse af aktiviteten	<p>Eleverne ligger ned eller sidder behageligt med hovedet hvilende på bordet. Afslappende musik spilles evt. i baggrunden. Øjnene lukkes og fokus er på åndedrættet og lyden af ind- og udånding.</p> <p>Læreren, eller en af eleverne, begynder at guide klassen igennem en lille meditation. Her kan man anvende manuskriptet, som findes på hjemmesiden. Man kan også vælge at afspille videoen, hvor Signe guider en klasse igennem en meditation.</p> <p>Fokus er hele tiden på afspænding og åndedræt. Gør eventuelt eleverne opmærksomme på, at det er ok, hvis der kommer forstyrrende tanker indimellem. Man kan forestille sig, at man placerer dem i en let, hvid sky, som forsigtigt driver forbi, og dernæst kan man komme tilbage til sit åndedræt.</p> <p>Afslut evt. med at spørge ind til, hvordan det føltes for eleverne. Hvordan føltes det i kroppen? I hovedet? I tankerne?</p> <p><i>Fif:</i> Giv dig god tid til at læse sætningerne op, hvis du bruger manuskriptet. Tillad, at der bliver ro til, at eleverne kan mærke kroppen og nå at forholde sig til dine ord. Forinden meditationen er det en god idé at tale om, hvad åndedrættet er. Alt efter klassetrin kan du forklare og demonstrere, at åndedrættet består af en indånding og en udånding, og at vores krop er afhængige af den ilt, som åndedrættet sender rundt til kroppens celler.</p>
Variationer	Aktiviteten kan laves udelukkende som en kropsskanning, hvor man starter fra toppen af hovedet og bevæger sig ned langs kroppen med fokus på hver enkelt kropsdel.
Sted	I klasselokalet.
Rekvisitter	Evt. video eller manuskript som findes på hjemmesiden.
Tid	5-10 minutter.