

## STØDSTOL/STOPUR

Johannes' første idé gik ud på, at alle elever skulle sidde på en "stødstol", som gav dem et let (men alligevel ubehageligt) stød, hvis de ikke havde rejst sig eller bevæget sig i et stykke tid (fx hvert 10. min.). Da det er ret besværligt at skaffe eller lave "stødstole", kan man få samme effekt med et stopur. Man sætter det til at ringe fx hvert 10. minut, hvor alle så skal rejse sig op eller lave en eller anden form for bevægelse.



Se YouTuber Johannes Matzen give eleverne stød her:

[skoleidraet.dk/KrU/stødstol](https://skoleidraet.dk/KrU/stoedstol)

### Sådan kan I gøre:

Det kan gå på skift mellem jer, hvem der har ansvaret for at sætte stopuret og finde på en bevægelse. I kan også vælge, at alle bare skal op at stå og så hurtigt sætte sig igen. Det er vigtigt, at jeres lærere er med på idéen, og at I overholder aftaler om fx at komme hurtigt på plads igen efter bevægelsespausen.

Det er en mulighed at programmere en microbit til at starte en alarm, hvis ikke den har været i bevægelse i fx 10 minutter. En microbit har indbygget gyroskop og kan dermed registrere bevægelse. Det minder mere om den originale stødstol. Hvis I vælger denne løsning, skal I helt sikkert have hjælp fra jeres lærer.

#### Hvad skal I bruge?

- > Et stopur (det kan også være et æggeur).
- > En aftale om, hvem der holder styr på tiden.
- > En aftale om, hvad I skal lave og hvor lang tid, I vil bruge på det.
- > En aftale med lærerne om, hvor ofte stopuret skal ringe.

#### Hvorfor skal I lave det?

- > Det er en god og meget nem måde at få et afbræk fra undervisningen på.
- > I bestemmer selv, hvad I skal lave.
- > Alle kan være med, og det styrker fællesskabet.

## Til læreren

STØDSTOL/STOPUR er en meget simpel aktivitet, der lærer eleverne, at de godt kan lave en hurtig bevægelse og så vende tilbage til den opgave, de var i gang med. Når det er blevet rutine, skaber det ikke uro. Derfor kan det være en god måde at træne korte afbræk i undervisningen på.

Sørg for, at der er klare aftaler med eleverne om, hvem der har ansvaret for stopuret, hvor ofte det skal ringe, hvilken bevægelse der skal laves, og hvor lang tid den må tage. Hjælp evt. eleverne med at lave en plan for, hvordan ansvaret for aktiviteten kan gå på skift. Hjælp gerne eleverne med at lave aftaler med alle de involverede lærere.

Hvis klassen før har arbejdet med microbit og programmering, kan det være en god løsning at lade eleverne lave en sådan. Det motiverer dem, at de selv har været med til at udfærdige en bevægelsesalarm, men det kræver selvfølgelig, at du eller en kollega bakker dem op og kan hjælpe med det tekniske.