

Guide til elever



ELEVER

Råd og anbefalinger til dig

Her på siden finder du hjælp til, hvordan du kan få mere bevægelse ind i din skoledag. Du får både konkrete anbefalinger, der er baseret på grundige undersøgelser samt links, dokumenter, videoer og meget mere. I oversigten her får du et overblik over de anbefalinger, der er udviklet til dig, der er elev.

1

Bliv bevidst om hvorfor bevægelse er vigtigt

2

Tag bevægelse op i elevrådet

3

Gå i dialog med jeres lærere og skab tillid

4

Skab et socialt fællesskab med tryghed omkring bevægelse

ELEV

**BLIV BEVIDST OM HVORFOR
BEVÆGELSE ER VIGTIGT**

ELEV:
BLIV BEVIDST OM HVORFOR BEVÆGELSE ER VIGTIGT

Forstå hvad bevægelse er

Mange tror, at bevægelse er det samme som sport eller idræt. Men bevægelse er meget mere end det, når vi bruger det som en del af den varierede skoledag, hvor du ikke bare får undervisning når du sidder på din stol.

Sæt dig ind i, hvad bevægelse i skolen er, hvordan det kan foregå og hvorfor det er vigtigt.

Notér dine vigtigste argumenter for, hvorfor du og din klasse skal have bevægelse



Infografik - Bevægelse i din skoledag



ELEV:
BLIV BEVIDST OM HVORFOR BEVÆGELSE ER VIGTIGT

Få dine argumenter på plads

Notér dine vigtigste argumenter for, hvorfor du og din klasse skal have bevægelse

Vær opmærksom på at relatere argumenterne til fx jeres læring i fagene, klassens trivsel eller skolelovgivningen.

Sæt bevægelse på dagsorden i elevrådet og drøft, hvordan bevægelse kan skabe en sjovere skoledag



Hjælpeark – Få styr på jeres argumenter for bevægelse



ELEV

TAG BEVÆGELSE OP I ELEVRÅDET

ELEV:
TAG BEVÆGELSE OP I ELEVRÅDET

Sæt bevægelse på dagsordenen

Er du ikke i elevrådet: Bed elevrådet om at tage inddragelse af bevægelse op.

Er du i elevrådet: Bed om at få bevægelse på dagsordenen til et møde.

Brug dine argumenter for, hvorfor det er en vigtig del af skoledagen.

Argumenterne har du på plads, **hvis du har udfyldt arbejdsarket**, der blev introduceret i pkt. 1 herover "Blev bevidst om, hvorfor bevægelse er vigtigt"

ELEV:
TAG BEVÆGELSE OP I ELEVRÅDET

Argumentér for bevægelsens værdi

I elevrådet kan I med fordel tale om:

- ☉ Hvorfor synes du/I bevægelse er vigtigt?
- ☉ Hvad sker der med din motivation for et fag, når din lærer har aktiviteter hvor I ikke sidder stille på stolen?
- ☉ Hvad sker der med din lyst til at lære når du har lavet aktiviteter med dine klassekammerater og læreren, hvor I har grint sammen?
- ☉ Hvad sker der med din evne til at lære, når din krop prøver tingene af?
- ☉ Hvordan husker eller forstår du ting. Når du skal prøve det med din krop?
- ☉ Hvad sker der med dig og dine klassekammerater, når du sidder på stolen i lang tid?

ELEV:
TAG BEVÆGELSE OP I ELEVRÅDET

Kom med konkrete idéer

Brug tid i elevrådet til at lave et idéoplæg til jeres skoleleder og skolebestyrelse med konkrete aktiviteter til, hvordan en sjov og motiverende skoledag med bevægelse ser ud.

Bed alle elevrådsrepræsentanter om at lave en brainstorm i deres klasser. Kom med gode eksempler på, hvornår jeres lærere lykkes med at lave en varieret skoledag, og hvor bevægelse gør:

- ☑ at det bliver sjovere og mere motiverende at gå i skole.
- ☑ at I styrker fællesskabet i klassen.
- ☑ at I trives bedre i skolen og generelt.

I kan bruge Danske Skoleelevers inddragelsesmodel til at vise, hvordan lærerne kan variere undervisningen. Bevægelse kan være én måde at inddrage eleverne på.



Inspiration til elevinddragelse hos Danske Skoleelever



Arbejdsark - Elevinddragelse

ELEV:
TAG BEVÆGELSE OP I ELEVRÅDET

Tag ansvar for processen

Husk, at have punktet på dagsordenen til elevråds- og skolebestyrelsesmøder.

- ☺ Det er en vigtig påmindelse for alle deltagerne, så de er forberedte på at lytte til jer og måske har nogle gode spørgsmål eller input, der kan skabe bedre løsninger.

Spørg andre skolers elevråd, hvad de har gjort for at få gennemført beslutninger om bevægelse på deres skole.

- ☺ Hvilken betydning har det haft for eleverne på skolen?
- ☺ Hvad har det kostet skolen?

ELEV

**GÅ I DIALOG MED JERES LÆRERE OG
SKAB TILLID MELLEM ELEVGRUPPEN
OG LÆRERNE**

ELEV:
GÅ I DIALOG MED JERES LÆRERE OG SKAB TILLID MELLEML ELEVGRUPPEN OG LÆRERNE

Skab en fælles holdning i klassen

Tal sammen med dine klassekammerater om, hvordan du og I bliver motiveret i undervisningen.

Sæt ord på, hvad det gør for jer at få kroppen med - både i den faglige undervisning og i pauser.

Notér jeres holdninger og argumenter – husk dine argumenter for bevægelse.



Hjælpeark – Skab en fælles holdning i klassen.

ELEV:
GÅ I DIALOG MED JERES LÆRERE OG SKAB TILLID MELLEMLÆRERGRUPPEN OG LÆRERNE

Skab dialog med lærerne

Aftal et møde med jeres lærer om, hvordan I sammen skaber motiverende undervisning.

Fortæl om, hvad bevægelse gør for jer i skoledagen, og argumentér for jeres ønsker.

Vær åben overfor lærerens perspektiver og ønsker til jer.

ELEV:
GÅ I DIALOG MED JERES LÆRERE OG SKAB TILLID MELLEML ELEVGRUPPEN OG LÆRERNE

Aftal en ramme med jeres lærer om, hvordan I anvender bevægelse

Drøft, hvordan bevægelse kan bruges i undervisningen, og fortæl, hvordan det påvirker jer positivt at få gang i kroppen.

Aftal med jeres lærer, hvordan I sammen kan afprøve at få mere bevægelse i undervisningen.

Aftal med jeres lærer, hvornår I skal evaluere på, om I eller jeres lærer kan mærke, om det gør en forskel.



ELEV:
GÅ I DIALOG MED JERES LÆRERE OG SKAB TILLID MELLEML ELEVGRUPPEN OG LÆRERNE

Start med kortvarige bevægelsesaktiviteter

Aftal kortvarige bevægelsesaktiviteter i undervisningen med jeres lærer.

Kom med gode ideer til, hvilke aktiviteter det kunne være.

Tag ansvar for, at I deltager engageret i aktiviteterne.



Hjælpearb – Tag ansvar for bevægelse i undervisningen



Aktivitetsdatabasen.dk

ELEV

**SKAB ET SOCIALT FÆLLESSKAB MED
TRYGHED OMKRING BEVÆGELSE**

ELEV:
SKAB ET SOCIALT FÆLLESSKAB MED TRYGHED OMKRING BEVÆGELSE

Tag op i klassen, hvorfor I gerne vil lave bevægelse

Brug dine argumenter fra "Bliv bevidst om hvorfor bevægelse er vigtig"

Tal om, hvad det gør for hhv. undervisningen og klassens trivsel at lave bevægelse.



Hop til "Bliv bevidst om hvorfor bevægelse er vigtig"

ELEV:
SKAB ET SOCIALT FÆLLESSKAB MED TRYGHED OMKRING BEVÆGELSE

Tryghed i bevægelse er afgørende

Det er ikke sjovt at bevæge sig, hvis man ikke er tryk.

Tryghed påvirkes af dem, man er sammen med, og derfor er klassens miljø og lærerne afgørende for, at du og dine klassekammerater føler sig trygge ved at deltage.

Følelsen af tryghed og dermed motivationen til at deltage kan fx afhænge af:

- ☑ om du føler, du kropsligt er god nok til at være med.
- ☑ om du er tryk ved, at du ikke bliver udstillet hvis du laver en fejl.
- ☑ om du møder opbakning af dine venner og dine lærere.
- ☑ om du føler, at deltagelse ikke udsætter din sociale position i klassen.

Tryghed handler altså i høj grad om, hvordan I i klassen - og jeres lærere - støtter hinanden og giver plads til, at alle kan deltage uden frygt for at blive udstillet.

ELEV:
SKAB ET SOCIALT FÆLLESSKAB MED TRYGHED OMKRING BEVÆGELSE

Tal om, hvordan I sammen gør det trygt at deltage

Find eksempler på bevægelsesaktiviteter, I tidligere har lavet, hvor alle synes, det var sjovt at deltage. Tal om, hvad der karakteriserede de aktiviteter.

Tal om, hvad der gør det svært at deltage. Hvordan kan klassen og lærerne hjælpe, så det er lettere at deltage?

Tal om, hvad der kendetegner aktiviteter, hvor alle føler sig trygge ved at deltage.

Tal om, hvad man kan gøre, hvis/når man oplever utryghed undervejs i en aktivitet.



Samtaleøvelse – Gør det trygt at bevæge sig i klassen

ELEV:
SKAB ET SOCIALT FÆLLESSKAB MED TRYGHED OMKRING BEVÆGELSE

Bak hinanden op under aktiviteterne

Vær opmærksom på dine klassekammerater, når I laver bevægelsesaktiviteter

Inviter en klassekammerat med, hvis du kan se han/hun har behov for det.

ELEV:
SKAB ET SOCIALT FÆLLESSKAB MED TRYGHED OMKRING BEVÆGELSE

Evaluér sammen

Tag jævnligt en snak i klassen sammen med jeres lærer om, hvordan det går med bevægelsesaktiviteterne.

Tag udgangspunkt i de ting, I har talt om tidligere, og de aftaler, I har lavet.

Lav nye aftaler for, hvad I vil fokusere på i den næste tid for at gøre det trygt for alle at deltage.