



## Stole 1-2-3

<b>Brain break-kategori</b>	Koncentration, opmærksomhed og puls
<b>Formål</b>	Formålet er at eleverne får pulsen op
<b>Beskrivelse af aktiviteten</b>	<p>En sjov og aktiv øvelse med let forvirring og masser af grin. Alle stole skal ud at stå frit i lokalet. Derfor er det nødvendigt at rykke og skubbe bordene lidt til side. På et startsignal fra underviseren går eleverne nu raskt rundt imellem stolene. På et aftalt signal skal de finde en stol at sidde på. Den stol, eleverne hver især sætter sig på, er nu deres stol nr. 1.</p> <p>OBS: Det er vigtigt at pointere det – og bede dem huske godt på det.</p> <p>Herefter starter en ny runde. Eleverne rejser sig og går nu igen rundt mellem stolene ”i rask trav”. Når signalet lyder, finder de hver især en ny stol at sætte sig på. Denne er nu elevens stol nr. 2.</p> <p>Dette gentages endnu en gang, og denne gang er det så elevens stol nr. 3. Herefter ændres signalet til en mundtlig melding, og når underviseren nu siger enten 1, 2 eller 3 skal eleverne hver især huske, hvor de tre stole står og sætte sig ét af stederne afhængig af melding.</p>
<b>Variationer</b>	Ingen
<b>Sted</b>	Klasselokalet
<b>Rekvisitter</b>	Stole
<b>Tid</b>	10 minutter