



PULS

ERFARINGERNE
FRA SKOLERNE



INDHOLD

Hvad er PULS?	3
Hvorfor PULS?	4
Chris MacDonald og Louise Klinge bakker op	5
Gratis undervisningsmateriale	6
Ugens PULS direkte i din indbakke	7
Pulsen stiger over hele landet	8
Formes på mange måder	9
Hvad siger eleverne?	10
Hvad siger lærerne?	11
Erfaringerne	12
Gratis støtte til jeres skole	17



HVAD ER PULS?

PULS GØR BEVÆGELSE OG LEG TIL EN FAST DEL AF SKOLEDAGEN FOR DE ÆLDRE ELEVER

PULS er bevægelsespauser i skoletiden, hvor eleverne får pulsen op, leger, griner og styrker fællesskabet. Det er et supplement til idræt. PULS skaber en alsidig skoledag, hvor vi kommer ud af klasserne, væk fra skærmene samt bøgerne og ikke har fokus på fagligheden for en stund. Her vurderes eleverne ikke. Til PULS handler det ikke om at være god eller dårlig, men om at være sammen om at have bankende hjerter.

Gødning til hjernen



HVORFOR PULS?

HJERTEAKTIVITET GIVER HJERNEAKTIVITET

Bevægelse gør det nemmere for børn at koncentrere sig, lære nyt og huske det. Samtidig bliver de også mere kreative. Meget tyder faktisk på, at fysisk aktivitet også påvirker deres intelligens.

GØDNING TIL HJERNEN

Bevægelse øger blodgennemstrømningen i hjernen, frigiver vigtige signalstoffer, fremmer dannelsen af nye hjerneceller, skaber flere og hurtigere forbindelser mellem hjernecellerne og får forskellige hjerneområder til at vokse – for eksempel hukommelsescenteret.

TRIVSEL OG FÆLLESSKAB

Men gevinsterne ved bevægelse stopper ikke her. Børnenes humør bliver bedre, og bevægelse er effektiv til at reducere milde til moderate symptomer på stress, angst og depression.

Mere bevægelse skaber en mere alsidig skoledag for børnene. De har det sjovt, og der opstår et helt særligt fællesskab. Når børn bliver spurgt om, hvad de drømmer om i forhold til deres skolegang, så svarer de, at de gerne vil lege og være mere udenfor.

DET ER IKKE SPILD AF TID

Det er sundhedsskadeligt at sidde ned en hel skoledag. Bevægelse er ikke spild af tid. Tiden brugt på fysisk aktivitet går ikke ud over den faglige indlæring, men giver børn og unge de bedste forudsætninger for at lære, trives og udvikle sig!



NØDVENDIGT OG SJØVT

“Vi mennesker er skabt til at bevæge os – men kun, når det er nødvendigt. Eller sjovt.

Vores forfædre gik ud hver dag for at jage eller samle, ikke for motionens skyld, men fordi de ellers ville sulte. Når de bevægede sig uden nødvendighed, var det for at lege, danse eller være en del af noget større – en stamme, et fællesskab.

I dag er der sjældent noget, der kræver, at vi rejser os.

PULS forsøger at ændre det. Ved at sætte bevægelse ind i skemaet, bliver det næsten nødvendigt igen. Men endnu vigtigere – vi gør det sjovt. Med leg og fællesskab.”



CHRIS MACDONALD
Stifter af Just Human

ER DET SPILD AF TID?

“Vi skal væk fra forestillingen om, at det er antal timer, som afgør hvad børnene lærer.

Det afgørende er ikke timetallet, men elevernes engagement og opmærksomhed – og her spiller bevægelse en helt central rolle.

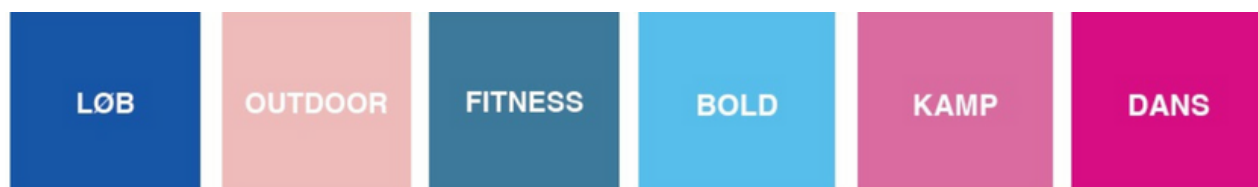
Når børn får rørt sig, kan de koncentrere sig langt bedre bagefter. Bevægelse i skoledagen er ikke spildtid, men en investering”.



LOUISE KLINGE
Børne- og skoleforsker

UNDERVISNINGS- MATERIALE TIL PULS

Vi har udviklet undervisningsmateriale til PULS til skolerne, som indeholder en masse forskellige aktiviteter inden for temaerne:



Aktiviteterne:

- Har moderat til høj intensitet
- Er hurtige at sætte i gang
- Er legende
- Giver lige deltagelsesmuligheder for alle
- Styrker fællesskab og sammenhold

1395

har nu hentet PULS-undervisningsmateriale. Materialet kan bruges som inspiration til både PULS, bevægelsespauser og idrætstimerne.

Hent det gratis



Glæd dig - i 2026 kommer ny version med mange nye aktiviteter.

UGENS PULS

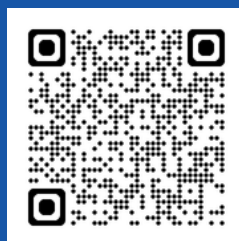
Vi sender Ugens PULS ud hver uge med mere inspiration til bevægelse og leg, der får pulsen op.

Ugens PULS kommer med ideer til færdige PULS-programmer med oftest tre aktiviteter.

252

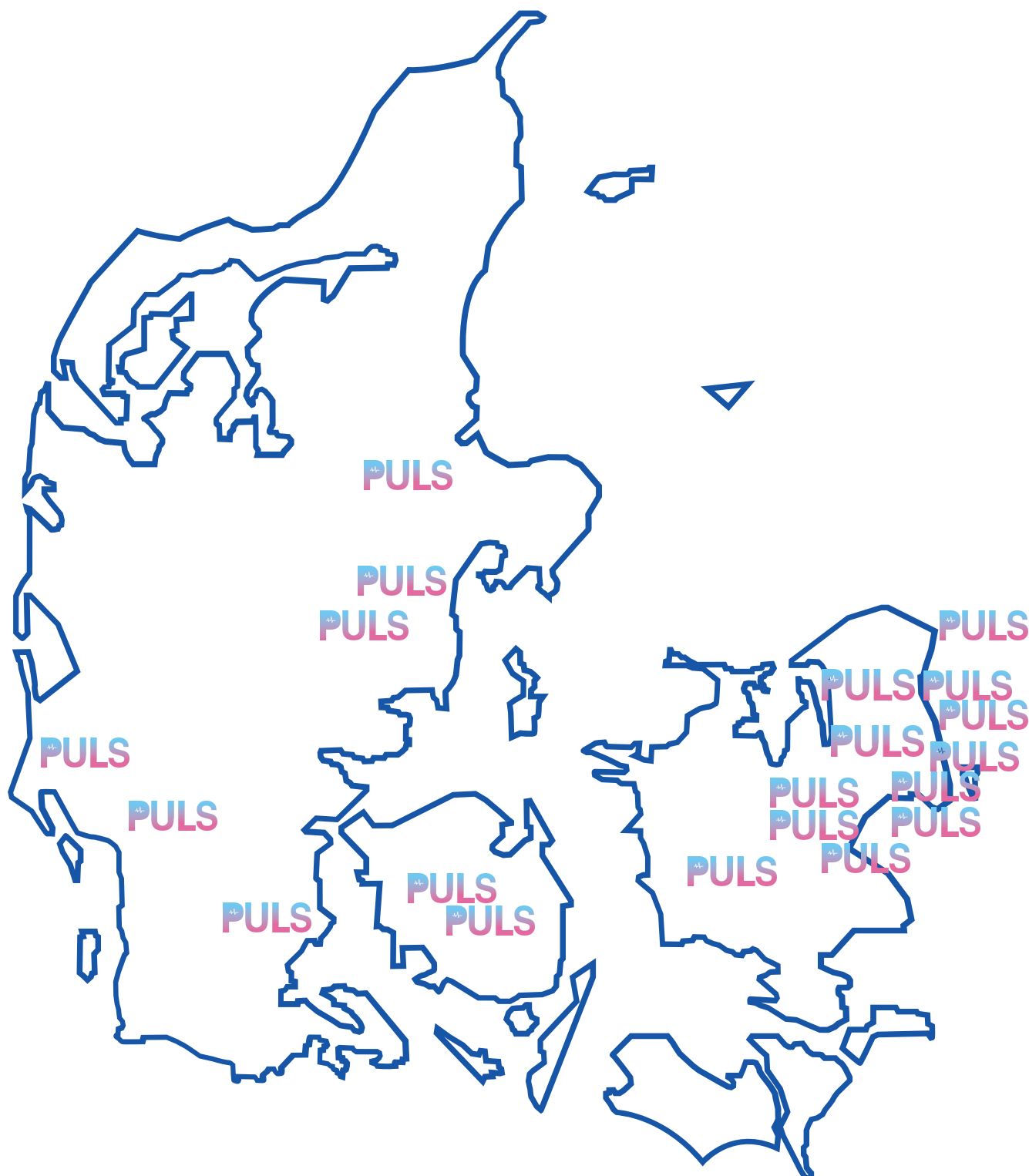
modtager Ugens PULS hver uge.

Tilmeld dig



PULSEN STIGER OVER HELE LANDET

20 skoler prøver nu kræfter med PULS og samler værdifulde erfaringer.



PULS FORMES PÅ MANGE MÅDER

Figuren nedenfor viser de forskellige måder, som skolerne har implementeret PULS.



De fleste skoler har lagt PULS fast ind i skemaet en eller flere gange om ugen i en eller flere klasser. Andre skoler har lagt PULS ind som fast bånd. Med den nye skoleaftale valgte skoler også at køre PULS-valgfag. På en skole tilmeldte 36 ud af 40 elever sig PULS-valgfaget. Nogle skoler har uddannet deres vikarer i PULS, så eleverne har PULS, når der er vikardækning. Endelig har en skole valgt at lave PULS i frikvarter.

HVAD SIGER ELEVERNE OM PULS?

Efter et år med PULS sagde eleverne fra 9. klasse sådan om PULS.

Se video



"PULS er den bedste opvarmning til at sidde stille"

"Jeg synes, at det er vildt sjovt, faktisk"

"Jeg føler, at jeg går derfra i godt humør"

"Det er meget bedre end at sidde stille og lytte"

"Jeg synes, at jeg er mere engageret i timerne efter"

"Det hjælper, så vi kan koncentrere os"

"Det er ret fedt, at vi leger"

"Dagene føles ikke så lange, når vi har PULS"

"Til PULS kommer vi meget tæt på hinanden. Jeg synes vores fællesskab bliver styrket."

"Der er flere skoler, der skal have mulighed for det her PULS."

HVAD SIGER LÆRERNE OM PULS?

"Vi ELSKER vores PULS-timer! Vi oplever en intensitet, som vi ikke genkender fra idrætsundervisningen. Vi ser sved på panden og røde kinder hos elever, som normalt ikke giver den gas, og så griner vi sammen. Hold nu op, hvor kan 2x30 minutter om ugen gøre en forskel."

"Efter en PULS er der god stemning. Eleverne vågner op og bliver mentalt klar. De får pulsen op, kroppen bliver vækket, og musklerne kommer i gang."

"PULS gør noget godt for fællesskabet i klassen. Noget at være sammen om og deltage i, som anden undervisning ikke kan."

"Aktiviteterne i PULS er alsidige, hvilket betyder, at alle kan være med - også de elever, der ikke normalt er idrætsorienterede."

"Vi oplever at de idrætsuvante bliver gladere for idræt efter de er startet med at have PULS."

ERFARINGERNE

Nedenfor har vi lavet sammenfatning af, hvad vi har lært siden vi startede PULS op og deler erfaringerne ude fra skolerne.

Nedenstående bliver opdateret i takt med, at vi får flere og flere erfaringer fra skolerne.

1. Elever kan godt lide PULS

Eleverne oplever generelt at PULS er sjovt, og at det får dem til at smile og grine sammen. Flere elever fortæller, at deres humør bliver bedre, og at de oplever at alle overordnet er gladere, når de har haft PULS. Der er en klar oplevelse af, at aktiviteterne ryster dem sammen og forbedrer fællesskabet. Nogle oplever, at bevægelse skaber ro og gør dem bedre til at koncentrere sig, samt engagere sig i undervisningen efter. Modsat fortæller nogle elever, at der er mere uro efter PULS. Når eleverne har prøvet at have PULS i en periode, så ønsker de, at PULS fortsat skal være på skemaet hver uge. Det ønsker elever også, der ikke er helt så vilde med bevægelse og PULS.

2. Skoler vil gerne have mere bevægelse, MEN...

... der er så mange agendaer, og vi oplever at skolerne ikke har overskud til endnu et initiativ. Det er svært for skolerne at prioritere tid til bevægelse. Vi oplever, at skolerne lige nu har fokus på implementering af strategi for skærme, hvilket også er vigtigt.

For skolerne er det en udfordring at finde tiden til PULS, og at det giver mindre tid til de boglige fag. Herudover er manglende faciliteter til at lave PULS en udfordring, og at eleverne sveder og ikke klæder om og går i bad bagefter. Lærerne fortæller også, at kollegaers manglende opbakning er en udfordring og at elever, der har dårlige erfaringer med bevægelse og idræt, er svære at få med.

3. PULS er fleksibelt og kan formes på mange måder

Det er en fordel for skolerne, at der er stor fleksibilitet i forhold til PULS, og hvordan de kan implementere tiltaget. De 20 skoler der er med i dag, sætter PULS ind i skoledagen på mange forskellige måder. Se overblik over de forskellige måder på side 9.

4. Skab kultur inden eleverne bliver for store

Flere skoler giver udtryk for, at det giver mening at implementere PULS i de yngre klasser før de rammer udskolingens eller i hvert fald de ældste klasser, så der skabes kultur for bevægelse og leg. De fleste skoler der er med prøver PULS af i 5. og 6. klasse.

5. Kort kursus i PULS for alle lærere

Det fungerer godt, når vi holder kurser på skolerne i PULS for alle lærere, og meget gerne ledelsen også. Lærere og ledere har det virkelig sjovt sammen på kurserne, og det skaber fællesskab på lærerværelserne. Vi oplever, at det gør en forskel, at alle prøver PULS og kender argumenterne for at bruge tid på bevægelse og leg. Der kommer mere opbakning til PULS og lærerne begynder at tale samme sprog.

Her er et citat fra Jane på Bryndum Skole, der skrev til os dagen efter, at vi havde holdt kursus for lærerne på hendes skole:

"Da jeg møder ind i morges, sidder én af mine kolleger med PULS-materialet i gang med at forberede den første lektion. Hun er meget begejstret, og nu skal det prøves. Hun er blevet grebet af kurset i går. Da jeg møder hende i første pause, er hun endnu mere begejstret – det havde været den fedeste time."

Overvej kursus i forberedelsesugerne i forbindelse med sommerferien eller på et personalemøde. Vi kan nå rigtig meget på bare 1½ time, og vi kommer ud til jer helt gratis.

6. Fast på skemaet – gerne på de lange dage

Det giver nogle store fordele, når bevægelse og PULS får en fast plads på skoleskemaet. Det bidrager til, at det bevarer prioritet.

Eleverne fortæller, at det er dejligt at lave noget andet end at være inde i klassen og lave opgaver. Det skaber variation i skoledagen og får dagen til at føles kortere. Flere elever siger, at de gerne vil have PULS på de lange dage og også gerne flere gange om ugen.

7. Hvornår på dagen?

Skoler har lagt PULS ind på forskellige tidspunkter af dagen. Om morgenen får PULS eleverne til at blive friske og læringsparate til skoledagen. I løbet af dagen får de en pause og bliver klar til at sætte sig igen og koncentrere sig. Der er gode erfaringer med både morgen og i løbet af dagen. Der hvor PULS måske ikke giver helt så god mening i forhold til den akutte læringseffekt er sidst på dagen. Men hvis det er den mulighed der er, så er det stadig ikke spild af tid!

8. Lav PULS udenfor og lad drømmen gå i opfyldelse

Louise Klinge har som børne- og skoleforsker talt med mange skoleelever. Når hun spørger dem om, hvad de drømmer om, siger de, at de ønsker at lege mere og komme mere udenfor i løbet af skoledagen. Det siger elever også, når vi har talt med dem om PULS. De vil gerne være mere udenfor og lave PULS, når vejret er til det.

Ved at lave PULS udenfor slår vi flere fluer med et smæk. Eleverne får frisk luft og dagslys, som har stor betydning for deres energi og trivsel. Herudover undgås udfordringer med faciliteter.

Men PULS udendørs på en kold og våd vinterdag er ikke godt for bevægelsesglæden. Hvis det kniber med indendørs faciliteter til PULS i vintermånederne og på regnvejrsdage, kan skolerne overveje PULS i klasser, på gangarealer eller drosle aktiviteterne ned i de måneder.

9. PULS-lærerne

Det er helt afgørende, at lærerne selv synes det er sjovt at lege og bevæge sig, for at få eleverne med og smitte med motivation. Det fungerer godt, når lærerne går forrest og sætter sig selv i spil.

Vi anbefaler derfor, at det er lærere, der brænder for bevægelse og selv vælger det, som står for PULS.

10. Lad legen fylde

Legen er vigtigere end vi troede. Selvom PULS er for de ældre elever, så oplever vi, at eleverne rigtig gerne vil lege. De synes det er sjovt, og det får eleverne til at grine sammen. De ønsker, at de skal lege en masse og at PULS ikke bliver alt for meget træning.

Eleverne fortæller at deres favoritter er lege som: Mudderstik, Gummitrold og Høvdingebold.

11. Konkurrence - med måde

Konkurrence skiller virkelig vandene. Mange elever elsker at konkurrere, og det kan være med til at motivere og skabe intensitet. Men der er elever, som virkelig ikke kan lide konkurrence, og det giver dem endnu flere dårlige oplevelser med bevægelse.

Konkurrence oplever vi ligeledes skaber frustration og konflikter i nogle klasser. Elever fortæller, at deres humør efter PULS er påvirket af, om de har vundet eller tabt. De fortæller, at det ødelægger stemningen i lang tid efter, fordi vinderne håner taberne.

Konkurrence skal derfor – modsat legen – ikke fylde, men skal bruges med måde, og kun i klasser, hvor det fungerer, og hvor konkurrencen bidrager med positiv energi og intensitet.

Når der konkurreres, anbefaler vi, at der ikke bruges tid og opmærksomhed på, hvem der vinder. Vi anbefaler, at vinderne ikke kåres, og at der aldrig laves konkurrencer, hvor eleverne ryger ud af legen. Når eleverne "taber/dør", kommer de hurtigt med igen.

Rigtig mange elever kan godt lide aktiviteter med bold, men bold er ligesom konkurrence. Der er også elever, som virkelig ikke kan lide bold, og det er vigtigt, at der er stor variation i PULS, og at boldspil ikke kommer til at dominere på trods af sin popularitet.

12. Ingen vurdering

Til PULS anbefaler vi, at eleverne ikke vurderes, og at aktiviteterne ikke kræver særlige kompetencer, så alle kan være med. Bedømmelse og sammenligning er nemlig elementer, som virkelig kan ødelægge børn og unges motivation.

Hav fokus på opgave, udvikling og progression – ikke resultater. Anerkend, når eleverne gør deres bedste og/eller forbedrer sig. Sæt pris på indsats, og opfordr eleverne til at prøve nye færdigheder. Skab en kultur, hvor fejl anses for at være god læring og et udviklingspotentiale.

13. Variation og medbestemmelse er vejen frem

Variation og medbestemmelse er afgørende for elevernes motivation. Eleverne synes, det bliver kedeligt, når de laver de samme aktiviteter for mange gange, og de vil gerne være med til at bestemme, hvad de skal lave, være med til at udvikle aktiviteterne og bestemme reglerne. Lad eleverne komme med forslag til aktiviteter. Giv eleverne mulighed for at vælge sig ind på forskellige aktiviteter. Lad eleverne melde sig til fx at være fanger. Giv og fremhæv valgmuligheder i aktiviteterne, og lad dem være med til at udvikle aktiviteterne.

14. Opbyg sociale relationer og styrk fællesskabet

Både lærere og elever fortæller, at PULS har betydning for fællesskabet. Vi anbefaler, at lærerne tager ansvar for gruppedannelsen. Lav aktiviteter, hvor eleverne er sammen i par eller mindre grupper. Lav forskellige grupper, så eleverne er sammen på kryds og tværs. Få eleverne til at se hinanden i øjnene, have fysisk kontakt og samarbejde.

15. Prøv PULS af i det små. Det er som ringe i vandet

Prøv PULS af i en kortere periode med én klasse én gang om ugen. Vi oplever, at lærerne og eleverne bliver glade for PULS og ønsker at fortsætte. Herfra kan det stille og roligt vokse og blive en del af skoledagen for flere og flere elever på skolen.

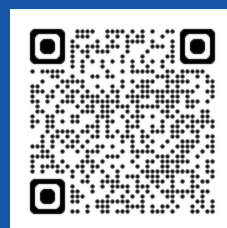
PRØV KRÆFTER MED PULS ...og få jeres egne erfaringer

Vi kan støtte jer helt gratis med at prøve PULS.

Vi kan hjælpe jer med:

- Undervisningsmaterialet PULS
- Ny inspiration hver uge i Ugens PULS
- Kursus på jeres skole – vi kan nå meget på 1-2 timer
- Udstyr til PULS – der gør det let at komme i gang
- Interview med elever og evaluering af afprøvningen af PULS
- Netværk og erfaringsudveksling med andre skoler

Læs mere om
PULS



KONTAKT OS



ms@justhuman.dk



+4521822820