



12. ØVELSE: LOGGE AV HJERNEN



15+ MIN

Kort om oppgaven

I denne øvelsen skal elevene først tenke over hva de kan gjøre i hverdagen for å «logge av», og deretter gå sammen i par og intervjuer hverandre om dette.

Bakgrunn

På samme måte som at musklene trenger hvile etter en styrkeøkt, trenger også hjernen og kroppen pauser i hverdagen. Vi kan kalle det «å logge av hjernen». I POFU-undervisningen snakket underviserne om viktigheten av å puste dypt og ta pauser, og vi gjennomgikk en liten pusteøvelse.

Mål med oppgaven

- Elevene skal tenke rundt, og minne seg selv på, hva de gjør og kan gjøre for å ta pauser, slappe av og logge av.
- Lærerne skal bli bevisst viktigheten av å snakke med elever om pauser i hverdagen og få inspirasjon til måter å jobbe med dette i klasserommet.

Slik gjøres oppgaven

1. Introduser temaet og oppgaven, ved hjelp av informasjonen over.
2. Be elevene skrive ned tre ting de gjør, eller kan gjøre for å ta pause – «logge av hjernen». Understrek at det viktigste er at de finner noe som funker for dem, og del noen eksempler (høre på musikk, ta et bad eller gå en tur). Kanskje kan du dele noen tips du selv benytter deg av?
3. La elevene sitte sammen to og to, og intervjuer hverandre om måter å logge av på – annenhver gang. Skriv opp eksempler på intervju spørsmål på tavla:

Forslag til intervju spørsmål:

- Fortell om en måte du opplever eller tror kan være nyttig å logge av på.
- Husker du når du gjorde dette sist?
- Når kunne du trenge å logge av på disse måtene?
- Er det noe som gjør det vanskelig å logge av og ta pause?
- Hva kan du gjøre for å legge til rette for slike pauser og «avlogging» i hverdagen?