

”Skab dig i fælleskabet -timen”



Forord:

Undervisningsforløbet: “Skab dig i fællesskabet-timen” er vores udgave af klassens time. Først og fremmest er det meningen, at disse undervisningsforløb skal give eleverne oplevelsen af, at have det godt med sig selv, samtidig med at klassen har det godt sammen. Øvelserne er lavet med inspiration fra mindfulness, samt teorier om empati og fællesskaber. Med dette undervisningsmateriale håber vi at kunne inspirere andre lærere til at beskæftige sig med mindfulness, empati og fællesskab i deres undervisning.

For vores udførsel af undervisningsforløbene opsatte vi følgende formål:

Gennem “Skab dig i fællesskabet-timen” vil vi gerne give eleverne...

- Nysgerrighed på emnerne: Mindfulness, empati og fællesskab

Fællesskab mål:

- Gode oplevelser af at klassen gør noget (anderledes) sammen
- Oplevelsen af at skabe noget stort i fællesskab
- Følelsen af at komme tættere på hinanden
- Følelsen af at alle har bidraget med noget særligt til timen

Selvforståelsesmål:

- Nysgerrighed omkring tankerne: Hvem jeg er? Hvad sker der med mig i fællesskabet?
- Modet til at turde lukke øjnene og mærke efter
- Træning i at sige til og fra, og at skabe en stærk indre kerne
- Bevidstgørelse omkring sanserne og deres påvirkning af elevernes opfattelse af en given situation.
- Bevidstgørelse om fantasiens muligheder

Åndedræt:

- Bevidsthed om åndedrættet og hvilken påvirkning det har på kroppen og sindet. Samt vigtigheden af at trække vejret rigtigt

Opmærksomhed:

- Erfaringer af, hvordan det at hvile i opmærksomhed påvirker en
- En oplevelse af at selv en lille ting, som vi normalt ikke tænker over, kan blive en stor oplevelse
- Træning i opmærksomhed og tillid i fællesskabet.

Empati:

- Bevidstgørelse om deres iboende empatiske evner
- Læring i at sætte sig i andres sted og føle empati
- Træning i at af læse andre mennesker

Nærvær:

- Oplevelsen af at lade sindet slappe af, og blive nærværende

Vi har lavet undervisningsforløb til indskoling, mellemtrin og udskoling på hhv. 1 og 2 timer. Men øvelserne kan også sagtens stå alene eller bruges som et afbræk i timen.

Hver øvelse er sat op med det formål, vi har sat for den, i de undervisningsforløb vi har gennemført. Derudover udførlig materialeliste, og forklaring af øvelsens forløb.

Når man arbejder med mindfulness, er det vigtigt at huske på, at man ikke kan gøre det forkert. Først og fremmest handler det om at være tilstede, som lige netop den man er, og med lige netop den følelse man har. Når vi mødes som den vi er, og anerkendes for den følelse vi har, styrkes empatien. Den der bliver mødt med empati, vil sandsynligvis også selv møde andre på samme måde. Derigennem kan ethvert fællesskab forbedres. Det er vores håb, at dette undervisningsmateriale vil bidrage til, at flere elever oplever at have det godt i et fællesskab der har det godt. For kun når vi har det godt, kan vi "Skabe os i fællesskabet".

God fornøjelse med "Skab dig i fællesskabet -timen"

Specialegruppen "Skab dig i Fællesskabet" Maj 2013



Indholdsfortegnelse

Forord:	2
1 times undervisningsforløb indskoling	5
Lyt til klokken	5
Spejling	5
Glasvasen	5
Bage brød	6
Forme ler	6
Stopdans i slowmotion	7
Blinkeleg	7
Pulvertegning	8
Spejling	8
Bage brød	8
Forme ler	9
1 times Undervisningsforløb til mellemtrinnet	10
Vejrtræknings kropsscanning 1	10
Massagetunnel	10
“Fokus-antenne-alien”	10
Sanserejse	11
Vejrtrækningskropsscanning 2	12
1. time	13
Kropsscanning, med fokus på vejtrækning (A)	13
Massagetunnel	14
Sanserejse	14
Vejrtrækning	15
Spontan maling til musik	15
Gæt fællesskabets system	16
Pingvinøvelsen	16
Sortere bønner og forme ler	16
Rosinøvelsen	17
Kropsscanning med fokus på vejtrækning (B)	17
Pingvinøvelsen	18
Massagetunnel	18
Åndedrætsøvelse	18
Sortere Bønner og forme ler	19
Rosinøvelsen	19
Fantasirejse	20
2 timers undervisningsforløb:	21
Sanserejse	21
Sortere bønner og forme ler	22
Fantasirejse	22
Empatipause	23
Spontan maling til musik	23
Nærværsvandring	23
“Hånden på hjertet”	24
Pingvinøvelsen	24
Afslutning	25

1 times undervisningsforløb indskoling

Øvelser: Lyt til klokken, Spejling, Vase, Bage brød og forme ler.

Lyt til klokken

Type: Opmærksomhed

Formål: Oplevelsen af at lade sindet slappe af, og blive nærværende

Du skal bruge: En klokke, en syngeskål eller et andet instrument med en tydelig og vedvarende klang.

Sådan laves øvelsen:

Klokken bruges som et "anker" for elevernes opmærksomhed. Eleverne instrueres i at lægge al opmærksomheden på lyden, når de hører klokken. Når de ikke kan høre mere skal de række en hånd i luften.

Spejling

Type: Opmærksomhed og fællesskab.

Formål: Træning i opmærksomhed og tillid i et fællesskab

Du skal bruge: Ingen materiale nødvendig.

Sådan laves øvelsen:

Eleverne stiller sig i en kreds. De instrueres i at iagttage underviserens bevægelser nøje og spejle disse bevægelser med deres egen krop. Rollen som "spejlingsleder" gives videre til de andre elever på tur.

Som variant af denne øvelse går eleverne sammen to og to. Legen gentages og eleverne skiftes til at agere leder og spejl.

Glasvasen

Type: Fællesskab og mindfulness

Formål: Nysgerrighed omkring tankerne: Hvem er jeg? Hvad sker der med mig i fællesskabet?

Du skal bruge: En stor glasvase (eller en skål), natron, glimmer (fra hobbyforretninger), en rørepind og vand i vasen.

Sådan laves øvelsen: Vasen med vand står på et bord. Eleverne sidder så de alle kan se hvad der foregår. Læreren fortæller om, hvordan hovedet kan blive fyldt af tanker om alt muligt, og hvordan de kan løbe af med os, hvis vi stresser rundt. Samtidig hældes der natron og glimmer i skålen. Der røres rundt med pinden, så det hvirvler rundt i glasset.

Læreren fortæller så om, hvordan man kan få tankerne til at falde til ro, og hvordan man får klarhed i hovedet ved at slappe af. Samtidig holder han op med at røre. Dette bevirker at natronen lægger sig i bunden af vasen og glimmeret på vandoverfladen og vandet bliver igen gennemsigtigt.

Eleverne kan derefter være med til at røre i vasen, hælde mere glimmer og natron i osv. eller de kan fremstille deres eget glas og røre i det.

Man kan i et syltetøjsglas med låg lave en slags rystekugle, som har samme effekt.

Bage brød

Type: Opmærksomhed og fællesskab

Formål: Følelsen af at komme tættere på hinanden.

Du skal bruge: Ingen materialer.

Sådan laves øvelsen: Eleverne danner par og den ene part lægger sig på maven. Læreren begynder at guide og fortæller en historie om en bager der bager brød. Eleven som lægger ned er dejen/brødet. Eleven som sidder ved siden af er bageren. Ingrediens efter ingrediens tilføjes til dejen efter lærerens anvisning. Efter lærerens anvisning starter eleverne med at tilsætte mel til dejen. I praksis sker dette ved at prik-massere den part som ligger ned. Dernæst tilføjes vand som vises ved at stryge eleven ned af ryggen. Således fortsættes med at tilføje forskellige ingredienser. Læreren kan selv knytte bevægelser til ingredienser eller bede eleverne om råd. Når alle ingredienser er i dejen, bytter de to elever rundt. Nu skal dejen æltes og bages af den anden elev.

Forme ler

Type: Opmærksomhed

Formål: Bevidstgørelse omkring sanserne og deres påvirkning af elevernes opfattelse af en given situation.

Det skal du bruge: Tørklæder til at binde for øjnene, en lerklump pr. elev, tørre og våde viskestykker.

Sådan laves øvelsen: Eleverne er sammen to og to. De binder tørklædet om øjnene. Hvert par får udleveret en genstand som de skal mærke på. Dernæst udleveres et stykke ler som de i fællesskab skal formgive så leret opnår samme form som den genstand de følte på.

Øvelsen kan udbygges således, at eleverne udfører en tilsvarende opgave enkeltvis.



2 timers undervisningsforløb målrettet indskoling

Øvelser: Lyt til klokken, Stopdans i slowmotion, Blinkeleg, Hviskeleg, Pulvertegning, Spejling, Bage brød, Forme ler.

Lyt til klokken

Type: Opmærksomhed

Formål: Træning i opmærksomhed og tillid i et fællesskab.

Du skal bruge: En klokke, en syngeskål eller et andet instrument med en tydelig og vedvarende klang.

Sådan laves øvelsen:

Klokken bruges som et "anker" for elevernes opmærksomhed. Eleverne instrueres i at lægge al opmærksomheden på lyden, når de hører klokken. Når de ikke kan høre mere skal de række en hånd i luften.

Stopdans i slowmotion

Type: Opmærksomhed og fællesskab

Formål: Træning i opmærksomhed og tillid i fællesskabet.

Du skal bruge: Musikafspiller og roligt musik.

Sådan laves øvelsen: Eleverne instrueres i at lægge deres fulde opmærksomhed på musikken. Når musikken spiller skal de holde sig i bevægelse, men med mindst mulig hastighed. Når musikken stopper skal de "fryse".

Som en variant kan man variere ved at lade eleverne bevæge sig som forskellige dyr i slowmotion.

Blinkeleg

Type: Opmærksomhed og empati.

Formål: Træning i at aflæse andre mennesker.

Det skal du bruge: God gulvplads.

Sådan laves øvelsen: Eleverne stiller sig i en cirkel med en elev i midten. For eleverne i cirklen gælder det om at bytte plads uden at blive fanget af eleven i midten. For at bytte plads skal man få øjenkontakt med en anden. Man signalerer at man vil bytte plads ved, at blinke til hinanden.

Hviskeleg

Type: Opmærksomhed og fælleskab.

Formål: Træning i opmærksomhed og tillid i fællesskabet.

Det skal du bruge: God gulvplads.

Sådan laves øvelsen: Eleverne sætter sig i en kreds på gulvet. En elev hvisker et ord eller en sætning til eleven ved siden af. Opgaven er nu at lade ordet vandre hele kredsen rundt uden at ordet ændres. Den sidste i kredsen siger ordet højt, således man kan høre om det stadig er det samme.

Pulvertegning

Type: Opmærksomhed og fælleskab.

Formål: Give eleverne oplevelsen af, at skabe noget stort i fællesskab. Træning i opmærksom og tillid i fællesskabet.

Det skal du bruge: God gulvplads, A4 papir, kridt, 1kg sukker og 1kg fint og tørt sand.

Sådan laves øvelsen: I fællesskab tegnes et stort motiv på klassen gulv. Eleverne bedes udføre øvelsen i stilhed og rette deres fulde opmærksomhed på deres bevægelser. Når motivet er tegnet færdigt med kridt skal der nu tegnes med sukker på stregerne. Først skal eleverne folde papiret et par gange således at papiret set i profil danner V-form. Læreren udleverer sukker og hælder dette ned i det foldede stykke papir. I dyb koncentration drysser eleverne sukker henad stregerne. Til sidst, når alle streger et tegnet, kan man følge samme princip med sandet. Sandet anvendes til at "male" de tomme felter mellem stregerne, således at tegningen tager fuld form.

Spejling

Type: Opmærksomhed og fælleskab.

Formål: Træning i opmærksomhed og tillid i fællesskabet.

Du skal bruge: Ingen materiale nødvendig.

Sådan laves øvelsen:

Eleverne stiller sig i en kreds. De instrueres i at iagttage underviserens bevægelser nøje og spejle disse bevægelser med deres egen krop. Rollen som "spejlings leder" gives videre til de andre elever på tur.

Som variant af denne øvelse går eleverne sammen to og to. Legen gentages og eleverne skiftes til at agere leder og spejl.

Bage brød

Type: Opmærksomhed og fællesskab

Formål: Følelsen af at komme tættere på hinanden. Bevidstgørelse omkring sanserne og deres påvirkning af elevernes opfattelse af en given situation.

Du skal bruge: Ingen materialer.

Sådan laves øvelsen:

Eleverne danner par og den ene part lægger sig på maven. Læreren begynder at guide og fortæller en historie om en bager der bager brød. Eleven som lægger ned er dejen/brødet. Eleven som sidder ved siden af er bageren. Ingrediens efter ingrediens tilføjes til dejen efter lærerens anvisning. Efter lærerens anvisning starter eleverne med at tilsætte mel til dejen. I praksis sker dette ved at prik-massere den part som ligger ned. Dernæst tilføjes vand som imiteres ved at stryge eleven ned af ryggen. Således fortsættes med at tilføje forskellige ingredienser. Læreren kan selv knytte bevægelser til ingredienser eller bede eleverne om råd. Når alle ingredienser er i dejen, bytter de to elever rundt. Nu skal dejen æltes og bages af den anden elev.

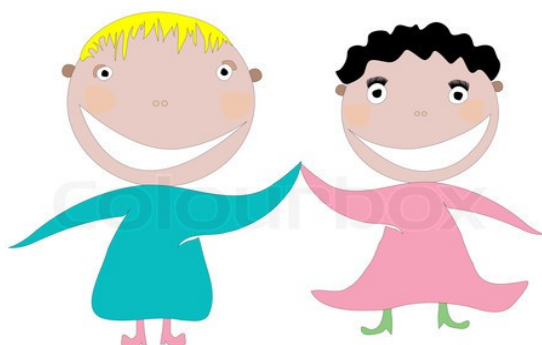
Forme ler

Type: Opmærksomhed

Formål: Bevidstgørelse omkring sanserne og deres påvirkning af elevernes opfattelse af en given situation.

Det skal du bruge: Tørklæder til at binde for øjnene, lerklump per elev, tørre og våde viskestykker.

Sådan laves øvelsen: Eleverne er sammen to og to. De binder tørklædet om deres øjne. Hvert par får udleveret en genstand som de skal mærke på. Dernæst udleveres et stykke ler som de i fællesskab skal formgive så leret opnår samme form som den genstand de følte på. Øvelsen kan udbygges således, at eleverne udfører en tilsvarende opgave enkeltvis.



1 times Undervisningsforløb til mellemtrinnet

Indeholder: Vejrtræknings kropsscanning 1, Massagetunnel, Fokusalien, Sanserejse, Vejrtræknings kropsscanning 2.

Vejrtræknings kropsscanning 1

Type: Mindfulnessøvelse

Formål: Modet til at turde lukke øjnene og mærke efter.

Du skal bruge: 1. liggeunderlag eller tæppe pr. elev

Sådan laves øvelsen: Eleverne ligger på deres liggeunderlag.

Læreren siger; "Læg dig så du ligger godt. Hvis du har lyst, kan du lukke øjnene.

Prøv om du kan slappe rigtig godt af. Husk at man ikke kan gøre noget forkert i en kropsscanning.

Læg mærke til hvordan du har det. Er du spændt, eller træt, føler du dig glad eller trist?

Læg nu mærke til dine fødder, dine ben, din mave, dine arme. Prøv at lægge en hånd på hjertet og mærk det slå. Prøv nu at lægge mærke til vejrtrækningen. Hvordan føles det i kroppen, når man trækker vejret?

Prøv at lægge en hånd på din mave og mærk hvordan den hæver og sænker sig, når du trækker vejret. Prøv at trække vejret så afslappet du kan. Hvordan føles det at trække vejret afslappet? Hvordan har din krop det nu? Føler den sig afslappet, spændt, træt eller vågen?

Når du er klar så åben dine øjne. Sæt dig op, men bliv ved med at være stille, og læg mærke til hvordan kropsscanningen føltes på din krop."

Massagetunnel

Type: Fællesskab og empatiøvelse

Formål; Gode oplevelser af at klassen gør noget (anderledes) sammen.

Du skal bruge : Et sted hvor der plads til at eleverne kan stå på to rækker.

Sådan laves øvelsen: Eleverne går sammen to og to. De stiller sig på to rækker overfor deres makker. De aftaler hvad de vil gøre i massagetunnelen. (f.eks. nusse hår, ae ryg, klappe på ben, stryge arme). Den første elev sendes (med lukkede øjne) gennem tunnellen. Når han /hun er halvvejs igennem, sendes den næste afsted. Når eleven kommer ud af tunnellen, stiller vedkommende sig op for enden og fortsætter med den ting, eleven havde aftalt med sin makker. Tunnellen fortsætter, ind til alle har været igennem.

Obs: Det er vigtigt, at eleverne har fokus på at lede hinanden gennem tunnellen og er opmærksomme på hinanden, så alle får en god oplevelse.

“Fokus-antenne-alien”

Type: Opmærksomhedsøvelse.

Formål: Erfaringer af hvordan det at hvile i opmærksomhed påvirker en. Vække nysgerrighed omkring tankerne: Hvem jeg er? Hvad sker der med mig i fællesskabet?

Du skal bruge: Et rum der er stort nok til, at eleverne kan gå rundt uden at røre ved hinanden.

Sådan laves øvelsen: Læreren forklarer eleverne, at de nu skal forestille sig, at de er aliens. En alien har antenner. Gennem sine antenner kan den skifte mellem kun at lægge mærke til sig selv og at lægge mærke til de andre. Når en alien slår antennerne ud (Stræk armene ud eller op), kan den lægge mærke til de andre. Når en alien slår antennerne ind, kan den kun mærke sig selv. (læg armene om sig selv). Når læreren siger skift, slås antennerne ind eller ud. Man fortsætter så på den måde.

Sanserejse

Type: Empatiøvelse, opmærksomhedsøvelse og mindfulnessøvelse

Formål: Bevidstgørelse omkring sanserne og deres påvirkning af elevernes opfattelse af en given situation.

At lære at sige til og fra og skabe en stærk indre kerne.

Det skal du bruge:

- Et rum der er stort nok til, at eleverne kan gå rundt to og to, uden at støde ind i hinanden.
- Tørklæder til at binde for øjnene.
- Borde eller stole hvor der kan stå bakker på.
- En bakke med ting man kan smage på (fx. Nødder, Frugt, Slik, Grønsager)
- En bakke med ting man kan røre ved (Noget blødt, noget hårdt, noget rundt, noget kantet)
- En bakke med ting i glas man kan dufte til. Det er smart, at skrive hvad der er i glassene. (Fx. krydderier, vaskepulver, parfume, blomster, løg)
- Mp3 afspillere eller ipod der kan sætte en sang på repeat
- Høretelefoner
- Billeder der forestiller mere end en ting eller noget andet, hvor man skal koncentrere sig om at se. (Fx. find Holgerbøger eller lignende.)

Sådan laves øvelsen: Der opstilles 5 stationer. Eleverne skal helst ikke se, hvad der er på de forskellige stationer. Eleverne går sammen to og to. Den ene får tørklædet for øjnene og føres gennem sansebanen. Når de er igennem banen, skifter de.

- Smagssans: Spis et stykke slik, frugt, en nød, grøntsag. Fortæl din makker hvad du spiser.
- Følesans: Mærk noget blødt, hårdt, kantet, rundt, vådt, tørt (alle mærker noget forskelligt) Fortæl din makker hvad du rører ved.

- Lugtesans: Duft til tingene i glassene. Fortæl din makker hvad det dufter af.
- Høresans: Lyt til musik i høretelefoner. Hjælperen skifter høretelefoner, så man hører noget forskelligt musik.
- Synssans: Den ene part iagttager et billede. Denne elev beskriver billedet for sin blinde makker. Eleven skal forsøge at male et billede frem for den blindes indre øje. Beskriv former, farver osv.

Vejrtrækningskropsscanning 2

Type: Opmærksomhedsøvelse og mindfulnessøvelse.

Formål: Følelsen af at alle har bidraget med noget særligt til timen.

Det skal du bruge: Et tæppe eller et liggeunderlag pr. elev.

Sådan gør du: Eleverne ligger på ryggen.

Læreren siger: Læg dig så du ligger godt. Hvis du vil, kan du lukke øjnene. Læg mærke til hvordan du har det. Er du glad, spændt, træt eller afslappet? Læg en hånd på maven og mærk vejrtrækningen. Prøv at slappe mere af for hver vejrtrækning. Tænk nu på de ting du har lavet idag. Massagetunellen, Alienlegen, sansebanen. Hvordan var det? Var der noget, der gjorde dig glad? Vred? Nysgerrig? Træt? Prøv nu at tænke på klassen. Hvordan var det at være sammen i denne time? Var der nogen der overraskede dig? Nogen der gjorde dig glad? Eller skete der noget andet der gjorde indtryk på dig? Tænk nu på noget du har følt dig god til idag. Tænk på en situation hvor du gjorde noget for en anden.....



2 timers undervisningsforløb til mellemtrinnet

Indeholder: Kropsscanning med fokus på vejrtrækning A og B, Massagetunnel, Sanseløb, Spontan maling til musik, Gæt fællesskabets system, Pingvinøvelsen, Sortere bønner og forme ler, Rosinøvelsen.

Kropsscanning, med fokus på vejrtrækning (A)

Type: Opmærksomhedsøvelse og mindfulnessøvelse

Formål: Modet til at turde lukke øjnene, og mærke efter.

Du skal bruge: 1 Liggeunderlag eller tæppe pr. elev.

Sådan laves øvelsen: Eleverne ligger på deres liggeunderlag.

Læreren siger; Læg dig så du ligger godt. Hvis du har lyst kan, du lukke øjnene.

Prøv om du kan slappe rigtig godt af. Husk at man ikke kan gøre noget forkert i en kropsscanning.

Læg mærke til hvordan du har det. Er du spændt, eller træt, føler du dig glad eller trist? Læg nu mærke til dine fødder, dine ben, din mave, dine arme. Prøv at lægge en hånd på hjertet og mærk det slå. Prøv nu at lægge mærke til vejrtrækningen. Hvordan føles det i kroppen, når man trækker vejret? Prøv at lægge en hånd på din mave og mærk hvordan den hæver og sænker sig, når du trækker vejret. Prøv at trække vejret så afslappet du kan. Hvordan føles det at trække vejret afslappet. Hvordan har din krop det nu? Føler den sig afslappet? spændt? træt? vågen? Når du er klar så åben dine øjne. Sæt dig op, men bliv ved med at være stille og læg mærke til hvordan kropsscanningen føltes på din krop.

Massagetunnel

Type: Fællesskab og empatiøvelse

Formål; Gode oplevelser af at klassen gør noget (anderledes) sammen.

Du skal bruge : Et sted hvor der plads til at eleverne kan stå på to rækker.

Sådan laves øvelsen: Eleverne går sammen to og to. De stiller sig på to rækker overfor deres makker. De aftaler hvad de vil gøre i massagetunnelen. (f.eks. nusse hår, ae ryg, klappe på ben, stryge arme). Den første elev sendes (med lukkede øjne) gennem tunnelen. Når han /hun er halvvejs igennem, sendes den næste afsted. Når eleven kommer ud af tunnelen, stiller vedkommende sig op for enden og fortsætter med den ting, eleven havde aftalt med sin makker. Tunnelen fortsætter, ind til alle har været igennem.

Obs: Det er vigtigt, at eleverne har fokus på at lede hinanden gennem tunnelen og er opmærksomme på hinanden, så alle får en god oplevelse.

Sanserejse.

Type: Empatiøvelse, opmærksomhedsøvelse og mindfulnessøvelse

Formål: Bevidstgørelse omkring sanserne og deres påvirkning af eleverne opfattelse af en given situation.

At lære at sige til og fra og skabe en stærk indre kerne.

Det skal du bruge:

- Et rum der er stort nok til, at eleverne kan gå rundt to og to, uden at støde ind i hinanden.
- Tørklæder til at binde for øjnene.
- Borde eller stole hvor der kan stå bakker på.
- En bakke med ting man kan smage på (fx. Nødder, Frugt, Slik, Grønsager)
- En bakke med ting man kan røre ved (Noget blødt, noget hårdt, noget rundt, noget kantet)
- En bakke med ting i glas man kan dufte til. Det er smart, at skrive hvad der er i glassene. (Fx. krydderier, vaskepulver, parfume, blomster, løg)
- Mp3 afspillere eller ipod der kan sætte en sang på repeat
- Høretelefoner
- Billeder der forestiller mere end en ting eller noget andet, hvor man skal koncentrere sig om at se. (Fx. find Holgerbøger eller lignende.)

Sådan laves øvelsen: Der opstilles 5 stationer. Eleverne skal helst ikke se, hvad der er på de forskellige stationer. Eleverne går sammen to og to. Den ene får tørklædet for øjnene og føres gennem sansebanen.

Når de er igennem banen, skifter de.

- Smagssans: Spis et stykke slik, frugt, en nød, grøntsag. Fortæl din makker hvad du spiser.
- Følesans: Mærk noget blødt, hårdt, kantet, rundt, vådt, tørt (alle mærker noget forskelligt) Fortæl din makker hvad du rører ved.
- Lugtesans: Duft til tingene i glassene. Fortæl din makker hvad det dufter af.
- Høresans: Lyt til musik i høretelefoner. Hjælperen skifter høretelefoner, så man hører noget forskelligt musik.
- Synssans: Den ene part iagtager et billede. Denne elev beskriver billedet for sin blinde makker. Eleven skal forsøge at male et billede frem for den blindes indre øje. Beskriv former, farver osv.

Vejrtrækning

Type: Opmærksomheds og mindfulnessøvelse

Formål: Modet til at turde lukke øjnene og mærke efter.

Du skal bruge: 1 Liggeunderlag eller tæppe pr. elev

Sådan laves øvelsen: Eleverne ligger/sidder på deres liggeunderlag, der skiftes mellem små seancer hvor eleverne afprøver øvelser med vejrtrækningen, og små ophold hvor der tales om det oplevede.

Læreren siger;

Øvelse: (bliv opmærksom på den naturlige vejrtrækning) Sæt dig godt til rette. Hvis du vil kan du lukke øjnene. prøv at lægge mærke til din vejrtrækning. Læg mærke til hvad der sker i kroppen når luften suser ind og ud af dig. Prøv at placere din hånd på de steder hvor du kan mærke vejrtrækningen.

Ophold: Hvor i kroppen kan man mærke at man trækker vejret?

Øvelse: (vejrtrækningen op i brystkassen) Prøv nu at forestille dig at du bliver ked af det, prøv at trække vejret som om du var ked af det.

Ophold: Hvordan har kroppen det når man trækker vejret som om man var ked af det?

Øvelse: Prøv nu at lægge hånden på maven, og se om du kan få vejrtrækningen helt der ned.

Prøv at slappe mere af for hver gang du ånder ud. Forestil dig at du skal fylde hele kroppen ud med luft, og lukke den langsomt ud igen.

Spontan maling til musik

Type: Kreativ opmærksomhedsøvelse

Formål: Følelsen af at alle har bidraget med noget særligt.

Det skal du bruge: Et lokale der er stort nok til, at eleverne kan sidde uden at se for meget på hinandens tegninger. 2-3 stykker papir (gerne akvarelpapir) pr. elev, vand- eller akvarel farver, pensler, glas med vand, musik med forskellige udtryk. (gerne uden vokal)

Sådan laves øvelsen: Eleverne sidder ved borde eller på gulvet med maleredskaberne foran sig. Når musikken starter, maler eleverne i de farver og mønstre, der falder dem ind. Når musikken skifter, kan man tage et nyt stykke papir eller fortsætte på det gamle. Når øvelsen er slut, hænges billederne evt. op i klassen eller lægges på gulvet, så alle kan se hinandens.

Gæt fællesskabets system

Type: Fællesskabsøvelse

Formål: Nysgerrighed omkring tankerne: Hvem jeg er? Hvad sker der med mig i fællesskabet?

Det skal du bruge: Øvelsen kan laves inden - eller udendørs. Det kan være en fordel, hvis der er borde, stole eller andre effekter, man kan bruge i legen i rummet

Sådan laves øvelsen:

En af eleverne går uden for døren. Gruppen aftaler et hemmeligt system, foreksempel at alle skiftevis rejser sig og sætter sig, at alle altid kradser sig på næsen når de har sagt noget, at man altid går en tur rundt om sig selv inden man siger noget osv.

Eleven der var udenfor kaldes ind, og skal gætte hvad systemet er. Når han tror han har gættet det prøver han at gøre det det, og ser om fællesskabet accepterer ham.

Pingvinøvelsen

Type: Opmærksomhedsøvelse

Formål: Træning i opmærksomhed og tillid i fællesskabet. Følelsen af at komme tættere på hinanden.

Det skal du bruge: Tørklæder til at binde for øjnene. Et stort rum uden for mange ting man kan gå ind i.

Sådan laves øvelsen:

Eleverne går sammen to og to. De aftaler, hvem der skal være pingvinunge, og hvem der skal være pingvinmor. Derefter aftaler de en kaldelyd. Alle pingvinungerne stilles op ved den ene væg med bind for øjenene. Pingvinmødrene blander sig og stiller sig op ved den modsatte væg. Det gælder nu om, at pingvinmødrene i munden på hinanden kalder deres unge hjem, ved hjælp af det kaldesignal de har aftalt. Ungerne går med små skridt som pingviner.

Sortere bønner og forme ler

Type: Mindfulnessøvelse

Formål: Erfaringer af hvordan det at hvile i opmærksomhed påvirker en. Bevidstgørelse omkring sanserne og deres påvirkning af elevernes opfattelse af en given situation.

Det skal du bruge: Tørklæder til at binde for øjnene, blandede bønner og linser i skåle. Tallerkener, små ting med en enkel form, foreksempel et hårdkogt æg, en terning, en blyant osv. en lerklump per elev, tørre og våde viskestykker.

Sådan laves øvelsen:

Eleverne sidder i grupper af 3 - 4 med bind for øjnene. (Eller bare lukkede øjne). De skal nu prøve at sortere indholdet i skålene over i tallerkenerne, sådan at der kommer bønner i den ene og linser i den anden. (Det aftales på forhånd, hvilken tallerken der er til hvad.

Når bønner og linser er sorteret, får hver gruppe en ting udleveret som sendes rundt til alle i gruppen, således at alle har mærket grundigt på den. Leret udleveres, og eleverne skal nu i blinde forsøge at genskabe formen. Når øvelsen er slut, sendes det våde viskestykke rundt, så eleverne kan tørre hænderne af. Dernæst det tørre, så de kan tørre hænderne. Man kan lige så godt lade det at mærke det våde og tørre viskestykke være en sanseoplevelse. Tilsidst fremvises resultaterne og sammenlignes med den figur, der blev formet efter.

Rosinøvelsen

Type: Nærværøvelse

Formål: En oplevelse af at selv en lille ting, som vi normalt ikke tænker over, kan blive en stor oplevelse.

Sådan laves øvelsen:

Først deles en rosin ud til hver elev. Læreren gør opmærksom på, at rosinen ikke skal spises endnu.

Læreren guider eleverne igennem øvelsen således:

Se på rosinen, læg mærke til farven, formen.

Føl på rosinen, nuldr den, føles den hård/blød?

Duft til rosinen? Dufter den sødt/velkendt?

Tag en lille bitte bid med fortænderne. Hvordan smager det?

Læg den på tungen. Mærk hvordan rosinen føles i munden. Hvordan smager den uden at tygge?

Tag hele rosinen i munden, og flyt den rundt på tungen,

Tyg en lille smule på den, læg mærke til om den smager anderledes forskellige steder i munden

Spis nu rosinen færdig meget langsomt.

Man kan efterfølgende snakke om oplevelsen, eller lade den stå for sig selv.

Kropsscanning med fokus på vejrtrækning (B)

Type: Opmærksomhedsøvelse og mindfulnessøvelse.

Formål: Følelse af at alle har bidraget med noget særligt til timen.

Det skal du bruge: Et tæppe eller et liggeunderlag pr. elev.

Sådan gør du: Eleverne ligger på ryggen.

Læreren siger: Læg dig så du ligger godt. Hvis du vil, kan du lukke øjnene. Læg mærke til hvordan du har det. Er du glad, spændt, træt eller afslappet? Mærk vejrtrækningen. Prøv at slappe mere af for hver vejrtrækning. Tænk nu på de ting du har lavet idag. Massagetunellen, Alienlegen, sansebanen. Hvordan var det? Var der noget, der gjorde dig glad? Vred? Nysgerrig? Prøv nu at tænke på klassen. Hvordan var det at være sammen i timen? Var der nogen der overraskede dig? Nogen der gjorde dig glad? Skete der noget andet der gjorde indtryk på dig? Tænk nu på noget du har følt dig god til. Tænk på en situation hvor du gjorde noget for en anden



1 times undervisningsforløb til udskolingen

Indeholder: Pingvinøvelsen, Massagetunnel, Indånding-udånding, Sortere bønner og forme ler, Rosinøvelsen og Fantasirejsen.

Pingvinøvelsen

Type: Opmærksomhedsøvelse

Formål: Træning i opmærksomhed og tillid i fællesskabet. Følelsen af at komme tættere på hinanden.

Det skal du bruge: Tørklæder til at binde for øjnene. Et stort rum uden for mange ting man kan gå ind i.

Sådan laves øvelsen:

Eleverne går sammen to og to. De aftaler, hvem der skal være pingvinunge, og hvem der skal være pingvinmor. Derefter aftaler de en kaldelyd. Alle pingvinungerne stilles op ved den ene væg med bind for øjenene. Pingvinmødrene blander sig og stiller sig op ved den modsatte væg. Det gælder nu om, at pingvinmødrene i munden på hinanden kalder deres unge hjem, ved hjælp af det kaldesignal de har aftalt. Ungerne går med små skridt som pingviner.

Massagetunnel

Type: Fællesskabsøvelse

Formål: Gode oplevelser af at klassen gør noget (anderledes) sammen.

Du skal bruge : Et sted hvor der plads til, at eleverne kan stå på to rækker

Sådan laves øvelsen: Eleverne går sammen to og to. De stiller sig på to rækker overfor deres makker. De aftaler, hvad de vil gøre i massagetunnelen. (f.eks. Nusse hår, ae ryg, klappe på ben, stryge arme)

Den første elev sendes (med lukkede øjne) gennem tunnelen. Når han /hun er halvvejs igennem, sendes den næste afsted. Når eleven kommer ud af tunnelen, stiller de sig op for enden og fortsætter med den ting, de havde aftalt med deres makker. Tunnelen fortsætter, ind til alle har været igennem

Obs: Det er vigtigt, at eleverne har fokus på at lede hinanden gennem tunnelen, og er opmærksomme på hinanden, så alle får en god oplevelse. Hvis eleverne er meget utrygge ved at gå gennem tunnelen, kan de evt. gå gennem den sammen med deres makker.

Åndedrætsøvelse

Type: Opmærksomhedsøvelse.

Formål: Bevidsthed om åndedrættet og hvilken påvirkning det har på kroppen og sindet. Samt vigtigheden af at trække vejret rigtigt.

Sådan laves øvelsen: Snak med eleverne om, hvordan indånding/udånding føles på fingeren? Varm udånding og kold indånding.

Læg mærke til pausen mellem ind-og udånding. Prøv at holde vejret noget tid og omvendt, når lungerne er tømt, prøv så at vente lidt med at trække vejret ind igen. Snak om hvad det gør ved eleverne.

Hold hånden på brystet træk vejret længere og længere ned. Først til brystet, så til mellemgulvet og til sidst i maven. Hånden flytter sig efter, hvor langt ned i maven vejtrækningen kommer. Mærk dig selv og forskellen på hvordan det føles ved at trække vejret på de forskellige måder.

Sortere Bønner og forme ler

Type: Mindfulnessøvelse og opmærksomhedsøvelse

Formål: Erfaringer af hvordan det at hvile i opmærksomhed påvirker en. Bevidstgørelse omkring sanserne og deres påvirkning af elevernes opfattelse af en given situation.

Det skal du bruge: Tørklæder til at binde for øjnene, blandede bønner og linser i skåle. Tallerkener, små ting med en enkel form, f.eks. et hårdkogt æg, en terning, en blyant osv. En lerklump per elev, tørre og våde viskestykker.

Sådan laves øvelsen:

Eleverne sidder i grupper af 3 -4, med bind for øjnene (eller bare lukkede øjne). De skal prøve at sortere indholdet i skålene over i tallerkenerne, sådan at der kommer bønner i den ene og linser i den anden. (Det aftales på forhånd, hvilken tallerken der er til hvad.

Når bønner og linser er sorteret, får hver gruppe en ting udleveret som sendes rundt til alle i gruppen, således at alle har mærket grundigt på den.

Leret udleveres og eleverne skal nu i blinde forsøge at genskabe formen. Når øvelsen er slut, sendes det våde viskestykke rundt, så eleverne kan tørre hænderne af. Dernæst det tørre så de kan tørre hænderne. Man kan lige så godt lade det at mærke det våde og tørre viskestykke være en sanseoplevelse. Til sidst fremvises resultaterne, og sammenlignes med den figur, der blev formet efter



osinøvelsen

Type: Nærværøvelse

Formål: En oplevelse af at selv en lille ting, som vi normalt ikke tænker over, kan blive en stor oplevelse.

Sådan laves øvelsen:

Først deles en rosin ud til hver elev. Læreren gør opmærksom på, at rosinen ikke skal spises endnu.

Læreren guider eleverne igennem øvelsen således:

Se på rosinen, læg mærke til farven, formen.

Føl på rosinen, nuldr den, føles den hård/blød?

Duft til rosinen? Dufter den sødt/velkendt?

Tag en lille bitte bid med fortænderne. Hvordan smager det?

Læg den på tungen. Mærk hvordan rosinen føles i munden. Hvordan smager den uden at tygge?

Tag hele rosinen i munden, og flyt den rundt på tungen,

Tyg en lille smule på den, læg mærke til om den smager anderledes forskellige steder i munden

Spis nu rosinen færdig meget langsomt.

Man kan efterfølgende snakke om oplevelsen, eller lade den stå for sig selv.



Fantasirejse

Type: Mindfulnessøvelse.

Formål: Bevidstgørelse om fantasiens muligheder. Bevidstgørelse om deres iboende empatiske evner. Læring i at sætte sig i andres sted og føle empati.

Sådan laves øvelsen:

Deltagerne starter med at lægge sig godt til rette med lukkede øjne. Øvelsen består i, at deltagerne skal forestille sig, at de betragter sig selv, liggende der på gulvet. Man bruger et par minutter på at betragte sig selv og du beder deltagerne beslutte sig for, at de vil svæve lidt væk fra gulvet. De betragter stadig sig selv liggende dernede, mens de nu svæver under loftet eller frem og tilbage i lokalet. Hvordan føles det at kunne flyve? Du siger, at de beslutter sig for at åbne døren og flyve op på taget. Da de står på taget, føler de sig som konger/dronninger, og kigger udover hele området. Hvad ser de? Du siger til deltagerne, at de beslutter sig for at flyve en tur ud til stranden. Hvad ser de på vejen til stranden? De ankommer til den skønneste strand i det dejligste vejr. Hvad sker der på stranden? Du giver dem noget tids pause, men også små input til de deltagere som kunne have svært ved at forestille sig, hvad der sker. Feks nogle børn der leger, en der taber sin is, et par teenagere der kysser, en tyk mand der snorker, nogle der spiller bold osv. Du fortæller, at der sidder en lille dreng og græder. Du fortæller deltagerne, at de flyver hen til ham. Hvad gør de? Giver de ham et knus, eller hjælper de ham hen til sin mor, han er blevet blevet fra? Efter deltagerne flyver fra drengen, nyder de det lidt på stranden igen, inden de beslutter sig for at flyve hjem. Hvad ser de på vejen hjem? Sæt refleksioner i gang omkring hvad har de oplevet på stranden? De lander på taget, og er trætte efter den lange flyvetur. Du beder dem flyve ned i lokalet, hvor de stadig ligger og slapper helt af. Du beder deltagerne betragte sig selv ligge der fuldstændig rolige og afslappede. De skal nu stille lægge sig tilbage i sig selv. Når deltagerne er klar, må de åbne øjnene og ligge et par minutter, indtil de er klar til at rejse sig.



2 timers undervisningsforløb:

Indeholder: Sanserejse, Sortere bønner og forme ler, Fantasirejse, Spontan maling til musik, Nærværsvandring, "Hånden på hjertet", Pingvinøvelsen.

Sanserejse

Type: Sansfølelse

Formål: Bevidstgørelse omkring sanserne og deres påvirkning af elevernes opfattelse af en given situation. Træning i at sige til og fra, og at skabe en stærk indre kerne.

Det skal du bruge:

- Et rum der er stort nok til, at eleverne kan gå rundt to og to uden at støde ind i hinanden
- En musikafspiller og CD'er med afslappende musik
- Tørklæder til at binde for øjnene.
- Borde eller stole hvor der kan stå bakker på.
- En bakke med ting man kan smage på (fx. Nødder, Frugt, Slik, Grønsager)
- En bakke med ting man kan røre ved (Noget blødt, noget hårdt, noget rundt, noget kantet)
- En bakke med ting i glas man kan dufte til. Det er smart, at skrive hvad der i glassene. (Fx. krydderier, vaskepulver, parfume, blomster, løg)
- Mp3 afspillere eller ipod, der kan sætte en sang på repeat
- Høretelefoner
- Billeder der forestiller mere end en ting, eller noget andet, hvor man skal koncentrere sig om at se (Fx. find Holgerbøger eller lignende.)

Sådan laves øvelsen: Der opstilles 5 stationer. Eleverne skal helst ikke se, hvad der er på de forskellige stationer. Eleverne går sammen to og to. Den ene får tørklædet for øjnene, og føres gennem sansebanen. Når de er igennem banen, skifter de. Musikken kan køre under hele seancen. Det giver god ro i rummet.

- Smagssans: Spis et stykke slik, frugt, en nød, grøntsag. Fortæl din makker hvad du spiser.
- Følesans: Mærk noget blødt, hårdt, kantet, rundt, vådt, tørt (alle mærker noget forskelligt) Fortæl din makker hvad du rører ved.
- Lugtesans: Duft til tingene i glassene. Fortæl din makker hvad det dufter af.
- Høresans: lyt til musik i høretelefoner. Hjælperen skifter høretelefoner, så man hører noget forskelligt musik.
- Synssans: se på de der billeder hvor man pludselig kan se det forestiller noget andet, eller hvor de bevæger sig, eller "Find Holger" Fortæl din makker hvad du ser, eller hvor Holger er.

Sortere bønner og forme ler

Type: Opmærksomhedsøvelse.

Formål: Erfaringer af hvordan det at hvile i opmærksomhed påvirker en. Bevidstgørelse omkring sanserne og deres påvirkning på elevernes opfattelse af en given situation.

Det skal du bruge: Tørklæder til at binde for øjnene, blandede bønner og linser i skåle. Tallerkener. Små ting med en enkel form, for eksempel et hårdkogt æg, en terning, en blyant osv. En lerklump per elev. Tørre og våde viskestykker.

Sådan laves øvelsen:

Eleverne sidder i grupper af 3 -4, med bind for øjnene (eller bare lukkede øjne). De skal nu prøve at sortere indholdet i skålene over i tallerkenene, således at der kommer bønner i den ene og linser i den anden. (Det aftales på forhånd, hvilken tallerken der er til hvad)

Når bønner og linser er sorteret, får hver gruppe en ting udleveret, som sendes rundt til alle i gruppen, således at alle har mærket grundigt på den.

Leret udleveres, og eleverne skal nu i blinde forsøge at genskabe formen. Når øvelsen er slut, sendes det våde viskestykke rundt, så eleverne kan tørre hænderne af. Dernæst det tørre, så de kan tørre hænderne.

Man kan lige så godt lade det at mærke det våde og tørre viskestykke være en sanseoplevelse. Til sidst fremvises resultaterne, og sammenlignes med den figur, der blev formet efter.

Fantasirejse

Type: Mindfulnessøvelse.

Formål: Bevidstgørelse om fantasiens muligheder. Bevidstgørelse om deres iboende empatiske evner.

Læring i at sætte sig i andres sted og føle empati.

Sådan laves øvelsen:

Deltagerne starter med at lægge sig godt til rette med lukkede øjne. Øvelsen består i, at deltagerne skal forestille sig, at de betragter sig selv, liggende der på gulvet. Man bruger et par minutter på at betragte sig selv og du beder deltagerne beslutte sig for, at de vil svæve lidt væk fra gulvet. De betragter stadig sig selv liggende dernede, mens de nu svæver under loftet eller frem og tilbage i lokalet. Hvordan føles det at kunne flyve? Du siger, at de beslutter sig for at åbne døren og flyve op på taget. Da de står på taget, føler de sig som konger/dronninger, og kigger udover hele området. Hvad ser de? Du siger til deltagerne, at de beslutter sig for at flyve en tur ud til stranden. Hvad ser de på vejen til stranden? De ankommer til den skønneste strand i det dejligste vejr. Hvad sker der på stranden? Du giver dem noget tids pause, men også små input til de deltagere som kunne have svært ved at forestille sig, hvad der sker. Feks nogle børn der leger, en der taber sin is, et par teenagere der kysser, en tyk mand der snorker, nogle der spiller bold osv. Du fortæller, at der sidder en lille dreng og græder. Du fortæller deltagerne, at de flyver hen til ham. Hvad gør de? Giver de ham et knus, eller hjælper de ham hen til sin mor, han er blevet blevet fra? Efter deltagerne flyver fra drengen, nyder de det lidt på stranden igen, inden de beslutter sig for at flyve hjem.

Hvad ser de på vejen vejen? Sæt refleksioner i gang omkring hvad har de oplevet på stranden? De lander på taget, og er trætte efter den lange flyvetur. Du beder dem flyve ned i lokalet, hvor de stadig ligger og slapper helt af. Du beder deltagerne betragte sig selv ligge der fuldstændig rolige og afslappede. De skal nu stille lægge sig tilbage i sig selv. Når deltagerne er klar, må de åbne øjnene og ligge et par minutter, indtil de er klar til at rejse sig.

Empatipause:

Hold en lille pause, hvor eleverne sender gode tanker til dem, de kommer forbi i pausen. Dette uden ord.

Spontan maling til musik

Type: Kreativ opmærksomhedsøvelse

Formål: Følelsen af at alle har bidraget med noget særligt til timen.

Det skal du bruge: Et lokale der er stort nok til, at eleverne kan sidde uden at se for meget på hinandens tegninger. 2-3 stykker papir(gerne akvarelpapir) pr. elev, vand- eller akvarel farver, pensler, glas med vand, musik med forskellige udtryk (gerne uden vokal)

Sådan laves øvelsen: Eleverne sidder ved borde eller på gulvet med maleredskaberne foran sig. Når musikken starter, maler eleverne i de farver og mønstre, der falder dem ind. Når musikken skifter, kan man tage et nyt stykke papir, eller fortsætte på det gamle.

Når øvelsen er slut, hænges billederne evt. op i klassen, eller lægges på gulvet, så alle kan se hinandens.

Nærværsvandring

Type: Nærværsøvelse

Formål: Oplevelsen af at lade sindet slappe af og blive nærværende.

Sådan laves øvelsen: Mens eleverne går en tur, må de ikke snakke med nogen og skal prøve at lade være med at gå dybt ind i tankerne. Når der kommer en tanke, skal man prøver at se på den "udefra". Eksempelvis kan man komme til at tænke på, hvad mosteren skal have i fødselsdagsgave. Man skal øve sig i at iagttage det som en tanke, uden tænke videre over det på turen. Lad i stedet tankerne flyve. Når eleverne kommer tilbage sætter de sig stille i en kreds, og kigger på et punkt i midten af kredsen. Det kan være et lys eller andet. Det er vigtigt at orientere om dette, inden eleverne går, da der skal være ro, når de kommer tilbage.

“Hånden på hjertet”

Type: Empatiøvelse

Formål: Bevidstgørelse om deres iboende empatiske evner. Læring i at sætte sig i andres sted og føle empati.

Sådan laves øvelsen: Læg hånden på hjertet og træk vejret ind og ud et par gange. Mærk varmen i din hånd, mens du ånder ind og ud.

Tænk på engang hvor du følte dig elsket af eller godt tilpas med nogen. Det kan være en forælder, bedsteforælder, en god ven eller et kæledyr. Eleven bestemmer helt selv, hvem han/hun tænker på. Sig at man kan tænke på et øjeblik, hvor man fik et kram eller et smil eller grinede sammen med nogen. Sig til eleverne at de skal mærke den følelse, som de mærkede det øjeblik.

Send den person et venligt og positivt ønske om, at han eller hun må have det godt. Ønsk f.eks. for personen at han/hun må være sund og rask, glad og lykkelig, have det sjovt osv.

Bagefter kan man sige til eleverne at de skal prøve at tænke på en de kender der har det svært eller har haft det svært og sende denne person gode tanker.

Pingvinøvelsen

Type: Opmærksomhedsøvelse

Formål: Træning i opmærksomhed og tillid i fællesskabet. Følelsen af at komme tættere på hinanden.

Det skal du bruge: Tørklæder til at binde for øjnene. Et stort rum uden for mange ting man kan gå ind i.

Sådan laves øvelsen:

Eleverne går sammen to og to. De aftaler hvem der skal være pingvinunge, og hvem der skal være pingvinmor. Derefter aftaler de en kaldelyd.

Alle pingvinungerne stilles op ved den ene væg, med bind for øjnene. Pingvinmødrene blander sig og stiller sig op ved den modsatte væg. Det gælder nu om at pingvinmødrene i munden på hinanden kalder deres unge hjem, ved hjælp af det kaldesignal de har aftalt. Ungerne går med små skridt som pingviner.

Afslutning

Alle sætter sig en en rundkreds mens de holder hinanden i hænderne/eller skuldrene. Først sidder man i stilhed og lægger mærke til lyde, dufte. Derefter kan man lade tankerne flyve. Til sidst sender man gode tanker til dem, der sidder ved siden af en, til resten af flokken, til hele skolen, familien, vennerne og sidst verden.

Er der tid tilovers, og er man på en skole med træer, kan man lave øvelsen, hvor man krammer et træ. Man er to-og-to sammen. Den ene har bind for øjnene og føres til det træ man skal kramme. Man bliver ført tilbage til startstedet og bytter. Til sidst tager man bindet af, og ser om man kan finde sit træ.