



I uge 41 sætter DR fokus på børn, unge og stress. DR Skole har lavet dette tema, hvor I kan blive bedre til at skabe god trivsel i klassen.

Om temaet

Et barne- og skoleliv skal helst være et liv uden stress. Selvom det langt fra er alle elever, der oplever stress i deres unge- og børneliv, kan udfordringer som forventningspres, prøver, ensomhed, sygdom, mobning, sociale medier, skilsmisse og kropsidealer bidrage til stress hos den enkelte elev i længere perioder.

Lidt statistik:

- [Hver fjerde skoleelev på 12-14 år oplever stress ugentligt eller oftere.](#)
- [Hver 10. pige i 9. klasse oplever at være meget stresset. Hver 20. dreng oplever det samme.](#)
- [Syv ud af 10 elever i 8. klasse har været udsat for en stressende livsbegivenhed det seneste år.](#)

Uge 41:

DR har i uge 41 2017 sat fokus på 'Børn, unge og stress' både på de store tv- og digitale kanaler og i dette undervisningsmateriale på DR Skole. Formålet med temaet er at hjælpe samtalen i gang i klassen om stress og mistrivsel. Samtalen er et middel til at skabe rammerne for et godt miljø, hvor alle trives uden stress.

Samarbejdspartnere:

Temaet er udviklet i tæt samarbejde med fagfolk og lærere, der alle har bidraget med deres ekspertise i forhold til emnet.

- Pædagogisk Psykologisk Rådgivning – Aalborg (PPR Aalborg)
- Søren Meinert, lærer
- Morten Tido Madsen, lærer
- Biologiformidling.dk

- Michael Danielsen, chefpsykolog hos Psykiatrifonden
- John Aasted Halse, psykolog og forfatter til Børn og Stress
- Carsten Obel, professor i børns mentale sundhed ved Aarhus Universitet
- Bente Boserup, seniorkonsulent ved Børns Vilkår
- Anne Marie Råberg Christensen, overlæge for akutmodtagelsen for børn og unge, Børne- og Ungdomspsykiatrisk Center og formand for BUP-DK

Kom godt i gang:

Flemming Engel, der er psykolog og funktionsleder for PPR - Aalborg, giver tre anbefalinger, der er værd at have in mente, inden I starter på undervisningsmaterialet.

1. Brug begrebet 'mistrivsel' over for eleverne i stedet for 'stress'.

'Mistrivsel' dækker over flere forskellige former for udsathed og vanskeligheder, som børn og unge kan opleve – eksempelvis social eksklusionsangst. 'Stress' giver associationer i forhold til "voksen-stress", som oftest henviser til en ubalance mellem opgaver og ressourcer.

2. Hvis I bruger betegnelsen stress, omtal det da som børn 'i' stress og ikke børn 'med' stress.

Når vi (PPR - Aalborg) foretrækker 'i' frem for 'med' skyldes det, at 'i' signalerer kontekstens indflydelse på børn og unges livsomstændigheder. 'Med' signalerer, at vanskelighederne er noget iboende barnet/den unge.

3. Skab den rette stemning i klasselokalet, inden I går i gang.

Man skal indledningsvis aftale nogle samtaleregler, herunder at det er frivilligt at udtale sig - at der ikke er nogen, der efterfølgende bliver drillet med, hvad de har sagt – at det, der tales om, forbliver inden for klasselokalet.

God fornøjelse!

Introduktion til undervisningsmaterialet

Fag: Biologi og Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab

Trin: Udskolingen

Antal lektioner: 14 i alt

Elementer i undervisningsmaterialet:

1. Hvad er mistrivsel? – Overordnet information om mistrivsel og stress
2. *Biologi og mistrivsel – Uddybende information om mistrivsel og stress
3. *Hvad kan give mistrivsel - udskolingen? – Andres mistrivsel
4. Trivselsbarometer – Min mistrivsel
5. *'Tag kampen op!' og *'Fra rumlen til ro' – Hvad kan VI gøre?
6. 'Gode Råd om mistrivsel' og 'Hvor kan jeg få hjælp' – Hvad kan JEG gøre?
7. Flere klip om mistrivsel - Andet

*Elementer med tilhørende elevopgaver.

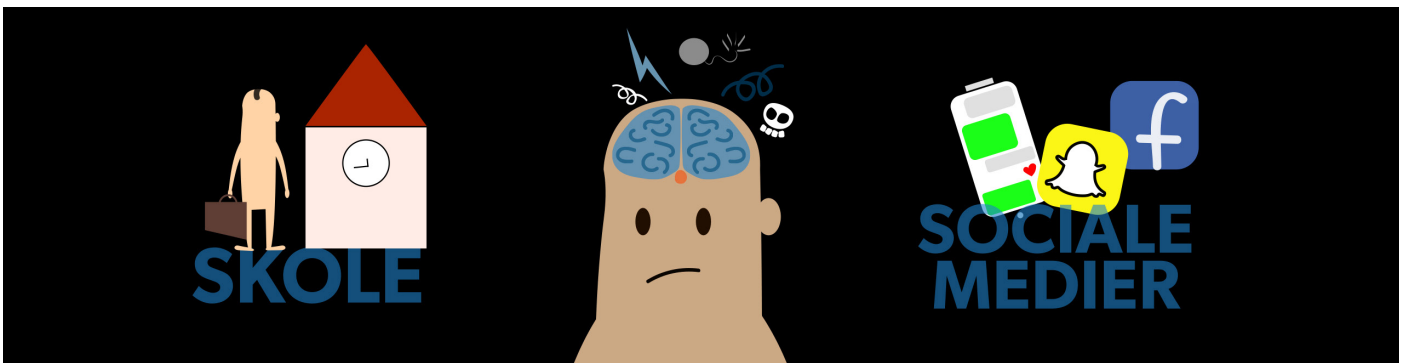
De forskellige elementer og opgaver kan sagtens stå alene, hvis I kun har få timer. Har I mere tid, anbefaler vi, at eleverne løser opgaverne i ovenstående rækkefølge.

Du finder elevopgaverne på hjemmesiden under hvert enkelt element.

Antal lektioner fordelt på hvert element:

Hvad er mistrivsel?	1 lektion	(grafik - tavlegennemgang)
Biologi og mistrivsel	4 lektioner	(elevopgaver)
Hvad kan give mistrivsel?	4 lektioner	(elevopgaver)
Trivselsbarometer	2 lektioner	(interaktivt element - tavlegennemgang)
Tag kampen op!	2 lektioner	(elevopgaver)
Fra rumlen til ro	1 lektion	(tavlegennemgang)

'Gode Råd om mistrivsel', 'Hvor kan jeg få hjælp' og 'Flere klip om mistrivsel' har ikke elevopgaver tilknyttet. Eleverne kan gå på opdagelse og blive klogere på emnet.



1. Hvad er mistrivsel? - Overordnet information om mistrivsel og stress

Gennemgå de 3 grafikker sammen med dine elever. Forklar begreberne og de svære ord. Mere dybdegående information om biologien bag stress kan eventuelt hentes i klipsamlingen ['Biologi og mistrivsel'](#) henvendt til udskoling.

Infografikken består af tre forskellige elementer, der beskriver noget forskelligt.

GRAFIK 1.: Her beskrives den kemiske proces i hjernen, når vi bliver stressede. Stressen påvirker i første omgang en del af hjernen, hypothalamus, som sender besked til hypofysen. Hypofysen sender hormoner til binyrebarken. Binyren sidder lige nord for nyrerne. Binyrerne producerer binyrebarkhormon, som vi også kender som stresshormonet kortisol. Kortisolet kommer ud i blodet og tilbage til hjernen. Det påvirker bl.a. et center af hjernen kaldet hippocampus, hvor hukommelsen for eksempel sidder.

GRAFIK 2.: Her beskrives, hvordan mistrivsel og stress viser sig i børnenes kroppe og humør. Nogle af de hyppigste symptomer på et barn i mistrivsel er træthed, hovedpine, ængstelighed, hjertebanken, dårligt humør, isolation, søvnproblemer, kvalme, spiseproblemer, mavepine og koncentrationsbesvær.

GRAFIK 3.: Her beskrives, hvad der kan udløse mistrivsel. Alle børn er forskellige, og derfor er der også mange årsager til stress og mistrivsel blandt børn. I grafikken er nogle af de mest hyppige mistrivselsudlødere

delt ind i kategorierne 'Skole', 'Fritid', 'Sociale medier' og 'Familie', der alle er steder, hvor stress kan finde sted.

Infografikkens formål er at give eleverne et overblik over mistrivelsfaktorer, tegn på mistrivsel samt den biologiske proces ved mistrivsel i en visuel kontekst. Grafikken er således udgangspunktet for resten af opgaverne i undervisningsmaterialet.

Klik [HER](#) for at komme ind på siden 'Hvad er mistrivsel?'

Få et hurtigt overblik over hvor i temaet vi behandler de forskellige mistrivelsfaktorer [HER](#)

2. Biologi og mistrivsel - Uddybende information om mistrivsel og stress.

Mistrivsel, der kan føre til stress, er både en psykisk og fysisk reaktion på en længerevarende periode, hvor man er ude af balance.

Hensigten med forløbet er at give eleverne mulighed for at tilegne sig forståelse for, hvordan stress opstår hos børn og unge. Denne forståelse består af faglig viden om sundhed, og hvordan vores sundhed på kort og lang sigt kan påvirkes positivt og negativt af livsstil og levevilkår.

Målet er ikke at bibringe eleverne et bestemt sundhedsideal eller adfærd, men at de på baggrund af læring om stress, mental sundhed og forståelse for sundhedsbegrebet udvikler forudsætninger for at kunne tage kritisk stilling og handle for at fremme egen (og andres) sundhed.

Opgaverne er baseret på en klipsamling af i alt syv videoklip. Fem af klippene er korte og klare og beskriver de biologiske processer. I de to sidste klip kan eleverne høre livsstilscoach Chris MacDonald tale om konsekvenserne af stress, og hvordan stress kan blive til depression.

Herefter er det formålet, at eleverne igennem dialog skal forstå begreberne og processerne.

Klip til opgaven:

Om stress (1:5) – [Symptomerne](#)

Om stress (2:5) - [Stresshormonet kortisol](#)

Om stress (3:5) - [Mave-hjerne akse](#)

Om stress (4:5) - [Frygt- og forsvarscentret](#)

Om stress (5:5) - [Kroppens regulering af stress](#)

[Chris MacDonald om hvor farlig stress er](#)

[Når stress bliver til depression](#)

[LINK TIL BIOLOGI OG MISTRIVSEL- UDSKOLING!](#)

3. Hvad kan give mistrivsel? - Andres mistrivsel

Denne klipsamling består af syv klip, der hver især behandler et eller flere af de mistrivselfaktorer som fremgår af grafik 3 i [Hvad er mistrivsel?](#) Elevopgaverne til hvert klip består enten af en praktisk og/eller en diskuterende del.

De syv klip:

Opgave 1 – Presser I jer selv for hårdt?

Klip: [Matilde tabte håret, fordi hun pressede sig selv for hårdt](#) (SKOLE: Forventningspres og prøver)

Opgave 2 – Konstant Online

Klip: [Afhængig af anerkendelse via de sociale medier](#) (SOCIALE MEDIER: 'Ingen likes', 'At gå glip af noget')

Klip: [Which side are you on?](#) (FAMILIE: Ingen tid til hinanden)

Opgave 3 – Jagten på den perfekte krop

Klip: [Christian forandrede sin krop på ét år](#) (SOCIALE MEDIER: Kropsideal)

Opgave 4 – Pauser er godt for krop og sind

Klip: [Regitze havde alt for meget om ørerne](#) (FRITID: For mange aftaler)

Opgave 5 – Ensomhed kan ramme alle

Klip: [Albert har følt sig ensom det meste af sit liv](#) (FRITID: Mangel på venner)

Opgave 6 – At have to forskellige hjem

Klip: [Skilsmissebørn: Om at skifte bolig](#) (FAMILIE: Skilsmisse)

[HVAD KAN GIVE MISTRIVSEL - UDSKOLING!](#)

Kort introduktion:

Opgavernes fokus er på, hvad mistrivsel er, og hvordan det påvirker kroppen. Emner som forventningspres, kropsidealer, afhængighed af de sociale medier, ensomhed og det at være skilsmissebarn drøftes.

Det lærer eleverne om:

Elevopgaverne gør børn opmærksomme på, hvad der kan give mistrivsel og på konsekvenserne deraf. Eleverne diskuterer og reflekterer blandt andet over, hvilke konsekvenser det kan have, hvis man konstant er online, hvad det vil sige at have to forskellige hjem, og hvordan retoucherede billeder på de sociale medier kan påvirke den enkeltes psykiske og fysiske velfærd. Eleverne diskuterer desuden, hvordan man skal tackle en situation, hvor de selv, eller en de kender, oplever mistrivsel.

Organisering af grupper:

Diskussionerne foregår i små grupper. Du kan som lærer vælge selv at forme grupperne, med den viden du

har om klassen eller lade dem danne grupper selv. De skal føle sig trygge i grupperne, så alle får sagt noget. Efter hver diskussion er det vigtigt, at der laves en opsamling fælles i klassen.

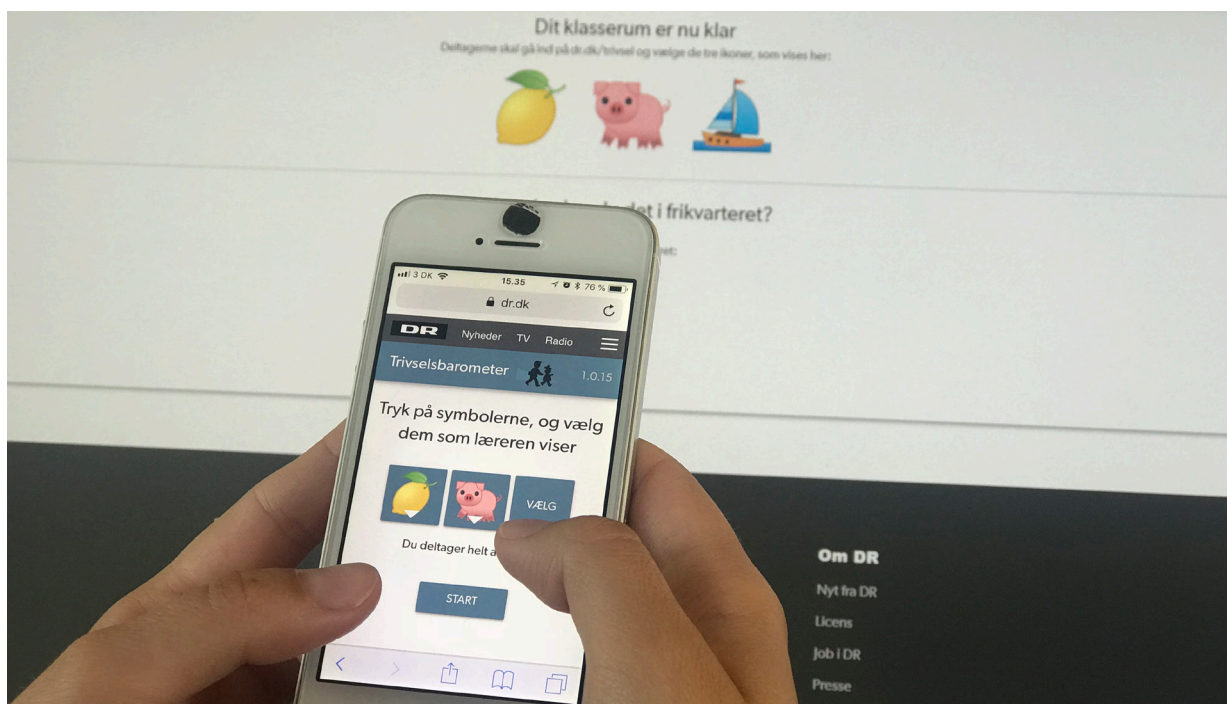
Mistrivsel er et omfattende og svært emne:

Mistrivsel kan opstå af mange forskellige årsager og er meget individuelt. Det, der leder til mistrivsel hos nogle børn, påvirker måske slet ikke andre. Derfor er det en god idé at tale om fælles spilleregler; for eksempel hvordan eleverne taler til hinanden. Overvej fælles med eleverne, hvilket sprog der er i orden, og hvilket sprog der ikke er.

Børn og unge viser mistrivsel på forskellige måder, og det er derfor ikke altid nemt at se. Eleverne kan reagere meget forskelligt, hvis et af emnerne berører dem personligt. Statistikker viser, at en del elever oplever mistrivsel, og det er derfor vigtigt, at der bliver taget hånd om en opstået situation eller behov for støtte og vejledning. Det kan være til den enkelte elev, til gruppen eller til hele klassen.

Siden '[Hvor kan du få hjælp](#)' kan være brugbar i denne sammenhæng:

4. Trivselsbarometer

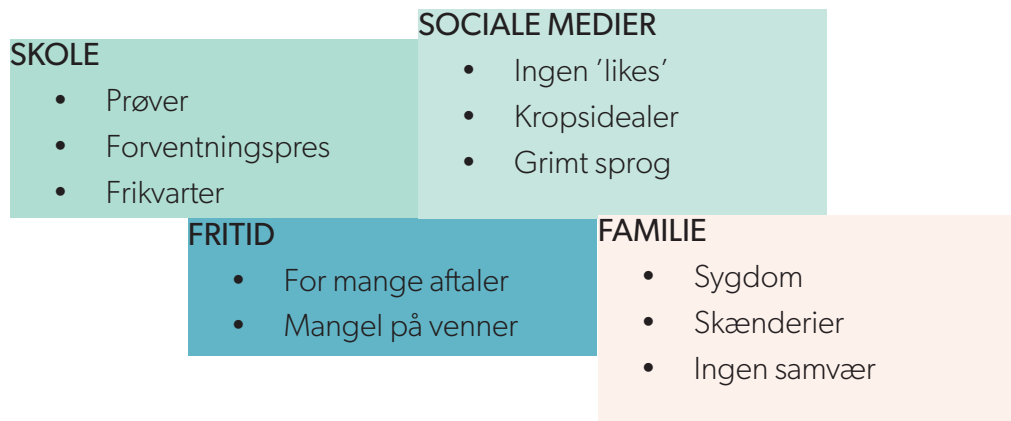


DR Skole har udviklet et værktøj læreren kan bruge til at måle trivslen i klassen.

Med trivselsbarometeret kan I anonymt måle trivslen i klassen. Trivselsbarometeret er et afstemningsværktøj, hvor eleven via sin online mobil eller tablet kan angive, hvordan vedkommende har det i en given situation.

Nedenfor har vi defineret nogle situationer, som måske er aktuelle for klassen. Det er også muligt selv at skrive, hvilket emne I vil lave en trivselsmåling på.

Du kan med fordel starte med at gå ind på lærerens brugerflade: dr.dk/trivsel-opret (fra dit smartboard/pc) og på elevens brugerflade: dr.dk/trivsel (fra en smartphone). Så kan du bedre følge med i den videre tekst.



Trivselsbarometeret består af:

- Lærerens brugerflade: dr.dk/trivsel-opret
- Elevens brugerflade: dr.dk/trivsel

Gennemgå følelserne inden start

I Trivselsbarometeret skal eleven først svare med 'godt' - 'neutralt' - 'dårligt' på et givent trivselspørgsmål. Det er vigtigt, at klassen har talt følelserne i trivselsbarometeret igennem før, I går i gang. Tal derfor om, hvad godt - neutralt - dårligt betyder.

Det er også en fordel på forhånd at vise klassen det udvalg af emojis, som de må vælge tre af til at uddybe deres svar. [Se udvalget HER.](#)

Det er vigtigt, at der ikke er tvivl om, hvad de forskellige emojis udtrykker, så eleverne er bedst muligt klædt på til at koncentrere sig om spørgsmålet og svare, som de føler.

Desuden er det vigtigt at gøre eleverne opmærksomme på, at afstemningen er anonym. På denne måde ved alle, at de kan afgive deres stemme, uden at man kan se, hvem de er i den fælles visning.

På lærerens skærm/smartboard vises, hvor mange der har stemt, så læreren tydeligt kan se, om alle er med.

Spørgsmålene:

I Trivselsbarometeret stiller læreren et spørgsmål ud i klassen.

Det kun muligt at stille lukkede spørgsmål i web-applikationen, men det er tanken, at der stilles mere åbne spørgsmål i opfølgingen. Generelt så er lukkede spørgsmål helt ok. Lukkede spørgsmål som lægger op til simple svar, og skaber en tryghed imens eleverne bliver fortrolige med applikationen. For de mindre klassetrin er flere lukkede spørgsmål også de letteste at overskue.

DR Skole har rådført sig med Analyse Danmark, som er eksperter i at stille spørgsmål på den rigtige måde. Her er deres råd:

1. Spørg præcist, brug ord, der er lette for børnene at forstå og undgå spørgsmål, der kan opfattes på forskellige måder eller har en indbygget forudsætning. F.eks. kan "Hvordan har du det med sygdom i familien?" besvares med "Godt", hvis der ikke er nogen, der er syge lige nu. Hvis det man vil vide f.eks. er, om de holder det for sig selv, kan man i stedet spørge "Hvis nogen i din familie er eller bliver alvorligt syge, hvordan har du det så med at tale med dine klassekammerater om det?"

2. Det er vigtigt, at spørgsmålene er så korte som muligt og brug også helst så korte ord, som muligt
3. Spørg ikke til mere end én ting i samme spørgsmål. Et eksempel på, hvordan man IKKE skal stille et spørgsmål er: "Hvordan har du det, når du skal præsentere noget for klassen eller læse op?". Man kan godt have det forskelligt med præsentation og oplæsning. Del derfor spørgsmålet op i to: "Hvordan har du det, når du skal præsentere noget for klassen?" og "Hvordan har du det, når du skal læse op i klassen?"
4. Brug ikke ledende spørgsmål. Brug for eksempel de neutrale formuleringer "Hvordan har du det med..." eller "Hvor godt eller dårligt synes du" i stedet for "Hvor godt har du det med ..."

Sådan gør I:

Trivselsbarometer består af:

- dr.dk/trivsel-opret (brugerflade, hvor læreren opretter en ny trivselsmåling)
- dr.dk/trivsel (elevens brugerflade, hvor de anonymt svarer på lærerens spørgsmål)

Eleverne skal bruge en smartphone, en tablet eller en computer. Resultaterne vises på lærerens skærm/ smartboard/brugerflade.

Læreren:

- Læreren går ind her: dr.dk/trivsel-opret. (lærerens brugerflade for at oprette nyt afstemningsrum)
- Start en trivselsmåling ved at indtaste et spørgsmål i emnefeltet, og tryk på opret.
- Klasserummet er nu klar, og deltagerne skal gå ind på dr.dk/trivsel og vælge de tre ikoner, som vises hos læreren.

Eleven:

- Eleverne går ind her: dr.dk/trivsel (elevens brugerflade for at stemme).
- De skal nu logge ind i det fælles 'klasserum' ved at vælge de tre samme symboler, som vises oppe hos læreren. De skal trykke på de tre vælg-knapper, de ser på deres mobil og vælge de symboler, der svarer til lærerens. Når de har klikket på de rigtige, kommer de ind i det fælles 'klasserum'.
- Nu skal eleverne vælge om de har det 'godt', 'neutralt' eller 'dårligt', når de for eksempel skal 'til prøve'.
- Når eleverne har besluttet sig for 'godt', 'neutralt' eller 'dårligt', dukker der en masse emojis op. Nu kan de vælge tre emojis, som beskriver deres følelse grundigere.
- Når alle har stemt, kan resultatet ses på lærerens visning - både den første afstemning (godt, neutralt, dårligt) og emojiafstemningen. Et tal, indikerer hvor mange, der har stemt. Både på (godt, neutralt, dårligt) og emojiafstemningen.
- Klassens testresultat kan let eksporteres til PDF-fil og gemmes, så det er ligetil at sammenligne udviklingen over tid i klassen, hvis testen tages igen eller med et fast interval. I trivselsbarometeret finder du nemt knappen 'EKSPORTER TIL PDF'.

Opfølgning efter afstemningen:

Det er vigtigt, at klassen efterfølgende taler om det samlede resultat. Især hvis resultatet viser, at klassen har stemt, at de har det dårligt i situationen, og mange af emojisene er negative.

Husk, desuden at I ovenfor får råd om hvordan man stiller de gode spørgsmål, og at lukkede spørgsmål også kan være helt ok, især som opvarmning og for de mindre klassetrin.

Her er nogle eksempler på åbne spørgsmål, som læreren kan stille klassen i opfølgningen:

- Hvis vi ser på klassens resultater sammen (læreren viser en trivselsmåling), hvad tænker I så om dem?
- Er der noget, der overrasker jer? Hvad?
- Hvad er det, der får klassen til at have det på den måde?
- Har I snakket med hinanden om, hvordan I har det? Hvis eleverne svarer ja: Hvad talte I om? Hvis eleverne svarer nej: Hvordan kan det være, at I ikke har talt med hinanden om det?
- Har I snakket med andre om det f.eks. jeres forældre, venner eller andre lærere?
- Tror I, at der er andre, der har det ligesom jer?
- Hvad kan klassen gøre for at få det bedre?
- Hvordan kan I hjælpe hinanden til at få det bedre?

Pas på med brugen af 'Hvorfor' spørgsmål, da disse kan opleves anklagende. Brug derfor hellere andre hv-spørgsmål såsom: hvordan, hvad, hvilke, hvornår etc.

Her kan du finde screendumps af en trivselsmåling

I kan finde gode råd [HER](#) og øvelser [HER](#) og se, hvad der egentlig sker med kroppen, når den er ude af balance [HER](#).

5. 'Tag Kampen op!' og 'Fra rumlen til ro' - Hvad kan VI gøre?

Tag kampen op!

Tag kampen op! Består af syv handlingsorienterede aktiviteter, hvor der fokus på, hvad klassen kan gøre i fællesskab for at forbedre mistrivsel. Opgaverne tager udgangspunkt i syv af de mistrivselsfaktorer, der nævnes i grafik 3 i '[Hvad er mistrivsel?](#)'.

Gå ind på siden '[Tag kampen op!](#)'

Opgave 1 - Prøver (SKOLE)

Der er mange børn, der føler et forventningspres enten fra dem selv eller fra deres omgangskreds. Det kan udmunde sig i eksamensangst, og det er derfor vigtigt at arbejde med angsten i opløbet, da det kan give mistrivsel at føle sådan et pres. Derfor er det vigtigt at starte en dialog om emnet.

I klassedialogen er det vigtigt, at eleverne får en forståelse af, at det er helt okay at fejle – det gør vi alle. Vi

lærer nemlig af vores fejl, og på den måde bliver vi bedre.

Brug kroppen og få styr på nerverne:

Hjælp eleverne i gang med en af øvelserne i klipsamlingen: ['Fra rumlen til ro'](#)

Artikler om motion/mindfulness og stress:

- [Mindfulness er recepten på ro og mindre stress](#)
- [Motion beskytter børn mod stress](#)

Opgave 2 - Frikvarterer (SKOLE)

Et godt fællesskab både i klassen og på skolen skaber trivsel. Diskutér, hvad et godt fællesskab betyder for eleverne, og hvordan fællesskabet kan forbedres.

Få et bedre frikvarter:

Hæng gerne listen op, hvor alle kan se den, og følg op på nogle af de opgaver eller mål, eleverne har sat sig. Fællesskabet i skolen kan tages op på et elevråd.

Opgave 3 - Grimt sprog (SOCIALE MEDIER)

Papirøvelse:

Opgaven med papiret skal illustrere, at grimme og onde ord gør stor skade, og at det er svært at gøre skaden god igen. Uanset hvor mange gange vi siger undskyld til papiret (som illustrerer personen, vi har sagt grimme ting til) og glatter det ud, er det stadig krøllet og beskidt.

Tandpastaøvelse:

Det samme er gældende ved tandpastaøvelsen. Lad eleverne prøve at få tandpastaen ind i tuben igen, indtil det går op for dem, at det er umuligt. Det kan godt tage lang tid, men hav tålmodighed. Det er vigtigt for deres forståelse.

Diskutér, hvad tandpastaen symboliserer, - at det er umuligt at tage grimme ord tilbage – både det sagte og det skrevne ord.

Tal om, hvilke ord der er gode og onde/grimme. Skriv dem op hver for sig på tavlen og tal om dem. Det kan være meget individuelt, hvilke ord eleverne synes er okay, og hvilke der ikke er. Her er det oplagt at tale om personlige grænser og respekt.

Opgave 4 - At gå glip af noget (SOCIALE MEDIER)

Der er hele tiden nye updates og likes på de sociale medier. Eleverne kan føle et behov for konstant at følge med. Men måske er det ikke så slemt at gå glip af det.

Eksperiment – 24 timer offline:

Denne opgave skal vise, at der ikke sker en katastrofe, fordi eleverne ikke har været online i 24 timer. Her er det vigtigt at tale om, hvad eleverne har følt. Måske har de følt en lettelse over, at de ikke hele tiden skal følge med? Måske har de oplevet frustration, fordi de ikke kunne/måtte? Eller noget helt andet? Tal om,

hvorfor disse følelser kommer.

Opgave 5 - Kropsidealer (SOCIALE MEDIER)

Tryk [HER](#) og læs artiklen: 'Se tidens skiftende kropsidealer'.

Det er vigtigt at have fokus på, at det perfekte er meget subjektivt. Kropsidealet har ændret sig gennem tiden, og det er netop et eksempel på, at der ikke findes en formel for, hvad der er perfekt. Både drenge og piger kan føle et pres for at se ud som de kendte, som de følger eller ser op til.

Opgave 6 - Mangel på venner (FRITID)

Det kan være meget svært at lege eller være sammen med andre, hvis man allerede føler sig ensom og ekskluderet fra fællesskabet. Derfor er det vigtigt at lave aktiviteter, hvor hele klassen er med, og hvor der er fokus på sammenholdet.

Styrk fællesskabet i klassen:

Lad selv eleverne komme med forslag, men styr dem uden om aktiviteter, hvor de faste klikker nemt kan fastholdes. Sørg eventuelt for, at en eller flere forældre kan være med på sidelinjen, så eleverne ikke er alene under aktiviteten.

Opgave 7 - Ingen tid til hinanden (FAMILIE)

Denne opgave kan eventuelt uddybes med en snak om, hvad vi gør for hinanden, og hvordan det kan fremme trivsel.

Få mere tid sammen derhjemme:

Tal om de positive reaktioner, og hvordan det føles at gøre noget godt for andre.

Fra rumlen til ro

I denne klipsamling kan dine elever finde adskillige fysiske øvelser, som kan være med til at give dem ro i krop og sind. Ekspertene i videoerne guider eleverne til afslapning gennem lyd, bevægelse og massage. Øvelserne kan I lave sammen på klassen, eller eleverne kan lave dem alene for sig selv.

Klik [HER](#) for at komme ind på siden 'Fra rumlen til ro'.

Link til klip:

Fra rumlen til ro: [Kroppen vågner ved bevægelse](#)

Fra rumlen til ro: [Morgenmeditation](#)

Fra rumlen til ro: [Lydhealing](#)

Fra rumlen til ro: [Ansigtsmassage](#)

Fra rumlen til ro: [Bevægelse og nærvær](#)

Artikler om motion og stress:

- [Motion beskytter børn mod stress](#)
- [Mindfulness er recepten på ro og mindre stress](#)

Flere øvelser:

Vi har også lavet et øvelsesdokument med fire slags afslapningsøvelser i samarbejde med lærer Morten Tido Madsen fra Bankagerskolen i Horsens. Morten har lavet afslappende øvelser med sine elever de sidste to år,