



BRAIN BREAKS

Kortkartotek til klassen

Et Trivsel-materiale med 40 korte pauseaktiviteter



Introduktion til hæftet

Dette hæfte er en del af Trivsel-materialerne og er et kartotek med 40 “brain breaks” - korte pauser, som kan bruges i undervisningen, når klassen har brug for et lille afbræk.

En brain break er en kort aktivitet på 1-3 minutter, som giver hjernen og kroppen en pause fra det faglige arbejde. Pauserne kan bruges til at få nyt fokus, ryste energi ud af kroppen, falde til ro, eller styrke fællesskabet og det gode humør i klassen.

Hvorfor bruge brain breaks?

Korte pauser i løbet af skoledagen kan have stor betydning for elevernes koncentration, indlæring og trivsel. Når eleverne sidder stille i lang tid, falder koncentrationen ofte - en kort, sjov eller beroligende aktivitet kan give nyt overskud til resten af lektionen.

Brain breaks kan også bruges målrettet: en aktiv pause kan give energi før en svær opgave, mens en mindfulness-pause kan skabe ro efter frikvarteret eller en konflikt.

Sådan er kortene bygget op

Hvert kort har en farve og et ikon, der viser kategorien, en titel, et tidsestimat og en kort, letforståelig beskrivelse af, hvordan aktiviteten udføres. Kategorierne er:

	BEVÆGELSE		RO & MINDFULNESS
	FÆLLESSKAB		KREATIVITET
	ENERGI & FOKUS		SANSER
	HUMOR		NATUR

Sådan bruger I kartoteket

1. Print hæftet ud. Hver side indeholder to brain breaks, adskilt af en stiplede linje med teksten “KLIP HER”.
2. Klip hver side igennem langs den stiplede linje - kun ét klip pr. side - så I får to separate kort.
3. Saml kortene i en kasse, en kuvert eller på ringe, så de er klar til brug. De kan evt. lamineres for at holde længere.
4. Træk et kort, når klassen har brug for en pause - eller lad eleverne på skift trække og styre aktiviteten.

God fornøjelse med pauserne - og god trivsel i klassen!



BEVÆGELSE · KORT #01

Hop til himlen

 Ca. 1 minut ·  Hele klassen

Sådan gør I:

Stå op, og hop på stedet, mens I strækker armene højt mod loftet i hvert hop. Tæl højt sammen fra 1 til 10. Prøv at hoppe lidt højere for hver gang!

✂ KLIP HER ✂



BEVÆGELSE · KORT #02

Simon siger

 Ca. 2 minutter ·  Hele klassen

Sådan gør I:

Læreren eller en elev er “Simon” og giver bevægelseskommandoer som “hop på et ben” eller “rør din næse”. Bevægelsen må kun udføres, hvis kommandoen starter med “Simon siger”. Den, der reagerer på en forkert kommando, sætter sig stille ned.

**BEVÆGELSE · KORT #03**

Dansepause

 Ca. 2 minutter ·  Hele klassen

Sådan gør I:

Sæt en sang på, og lad alle danse løs ved deres plads. Når musikken stopper, skal alle fryse som statuer. Bliv ved, til sangen er slut.



✂ KLIP HER ✂

**BEVÆGELSE · KORT #04**

Stafet til tavlen

 Ca. 2 minutter ·  Hele klassen

Sådan gør I:

Del klassen i hold. På skift løber en elev fra hvert hold op til tavlen, rører den og løber tilbage for at give “stafetten” videre med et high five til den næste. Fortsæt, til alle har været fremme.





BEVÆGELSE · KORT #05

Dyrevandring

 Ca. 2 minutter ·  Hele klassen

Sådan gør I:

Gå rundt i klasserummet som forskellige dyr: en krabbe (sidelæns med hænderne på gulvet), en bjørn (på alle fire), en frø (hop) eller en slange (kravl). Skift dyr hvert 20. sekund.

✂ KLIP HER ✂



RO & MINDFULNESS · KORT #06

Ballonvejtrækning

 Ca. 1 minut ·  Hele klassen

Sådan gør I:

Sæt jer godt til rette, og læg hænderne på maven. Træk vejret ind gennem næsen, så maven bliver til en ballon, og slip luften langsomt ud gennem munden. Gentag 5 gange.



RO & MINDFULNESS · KORT #07

Kropsscanning

🕒 Ca. 2 minutter · 🧑 Hele klassen

Sådan gør I:

Luk øjnene, og flyt jeres opmærksomhed langsomt fra tæerne til hovedet. Mærk efter, hvordan hver kropsdel har det, og spænd og slap af i den, før I går videre. Slut med en dyb indånding.

✂ KLIP HER ✂



RO & MINDFULNESS · KORT #08

Lyttepause

🕒 Ca. 1 minut · 🧑 Hele klassen

Sådan gør I:

Luk øjnene, og sid helt stille. Lyt efter alle de lyde, I kan høre i og udenfor klasserummet. Når tiden er gået, kan I på skift fortælle, hvad I hørte.



RO & MINDFULNESS · KORT #09

Stjernehand

🕒 Ca. 1 minut · 🧑 Hele klassen

Sådan gør I:

Hold en hånd op som en stjerne. Brug pegefingern fra den anden hånd til langsomt at "tegne" op og ned langs hver finger, mens I trækker vejret ind på vejen op og ud på vejen ned.

✂ KLIP HER ✂



RO & MINDFULNESS · KORT #10

Tæl og træk vejret

🕒 Ca. 1 minut · 🧑 Hele klassen

Sådan gør I:

Træk vejret ind, mens I tæller til 4 i jeres hoved. Hold vejret i 2 sekunder, og ånd langsomt ud, mens I tæller til 6. Gentag 4 gange.



FÆLLESSKAB · KORT #11

High five-runden

🕒 Ca. 1 minut · 👥 Hele klassen

Sådan gør I:

Gå rundt i klassen, og giv high five til så mange klassekammerater som muligt på 1 minut. Sig “godt gået” eller noget andet positivt til hver person, I møder.



✂ KLIP HER ✂



FÆLLESSKAB · KORT #12

Komplimentkæden

🕒 Ca. 2 minutter · 👥 Hele klassen

Sådan gør I:

Sid i en rundkreds. Den første siger en oprigtig compliment til personen til højre, som så giver en compliment videre til den næste. Fortsæt, til alle har fået og givet en compliment.



FÆLLESSKAB · KORT #13

To sandheder og en lykke

🕒 Ca. 3 minutter · 👥 Hele klassen

Sådan gør I:

I par fortæller hver elev tre ting om sig selv, hvor to er sande og en er en lille “lykke” (en sjov, opfundet ting). Makkeren skal gætte, hvilken af de tre der ikke er sand.



✂ KLIP HER ✂



FÆLLESSKAB · KORT #14

Makkerspejl

🕒 Ca. 1 minut · 👥 Hele klassen

Sådan gør I:

Stå over for en makker. Den ene laver langsomme bevægelser med ansigt og krop, og makkeren skal “spejle” bevægelserne så præcist som muligt. Byt roller efter 30 sekunder.



FÆLLESSKAB · KORT #15

Tak for i dag

 Ca. 1 minut ·  Hele klassen

Sådan gør I:

Gå rundt, og find en klassekammerat, I ikke har talt så meget med i dag. Sig tak for noget konkret, personen har gjort eller sagt i løbet af dagen.

✂ KLIP HER ✂



KREATIVITET · KORT #16

Tegn i luften

 Ca. 1 minut ·  Hele klassen

Sådan gør I:

Læreren siger et ord, fx “sommerfugl” eller “pizza”. Alle skal tegne ordet i luften med deres pegefinger, så stort som muligt. Gentag med 3-4 ord.



KREATIVITET · KORT #17

Historiekæden

 Ca. 3 minutter ·  Hele klassen

Sådan gør I:

Den første elev siger en sætning, der starter en historie. Den næste elev tilføjer en sætning, og så videre rundt i klassen. Se, hvor skør og sjov historien bliver!

✂ KLIP HER ✂



KREATIVITET · KORT #18

Frys som en statue

 Ca. 2 minutter ·  Hele klassen

Sådan gør I:

Gå rundt i rummet. Når læreren siger et ord (fx “glad”, “træt” eller “superhelt”), skal alle fryse i en positur, der passer til ordet. Hold stillingen i 5 sekunder.





KREATIVITET · KORT #19

Lydorkester

 Ca. 2 minutter ·  Hele klassen

Sådan gør I:

Find på en lyd og en bevægelse, der passer til den, fx klap, fløjt eller en trommen på bordet. Gå sammen to og to, og lav et lille “musikstykke” med jeres lyde.

✂ KLIP HER ✂



KREATIVITET · KORT #20

30-sekunders tegning

 Ca. 1 minut ·  Hele klassen

Sådan gør I:

Læreren siger et motiv, fx “en glad sol” eller “et hus med skorsten”. Alle har 30 sekunder til at tegne det hurtigt på papir eller i luften. Vis hinanden tegningerne bagefter.



ENERGI & FOKUS · KORT #21

Kryds og bevæg

 Ca. 2 minutter ·  Hele klassen

Sådan gør I:

Stå op, og rør din højre hånd til dit venstre knæ, og derefter din venstre hånd til dit højre knæ. Skift side i et stabilt tempo i 1 minut, og øg gradvist farten.

✂ KLIP HER ✂



ENERGI & FOKUS · KORT #22

Tæl baglæns med klap

 Ca. 2 minutter ·  Hele klassen

Sådan gør I:

Tæl højt baglæns fra 20 til 1. For hvert lige tal skal I klappe i hænderne, og for hvert ulige tal skal I stampe i gulvet.

ENERGI & FOKUS · KORT #23

Tommelfingerræs

 Ca. 1 minut ·  Hele klassen

Sådan gør I:

Brug pegefingeren til at røre tommelfingeren, langfingeren, ringfingeren og lillefingeren i rækkefølge - først på den ene hånd, så på den anden. Prøv derefter med begge hænder samtidig, så hurtigt I kan.



✂ KLIP HER ✂

ENERGI & FOKUS · KORT #24

Alfabetbevægelser

 Ca. 2 minutter ·  Hele klassen

Sådan gør I:

Vælg et bogstav i alfabetet, og find på en bevægelse, der starter med samme bogstav, fx "H" for "hop". Gå igennem 5 bogstaver i træk med forskellige bevægelser.

⚡ ENERGI & FOKUS · KORT #25

5-4-3-2-1 sansetjek

🕒 Ca. 2 minutter · 🧑 Hele klassen

Sådan gør I:

Find sammen: 5 ting I kan se, 4 ting I kan høre, 3 ting I kan røre ved, 2 ting I kan lugte, og 1 ting I kan smage (eller forestille jer at smage). Det hjælper hjernen med at finde ro og fokus.

✂ KLIP HER ✂

👐 SANSER · KORT #26

Håndmassage

🕒 Ca. 2 minutter · 🧑 Hele klassen

Sådan gør I:

Sid i par. Giv hinanden en kort håndmassage ved at trykke og gnide blidt på håndfladen, fingrene og håndryggen. Byt roller efter 1 minut.





SANSER · KORT #27

Stræk det ud

 Ca. 2 minutter ·  Hele klassen

Sådan gør I:

Stå op, og stræk armene op over hovedet, så langt I kan. Stræk derefter ud til siderne, ned mod tæerne og rundt med skuldrene. Husk at trække vejret roligt undervejs.

✂ KLIP HER ✂



SANSER · KORT #28

Duftgætteri

 Ca. 2 minutter ·  Hele klassen

Sådan gør I:

Læreren har forberedt nogle små krukker eller vatpinde med forskellige dufte, fx citron, kanel eller mynte. Eleverne lugter med lukkede øjne og gætter, hvad duften er.



SANSER · KORT #29

Føl og gæt

 Ca. 2 minutter ·  Hele klassen

Sådan gør I:

Læg forskellige genstande, fx en svamp, en sten og et stykke stof, i en pose. En elev føler på en genstand uden at se den og beskriver, hvordan den føles, mens resten af klassen gætter, hvad det er.

✂ KLIP HER ✂



SANSER · KORT #30

Lyt og genkend

 Ca. 2 minutter ·  Hele klassen

Sådan gør I:

Læreren frembringer forskellige lyde bag eleverne, fx at rive papir, klappe i hænderne eller ringe med en klokke. Eleverne har lukkede øjne og gætter, hvilken lyd de hørte.



HUMOR · KORT #31

Vitsrunden

🕒 Ca. 2 minutter · 🧑 Hele klassen

Sådan gør I:

Gå på skift rundt, og fortæl en kort, sjov vittighed eller fjollet historie. Det er helt okay, hvis vittighederne er dårlige - det gør det bare endnu sjovere!

✂ KLIP HER ✂



HUMOR · KORT #32

Fjollede ansigter

🕒 Ca. 1 minut · 🧑 Hele klassen

Sådan gør I:

Stå over for en makker, og lav på skift de mest fjollede ansigter, I kan. Den, der griner først, skal lave endnu et fjollet ansigt.





HUMOR · KORT #33

Smitsom latter

🕒 Ca. 1 minut · 👥 Hele klassen

Sådan gør I:

Start med at lave en lille latter: “ha ha ha”. Lad latteren brede sig rundt i rummet, til alle griner - rigtigt eller på sjov. Mærk, hvordan det smitter!

✂ KLIP HER ✂



HUMOR · KORT #34

Pantomimegæt

🕒 Ca. 3 minutter · 👥 Hele klassen

Sådan gør I:

På skift agerer en elev et ord eller en sætning, fx en aktivitet, et dyr eller et fag, uden at sige noget. Resten af klassen gætter, hvad det er.



HUMOR · KORT #35

Hvem griner først

🕒 Ca. 1 minut · 👥 Hele klassen

Sådan gør I:

Stå over for en makker uden at røre hinanden, og se hinanden i øjnene uden at sige noget. Den, der griner eller smiler først, har “tabt” - men alle vinder lidt godt humør!

✂ KLIP HER ✂



NATUR · KORT #36

Vejrkig

🕒 Ca. 1 minut · 👥 Hele klassen

Sådan gør I:

Gå hen til vinduet, og kig op på himlen i et minut. Beskriv for hinanden, hvordan vejret ser ud lige nu, og hvilke farver og former I kan se.



NATUR · KORT #37

Find fem ting

 Ca. 2 minutter ·  Hele klassen

Sådan gør I:

Kig ud af vinduet, eller gå udenfor, og find fem forskellige ting i naturen, fx et blad, en sky, en fugl, en sten og et træ. Fortæl en sidemakker, hvad I fandt.

✂ KLIP HER ✂



NATUR · KORT #38

Skyfortællinger

 Ca. 2 minutter ·  Hele klassen

Sådan gør I:

Kig på skyerne, og find på, hvad formerne ligner - et dyr, en figur eller et bogstav. Del jeres fund med klassen.



NATUR · KORT #39

Træ-yoga

 Ca. 2 minutter ·  Hele klassen

Sådan gør I:

Stå på et ben med fodsålen mod det andet bens læg eller lår, og løft armene som grene over hovedet. Hold balancen som et træ i 30 sekunder, og skift ben.

✂ KLIP HER ✂



NATUR · KORT #40

Naturlyde

 Ca. 1 minut ·  Hele klassen

Sådan gør I:

Hvis muligt, gå ud, eller åbn vinduet, og luk øjnene. Lyt efter naturlige lyde som vind, fuglesang eller blade, der rasler. Fortæl bagefter, hvad I hørte.