



Mærk efter

Et mindfulness-hæfte til Indskolingen



Navn: _____

Klasse: _____



Blomst og stearinlys

Sæt dig godt til rette. Nu skal du prøve at trække vejret langsomt.



Duft til blomsten – træk vejret IND gennem næsen (tæl til 4)



Sluk lyset – pust langsomt UD gennem munden (tæl til 4)

Prøv 4 gange. Tegn en blomst og et lys herunder:



Tegn din blomst her



Tegn dit lys her

Hvordan har du det i kroppen nu?



Rolig



God



Midt imellem



Urolig

Hvordan har du det i dag?

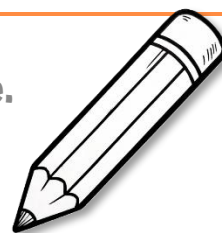
Sæt en ring om det ansigt der passer bedst til, hvordan du har det lige nu.

 Glad	 Rolig	 Trist	 Vred
 Bange	 Træt	 Begejstret	 Forvirret

Tegn dit eget ansigt herunder:

 Tegn dit ansigt her

Hvad handler din følelse om? Du behøver ikke skrive – du må bare tegne.





Mærk verden omkring dig!

Sid stille og kig dig omkring. Udfyld herunder:



5 ting du KAN SE

Tegn eller skriv 5 ting du ser...



4 ting du KAN HØRE

Tegn eller skriv 4 ting du hører...



3 ting du KAN RØRE

Tegn eller skriv 3 ting du kan røre...

Farv din krop

Luk øjnene. Mærk efter i din krop – er der steder der føles rolige? Urolige? Glade?



Farv kroppen herunder med disse farver:

 Blå = Rolig

 Orange = Urolig

 Gul = Glad

 Tegn en figur af dig selv og farv de forskellige steder



Mit rolige sted

Luk øjnene og forestil dig et sted hvor du har det godt og trygt.
Det kan være et rigtigt sted – eller et sted du finder på.



Er der træer eller blomster?



Er det varmt eller koldt?



Kan du høre noget?



Tegn dit rolige sted her:



Tegn dit rolige sted...



Ballonmaven

Læg hånden på maven. Nu er din mave en ballon!

- 1 Træk vejret IND – ballonen pustes op 
- 2 Hold vejret et øjeblik...
- 3 Pust UD – ballonen tømmes 

Prøv 5 gange!

Tegn din ballon – hvor stor er den?



 Tegn ballonen når den er fuld af luft

Sæt kryds for hver gang du prøvede:

 1	 2	 3	 4	 5
---	---	---	---	---

3 gode ting i dag

Tænk på din dag. Hvad var godt – også de helt små ting!

God ting nr. 1

Tegn eller skriv...

God ting nr. 2

Tegn eller skriv...

God ting nr. 3

Tegn eller skriv...