



Aktiva rörelsepauser och hjärnpaus

Forskning visar att rörelse förbättrar de kognitiva funktionerna hos elever.

Undervisning i skolan innebär oftast långa stillasittande moment. Dessutom rör sig eleverna allt mindre på rasterna och blir då mentalt trötta och har svårt att koncentrera sig. Därför kan införande av korta rörelsepauser, eller hjärnpauser, effektivt påverka skolarbetet i positiv riktning. En rörelsepaus på 3–5 minuter under lektionstid skapar bra förutsättningar, dels för att öka elevernas inläring och kreativitet, dels för att skapa ett bra arbetsklimat.

Övningarna kan med fördel även användas vid läsläsning hemma. Det gör att barn och ungdomar orkar hålla fokus på läxorna under en längre tid.



Övningar för aktiv rörelsepaus

Axeldans

Instruktion:

- Grundposition: Sitt ner på en stol utan att luta dig tillbaka mot ryggstödet.
- Placera händerna på axlarna med tummarna bakåt. Andas in och vrid åt vänster, andas ut och vrid åt höger. Upprepa, men gör tvärtom.
- Placera händerna på axlarna med tummarna bakåt, andas in och lyft armarna tills armbågarna möts, andas ut och sänk ner armarna. Öka tempot. 1
- Placera händerna på axlarna. Andas in och dra axlarna mot öronen, andas ut och släpp ner axlarna. Öka tempot allt eftersom. 2
- Avsluta när du gjort 20 repetitioner.

Grodan

Instruktion:

- Grundposition: Sitt ner med böjda ben, med hämlarna mot varandra och knäna pekandes rakt ut. 3
- Räta ut och sträck upp knäna från grundpositionen till stående, samtidigt som du behåller huvudet nedåt med blicken riktad mot knäna. 4
- Sjunk ner och börja om. Välj ditt eget tempo.
- Avsluta när du gjort 20 repetitioner.

