



# SØSTJERNE

## BRAINBREAK

Denne brainbreak er fra vores undervisningsmateriale til et projekt, der hedder MIND ME, der handler om fokus, fordybelse og nærvær. Læreren skal læse teksten op, og eleverne skal følge instruktionerne.

### FORMÅL

At eleverne skaber lidt ro og fokus, inden de skal videre til næste opgave.

### TID

15 minutter

### MATERIALER

- Et kort med teksten 'træk vejret som en søstjerne'.

### FORBEREDELSE

Vurdér om nogle elever kan have det svært ved at ligge stille og 'mærke' sig selv. Du kan eventuelt lade de elever, der kan have svært ved det, sidde op. Det er i hvert fald vigtigt, at du ikke irettesætter dem, fordi der kan være følelser inden i, de lige pludselig kan mærke.

### FREM GANGSMÅDE

#### FØR:

- Fortæl eleverne at de nu skal prøve at trække vejret som en søstjerne.
- Vis eleverne billedet af søstjernen. Hør om de kender søstjerner.
- Eleverne skal finde en plads på gulvet, hvor de kan ligge uden at røre hinanden.

#### UNDER:

- Læs teksten op

#### EFTER:

- Lad eleverne stille komme til sig selv.
- Tal med eleverne om, hvordan det var.