

Lærervejledning

Sugerørsøvelsen

Introduktion

I denne øvelse arbejder eleverne undersøgende med vejtrækning som en fysisk oplevelse. Eleverne prøver at trække vejret på forskellige måder og mærker, hvordan kroppen reagerer under forskellige betingelser.

Øvelsen introduceres som et fælles eksperiment, hvor fokus er på at mærke kroppen, tage pauser og sætte ord på de oplevelser, den enkelte elev har.

Gør det tydeligt for eleverne, at der ikke er rigtige eller forkerte måder at opleve øvelsen på, og at alle kan stoppe eller holde pause undervejs. Brug øvelsen som afsæt for samtale om forskelle, pauser og omsorg i hverdagen.

Målgruppe

0.-9. klasse med tilpasset introduktion og vejledning.

Tidsforbrug

1 lektion

Formål

- At give eleverne en kropslig erfaring med vejtrækning.
- At fokusere på at kroppe er forskellige.
- At skabe forståelse for, at vejtrækning kan føles forskelligt.
- At skabe grundlag for samtale om pauser og hensyn.

Materialer

- Sugerør, gerne i forskellige tykkelser (minimum ét pr. elev)
- Køkkenrullerør
- Tomt rør fra fx staniol.
- Rør rullet af papir, som kan tilpasses i størrelse.
- Andre rene rør.

Sådan gør I

Bemærk: Øvelsen skal straks afbrydes, hvis en elev bliver utilpas.

Lad eleverne stå op med god plads omkring sig.

1. Bed eleverne trække vejret helt normalt et øjeblik.
2. Giv hver elev et sugerør eller et andet rør.
3. Eleverne placerer røret i munden, holder sig for næsen og trækker vejret roligt ind og ud gennem sugerøret.
4. Eleverne trækker først roligt, mens de står helt stille.

5. Herefter skal eleverne gennemføre forskellige enkle fysiske bevægelser, mens de fortsat trækker vejret gennem røret.

Det kan fx være:

- almindelig gang
- høje knæløft
- sprællemænd
- armbøjninger

6. Stop øvelsen og lad eleverne trække vejret normalt igen.

7. Gentag øvelsen med forskellige boglige udfordringer.

Det kan fx være:

- Løse matematikopgaver
- Lave grammatik
- Samle et puslespil
- Placere ting i orden efter størrelse
- Placere ting i alfabetisk orden efter begyndelsesbogstav
- Huske genstande i Kimsleg

Opsamling i klassen

Tal med eleverne om oplevelsen:

- Hvordan føltes det at trække vejret gennem røret?
- Var der forskel på at benytte de forskellige rørtyper?
- Var der forskel på at stå stille og bevæge sig?
- Var der forskel på evnen til at løse opgaverne med og uden røret?
- Hvad gjorde I, da det blev anstrengende?
- Hvordan mærkes det, når kroppen har brug for en pause?