

FRIKVARTERET

Frikvarteret er et centralt rum for elevernes sociale liv. Her opstår lege, relationer og fællesskaber, som har stor betydning for trivsel i skolen. Men frikvarteret er også et rum med langt færre rammer end dem, eleverne oplever i undervisningen, og derfor er frikvarteret for nogle elever det mest udfordrende og den sværeste tid i løbet af skoledagen. Frikvarteret har stor betydning for elevernes trivsel – både på godt og ondt – og vi skal derfor være bevidste om, hvordan vi kan hjælpe alle elever bedst muligt.

Hvordan kan I på skolen arbejde med frikvarteret og dermed understøtte eleverne i etableringen af aktive fællesskaber?

1. Aktivitetsvagter i frikvarteret

Overvej at udvikle gårdvagtsrollen til også at være en aktivitetsrolle. Aktivitetsvagter kan sætte lege og små aktiviteter i gang og hjælpe flere elever ind i fællesskaber. Aktivitetsvagten kan sætte forskellige aktiviteter i gang, så der altid er et sted i frikvarteret, hvor elever kan søge hen og blive hjulpet ind i fællesskabet.

2. Alternativer til voldsomt vejr

Planlæg aktiviteter til dage med voldsomt vejr, hvor alle elever kan deltage. Det kan f.eks. være brædspilscafé, aktiviteter i hallen eller lege på gangarealerne.

3. Styrk stor-lille-relationen

Uddan de større elever til Legepatrolje, og lad dem sætte aktiviteter i gang for de mindre elever på bestemte tidspunkter i løbet af ugen og evt. på bestemte dage. Det kan skabe trygge indgange til fællesskaber for de yngre elever og give de ældre elever ansvar og gøre dem til rollemodeller i skolegården. Find inspiration her: <https://skoleidraet.dk/bevaegelse-i-skolen/legepatroljen/>

4. Lige deltagelsesmuligheder

Et varieret udbud af aktiviteter kan gøre det lettere for flere elever at finde en plads i fællesskabet. Ofte er det små greb og justeringer, der kan gøre forskellen. Justér f.eks. banestørrelse, bolde, regler eller aktivitetstyper, så de passer til forskellige aldersgrupper, børnegrupper og deltagelsesformer. Overvej hvilke rekvisitter og rammer skolen tilbyder eleverne i frikvartererne.



HAR I OVERVEJET?

Hvilken rolle frikvarteret skal spille for elevernes trivsel og fællesskaber på jeres skole? Herunder om der er elever, der ofte står uden for lege – og hvordan skolen kan skabe flere indgange til fællesskaber, om elevrådet kan inddrages i udviklingen af aktiviteter i frikvarteret, eller hvordan skolebestyrelse og det pædagogiske personale sammen kan skabe gode rammer for aktive fællesskaber i pauserne.

FÆLLES TURE

Fælles ture giver elever mulighed for at opleve noget sammen uden for den daglige undervisning og i andre rammer. Her kan relationer styrkes, og nye fællesskaber opstå – både på destinationen og på vejen dertil. Når skolen arbejder bevidst med rammerne for fælles ture, kan flere elever få mulighed for at indgå i aktive fællesskaber og lære hinanden at kende på nye måder.

Hvordan kan I på skolen arbejde med fælles ture som en del af aktive fællesskaber?

1. Transportpolitik

Indfør aktiv transport, når I planlægger fælles ture, frem for f.eks. at tage en bus eller mødes det sted, turen går til. Forhold jer til, om I skal have en transportpolitik omkring, hvordan eleverne transporterer sig på fælles ture ud af huset, for at italesætte vigtigheden af også at prioritere aktive fællesskaber på fælles ture. Overvej om alle elever har de samme forudsætninger for fx at cykle, om skolen kan stille cykler til rådighed mv. Dette vil samtidig være en forventningsafstemning mellem forældre, elever og skole.

2. Makkerfokuseret aktiv transport

Overvej gerne vigtigheden af at have nogen at følges med, når eleverne skal fra A til B, f.eks. vha. en cykelmakker, gåmakker, cykelgruppe eller gågruppe mm. Der kan med fordel laves samtaleemner og skiftes makker undervejs for at blande eleverne.

3. Gør transporten sjov

Planlæg små samarbejdsaktiviteter undervejs, f.eks. quiz, orienteringsløb, bike-and-run (én cykel pr. makkerpar) eller opgaver, der skal løses i grupper. Det kan gøre transporten sjovere og styrke samarbejdet mellem eleverne. Lad evt. eleverne være medskabere, så de opnår større ejerskab.



HAR I OVERVEJET?

At tage aktiv stilling til formålet med aktiv transport i skoledagen? I kan overveje, hvordan I bedst muligt inddrager og orienterer elever og forældre og ikke mindst, hvordan I bedst muligt samler og får opbakning fra personalegruppen ift. de tiltag, I igangsætter.

HVERDAGSBEVÆGELSE

Bevægelse i løbet af skoledagen kan give elever mere energi, bedre koncentration og flere muligheder for at være sammen på nye måder. Små bevægelsesaktiviteter i undervisningen og rundt omkring på skolen, kan gøre det lettere for eleverne at mødes i uformelle og aktive fællesskaber. Når skolen arbejder bevidst med hverdagsbevægelse, kan flere elever opleve at være en del af fællesskabet - også i undervisningen - og så er bevægelse generelt bare godt for krop og hjerne.

Hvordan kan I på skolen arbejde med hverdagsbevægelse og dermed understøtte eleverne i aktive fællesskaber?

1. Nudging til bevægelse

Små visuelle greb i de fysiske rammer kan inspirere, invitere eller nudge eleverne til korte, spontane bevægelser i løbet af dagen. Det kan f.eks. være klistermærker med "high five" ved vanddepotet, fodaftryk på gangene, der opfordrer til forskellige gakkede gangarter, hinkeruder på gulvet frem mod køleskabet, farver på trappetrinnene eller en løbebane ned ad gangen.

2. Brain breaks i undervisningen

Brain breaks er en aktiv pause til hjernen for at genvinde koncentrationsevnen og fremme læring. Samtidig kan korte bevægelsespauser være med til at understøtte trivslen i klassefællesskabet. Brain breaks er korte indslag, hvor eleverne kan komme ud af hovedet og ned i kroppen. Lad eleverne hjælpe med og eventuelt stå for disse små aktive pauser. I kan finde inspiration her: <https://skoleidraet.dk/aktivitetsdatabasen/?brain-breaks=403>

3. Faglige øvelser i undervisningen

Faglige aktiviteter kan med fordel kobles med bevægelse. Læring gennem kroppen støtter udviklingen af elevernes kognitive funktioner på baggrund af kropslige erfaringer. I kan finde inspiration her: <https://skoleidraet.dk/aktivitetsdatabasen/?bevaegelse-i-fag=400>

4. Mig og min plads

Nogle elever koncentrerer sig bedre, når de kan variere måden de opholder sig i rummet på. Overvej derfor fleksible pladser, hvor elever kan sidde eller opholde sig på gulvet, ved borde eller andre steder i lokalet. F.eks. kan I give eleverne en pude. Puden er deres plads. Det betyder, at der, hvor de placerer puden, må de sidde. Inddrag eleverne i evt. retningslinjer for, hvordan klassen kan bruge denne ordning, så de opnår medejerskab.



HAR I OVERVEJET?

At hvis bevægelse i hverdagen skal blive en succes og gøre en forskel, skal det prioriteres og understøttes. Så hvordan kunne en bevægelsesstrategi for jeres skole se ud?

REKVISITTER

Rekvisitter kan være en vigtig indgang til leg, bevægelse og fællesskab i skolen. Når elever har adgang til forskellige typer af udstyr, kan det gøre det lettere at starte aktiviteter og invitere andre med i legen. Ved at arbejde bevidst med både udbuddet af rekvisitter og adgangen til dem kan skolen skabe bedre muligheder for, at flere elever bliver en del af aktive fællesskaber.

Hvordan kan I på skolen arbejde med rekvisitter, som kan understøtte eleverne i etableringen af aktive fællesskaber?

1. Sørg for, at der er et stort og varieret udbud af rekvisitter

Hvis der kun er få rekvisitter til rådighed, kan det skabe konflikter og begrænse deltagelsesmulighederne. Overvej derfor, om der er tilstrækkeligt udstyr til, at flere elever kan være med i aktiviteterne på samme tid, og tydeliggør, at rekvisitter kan deles. Samtidig skal eleverne også gerne have adgang til flere forskellige slags rekvisitter for at inspirere til både aktive og stillesiddende lege og aktiviteter – f.eks. sjippetove, havespil, kegler, kridt samt forskellige slags bolde. Måske vil I prioritere de lidt sjove rekvisitter, som lægger op til fantasileg, f.eks. skumsværd, skumpistoler m.m.

2. Sørg for, at rekvisitterne er lette at finde og lette at bruge

Gør det tydeligt, hvor rekvisitterne findes, og hvordan de kan bruges. Overvej f.eks. kasser med udstyr til forskellige områder på skolen eller rekvisitter, som gårdvagten kan tage med ud i frikvarteret. Hver klasse kan også have deres egen kasse, som de kan bruge i både frikvarterer og undervisning.

3. Sørg for fælles retningslinjer for brugen af rekvisitter

Hav gerne en procedure for, hvordan rekvisitterne behandles, og hvad der sker, hvis en rekvisit går itu. Hvordan giver vi eleverne ejerskab og ansvar for rekvisitterne? Hvad er proceduren for at få nye rekvisitter? Overvej også, om og hvordan elever kan komme med ønsker til nyt udstyr.

4. Rekvisitter til indeaktiviteter

På dage med voldsomt vejr kan alternative aktiviteter være med til at holde fællesskabet i gang. Et eksempel kunne være brætspil, forskellige kortspil, krea- og tegneredskaber, Lego m.m.



HAR I OVERVEJET?

Om skolens rekvisitter inviterer til forskellige typer af leg og aktivitet? Herunder hvorvidt alle elever har lige adgang til rekvisitter i frikvartererne, hvordan eleverne kan inddrages i valg af rekvisitter til skolen, og hvordan skolebestyrelse og elevråd kan bidrage til at udvikle nye aktivitetsmuligheder.

SKOLENS RUM

Skolens fysiske rammer kan have stor betydning for, hvordan elever mødes, leger og bevæger sig i løbet af skoledagen. Når skolens ude- og inderum inviterer til aktivitet, kan det gøre det lettere for eleverne at indgå i fællesskaber. Ved at tænke kreativt i indretning og brug af skolens rum kan skolen skabe flere muligheder for leg, bevægelse og fælles aktiviteter – både i undervisningen og i pauserne.

Hvordan kan I på skolen arbejde med skolens rum, som kan understøtte eleverne i etableringen af aktive fællesskaber?

1. Asfaltmaling i skolegården

Indkøb asfaltmaling og mal jeres egne ostebaner, hinkerude, minestrygerfelter, legestreger mm. Det er en billig løsning, som holder et års tid, hvorefter der kan tages stilling til, om de skal fornyes, eller om der skal males noget nyt. Eleverne kan i høj grad inddrages i denne proces.

2. Løbebaner og gåbaner på gangene

Tape, streger eller farve på gulvet, der skitserer flere rum i rummet. Det kunne f.eks. være skitsering af zoner til gruppearbejde eller to baner på gangen – en hvor der må løbes og en til almindelig gang m.m.

3. Udnyt de tomme vægge

Se mulighederne i de tomme vægge. Kan der etableres et spil – f.eks. dart med boldkast eller 3 på stribe? Måske der kan laves en "bane" med håndaftryk i to farver, hvor hver farve illustrerer hhv. venstre og højre hånd, som eleverne kan følge?

4. Lav rum til alternativ undervisning

Hvordan kan indretning og inventar understøtte elevernes kropslighed i undervisningen? Kan klasselokalet indrettes til gavn for flere forskellige kroppe? I kan f.eks. tænke alternativer til den almindelige stol, som i stedet kunne være stole med et sæde, der vipper, store bolde eller drejestole. Det kan også være, at der skal skabes rum for at ligge på gulvet og sidde i vindueskarmene. Måske tavlen har hjul, så den kan flyttes rundt i lokalet og skabe nye undervisningsrum. At flytte undervisningen til skolens andre rum åbner ligeledes op for nye muligheder.



HAR I OVERVEJET?

Hvordan skolens ude- og inderum kan invitere til leg, bevægelse og fællesskab? Herunder hvorvidt der er områder på skolen, der kan bruges mere aktivt end i dag, hvordan elever kan inddrages i udviklingen af skolens rum og aktivitetsmuligheder, samt hvordan skolebestyrelse og personale kan arbejde strategisk med skolens fysiske rammer.