

#1: VILD OCH STÖKIG

Dela in klassen i två lika stora grupper. Den ena gruppen går ut i korridoren och väntar. Eleverna i den andra gruppen sitter kvar vid sina bänkar och gör en teckning. De har en minut på sig att göra teckningen.

När minuten har gått ska de lägga teckningen åt sidan och göra om samma teckning igen, även denna på en minut. Men nu kommer den andra halvan av klassen inspringande och stör genom att dansa, hoppa och väsnas så mycket de kan. Efter en minut upphör stojandet.

Resultatet blir att barnen i den andra omgången blir så störda att det blir stor skillnad på teckningarna. Det ger ett bra underlag för ett samtal om hur koncentrationssvårigheter uppstår.

Därefter byter eleverna roller, så att de som har tecknat går ut i korridoren och allt upprepas så att alla får teckna.

Janssen-Cilag AB Box 7073, SE-192 07 Sollentuna, Sweden, Tel +46 8 626 50 00, Fax +46 8 626 51 00, www.janssen.se



VILD

#2: STILLA FJÄDERLEKEN

Eleverna i klassen delas upp i par. Den ena ska sitta på en stol, den andra får en fjäder i handen. Alla barn som sitter på stolar placeras på en lång rad bredvid varandra. Nu ska barnen på stolarna försöka sitta stilla medan den andra killar med fjädern.

Läraren kan ta tid för att se vilket barn som kan sitta still längst. När alla barn har rört på sig byter barnen plats med varandra.

Resultatet blir att barnen märker hur svårt det är att sitta stilla när kroppen är orolig.



#3: VILD & STILLA-LEK MED MUSIK

Sätt på livlig musik och skruva upp till "dansvolym". Nu ska alla dansa, hoppa och ösa på allt vad de kan. Efter en stund stannar läraren musiken och då ska alla stå helt stilla i den position de hade när musiken stannade. Nu ser man hur svårt det är att stå helt still när kroppen helst vill röra sig. Se också vem som kan stå still allra längst.

Resultatet blir att barnen märker hur svårt det är att stå stilla när kroppen blir orolig.

STILLA