

12. AKTIVITETSKOMPASSET – IDÉHJUL TIL NETVÆRKET

AKTIVITETSKOMPASSET – IDÉHJUL TIL ADHD-NETVÆRKET

Brug kompasset til at vælge aktiviteter i netværket. Vælg én fra hvert felt – eller lad eleverne pege på, hvad de har brug for i dag. Afslut altid med en kort refleksion.

Kroppen i ro

- ☐ Mandala eller doodling (spiraler, cirkler, prikker)
- ☐ Åndedrætsøvelse (tæl til fire på ind- og udånding)
- ☐ Rolige strækøvelser
- ☐ Lyt til rolig musik i 3 minutter
- ☐ "5 ting"-øvelse: Nævn 5 ting, du kan se, høre, mærke

Energi og bevægelse

- ☐ Gå en runde udenfor
- ☐ Små boldlege eller kasteøvelser
- ☐ "Freeze dance" med musik – kort og sjovt
- ☐ Stoleøvelse: rejse-sætte sig 5 gange i roligt tempo
- ☐ Hop på stedet eller balanceøvelse

Kreativitet og fokus

- ☐ Lav en "miniopfindelse" af materialer fra skuffen: en blyantholder, en kuglebane eller et stillesignal.
- ☐ Byg små figurer med modellervoks eller klodser
- ☐ Lav en miniplakat: "Sådan finder jeg ro"
- ☐ Tegn dit "energi-batteri", og snak kort om det
- ☐ Tegn en plan for næste dag/uge i billeder

Fællesskab og refleksion

- ☐ Makkerinterview: "Hvad hjælper dig i skolen?"
- ☐ Fælles runde: Én ting, jeg tager med fra i dag
- ☐ Klasse/gruppeaftale: "Det prøver vi sammen næste uge"
- ☐ Skriv/doodle en sætning til næste møde: "Det her hjalp mig"
- ☐ Læg alle idéer i en "trivselskrukke", og træk næste gang

Refleksion

Det her hjalp mig mest i dag: _____

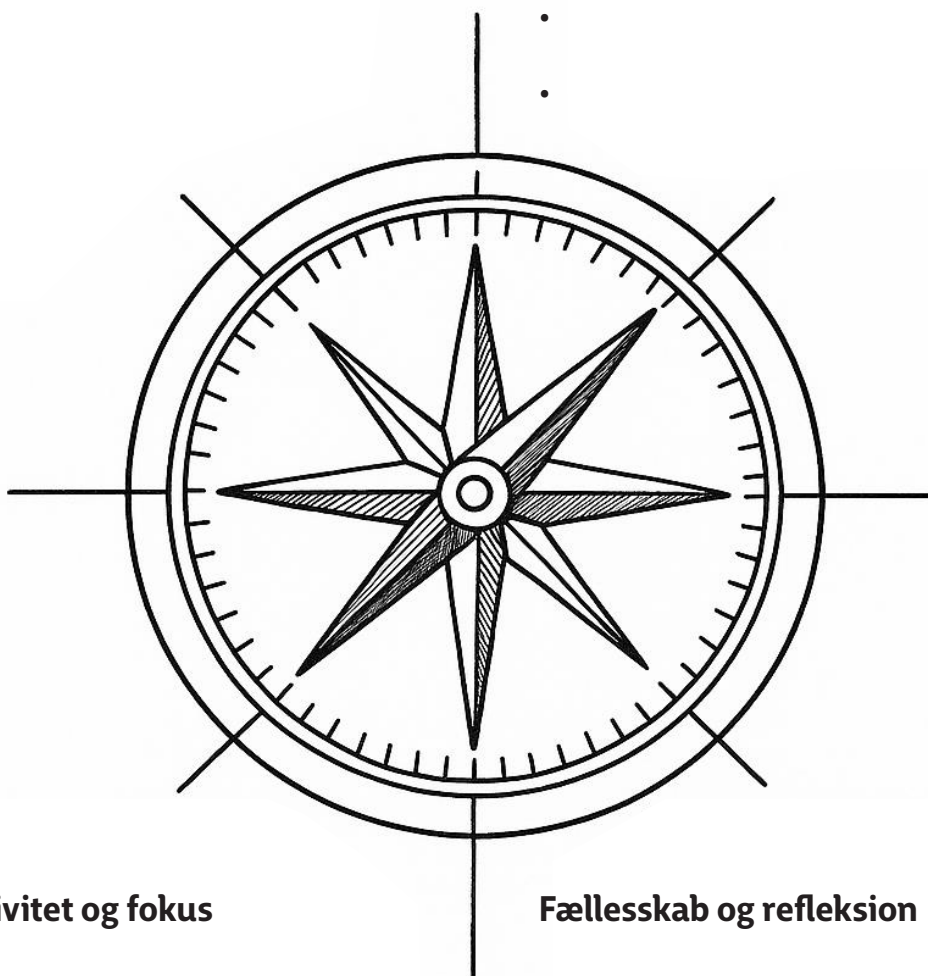
Det vil jeg gerne prøve igen: _____

Energi og bevægelse

-
-
-

Ro i kroppen

-
-
-



Kreativitet og fokus

-
-
-

Fællesskab og refleksion

-
-
-