

6. EKSTRA DOODLE-ØVELSER

TEGN DIT EGET MØNSTER (CIRKLER)

Hvornår: Efter frikvarter, som stille opstart eller som en pause i undervisningen

Varighed: 3-5 minutter

Formål: At give eleverne ro gennem gentagelse og fokus på bevægelse.

Sådan gør du:

1. Del kopiarket *Tegn dit eget mønster* ud.
2. Bed eleverne tegne cirkler i forskellige størrelser på hele arket.
3. Sig fx: *“Det handler ikke om at tegne noget flot – bare lad hånden gentage bevægelsen i dit eget tempo.”*

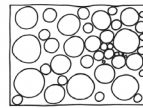
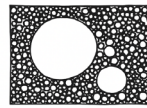
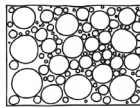
TEGN DIT EGET MØNSTER

Instruktion:

Tegn cirkler herunder, og gentag dem over hele papiret. Du kan tegne cirklerne store eller små, tæt eller spredt – vær kreativ! Hvis du vil, kan du lave dit eget mønster.

Opgave:

Cirkler i forskellig størrelse (enkle cirkler spredt ud)



SPIRAL-RO OG ROLIGE LINJER

Hvornår: Efter en travl aktivitet, ved uro eller som fælles nedregulering

Varighed: Ca. 5 minutter

Formål: At skabe et rytmisk flow, der hjælper eleverne med at finde ro og samle sig.

Sådan gør du:

1. Del kopiarket *Spiral-ro* ud.
2. Sig fx: *“Start i midten af spiralen, og lad strengen bevæge sig langsomt udad i bløde bevægelser.”*
3. Bed eleverne tegne stille og roligt – uden at tale undervejs.

SPIRAL-RO – TEGN SPIRALER LANGSOMT

Instruktion:

Tegn langsomme spiraler. Start i midten, og lad spiralen vokse udad. Tegn stille og roligt – som om din blyant følger en blød sti.

Husk:

Der er ingen rigtige eller forkerte spiraler!



ÆG-DOODLES

Hvornår: Som kreativ pause eller stille opstart

Varighed: 5-10 minutter

Formål: At støtte koncentrationen ved at arbejde med gentagelser, detaljer og åbne mønstre.

Sådan gør du:

1. Del kopiarket Æg-doodles ud.
2. Sig fx: *“Udfyld æggene med mønstre og former. Brug din fantasi – tegn langsomt og roligt.”*
3. Lad eleverne begynde med det trykte æg og derefter tegne deres egne variationer.

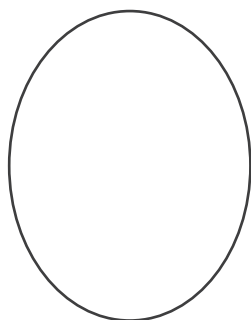
ÆG-DOODLES

Instruktion:

Nu skal du udfylde æg med forskellige mønstre. Tegn en ægform, og udfyld den med kreative designs.

Opgave:

Start med det tegnede æg, og lav derefter dine egne.



HALSKÆDER (STREGER OG CIRKLER)

Hvornår: Som en kort aktivitet midt i et fagligt forløb

Varighed: Ca. 5 minutter

Formål: At skabe plads til fordybelse og koncentration gennem enkle, rytmiske bevægelser.

Sådan gør du:

1. Del kopiarket *Halskæder* ud.
2. Sig fx: "Forestil dig, at du tegner perlekæder med cirkler og streger. Gentag bevægelserne, og leg med mønstrene."

TEGN STREGER OG CIRKLER SOM HALSKÆDER

Instruktion:

Tegn streger og cirkler som forskellige halskæder på dit ark. Vær kreativ med mønstre og designs.



ROLIGE LINJER

Hvornår: Ved dagens afslutning, efter en krævende opgave eller en følelsesladet situation

Varighed: 5-10 minutter

Formål: At give eleverne en rolig overgang og understøtte følelsesmæssig regulering.

Sådan gør du:

1. Bed eleverne tage et hvidt ark, en blank side eller en side i deres kreative skitsejournal.
2. Lad dem tegne en bølgende linje hen over siden.
3. Bed dem gentage bevægelsen flere gange – enten tæt på eller længere fra hinanden.
4. Inviter dem til at udfylde mellemrummene med prikker, cirkler eller streger.

ROLIGE LINJER

Instruktion:

Denne øvelse hjælper med at finde ro og fokus. Tegn langsomme linjer og mønstre som beskrevet nedenfor.

Trin 1: Tegn langsomme linjer

Start med at tegne en lang, langsom bølge hen over papiret.

Gentag bølgen flere gange – tæt på den første bølge eller længere væk.

Trin 2: Skab mønstre

Tegn små, gentagne mønstre inden i bølgerne, fx prikker, cirkler eller streger.

Fokuser på langsomme bevægelser – ikke på at blive færdig hurtigt.

Brug nedenstående felt til at tegne dine rolige linjer og mønstre:



LYD-DOODLES

Hvornår: Under oplæsning eller i kreative forløb

Varighed: 5-10 minutter

Formål: At støtte koncentration ved at kombinere lytning med rolig, visuel aktivitet.

Sådan gør du:

1. Afspil rolige lyde eller stille musik.
2. Bed eleverne lytte og doodle frit ud fra det, de fornemmer – uden krav til motiv.
3. Opfordr til at følge lydenes rytme med linjer, former eller bevægelser.
4. Afslut evt. med en kort samtale om, hvordan det føltes at tegne til lyd.

LYD-DOODLES

Instruktion:

Denne øvelse kombinerer lytning med tegning.
Eleverne skaber doodles baseret på de lyde, de hører.

Materialer: Papir, blyanter eller farveblyanter

Sådan gør du:

1. Forberedelse: Afspil forskellige lyde eller blid musik.
2. Lyt og tegn: Luk øjnene et øjeblik, lyt nøje, og doodl det, du 'hører' eller føler.
3. Tegn dynamisk: Lad strengen flyde frit uden at tænke over resultatet.
4. Afslutning: Diskutér tegningerne og oplevelserne.



HÅNDFLADENS HEMMELIGHEDER

Hvornår: Ved afslutning eller i stille stunder til fordybelse

Varighed: 5-10 minutter

Formål: At rette opmærksomheden mod sanserne og give plads til indre ro.

Sådan gør du:

1. Bed eleverne kigge på deres håndflader og studere linjer og mønstre.
2. Lad dem tegne det, de ser – og tilføje detaljer eller farver.
3. Understreg, at øvelsen ikke handler om tolkning, men om iagttagelse og fordybelse.

HÅNDFLADENS HEMMELIGHEDER

Instruktion:

Kig nøje på dine håndflader, og bemærk linjer, mønstre og tekstur.

Tegn de mønstre, du ser, og tilføj farver og detaljer.

Lav din egen fortolkning af, hvad din håndflade fortæller.

Opgave:

Tegn de linjer og mønstre, du ser i din håndflade.

