










PLANLÆGNINGSSKEMA

Her er der et forslag til, hvordan et planlægningsskema kan se ud. Det er dog en god ide at lave sit eget, da øvelserne og legene ikke behøver ligge i den foreslåede rækkefølge.

Det er en god ide at have et fast start- og slutritual, der markerer, at I nu skal i gang med mindfulnessøvelser og lege. Et godt start- og slutritual kan fx være 'At lytte med fuld opmærksomhed' eller 'Send rundt'. For de ældre børn kan det fx også være 'At tjekke ind'.



PLANLÆGNINGSSKEMA

	1	2	3	4	5	6	
Startøvelse							
							
							
							
							
							
							
							
							
Slutøvelse							