

Liv og røre på helse- og oppvekst



Undervisningsopplegg fra
ambassadørsamling

Oppleggene er basert på
kompetansemål fra
fagfornyelsen

Vellykka samlinger for lærere

Dette er en samling av undervisningsopplegg laget av lærere på helse- og oppvekstfag. Kompendiet ble for første gang laget etter en samling for Kragerø videregående skole i mars 2021. Etter ambassadørnettverket som ble gjennomført på tvers av de videregående skolene i november 2022 ble kompendiet ytterligere oppdatert med flere undervisningsopplegg. Oppleggene er både lagt fram skriftlig og vist i praksis. Resultatet fra begge samlingene er dette kompendiet med idéer til hvordan man kan bruke fysisk aktiv læring som metode og tips til mange konkrete undervisningsopplegg som lærerne kan justere og tilpasse sin egen klasse.

Foran i kompendiet er det et kapittel med gode måter å organisere fysisk aktiv læring på, og ett kapittel bakerst med tips til ulike 5-minuttere (avbrekk fra stillesitting) som er populære blant elever og lærere. I tillegg kan dere finne aktivitetene som Vestfold og Telemark idrettskrets hadde på ambassadørsamlingen.

Kompendiets oppbygning

Dette kompendiet er delt inn i undervisningsopplegg for:

- Vg1 helse- og oppvekstfag
- Vg2 helse- og oppvekstfag
- Vg3 helse- og oppvekstfag

Oppleggene er sortert etter klassesertrin. Undervisningsopplegg som kan brukes på flere trinn og i flere fag er kun satt inn én gang. Undervisningsopplegg som kan brukes på alle trinn er plassert til slutt. Bakerst i kompendiet ligger det vedlegg til enkelte av undervisningsoppleggene.

Vi håper at dette kompendiet kan være til inspirasjon når dere bruker fysisk aktiv læring som et metodevalg og som en variasjon i undervisningen.

Tusen takk for alle gode bidrag!

Jorunn Borge Westhrin

leder Liv og røre

Ida Hogner

Liv og røre lærer i fysisk aktiv læring

Anette Brown Ranvik

medarbeider Liv og røre

Slik kan du navigere i dokumentet

Kompendiet er satt opp i en interaktiv PDF. Du kan navigere i dokumentet ved å klikke i innholdsfortegnelsen, på hyperlenket tekst eller ved å bruke bokmerkene i PDF'en.

Skriv gjerne ut og laminer slik at oppleggene til enhver tid er lett tilgjengelig.

Innhold

Vellykka samlinger for lærere	1
Innhold	2
Ulike måter å organisere fysisk aktiv læring på.....	3
Undervisningsopplegg vg1	5
Faglig utbytte med aktiv læring	5
Puslespillkonkurranse med strafferunder	7
Begrepsinnføring og repetisjon	9
Muskler og skjelett	10
Repetisjon av begreper fra kapittel H2; Fysisk og psykisk helse.....	12
Undervisningsopplegg vg2	13
Stjerneorientering i ulike fag	14
LOOP FAGBEGREPER 2BUA 2022	15
Undervisningsopplegg- som kan brukes på alle trinn	16
Spill & Drill.....	17
Bingo løp	18
Aktiviteter fra Vestfold og Telemark idrettskrets	19
Kortstokk	20
Stjele utstyr	20
Tips til ulike 5-minuttere - et avbrekk fra stillesitting	21
Vedlegg.....	23
Vedlegg 1: Fleip eller fakta.....	23
Vedlegg 2: Eksempel på spørsmål	24
Vedlegg 3: Loop fagbegreper.....	25

Ulike måter å organisere fysisk aktiv læring på



Foto: Guro Høydal

Hva	Hvordan
Stjerneorientering	Poster henges opp rundt om i skolegården. Gruppene løper til en post, diskuterer seg frem til et svar, før de løper til lærer for å sjekke om de får godkjent. Deretter løper de til neste post. For hver post de får godkjent, krysser læreren av på tabellen gruppa har med seg.
Fotspor	Orienteringsapp på mobilen hvor man plasserer ut poster med oppgaver. Opprett en bruker og lag ulike løyper på https://fotspor.mobi/#/
15 gjelder	Gjemsellek. En person «har den». Denne personen roper «15 gjelder» og alle som er med må da ta på denne personen før de har 15 sekunder på å gjemme seg. Den som teller har tre skritt på å finne de som har gjemt seg. Dersom man blir sett så går man til læreren, svarer på en oppgave og så er man med igjen neste gang det telles. Den som har den roper nå «14 gjelder» og alle som har gjemt seg må løpe frem, ta på denne personen før de har 14 sekunder på å gjemme seg. Slik fortsetter det.
Kanonball	Marker en bane ved hjelp av kjegler. Spill vanlig dansk kanonball. Når man blir tatt må man ut for å gjøre en oppgave og deretter er man med igjen.
Løp, les, si noe	En på gruppa løper til midten av banen, slår en terning og gjør den aktiviteten terningen tilsier. Deretter løper man videre til teksten som ligger på i enden av banen. Her memorerer man en setning, før man løper til gruppa og sier setningen høyt. En annen på gruppa skriver ned hva som blir sagt, før den løper til midten. Slik fortsetter det.
Løpende tankekart	Eks. KRLE: Legg et ark litt unna, med overskriften: «Islam» Elevene løper en og en, og skriver en ting som de forbinder med Islam. Da vi gjennomførte dette i gymsalen, la vi inn en aktivitet hvor gruppa først skulle skrive ned seks aktiviteter, en for hver side på en terning. Før man kunne løpe over banen for å skrive noe, måtte terningen trilles og alle måtte gjøre det terningen tilsa.
Kahoot	Man lager en quiz på www.kahoot.com , eller bruker en som allerede er der. Man setter ut kjegler i samme farge som svaralternativene, gjerne i hvert hjørne. Når spørsmålet kommer på skjermen løper elevene til den kjegla som tilsvarer svaret de mener er riktig.
Nedtelling	Elevene jobber med oppgaver i klasserommet. Lærer setter på en nedteller på smartborden (f.eks https://www.timeanddate.no/klokka/alarm). Når nedtellingen er ferdig gjennomfører man en aktivitet som klassen har blitt enig om.

Undervisningsopplegg vg1



Foto: Eli Haraldsen

Faglig utbytte med aktiv læring

Fra Kragerø vgs

Lars Erik K. Olsen, faglærer

Fag: Ulike programfag

Trinn: Vg1

Vg2

Vg3

Aktiviteten dekker følgende kompetansemål	<ul style="list-style-type: none"> • Bruker denne aktiviteten mye i fagene Yrkesliv i helse og oppvekst, Kommunikasjon og samhandling og Helsefremmende arbeid
Utstyr	<ul style="list-style-type: none"> • Store terninger • Verdi ark for terninger • Fagbok • Skrivesaker
Kort beskrivelse av aktiviteten	<ul style="list-style-type: none"> • Et avgrenset område, gjerne på langs av en håndballbane. • Elevene står på den ene siden med skrivesaker, store terninger og verdiark i midten av banen. Fagbok på andre siden. • Elevene løper bort til terningen, kaster, leser av verdien og gjør det verdiarket tilsier. Løper bort til fagboken og leser av en setning. Løper helt tilbake til skrivesakene og skriver ned det den leste. Gjentar prosessen til mål oppnådd.
Tips!	<ul style="list-style-type: none"> • Elevene liker denne aktiviteten. • Ha plass til å gjennomføre. • Øvelse gjør mester, altså gjøre den noen ganger før den «sitter»

Puslespillkonkurranse med strafferunder

Fra Kragerø
videregående skole

Fag: Aktiviteten vil kunne være aktuell for de fleste fag

Trinn: Vg1

Vg2

Vg3

Aktiviteten dekker følgende kompetansemål	<ul style="list-style-type: none"> • Det er opp til læreren • Aktiviteten egner seg blant annet godt til innøving av og trening på faktakunnskaper i naturfag.
Utstyr	<ul style="list-style-type: none"> • Skrivesaker (for elevene). <p>I tillegg må læreren ha gjort et forarbeid som beskrives under.</p>
Kort beskrivelse av aktiviteten	<p>Forberedelse (av læreren):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Det lages et oppgaveark med et antall spørsmål med (for eksempel fire) svaralternativer til hvert spørsmål. Ett av svaralternativene skal være riktig. Det tas kopi av oppgavearket til hver gruppe. • Et ark, dvs ett ark til hver gruppe, med alle oppgavenumrene skrevet opp, klippes opp i et (enkelt) puslespillmønster. (Oppgavenumrene bør være skrevet i tilfeldig rekkefølge). På baksiden av arket, det vil si på hver puslespillbit, skal riktig svaralternativ til den aktuelle oppgaven stå. <p>Gjennomføring:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Deltakerne går sammen i grupper på to personer. • På en benk, eller på et annet egnet sted i nærheten, legges puslespillbitene ut. Hver gruppe får sitt eget avgrensede sted til puslespillbitene. På den ene siden av hver puslespillbit står oppgavenummer, og på den andre siden står riktig svaralternativ. Siden med oppgavenummeret skal peke opp. • Hver gruppe får utlevert oppgavearket.

	<ul style="list-style-type: none">• Konkurransen starter, og hver gruppe begynner på første spørsmål og krysser av for det svaralternativet gruppen mener er riktig. Et av gruppemedlemmene går (eller løper) frem til den nevnte benken, finner puslespillbiten med riktig oppgavenummer på og sjekker svaret på baksiden.<ul style="list-style-type: none">- Hvis svaret er riktig, kan personen gå (løpe) tilbake med puslespillbiten, og gruppen kan starte på neste spørsmål på tilsvarende måte.- Hvis svaret er feil, må gruppemedlemmet gå (løpe) en strafferunde som er avtalt på forhånd, før puslespillbiten kan tas med tilbake til gruppens utgangspunkt. (Man kan vurdere om <u>begge</u> gruppemedlemmene skal gå (løpe) strafferunden sammen.)• På tilsvarende måte jobber man seg gjennom alle spørsmålene på arket. Gruppemedlemmene bytter på å sjekke svar/hente puslespillbiter.• Når alle puslespillbitene er samlet inn, skal puslespillet legges riktig.• Vinnergruppen er den som først har lagt ferdig puslespillet. Svaret sjekkes.
Tips!	<ul style="list-style-type: none">• Ha god plass til å gjennomføre aktiviteten.• Ikke ha for mange spørsmål de første gangene. Prøv for eksempel først med seks spørsmål.• Ta med fordel en oppsummering av spørsmål og riktige svar i etterkant av gjennomføringen

Begrepsinnføring og repetisjon

Fag: Kommunikasjon og samhandling

Trinn: Vg1

Vg2

Vg3

Aktiviteten dekker følgende kompetansemål	<ul style="list-style-type: none"> • Lære om begrepene i følgende emner: <ul style="list-style-type: none"> ○ Kommunikasjon, samhandling, sosial og kulturell kompetanse, relasjonsferdigheter, observasjons- og kommunikasjonsferdigheter, omsorg og service, konflikthåndtering
Utstyr	<ul style="list-style-type: none"> • Fluesmekkere • To ark med fleip eller fakta • Et ark med påstander som omhandler begreper fra hele boken som omhandler kommunikasjon og samhandling
Kort beskrivelse av aktiviteten	<ul style="list-style-type: none"> • Et avgrenset område, gjerne på langs av en håndballbane eller ute. • Elevene står på den ene siden i grupper. Vi bruker VIP-grupper (faste grupper) • Lærer leser en og en påstand. • En elev fra hver VIP-gruppe løper fram og slår på «FAKTA» eller «FLEIP», deretter byter de fluesmekke med den bak. • Lærer bekrefter da når de har slått med fluesmekken på FAKTA eller FLEIP etter de har slått på en av arkene.
Tips!	<ul style="list-style-type: none"> • Ha plass til å gjennomføre. • Hvis ikke dere har faste grupper, lag grupper på forhånd. • Bruk aktiviteten som begrepstrening eller oppsummering/repetisjonsøvelse. • En trenger ikke å ta alle påstandene med en gang. Del gjerne opp

Vedlegg 1: Fleip eller fakta

Fra: Vera

Muskler og skjelett

Fag: Helse- og oppvekstfag (evt kroppsøving eller bare ha det litt gøy)

Trinn: Vg1

Vg2

Vg3

Aktiviteten dekker følgende kompetansemål	VG1 Beskrive hvordan kroppen er bygd opp, og forklare hvordan den fungerer VG2 som repetisjon
Utstyr	Oversikt over navn på ulike muskler og knokler - plansjer som henges opp lett synlig. Ved mange elever er det lurt å henge opp flere plansjer for å unngå kø. Skrives ut fra nettet eller kopieres fra boka. Nummererte poster. Post-it-lapper med to navn på muskler eller knokler.
Kort beskrivelse av aktiviteten	Heng opp poster med nummer rundt om i et klasserom, ute (begrenset område) eller gymsal. Elevene jobber i par, og hvert par starter på en tilfeldig post (som henger i tilfeldig rekkefølge rundt om). Antall poster bør være noen flere enn antall par. Hver post har navn på to muskler, to knokler eller en knokkel og en muskel (skrives på post-it-lapper og settes på posten). Når startskuddet går skal elevene finne hvor de to navnene på posten sin er på kroppen. Hvis de er usikre på hvor de er må de ta en kikk på plansjene. Så settes de to kroppsdelene mot hverandre. Eksempel: navnene «kneskål» og «brede ryggmuskel» står på lappen på posten - da setter den ene eleven kneskåla bort på den brede ryggmuskelen på den andre eleven. Deretter må de forflytte seg til neste post med kroppsdelene mot hverandre. På neste nummer finner de ny post med ny utfordring. Alle elevene skal så komme seg gjennom hele løypa og er ferdig når de kommer tilbake til posten de startet på.
Tips!	Laminer A4-ark med store tall som brukes som poster. Disse kan brukes om igjen og om igjen – også til andre ting (stasjonsundervisning, natursti, stjerneorientering osv).

Bruk post-it-lapper til å skrive de to knoklene/musklene på, da kan man lett forandre og gjøre øvelsen flere ganger (eks gjøre vanskeligere ved å bruke noen latinske ord).

Kan også brukes som innlæring av enkle begreper på kroppsdelar hos elever med spesielle behov eller fremmedspråklige.

Kan brukes med kun ett navn på lappen og uten å jobbe i par: hold en hånd på kroppsdelen/knokkelen/muskelen mens man forflytter seg til neste post.

Elevene kan godt være med på å skrive navnene på knokler/muskler på post-it-lappene (men vær obs på at det ofte blir mange symfyser, korsbein og skreddermuskler...).

Kan lages både lett og mer utfordrende (også fysisk).

Fare: skaper mye latter, godt samarbeid, gode relasjoner og øvelse i å være nær

Repetisjon av begreper fra kapittel H2; Fysisk og psykisk helse

Fra:

Monica h Thorsnes,
Skogmo vgs.

Fag: Helse

Trinn: Vg1

Vg2

Vg3

Aktiviteten dekker følgende kompetansemål	<ul style="list-style-type: none"> • H2; Fysisk og psykisk helse • Også sentralt med tanke på det tverrfaglige temaet Folkehelse og livsmestring ved at elevene får jobbet med/ blir bevisst på/ tenker over begreper som er sentrale for å bedre fysisk og psykisk helse og livsmestring,
Utstyr	<ul style="list-style-type: none"> • Skrivebrett til lærer • Whiteboard-tusj. • Begrepsark som klippes opp i nummererte lapper (ett begrep pr lapp) som henges opp rundt omkring ute eller inne. • Lærertyggis. • Tilsvarende begrepsark (med nummer) til lærer. • Laminerte nummerark, ett til hver gruppe. Nummer tilsvarende antall oppgaver. • Evalueringsark.
Kort beskrivelse av aktiviteten	<ul style="list-style-type: none"> • Lapper med begrep, illustrasjon og oppgaver henges opp over et spredt område. • Elever går sammen to og to. • Elevene samarbeider om å huske forklaring på begrep og svar på oppgaven som hører til begrepet. • Går til lærer mellom hvert begrep/ oppgave for å gi svar og få krysset av oppgave på nummerark.
Tips!	<ul style="list-style-type: none"> • Min erfaring er at konkurranseinstinktet vekkes i en del elever/ klasser. • Lurt for lærer å informere om en kø-ordning dersom det kommer flere grupper samtidig for å avgi svar – så de ikke blir stående helt oppi hverandre og det blir uenighet om hvem det er sin tur. • Jeg har god hjelp i et evalueringsark der jeg i etterkant skriver ned mine erfaringer med elevenes kunnskap, eieforhold til teorien og forståelse av begrepene.

Undervisningsopplegg vg2



Foto: Kragerø videregående skole

Stjerneorientering i ulike fag

Fra Kragerø vgs

v/ Janniche Steffensen,
faglærer

Fag: Helse, komsam, yrke

Trinn: Vg1

Vg2

Vg3

Aktiviteten dekker følgende kompetansemål	<ul style="list-style-type: none"> • Flere kompetansemål i de overnevnte fagene • Bruker aktiviteten som introduksjon etter for eksempel powerpoint, og som oppsummering av kapittelet. Kan også brukes som forberedelse til prøve både muntlig og skriftlig.
Utstyr	<ul style="list-style-type: none"> • Quiz spørsmål (fordelt med 1 spørsmål på hvert kort/ark), tegnestifter, evt fastmonterte veggkroker. • Evt laminere quizkort • Lærebok eller fasisark
Kort beskrivelse av aktiviteten	<ul style="list-style-type: none"> • Avgrenset område ute eller inne. Helst ute 😊 Gjennomført ute i vinter!! • En vegg til å henge opp spørsmål på kroker eller tegnestifter. • Elevene deles inn i smågrupper/lag. • Elevene deler seg slik at de ikke går til likt quiz kort. (Har ofte 10 spørsmål) • Gruppen svarer på spørsmåls kortet, løper bort til lærer med svaret. Kan knyttes til begreper, utdypende spørsmål m.m
Tips!	<ul style="list-style-type: none"> • Faller i smak hos elevene 😊 • Ha plass til å gjennomføre. • For at elevene skal være mer i bevegelse kan læreren stå lenger bort slik at det blir lenger å løpe. • Ved feil svar kan man for eksempel legge inn 5 spenst hopp, 5 utfall eller 5 knebøy på hele gruppen. • Elevene innenfor hver gruppe bytter på å svare 😊

Vedlegg 2: Eksempel på spørsmål

LOOP FAGBEGREPER 2BUA 2022

Fag: Programfag BUA

Trinn: Vg1 Vg2 Vg3

Aktiviteten dekker følgende kompetansemål	<ul style="list-style-type: none"> • Eleven skal drøfte hva det vil si å være en profesjonell yrkesutøver og god rollemodell i barne- og ungdomsarbeiderfaget og å vise profesjonalitet i eget arbeid (Yrkesliv)
Utstyr	<ul style="list-style-type: none"> • Ark med oppgaver
Kort beskrivelse av aktiviteten	<ul style="list-style-type: none"> • Arkene med oppgaver skrives ut og klippes i biter. • Del ut 1-2 ark pr deltaker – 32 oppgaver (2 x 16) • Alle må følge med på det som leses – gi svar og dele ut neste oppgave.
Tips!	<ul style="list-style-type: none"> • Den som styrer aktiviteten kan gjerne krysse ut ruter som er brukt.

Vedlegg 3: Loop fagbegreper

Undervisningsopplegg- som kan brukes på alle trinn



Spill & Drill

Fra Kragerø vgs

v/ Elin Thorsen, faglærer HO

Fag: Programfag, og mulig fellesfag

Trinn: Vg1

Vg2

Vg3

Aktiviteten dekker følgende kompetansemål	<ul style="list-style-type: none"> • Kommer an på faget mann jobber med. • Bruker denne aktiviteten mye i Helsefremmende arbeid
Utstyr	<ul style="list-style-type: none"> • Ball, øveark, evt fagbok
Kort beskrivelse av aktiviteten	<ul style="list-style-type: none"> • Et avgrenset område, gjerne på langs av en håndballbane • Kanonball, enten dansk eller norsk. • Dansk; lag, eller norsk; alle mot alle • Den som blir tatt må ut til lærer for å få en faglig setning som skal gjentas neste gang vedkommende blir «tatt» og må ut til lærer
Tips!	<ul style="list-style-type: none"> • Elevene kan selv være med å bestemme hva slags type kanonball (elevmedvirkning er motiverende) • Dette er fint å gjøre som repetisjon, eks før prøve. Da har elevene gitt tilbakemelding på at de føler faget «sitter» på en helt annen måte. De føler seg mer klar for prøven når de har følt mestring. Fremfor å grue seg før prøven starter fordi de ikke føler seg ikke klare. Med denne aktiviteten kan får de ros og anerkjennelse på hva de får til og motivasjon til å sette seg inn i.

Bingo løp

Fra:
Lars Erik Kløve Olsen
Kragerø vgs

Fag: Ulike programfag i yrke, Engelsk, matte, norsk med flere

Trinn: Vg1

Vg2

Vg3

Aktiviteten dekker følgende kompetansemål	<ul style="list-style-type: none"> • Tilpasse sitt eget fag og ulike kompetansemål
Utstyr	<ul style="list-style-type: none"> • 20 kjebler • Bingolapper til antall elever
Kort beskrivelse av aktiviteten	<ul style="list-style-type: none"> • Hver elev får ei bingoplate med tallene 1–20 organisert i to rekker. Målet er å finne alle tallene i kronologisk rekkefølge. • Tallene legges under kjebler – oddetall på den ene siden av banen og partall på den motsatte siden. • Elevgruppen deles i to, og når leken starter, løper den ene gruppen til partallssiden og den andre til oddetallssiden. Eleven løfter en kjeble og ser hvilket nummer den har, og river så et hakk eller stikker et hull i bingoplaten over det tallet. • Tallene skal løpes gjennom i rett rekkefølge. Starter du ved tallet 17, skal du deretter lete etter tallet 18, deretter 19, 20, 1, 2 og så videre. Det siste tallet blir i dette tilfellet 16. Når alle tallene er haket av, løper du til mål. • Dette kan lett gjøres om til mange ulike fag, bytte ut tallene med begreper, gloser eller lignende .
Tips!	<ul style="list-style-type: none"> • Sjekk NDLA.no her er aktiviteten hentet fra.

Aktiviteter fra Vestfold og Telemark idrettskrets



Foto: Guro Høydal

Kortstokk

Utstyr	<ul style="list-style-type: none">• Kortstokk med store kort (kjøpes på Nille eller Tiger) eller flere små kortstokker.
Kort beskrivelse av aktiviteten	<p>Deler deltakerne i 4 grupper, som stiller seg på hvert sitt hjørne i rommet.</p> <ul style="list-style-type: none">• Gruppene får hvert sitt merke (hjerte, spar, ruter og kløver).• Kortene legges midt i rommet.• 1 og 1 løper og plukker opp et kort. Om det er det merke gruppen sparer på, tar de med seg kortet til gruppen. Men er det slik at det ikke er det kortet de sparer på, må de la det ligge.

Stjele utstyr

Utstyr	<ul style="list-style-type: none">• Diverse utstyr som baller, kjepler, erteposer og rokkeringer. Det kan brukes musikk
Kort beskrivelse av aktiviteten	<ul style="list-style-type: none">• Del inn i lag, hvert lag «eier» en rokkering• Fyll rokkeringen med 10 ting (ball, terning, erteposer el)• De får i oppgave å «stjele» fra de andre rokkeringene, ved å hente en og en ting for hver tur de løper.• Når musikken slås av/tida er ute, telles det opp

Tips til ulike 5-minuttere - et avbrekk fra stillesitting



Foto: Sondre Bilet

Hva	Hvordan
Stein, saks, papir	Rockeringer legges ut som en lang slange. Et lag står i hver sin ende av slangen. Når lærer blåser i fløyta hopper de med samlede ben til de møtes. Da tar de "stein, saks, papir". Den som taper hopper ut, mens den som vinner hopper videre til den møter en ny motstander fra det (hittil) tapende laget.
Mesternes mester	Alle står på en linje. Læreren sier ulike kommandoer som elevene skal utføre. Dette kan være frem, tilbake, ned, stille, snurr rundt osv. Man kan si disse kommandoene på ulike språk, eller man kan gi de ulike kommandoene fargenavn i stedet.
Styrkekonkurranse	Elevene blir enige om en styrkeøvelse de ønsker å ha konkurranse i. F.eks hvem klarer å stå i 90-graderen lengst?
Just Dance	Vis på smartboard inne i klasserommet. F.eks: https://www.youtube.com/watch?v=eKgUX6zWyA0 Elevene følger bevegelsene som vises på skjermen.
Hode, skulder, kne, tå og KJEGLE	Elevene står på to rader med ansiktene mot hverandre, slik at alle danner par. Midt mellom elevene står det en kjegle (det må altså være like mange kjegler som det er elevpar). Lærer sier ulike kroppsdelene som elevene skal ta på. Når lærer sier «kjegle» er det om å gjøre å få tak i kjelga raskest. Kan gjøres på ulike språk. Kan gjøres om til matematikk ved at man sier at i det regnestykket blir f.eks 22 så er det om å gjøre å ta kjegla.
Hi ha ho	https://kmspeider.no/aktiviteter/hi-ha-ho-article10999-871.html https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=ayqyule76lQ
Kongen befaler	Kongen (læreren) bestemmer gjennom å vise hvilke bevegelser de øvrige skal gjøre. Men det er bare når kommandoen starter med «kongen befaler», at de andre skal følge bevegelsen. Hvis kongen kun sier: «stå på ett ben!», så skal alle stå stille. Men om kommandoen er: «kongen befaler: stå på ett ben!», så skal alle utføre bevegelsen. For å unngå at noen ryker ut, så kan alle starte med et visst antall liv, som f.eks tre.

Se også www.askbasen.no for tips til flere 5-minuttere.

Vedlegg

Vedlegg 1: Fleip eller fakta

1. Kommunikasjon betyr å dele informasjon. Det kan du gjøre med å skrive, snakke, vise tegn eller dele noe på sosiale medier. **FAKTA**
2. Samhandle betyr å handle sammen som et team. **FAKTA**
3. Dobbeltkommunikasjon betyr å si noe som dobler seg. **FLEIP**
4. Når du anerkjenner noen så kjenner du de veldig godt. **FLEIP**
5. Sosial kompetanse er å kunne tilpasse og mestre kommunikasjon til alle mennesker, uavhengig av alder, verdier, menneskesyn og tradisjoner. **FAKTA**
6. Kultur er ulikheter mellom mennesker fra samme land eller område deler. **FLEIP**
7. Kulturell kompetanse er å kjenne til seg selv. **FLEIP**
8. Holdninger er oppfatninger og meninger som sitter dypt inne i oss. **FAKTA**
9. Verdier er noe som vi ikke ser på som noe viktig. **FLEIP**
10. Relasjon er det samme som forhold. **FAKTA**
11. Relasjonsferdighet er å bygge relasjoner til andre. **FAKTA**
12. Tillit er det samme som å ikke stole på noen **FLEIP**
13. Aksept betyr at du godtar noe. **FAKTA**
14. Observasjon er det samme som å legge merke til endringer eller mangel på endringer **FAKTA**
15. Objektiv observasjon er når du registrerer det du tolker når du observerer. **FLEIP**
16. Subjektiv observasjon er når du registrerer det du faktisk observerer. **FLEIP**
17. Omsorg er å vise at man bryr seg om andre. **FAKTA**
18. Profesjonell omsorg er det du gir til familie, venner og bekjente på fritiden. **FLEIP**
19. Naturlig omsorg er det du gir til brukere når du er på jobb. **FLEIP**
20. Service gir man når en bruker er en kunde for eksempel når noen skal kjøpe noe. **FAKTA**
21. Egenomsorg er når en ikke tar vare på seg selv. **FLEIP**
22. Konflikt betyr uenighet mellom to eller flere parter. **FAKTA**
23. Konflikthåndtering handler om å ikke løse en konflikt. **FLEIP**
24. Behovskonflikt er noe som kan oppstå når det er for mye av noe. **FLEIP**
25. Verdikonflikt er en konflikttype som kan oppstå når man ikke respekterer andres verdier. **FAKTA**
26. Personkonflikt er en konflikttype som kan oppstå når det er god kjemi mellom personene eller de har fordommer mot hverandre. **FLEIP**
27. Dialog betyr å snakke sammen og lytte til hverandre med respekt.

Vedlegg 2: Eksempel på spørsmål

Spørsmål Liv og røre vedrørende hjerneslag, blodtrykk og puls

Hva er hjerneslag?

Hva er et normalt blodtrykk?

Hva er normal puls?

Hva er forkortelsen for Blodtrykk?

Hva er forkortelsen for puls?

Hva skal man se etter hos en med hjerneslag?

Hvem skal man ringe om man har mistanke om at en har fått hjerneslag?

Kan man gi blodfortynnende til en som har hjerneslag?

Hvem undersøkelse må gjennomføres før det avdekkes om pasienten har fått hjerneinfarkt eller hjerneblødning?

Hva er TIA?

Hvor raskt må pasienten være på sykehuset fra symptomene på hjerneslag startet til blodfortynnende behandling senest kan starte?

Må pasienten ha ett eller flere FAST symptomer før man kan ringe 113?

Hva er hemiplegi?

Hva er afasi?

Hva er neglekt?

Vedlegg 3: Loop fagbegreper

<p>1</p> <p>Hvem har læren om oppdragelse og undervisning?</p>	<p>2</p> <p>Jeg har pedagogikk</p> <p>Hvem har bilde om teorien «Støttende stillas»?</p>
<p>3</p>  <p>Jeg har bilde av Lev Vygotskijs og Jerome Bruner's støttende stillas.</p> <p>Hvem har betydningen av «signifikante andre»?</p>	<p>4</p> <p>Jeg har at signifikante andre er noen som er/blir betydningsfull i et annet menneskes liv.</p> <p>Hvem har noe om kommunikasjonsprosessen?</p>
<p>5</p> <p>Jeg har om kommunikasjonsprosessen. Det handler om overføring av informasjon.</p> <p>Hvem har om motorikk?</p>	<p>6</p> <p>Jeg har om fin og grovmotorikk. Det handler blant annet om de fine bevegelsene i hendene og grove/store bevegelser ellers i kroppen.</p> <p>Hvem har om koordinasjon?</p>
<p>7</p> <p>Jeg har om koordinasjon. Koordinasjon er muskler og musklenes samspill ved ulike bevegelser.</p> <p>Hva er Rammeplan?</p>	<p>8</p> <p>Jeg har om Rammeplan. Det er en forskrift for faglig innhold og oppgaver i barnehager.</p> <p>Hva er anerkjennelse?</p>
<p>9</p> <p>Anerkjennelse er at du aksepterer, respekterer og godtar andre som de er.</p> <p>Hva er Maslows behovspyramide?</p>	<p>10</p>  <p>Jeg har Maslows behovspyramide. Den handler om menneskets ulike behov i 5 stadier:</p> <p>Hva er Opplæringsloven?</p>

<p>11 Jeg har opplæringsloven. Den handler om rettigheter og plikter som er forbundet med skolegang i Norge.</p> <p>Hva er lek?</p>	<p>12 Jeg har lek. Lek er en sprudlende aktivitet som gir oss gnist til å gjøre noe. Leken bidrar til å forme oss og gjør oss til den vi er. I leken bearbeider ofte barna de ulike opplevelsene de får i hverdagen.</p> <p>Hva er observasjon?</p>
<p>13 Jeg har observasjon. Det handler om bevisst eller ubevisst innsamling av informasjon rundt et barn eller en situasjon.</p> <p>Hvem har etisk dilemma?</p>	<p>14 Jeg har etisk dilemma. Det handler om når vi er usikre på hva som er anstendig og riktig å gjøre i en situasjon.</p> <p>Hva er munnmotorikk?</p>
<p>15 Jeg har munnmotorikk. Det handler om nødvendige muskelfunksjoner i munnen for å kunne spise, drikke og prate. Noen barn trenger ekstra trening her.</p> <p>Hvem har søvn?</p>	<p>16 Jeg har søvn. Å sove godt gjør oss godt. Mens vi sover, får kroppen tid til å vedlikeholde immunforsvaret og gjenoppbygge vev og organer. En god natts søvn gir også hjernen verdifull hvile, gjør oss mindre irritable og mer opplagte. Anbefalt 6-8 t pr natt 😊</p> <p>Hva sier rammeplanen om måltid?</p>
<p>17 Jeg har måltid. Gjennom medvirkning i mat- og måltidsaktiviteter skal barna motiveres til å spise sunn mat og få grunnleggende forståelse for hvordan sunn mat kan bidra til god helse.</p> <p>Hva er profesjonell?</p>	<p>18 Jeg har profesjonell. For å være en profesjonell yrkesutøver må du ha den kompetansen som er nødvendig. Kompetanse består av kunnskaper, ferdigheter og holdninger.</p> <p>Hva er taushetsplikt?</p>
<p>19 Jeg har taushetsplikt. Taushetsplikt omfatter både en plikt til å tie om opplysninger om personlige forhold man får kjennskap til som ansatt i barnehagen, og en plikt til å hindre at noen på en annen måte får kjennskap eller tilgang til slike opplysninger.</p>	<p>20 Jeg har kognitiv utvikling. Kognitiv utvikling er det samme som intellektuell utvikling, For å stimulere barns kognitive utvikling er det nødvendig med trygge omgivelser, og for å skape egen kunnskap må barn få mulighet til å utforske selv.</p>

Hva er kognitiv utvikling?	Hva er omsorg?
<p>21</p> <p>Jeg har omsorg.</p> <p>Omsorg er noe vi opplever og føler, og som skjer i forholdet mellom to eller flere personer. Det er når du gjør noe for andre og får tilbakemeldinger eller signaler om at den andre opplever og aksepterer det som omsorg.</p> <p>Hva er empati?</p>	<p>22</p> <p>Jeg har empati.</p> <p>Ordet empati stammer fra gresk og brukes om evnen til å sette seg inn i andre menneskers følelser, opplevelser og reaksjoner. Dette er viktig for deg som fagarbeider i møte med brukerne.</p> <p>Hva er opplysningsplikt?</p>
<p>23</p> <p>Jeg har opplysningsplikt.</p> <p>Opplysningsplikt innebærer å gi opplysninger videre til for eksempel nødetater, barnevern eller fastlege hvis du har fått opplysninger som gjør at det kan være fare for liv og helse. Da har du plikt til å melde fra.</p> <p>Hva er relasjonskompetanse?</p>	<p>24</p> <p>Jeg har relasjonskompetanse.</p> <p>Relasjonskompetanse er ferdigheter, evner, kunnskaper og holdninger som etablerer, utvikler, reparerer og vedlikeholder relasjoner mellom mennesker.</p> <p>Hva er sosial utvikling?</p>
<p>25</p> <p>Jeg har sosial utvikling.</p> <p>Med sosial utvikling mener vi utvikling av evnene barn og unge har til å inngå i samspill med mennesker. Begrepet sosial utvikling dekker både den evnen barnet har til å knytte seg til andre (tilknytning), og det å utvikle sosiale ferdigheter (sosial kompetanse).</p> <p>Hva er selvbilde og trygg identitet?</p>	<p>26</p> <p>Jeg har selvbilde og trygg identitet.</p> <p>Barne- og ungdomsarbeideren skal arbeide for at barn har det bra, får tro på seg selv og egen mestring og opplever seg som verdifulle akkurat slik de er. Du må derfor ha kunnskap om hva som påvirker barnets selvfølelse, selvbilde og identitet positivt.</p> <p>Hva er språkutvikling?</p>
<p>27</p> <p>Jeg har språkutvikling.</p> <p>Språket er et av de viktigste verktøyene for læring, lek og sosialt samvær. For å kunne hjelpe barna og hindre at forsinkelser i språkutviklingen får innvirkninger for barns sosiale liv og utdanningsløp, er det viktig at vi har kunnskap om barns språkutvikling.</p> <p>Hva er AKS?</p>	<p>28</p> <p>Jeg har om AKS.</p> <p>AKS er en type SFO med aktiviteter og innslag av ulike idretter i det daglige tilbudet.</p> <p>Hva er integrering?</p>
<p>29</p> <p>Jeg har integrering.</p> <p>Integrering betyr at noe blir helhetlig.. På den ene siden forsøker man å inkludere minoriteter som</p>	<p>30</p> <p>Jeg har adaptasjonsprosessen.</p> <p>(Jean Piaget) Er barnets kognitive tilpasning til omgivelsene og skjer i to parallelle prosesser</p>

<p>likeverdige deltagere i storsamfunnet. På den andre siden lar man de kulturelle minoritetene opprettholde sin identitet og sitt sosiale og kulturelle fellesskap.</p> <p>Hva er adaptasjonsprosessen?</p>	<p>assimilasjon og akkomodasjon. Assimiliasjon vil si at barnet justerer ny erfaring/begrep til å passe inn i allerede eksisterende skjemaer. Akkomodasjon vil si at skjemaene justeres etter begrepene/erfaringene.</p> <p>Hva er utviklingspsykologi?</p>
<p>31 Jeg har utviklingspsykologi. Utvikling er en prosess, og vi utvikler oss hele livet. Utviklingspsykologien prøver å beskrive hvordan vi endrer oss med alderen både sosialt, mentalt og i handlinger. Den beskriver også hvilke prosesser og forhold som påvirker disse endringene.</p> <p>Hva er sosial kompetanse?</p>	<p>32 Jeg har sosial kompetanse. Sosial kompetanse er kunnskap, ferdigheter og holdninger som trengs når vi skal bli kjent med, samtale med eller samhandle med andre. Det handler om de ferdighetene vi bruker i kontakt med andre, også kalt relasjonsferdigheter.</p>



Vestfold og Telemark fylkeskommune
vtfk.no

Postadresse: Postboks 2844, 3702 Skien

Besøksadresser: Fylkesbakken 10, Skien / Svend Foynsgate 9, Tønsberg

Kontakt: 35 91 70 00 / post@vtfk.no

