

KROP og BEVÆGELSE

I KLASSEVÆRELSET



annemarie
goldschmidt

Immensee Goldschmidt

25785636

KROP og BEVÆGELSE

I KLASSEVÆRELSET



annemarie
goldschmidt

Mekanisk, fotografisk eller anden
gengivelse af denne bog eller dele
af den er ikke tilladt i følge lov
om ophavsret.

© Annemarie Goldschmidt. 1977.

2. udgave.

ISBN 87-980475-1-5

Bogen bestilles gennem:

Komitéen for Sundhedsoplysning

Østerbrogade 115

2100 København Ø.

01-29 53 00

Forord til 1. oplag.

Det har været meget vigtigt for mig at gøre det klart for alle, der læser og bruger min bog, at jeg ikke alene har haft til hensigt at vise, hvorledes man kan lære skolebørn i alle aldre at sidde og arbejde i korrekte siddestillinger.

Også det - men meget andet!

Jeg synes, at det er af stor betydning, at vi mennesker så tidligt som muligt lærer, at vi selv har et ansvar for vor krop, d.v.s. for os selv, og for at bevare vor sundhed. Det er nødvendigt, at vi giver os tid til at blive opmærksomme på kroppens funktioner og dens reaktioner, bl. a. ved at lære at vurdere vore egne arbejdsstillinger og ved at vurdere, om vort valg af daglige bevægelsesaktiviteter giver det ønskede resultat.

Dette gælder for alle mennesker, for børn så vel som for voksne.

Det gælder også for os alle, at det er nødvendigt, at vi daglig får mulighed for at bruge vor fantasi og for at udnytte vore evner, både hvad angår lyst til at eksperimentere med bevægelser og til at vurdere eksperimenterne.

Alle disse ting kan gøres i skolen, også indenfor så snævre rammer, som dem vi har i et almindeligt klasseværelse med dets indhold af borde, stole, skabe m.m.

Jeg håber, at det er lykkedes for mig at udtrykke mig så klart, at alle, der har med børn at gøre, kan forstå, hvor vigtigt det er at give børnene de nævnte muligheder. På den måde kan de hjælpes til at lære sig selv og deres ressourcer at kende, således at de ansvarsfuldt kan være medvirkende til at ændre vort sygdomsbehandlende samfund til et overvejende sundhedsbevarende samfund.

En varm tak til alle, både børn og voksne, der gennem deres deltagelse i undervisningen, i samtaler og diskussioner har været medvirkende til, at denne bog ser dagens lys.

Annemarie Goldschmidt.

Forord til 2. oplag.

Efter at min bog er taget i brug, er emnet "Sundhedslære" i udvidet form indgået som obligatorisk bestanddel af flere fag i Folkeskolen (se §6 i Lov om Folkeskolen af 13/6-75 samt Undervisningsvejledning for Folkeskolen nr. 20. 1976). Når man læser formålsangivelsen for dette emne og samtidig formålsangivelsen for emnet "Krop og bevægelse i klasseværelset" (se forord og indledning til 1. oplag), vil det være let at se, at der på væsentlige områder er stor overensstemmelse mellem disse to.

Noget egentligt mål i retning af ændret adfærd findes ikke i Undervisningsministeriets vejledning. Jeg vil dog gå ud fra, at man rundt omkring i kommunerne på samme måde som i Københavns kommune "vil tilstræbe, at eleverne ikke blot erhverver sig viden og information, men at de også får mulighed for at opbygge en række holdninger, som betinger, at deres adfærd kommer i overensstemmelse med sundhedsbegrebet".

Jeg håber, at du, som læser og bruger min bog, i den vil kunne finde hjælp til at medvirke til at nå et sådant mål, et mål som vel bedst nås gennem et samarbejde mellem skolens lærere, skolelægen, skolesundhedsplejersken og skolepsykologen. Du medvirker, når du giver eleverne lejlighed til at give udtryk for, hvorledes de fornemmer, at de (dvs. deres krop) har det (f.eks. side 69-70), og når I derefter arbejder med relevante bevægelsesindslag samt med de mulige ændringer af klassens miljø. Når du samtidig lærer børnene at lytte til hinanden og bevæge sig sammen og bagefter registrere og give udtryk for resultatet, så mener jeg, at børnene både vil indse betydningen af og også aktivt vil forsøge at ændre holdning fra en passiv til en aktiv indsats for opretholdelse og fremme af fysisk og psykisk sundhed.

Når vi lærer at lytte til kroppen og dens reaktioner, kan vi også lære at forstå vor adfærd og dermed ændre den i det omfang, det er ønskeligt, og være med til at ændre miljøet i det omfang, det er ønskeligt.

Endnu en ting står tydeligere for mig i dag end for et år siden. Det drejer sig om bevægelsesindslagene og sanglegenes anvendelsesmuligheder indenfor specialundervisningen.

Netop for børn, der på en eller anden måde adskiller sig og derfor er dårligt accepterede af deres kammerater og af sig selv, er det vigtigt at opdage og opleve områder, hvor de kan lykkes. Desuden er det af stor betydning, at de får en hjælp til at få løst op for nogle af de spændinger, de har i deres krop.

Ved at stille bevægelsesopgaverne således, at det enkelte barn, både det såkaldt normalt fungerende, det kluntede og det på anden måde handicappede barn, får mulighed for at bevæge sig på forskellig måde og for at løse opgaver, som det magter, styrker du barnets oplevelse af at lykkes. Det er både kendt og erkendt, at dette er meget vigtigt for hele udviklingen af et menneskes personlighed og til stor støtte for opnåelsen af "robusthed" (f.eks. side 21-22, 39, 40, 41, 47). Herigennem skulle I også have mulighed for at opnå det overskud, som er nødvendigt, for at I kan være med til at mindske eventuelle skadelige miljøpåvirkninger.

Med ønsket om, at du vil kunne anvende disse muligheder, sender jeg bogen til genoptrykning med en enkelt tilføjelse samt med angivelsen af hvilke melodier, der hører til de forskellige sange, som anvendes i forbindelse med undervisningen.

April 1977.

Annemarie Goldschmidt.

2. udgave er et udvidet genoptryk af 1. udgaves 2. oplag. Udvidelsen består af 30 sider. Disse omhandler integrering af metoden DRAMA i de tidligere beskrevne bevægelseslege.

Oktober 1977.

Annemarie Goldschmidt.

Indholdsfortegnelse.

	side
Indledning	1
1. Skolemøbler, deres brug og udformning.	
a. undervisningens begyndelse	2
b. siddestillinger, skolemøbler	3
c. forslag til forbedring af de eksisterende møbler, herunder puder, skamler	8
d. gode, dårlige siddemuligheder (tegninger)	10
e. arbejdstegninger til puder og skamler	11
f. møbelstørrelser i relation til elevernes højde	12
2. Undervisning af børn fra 1.-4. klasse.	
a. 1. periode, bl.a. siddestillinger, ryggens bevægelsesmuligheder, forskellige bevægelser/øvelser og lege	13
b. 2. periode, bl.a. de forskellige leds bevægelsesmuligheder, skrivestillinger, bevægelser/øvelser og lege	18
c. 3. periode, bl.a. årsager til fejlstillinger, den stående stilling, kroppens bevægelsesmuligheder, bevægelser/øvelser og lege	23
d. 4. periode, bl.a. rygsøjlels opbygning, kredsløb og åndedræt, rum, planer og lyd	27
e. 5. periode, bl.a. løfte- og bæreteknik, bevægelser/øvelser og lege	33
f. resumé	36
3. Mere om krop og bevægelse.	
a. andre muligheder og flere forslag til bevægelsesaktiviteter, herunder mere om kontakt, om muligheder for at bevæge sig sammen, for at hjælpe hinanden, mere om opmærksomhed mod kroppen, dens funktioner og reaktioner	38
b. integrationsmuligheder	49

4. Undervisning af børn fra 5. klasse og opefter.	
a. indledende bemærkninger, bl.a. om betydningen af at øge kropsbevidstheden	51
b. 1. periode, bl.a. siddestillinger, rygsøjleens opbygning og funktion, ryggenes bevægelsesmuligheder, hele kroppens bevægelsesmuligheder	54
c. 2. periode, bl.a. belastningsskader, forskellige former for stræk	60
d. 3. periode, bl.a. statisk og dynamisk arbejde, kredsløb og åndedræt, øvelser, der bedrer kredsløbet	64
e. 4. periode, bl.a. nervesystemet, holdning i stående stilling, bevægelser/øvelser for ryg, skuldre, nakke, arme, hænder og fingre	69
f. resumé, herunder betydningen af at kropsbevidstheden øges, og af at børnene får mulighed for at hjælpe hinanden	76
5. Mere om kropsbevidsthed, om de psykosomatiske reaktioner, om stress.	77
6. Uddannelses- og erhvervsorientering.	85
Bilag A	
Bilag B	
Forord til 2. del.	
Indledning	87
Drama (dramatik, dramatisering)	87
Start - stop idéen	89
Forskellige sanglege, hvori start - stop og føre - følge idéerne indgår	90
opgaven kan stilles på forskellige måder	
bearbejdelsen	
forskellige udgangspunkter	

overvejelser vedr. opgavens tilrettelæggelse
flere praktiske eksempler

Problemløsning	100
Etiske overvejelser	102
Endnu en sangleg, der kan udvikles til en start - stop øvelse	103
Overgang fra bevægelsesleg til arbejde med bogligt stof	104
Andre muligheder	105
Børns behov for fysisk kontakt	107
Involvering af børnene i planlægningen	108
"Massage" af andres skuldre	109
Afrunding	113
Litteraturliste	

Indledning.

De fleste børn i børnehaveklasse og 1. klasse har en evne til at holde deres krop i god balance under leg såvel som under arbejde. Denne evne må vi søge at bevare, søge at gøre bevidst.

Du arbejder måske allerede dermed i gymnastik-, musik- og dramatiktimer, men hvorfor kun bruge de timer, der er afsat til de musiske fag? Jeg mener, at det er vigtigt, at børnene også oplever glæden ved at kunne bruge kroppen og værdien af at bevare eller øge dens gode funktion indenfor de rammer, et almindeligt klasselokale kan give. Jeg mener også, at det er nødvendigt, for at vi kan undgå gener og ulemper ved den megen stillesiddende. Disse gener, som i begyndelsen blot resulterer i uro og manglende koncentrationsevne, kan senere blive til egentlige belastningsskader: "dårlig ryg", herunder discusprolaps, muskelinfiltrationer især i skuldre og nakke, hævede ben og åreknuder - for blot at nævne de vigtigste.

Barnets holdning og hele bevægelsesmønster (funktion) er et udtryk for dets fysiske, psykiske og sociale udvikling og befindende. Derfor skal vi sætte ind på at fremme en udvikling på alle disse fronter, øge barnets kropsbevidsthed og samtidig lære det at fungere sammen med andre. Når vi i et bevægelsesforløb standser op og beder børnene lægge mærke til, hvilke dele af kroppen, de har bevæget godt, og hvilke de har "snydt", så lærer vi dem opmærksomhed mod sig selv. Samtidig lærer vi dem at vurdere både deres egen indsats, og hvorvidt resultatet af bevægelserne svarer til formålet. Når vi lader dem hjælpe hinanden med de forskellige bevægelser, og lader dem bevæge sig flere sammen, så lærer vi dem opmærksomhed mod andre. Og når vi samtidig lærer børnene, at de selv har et ansvar for, hvordan de fungerer, både alene og i samspil med andre, og giver dem midler til at kunne fungere bedre, så mener jeg, at vi har hjulpet dem godt på vej i deres alsidige udvikling.

Undervisningen bør begynde allerede i det første skoleår.

For at give dig en impuls til at komme igang med at undervise børnene i deres klasselokale får du her et arbejdsmateriale, der er inddelt i perioder.

Gennemgangen af hver "periode"s indhold kan være af kortere eller længere varighed, afhængig af ydre omstændigheder. Opbygningen er ret stram og er lavet således, fordi jeg af mange udtalelser har erfaret, at den enkelte lærer føler en sikkerhed derved. På denne basis, som jeg har udviklet gennem 6 år, kan du derefter nemt - og med godt resultat - bevæge dig udenfor rammerne og tilføje andre bevægelser, øvelser og lege, der har relation til emnet i den aktuelle periode.

I alle bevægelsesaktiviteterne i undervisningsmaterialet indgår bestræbelser på at gøre børnene mere bevidste om deres krops funktion. En vigtig forudsætning for at dette skal lykkes er, at du som lærer sørger for, at der er en god og tryk atmosfære i klassen. På en sådan baggrund bliver det lettest for det enkelte barn at udforske sin krop og sine bevægelsesmuligheder og at lære sin krop at kende som et fintmærkende barometer for påvirkninger af fysisk, såvel som af psykisk og social art. Og du vil have startet en god cirkel, der vil påvirke jeres samvær i positiv retning.

Hver periodes bevægelser, øvelser og lege tager således sigte på

dels at styrke og smidiggøre muskler og led,

dels at lære børnene at fornemme og udnytte kroppens forskellige bevægelsesmuligheder samt at øge deres evne til bevidst afspænding,

dels at lære børnene at koordinere forskellige bevægelser,

dels at lære børnene at hjælpe hinanden, lytte til hinanden og at bevæge sig sammen

- og så har sanglegene betydning for åndedrætsfunktionen.

Kommentar:

Efter beskrivelsen af de enkelte bevægelsesaktiviteter i en "periode" vil der findes en kommentar med supplerende oplysninger til dig. Det er mit håb, at både de grundige

beskrivelser og de supplerende oplysninger vil hjælpe dig til at se, at du her har et middel til at opfylde skolens formålsparagraf om at fremme børnenes intellektuelle, fysiske, emotionelle og sociale udvikling.

Af og til bliver jeg spurgt, om børnene ikke bliver trætte af at synge de sange, de kender fra deres børnehavetid. Jeg må da svare nej. Jeg tror, at det blot er et spørgsmål om, hvordan de præsenteres for sangene i den nye sammenhæng. De fleste børn oplever det som sjovt og spændende at sætte nye bevægelser til kendte melodier og at registrere i kroppen, hvad der sker. De be'r om sangene igen og igen og kommer ofte selv med forslag til nye vers.

Siddestillinger.

Ingen "holdningstræning", ingen "pausegymnastik", eller hvad man nu foretrækker at kalde sin undervisning i klasselokalet, uden at lære børnene rigtige siddestillinger. Der er ikke tale om een, men om flere rigtige siddestillinger, og du skal lære børnene at skifte mellem disse. De skal vænne sig til at lægge mærke til, hvordan de sidder, registrere når de sidder forkert, for så ofte som muligt at vende tilbage til en af de rigtige siddestillinger: nemlig den, der passer bedst i den aktuelle situation, skrive, lytte, læse, m.m.

Det er en fordel, når børnene skal lære at bruge de rigtige siddestillinger, at deres borde og stole passer til dem i størrelse. På den anden side mener jeg ikke, at eventuelle mangler, hvad skolemøbler angår, behøver at forhindre dig i at gå i gang med at lære børnene at bruge deres krop i så gode siddestillinger som muligt og i aktiv bevægelse inden for klasseværelsets rammer.

Tværtimod! Børn, der sidder ved møbler, der er dårligt udformede og ikke passer i højden, har i meget høj grad brug for indslag af bevægelsesmæssig art for at afbøde de værste virkninger af de dårlige borde og stole.

Udformning af borde og stole.

Mens dette skrives, er der en løbende diskussion i gang om, hvorvidt der skal laves borde med skrå bordplade i stedet for med horisontal bordplade, og om hvorvidt de fremtidige skolestole skal forsynes med et sæde, der vipper (skrånere) fremover i stedet for et vandret eller lidt bagudskrånende sæde, som på de nuværende skolestole. Der er fordele og ulemper ved begge dele, og efter min mening er den ideelle skolestol ikke lavet endnu. Der skal tages mange hensyn, ikke mindst til økonomien, men hvorfor ikke stræbe imod, at hvert barn i sin hjemmeklasse har et bord, der kan reguleres i højden, og en stol med indstilleligt ryglæn og regulerbar sædehøjde?

(NB! Det er kun nødvendigt at højderegulere en stol een, højst to gange årligt!)

Kan det gøres tilstrækkeligt prisbilligt, og kan rengøringsproblemet klares, bør stolesæde og ryglæn være polstrede. Kan det ikke lade sig gøre, må stolene forsynes med en hynde eller en pude (se tegning side 11). Desuden skal stolen være forsynet med "glidesøm", ikke med hjul, og den bør kunne låses i en fast stilling, så uro p.g.a. roteren undgås.

Hvad bordet angår, tror jeg, at det må være en fordel med en let skrånende bordplade, idet hverken synet eller skulder- og nakkemuskulaturen trættes så meget som ved et bord med vandret flade. Dette kræver dog en bordplade med en overfladebehandling, der forhindrer ikke alene papirer, men også tungere ting som bøger og pennalhuse i at glide ned.

Hvilke krav skal der stilles til skolemøblerne, som de er idag, for at de kan passe til det enkelte barn?

Stolehøjden skal være lig afstanden fra knæhasen til den vandrette fodflade. Hele fodsålen skal kunne hvile på gulvet, og lårene skal ligge vandret på stolesædet, således at tryk på kar og nerver undgås. Stolesædet må ikke være dybere, end at yderste del af låret, ca. 1/4, er fri af stolens forkant.

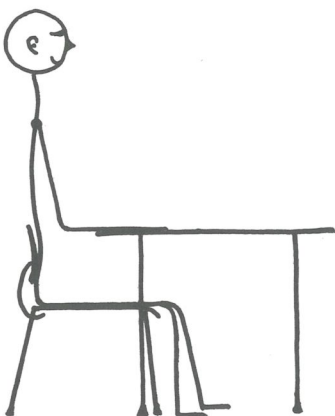
Stolesædet er bedst, når det er næsten vandret og er forsynet med en lidt ru overflade, således at tilbøjeligheden til fremadglidning nedsættes.

Ryglænet skal støtte korsben og lænd og må ikke være højere, end at den nederste del af skulderbladene er fri for tryk.

Bordhøjden skal være mellem 3 og 6 cm højere end afstanden fra gulvet til barnets albuespids. Dette mål tages, når barnet sidder på en stol, der passer i højden. Barnet skal da sidde helt tilbage på stolen med lang ryg uden at læne ryggen mod ryglænet. Skuldrene skal være sænkede og albueleddet bøjet 90° , mens målingen foretages. (Bordhøjden er rigtig, hvis de let udadførte underarme kan hvile på bordpladen, samtidig med at ryggen er lang, og skuldrene er sænkede).

Sådan kan du sige til børnene:

Sæt jer godt tilbage på stolene uden at læne jer mod ryglænet. Gør "ryggen lang", d.v.s. stræk godt op efter mod hovedet fra hofteled og lænd. Find og mærk balancen.



siddestilling med "lang ryg",
"grundstilling".

Sæt hele fodsålen mod gulvet, gerne med den ene fod lidt foran den anden og med mindst een fodslængde mellem højre og venstre fod, d.v.s. at også knæene skal være et godt stykke fra hinanden. Dette giver større understøttelsesflade og større bevægelsesfrihed i hoftelæddet. (Hvis stolen passer i højden, hviler lårene vandrette på stolesædet. Hvis stolen er for høj, f.eks. i et faglokale, kan dette afhjælpes ved, at barnet sætter sig langt frem på stolesædet og samtidig rykker stolen lidt længere bort fra bordet. Børnene kan også vælge at lægge sig på knæ på de for høje stole).

Sørg for, at der er en håndsbredde mellem bordets forkant og jeres mave, da I derved får større mulighed for at skifte stilling under arbejdet, samtidig med at I undgår at trykke brystkassen.

Læg armene på bordet, således at kun albuespidserne er udenfor. Lad bordet bære jeres arme og mærk, at jeres skuldre er sænkede og underarmene let udadførte.

Gå rundt i klassen og hjælp hvert enkelt barn. Læg din hånd fast mod barnets lænd, så det mærker, hvorfra stræk-
ket skal komme, eller anbring din hånd et lille stykke over barnets hoved, samtidig med at du be'r hende/ham om at strække sig op efter mod hånden (se tegningerne).



Fra "grundstillingen" kan børnene finde en mere passiv siddestilling, hvor de læner ryggen mod ryglænet. Dette er en lyttestilling.

I skrive- og til dels også i læsestillingerne må børnene oftest, men ikke altid, sidde uden den fulde rygstøtte. Hvis stolen er rigtigt udformet, vil den nederste del af ryglænet dog kunne give den nødvendige støtte mod korsbenet, og børnene vil enten kunne sidde i "grundstillingen" eller fra hoftelæddet kunne læne sig lidt frem over bordet.

Bevægelsen af kroppen frem over bordet, når vi skal række efter en ting, skal hovedsageligt ske i hoftelæddet, således at rygsøjlen så vidt muligt bevarer sine normale krumninger. Dette er især vigtigt for lændens vedkommende, da denne del er udsat for den største belastning.

NB! Bevægelsesmuligheden i hoftelæddet mindskes,

hvis cowboybukserne er for stramme,

hvis hasemusklernes er for korte, og

hvis benene lægges over kors.

Sørg derfor for "bevægelsesvenlig" påklædning, for at lave udspændingsøvelser for hasemusklernes i gymnastiktimerne, og husk - som før nævnt - at anbringe fødderne, og dermed også knæene, lidt fra hinanden!

Hvorfor er det nødvendigt at lære børnene gode siddevaner?

Fordi børnene skal vokse op i et "siddesamfund", og fordi dårlige sidde- og arbejdsstillinger ofte giver smerter i lænden, spændinger i skuldre, arme og nakke samt hovedpine. Desuden viser erfaringerne, at gode sidde- og bevægelsesvaner giver mere ro, mindre træthed og større koncentrationsevne.

Hvorfor er det nødvendigt at begynde allerede fra det første skoleår?

Fordi det er bedre at forebygge end at helbrede. Det er nødvendigt at lære børnene værdien af en holdning (også i betydningen indstilling!), der stiler imod at bevare sundhed, en holdning, der understreger betydningen af den enkeltes eget ansvar.

Eksempler på hvad du kan gøre, hvis skolens beholdning af borde og stole ikke dækker børnenes behov, hvad størrelser og udformning angår:

Gennem måling af børnene kan du finde frem til netop de størrelser, der mangler, og du kan være medvirkende til at få købt møbler, der er bedre både i størrelse og udformning, så snart der er økonomisk mulighed derfor. (Et godt råd: prøv først enkelte nye møbelsæt af på de steder, hvor de skal anvendes, og vurdér dem! Herved mindskes risikoen for forkerte indkøb).

Måltagningen kan finde sted i lægelokalet, når børnene alligevel måles og vejes dér en gang om året. Men du kan også lade eleverne klare det selv i klasselokalet. Der ved får de en udmærket idé om, hvorledes de kan anvende erhvervet viden som hjælp til selvhjælp.

I kan finde frem til den helt nøjagtige stolehøjde ved at måle længden af underbenet, men I kan også gå frem efter elevernes legemshøjde (se målskema på side 12). Det første mål er som sagt det mest nøjagtige, men jeg har erfaring for, at det sidste er tilstrækkelig nøjagtigt, sålænge vi ikke har indstillige stole og borde.

Der finder på de fleste skoler en løbende udskiftning sted, når noget gammelt inventar går i stykker. Indtil en sådan udskiftning, eller en egentlig nyanskaffelse, finder sted, kan manglerne afhjælpes, således som tegningerne på side 10 viser. Du kan i den forbindelse forklare både børnene og deres forældre, at det er vigtigt, at de på samme måde sørger for at indrette en god arbejdsplads derhjemme. Oplys også forældrene om, at det er af stor betydning for barnets ryg og hele holdning at bruge en rygsæk eller en "rygtaske" i stedet for at bære bøgerne i en taske eller mappe i hånden (se mere på side 33). Du kan få god hjælp af skolelægen og skolesundhedsplejersken med oplysning på disse områder.

Puder og skamler.

En stor klasse, hvis elever er "tanter" og "onkler" for en lille klasse, kan hjælpe med at lave de nødvendige puder og skamler i håndarbejds- og sløjdtimerne.

Forældrene kan fremstille puder og skamler hjemme efter tegning lavet af dig, eller de kan lave dem på skolen på et klasseforældremøde. Børnene kan så selv i en formnings-time lave stoftryk på puderne. Formningslæreren kan nok sammen med børnene lave figurer, der har noget at gøre med rigtige siddestillinger, stole, borde etc.

Konklusion:

Din opgave som lærer er altså at hjælpe børnene til så gode siddebetingelser som muligt og at lære børnene, hvorledes de kan finde og bruge de rigtige siddestillinger, de rigtige arbejdsbevægelser, og hvorledes de kan udnytte deres øvrige muligheder for at hjælpe sig selv. Lær børnene at de selv skal kontrollere deres siddestillinger hver gang et nyt arbejde påbegyndes, og brug af denne bogs mange forslag til bevægelser, øvelser og lege flere gange hver dag. Således kan du være medvirkende til at få både børnene og deres forældre til at forstå, at dét at bruge kroppen rigtigt er blandt de ting, der skal læres under opvæksten.



skrive



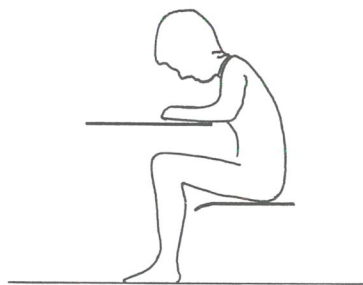
lytte



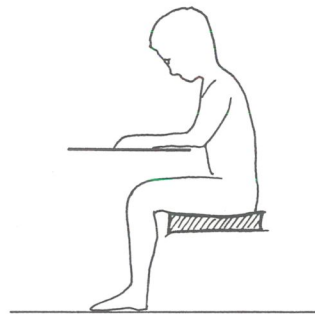
skrive



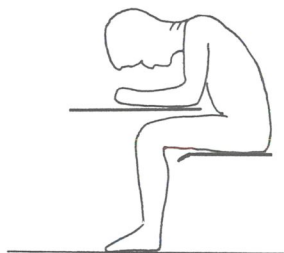
læse



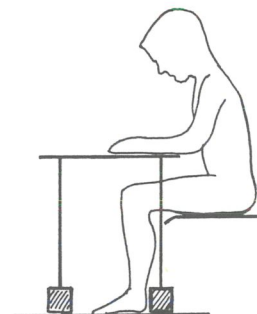
For lav stol, for højt bord?



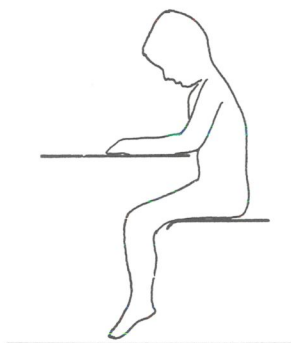
Læg god, fast *pude* på stolen!



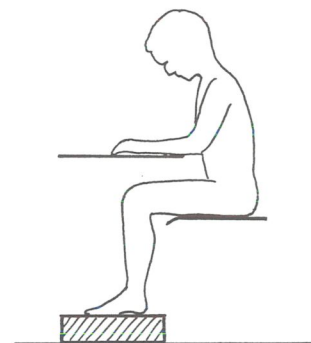
For lavt bord?



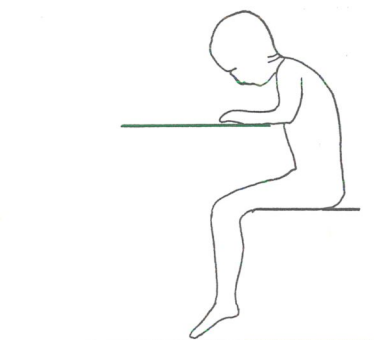
Sæt *klodser* under bordbenene!



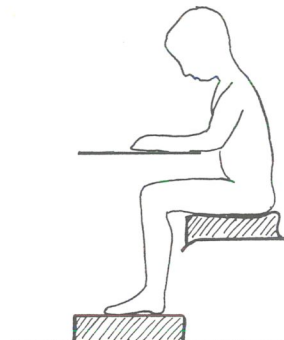
For høj stol?



Sæt god, stor *skammel* under fødderne!



For høj stol, for højt bord?

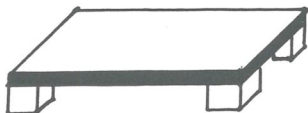


Pude på stolen, *skammel* under fødderne!

Tegningerne er taget fra folderen "Dårlig ryg? Nej tak",
der er udgivet af Komitéen for Sundhedsoplysning.

Forslag til forbedring af børnenes arbejdsplads på skolen og/eller hjemme.

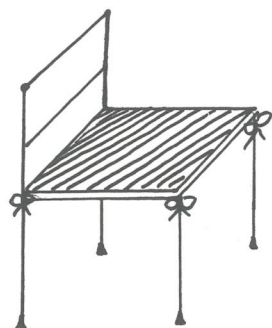
Fodskammel.



mål: 30-35 cm på hver led
materiale: 2-2½ cm tyk spånplade med "ben" af lister. Kan laves hjemme eller i sløjdtimerne.

En pude på stolen hindrer fremadgliden og burde findes til alle elever. Puden kan laves hjemme, i håndarbejdstimerne eller ved en fælles indsats på et klasse-forældre-møde.

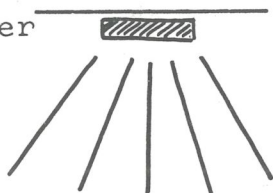
Puden skal ligge fast på stolen, hvilket f.eks. kan ske på følgende måder:



- A. Puden syes i stolesædets mål af stof med 2-3 cm skumgummiindlæg. Bindes fast til stolen med kraftige båndler.
- B. Puden fremstilles af en skumgummiplade 2-3 cm tyk, der holdes fast v.hj.a. et stofbetræk med løbegang og elastik. (Kan ikke bruges til alle stole-modeller).

Forslag til hensigtsmæssig møbelplacering i klasselokalet:

tavle
kateder

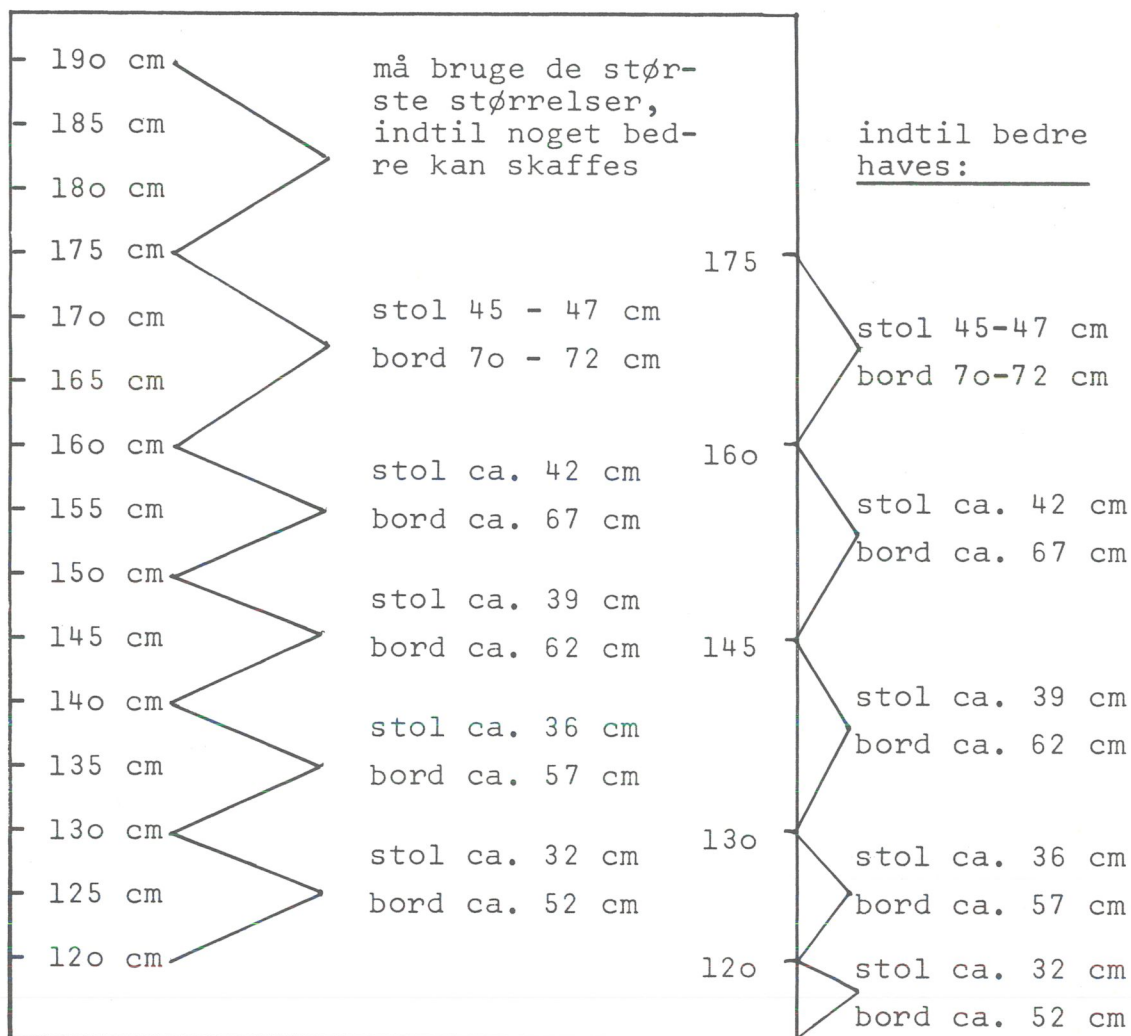


Alle borde anbragt, så eleverne kan vende næsen og blikket lige frem i hovedparten af undervisningstiden. Der er store variationsmuligheder alligevel.

Hvis anden placering anvendes, må du huske at lade eleverne bytte plads med jævne mellemrum.

"M Å L E S T O K"

højde i cm med sko (2-3 cm hæl)



Den del af "målestokken", der er nødvendig, tegnes på klasseværelsets tavle og forsynes med et M.I.S. (må ikke slettes). Skal blive stående på tavlen, til eleverne er færdige med måltagningen.

Metoden er ikke helt nøjagtig, men tilstrækkelig nøjagtig, så længe eleverne ikke har indstillelige møbler. Den er desuden lettere for eleverne at klare alene, end måling af underbenslængden.

F Ø R S T E P E R I O D E

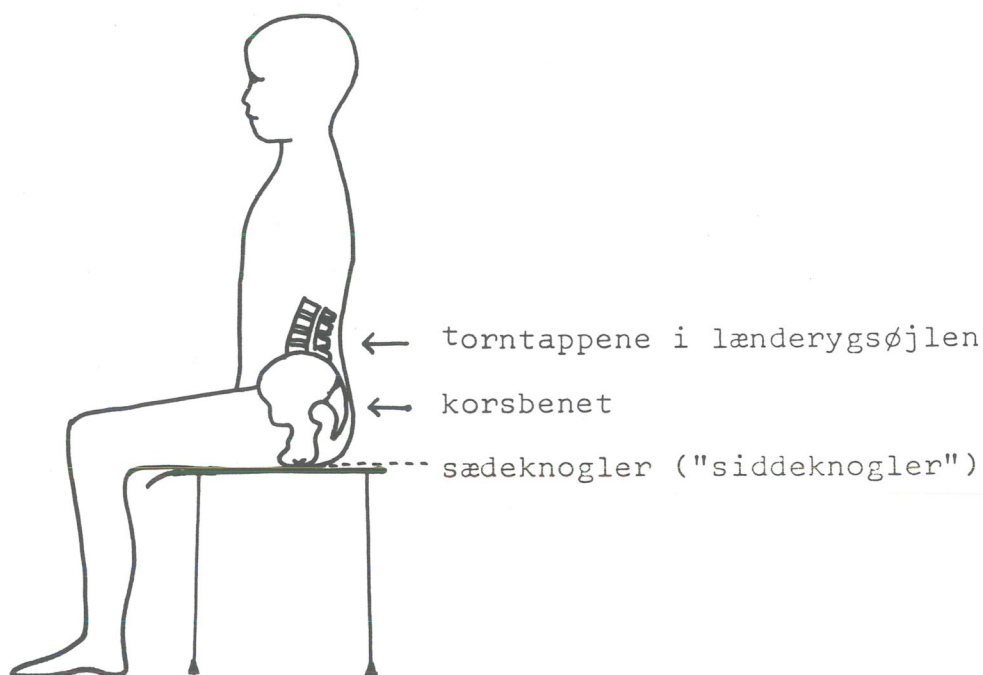
1. En rigtig siddestilling. (Forklaringen til denne findes på side 5).



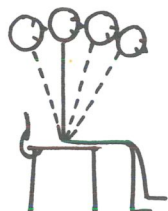
Prøv ved hjælp af nogle simple byggeklodser at illustrere god balance - dårlig balance, eller tegn "tændstikmænd" på tavlen. Lad børnene få tid til at mærke, at deres skuldre, nakke og arme er afspændte, og at de har god plads til at trække vejret, når de har fundet en rigtig sidde/arbejdsstilling. Denne stilling danner samtidig grundlaget for rigtige og hensigtsmæssige arbejdsbevægelser.

Lad nu børnene prøve, hvor mange forskellige bevægelser de kan lave med deres ryg (bøje, strække, dreje, etc.). Bed dem derefter skiftevis synke sammen i lænden, mens de sidder ned, og igen strække opefter nedefra og langsomt, til de finder den gode balance. Denne sidste bevægelse skal gøres mange gange hver dag, da den vil øge børnenes fornemmelse for, hvad der er rigtigt, og hvad der er forkert. Prøv også en gang at sidde på jeres hænder, hvis håndflader skal vende opefter, mens I gør denne bevægelse, så kan I mærke, hvorledes I ruller fremefter på sædeknoglerne. Disse kan iøvrigt sammenlignes med gængerne på en gyngestol eller på en vugge, og du kan få børnene til at forstå, at de er i bedst balance, når de hviler midt på sædeknoglerne.

Læg også fingerspidserne let på de bagudvendende torntappe i lænderygsøjlen; så vil I kunne mærke, hvorledes lænden får et normalt svaj, når I langsomt strækker jer op fra den sammenfaldne stilling. Børnene vil ofte give udtryk for, at de mærker, at "rygsøjlen forsvinder".



2. Bevægelse/øvelse: vi skal lege store bornholmerure, der siger "TIK - TAK", d.v.s. at vi læner os frem fra hofteleddet med lang ryg. Hofteleddet findes således: sid med lang ryg uden at bruge ryglænet, læg tommelfingrene på knæene og lad dem derfra glide henad lårene. Når I støder på det sted, hvor "I er bukket om til krop", så har I nået hofteleddet. Lad tommelfingrene blive her, mens I læner, strækker, kroppen fremefter, stadig med lang ryg, og mærk at tommelen "kommer i klemme." Fortsæt med at vippe frem og tilbage i hofteleddet, mens I siger "TIK - TAK, TIK - TAK".
- Hvil lidt inden I gentager bevægelserne, denne gang med hænderne foldet bag nakken.
- I kan sidde godt inde på bordene eller blive på stolene, mens I laver øvelsen. Slut altid i en fin balancestilling.
- Når børnene kan klare denne bevægelse, kan du



lade dem fortsætte bagud (se tegningen på side 14), så også mavemusklernes får lidt træning.

3. Leg: "Træer i skoven". Vi tager nu på en "cykeltur" eller på en "løbetur" ud til "skoven". I kan sidde ned eller stå op til denne leg, men sørg altid for at begynde i god balance. Løft derefter armene højt op over hovedet, hold albuerne godt ud til siden og læg fingerspidserne let mod hinanden. Lad nu "blæsten" få stammen (kroppen) og trækronen (armene) til at svaje fra side til side, frem og tilbage og hele vejen rundt. Når I har bevæget hele kroppen godt, så prøv om I kan "klare stormen" ved at strække jer godt op efter. Hold strækket lidt, gør jer så stærke som muligt. Fald derefter sammen og sid et øjeblik og mærk, at I kan spænde af i krop, skuldre, arme og nakke, inden kroppen igen "rulles" op til en rigtig balancestilling, og armene løftes til krone. Til sidst sænkes armene ud ned, mens fingrene bevæges for at illustrere, at bladene falder, daler ned.

4. Sangleg: "Se, hvor alle børn i klassen", eller (hvis I har brug for noget mere bevægelse på nuværende tidspunkt): "Hoppesangen".

5. Hjælp til hver enkelt elev med at finde de rigtige siddestillinger. Gøres nemt, når du alligevel går rundt i klassen fra elev til elev.

Kommentar:

ad 1. Borde og stole, der passer i størrelsen til det enkelte barn, søges fremskaffet lige fra starten. I øvrigt vil det være godt for børnene, om klasselokalet kunne indrettes således, at der var et "hjørne" med skumgummimadrasser, puder m.m. Denne krog kunne med fordel bruges til højtlesning, hygge med egne

bøger o. lign. Det vil være en befrielse!

- ad 2. TIK - TAK bevægelsen styrker de lange rygmuskler og øger bevægeligheden i hoftelæddet.
- ad 3. Legen er god for ryggens led og muskler og øger samtidig børnenes viden om og fornemmelse af, hvor mange forskellige bevægelser de kan lave med deres ryg.
- ad 4. Sanglegene opøver koordinationsevnen og har betydning for åndedrættet: lyd + bevægelser.
- ad 5. Dette bør gøres så ofte som muligt. Allerbedst er det, hvis du ved at lægge din hånd fast mod elevens lænd omhyggeligt viser, hvorfra strækket skal begynde (se tegningen side 6). Når eleverne er blevet fortrolige med de rigtige arbejdsstillinger, vil det ofte være nok med få ord at minde dem om disse.

NB! "Ryggens normale krumninger", "lang ryg", "balancestilling" er udtryk, der bruges i forbindelse med siddestillingerne. Hertil skal dog bemærkes, at svajet i lænden i den siddende stilling er næsten udrettet. Børnene kan mærke denne forskel mellem den normale krumning i lænderygsøjlen i siddende og stående stilling på følgende måde: sid med "lang ryg", mærk den gode balance, mærk strækket opefter. Læg håndfladen mod lænden, mærk dens form. Rejs jer nu op og find den gode balance i stående stilling, mens I stadig holder hånden mod lænden. Mærk at lændens krumning nu er øget, at den er større end den var, da I sad ned. Prøv det et par gange, evt. også ved at mærke på hinandens ryg.

"Se, hvor alle børn i klassen"

(mel.: Se den lille kattekillling.)

Se, hvor alle børn i klassen
sidder fint og flot,
vi har fine lange rygge,
og vi har det godt.

Hovedet drejes fra
side til side for
at se de andre.

Vi kan sidde fint på stolen
skrive O og A,
for det har vi lært i skolen,
hvor vi er i dag.

Tegnes i luften med
store bevægelser.
Brug begge hænder.

Vi har leget TIK og TAK
og træer i en skov,
og det vil vi gerne lege,
hver gang vi får lov.

Bevægelserne gøres
med. Hænderne er
foldet bag nakken i
TIK - TAK.

"Hoppesang"

Hør min lille hoppesang
hoppe, hoppe dagen lang
hoppe, hoppe, hop - ski - bang
ja, det var min hoppesang.

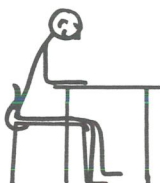
Bed børnene finde frem til de bevægelser, de trænger
mest til netop nu. F.eks.: strække - bøje - svinge -
trampe - klappe - ryste -----.

A N D E N P E R I O D E

1. Rigtige skrivestillinger. (Illustrer f.eks. ved "tændstikmænd" tegnet på tavlen).



Sæt jer i en rigtig siddestilling, mærk den gode balance, der er i kroppen. Fæld, læn eventuelt lidt frem i hoftelæddet, ligesom "TIK" i TIK - TAK bevægelsen, og lad armene glide lidt ud til siden, så skuldrene ikke løftes. Anbring bogen midt foran jer og flyt den med den "frie" hånd, mens I skriver, så ledes at "skrivearmen" hele tiden kan hvile på bordpladen og samtidig arbejde friest muligt. Derved undgås skæve stillinger af krop og hoved også lettest. Mærk om I er afspændte i fingre, hånd, arm, skuldre og nakke.



Sørg for at holde løst fast på blyanten og husk, at blyanten ikke kan bruges mere, når den er blevet kortere end pegefingeren. Brug derefter evt. blyantsforlænger. Det kræver uforholdsmæssig megen muskelkraft at skulle holde på en så lille stump blyant.

NB! Ryglænet kan, hvis det er tilstrækkeligt lodret, anvendes ved skrive- og tegnearbejde. Så bøjes nakke og hoved lidt mere frem og ned end ved den mere fremadlænedes skrivestilling, der er beskrevet ovenfor. Det er meget vigtigt at få eleverne til at forstå, at de skal skifte skrivestilling af og til.



Læg mærke til hvilken stilling I sidder i, og husk at vende tilbage til en rigtig sidde/skrivestilling hver gang I opdager, at I er faldet sammen!

2. Bevægelse: TIK - TAK. Prøv at variere belastningen på rygmusklerne, d.v.s. at ændre sværhedsgraden på følgende måder: håndryggen mod lænden hænderne let ovenpå hovedet

hænderne foldet bag nakken
armene langs ørerne.

3. Lege: "Vrede børn" - "glade børn". Skiftevis spænding

i hele kroppen efterfulgt af afspænding med kroppen i god balance. Overfør fornemmelsen på skrivestillingen og på greb om blyanten (holde for fast - holde løst).

Lad også børnene få tid til at mærke sammenhængen mellem det følelsesmæssige udtryk (vrede - glæde) og muskelspændingerne i kroppen. Lad dem selv fortælle om kendte situationer.

"Sole", der stiger op og går ned, armene og fingrene er strålerne. Sid på bord eller stol med hele kroppen hængende tungt fremover. Det er vigtigt at sørge for, at børnene begynder opstrækket helt nede fra lænden, når "solen" står op, og at de løfter nakke og hoved til sidst, samtidig med at armene løftes udad op. Når "solen" igen går ned, sænkes armene, mens først lænden, derefter resten af ryggen rundes, nakke, hoved og arme hænger afspændte fremover ned. Prøv det flere gange og afslut med igen at finde den gode balancestilling.

4. Sangleg: "Ankelled, ankelled, hvor er I?"

5. Hjælp til hver enkelt elev med de rigtige sidde- og skrivestillinger.

Kommentar: Repetér meget gerne tidligere lege og bevægelser. Børnene kan lide de ting, de kender.

ad 1. Blyanten skal helst være 6-kantet, men 3-kantet kan også bruges. Et 3-kantet stykke plastic, en bred elastik eller et stykke gummislange uden på blyanten vil hjælpe børnene til at undgå unødige spændinger i hånd

og fingre. Det er også en fordel, hvis skriveredskabet har rillet eller sandblæst overflade på det sted, hvor fingrene holder.

Lad børnene lægge blyanterne af og til og lad dem ryste hænder og arme godt. Undgå at sige "sid ordentligt", "ret ryggen" o. lign., det kan give unødige spændinger. Sig hellere "sid med lang ryg", "sæt jer i en rigtig skrivestilling" eller "stræk ryggen godt opefter". Det vil øge børnenes mulighed for at bruge hjælpen til selvhjælp.

- ad 2. Bevægelserne styrker de lange rygmuskler og øger bevægeligheden i hofteleddet.
- ad 3. Legene styrker de lange rygmuskler, øger kropsbevidstheden og opøver koordinationsevnen.
- ad 4. Se kommentaren efter sangteksten.
- ad 5. Hjælpen bør gives ofte for at undgå opståen af dårlige vaner, som let kan blive hængende, når arbejdspresset øges.

"Sangen om kroppens led"

(mel.: Tommelfinger, tommelfinger, hvor er du?)

Ankelled, ankelled, hvor er I?

Her er vi, her er vi, goddag, goddag, goddag.

Mine knæ, mine knæ, hvor er I?

Her er vi, her er vi, goddag, goddag, goddag.

Hofteled, hofteled.....

etc. etc.

Fingerled, fingerled.....

etc. etc.

Håndled, håndled.....

etc. etc.

Albueled, albueled.....

etc. etc.

Skulderled, skulderled.....

etc. etc.

Ryggens led, ryggens led....

etc. etc.

Nakkeled, nakkeled.....

etc. etc.

Alle led, alle led, hvor er I?

Her er vi, her er vi, goddag, goddag, goddag.

Børnene kan sidde på bordene med lang ryg, mens de bevæger de respektive led i takt med sangen. Sidste vers syn-
ges dog stående, og der danses rundt til sidste linies
ord. Det er dog bedre for bl.a. kredsløbet i benene, hvis

alle vers synges, mens børnene står ude på gulvet. Når I stiller jer i en rundkreds med hinanden i hænderne, kan I lave ankelleds-, knæleds- og hoftelædsbevægelserne her og først give slip på hinanden, når I skal til at bevæge fingrene.

Inden I bevæger albueledd og især skulderled, må du standse sangen og bede børnene finde den eller de måder, på hvilke de kan bevæge sig med så store bevægelser som muligt, uden at de derved forhindrer de andre i at bevæge sig ligeså godt. (Fantasi, muligheder, begrænsninger).

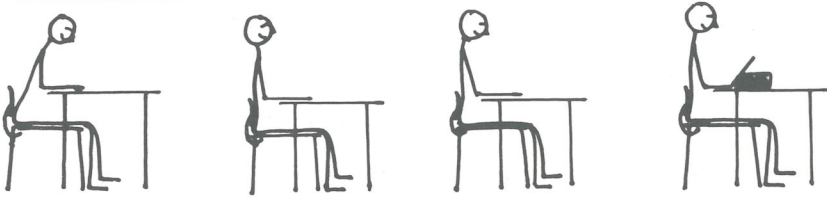
Sangen med bevægelser er fra starten ret stram i sin udformning, men kan og bør efterhånden gøres friere, ved at du spørger børnene: "På hvor mange forskellige måder kan I bevæge jeres ankelled?", "på hvor mange forskellige måder kan I bevæge jeres skulderled?", etc. etc.

Lad dem få god tid til at få fantasien sat i sving og prøv så bagefter at synge sangen, samtidig med at børnene led for led hver især finder den/de bevægelser, de bedst kan lide, trænger mest til eller måske får mest ud af.

Vi har haft glæde af at synge hvert vers to gange, da bevægelsesforløbet derved bliver lidt længere.

T R E D I E P E R I O D E

1. Rigtige siddestillinger:



1a. Fejlstillinger (typiske for skolebørn):



Fejlstillingerne opstår bl.a. fordi

- stolen er hård og glat
- møblerne ikke passer i størrelse til eleven
- eleven har for svage muskler og bliver for hurtigt træt
- eleven mangler viden om betydningen af rigtige arbejdsstillinger og mangler øvelse i at anvende disse
- eleven føler sig træt, modløs, utilstrækkelig etc.

Stands en gang imellem op, læg mærke til hvordan I sidder. Opdager I (både du og dine elever), at I er faldet sammen, så brug lidt tid til igen at finde en rigtig siddestilling. Mærker I, at I spænder og strammer, så bevæg jer lidt, stræk, ryst o.s.v., til I mærker, at I kan sidde mere afspændte.

2. Bevægelsesleg: "Raket". Stå med lige megen vægt på begge

ben, lige megen vægt på forfod og hæl.

Mærk, at gulvet bærer jer, mærk balancen i kroppen, mærk og forstå, at balancen er bedst, når ledflade hviler lige på ledflade. En lodret linie skal kunne trækkes fra øret, gennem skulderled (og albueled), hoftelæddet og knæledet.



og skal ramme understøttelsesfladen 2-3 cm foran den udvendige ankelknode.

Armene løftes nu udad op, og fingerspidserne lægges sammen over hovedet, så "raketten får spids på". Start "nedtælling" fra 10 (senere fra f.eks. 20), 9, 8, 7, ... (under nedtællingen bøjes gradvist helt ned i knæ)... 3, 2, 1, 0, fyr - hop højt i vejret og land igen på startstedet.

3. Lege: "Skubbe loft og vægge væk". Sid på stol eller bord, løft armene i vejret, bøj bagud i håndleddene og skub først loftet op efter. Mærk at I bruger ryggens og armenes muskler godt. Prøv derefter, med armene i skulderhøjde, at skubbe først den ene, så den anden væg ud til siden. Hold ryggen lang og prøv om I kan nøjes med at bevæge arm og skulderblad. Læg også håndfladerne på bordpladen, mens I sidder på bordet, og løft jer op i de strakte arme.

"Katte", der overraskes af en stor "hund". Børnene sidder på bordene med rundet ryg og med hoved, arme og ben hængende slapt ned. "Hunden" gør pludseligt højt, og "kattene" farer op og hvæser, mens ben og arme strækkes hurtigt lige fremefter (fra afspænding til pludselig spænding).

"Balloner". Begynder som i "katte". I leger nu, at I er balloner, slappe balloner, som bliver pustet op. Først ryggen, så nakken og hovedet, så overarme, underarme, hænder og fingre. Mærk strækket og hold det lidt, inden I langsomt (eller hurtigere) lader luften sive ud af "ballonerne", så I synker sammen til den stilling, I begyndte i. Prøv flere gange og slut som sædvanlig i en god balancestilling.

4. Sangleg: "Jeg gik mig over sø og land". Gå på stedet med frit svingende arme og udfør bevægelserne til strække-, bøje-, dreje-, bukke-, nikke-, hoppe-, hinke-, ryste-, siddeland etc.

5. Hjælp til hver enkelt med sidde- og skrivestillingerne.

Kommentar:

ad 1. Når vi af og til flytter lidt på fødderne og samtidig skifter mellem de rigtige siddestillinger, kan vi bedre holde ud at skulle sidde ned længere tid ad gangen. Små indslag af bevægelsesaktiviteter hjælper dog allerbedst og øger samtidig koncentrationsevnen.

ad 2. Øvelsen/bevægelseslegen styrker ben- og kropsmuskulaturen og egner sig til indøvning af

1. stående stilling
2. løftestillinger. Her må du dog præcisere, at understøttelsesfladen ved løft er bedst, når den er stor, bedst i gang-bredstående stilling.

ad 3 og 4. Legene giver dels øget styrke, dels god mulighed for bevægelse. Øger kropsbevidstheden og opøver koordinationsevnen.

Når I har prøvet nogle vers af "Jeg gik mig over sø og land", nogle vers, som indeholder bevægelser, du foreslår, så stop et øjeblik. Lad børnene mærke, hvilke dele af kroppen de har fået bevæget, og hvilke dele der indtil nu er blevet "snydt" for bevægelse. Lad dem selv foreslå bevægelserne til de kommende vers, således at de virkelig føler, at de får arbejdet med hele kroppen.

ad 5. Hjælp hver enkelt elev, så ofte du kan afse tid til det. Det er den stadige gentagelse, børnene får det største udbytte af. Blot en bemærkning om at sidde

med lang ryg og sænkede, afspændte skuldre er en god hjælp for børnene, som dog samtidig i større og større udstrækning skal vænnes til selv at registrere, om deres krop er i god balance i den givne situation. Det vil dog stadig være en god hjælp med en hånd på lænden, over hovedet og på skuldrene.

F J E R D E P E R I O D E

1. Skelettet.

Forklar rygsøjlels opbygning med store, stærke knogler nederst og gradvist mindre knogler opefter. Lån skelettet i biologisamlingen og se iøvrigt mere på side 57 og 58.

Find og fornem de knoglefremspring, I kan mærke under huden: "siddeknoglerne", (sid på jeres hænder med håndfladerne vendende opefter), ryghvirvlernes bagudrettede torntappe (bedst ved fremadbøjning), hoftekammene, hoftebensspidserne, korsbenet.

Hvis I har en bevægelig plastic-rygsøjle, kan du demonstrere rygsøjlels styrke med lang ryg (de normale krumninger), og rygsøjlels svaghed med sammenfalden holdning.

a. Lad din hånd hvile oven på øverste del af den bevægelige plastic-rygsøjle, efter at du har anbragt den i en sammenfalden siddestilling. Den vil da synke yderligere sammen.



a

b. Prøv det samme, når du har anbragt plastic-rygsøjlen i god balance med normale krumninger. Der vil intet ske, ikke en gang når du presser ovenfra ned mod ryggen.



b

Snak om - eller vis med plastic-rygsøjlen - at der i TIK-TAK bevægelsen ingen bevægelse er imellem rygsøjlels hvirvler indbyrdes. Kun bevægelse i hofteleddene. Prøv det, mærk det, forstå det.

Snak ligeledes om, at der i "Trær i skoven" er stor bevægelse mellem hvirvlerne og kun ganske lille bevægelse i hofteleddene. Prøv det, mærk det, forstå det.

2. Bevægelser/øvelser: tegne cirkler med fingerspidserne

mens armene er løftet ud til siden i skulderhøjde. Cirklerne skal ikke være for store, men armene skal trækkes godt bagud i bevægelsen. Kan også gøres med fingerspidserne på skulderleddene. Det er da albuerne, der tegner cirklerne.

"Døre", der åbnes og lukkes, d.v.s. at skulderbladene spredes fra hinanden og lukkes sammen igen. Armene føres i skulderhøjde frem og tilbage mellem stillingerne a. fremme (åbne døre) og b. ude i siden (lukkede døre). Prøv at få børnene til at mærke, at de bruger musklerne mellem skulderbladene, når dørene skal lukkes.

Ryst arme og skuldre godt bagefter.

3. Lege: "Lys", der blafrer i vinden. Sid på stol eller bord og forestil jer, at stolen/bordet er lysestagen, bækkenet en lille stump stearin, benene noget stearin, der er løbet ned over kanten af lysestagen, og overkroppen og armene, der er løftet op over hovedet, er flammen, der blafrer i vinden. "Flammen"s bevægelser kan dels være små, dels store, og I kan slutte med enten at "puste lysene ud" eller med at lade dem "brænde ud" af sig selv.

"Slangetæmmer". En af jer sidder i skrædderstilling på bordet og "spiller på fløjte". Resten er "slanger", som følger fløjtens lyd (stærk, svag) med store eller mindre store bevægelser af hele kroppen. Begynd og slut med at alle "slangerne" ligger sammenrullede i deres "kurve".

4. Sangleg: "Her kommer hele klassen". Samtidig med at sangen synges, kan I gå på stedet, mens armene svinger afspændte med fra skulderleddet.

I kan også hoppe rundt i klassen i "gade-drengeløb", mens I synger.

5. Hjælp til hver enkelt elev med de rigtige arbejdsstillinger og -bevægelser.

Kommentar: Repetér stadig gerne det tidligere lærte. Benyt det som "pausegymnastik" eller "organiseret uro".

ad 1. Et helt skelet eller en plastic-rygsøjle er næsten uundværligt som undervisningsmateriale.

Du kan lære børnene noget mere om deres krop på dette tidspunkt ved at lade dem tegne omridset af hinanden på maskinpapir. Tegningerne kan farvelægges og hænges op, eventuelt efter at børnene har indtegnet nogle knogler og indre organer på dem. Hvis du på nuværende tidspunkt fortæller børnene om knoglerne og bruskskiverne i rygsøjlen, kan du også fortælle dem, at bruskskiverne bliver presset lidt sammen i dagens løb, så de bliver lidt fladere. Børnene kan efterprøve rigtigheden af dine oplysninger ved et få en i familien til at måle dem om morgenen, lige når de er stået op, og igen om aftenen f.eks. lige efter middag. Resultatet vil da næsten altid være, at barnets højde er aftaget med en god cm i dagens løb! P.g.a. bruskskivens evne til igen at opsuge væske i nattens løb, hvor den ikke er belastet, vil barnets højde den næste morgen være den samme som morgenen før!

Det vil også være naturligt at tage hjertets og lungernes funktion op her. Lad børnene finde hjertet på sig selv og på hinanden og bed dem mærke hjerteslagets rytme, mens de sidder eller står stille. Sæt derefter en sangleg i gang, f.eks. "Hoppesangen" eller "Jeg gik mig over sø og land", hvor de bruger store hop, høje hop, løb på stedet og dans, eller send dem på en løbetur rundt om skolen eller lignende. Registrer bagefter hjerteslagets rytme og hastighed. Ingen kan være i tvivl.

Det samme prøves en anden gang med åndedrættet. Det er min erfaring, at børnene får mest ud af at prøve hjerte og lunger hver for sig. Lad børnene sidde på stolene med ryggen støttet mod ryglænet. Bed dem blot lægge mærke til, at de trækker vejret. Lad dem sidde lidt på denne måde, og bed dem derefter om at lægge deres hænder på det sted på kroppen, hvor de mærker deres vejtrækning tydeligst. Dette sted skal helst være mellemgulvet! Bed dem registrere hvor hurtigt/langsomt de trækker vejret. Derefter en sangleg eller blot løb, hop og dans uden sang. Heller ikke her er der tvivl hos børnene om, hvad der sker med åndedrættet, når de bevæger sig.

- ad 2. Bevægelserne styrker skulder- og overarmsmuskulaturen samt musklerne mellem skulderbladene. Husk at lade børnene ryste skuldre og arme godt bagefter.
- ad 3. Legene giver bevægelse og kropsfornemmelse. Når I leger slanger og slangetæmmer, kan børnene bevæge sig i deres personlige rum. D.v.s. at de ikke må flytte fødderne fra det sted, hvor de var, da de lå sammenrullede. Du kan derefter fortælle om det laveste, det midterste og det højeste plan, og fortælle at de ved at lytte til styrken af slangetæmmerens fløjttone kan bevæge sig skiftende mellem disse planer. (Du kan også tromme med dine hænder mod en bordplade, skifte mellem forskellige lyde etc.etc., foruden at du selvfølgelig kan benytte dig af rigtige instrumenter). Her er det igen et spørgsmål om at se og om at udnytte klasseværelsets muligheder for bevægelsesaktiviteter og ikke lade sig hæmme af dets ofte iøjnefaldende begrænsninger. Børnene kan i legen få øget deres begreber om rum og planer og om lydkvaliteter, ligesom de kan få forøget deres kropsbevidsthed.

ad 4. I sanglegen opøves koordinationsevnen, og børnene kan få et begreb om personligt rum og om fælles rum. Desuden får de både strakt og bøjet deres rygge.

Brug også stræk som indslag i den daglige undervisning. Ser du, at en enkelt elev begynder at gabe og at strække sig, så afbryd undervisningen. Giv alle mulighed for at strække hele kroppen godt igennem. Stræk jer både i stående og i siddende stilling og gab, så meget I har lyst til. (Se i øvrigt side 62).

"Her kommer hele klassen"

(mel.: Her kommer Pippi Langstrømp').

Her kommer hele klassen,
tjula hop, tjula hej, tjula hopsasa
her kommer hele klassen,
her kommer første b!
Se, hvor vi os strækker
og op mod loftet rækker,
se, hvor vi os bøjer
og ned mod gulvet når.
Her kommer hele klassen,
tjula hop, tjula hej, tjula hopsasa
her kommer hele klassen,
her kommer første b!

(op på tå, stræk
godt opefter)

(bøj enten helt
ned på hug eller
bøj ryggen for-
over med letbøje-
de knæ)

F E M T E P E R I O D E

1. Elementær løfte- og bæreteknik.



Gå så tæt ind til byrden som muligt og stå lige for.

Sørg for størst mulig understøttelsesflade, d.v.s. sæt fødderne i gang-bredstående stilling.

Bøj ned i knæ- og hoftelod og hold ryggens normale krumninger (lænden let svajet), når der løftes, bæres og sættes igen.



Brug benenes stærke muskler til at løfte, bære og sætte med. Pas på ryggen!

Løft aldrig meget tunge ting alene.

Skoletasken. Egentlig er det for sent at komme ind på transport af skolebøger, når børnene er begyndt i skole. Det bedste ville være at informere forældrene ved indskrivningen i skolen om, at de skal købe en taske, som børnene kan bære på ryggen. Denne taske eller rygsæk skal være forsynet med brede remme, der sidder tæt sammen, da de ellers let vil glide ud over børnenes smalle skuldre.

Lær de børn, der allerede har mappe eller skuldertaske, at de skal bære den skiftevis med højre og venstre hånd eller på højre og venstre skulder, så de undgår at få en skævhed (scoliose) i ryggen p.g.a. eensidig belastning.

2. Styrketræningsøvelse til løftearbejde: Sid på bord eller stol eller stå med halvt bøjede knæ. Lad kroppen hænge slapt forover, fold hænderne bag nakken. Stræk nu skråt fremad i rummet nedefra lænden (mærk at I bruger jeres rygmuskler) helt op til baghovedet. Løft samti-



dig albuerne udad op. Fald sammen igen efter at have siddet således et øjeblik. Gentag øvelsen nogle gange.

Børnene kan også lege, at de er "snegle", der gemmer sig i "sneglehuse" (a), og som derfra skal strække sig ud gennem den snævre åbning for at se sig omkring (b). Når de har "været ude" lidt, trækker de sig langsomt tilbage igen i "sneglehuset", ryggen rundes (a).

3. Leg: løfte, bære og sætte skoletasken på den rigtige måde. Gøres mange gange. Børnene kan også arbejde sammen to og to med løft af bord og stol.

4. Sangleg: "Ro, ro, ro din båd, tag din åre fat."

Siddende på bord eller stol læner I jer godt frem fra hofteleddene, holder ryggen lang og ror med kraftige armbevægelser i takt med melodien. Ro f.eks. til Australien og leg kænguruer, til Spanien og pluk appelsiner, til Island og fang fisk.

5. Hjælp stadig hver enkelt elev med at blive helt fortrolig med de rigtige siddestillinger.

Kommentar: Brug stadig de tidligere bevægelser, øvelser og lege. Brug dem som "pausegymnastik" eller "organiseret uro", når du mærker, at børnene trænger til at røre sig, f.eks. mellem to stykker arbejde, der hver især kræver, at børnene kan koncentrere sig.

ad 1 og 2: Grundprincipperne gælder for alle former for løfte-, bære-, trække- og skubbearbejde. Øvelsen er ret kraftigt virkende. Den styrker kroppens muskler, som skal være stærke nok til at kunne holde rygsøjlels normale krumninger, også ved hårdere belastninger, således at rygsøjlels ledforbindelser

og hvirvlerne ikke beskadiges.

- ad 3. Teknikken læres hurtigt, når børnene prøver mange gange, og hvis deres gymnastiklærer samtidig arbejder med løfteteknik i gymnastiksalen.
- Både "raketten" og diverse bøjebewægelser i sanglegene kan i øvrigt bruges i denne forbindelse. De udføres da med fødderne i gang-bredstående stilling og uden bøjning af rygsøjlen.
- ad 4. Legen giver god bewægelser, kropsfornemmelse og øger samtidig koordinationsevnen.
- ad 5. Det er stadig nødvendigt med hjælp til hver enkelt elev så ofte som muligt. Hold særligt øje med de elever, der har vanskeligt ved at finde og bruge de rigtige arbejdsstillinger og arbejdsbewægelser. Prøv om du kan finde årsagerne til, at de har en dårlig holdning og dårlige arbejdsbewægelser.

Resumé.

Børnene har nu lært, hvordan de skal sidde for at sidde rigtigt. De har lært at være opmærksomme på deres egne fejl og at rette disse. De fleste børn har desuden fået et fint blik for, hvornår andre sidder rigtigt, og hvornår de sidder forkert, ligesom de ved, hvorledes de skal hjælpe andre med de rigtige siddestillinger.

Prøv at sætte dig på din stol i forskellige stillinger og lad børnene fortælle, hvad der er galt, og hvad der er rigtigt. Du vil nok opdage, at mange af børnene ved lige så meget, som du selv gør, ligesom de helt præcist kan fortælle dig, om din stol passer til dig i højden, eller om du skal have en anden, lavere eller højere. De er sikkert langt mere vidende, når det drejer sig om dig og din stol, end når det drejer sig om dem selv og deres stole! Du vil meget ofte komme ud for, at et barn, hvis stol og bord passer helt præcist i størrelse, insisterer på, at begge dele er for småt. Jeg tror, at årsagen dertil ligger i, at de fleste andre stole, som barnet sidder på i dagens løb, er en hel del for høje. Derved kommer de for høje stole til at dominere, og derved bliver det dem, som barnet oplever som passende i højden! En forklaring, som er baseret på - og derfor taler til - barnets viden om og indsigt i f.eks. forholdet mellem underbenets længde og stolens højde og om blodets ringe mulighed for at passere den forhindring, der udgøres af presset fra forkanten på en for høj stol, vil dog forholdsvist nemt løse "problemet" for de fleste børn.

Som nævnt først i dette resumé, har børnene, efter at I sammen har været igennem de foregående 5 perioder, en god portion viden og en hel del færdigheder. Mange af børnene har fået opøvet og forøget deres fornemmelse af balancen i kroppen, den gode balance kontra den dårlige, i så høj en grad, at de også finder velvære ved at bruge de rigtige arbejdsstillinger og arbejdsbevægelser. Ved at vænne børnene til at rette deres opmærksomhed mod deres krop og mod dens reaktioner og ved at arbejde med forskellige bevægelsesaktiviteter, har du lært dem noget om betydningen af, at de selv gør en indsats for at bevare sundhed og fore-

bygge opståen af sygdom.

Jeg ved af erfaring, at børnene forsøger at give deres viden fra sig til forældrene om dette som om mange andre ting, de oplever i skolen, og jeg har også erfaret, at børnene kan få god hjælp hjemme af deres forældre, når disse bare ved, hvad det er, de skal hjælpe med. Du må derfor tage dig tid til at give forældrene de nødvendige oplysninger derom på forældremøder, således at de f.eks. får indrettet en hensigtsmæssig arbejdsplads derhjemme til deres barn (se også anvisningerne på side 10). Lad også forældrene prøve nogle af de bevægelsesaktiviteter, du sætter i gang med børnene. Det vil øge deres forståelse for betydningen af jeres fælles indsats.

Andre muligheder, flere forslag.

De følgende siders bevægelsesaktiviteter supplerer de foregåendes. Du kan vælge blot at fortsætte med dem, eller du kan plukke de ting ud, der passer dig og dine børn bedst, og lade disse ting enten supplere de andre perioders "program" eller evt. erstatte enkelte dele af et "program". Vær blot opmærksom på formålene med de forskellige bevægelser og lege, så du benytter dig af de rette ting til at nå målet, som stadig må være en kombination af, at børnene bliver stærkere og smidigere, bedre til at koordinere deres bevægelser og afspænde deres for spændte muskler, samt at de bliver mere bevidste om deres krops funktion og dens reaktion over for påvirkninger fra omgivelserne.

Mine forslag til bevægelsesaktiviteter gør stadigvæk ikke krav på at være fyldestgørende, de er blot ment som en inspirationskilde at bygge videre på. Du kan f.eks. selv arbejde videre med de muligheder for integration med andre fag og andre emner, der ligger i mange af de her beskrevne bevægelsesaktiviteter. Du vil derved få et stort instrumentarium at spille på til gavn for dit og elevernes indbyrdes samvær og for elevernes personlighedsudvikling.

Bevægelser/øvelser:

Dybe knæbøjninger (fødderne i gang-bredstående stilling), mens de korslagte arme danner en "hylde med en vase". "Vasen" må ikke vælte, mens I bøjer helt ned i knæ og strækker jer op igen.

NB! Styrker benenes og kroppens muskler og er god, når løfteteknik skal læres.

Løse armsving frem og tilbage.

Brug hele klasseværelset, udfyld rummet så godt som muligt og find derved hver især en plads, hvor I frit kan svinge armene frem og tilbage. Sving først en fjerdedel, så halvdelen, tre fjerdedele og til sidst hele vejen op til lodret. Modsat, når I skal

afslutte. Mærk, hvad der sker, og mærk, om I kan få en god tyngdefornemmelse i armene. Lad til sidst armene hænge og svinge helt færdigt af sig selv.

Lege:

TIK-TAK, tidligere leget som "bornholmerure" med bevægelser frem og tilbage, kan også udføres med bøjning fra side til side:

1. "Store ure siger tik . . . tak . . . tik . . .
tak . . ."
2. "Mindre ure siger tik . tak . tik . tak . tik .
tak . tik . tak . "
3. "Småbitte lommeure siger tiktaktiktaktiktaktiktak
tiktaktiktaktiktaktiktak"

ad 1. Bevægelserne udgår fra taljen.

ad 2. Bevægelserne ligger højere oppe i brystkassen og rygsøjlen.

ad 3. Kun hoved og nakke bevæges.

NB! Giver smidighedstræning og let styrketræning til kroppens led og muskler. Desuden kan hele, halve og kvarte nodeværdier indlæres på denne måde.

"På hvor mange forskellige måder kan I gå på jeres fødder?"

NB! Appellerer til børnenes fantasi ved at give dem mulighed for at finde mange forskellige besvarelser. Inden du stopper legen, skal I huske at prøve at stå på begge fødder, og dér lægge mærke til, hvor meget bedre balancen er i kroppen, når understøttelsesfladen er stor.

Prøv desuden almindelig gang rundt i klasselokalet, så børnene kan mærke, at de nu sætter hælen først i gulvet og derfra ruller frem over fodsålen for at slutte med et godt "storetåsaftsæt". Mærk, registrer, også virkningen opefter i kroppen.

Æbleplukning eller lignende:

Ræk og stræk jer højt i vejret, mens I leger, at I

plukker f.eks. æbler højt oppe i et træ.

NB! Styrker kroppens muskler og øger balanceevnen.

Gå igennem rummet på forskellig måde.

1. med så små skridt som muligt
 2. med så store skridt som muligt
 3. mens I lister
 4. mens I tramper
 5. mens I gør jer så smalle som muligt
 6. mens I gør jer så brede som muligt
- etc. etc.

NB! Øger børnenes begrebsdannelse (stor - lille, smal - bred) og kropsbevidstheden.

"Oppe i gardinerne"

Oppe i gardinerne
hænger appelsinerne,
mændene og konerne
spiser af citronerne.

I begynder i det lave plan, hvor I sidder sammenkrøbne, hugsiddende, på gulvet, mens hovedet hænger afspændt forover ned. Mens I bevæger jer gennem det mellemste op i det øverste plan, hvor I strækker kroppen og armene højt i vejret, siger I første del af verset. Anden halvdel af verset siges, mens I atter bevæger jer ned til den hugsiddende stilling i det lave plan.

I skal samtidig begynde hviskende, men gradvist lade lyden stige i styrke til den er på sit højeste, når I er i det højeste (øverste) plan, for så gradvist at lade den aftage i styrke igen, mens I atter bevæger jer ned til det lave plan.

NB! Børnene får brugt benenes, armenes og hele kroppens muskler i strækket, de lærer lidt om lyd kvalitet og får øget deres indsigt i rumbegreber.

Balance kontra "ubalance".

Balancestilling indøves som tidligere lært (side 23). Børnene skal mærke fodballerne og hælene mod gulvet, vægten ligeligt fordelt på begge ben og stræket opefter, så hovedet når op mod loftet. Luk øjnene og mærk, hvad kroppen "foretager sig", mens I står med lukkede øjne. (Kroppen vil svaje let fra side til side, fremad og bagud). Når børnene har mærket den gode balance i kroppen og har fundet ud af, at de ikke behøver at bruge kræfter på at holde den balance, kan I gå i gang med en sangleg, f.eks. "Jeg gik mig over sø og land", hvor I kan besøge hinke-, hoppe- og danseland. På et klap i hænderne fra dig midt i dansen står alle stille, "fryser fast" midt i en bevægelse.

Lad børnene stå således i 1/4 - 1/2 minut, så de når at mærke det muskelarbejde, der skal til for at holde kroppen ubevægelig i den bestemte stilling. På et nyt klap slapper alle af og finder igen den gode balancestilling. Børnene skal nu have lidt tid til at registrere forskellen. Bed dem give mundtligt udtryk for, hvad de mærker.

NB! Det er sværest at holde balancen, når kroppens tyngdepunkt falder uden for understøttelsesfladen, og når denne understøttelsesflade er lille.

Børnene kan lære at hjælpe hinanden.

I TIK-TAK (se side 14) kan de arbejde sammen to og to. Den ene laver øvelsen/bevægelsen, den anden står ved siden af og mærker, om kammeratens ryg er "lang", d.v.s. om lændesvajet er bibeholdt, og ryggen er godt strakt. Bed "hjælperen" lægge sin ene hånd på kammeratens lænd og sin anden hånd på hendes/hans brystben.

"Raketten" kan varieres ved, at man to og to med front mod hinanden former en "raket", hvor "spidsen" dannes ved, at de to par hænder lægges mod hinanden. Her må børnene så følge hinandens bevægelser og sørge for at støtte hinanden, afbalancere hinanden, i

stedet for at skubbe.

Sanglegene vinder i værdi, hvis I starter i en rundkreds med hinanden i hænderne og gør kredsen så stor, som det er nødvendigt for, at den enkelte elev frit kan udføre de bevægelser, der indgår i legen, uden at begrænse de andres muligheder for at kunne det samme.

Sanglege:

"Hoved, skulder, knæ og tå"

(mel.: There's a tavern in the town)

Hoved, skulder, knæ og tå, knæ og tå,
hoved, skulder, knæ og tå, knæ og tå.
Øjne, ører, næse, hage, mund,
hoved, skulder, knæ og tå, knæ og tå.

Rør ved de kropsdele I nævner i sangen. Syng verset tre gange og sæt tempoet op fra vers til vers! Dog aldrig hurtigere end at du mærker, at alle børnene kan følge med.

Sangen kan bruges i forbindelse med, at I snakker om kredsløbet, da den er lettere konditionspræget.

"Mon du bemærket har?"

Mon du bemærket har,
hvad der på loftet var?
Det var en kæmpe ting,
der cykled' rundt omkring.
Det var en elefant,
den var så elegant,
den havde en hale dér
og en endnu læng're her.

Stå i en rundkreds, når I synger. Ikke alt for tæt, da der skal være god plads at bevæge sig på.

1. linie: prik sidemanden på skulderen.
2. linie: op på tå, stræk godt opefter og peg med begge hænders pegefingre mod loftet.
3. linie: tegn med armbevægelser en kæmpeting, som bliver størst af, at I begynder i en dyb knæbøjning og ender på tå, mens armene bevæger sig udad op i en stor favnende bevægelse.
4. linie: drej underarme og hænder om hinanden.
5. linie: tegn i luften et par kæmpemæssige elefantøren.
6. linie: strækkebevægelse med armene foran kroppen og let stræk bagud af overkroppen.
7. linie: tegn "hale" bagud fra jer selv.
8. linie: tegn "snabel" fremad fra jeres egen næse.

Verset synges først en gang igennem. Derefter otte gange til, idet I første gang erstatter sidste linie med tralalalalala, anden gang erstatter de to sidste linier med tralalalalala, tredie gang de tre sidste linier o.s.v. Som afslutning synges hele verset med den rigtige tekst.

NB! Giver god bevægelse til hele kroppen og opøver god åndedrætsfunktion (sang + bevægelse) samt koncentrationsevnen.

Sansesang.

Jeg kan bøje flot min ryg,
så jeg når til mine fødder.
Jeg kan strække mig i vejret,
så jeg når helt op til loftet, åh ja!

Jeg kan røre ved min mave,
jeg kan nå helt om på ryggen,
jeg kan røre ved mit hoved,
jeg kan røre ved min runde ende.

Jeg kan rør' ved dine hænder,
vi kan danse med hinanden,
jeg kan rør' ved dine skuldre,
vi kan hoppe højt i vejret, se her!

Jeg kan mærke med mig selv,
jeg kan mærke no'et gør ondt,
jeg kan mærke no'et er rundt,
jeg kan mærke, når du gi'r mig et knus.

NB! I skal gøre alle de ting, I synger om i sangen,
mens I synger.

Måske kan I selv digte flere vers. De vers, der står
her, tager sigte på bevægelser, på kendskab til egen
krop og på kontakt med andre.

"Hjulene på bussen"

1. Hjulene på bussen drejer rundt, rundt, rundt,
runt, rundt, rundt, rundt, rundt, rundt,
hjulene på bussen drejer rundt, rundt, rundt,
gennem hele byen.
 2. Dørene i bussen siger åbne og lukke
etc. etc.
 3. Pengene i bussen siger klir, klir, klir,
etc. etc.
 4. Mændene i bussen siger tramp, tramp, tramp,
etc. etc.
 5. Folkene i bussen siger snakke, snakke, snakke,
etc. etc.
 6. Hornet i bussen siger båt, båt, båt,
etc. etc.
 7. Børnene i bussen sidder med lange, flotte rygge,
lange flotte rygge, lange flotte rygge,
Børnene i bussen sidder med lange, flotte rygge,
gennem hele byen.
-
1. vers: albuerne bøjes, fingerspidserne lægges let
på skulderleddene, hjulenes bevægelser udfø-
res med albuespidserne (først den ene vej,
så den anden vej). Sørg for at komme langt
bagud i bevægelserne.
 2. vers: start med at løfte armene fremad op, en anel-
se over skulderhøjde. På "åbne" føres armene
ud til siden, så langt bagud som muligt, og
på "lukke" frem til et klap i hænderne. Ar-
mene skal holdes lige over skulderhøjde he-
le tiden.

3. vers: arme, hænder, ben eller andre dele af kroppen rystes i takt til melodien. Bed børnene selv finde ud af, hvad de trænger mest til at ryste.
4. vers: takten trampes gennem hele verset.
5. vers: hovedet bevæges fra side til side med nikkende bevægelser, mens der synges "snakke, snakke, snakke".
6. vers: børnene sætter sig på bordene, lægger håndfladerne på bordpladen (fingerspidserne skal vende fremefter). På "båt, båt, båt" løfter og sænker de kroppen op og ned i de strakte arme.
7. vers: Børnene sætter sig på deres pladser med "lange rygge" - og synger færdigt.

NB! Børnene får bevæget næsten hele kroppen godt igennem i denne sang, og de får atter den gode kombination: sang + bevægelse.

"Fader Abraham"

Fader Abraham har fire sønner,
fire sønner har fader Abraham,
og de drak kun lidt,
og de spist kun lidt,
men de morede sig godt.

Højre arm!

(Højre arm løftes i vejret, og mens verset synges en gang til, bevæges højre arm i alle led og på alle mulige måder).

Højre arm! Venstre arm!

(Først løftes højre arm, derefter venstre arm i vejret. Mens verset synges bevæges begge arme som nævnt ovenfor).

I fortsætter med højre arm, venstre arm, højre ben, og i hvert af de følgende vers sætter I endnu en kropsdel ind i bevægelsen: venstre ben - hovedet - kroppen. D.v.s. at hele sangen ender med, at børnene i takt til melodien bevæger kroppen så meget, som de kan, og som pladsen tillader.

Du kan i denne sang lære børnene noget om, at de skal udnytte de muligheder, de har, dels bevægelsesmæssigt, dels pladsmæssigt. Det sidste dog således, at de ikke hæmmer andres udfoldelsesmuligheder.

Som tidligere prøvet (side 41), kan du også her stoppe bevægelserne i sidste vers med et klap i hænderne, og herfra kan du gå videre på en af følgende måder, eller du kan selv finde på noget:

balance kontra "ubalance"

"statuer" på et museum (gå en tur blandt "statuerne" og kom med kommentarer om deres udseende, om hvad de forestiller etc.)

"statuerne" er støvede og snavsede. Nogle stykker af børnene er rengøringspersonale og skal

tørre støv af på de andre.

NB! Alle løsninger vedrørende støvaf tørringen er acceptable, så længe statuen ikke tager skade! Børnene må aldrig tvinges til tættere kontakt med andre, end den de i det givne øjeblik giver udtryk for at de kan klare, at de er trygge ved.

parvis figurdannelse

etc. etc.

"Per Syvspring"

Har I alle set Per Syvspring danse?

Har I alle set Per Syvspring danse?

I tror, han ikke danse kan,

men han danser som en adelsmand.

Han kan strække sig, han kan strække sig.

I de følgende vers kan I gentage strække sig, og derefter kan I bøje jer, dreje jer, etc., og på den måde få bevæget hele kroppen godt igennem.

Giv børnene god besked, inden I begynder at lege.

Det er vigtigt, at børnene kender de rammer, inden for hvilke, de kan udfolde sig, ellers risikerer du, at alt ender i kaos.

Du kender selv dine børn, og du ved meget om dem. Alle de foregående øvelser, bevægelser, lege og sanglege (med eet ord: bevægelsesaktiviteter) kan bruges i 1., 2., 3. og til dels 4. klasse, men du må selv finde ud af, hvad du skal gøre netop i dag, og hvorfor du vælger at gøre netop det. Eller allerbedst: lad børnene finde ud af, hvad de har brug for, og hvorfor de vælger netop de ting. Jeg mener, at det er vigtigt, at børnene får tid til at finde ud af dette hvorfor, og at det - som tidligere nævnt - ligeledes er af stor betydning, at du giver dem tid til at mærke resultatet af deres anstrengelser. Kan ikke alle mærke et resultat med det samme, så gentag bevægelsen/bevægelserne eller prøv en anden øvelse eller leg, der indeholder bevægelser af lignende art som den første, og som har et formål analogt med denne.

På den måde understreger du, at du blot giver børnene en hjælp til selvhjælp, og børnene har stor mulighed for at få et udbytte, som de har glæde af også uden for skolen. Et udbytte, som ikke alene er fysisk, men også psykisk, som har betydning for det sociale klima og for arbejdsglæden i klassen, og som giver børnene lyst til eksperimenteren og til selvstændig tænkning.

Integrationsmuligheder.

Langt de fleste aktiviteter bliver mere spændende, når de bliver belyst fra flere sider og anvendt i flere sammenhænge. Dette gælder også for bevægelsesaktiviteterne i klasselokalet.

Det siger sig selv, at det vil være spændende og meget givende for børnene, hvis de af og til kan opleve, at de fra klasseværelset kendte bevægelser og sange bliver kombineret med musik. Mulighederne herfor er store i sang og musik, ligesåvel som i dramatik og gymnastik. Her har vi også større bevægelsesmuligheder og derfor større udtryks- og udfoldelsesmuligheder, fordi vi befinder os i rum, der

er betydeligt større end klasseværelset.

I gymnastiksalen vil der være rig mulighed for, at børnene virkelig bliver bevidste om, hvad deres ryg, hvad deres krop kan lave, bl.a. under den obligatoriske undervisning i løfte- og bæreteknik. Ligeledes kan de her arbejde sammen to og to, eller i grupper med mere end to, og bygge videre på begreber som samarbejde og samvær. Husk stadig at lade børnene vænne sig til at give mundtligt udtryk for, hvad de mærker i deres krop, og for hvordan de oplever kroppen. Dette er især vigtigt for at undgå, at de vedblivende skal mangle ord, der dækker dette område. Det skal også understreges, at det er af stor betydning for børnene, at de så ofte som muligt får lejlighed til selv at registrere, at de - eller måske blot om de - er blevet dygtigere. På den måde vil det enkelte barn også tidligt få øje for at se på hvilke områder, det især er nødvendigt for det at sætte ind, for at det kan komme til at fungere godt.

På disse og på andre måder skulle der være en rimelig chance for, at børnene opnår en bevidstgørelse af kroppen og dens funktioner, alene og i samspil med andre. Et emnearbejde på skolen om "min krop" skulle have mulighed for at inddrage endnu flere end musik-, sang-, dramatik- og gymnastiklærere i samarbejdet. Det tager tid, ja, og de delemner, der her skal behandles, vil i et vist omfang være forskellige på de forskellige klassetrin. Men hvorfor ikke prøve, hvorfor ikke få hele din skole sat i gang med oplægget til en feature-uge, hvis resultat for den enkelte deltager ikke alene vil blive et større kendskab til sig selv, men også en større viden om, glæde over og interesse for de enkelte fag?

Undervisning af de lidt større børn.

Formålet med undervisningen af børnene fra 5. klasse og opefter er det samme som for de små klasser, blot er vejene og midlerne lidt anderledes i kraft af børnenes alder.

Det må igen være vigtigt at øge det enkelte barns bevidsthed om, hvorledes kroppen, d.v.s. barnet selv fungerer. Det er altså atter kropsbeherskelsen og derigennem kropsbevidstheden, vi må arbejde på at øge først af alt, da resten af de færdigheder, børnene skal have, i høj grad er afhængig af denne.

Det er skolens opgave - og dermed alle lærernes - at medvirke til elevernes alsidige udvikling. Både de lærere, der underviser i gymnastik, og de, der ikke underviser i dette fag, skal derfor lære eleverne, hvorledes de kan bruge deres krop. Sagt på en anden måde: ligegyldigt hvilken indfaldsvinkel, du benytter dig af, så vil du komme til at påvirke hele barnet, fysisk, psykisk og socialt. Det er vigtigt at gøre sig dette klart, ligesom det er vigtigt, at du starter med at blive bevidst om din egen krop og dens funktioner og reaktioner.

Har du selv indsigt og forståelse, kan du forholdsvist nemt hjælpe børnene på vej i denne del af deres personlighedsudvikling. Der skal ikke bruges megen tid, men det er nødvendigt med mange stimuli og frem for alt med et trygt miljø. En lærer alene kan ikke klare opgaven så godt som mange lærere i et godt samarbejde. Der er store ressourcer at hente, både i dig selv og hos dine kolleger, og jeg tror, at der vil opnås mange gode resultater af dette arbejde med og for børnene, hvis der gøres brug af nogle af disse ressourcer.

Du har brug for både den omtalte viden og forståelse og for ressourcerne, når du begynder at undervise børnene i brugen af hensigtsmæssige arbejdsstillinger. Hvis du selv har en positiv indstilling overfor betydningen af et sådant arbejde, kan du, når du følger anvisningerne i de foregående og i de kommende kapitler, ret nemt lære børnene at finde og at bruge de rigtige arbejdsbevægelser. Du kan også hurtigt komme i gang med den beskrevne "holdningstræ-

ning", "pausegymnastik", eller hvad du foretrækker at kalde bevægelsesaktiviteterne i klasselokalet. Giver bogen dig ikke tilstrækkeligt supplement til din egen viden om anatomi, fysiologi og psykologi, så henvend dig til skolelæge, skolesundhedsplejerske, skolepsykolog eller til andre kolleger og få et større supplement dér. Benyt jer af hinandens kunnen og viden, det sparer megen tid.

Hvad enten eleverne i 5. klasse og opefter har fået undervisning i "holdningstræning" fra 1. klasse, eller de først begynder med den nu, så har de brug for at få megen eksakt viden sideløbende med bevægelserne/øvelserne. Jeg vil på de følgende sider skitsere, hvorledes det kan gøres, og jeg vil fra starten gøre opmærksom på, at undervisningen bør være regelmæssig. De bevægelsesmæssige indslag, jeg foreslår, bør findes som indslag i flere af skoledagens timer, hvis de skal have nogen virkelig værdi.

Samtidig hermed er det vigtigt, at eleverne bliver helt klar over, at undervisningen kun er og kun skal være en hjælp til selvhjælp. D.v.s. at du her - som også i alle andre fag - må satse specielt på at motivere dem til selv at gøre en aktiv indsats, også i fritiden og ved lektielæsningen derhjemme, sideløbende med at du sørger for, at de erhverver sig den nødvendige viden og færdighed.

Det er lykkedes os at lære de fleste af vore børn at børste tænder og i det hele taget at passe deres tænder, også uden at de har ondt i dem. Det kan også lykkes os gennem et godt samarbejde at lære børnene at passe deres ryg, deres krop, uden at de nødvendigvis motiveres af smerter. Altså en rent profylaktisk sundhedsbevarende opgave.

En vanskelig opgave ved siden af alle de andre? Ja! Men ikke vanskeligere end at den kan løses. Vi skal alle være med til at løse den, og vi skal begynde med os selv.

Når undervisningen gribes an, som beskrevet på de følgende sider, vil du og dine elever få et større kendskab til kroppen og dens funktioner, til jer selv og jeres funktioner. Denne større kropsbeherskelse, der kan føre til forøget kropsbevidsthed, vil i langt de fleste tilfælde resultere i, at I bruger jer selv bedre. Det vil derfor have

direkte indflydelse på sidde- og arbejdsstillingerne, disse igen på kredsløb og åndedræt, hvorved bl.a. ilten distribueres bedre med mindre træthed til følge. Ligeså direkte bliver indflydelsen på klassens arbejdsklima via alles større lydhørhed og koncentrationsevne og evne til samspil, samvær, med andre.

Sagt på en anden måde: når trætheden bliver mindre, bliver såvel indlæringsevnen som lysten til eksperimenteren og til samarbejde større, og den proces er selvforstærkende. Prøv de forskellige bevægelser og øvelser sammen med børnene og sørg for at opmuntre dem til at give mundtligt udtryk for, hvorledes de oplever virkningen i kroppen. Når I opøver jeres evne til at bruge kroppen og til at "lytte" til den, så vil I få en oplevelse, og denne vil hjælpe jer til både indsigt og forståelse.

"Hvad jeg hører, det glemmer jeg,
hvad jeg ser, det husker jeg,
hvad jeg gør, det forstår jeg".

Gl. kinesisk ordsprog.

F Ø R S T E P E R I O D E

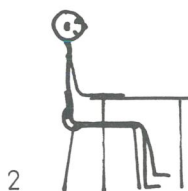
Hver enkelt "periode" varer så længe, som du mener, det er nødvendigt, for at eleverne kan få tid nok til både at forstå og til at føle, hvad de skal og kan gøre. De enkelte perioders øvelser og bevægelser tages i øvrigt med hele tiden, også når I begynder på nye perioder.

Siddestillinger:



1

Sæt jer godt tilbage på stolesædet, stræk ryggen opefter ("gør ryggen lang"), og sæt begge fodsåler i gulvet, så vidt det er muligt. Mærk stolen mod kroppen, mærk gulvet mod fødderne, mærk støtten. (Grundstilling, figur 1).



2

Da megen undervisning består i at lytte til andre, er det vigtigt, at både du og eleverne kender og kan bruge gode siddestillinger, når I skal lytte aktivt.



3

Fra grundstillingen kan I læne ryggen tilbage mod ryglænet, hvorved lændesvajet aflades lidt, eller I kan strække ryggen fri af ryglænet og gennem en bevægelse i hoftelæddet læne jer ind over bordet (2 + 3).



4

Dette skal prøves mange gange, for at I kan mærke, at hovedparten af denne fremadlænen kan finde sted i hoftelæddet og ikke blot sker ved en krumning af rygsøjlen, som det er vist på figur 4.

Ryggens bevægelsesmuligheder:

Disse kan prøves siddende på stolene, hvorved bevægelsesudslagene nemmest isoleres til kun at omfatte selve rygsøjlen led. De kan også gøres stående på gulvet, hvorved eleverne får en chance for at få strakt benenes led, som I siddende stilling altid er bøjede.

"På hvor mange forskellige måder kan I bevæge jeres ryg"?

Ved at stille spørgsmålet på denne måde appellerer du til børnenes fantasi og opfindsomhed. Du sætter dem i gang med at tænke selv, med at finde flere svar, i stedet for at de automatisk, d.v.s. uden at føle og uden at tænke selvstændigt foretager en bøjning af rygsøjlen, således som det ville ske, hvis du blot bad dem bøje sig fremover.

(Ryggen kan bøjes frem, strækkes op i vejret, strække bagover, bøje til siderne, dreje fra side til side, og hele kroppen kan bevæges rundt i cirkelbevægelse. Husk i alle disse bevægelser, at nakken og hovedet skal være med. Nakkens hvirvler og led hører med til rygsøjlen!

Overkroppen kan også holdes i ro, mens bækkenet vipper frem og tilbage eller fra side til side. Måske er der en, der foreslår "mavedans", hvor bækkenet cirkles hele vejen rundt. Lær eleverne at mærke og forstå, at de i disse bækkenbevægelser får medbevægelser i hofteledene).

Hold en lille pause, når du sammen med eleverne har gjort hver af disse bevægelser flere gange. Giv jer tid til at mærke, til at registrere, om I har en anden fornemmelse i kroppen, især i ryggen, end I havde, da I startede. De fleste vil føle varme, eller vil komme med udtryk som "det føles mere levende", "det kribler", "det snurrer", "jeg er lidt træt", "jeg er lettere", etc. Hvis ikke alle kan føle en forskel, og det kan være meget svært, når man ikke er vant til at være opmærksom på sin krops reaktioner, så prøv lidt endnu eller bed børnene forsøge hjemme, hvor de måske har bedre tid, og hvor de måske også har lettere ved at koncentrere sig.

NB! Det er meget vigtigt, at du giver børnene tid til at give verbalt udtryk for deres fornemmelse i kroppen. Det vil øge deres kropsbevidsthed og fremme deres forståelse

for hinanden.

Øvelse: Sæt jer igen på stolene, eller sæt jer op på bordene. Find jeres hoftelæddet således: læg tommelfingeren på leddets forside, d.v.s. dér hvor "benet er bukket om til krop"! Vip lidt frem og tilbage. Flyt nu den ene hånd om på lænden, læg håndryggen mod lænden, som er den nederste del af den bevægelige del af rygsøjlen. Mærk at lænden ikke forandrer form, når I bevæger kroppen frem og tilbage i hoftelæddet. Derefter kan I gå over til at prøve

Fremadfældning fra hoftelæddet (se TIK - TAK på side 14):

Find først en god balancestilling med vægten midt på sædekuglerne, som kan mærkes, når I sidder på jeres hænder (håndfladerne skal vende opad).

Hænderne kan derefter placeres på lænden, for at kontrollere at svajet holdes, bag nakken eller ovenpå hovedet. Stræk så kroppen langt frem fra hoftelæddet, så langt som det normale lændesvaj kan holdes, og derfra tilbage igen til lodret balancestilling. Øvelsen gøres 5 - 6 gange. Den styrker de lange rygmuskler og lærer eleven om hoftelæddet og dets bevægelsesmulighed. Bemærk at bevægelsesudslaget i hoftelæddet kan hæmmes af for stramme hasemuskler og af for stramme cowboybukser!



Du kan hjælpe eleverne til at finde den gode balancestilling, den lange ryg, ved at du lægger en flad hånd fast mod deres lænd, eller ved at du beder dem strække sig godt op mod den hånd, du holder et stykke over deres isse, (se tegningerne side 6). Dette må gøres ofte, også når eleverne sidder og arbejder, og du alligevel går rundt i klassen. Din indsats her er af stor betydning. Efter min erfaring virker det positivt både på arbejdsro

og på -klima i klassen, når eleverne har lært at sidde bedre og derfor mere afspændte. Altså en god investering af tid i mere end een henseende!

Bevægelse: Skiftevis runde og svaje i lænden, mens I

sidder på bordet eller godt fremme på stolen. Læg en hånd på lænden og en på maven - nedenfor navlen - og mærk hvad der sker, når I skiftevis bruger ryg- og mavemuskler. Giv jer tid til at registrere både bevægelsen, I udfører, og den stilling, I ender i.

Bevægelsen kan gøres større og kommer derved til at omfatte hele rygsøjlen (columna), som skiftevis svajes bagover og bøjes frem. Disse bevægelser kan desuden videreudvikles til en "bølgende" bevægelse af hele kroppen. NB! Bevægelserne øger smidigheden i rygsøjle-ns led og virker gavnligt på de lange rygmuskler. Alle øvelserne sluttet i lodret balancestilling. Find den, mærk den!

Rygsøjle's opbygning og funktion.

I denne periode er det også nødvendigt at lære eleverne om rygsøjle's opbygning og funktion eller rettere: det er nødvendigt at finde ud af, hvor meget de ved om dette emne, og derefter supplere deres viden. Du kan som nævnt på side 52 arbejde sammen med den eller de personer på skolen, som har den største viden på dette punkt, eller du kan prøve selv. Hvis du vælger det sidste, får du et par tips her:

Rygsøjlen består af 24 hvirvler, der er indbyrdes bevægelige, og af et korsben og et haleben, hvis enkelte bestanddele ikke er indbyrdes bevægelige. Mellem to hvirvelle-gemer ligger en bruskskive, discus. Denne er blød og eftergivelig og får rygsøjlen til at fungere som en bevægelig stav. Hvirvlerne har desuden indbyrdes forbindelse i bueled-





dene, hvor ledtappene fra to nabohvirvler mødes og danner et lille glideled. Når vi anvender de rigtige siddestillinger og andre rigtige arbejdsstillinger og -bevægelser, så er belastningen på rygsøjlels ledforbindelser så hensigtsmæssig, som den kan blive.



trykket i discus fordeles ligeligt i alle retninger



Hvis vi derimod arbejder med rundet ryg i foroverbøjet stilling, bliver belastningsforholdene betydeligt dårligere.



kernen i discus forskydes mod bagkanten, som er udspændt og derfor både "tyndere" og "svagere"

Om disse forhold kan du i øvrigt læse mere i "Kompendium til grunduddannelse i idræt" af Hans Schausen og Svend Ove Jørgensen eller i "Arbejdsfysiologi" af Lise Kjærsgård.

Kroppens bevægelsesmuligheder.

Repetér i denne periode - så vel som senere - jævnligt de forskellige bevægelser, I kan lave med jeres rygsøjle og prøv også følgende:

"Hvilke bevægelser kan I lave med jeres fingre? jeres hænder? jeres albuer? jeres skuldre? etc. etc."

NB! Der er mange bevægelsesmuligheder og derfor også mange forslag, og opgaver som disse øger elevernes kropsbevidsthed. Begrænsningerne er mindre, end man umiddelbart skulle tro, og de kan mindskes yderligere, ved at du, in-

den I begynder, beder eleverne om - uden at de snakker sammen - at placere sig et sted i klassen, hvor de har god plads, og på en måde så de hver især er medvirkende til at sørge for, at alle de andre har ligeså god plads, d.v.s. ligeså få begrænsninger og ligeså store muligheder. Ved at løse en sådan opgave, øger eleverne deres opmærksomhed, både overfor hvad der sker i dem selv og overfor hinanden, for hinandens behov og ønsker.

Mere om siddestillinger:

Bed nu igen eleverne om at sætte sig på deres stole.

"Sæt jer i en forkert siddestilling, fornem hvad der sker i denne. Fornem indefra og forestil jer hver især, hvordan I ser ud, hvis I kunne se på jer selv udefra! Brug nu både jeres viden og jeres krop, find og indtag en rigtig siddestilling. Brug lidt tid til at mærke forskellen, til at se på hinanden".

Du kan også selv sætte dig i forskellige siddestillinger, rigtige så vel som forkerte, og du kan lade eleverne rette dig. I kan derefter diskutere fordele og ulemper ved disse forskellige siddestillinger, og I kan snakke om, hvorledes jeres humør og jeres sindstilstand kan påvirke jeres holdning og hele kropsfunktion.

A N D E N P E R I O D E

Med udgangspunkt i forskellige rigtige og forkerte siddestillinger kan du nu lære eleverne lidt om forskellige belastningsskader på muskler og led.



Denne stilling giver uhensigtsmæssig belastning på især lændens knogler, led og ledbånd. Kan øge risikoen for senere optræden af discuslidelser. Giver desuden bevægelsesindskrænkninger i rygsøjlets ledforbindelser. Spændinger opstår i skuldre og nakke p.g.a. nakkens stilling, og p.g.a. at en del af kropsvægten lægges på armene, hvilket har til følge, at skuldrene skubbes op mod ørerne.



Også her stor belastning på lænderygsøjlen samt et uhensigtsmæssigt "knæk" i nakken. Når benene låses fast rundt om stolebenene, hæmmes blodcirkulationen, og dette forværres yderligere p.g.a. det tryk som stolesædets forkant giver mod kar og nerver på lårets bagside. Megen stillesiddende i denne eller lignende stillinger øger risikoen for kredsløbsforstyrrelser i benene (uro i benene, hævede ben, åreknuder).

NB! Lignende forhold opstår, hvis borde og stole ikke passer i højde til børnene (se illustrationerne på side 10).

For lav stol: øget belastning på lænderygsøjlets disci.
Stolen kan gøres højere med en pude.

For høj stol: øget tryk mod kar og nerver på lårets bagside. Kan give gener i form af hævede ben og åreknuder senere i livet.

Understøttelsesfladen er for lille med sammenfald i lænderygsøjlen til følge.

Stolen kan tilpasses i højde, ved at en skammel eller lignende sættes under barnets fødder.

For lavt bord: foroverbøjning af ryggen (se ovenfor).

Øget belastning på skuldre og nakke samt arme. Infiltrationer, myoser, der giver smerter og ømhed, evt hovedpine.

For højt bord: løftede skuldre med spændinger, infiltrationer og smerter til følge. Manglerne afhjælpes med pude og skammel.

Som modvægt mod den megen stillesiddende i skolen er det nødvendigt med bevægelsesindslag i de fleste af dagens timer. Ligeledes må eleverne lære at forstå betydningen af, at de i frikvarterer og fritid bruger deres krop, så kredsløb og åndedræt stimuleres. Bedst er fritids- og idrætsaktiviteter, der ikke udelukkende satser på konkurrence, men hvor børnene både får et kendskab til deres krop og dens funktion og får øget deres kropsbevidsthed. Med den som ballast vil de kunne klare at "gøre noget ved" mange af dagligdagens belastninger, således at forstå, at de lærer at sørge for at bruge sig selv på en måde, der ikke virker sygdomsfremkaldende, men sundhedsbevarende, og at de ansvarsfuldt sørger for at opnå optimalt samspil med omgivelserne, med miljøet.

Dette er et højt mål, et langsigtet mål, og jeg vil ikke postulere, at det kan nås udelukkende ved at sætte bevægelsesaktiviteter igang i et klasseværelse. Men det er ét af midlerne til at nå målet, og mulighederne for at give dette middel større spændvidde, større slagkraft, er mange. En del af disse muligheder viser jeg her i bogen, en del finder du selv, når du går igang med opgaven og finder inspiration i andre ting, du beskæftiger dig med, og som du så ser i en større pædagogisk sammenhæng.

Øvelser/bevægelser:

stræk af hele kroppen både i siddende og i stående stilling. Stå gerne med det ene ben sat tilbage i et skridt med kun tåspidsen i

gulvet, således at det bageste bens hofte- og knæled også strækkes godt.

Vi kan strække os på mange måder, og stræk- kene har mange formål:

stræk som modvægt mod bøjning i alle led i siddende stilling,

stræk som udløser af gaben,

stræk som udspænding af muskler med bedre afspænding som resultat,

stræk som indledning til sidebøjninger med armene langs ørerne (se også side 71).

Du kan også sige til eleverne:

- a. løft armene op over hovedet. Stræk først den ene arm og den ene side, derefter den anden arm og den anden side. Lad armene falde tungt ned og hvil et øjeblik.
- b. tag fat i jeres hænder, fold dem, vend "vran- gen" ud af dem og stræk armene frem foran kroppen. Rund ryggen og nakken, put hovedet ned mellem armene og stræk jer fremefter, så meget som I kan. Det skal kunne mærkes i je- res fingre, arme, mellem skulderbladene og henover ryggen. Giv slip på hænderne og slut med et stræk opefter. Lad armene falde ned og hvil lidt. Ryst evt. arme og skuldre.
- c. stræk diagonalt med den ene arm skråt frem- ad op og den anden skråt bagud ned.

Når I har prøvet disse forskellige former for stræk, så kan du næste gang gøre opgaven mindre stram.

"Stræk kroppen rigtigt godt, stræk på mange forskellige måder. Sørg for at du får strakt dig på den eller på de måder, som du mærker gør dig godt. Sørg for at få strakt og ud- spændt de muskler, der trænger dertil. Stræk dig, til du mærker velvære derved".

Eleven får ved en øvelse som denne øget sin kropsbevidsthed og vil snart forstå, at hun/han selv er ansvarlig for resultatet, selv er ansvarlig for at få noget godt ud af de muligheder, der ligger i strækket.

Slut som altid med at finde balancen i en siddestilling, der passer til det arbejde, I nu skal i gang med. Husk at dine elever har enormt brug for, at du giver dem mulighed til selv at registrere, om de sidder rigtigt, og at du giver dem tid til at rette deres eventuelle fejl. Et par ord hjælper meget, og din indsats, når du går rundt i klassen og vejleder hver enkelt, er af stor betydning - også for jeres indbyrdes forhold.



skrive



lytte



skrive



læse

T R E D I E P E R I O D E

Statisk og dynamisk muskelarbejde.

Du og børnene har nu arbejdet med jeres krop på flere forskellige måder. Hvergang I har bevæget jer, har I brugt jeres muskler i et dynamisk arbejde som modvægt mod det statiske arbejde, der er overvejende, når I sidder ned.

Når vore muskler arbejder dynamisk, d.v.s. at de i en regelmæssig rytme spændes og afspændes, pumpes blodet igennem dem, medførende ilt og næringsstoffer. Begge disse dele er nødvendige for en god muskelfunktion, for at vi kan føle velvære.

Som eksempler på statisk og dynamisk muskelarbejde har vi stående stilling overfor gående bevægelse, eller skopudsning, hvor den hånd, der holder skoen, udfører statisk arbejde, og hvor musklerne i den arm, der "svinger" børsten, udfører dynamisk arbejde.

Find selv flere eksempler eller bed dine elever finde dem.

Ved for langvarigt og for belastende muskelarbejde bliver musklerne spændte, stive og ømme, og dette kan også som tidligere nævnt ske ved langvarigt arbejde i siddende stilling. Herimod hjælper øvelser og bevægelser bedst, fordi disse er et udtryk for dynamisk muskelarbejde, og som sådan øger de blodcirkulationen gennem musklerne. "Træthedsstofferne" skylles bort, samtidig med at musklerne tilføres ny energi i form af ilt og næringsstoffer.

Følgende simple øvelse kan fortælle børnene lidt om de forhold, deres kredsløb arbejder under ved langvarigt arbejde i siddende eller stående stilling:

"Sæt jer på stolene, løft den ene strakte arm i vejret og lad den anden hænge slapt ned langs med siden af kroppen. Hold armene i disse stillinger i 30 - 60 sekunder".

Mens I sidder på den måde, skal du spørge børnene, om de kan tænke sig, hvad der sker. De fleste børn ved - fordi de har hørt det eller læst det - at der bliver en dårligere

blodtilførsel til den øverste arm, dels p.g.a. armstillingen, dels p.g.a. den statisk spændte overarmsmuskel. De ved også, at der vil være en større blodmængde end normalt i den nederste arm og hånd. Men det er alligevel spændende og meget illustrerende for dem at se den farveforskel, der opstår i hænderne. Også forskellen i blodårenes fyldningsgrad kan de se, når de efter et lille minut anbringer hænderne foran sig på bordpladen.

Det er min erfaring, at det efter et sådant lille "forsøg" er meget let at få børnene til at forstå, at det er nødvendigt, at de i dagens løb bevæger sig meget og godt som modvægt mod den megen stillesidden eller stilleståen. De kan selv være medvirkende til at sørge for, at deres kredsløb stimuleres i gymnastiktimerne, i frikvartererne og i deres fritid, og I kan sammen arbejde på at give kroppen, og dermed også kredsløbet, bedre vilkår ved regelmæssigt at indlægge korte bevægelsesforløb på tidspunkter, hvor arbejde i siddende stilling er dominerende.

Børnene forstår nemt, at hjernen bliver "blodfattig" og benene til gengæld fyldt med blod ved megen stillesidden, især hvis skulder- og nakkemusculatur samtidig er spændt, og hvis stolen er for høj! De forstår også, at hjernen derved kommer i et "iltunderskud", og at den derfor ofte fungerer langsommere. Der skal bevægelse til, kredsløbet skal stimuleres, og det virker ikke bare øjeblikkeligt: et veltrænet hjerte kan nemlig også bedre arbejde under ugunstige forhold end et utrænet, d.v.s. at børnene også får længere varende følger af træningen.

Øvelser/bevægelser:

Fodcirkler: fold hænderne under det ene bens knæhase og læg dette ben hen over det andet. Mærk at foden hænger frit ned, helt afspændt, og begynd derefter langsomt og omhyggeligt at bevæge foden i store cirkelbevægelser. Be-

væg foden begge veje rundt, 4 - 5 gange hver vej. Giv jer tid til at mærke forskellen, inden øvelsen gentages med modsat ben og fod.

Krumme og strække tærne: kan gøres siddende eller stående, med - men bedre uden - sko!

Vip op og ned på fodballerne.

Vip op og ned på hælene.

Knæbøjninger og knæstrækninger: denne bevægelse kan iøvrigt også bruges som træningsøvelse til løfte- og bæreteknik. Her er den dog bedst, hvis I stiller fødderne i gangbredstående stilling, da understøttelsesfladen derved bliver større og samtidig mere hensigtsmæssig.

Rysten af arme, ben, hænder og/eller krop.

Løse armsving (se side 38).

"Hoved, skulder, knæ og tå" (se side 42).

Desuden repetition af tidligere gennemgåede bevægelser/øvelser.

Åndedrættet.

Ilten fås fra luften, der omgiver os. Den optages i lungerne og føres derfra over i blodet.

Dårlige, sammenfaldne siddestillinger presser brystkassen sammen og formindsker derved lungernes mulighed for at kunne fungere optimalt. Dette starter den "onde cirkel": mangel på ilt til hjerne og muskler betyder som før nævnt nedsat energi både til intellektuel virksomhed og til muskelarbejde. Dette betyder igen nedsat evne til at registrere forkerte siddestillinger og ligeledes nedsat evne

til at bruge kroppens muskler til at ændre på siddestillingerne i gunstig retning. D.v.s. yderligere sammenfald, yderligere sammenklemning af brystkassen etc. etc.: den onde cirkel.

Dette er sagt meget enkelt, og ligeså enkelt kan det modsatte siges: gode siddestillinger giver gode arbejdsforhold for åndedrætsmuskler og lunger, som igen giver tilstrækkeligt med ilt til hjernen og muskler. Dette øger igen hjernens evne til at registrere, hvad der sker, og kroppens musklers mulighed for at finde og bibeholde rigtige siddestillinger, eller endnu bedre: for at skifte mellem flere forskellige rigtige siddestillinger. D.v.s. stadig større mulighed for gode arbejdsbetingelser for åndedrætsmuskler og lunger: den gode cirkel.

Åndedrætsbevægelsen:

Sæt jer godt tilbage på stolen, mærk ryggen mod ryglænet, vær afspændte i kroppen, også i skuldre og arme.

I skal nu blot lægge mærke til, at I trækker vejret, og samtidig huske, at det er vigtigt, at I ikke laver om på jeres åndedræt! Når I har gjort dette et stykke tid, så skal I lægge en hånd på det sted på kroppen, hvor I tydeligst mærker vejtrækningen. Dette sted vil i de fleste tilfælde være mellemgulvet, hvilket også er det rigtige sted. Nogle børn vil dog angive næsen, andre halsen som stedet, hvor de tydeligst mærker deres vejtrækning. Dette vil efter min mening være ganske naturligt og udelukkende forårsaget af, at de ikke på forhånd er klar over, at de skal have deres opmærksomhed rettet mod brystkassens bevægelser. Hvis børnene derimod lægger deres hænder på skuldrene eller på den allerøverste del af brystkassen, så må du være opmærksom på, om disse børn har en anspændt vejtrækning p.g.a. en fysisk eller psykisk anspændthed. Du må da prøve med forskellige

bevægelser og øvelser at lære børnene at løsne de spændte muskler og samtidig prøve at klarlægge og derefter forsøge at fjerne de psykiske og/eller fysiske årsager til disse spændinger.

F J E R D E P E R I O D E

Nervesystemet.

Som tilfældet er, når du lærer dine elever om kredsløb og åndedræt, så er det også hensigtsmæssigt at bruge let forståelige eksempler, når du bestemmer dig til at fortælle dem lidt om nervesystemet.

Sig til eleverne, at de skal sætte sig godt til rette i en af de rigtige siddestillinger, således at de sidder parate til at høre på, at du nu vil fortælle dem, hvad der sker, og hvordan det sker, når de får en besked af ovenstående art:

Beskeden høres, modtages og opfattes i hjernen, der først registrerer kroppens stilling og derefter via bevægenerverne sender besked til musklerne om spænding og afspænding, således at de forskellige kropsdele bevæges i forhold til hinanden. Samtidig dermed bruger I jeres viden og finder således en rigtig arbejdsstilling, d.v.s. den stilling, der passer bedst til situationen. Føleenerver og "stillingsnerver" sender derefter besked tilbage til hjernen om, at "ordren" er udført. Samtidig sender de besked om, hvilken stilling, de forskellige kropsdele befinder sig i, og om hvilken stilling hele kroppen befinder sig i. De giver ligeledes besked om, hvorledes I har det, om I har det godt, om I har det skidt, om noget gør godt, om noget gør ondt.

Lær eleverne at lytte til disse meddelelser og at reagere på dem, således at de dag for dag opøver en større kropsbevidsthed.

"Hvor har I det godt"? Brug lidt tid på at få eleverne til at koncentrere sig om de steder i deres krop, hvor det gør godt. Husk også at opfordre dem til at være glade for, at der er steder i kroppen, hvor de har

det godt, hvor de føler, at de fungerer godt.

"Hvor er der noget, der generer? der gør ondt? der ikke fungerer tilfredsstillende"?

"Hvorfor gør det ondt"?

"Hvorfor fungerer det ikke, som det skal"?

"Hvordan kan du få det til at holde op med at genere"?

"Hvad kan du med din nuværende viden selv gøre"?

Alt efter hvilket klassetrin du underviser på, kan du her snakke lidt eller meget om - og lade eleverne snakke om - det somatiske (fysiske), det psykiske og det sociale aspekt i disse gener. Prøv at få eleverne til at forstå, og prøv selv at forstå, at jeres holdning, jeres krops reaktioner er udtryk for og svar på den øjeblikkelige situation, I befinder jer i, eller rettere på jeres oplevelse af situationen.

Når I har fundet frem til de dele af kroppen, hvor der er noget, der generer, noget der gør ondt, kan I sammen finde frem til de øvelser/bevægelser, der dels kan hjælpe lige nu, dels kan hjælpe på længere sigt. Følgende er forslag til øvelser og bevægelser, som med godt resultat er blevet anvendt i klasselokalet - og hjemme!

Øvelser/bevægelser for ryggen (se også 1. og 2. periode):

Prøv desuden at arbejde videre med den (på side 57) nævnte "bølgebevægelse", der omfatter hele rygsøjlen. Denne bevægelse skal ikke gøres for langsomt, men dog heller ikke hurtigere, end at I mærker, hvad der sker. Forestil jer en bevægelse, der minder om den et tov laver, når det ligger på jorden, og du holder i den ene ende og hurtigt bevæger armen op og ned. Tovet vil da bugte sig som en slange i en bølgende bevægelse.

Sidebøjninger er delvist omtalt under stræk (se side 62).

Prøv f.eks. således: stå med lige megen vægt på begge ben, mærk at jeres ryg er strakt godt opefter, skuldrene og armene er afspændte. Løft nu armene op langs ørerne. Stræk yderligere opefter i den ene side og bliv ved, indtil I bøjer i sidebøjning til modsatte side. Mærk at øverste sides muskler bærer kropsvægten, og at det er de samme muskler, I bruger, når I igen løfter kroppen op til lodret. Lad armene falde ned og ryst dem. Gør samme øvelse til modsat side.

Sidebøjningen kan også gøres således: samtidig med at kroppen bøjes mod den ene side, skydes hoften ud til modsat side, og begge knæ bøjes let. Omvendt under opstræk.

Øvelser/bevægelser for arme, skuldre og nakke:

Løse armsving (se også side 38): stå med lige megen vægt på begge ben, find og mærk den gode balance i kroppen. Sving armene fremad op, først en fjerdedel, derefter halvdelen, så tre fjerdedele og til sidst hele vejen op til lodret. Ned igen i modsat rækkefølge. Sørg for at eleverne lader armene falde tungt ned hver gang. Når armene til sidst er holdt op med at svinge, stå så lidt og mærk armenes tyngde, mærk de sænkede skuldre.

Når eleverne kan øvelsen i denne lidt stramme opbygning, kan I sammen prøve på en lidt anden måde: lad jeres arme svinge frem og tilbage fra skulderleddet, ikke for højt op. Når I hver især synes, at I har fået en god fornemmelse af armenes tyngde i svingene, så sving endnu lidt højere op. Bliv ved med at svinge dér, indtil I hver især igen mærker tyngden i armene, og synes, at I ikke kan gøre det bedre, og at I ikke kan få mere ud af

svingebevægelsen netop dér. Fortsæt så endnu et stykke opefter og bliv ved på denne måde med hele opmærksomheden koncentreret om fornemmelsen i arme, skuldre og nakke. Nå helt op ud for ørerne og derfra gradvist ned igen på samme måde. I vil da højst sandsynligt blive færdige på forskellige tidspunkter.

Når I laver øvelsen/bevægelsen på denne måde, kan hver især få lige nøjagtigt det udbytte, som hun/han har brug for netop nu. Samtidig øger I jeres kropsbevidsthed gennem at koncentrere jeres opmærksomhed omkring, hvad der sker i kroppen.

Holdningen, balancen i stående stilling kan med fordel prøves her. Stil jer med lige megen vægt på begge fødder, på fodballe og på hæl, gør jer så høje som muligt (NB! pas på skuldrene) og prøv at finde og mærke balancen i kroppen. Forstå at ledflade skal hvile lige på ledflade. I skal nu lukke øjnene og blive stående således et lille øjeblik og lægge mærke til, hvad jeres krop "foretager sig", for så bagefter med åbne øjne verbalt at give udtryk for, hvad I mærkede. (De fleste vil kunne mærke, at kroppen helt af sig selv svajer fra side til side, frem og tilbage over understøttelsesfladen).



Øvelser/bevægelser for arme, skuldre og nakke (fortsat):

Løft og sænk skuldrene, langsomt, hurtigt eller som en rysten. Bevæg een skulder ad gangen eller begge skuldre på een gang.

Løft skuldrene - saml skulderbladene omme på ryggen - sænk skuldrene langsomt ned, mens skulderbladene holdes samlede - slap let af, så skulderbladene igen glider ud til siden.

Løft armene ud til skulderhøjde og "tegn" her - ved at bevæge armene i skulderleddene - små cirkler med fingerspidserne: bagud ned - fremad op. Gøres også modsat, 3 - 4 gange hver vej. Husk at holde armene i skulderhøjde, skuldrene sænkede og ryggen lang.

Læg fingerspidserne på skulderleddene og lad albuerne "tegne" store cirkler. Samme fremgangsmåde som ovenfor.

Ryst skuldre og arme godt. Evt. een arm ad gangen, mens kroppen er bøjet let til først den ene, så den anden side.

De følgende nakkeøvelser skal alle foregå langsomt! - og husk at I altid skal varme lidt op først, f.eks. med ovenstående øvelser, da ingen stramme nakkemusklere kan tåle en udspænding uden en forudgående opvarmning. I kan også prøve at massere jeres egne skuldre, een ad gangen. Giv jer også her tid til at mærke og til at give udtryk for, om der er en forskel på fornemmelsen i skuldrene (tungere, lettere, varmere o.s.v.), inden I begynder at massere den anden skulder.

Fremadbøjning af hals og hoved.

Bagudbøjning af hals og hoved.

Drejning af hals og hoved til begge sider.

Sidebøjning til begge sider (næsen skal vende lige frem).

Prøv også at lade hovedet beskrive en halvcirkel

- a. foran kroppen
- b. mod højre
- c. mod venstre

I b. og c. er det vigtigt at starte med lang-

somt at bøje hovedet bagud, løfte det ud til den ene side og derfra frem. Lad det hænge lidt i nakkemusklerne, inden I igen løfter det op til lodret, langsomt bøjer bagud og derfra "kører" i halvcirkel den modsatte vej rundt.

Undgå hovedrulninger, de kan genere nogle mennesker! Dels fordi de ofte gøres så hurtigt, at hovedet "dumper" skråt bagud ned, og det kan gøre ondt. Dels fordi bevægelsen ofte belaster enkelte af halshvirvelsøjlels led for voldsomt. Dels fordi den frie blodstrøm til hjernen kan hæmmes med svimmelhed og kvalme til følge.

Øvelser/bevægelser for fingre og hænder:

Knyt hænderne og stræk dem. Stræk og spred fingrene godt. Slap dem helt af. Øvelsen gøres 3 - 4 gange.

Bevæg fingrene enkeltvis.

Ryst hænderne godt.

Fold hænderne, vend "vrangen" ud af dem, så fingrene strækkes, albueleddene strækkes og håndleddene bøjes godt bagover. Giv slip og slap godt af ved igen at ryste hænder og arme godt. Øvelsen gøres 2 - 3 gange og kan også gøres som indledning til et stræk (se side 62).

Støt håndfladerne mod hinanden og før albuerne godt ud til siden. Skuldrene skal være sænkede, hænderne i øjenhøjde. Pres nu fingrene fast mod hinanden, mens håndfladerne skilles. Tryk godt til og spred samtidig fingrene. Lad hænder og arme falde ned, ryst dem godt.

Stil jer foran bordet og læg håndryggen mod bordpladen, således at fingerspidserne peger ind mod jer selv. Stræk nu albueleddene godt, således at musklerne på underarmens yderside udspændes. Vigtigt: læg ikke vægten på hænderne, det kan handleddene ikke tåle!

Håndledscirkler: bevæg hænderne i handleddet ved at dreje dem først den ene, så den anden vej rundt. Øvelsen kan med fordel gøres, mens eleverne støtter albuerne mod bordpladen. Egner sig udmærket som indledning til skriveøvelser.

Resumé.

De øvelser/bevægelser, der er beskrevet på de foregående sider, kan du nemt supplere med andre bevægelsesaktiviteter. Sørg blot for at afpasse dit valg af øvelser efter den konkrete undervisningssituation og efter jeres aktuelle behov. Find situationer og øvelser, der er med til at øge elevernes kropsbevidsthed, og øvelser, der desuden virker smidiggørende, styrkende og/eller afspændende. Det er vigtigt, at du sikrer dig, at eleverne forstår formålet med hver enkelt øvelse, ligesom det er vigtigt, at du selv gør øvelserne med i klassen. Husk også af og til at lade eleverne fortælle om de resultater, de f.eks. har nået hjemme. Lær eleverne at hjælpe hinanden med øvelserne i det omfang, det kan lade sig gøre. Lad dem også sørge for at fordele sig således i lokalet, at alle har tilstrækkelig med plads at bevæge sig på til de øvelser/bevægelser, der gøres stående på gulvet.

Du kan endvidere med godt udbytte lære dem at "massere" hinandens skuldre. Børn ynder ofte at bore et par fingre hårdt ind i en kammerats skuldre blot for at se ham eller hende springe op i luften med et hyl! Jeg har gode resultater med forsøg på at vende denne vold til ikke-vold ved at lære børnene, hvorledes de ganske forsigtigt kan "massere" eller "nulre", klappe og gnide hinandens skuldre og øverste del af ryggen. Børnene nyder det alle uden undtagelse, og de mærker hurtigt glæden ved at kunne hjælpe og blive hjulpet. Deres opmærksomhed mod og "sansning" af hinanden øges gennem en større fysisk og psykisk kontakt.

Det skal indrømmes, at det nok ikke er muligt at yde andet end et lille bidrag til en forøgelse af børnenes kropsbevidsthed gennem undervisningen i klasselokalet. En ting er dog klart: bidraget bliver større, jo oftere du som lærer giver børnene mulighed for at lave de forskellige bevægelsesaktiviteter enkeltvis eller flere sammen, og jo oftere du giver dem tid til at mærke forskellen i kroppen før, under og efter disse bevægelser/øvelser.

Mere om de psykosomatiske reaktioner.

Af det, jeg hidtil har skrevet, skulle det meget gerne fremgå tydeligt, at en god siddestilling efter min mening langt fra udelukkende er afhængig af, om møblerne passer til den enkelte elev, hvad størrelse og udformning angår, men kun at de rigtige møbler kan være en medvirkende årsag til, at det kan lykkes for eleverne at finde og bruge de rigtige arbejdsstillinger og -bevægelser.

Sagt på en anden måde: ikke alle dårlige rygge, ikke alle infiltrationer og myoser, ikke alle dårlige holdninger har som eneste årsag forkerte arbejdsstillinger p.g.a. manglende viden og forkerte stole!

Når dette er sagt, fremgår det klart, at der også vil være et behov for at give børnene en samlet fremstilling af og derved en større indsigt i sammenhængen mellem psykisk påvirkning og fysisk reaktion, eller mere præcist om de psykosomatiske reaktioner. Disse kan efter min mening bedst defineres som "hele organismens reaktion på oplevelsen af en belastning". Denne reaktion kan være hensigtsmæssig, kan være god, men den kan også være uhensigtsmæssig og kan da føre først til sygdom og senere til invaliditet.

Meget kan og bør dog gøres for at forebygge, og jeg tror, at vi skal begynde så tidligt som muligt i barnealderen. Vi mennesker har brug for at erhverve os et så godt kendskab til os selv (vor krop, vort sind, vore tanker, vore følelser) og til vore reaktioner, at vi erkender, når "der er fare på færde", og at vi også erkender, at vi selv har et ansvar for, at en reaktion ikke bliver til sygdom. Vi skal og må sætte ind med vor viden og vor indsigt, således at vi er med til at ændre de forhold, der skaber de uhensigtsmæssige belastninger, og vi skal desuden hente vore ressourcer frem og bruge dem, således at vi bedre er i stand til at klare disse belastninger, så længe der ikke er mulighed for at ændre dem!

Undervisning i emnet "psykosomatik".

Jeg foreslår en undervisning i psykosomatik tilrettelagt på en af de måder, der vil blive beskrevet på de følgende

sider, idet jeg dog vil understrege, at der må ligge stærke individuelle overvejelser til grund for undervisningsmetoden. Den må være afhængig af, hvornår og hvordan klassens elever og du selv tidligere har beskæftiget jer med emnet. Også forskelle i alder har betydning i denne sammenhæng.

Du kan også her samarbejde med skolepsykolog, skolelæge, skolesundhedsplejerske, dramapædagog m.fl., et samarbejde der vil have den fordel, at det i de fleste tilfælde vil give undervisningens indhold en større bredde. Jeg forestiller mig, og jeg har også prøvet at undervise på de betingelser, at klassens elever har fået en undervisning, der i store træk følger undervisningsforslagene i denne bog, enten helt eller delvist, d.v.s. enten fra de allerførste skoleår eller blot i kortere tid.

I vil da have beskæftiget jer med holdning som et hovedsageligt fysisk fænomen, og I har "angrebet" de dårlige holdninger og belastningsskaderne fra en hovedsageligt fysisk synsvinkel. I har arbejdet med bevægelser m.m., som dels skal forebygge opståen af de omtalte belastningsskader (infiltrationer, dårlige rygge etc.), dels skal "behandle" disse. Men I har ikke været ret meget inde på, at der kan være mange forskellige årsager til disse reaktioner, som jeg vil foretrække at kalde dem, ligesom I heller ikke har talt klart om årsagssammenhænge.

Og dog! Når du ser nærmere efter, vil du se, at jeg har skrevet om - og du forhåbentlig talt om - andet end det rent fysiske, nemlig om vigtigheden af, betydningen af

- at registrere hvad I mærker/føler
- at bruge fantasien
- at tænke selv
- at finde flere "svar" på bevægelsesmæssige opgaver i stedet for automatisk at gøre en andens bevægelser efter, i stedet for automatisk at parere ordre
- at være opmærksomme på jeres krops reaktioner
- at lytte til kroppen, mærke hvor den gør godt, hvor den gør ondt
- at koncentrere sig
- at føle

- at kunne spænde, at kunne spænde af
- at være opmærksom på de andres behov rent bevægelsesmæssigt, rent pladsmæssigt
- at bruge syns- og "stillingssans" samtidig eller hver for sig
- at forstå, at I selv har og påtager jer et ansvar for at få set og udnyttet de muligheder, der ligger i hver enkelt situation
- at øge kropsbevidstheden
- at vælge

og at "jeres holdning, jeres krops reaktioner, er et udtryk for og et svar på den øjeblikkelige situation, I befinder jer i, eller rettere på jeres oplevelse af situationen.

Nøgleordene i alt dette er

opmærksomhed

kropsbevidsthed

selvstændig tænkning

valg.

Når du ved, at børnene er fortrolige med disse begreber, så mener jeg, at der er en basis for, at I sammen arbejder på at få en større indsigt i sammenhængen mellem sind, følelser, tanker og krop, idet jeg her ved krop forstår muskulaturens og de indre organers funktion.

Begynd med at repetere, at der fra hjernen udgår bevægelsesnerver (motoriske nerver) til alle kroppens muskler, og at der tilbage til hjernen går følelsernerver (sensoriske nerver), der giver hjernen besked om disse musklers tilstand. Ved at være opmærksom, ved at lytte, kan I høre og efterhånden også forstå de meddelelser, der via disse nerver sendes til og fra hjernen. Det er meget vigtigt, at vi alle optræner denne evne, bliver bevidst om den. Når I har repeteret den ovenfor nævnte viden om nervesystemet, må du fortælle eleverne, at de foruden dette "bevidste" nervesystem har et ubevidst, et selvstyrende system, det såkaldte autonome eller vegetative nervesystem. Dette består igen af to strenge eller dele, nemlig

den sympatiske, der er dominerende ved aktivitetsreaktioner, og den parasympatiske, der dominerer ved hvile- og fordøjelsesreaktioner. Alt afhængig af aldersklassen kan du også tale om "speeder- og bremsenerver". Balancen mellem disse to systemer er afgørende for organismens øjeblikkelige funktion.

Hjerteslagets frekvens (hyppighed),
blodtrykket,
udskillelsen af hormoner,
produktionen af "fordøjelsessaft" i mavesækken,
åndedrættet,
muskelkraften,
m.m.

er direkte under påvirkning af dette autonome nervesystem og er, som før nævnt, afhængig af balancen mellem de to komponenter, der igen påvirkes kraftigt af følelsesmæssige belastninger.

Vi udsættes daglig for mange belastninger af fysisk såvel som af psykisk art. Hvis reaktionen på disse belastninger er hensigtsmæssig, så vil omfanget af reaktionen svare til omfanget af belastningen, og vi vil få et alarmberedskab, der vil resultere i en handling.

Eleverne kan nemt forstå følgende eksempel:

du går i fred og ro på et fortov, du har det rart, føler dig godt tilpas. Pludselig ser du en bil, der i fuld fart kører tværs over kørebanen, over mod det fortov, du befinder dig på. En manglende reaktion fra din side ville i højeste grad være u hensigtsmæssig: du ville fortsætte med at gå i din egen rolige rytme, bilen ville ramme dig, og du ville enten blive hårdt kvæstet, eller du ville dø.

(En angstfølelse, der er så voldsom, at du bliver stiv af skræk, så du ikke kan flytte dig af stedet, vil også resultere i kvæstelse eller død). Heldigvis sker det modsatte: du reagerer hensigtsmæssigt og undgår faren, du overlever. Men hvad er det, der sker i din hensigtsmæssige reaktion? Først alarmberedskabet:

overvægt af aktivitet fra den sympatiske del af det autonome nervesystem giver
øget adrenalinproduktion fra binyrerne

hvilket igen betyder
øget antal hjerteslag pr. minut,
øget blodtryk,
øget blodmængde til musklerne (tages fra fordøjelses-
organerne),
bremse på fordøjelsesprocesserne,
undertiden vandladnings- og afføringstrang, da blærens
og endetarmens lukkemuskler aktiveres af
"speedernerver",
etc. etc.

Dette alarmberedskab gør dig parat til handling. Du får uanede mængder af muskelstyrke, hvilket gør, at du springer for livet, og du undgår at blive ramt af bilen. Efter et stykke tid restitueres kroppen, og den naturlige balance mellem det sympatiske og det parasympatiske nervesystem genoprettes: hjerteslaget bliver atter normalt, blodtrykket ligeledes etc. etc. Du slapper af. Men når du siden tænker på den fare, du har været udsat for, kan det ske, at symptomerne melder sig igen. Din organisme har været udsat for stress, som egentlig blot betyder pres, og du kan her tale om gavnligt stress, uden hvilket du ikke ville have overlevet. Her er der altså ingen fare på færde og ingen risiko for, at den psykosomatiske reaktion vil blive til en psykosomatisk sygdom, fordi du fik omsat dit alarmberedskab til handling, og fordi du kunne slappe af bagefter. Men så godt går det ikke altid. Af og til udsættes vi for stress, der er skadeligt, og det sker endda hyppigere og hyppigere idag, i det system vi lever i eller under. Man kan sige, at stress er en sammenfatning af en række angstfremkaldende situationer, og at forholdet mellem påvirkningerne fra det samfund, vi lever i, og vort eget mål af "robusthed" er bestemmende for, hvorvidt vi oplever dagligdagens situationer som angstfremkaldende. Men hvorfor bliver vi bange? Og hvad er angst? Angst kan defineres som frygten for, hvad der sker mellem nu og fremtiden. Den angst går mange mennesker rundt med. De er bange for ikke at slå til eller ulykkelige over ikke

at møde udfordringer nok i deres arbejde, bange for at miste jobbet, bange for ikke at kunne leve op til forventningerne fra omgivelserne, bange for at være anderledes end andre, for at falde uden for normerne, bange for at få tæv på vej hjem fra skole, bange for at blive til grin i klassen. Den form for stress, dette påfører os, er ikke gavnlig, den er opslidende, den er skadelig. Der er her ikke tale om et pres eller tryk, der får os til at nå videre i vor udvikling, men om en følelse af afmagt, om distress (sorg, fortvivlelse).

Vor organisme vil under et sådant stress være i et konstant alarmberedskab, et alarmberedskab, der kun sjældent omsættes til handling. Vi får ikke lov til, giver ikke os selv lov til eller har ikke mulighed for at omsætte dette alarmberedskab til handling eller til følelsesmæssigt udtryk. Vi knytter bare hænderne i bukselommerne, bider tænderne sammen o.s.v. Eller vi bliver aggressive, slår, skælder ud, er "umulige". Det hjælper måske for en kort tid, men skaber ingen fred, fjerner ikke angsten og utrygheden. Jeg synes, at det er meget vigtigt, at eleverne lærer at forstå forskellen mellem gavnligt og skadeligt stress. Bed dem give dig eksempler på begge dele fra deres hverdag, og supplér jeres samtale med en af følgende rækker spørgsmål (bilag A og B). I kan også diskutere emnet ud fra læsning af stoffet og de følgende spørgsmål i "Bedre Helse", side 39-40, eller I kan behandle dette vigtige emne på basis af diasserien "Stress". Jeg anser det også for at være meget vigtigt, at eleverne får mulighed for sammen at diskutere emnet, for at bearbejde spørgsmål og svar for derigennem at få mulighed for at udvikle et fælles sprog, et fælles ordforråd og derved større forståelse for egne og andres problemer og mulighed for at løse disse i fællesskab. I nogle situationer er organismens reaktion på angstfølelsen relevant (se igen eksemplet med bilen), men i andre situationer er den overdimensioneret eller måske totalt meningsløs. Dette sker f.eks., når vi indbilder os og endda oplever en fare, inden vi eller uden at vi overhovedet møder den. I sådanne tilfælde svækkes kroppen, ligesom den gør, når vi lever under et konstant og reelt fy-

sisk og psykisk pres. En udmattelsestilstand opstår, heraf igen psykosomatisk sygdom, der atter kan føre til invaliditet og død.

Se igen sammen med eleverne på de reaktioner, der opstår som følge af angsten for bilen, se på de øvrige angstfremkaldende situationer, og lad eleverne fortælle dig, eller fortæl dem, hvilke sygdomme der kan opstå som følge af disse påvirkninger:

Når muskelspændingerne vedvarer, opstår muskelinfiltrationer, myoser, nedsat ledbevægelighed, smerter og f.eks. hæmning af åndedrætsfunktionen.

Når hjertet og kredsløbet vedvarende belastes for voldsomt, kan vi få forøget risiko for hjerte- og karsygdomme, f. eks. blodprop i hjertet.

Når der sker ændringer i sammensætningen af "fordøjelses-safterne", kan dette være medvirkende til, at mavesækkens slimhinde angribes.

Når impulserne til fordøjelsesorganerne vedvarende er nedsat, opstår fordøjelsesvanskeligheder, mave-tarmkatarrh, forstoppelse.

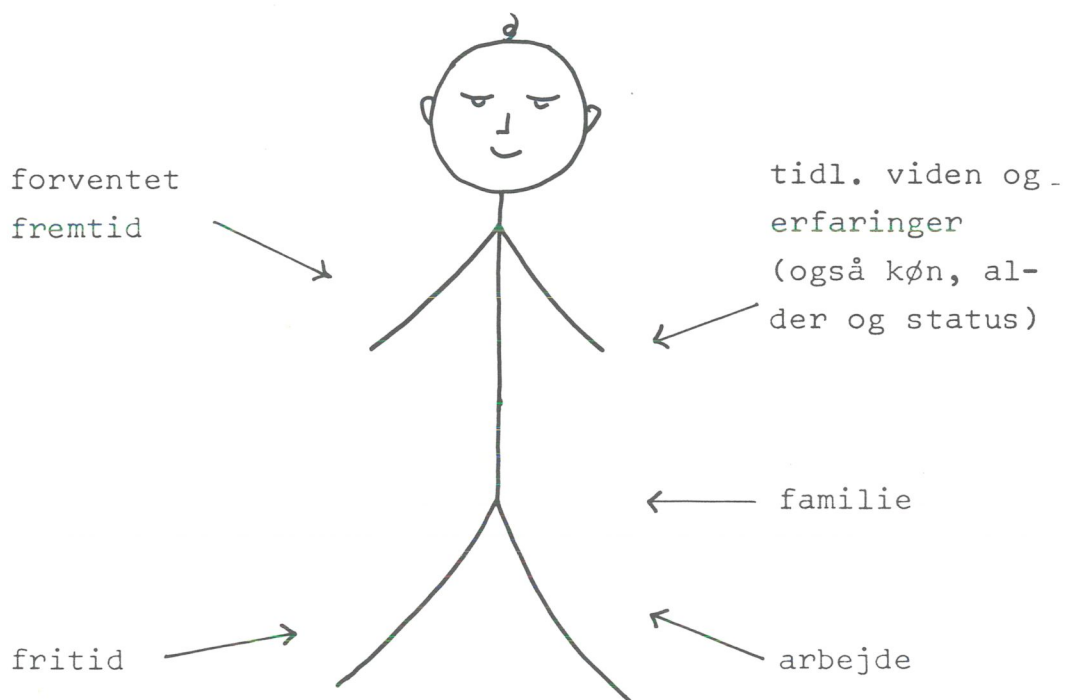
Det må siges igen: en uhensigtsmæssig, overdimensioneret eller manglende, reaktion på en følelsesmæssig såvel som på en fysisk belastning kan føre til sygdom, der igen kan føre til invaliditet eller død, fysisk eller psykisk!

En indsigt i disse ting, en viden om forebyggelse og en forståelse af betydningen af egen indsats burde det være obligatorisk at give alle børn under opvæksten, således at de opnår en "robusthed", der kan sætte dem i stand til at gøre noget ved deres situation. Et kendskab til egne og andres følelsesmæssige reaktioner, en forståelse for og i ret vidt omfang accept heraf ville gøre vort samfund mindre prestige- og konkurrencebetonet og mere orienteret i retning af en livsførelse, der tilgodeser hensynet til menneskets optimale funktion, alene og sammen med andre. Et samfund, eller en samværsform i videste forstand, der skaber angst, utryghed, aggression (vold) er sygdomsfremkaldende. Omvendt kan et miljø, der skaber tryghed, til-

lidsfuldhed og varme (ikke-vold), sætte hvert enkelt menneske i stand til at varetage sine egne sundhedsmæssige behov, i højere grad tage ansvar for sin egen skæbne (sit liv og sin død) og være medvirkende til at skabe optimal tilpasning - i dynamisk forstand - mellem menneske og miljø.

Et sådant miljø kan ikke skabes alene ved, at der gøres en indsats i skolen og af skolens folk, men skolens indsats kan i høj grad være medvirkende hertil, kan være en faktor af væsentlig betydning.

Et menneske, du, påvirkes nemlig i den øjeblikkelige situation ("her og nu") af mange forskellige faktorer. De vigtigste er søgt illustreret på nedenstående figur, der er hentet fra "Psykosomatik og folkeoplysning".



Menneskets øjeblikkelige situation.

Jeg synes, at den lille figur er et fremragende supplement til de tanker, jeg har sat på tryk på de foregående sider. Jeg mener desuden, at du, hvis du tager denne bogs arbejdsopgaver op, i udstrakt grad vil kunne influere på

samværsformerne i dine klasser. Derfra vil det sætte sine spor på hele skolen gennem jeres mere positive opfattelse af andre mennesker, og videre igen på de miljøer, som børnene og du kommer fra og igen vender tilbage til, når skoledagen er slut.

Uddannelses- og erhvervsorienteringen.

I den nye skolelov, gældende fra august 1976, forudses fåget, der i sig selv er timeløst, læst i klassens time og evt. i samtidsorientering. Loven siger også, at der fra 7. - 9. klasse skal gives 48 timer ialt, fordelt med 12 - 16 - 20. Derudover er der på hvert klassetrin stillet et vist antal dage til rådighed til ekskursioner, virksomhedsbesøg, erhvervspraktik m.m.

Jeg ser det som en naturlig fortsættelse af det arbejde, jeg hidtil har beskæftiget mig med, og samtidig som en spændende og nødvendig opgave, at de sider af uddannelses- og erhvervsorienteringen, der lægger vægt på, at eleverne skal lære sig selv, deres muligheder og begrænsninger og deres ressourcer at kende, udbygges. Jeg mener, at denne bog med sit indhold og sine anvendte metoder dels kan danne basis for denne side af erhvervsorienteringen, dels kan give et nødvendigt supplement, og således være med i skolens bestræbelser på at fremme børnenes alsidige udvikling på en sådan måde, at de bedre vil være i stand til at vurdere deres formåen. Et sådant oplæg til udbygning af erhvervsorienteringen vil også kunne virke yderligere støttende for de forsøg, der gøres på at "uddanne" og udvikle børnene og de unge til at blive harmoniske mennesker, som kan hvile i sig selv, i øjeblikkelig selv-accept, men samtidig med et åbent blik for at udfordringen i de enkelte situationer kan give personlig vækst i stedet for stagnation. Vi vil da samtidig få mennesker, som har et vågent øje for helheden i et samvær med andre, og som selv er velfungerende heri.

Hvis linien i disse bestræbelser lægges allerede i de første skoleår og trækkes gennem de forskellige fag, gennem de forskellige klassetrin, byggende på de ressourcer,

der findes i ethvert skolemiljø i form af udvidet samarbejde, så tror jeg, at undervisningen og skolemiljøet i højere grad vil virke til at hele, fremfor at dele mennesker.

Og så er målet nået!

bilag A

1. Tænk tilbage på sidste gang du var til årsprøve (eller lignende prøve).

Havde du da nogle af følgende ubehageligheder (sæt kryds):

mavekneb - svedige hænder - bankende hjerte - tør mund -
opkastninger - tissetrang - diarré - hovedpine - sveden -
muskelspændinger - nervøse "trækninger"

2. Tror du, at det påvirkede prøveresultatet? ja
 nej

3. Hvilke ubehageligheder kender du hos dig selv fra almindelige skolesituationer?

mavekneb - svedige hænder - bankende hjerte - tør mund -
opkastninger - tissetrang - diarré - hovedpine - sveden -
muskelspændinger - nervøse "trækninger"

- 3a. I hvilke situationer?

4. Hvad tror du grunden kan være?

5. Hvilke ubehageligheder kender du hos dig selv uden for skolen?

mavekneb - svedige hænder - bankende hjerte - tør mund -
opkastninger - tissetrang - diarré - hovedpine - sveden -
muskelspændinger - nervøse "trækninger"

- 5a. I hvilke situationer?

6. Hvor mange af dine kammerater tror du har sådanne reaktioner (svaret angives i procent)?

7. Hvor mange voksne tror du har sådanne reaktioner (svaret angives i procent)?

8. I hvilke situationer kunne du tænke dig, at voksne reagerede således?

(Fra "Psykosomatik og folkeoplysning")

bilag B

1. Hvilke følelser har du registreret hos dig selv i går og/eller idag (angst, vrede, glæde, sorg eller andet)?
2. Hvad var årsagerne?
3. Prøv at huske om du samtidig reagerede med din krop - og på hvilken måde.
4. Hvordan gav du udtryk for de følelser, du havde?
5. Hvem var dine reaktioner rettet imod?
 - a. mod den, der vakte følelsen?
 - b. mod andre?
6. Hvordan reagerede dine omgivelser?
7. Vil du handle på samme måde, næste gang en lignende situation opstår?

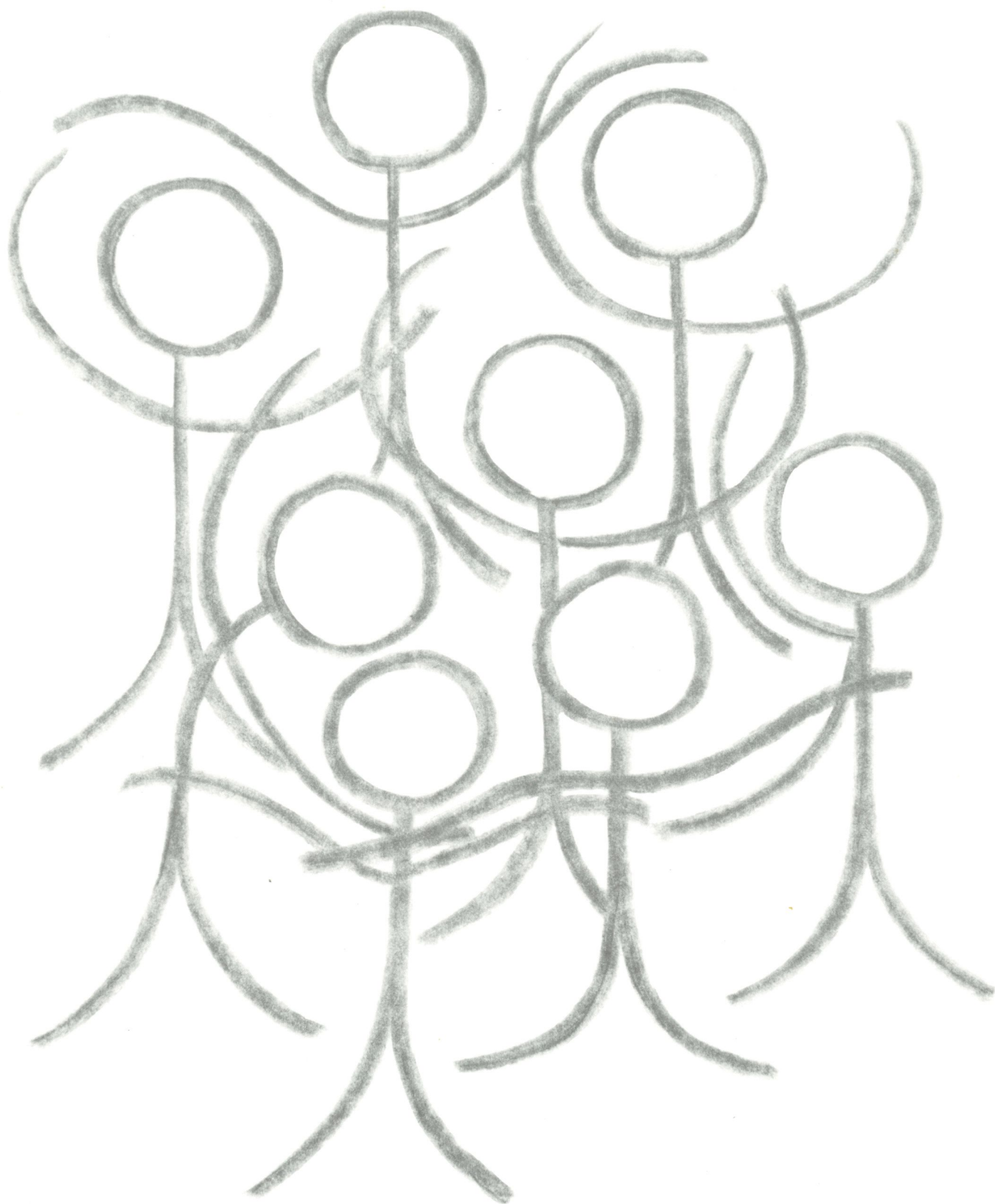
Hvorfor?
Hvorfor ikke?
8. Hvilke følelser mener du at have observeret hos andre i går og/eller idag? (Eksempler)
9. Kom de til udtryk?

Hvorfor?
Hvorfor ikke?
10. Hvilken indflydelse mener du, at du havde på omfanget af følelsesudbrud hos disse andre personer?
11. Hvilke psykosomatiske reaktioner har du lige nu overfor en opgave som denne?

KROP og BEVÆGELSE

og DRAMA

i klasseværelset



Forord.

I tiden, der er gået, siden "Krop og bevægelse i klasseværelset" blev skrevet, er det faldet mig naturligt at arbejde videre med de muligheder, der findes for at bevæge sig sammen i et almindeligt klasseværelse. Desuden har jeg følt det nødvendigt at sætte disse muligheder ind i et større perspektiv og at videreudvikle tankerne om vigtigheden af, at vi får daglige indtryk gennem kroppen og følelserne (sanserne) og ikke bare gennem intellektet. Det er fortsat min mening, at det er af stor betydning, at vi også får mulighed for at give udtryk for vore indtryk: først når vi med ord eller gennem handling giver udtryk for, hvad vi oplever, når vi til fuld bevidsthed om vore oplevelser.

Jeg vil på de følgende sider fortsætte med at videregive mine oplevelser og erfaringer fra arbejdet med "krop og bevægelse i klasseværelset", idet jeg indfører elementet DRAMA, hvilket vil fremgå af titelbladet til denne del af bogen. Jeg har valgt at sætte disse nye afsnit ind som bogens anden del i stedet for at indflette dem i det oprindelige stof. Dels fordi de er en helhed i sig selv, dels fordi jeg betragter dem som beskrivende en stigning i intensitet og samtidig som en åben mod endnu større og videre muligheder.

Samtidig finder jeg det nødvendigt at sige, at dette ikke er et forsøg på at skrive en "køgebog", som slavisk skal følges punkt for punkt. Tværtimod! Dels er det umuligt at lære alene af andres erfaringer, og dels er de elever, som jeg har leget og arbejdet med, ikke de samme som dem, du er omgivet af. Desuden er dine elevers og dine interaktioner specifikke for jeres klasse, og en situation i en klasse kommer aldrig igen på nøjagtig samme måde.

Det er derfor mit håb, at du vil læse de følgende sider med åbne sanser, og at du vil kunne omsætte nogle af idéerne til anvendelse i din egen hverdag. Når børnene både får øget deres kropsbevidsthed og bliver mere bevidste om deres adfærd, vil I have en mulighed for sammen at bedre det psyko-sociale miljø i klassen. Samtidig kan eleverne

få dækket en del af deres behov for bevægelsesmæssig udfoldelse og for at bruge deres krop, og de vil derigennem få udviklet en bedre og mere harmonisk kropsholdning.

Dette forord skal også rumme en stor og varm tak til dramapædagog Krista Poulsen, Hillerød børnehaveseminarium. Titelbladet samt de generelle betragtninger om metoden DRAMA er udarbejdet i et nært samarbejde med hende, og en meningsfuld dialog os imellem har dannet basis for flere af mine øvrige formuleringer.

Oktober 1977.

Annemarie Goldschmidt.

(Denne del af bogen vil tillige blive udsendt som en slags "særtryk". I dette vil teksten til den på side 103 omtalte sangleg fremkomme som bilag.)

Indledning.

Den optimale indlæringssituation opstår, når vi har det godt. Det er derfor vigtigt, at lærere og elever i en klasse, på en skole, har det godt, ikke alene med sig selv, med deres egen krop, men også med hinanden. Dette skal ikke opfattes som en higen efter en permanent lykketilstand, men som en tilkendegivelse af at det er nødvendigt at arbejde med løsningen af de dagligt opdukende små og store problemer. Ved at erkende problemerne og ved at hjælpe hinanden med bearbejdelsen lærer vi noget. Vi får det bedre sammen og opnår også en fornemmelse af øget selvværd. Så længe vi har en dårlig accept af os selv, en fornemmelse af ringe selvværd, vil vi ofte have svært ved at indgå i et meningsfuldt samvær, hvor vi understøtter andre i deres bestræbelser på at nå til selvaccept. Derfor er det vigtigt, at vi i skolen giver hinanden mulighed for at opnå denne fornemmelse af øget selvværd, af øget kropsbevidsthed, øget jeg-bevidsthed, og at vi får en oplevelse af at være o.k., så vi derefter kan indgå i en meningsfuld dialog (samarbejde), hvor vi lærer noget, og hvor betydningen af både proces og produkt understreges.

Jeg mener, at det skal forsøges, og også at det kan gøres, men må dog samtidig til en vis grad give dem ret, der mener, at det egentlig er en absurditet at tro, at det kan lykkes i blot et rimeligt omfang i en klasse med op til 28 elever, der hvert 45. minut afbrydes af en klingende klokke!

Drama.

Drama er en metode, der kan anvendes i ovennævnte forbindelse.

Ordet drama betyder handling. Omsat til pædagogisk metode tager drama udgangspunkt i barnets leg, d.v.s., at metoden bygger på planlagte og organiserede former for fællesaktiviteter, hvori brugen af kroppen spiller en stor rolle.

For tydelighedens skyld vil jeg her kort beskrive, hvor-

ledes drama deles op i to underpunkter, nemlig

DRAMATIK og

DRAMATISERING (som kan udmunde i TEATER).

Dramatik er øvelser, der er tilrettelagt og instrueret af læreren, og som tilgodeser menneskets mange muligheder for kommunikation. Vi har alle mulighed for at bruge vores

krop

tale

fantasi

koncentrationsevne

sanser

intellekt

evne til at indgå i social sammenhæng

følelser.

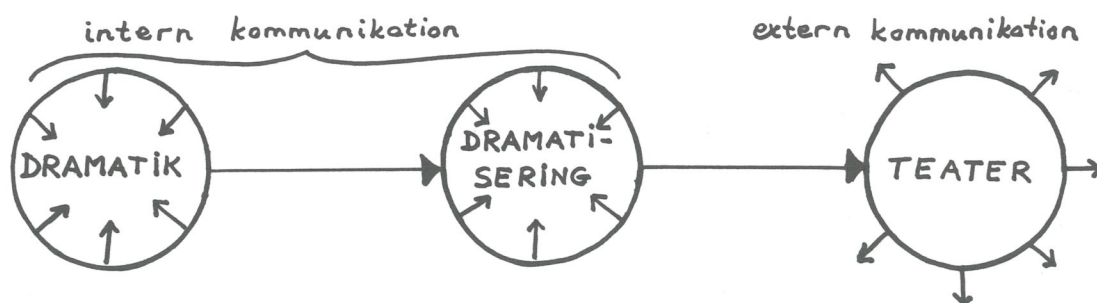
Det er nødvendigt for barnets hele personlighedsudvikling, at alle disse områder tilgodeses i dagligdagen, herunder også dagligdagen i skolen, ja, måske allermest her. Ved at tilrettelægge vor undervisning således, at den også rummer arbejde med dramatikøvelser, kan vi være med til at sørge for, at alle de nævnte områder bliver tilgodeset.

Dramatisering er småspil, rollespil, situationsspil, hvis tema bestemmes af læreren og/eller af eleverne. Spillene tilrettelægges, besluttet og udføres af hele klassen eller af mindre grupper og fremføres for kammeraterne i klassen. Spillene er problemorienterede, d.v.s., at de skal have et handlingsforløb, hvori der indgår en konflikt, en konflikt fra børnenes egen virkelighed. Efter spillene kan konflikten, problemet, diskuteres, kommenteres og eventuelt konkluderes, ligesom årsagssammenhænge kan klarlægges.

I det følgende vil jeg - ofte med udgangspunkt i en af de sanglege, der står beskrevet i denne bogs 1. del - bevæge mig ind på dramatikkens område. Dramatisering vil jeg derimod ikke komme nærmere ind på, men blot nævne som det overgangsled, den er, i arbejdet med at bevæge sig fra

den interne til den eksterne kommunikation (se ill.). Dramatisering vil her være en naturlig fase i den udvikling, der ender med en teaterforestilling, hvis formål jo bl.a. er at kommunikere med andre end gruppens eller klassens "indforståede" og direkte involverede. Klassen kan f.eks. have et problem, som den ønsker at vise for og indvi andre i. Disse andre, d.v.s. denne målgruppe, kan være forældre, en anden klasse o.s.v.

DRAMA = HANDLING



START - STOP idéen.

I drama findes forskellige bevægelsesopgaver, der indeholder START - STOP elementer. Start - stop idéen bygger på det princip, at alle skal have mulighed for at starte eller stoppe et forløb, d.v.s. for at være initiativtagere til at et forløb igangsættes eller standses. Herigennem får f.eks. den svageste i en gruppe ret og også pligt til at sige fra, hvis han/hun ikke kan følge gruppens tempo. Samtidig følger også en tilsvarende pligt til at overveje, hvor meget et stop fra den enkelte vil influere på gruppens arbejde - taget i bred betydning. F.eks.: "Skal jeg give lidt af mig selv og derved gå ud over min nuværende tærskel, eller skal jeg have lov til - og give mig selv lov til - at sige fra, når noget går mig imod?"

Eller et mere konkret eksempel:

Du står med en gruppe børn i en rundkreds. Et barn (A) står i midten og "danser" for. Gruppen/dens enkelte medlem kan vælge at følge A's oplæg eller at stoppe, hvis de ikke kan. Stoppet vil da være et signal til A om, at han ikke har fundet gruppens tempo, eller om at han har overvurderet dens muligheder eller måske kun tænker på sig selv.

A kan også selv stoppe. Hvis han oplever, at gruppen ikke kan følge hans bevægelsesmønster, kan han stoppe og starte forfra og således langsomt opbygge sit tilbud til gruppen, hvis fælles ressourcer kommer frem via hans inspiration.

For at en handling, en diskussion og en proces kan komme i gang, må der nogen til at starte, til at være initiativtager. Dette initiativ kan gå på skift blandt gruppens medlemmer.

Sanglege.

For langsomt at komme ind på de principper, som jeg har beskrevet ovenfor, vil jeg tage udgangspunkt i en enkel føre - følge øvelse, sanglegen "Jeg gik mig over sø og land" (se side 25).

Hvad enten der er mange borde og stole i et klasseværelse, eller der er få, hvad enten bordene står på lige rækker i "nakke-til-næse placering" eller de står i hestesko-facon, mindre grupper etc., så vil der altid være mulighed for at lade børnene danne en cirkel.

Du kan som lærer sige til børnene, at de nu skal forestille sig, at du maler dine skosåler hvide, således at dine fodspor kan ses. Du går nu rundt i klassen og "tegner" derved med dine fodspor en figur, der nærmer sig en cirkel så meget som muligt. Disse fodspor vil kunne "ses" så tydeligt på gulvet, at du kan bede børnene om at stille sig op med hinanden i hænderne i præcis den figur, som du har angivet med dine skridt. (Krav til koncentration, opmærksomhed, fantasi.)

Selv om den fremkomne cirkel skulle være lidt uregelmæssig, vil den dog altid betyde en fordel i det videre forløb, fordi børnene og du kan se hinandens ansigts- og kropsudtryk. Måske det også vil være en fordel, at du bruger din naturlige autoritet og beder børnene danne en cirkel uden at tale sammen og på en sådan måde, at de ender med at stå pige - dreng - pige - dreng, så vidt det overhovedet kan lade sig gøre med det antal drenge og piger, der er i klassen.

Det er her nødvendigt for mig at præcisere, at autoritet og autoritativ ikke må forveksles med autoritær. Det er min oplevelse, at mange voksne, mange lærere, skipper begge dele, måske i misforstået progressivisme. At undlade at bruge sin naturlige autoritet er at svigte børnene!

Det er min erfaring, at børnene kan lide at lave kendte ting på nye måder, og at de gerne vil have deres egne idéer med i legen. Det er vigtigt, at de føler, at de stadig får arbejdet med hele deres krop i de forskellige bevægelser, der kan indlægges i sangen, men det er også vigtigt, at de finder ud af, hvad der er let, og hvad der er svært for dem, og at de arbejder med det. (Brug af krop, intellekt, sanser.)

Opgaven kan stilles på forskellige måder.

Du kan stille opgaven på mange forskellige måder. Her er nogle forslag:

"Vil I fem (peg på børnene) i dag bestemme, hvilke bevægelser vi skal lave, d.v.s. hvilke lande, vi skal rejse til?"

"Vi skal lave forskellige bevægelser med vores ben. Hvad vil I foreslå?"

"Vi skal lave ting, der er svære for os at lave. Hvilken bevægelse er svær for dig? og for dig? og for dig?"

"Vi skal nu lave bevægelser, som vi virkelig godt kan lide at lave. Hvad vil I foreslå?"

Alt afhængig af den øjeblikkelige og af den generelle situation i din klasse kan du finde frem til præcis den mest gavnlige start på en sådan leg.

Formålet er dels, at børnene oplever bevægelsessituationen som et led i bestræbelserne for at lære noget, dels at deres bevægelsesglæde bevares, og at en del af deres bevægelsesbehov tilgodeses. Men derudover er det også formålet at få børnene i gang med at træde frem og starte et forløb med de evner, de har, og med de færdigheder, de på nuværende tidspunkt er i besiddelse af. Desuden ser og oplever børnene, at de også kan lære noget af den svage, den generte, den på anden måde handicappede, bl.a. af at se, at netop denne elev "vokser" med sin opgave og får en fornemmelse af øget værd.

Lad børnene vise de valgte bevægelser for hinanden, inden I starter med at synge, sådan at de andre får mulighed for at sætte sig ind i kammeratens intentioner.

Her vil start - stop princippet igen kunne bringes i anvendelse: kan en i gruppen ikke følge initiativtagerens intentioner, kan stoppet bruges. Dette stop kan - som før nævnt - bruges af begge parter.

Endnu en sangleg.

En anden sangleg, der kan bruges i denne forbindelse, er følgende:

"En trold, en trold
kan trylle med hvem han vil.
Hvordan, hvordan,
hvordan tror du det går til?
Et hop, et hop
han gør med sin troldekrop,
og så, og så,
og så bli'r du til en....."

I står i en rundkreds med hinanden i hænderne. Mens verset synges, hopper I først på det ene, så på det andet ben. "Trollden", der står i midten af kredsen, siger til sidst hvilket dyr, han vil trylle jer til. Han viser dyrets bevægelser, og alle bevæger sig nu på samme måde som dette dyr, mens der synges:

"Og når han hopper og danser, hopper og danser,
hopper og danser alle med.

Og når han hopper og danser, hopper og danser,
hopper vi alle med".

Også her er der forskellige muligheder for oplæg:

I kan blive i kredsen, mens I efterligner "trolde"s
bevægelser -

I kan arbejde med alment og personligt rum, bruge rum-
met så godt som muligt, mens I "hopper og danser", for
så at slutte i rundkredsen mens I synger versets sid-
ste ord -

I kan aftale (og det er nok vigtigt!), at I skal undgå
at støde ind i hinanden, således at I oplever, at ud-
nyttelse af egne muligheder for bevægelse samtidig skal
rumme respekt for andres lige ret til disse bevægelses-
muligheder -

I kan bevæge jer enkeltvis eller flere sammen -

og så videre alt efter jeres udgangspunkt i jeres fæl-
les situation og med stadig anvendelse af start - stop
princippet (se side 89 og side 90).

Bearbejdelsen.

Det er nødvendigt at huske, at I bagefter skal bruge no-
gen tid på at snakke om, hvordan det gik, hvorledes pro-
cessen forløb, og om I nåede det ønskede resultat, det
der var skitseret i oplægget. Børnene vil nok i starten
være tilbøjelige til at komme med udtalelser, der går på
de andres indsats, hvorimod de vil undlade at vurdere sig
selv. Prøv venligt, men bestemt at få børnene til at op-
leve, at de kommer længst i retning af et resultat, der
er godt for klassen som helhed, hvis de først vurderer
deres egen rolle: "Jeg tror, at jeg kunne have gjort det
lidt bedre. Jeg stødte ind i to andre undervejs."

Denne bearbejdelse kan også ske efter start - stop prin-
cippet med bevægelse og kropsudtryk i stedet for bare
snak og verbalisering.

"Hvorledes har I oplevet denne time? Prøv at give ud-
tryk herfor i bevægelse." (Peter: trist, Sandra: glad,
Søren: vred, etc. etc.)

Eller:

"Lav en skulptur sammen. Skulpturen skal udtrykke din/jeres oplevelse af denne time." (Hvert enkelt barn får her mulighed for at give udtryk for netop sin oplevelse.)

Når børnene på denne måde har givet udtryk for deres oplevelse af forløbet og af egne roller, så kan I prøve igen, helst med det samme. I det nye forsøg arbejder I stadig med at få øget jeres kropsbevidsthed og med at nå det ønskede mål, som jo ikke alene er aktiv bevægelse, men som også er at overføre børnenes oplevelse af egen rolle i bevægelseslegen til deres rolle i det generelle samarbejde i klassen.

Bearbejdelsen er vigtig, fordi børnene derigennem fornemmer dit engagement i undervisningen og betydningen af den indsats, de gør. Desuden får de en mulighed for at komme en løsning af et eventuelt problem nærmere.

"De vises sten".

Det er nok nødvendigt her at indskyde, at jeg ikke anser disse eksempler med sanglegene for at være "de vises sten", som jeg har fundet og hermed præsenterer. For mig har sanglegene fungeret godt, måske fordi de er brugt på skoler og i klasser, hvor de har været så godt som de eneste forsøg på problemløsning ad handlings- eller oplevelsesmæssig vej. De har fundet sted i miljøer, hvor arbejdet med bevægelsesmuligheder og med træning af kropsbevidsthed har været henlagt til gymnastiktimerne (to gange 25 minutter om ugen) og da kun hos de lærere, der endnu ikke har "tabt modet". D.v.s. hos de idrætslærere, der endnu tror på, at det kan lykkes at skabe et miljø i en gymnastiksal eller på en idrætsplads, hvor man lærer ved at arbejde med hinanden og ikke kun mod hinanden, og hvor det er vigtigt at lykkes i fællesskabet i forhold til sig selv og sine egne muligheder - og ikke kun ved at vinde over andre.

I disse omgivelser er det lykkedes at føre et nyt aspekt, nemlig "krop og bevægelse i klasseværelset" ind i skolens hverdag, et aspekt, der har vist sig at have elementer i sig, som kan være med til at skabe et miljø, der tilgodeser børns behov for tryghed og tillid og for at bruge sig selv gennem forskellige former for kommunikation.

Forskellige udgangspunkter.

Formålet med at lege sanglege som "Jeg gik mig over sø og land" og "En trold, en trold" er at få børnene til at arbejde bevægelsesmæssigt og socialt, således som det også er formålet med øvelser tilrettelagt efter start - stop princippet. Du behøver ikke nødvendigvis andet udgangspunkt for at sætte bevægelseslege i gang end klassens lyst til og behov for at arbejde med deres bevægelsesmæssige og sociale funktioner.

Et bredere aspekt fås dog, hvis du tager udgangspunkt i børnenes aktuelle arbejde. Det kan f.eks. være et emnearbejde, som de enten skal til at starte eller allerede er i gang med.

Eksempler:

SKOVEN. Her må du som lærer stille dig selv det spørgsmål: "Hvilke bevægelseslege kan tilgodeses dette emne?"

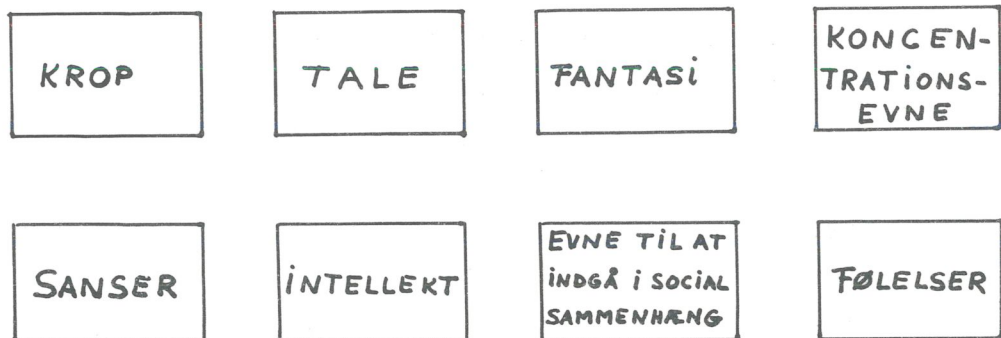
I kan - "svaje" som træer for vinden
løbe som mus, som eger
kravle som edderkopper
etc. etc.

Forskellige ERHVERV. Børnene kan for eksempel rent mimisk prøve at illustrere situationer fra en arbejdsplads.

TRAFIK. I kan - køre bil
cykle
løbe
gå
ride
etc. etc.

Foruden at erkende betydningen af at tage udgangspunkt i en kendt leg eller i det emne, som børnene beskæftiger sig med, må vi erkende vigtigheden af følgende: enhver pædagogisk praksis må - for at blive vellykket - tage sit udgangspunkt i de børn, i det miljø og i de situationer, man har med at gøre. Ved at se nærmere på dette vil man opleve, at nogle børn forekommer mindre stimulerede end andre, et forhold, der måske kræver en nærmere analyse.

Vi kan stille os spørgsmålet: hvordan er gruppen/den enkelte med hensyn til



Og vi kan spørge videre: hvordan forholder vi os med vor undervisning til indholdet af disse 8 kasser?

Og videre endnu: er det nødvendigt at ændre undervisningen, for at børnene kan få mulighed for at bruge og udvikle alle dele af deres "register"?

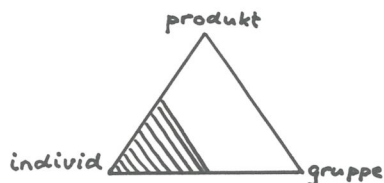
Overvejelser vedrørende opgavens tilrettelæggelse.

Vi må som undervisere også overveje, i hvor høj grad vi vil tilrettelægge opgaven, det være sig den bevægelsesmæssige, den intellektuelle eller andet, ud fra en hensyntagen til fremme af individuel præstation, eller ud fra hensyntagen til fremme af gruppepræstation, eller ud fra hensyn til opgavepræstation (resultat, der kan ses og vurderes).

Følgende eksempel fra bevægelsesopgave i tilslutning til emnearbejde om "skoven" kan bidrage til at belyse ovenstående:

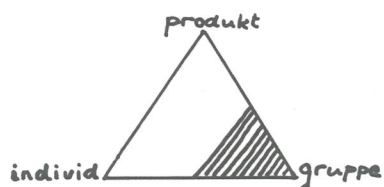
Børnene kan sidde let tilbagelænet på stole, borde eller gulv og lave cyklebevægelser med benene. "Tramp godt i pedalerne, jævnt og roligt. Vi skal ud i skoven. Prøv nu at stå på gulvet og forestil jer, at I kan bevæge jer som træer gør, når vinden blæser gennem skoven." (Det er her vigtigt for mig at understrege, at børnene ikke skal være træer, men illudere som træer, opleve træers funktion.)

Individuel opgave: det enkelte barn bevæger sig ud fra sine egne bevægelsesmuligheder og bevægelsesbehov. Har opmærksomheden vendt mod sig selv, ikke mod andre.



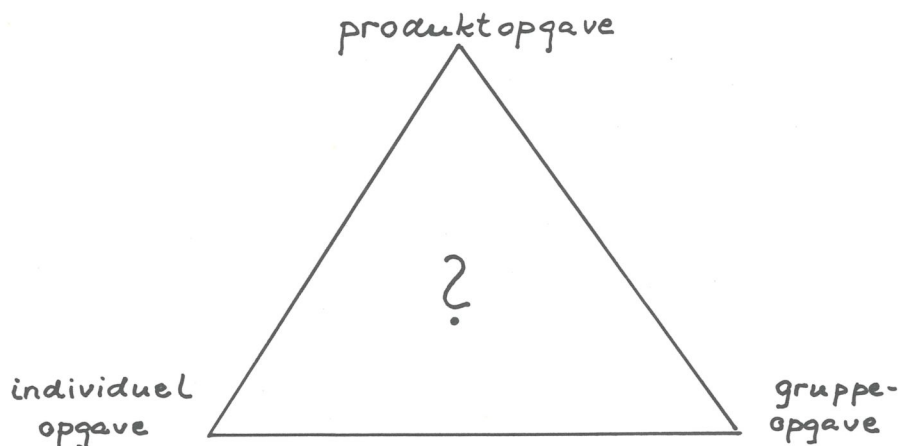
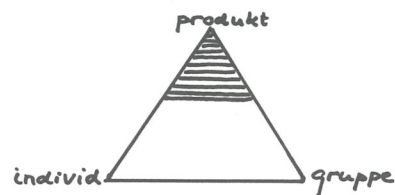
Gruppeopgave:

børnene kan stå i mindre grupper eller i een stor gruppe og "svaje" sammen. Evt. bare to og to, ryg mod ryg. Finde hinandens, finde gruppens rytme. Vægten lægges på, at gruppen fungerer godt sammen uden speciel hensyntagen til den enkelte.



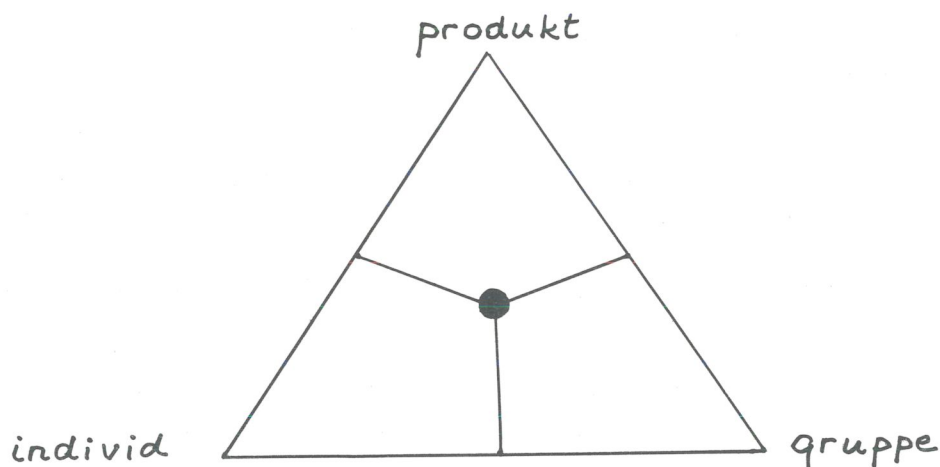
Produktopgave:

det gælder om, at alle børnene "svajer" så godt, at produktet kan præsenteres for tilskuerne, som virkelig får en fornemmelse af, at de befinder sig i en skov.



Hvad vælger du i den givne situation - og hvorfor?

Opdelingen i individuelle opgaver - gruppeopgaver - produktopgaver kan ikke alene betragtes som et enten-eller, men også som en progression. Opgaven kan nemlig løses således, at den både tilgodeser individets og gruppens udvikling og resulterer i et produkt, som kan præsenteres for tilskuerne. Vi befinder os da i midten af trekanten.



Flere praktiske eksempler.

I kan arbejde videre med cirklen, føre - følge øvelserne og start - stop idéen på nedenstående måder. Her vil det virke inspirerende med musik (se forslag i litteraturlisten), men det kan gøres uden.

En person står i midten af kredsen, laver bestemte (afhørende selv udvalgte) bevægelser med arme, ben eller med hele kroppen. De andre følger hendes intentioner så tæt som muligt, men uden at deres bevægelser mister det personlige præg, som de hver især giver dem. Der er altså tale om oplæg, ikke om efterligning.

Denne optakt kan udvikle sig på forskellige måder, alt efter formålet. Du kan stille opgaven således, at pladsen i midten kan overtages af de andre, een ad gangen, når de synes, at de har lyst til at tage initiativet.

Dette kan igen gøres med frit valg af bevægelse, med bevægelser, der bygger videre på den forrige persons ini-

tiativ eller oplæg, eller med præcis den samme bevægelse, som den forrige leder lavede, for derefter at glide over i en ny eller en sammensætning af nye bevægelser, som blot indeholder er element af det oprindelige i sig.

Ovenstående leg kan også udvikles på den måde, at personen i midten "giver ordet til" en af de andre ved at bevæge sig, "danse", ud mod ham eller hende. Hvis denne anden person får tid til at indprente sig den bevægelse eller rytme, den første er i gang med, får tid til at indgå i en bevægelsesmæssig dialog, vil det være rimeligt at antage (men ikke at forlange!), at han eller hun også vil have mod til at træde ind i cirklen og her være centrum for de andres opmærksomhed. Der kan her være frit valg mellem at fortsætte med den første bevægelse (rytme), udvikle den til "sin egen", eller videreudvikle den til endnu andre, inden man giver den videre til en af de andre i kredsen. I alle de nævnte eksempler kan start - stop idéen indarbejdes.

Rammerne.

Du kender som lærer din klasse godt nok til at vide, om du skal lægge rammerne således, at opgaven går på omgang kredsen rundt, enten højre eller venstre rundt, om du fra starten selv er i midten, eller om du skal lade eleverne selv bestemme, hvem der vil begynde, om du skal sige, at "dreng skal vælge pige, som så igen skal vælge dreng", eller om den øjeblikkelige klassesituation danner basis for valg af andre og mere hensigtsmæssige måder. Også her er det vigtigt, at du bruger din situationsfornemmelse og gør dig klart, hvad du vil.

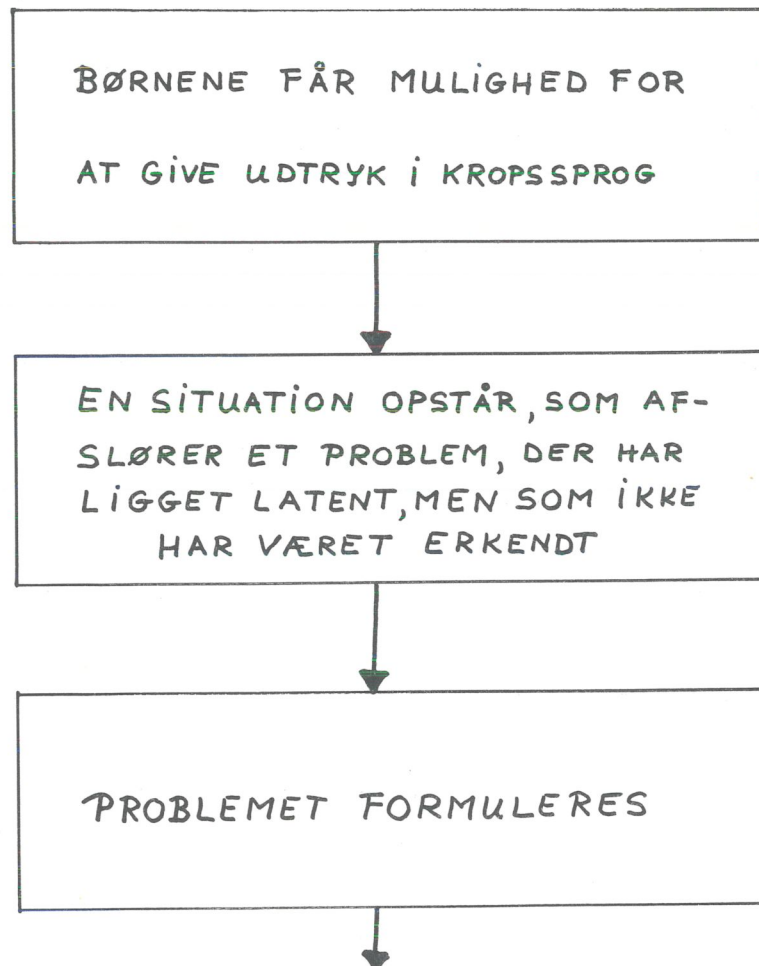
Det er også af stor betydning, at du med hele din person og med din adfærd skaber et miljø, der er trygt nok til, at børnene tør udfolde sig, et miljø, der gør fiaskoer acceptable, og som rummer tid nok til, at I bagefter i rundkredsen diskuterer de roller, som I hver især - også du som lærer - spillede i denne bevægelsesleg, som jo heller ikke bare er bevægelse for bevægelsens egen skyld. Jeg har haft dejlige oplevelser af at se børn "vokse" i disse forløb sammensat af non-verbal og verbal kommunika-

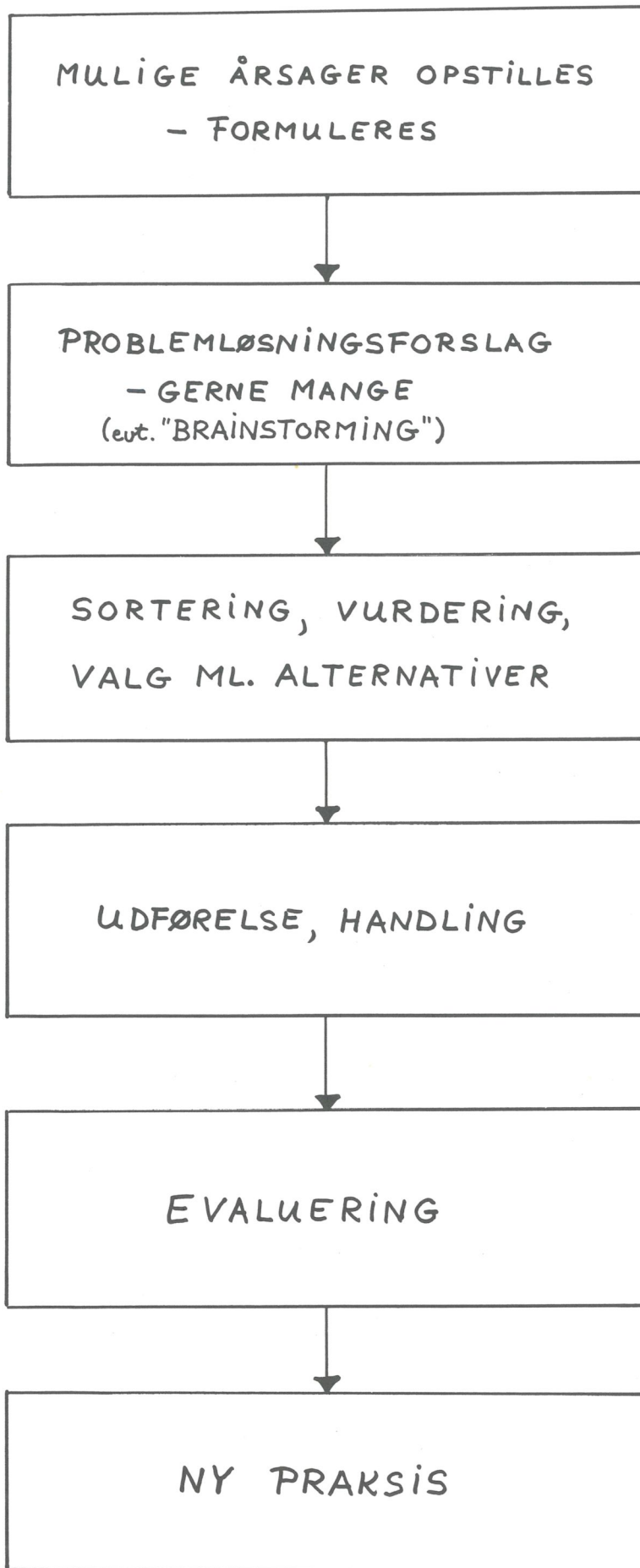
tion.

Prøv disse ting, men gør dig dine intentioner klart. Kun hvis du holder af dine børn, vil du kunne få et resultat, der er positivt. Det er en eksperimenteren med muligheder, ikke med mennesker!!

Problemløsning.

Under det non-verbale arbejde opleves og registreres måske et problem, som eksisterer i gruppen, men som ikke tidligere har været set så tydeligt. I ovenstående eksempler kan det være lederproblematikken eller problemet om, hvorvidt det overhovedet er muligt at arbejde videre med disse ting indenfor den gældende skolestruktur. Heraf opstår så behovet for at få præciseret problemet, hvorefter det vil være nødvendigt at finde ud af, hvilke årsager (årsagssammenhænge) der er til dette problem, for så til slut at kunne gå i gang med at finde løsningsforslag. Hele denne proces kan skitseres som følger:





etc. etc.

"Brainstorming".

1. fase: forslag fremsættes ÷ kritik
÷ snak
÷ kommentarer
+ lytten
+ inspiration
+ association
2. fase: forslagene gennemgås + kritik
+ kommentarer.

Etiske overvejelser.

Ofte kan det under arbejde med problemklargørelse og problemløsning være nødvendigt med mere omfattende overvejelser, som f.eks.:

Når jeg nu ser de dybereliggende årsager til de problemer, som viser sig i klassen/gruppen, hvad skal jeg da gøre?

Kan det tillades, at jeg bliver årsag til, at klassen delagtiggøres i en kammerats familiemæssige problemer, hvis det er disse, der er årsagen? Er der overhovedet tilstrækkelig tid til, at det kan gøres på forsvarlig vis?

Hvilke samfundsmæssige strukturer ligger igen til grund for disse problemer (uddannelse, økonomi, bolig etc.)?

Jeg er i dag af den mening, at vi måske ved nænsomt at afdække disse dybere liggende problemer kan skabe en større accept af menneskelig adfærd. Måske kan vi være med til at sætte en udvikling i gang, en udvikling der fra behandling af symptomer går til forsøg på fjernelse af årsager.

Endnu en sangleg, der kan udvikles til en start - stop øvelse.

På side 28-29 i denne bogs første del, står sangen "Her kommer hele klassen" nævnt (teksten findes på side 32). Det står også nævnt, at du enten kan bede børnene om at gå på stedet, mens I synger, eller om at hoppe rundt mellem hinanden i "gadedrengeløb".

Her er nogle eksempler på, hvorledes der kan ske en udvikling fra dette helt elementære plan.

Indtil du kender din klasse godt nok til at vide, hvor frie rammer børnene kan klare, er det nok bedst at lade dem gå på stedet, mens de synger, enten stående ved siden af deres bord eller i rundkredsen fra før. Men senere kan du stille opgaven således:

"Prøv at bevæge jer rundt mellem hinanden, mens I synger, og gør det på en sådan måde, at I dels udfylder rummet så godt som muligt, dels bevæger jer uden at støde ind i hinanden. Stå stille, mens I strækker jer mod loftet, og mens I bøjer jer ned mod gulvet. I den sidste del af verset skal I atter bevæge jer rundt mellem hinanden, og når verset er slut, er det meningen, at I skal være nået tilbage på jeres pladser."

Du kan også vælge, at I skal slutte siddende i en rundkreds på gulvet eller på anden måde lade sang og bevægelse danne optakten til næste del af jeres samvær.

Herfra kan udvikles en anden start - stop øvelse:

"Prøv at gå rundt mellem hinanden uden at snakke. Læg mærke til hvor i rummet I hver især befinder jer, og hvor I er i forhold til de andre. Prøv sammen at udfylde rummet samtidig med at I lægger mærke til, hvornår jeg går, og hvornår jeg står stille. I skal starte, når jeg starter, og standse, når jeg standser."

Det er vigtigt, at du gør perioderne med henholdsvis gang og stilleståen så lange, at alle når at registrere, at der skiftes, ligesom det er vigtigt, at du giver dig god tid. Det kan være en idé at have forskellig længde på intervallerne, således at det stadig er nødvendigt for børnene at koncentrere sig om opgaven. (Foruden at stille

krav til koncentrationsevnen stiller opgaven krav om brug af krop og sanser.)

Du kan derefter lade lederrollen gå på omgang i klassen indenfor de samme rammer, som ovenfor beskrevet, eller du kan lade initiativet til at starte og stoppe være frit, d.v.s., at I kommer til at arbejde med konstant skiftende ledere.

Senere kan du udvide opgaven til at rumme en mulighed for skift mellem start og stop af forskellige bevægelser (løb - gang - hop - kravlen - rullen - hinken - dans under forskellige former - etc.). Der skal være tid til, at I kan arbejde så længe, at det er ved at blive svært at finde på noget nyt (krav til fantasi), og også så længe, at der virkelig er mulighed for, at alle kan komme med deres initiativer, kan give deres besyv med i "samtalen". Noget andet er så, om de tør og vil, og om de mest initiativrige giver dem lov!

I den efterfølgende diskussion om forløbet får børnene som i de tidligere beskrevne situationer mulighed for at give udtryk for oplevelsen af egen rolle og for at få en tilbagemelding fra de andre. Begge dele kan give et skub til en gunstig udvikling af barnets personlighed: en oplevelse af egen rolle i samspillet, af eget værd og af muligheden for at initiativer kan virke enten inspirerende eller lammende - eller både-og!

Overgang fra bevægelsesleg til arbejde med bogligt stof.

Nedenfor er beskrevet en simpel føre - følge øvelse, som jeg har erfaring for, at de mindre børn holder meget af. Øvelsen eller legen egner sig i øvrigt også til atter at samle børnenes opmærksomhed om din person, hvis I efter en kortere eller længere periode med bevægelse under en eller anden form igen skal til at arbejde med bogligt stof:

Lad børnene efterligne alle dine bevægelser, mens du sidder på din stol ved dit kateder eller dit bord. Vær opmærksom på vigtigheden af at du gør dine bevægelser så tydelige, at alle har en mulighed for at følge dig.

Eksempler på bevægelser af mere rolig art:

forskellige fingerøvelser (med henblik på udvikling af
finmotorikken) -

sid med hånden under kind - sid med rund ryg - sid med
"lang ryg" - sid med begge albuer på bordet - etc. etc.

Du kan måske slutte med at sidde med "lang ryg", tage fat på blyanten og lægge din bog parat til at skrive, regne, tegne eller hvad du nu har planlagt, at I skal arbejde videre med.

Selvfølgelig er valget af bevægelser frit. I kan også her skiftes, du og børnene, og du vil sikkert opdage, at børnene er i besiddelse af en enorm fantasi, hvad variation af bevægelser angår. Måske du kan nå at opmuntre en lidt forsagt og stille eller motorisk dårligt udrustet dreng eller pige ved på den måde at give ham eller hende mulighed for at lede et forløb, der derved kan komme til at rumme præcis de elementer, som netop dette barn kan klare, og som måske kan give barnet mod til at gå videre, til at overskride sin nugældende tærskel.

Andre muligheder.

Der er utallige muligheder, uanset fag!

Har du brug for flere idéer og for variation, så er der masser af gamle børnelege, som kan bruges i den aktuelle sammenhæng blot ved ændring af få regler. Denne ændring kan dels ske ud fra et socialt synspunkt eller ud fra et indholdsmæssigt. Fastsættelsen af disse regler vil være et udtryk for den holdning, du som pædagog ønsker at lægge for dagen.

Eksempler:

et-tagfat, hvor f.eks. fire børn fanger i stedet for én,
eller

et-tagfat, hvor I danser i stedet for at løbe,
eller

"Jeg gik mig over sø og land", hvor I tager til

"edderkoppeland"

"bøgetræsland"

O.S.V.

Bevægelsesindslaget kan også kombineres med og bruges til gennemspilning af en situation, som du ved vil forekomme i forbindelse med børnegruppen i fremtiden (få eller mange dage senere). Det kan være noget, som børnene glæder sig til, eller noget som de er angstelige for. Som eksempler kan nævnes: udflugt, som inkluderer brug af offentlige transportmidler, tandlægebesøg. Ved at gennemspille situationen og derefter bearbejde den, kan det måske lykkes at styre en glædesreaktion eller fjerne en angst. Samtidig får du som underviser en viden om børnenes reaktioner overfor og erkendelse af det, de skal ud og opleve.

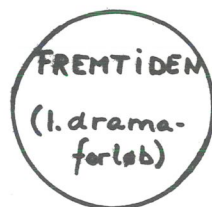
Efter at situationen er blevet oplevet i virkeligheden (udflugten har fundet sted, tandlægebesøget er overstået), rekonstruerer vi situationen, gennemspiller den igen. Foruden at børnene her får brugt deres krop og får udviklet deres motoriske funktioner, vil du nu kunne se, om der har fundet en indlæring sted hos børnene, en indlæring af social, emotionel eller intellektuel karakter.

Ved at opleve forstår vi.

Kun ved handling kan vores oplevelse forvandles.

Hvis vores oplevelse bliver ødelagt, bliver vores adfærd destruktiv. (Laing.)

Bevægelsesopgaven kan tage udgangspunkt i



vi gennemspiller
situationen, som
vi tror, den vil
være.



vi er i
situationen.



vi gennemspiller
situationen, som
den var, og oplever
derved at vi har
lært noget.

Børns behov for fysisk kontakt.

Da det efterhånden er almindelig erkendt, at børn har et stort behov for fysisk kontakt med både jævnaldrende og med voksne, må det anses for rimeligt, om vi prøver at dække lidt af dette store behov i skolens hverdag, samtidig med at vi på forskellig måde forsøger at opfylde en del af deres store bevægelsesbehov. Lykkes det, vil vi opleve, at børnene bliver mere trygge og mere afspændte i hele deres krop.

Prøv en gang at lade børnene ende en sådan føre - følge øvelse, som den der er beskrevet på side 105, med at lægge sig ned over deres bord med panden på hænderne. Bed dem f.eks. forestille sig, at deres bordplade er af dejligt, blødt sand, i hvilket deres krop laver et aftryk, når de lader sig hvile godt ned i det. Mens de ligger dér, kan du gå rundt mellem dem og med rolige hænder på deres skuldre, ryg, nakke og arme mærke, om de er afspændte. (Hvis lokaleforholdene tillader det, kan du med fordel bede børnene om at lægge sig på gulvet.)

Jeg har kun oplevet glæde fra børnenes side ved den opmærksomhed, jeg herved viser dem, ligesom jeg kun har oplevet, at de har vist interesse for selv at gå rundt og mærke, om deres kammerater klarer at hvile afspændte. Jeg tror, at den fornemmelse, de herved får i deres hænder, forøger deres oplevelse af deres egen krop i lignende situationer.

Desuden vil der her være en oplagt mulighed for at snakke om, hvor vigtigt det er at give en kammerat præcis den hjælp, som han giver udtryk for, at han trænger til, men heller ikke mere.

Præcisering af opgaven.

En generel bemærkning skal indflettes her: det gælder for alt, hvad jeg her har nævnt og beskrevet, at det er nødvendigt, at du bruger din naturlige autoritet til at præcisere opgaven, inden I går i gang, således at børnene ved, hvilke intentioner du har, og hvad du forventer af dem. På den baggrund kan I bagefter diskutere, om I nåede

det, I havde sat jer for, om den indgåede aftale blev overholdt. Hvorfor og hvordan nåede I det? Hvorfor nåede I det ikke? Kan det nås på en anden måde?

Der er vel ikke meget, der virker så frustrerende på børn, som manglende interesse fra omgivelserne. Derfor er det dobbelt vigtigt, at du giver udtryk for, at det er af betydning, at I sammen klargør jer både resultatet og forløbet på vej til dette resultat, og at du understreger, at det betyder noget for dig, at hvert enkelt barn deltager og gør sin indsats for det fælles resultat. Jeg tror, at børnene på den måde kan få en fornemmelse af øget selvværd, en fornemmelse der i hvert tilfælde ikke opstår, hvis de ukommenteret får lov til at sidde passivt hen eller ligge og rode på gulvet.

Involvering af børnene i planlægningen.

Efter at have arbejdet med emnet "krop og bevægelse i klasseværelset" i snart 8 år indser jeg tydeligere og tydeligere, hvor vigtigt det er, at børnene i et vist omfang er med i planlægningen af undervisningens indhold. Kun derigennem vil undervisningen kunne virke sundhedsfremmende, taget i bred betydning. Det er nødvendigt med en pædagogisk struktur, som frigør barnets iboende ressourcer, for at vi kan nå dette optimale mål af sundhedsfremme, som må komme ind som delvis afløser af den så fremherskende sygdomsbehandling, som vi bl.a. må gribe til, når vi har "ladet stå til" længe nok.

Når du giver børn på forskellige klassetrin en oversigt over hvilke emner vedrørende kroppens funktion, reaktioner og muligheder, som du mener, at det er vigtigt, at de ved noget om, og når du samtidig spørger dem, hvilke emner, de selv mener, er vigtige lige nu, så vil mange betydningsfulde ting komme for dagens lys. Jeg har bl.a. set mange eksempler på, at børnene er meget interesserede i at lære noget om årsagerne til spændinger i skuldre og nakke (herunder om psykosomatiske reaktioner), og om hvorledes de kan hjælpe hinanden af med disse smerter og spændinger. Og hvad der er endnu vigtigere: hjælpe hinanden med at finde og om muligt fjerne årsagerne til

spændingernes opståen. Også her kan problemløsningsmodellen fra side 100 og side 101 anvendes med udbytte, og den vil nok være nødvendig, hvis du ikke skal ende med blot at lappe på symptomerne i stedet for at finde frem til årsagerne og så forsøge at gøre noget ved dem.

1. Børnene registrerer ved at bevæge nakke, hoved og skuldre, at der er nogle spændinger og smerter i skulder-nakkeregionen. De kan måske også føle den hårde muskulatur ved at mærke på eller nærmest "massere" deres skuldermuskler med deres egne hænder.
2. De erkender, at der er uhensigtsmæssige muskelspændinger.
3. Erkendelsen, problemet, formuleres.
4. Mulige årsager opstilles og formuleres:
 - forkerte arbejdsbevægelser
 - for højt bord, for lav stol
 - klimaet i klassen
 - angst, utilstrækkelighed
 - præstationsræs
 - etc. etc.

Fortsæt på side 101.

"Massage" af andres skuldre.

Erkender I, at problemet for en stor del er psyko-socialt, eller vælger I at afhjælpe muskelspændingerne, samtidig med at I arbejder med at få løst problemet med de forkerte bord- og stolehøjder, så kan det være jeres løsningsforslag, at I skal lære at "massere" hinandens skuldre. Den fremgangsmåde, som jeg har beskrevet på side 107, kan anvendes til de mindre børn, men er sjældent tilstrækkelig til de store børn, som har brug for, at der gås mere "håndfast" til værks. Jeg mener, at det er vigtigt, at vi erkender, at børnene ved at hjælpe hinanden med at fjerne disse uhensigtsmæssige spændinger i skuldrene, samtidig påvirker åndedrættet og resten af kroppen, og at de må-

ske også er med til at forhindre, at nye spændinger opstår. Jeg mener også, at det er af stor betydning, at vi ser i øjnene, at børnene herigennem får en legal mulighed for at dække en del af deres behov for at give og modtage fysisk kontakt.

I har nærmet jer hinanden, når I har leget de forskellige bevægelseslege fra bogens første del, og når I har givet hinanden hjælp i de forskellige øvelser. I har måske "svajet" sammen som "træer", danset sammen eller lavet statuer og skulpturer sammen. Men det strækker jo kun til, så længe børnene er små nok! Derefter har de brug for en videre udvikling, for en ny udfordring.

Jeg går ud fra, at I har arbejdet med øvelser og bevægelser, der har til formål at øge børnenes kropsbevidsthed og at lære dem at mærke forskel på spænding og afspænding i skulder- og nakkemuskulaturen, og at I har prøvet med forskellige øvelser at hjælpe jer selv af med uhensigtsmæssige spændinger i disse dele af kroppen. I har måske også prøvet at massere jeres egen venstre skulder med højre hånd, at registrere og give udtryk for resultatet, inden I giver højre skulder en lignende omgang. Inden du derefter lader børnene fortsætte med at massere hinandens skuldre, vil det være nødvendigt at præcisere, at dine anvisninger nøje skal følges, og at børnene kun må gøre noget, som deres kammerater synes er rart, noget der "gør godt".

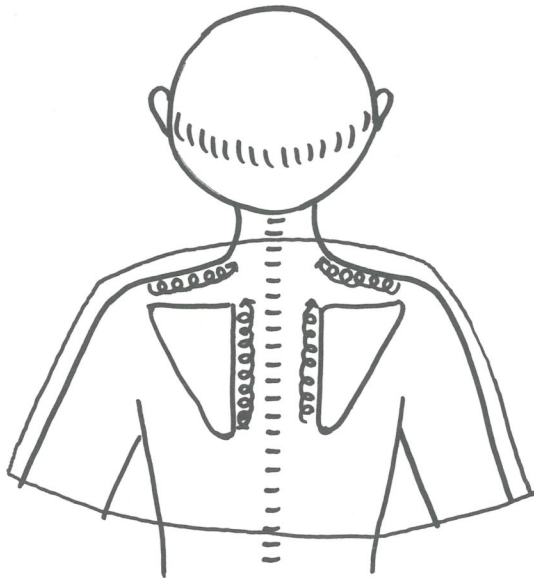
De fleste børn er glade for at bruge deres hænder til at gøre godt med, og mange drenge får herigennem en mulighed for at vise blidhed, en mulighed som vort kultursamfund ellers berøver dem, fra de er helt små.

Fremgangsmåden.

Det er vigtigt, at alle forstår, at det, de nu skal gøre, ikke er at give massage i terapeutisk forstand, men at det nærmere er at hjælpe en kammerat til at opnå en følelse af afspændt balance.

Den ene stiller sig bag den andens stol. Den siddende sørger for at sidde så afspændt som muligt, tilbagelænet

mod ryglænet eller liggende fremover bordet med panden hvilende på hænderne. Den stående "nulrer", "masserer" derefter den siddendes skuldre, d.v.s. den tykke skuldermuskul, dér hvor de fleste mennesker af og til føler spændinger og smerter. Det skal gøres blidt og varsomt med flade fingre, ikke med hårde fingerspidser. Roterende bevægelser med tommelfingrene både på den tykke skuldermuskul og nedefra - oppefter langs med inderkanten af skulderbladene er velgørende. Understreg vigtigheden af, at børnene kun masserer musklerne, aldrig på knoglerne og slet ikke på eller lige i nærheden af rygsøjlen.



ooooo : roterende bevægelser med tommelens flade yderste led.

klappe/banke med lette, "løse" hænder på hele det indrammede område. Brug håndfladerne, ikke håndkanterne!

gnide/varme med flad hånd mellem skulderbladene og oppe på den tykke øverste skuldermuskul (trapezius-musklen).

Lær børnene at de hele tiden skal lytte til deres kammerater, både til hvad de siger med ord, men også til hvad de udtrykker med deres krop. Hævede skuldre, stivnen i ryg og nakke er udtryk for ubehag ved situationen. Dette ubehag kan skyldes, at kammeraten tager for hårdt på ømme muskler, men kan også have sin årsag i den uvante nærhed. Det må være enhver tilladt at give udtryk for dette ubehag og at bede om, at kammeraten enten standser eller fortsætter på en mindre generende måde. (Start - stop princippet!)

Efter 3-5 minutters forløb kan børnene gå over til at klappe hinanden let på hele den øverste del af ryggen og ud på overarmene med "løse", flade hænder. Gøres det rigtigt, giver det et vidunderligt velvære gennem en forøget afspændthed, der i øvrigt hurtigt virker på åndedrættet. Det bliver roligere og ligger dybere i brystkassen (mellemgulvsåndedræt) og virker derved igen i gunstig retning på muskelspændingerne.

Som afslutning kan børnene gnide hinanden mellem skulderbladene med en flad hånd. Dette giver en dejlig varme hos de fleste. Her kan man godt bruge lidt flere kræfter.

Give udtryk for indtryk.

Igen er det vigtigt at holde en lille pause, således at den, der har været den "nydende", får tid til at give udtryk for, hvorledes hun eller han fornemmer det i sine skuldre og i sin ryg. Undertiden fortæller børnene om virkninger i hele kroppen, og de "ydende" fortæller sikkert om den varme, de føler i deres hænder.

Først efter denne lille pause skal børnene bytte roller, og det er da nogenlunde sikkert, at de børn, der nu er aktive med at "massere", i langt højere grad end det var tilfældet med deres kammerater før, præcis ved, hvad de skal gøre for at få det helt gode resultat!

Også her er det nødvendigt, at du giver børnene god tid, og at du sørger for hele tiden at have situationen under kontrol. I hvert tilfælde i begyndelsen. Det skulle være unødvendigt at tilføje, at det må være en minimums-forudsætning for overhovedet at sætte dette i gang, at børnene

har lyst, og at du selv føler et velbehag ved både at give og modtage denne form for fysisk kontakt.

En afsluttende bemærkning: det kan være nødvendigt, at du de første gange bestemmer, hvem der skal være sammen i dette arbejde, for at undgå at det altid er det samme barn, der sidder tilbage, eller som bliver valgt sidst. Eller måske bare for at undgå, at der i en sådan opgave stilles for store krav til den enkeltes tolerance. Men når jeg siger dette, må jeg også tilføje, at det er lige så vigtigt, at du senere lægger rammerne således, at du beder børnene om at gå hen til en kammerat, hvis skuldre de aldrig før har masseret, eller måske til den, der sidder allerlængst væk fra dem etc. etc.

Afrunding.

Denne sidste del af bogen, som inkluderer dele af området DRAMA i emnet "krop og bevægelse i klasseværelset", er skrevet som et forsøg på at delagtiggøre andre i et udvidet syn på skolens muligheder for at give børnene en øget kropsbevidsthed, en øget bevidsthed om sig selv.

Da rammerne for min undervisningsvirksomhed hovedsageligt har været ganske almindelige klasseværelser, og da den tid, jeg har til rådighed dér, oftest kun er 15 minutter, så må begrænsningerne være tydelige at se for enhver. Jeg har dog også oplevet undervisningssituationer, hvor den tidsmæssige og rumlige faktor ikke har været så begrænsende, og det er på basis af oplevelser her, at jeg har vævet DRAMA ind i undervisningen i klasseværelset.

For den lærer, der - uanset fagområde - vælger at bruge mere tid, f.eks, ved at integrere bevægelsessituationerne i emnearbejde i de forskellige fag, er der store, ja, næsten uendelige muligheder for at arbejde endnu videre.

Jeg håber, at det er lykkedes for mig at give et forståeligt udtryk for, hvorledes jeg mener, at en integration af metoden ville kunne påvirke både den pædagogiske og den mere tekniske struktur i folkeskolen. I den folkeskole, der i følge sin formålsparagraf skal "medvirke til

den enkelte elevs alsidige udvikling" og skal "forberede eleverne til medleven og medbestemmelse i et demokratisk samfund og til medansvar for løsningen af fælles opgaver", og yderligere "i hele sit arbejde må søge at skabe sådanne muligheder for oplevelse og selvvirksomhed, at eleven kan øge sin lyst til at lære, udfolde sin fantasi og opøve sin evne til selvstændig stillingtagen."

Supplerende litteratur.

Arbejdsbevægelser. Statens husholdningsråd. 1974. Piece.

Artikler om siddestillinger:

Danske Fysioterapeuter 15/75, 16/75, 19/75,
20/75, 21/75.

Helse og Arbejde 2/74.

Bentsen, Birte Servais: Børnemotorik. 1973.

Bentsen, Birte Servais: Ligge/sidde/kravleøvelser for
småbørn. 1970.

Brug din krop. Danmarks radio og TV. Januar 1976.
8 radio- og 2 TV-udsendelser.

Inga Mortensen og Birgit Trier Frederiksen.

Brug din krop. Lærervejledning til ovenstående. 1976.

Christensen, Vagn: Socialmedicinsk grundbog. 1976.

Dimensionering af skolemøbler. Statens byggeforsknings-
institut. 1958.

Dullum, Lise Lotte og Goldschmidt, Annemarie: Undersøgelse
af effekten af profylaktisk holdningsundervisning
af skoleelever. Ugeskrift for Læger 138/32.

Side 1929-1933. 2.aug. 1976.

Ugeskrift for Læger 138/45.

Side 2811-2813. 1.nov. 1976.

Dårlig ryg? Nej tak! Komitéen for Sundhedsoplysning. 1974.

Eie, Niels og Johnsen, Stein: Bedre ryg. 1975.

Eklundh, Margit: Skån ryggen. 1973.

Elev-helse. September 1976, nr. 6. (Udgiver: HELSE, Øster-
brogade 115A, 2100 København Ø.

Engbæk, Signe: Ryglidelser hos skolebørn.

Ugeskrift for Læger. 8.apr. 1974.

Fribert, Søren og Weinreich, Torben: Idéer til dramatik.
1975.

Gotved, Helle: Ha' det godt med fødderne. 1972.

Holle, Britta: Normale og retarderede børns motoriske ud-
vikling. 1976.

Holm, Eigil: Bedre Helse. Komitéen for Sundhedsoplysning.
1974.

- Holm, Eigil: Stress. Lydbånd og dias. AV-media. 1975.
- Informationsmappe II - synspunkter om skoleidræt.
Dansk idrætsslærerforening og landsudvalget
for skoleidræt. 1977.
- Kjærsgaard, Lise: Arbejdsfysiologi. 1972.
- Krop - Pædagogik. Idémappe. Ringkjøbing amts undervisnings-
og kulturudvalg. 1977.
- Luke, H.: Gymnastik som opgaveløsning. 1974.
- Mandal, Åge C.: Homo sedens. 1974.
- Michelsen, Niels og Lier, Lene: Motorikkens betydning for
barnets hverdag. Skolehyg. tidsskrift. Marts 1977.
- Mortensen, Inga og Trier Frederiksen, Birgit:
Bevægelse og udtryk. 1976.
- Psykosomatik og folkeoplysning. Undervisningsministeriet.
Direktoratet for ungdomsundervisningen. 1972.
- Schausen, Hans og Jørgensen, Svend Ove: Kompendium til
grunduddannelse i idræt. 1974.
- Schmidt, Torben (red.): Krop og pædagogik. 1975.
- Seyffarth, Henrik: Det gjelder ditt barn. 1972.
- Sid - løft - stå rigtigt. Arbejderbeskyttelsesfondet. 1971.
- Tre små krummelurer. Dansk kiropraktorforening. 1975. Piece.
- Way, Brian: Drama og personlighedsudvikling. 1973.

Melodierne til sanglegene.

Plader.

"Børneparty" med Johnny Reimar (Philips 6403 533).
Her findes "Hoppesang", "Mon du bemærket har?", "San-
sesang" og "Per Syvspring".

"Per Syvspring", "Mon du bemærket har?" og "Hjulene på
bussen" er indspillet på 45-WH 1708 og 1709.

"4 dansesange fra Sydamerika". Tingleuti 113.
Her findes "En trold, en trold".

Noder.

"Per Syvspring" og andre sanglege. Wilh. Hansen. musikforlag. 1969.

Her findes "Mon du bemærket har?", "Per Syvspring" og "Hjulene på bussen".

"Syng Spil Dans" af Svend Erik Skriver. 8 sanglege for folk i alle aldre. Wilh. Hansen. 1975.

Her findes "Fader Abraham".

"Rend og hop med sang og spil", 4-5. Tingluti.

Her findes "En trold, en trold".

Inspirerende litteratur (specielt til bogens 2. del).

Backéus, Maud (red.): Værkstedsøvelser fra NARREN. 1972.

Glasser, William: Skolen uden tabere. 1972.

Harris, Thomas A.: Jeg er o.k. - du er o.k. 1974.

James, Muriel og Jongeward, Dorothy: Født vinder. 1976.

Kungälv-rapporten. Eksperiment med oplevelsens pedagogik, konstruktiv gruppsamvaro och kollektivt skapande.

Forlaget DRAMA. 6300 Gråsten. 1976.

Lowndes, Betty: Dramatik og bevægelse. 1972.

Rapport fra konference om sundhedspædagogik.

Undervisningsministeriet. 1977.

Slade, Peter: Børnedrama. 1974.

Weinreich, Torben: Dramatik i orienteringsundervisningen. 1974.

Musikforslag til dramatikøvelser.

Dr. Hook	Creedence Clearwater Arrival
The Beatles	Børnene på Vesterbro
Shu-bi-dua	Aretha Franklin
The Doors	Lone Kellermann
Herbie Mann	

