



Hvornår?

**Brain Breaks
eller integreret
i undervisningen?**

Man kan også...



Hvornår?

Brain Breaks eller integreret i undervisningen?

De 45 minutters bevægelse i undervisningen kan tilrettelægges på flere måder:

- Bevægelsen kan være integreret i selve undervisningen gennem forskellige arbejdsformer og måder at organisere undervisningen på.
- Man kan også lave aktive pauser i undervisningen, også kaldet Brain Breaks.

Bevægelse i selve undervisningen og Brain Breaks som aktive pauser bidrager i høj grad til en mere varieret og motiverende skoledag. Find inspiration i Dansk Skoleidræts [øvelsesdatabase](#), hvor der ligger mere end 200 øvelser.



Hvornår?

Man kan også...

De 45 minutters bevægelse kan også tilrettelægges via:

- et eller flere bevægelsesbånd gennem skoledagen,
- flere idrætstimer eller
- den understøttende undervisning, fx med fokus på at styrke elevernes læringsparathed, sociale kompetencer, alsidig udvikling, motivation og trivsel.

Desuden er det dejligt, når børnene bevæger sig i valgfag, til og fra skole og i frikvartererne, men de bevægelsesaktiviteter er ikke inkluderet i Folkeskolelovens §15. Det er de ikke, da det ikke er bevægelse i undervisningstiden og heller ikke nødvendigvis inkluderer alle børn.