



Slappis – hitta lugnet

Lärohandledning

SLAPPIS – HITTA LUGNET

Om radioprogrammen

Avslappning kan vara ett sätt att förbättra hälsa och välbefinnande. *Slappis – hitta lugnet* består av tre korta meditationer där en berättarröst i lugnt tempo guidar eleverna genom upplevelsen.

Dessa tre program är bearbetningar av program ur radioserien *Slappis*.

Avsnittsförteckning

1. Havet (2:30)
2. Godnattstjärnan (2:20)
3. Bäckan (2:00)

Syfte och målgrupp

Syftet med programmen är att vara en introduktion till att arbeta med avslappning och ge eleverna möjlighet att pröva avslappning som ett sätt att till exempel hantera stress eller komma till ro på kvällen. *Slappis – hitta lugnet* är i första hand tänkt för elever i årskurs 4-6 i grundskolan, men kan också användas för yngre och äldre elever.

Kopplingar till Lsär 11

Mål

Skolan ska ansvara för att varje elev efter genomgången grundskola har fått kunskaper om och förståelse för den egna livsstilens betydelse för hälsan, miljön och samhället.

Kursplan i Idrott och hälsa

Genom undervisningen i idrott och hälsa ska eleverna ges förutsättningar att utveckla sin förmåga att:

- reflektera över samband mellan rörelse, hälsa och livsstil.

Kursplan i NO

Genom undervisningen i de naturorienterande ämnena ska eleverna ges förutsättningar att utveckla sin förmåga att:

- reflektera över samband mellan rörelse, hälsa och livsstil.

Inför lyssning av programmen

Dina elever kan vara ovana vid att slappna av, eller tycka att det är svårt. Det kan därför vara bra att börja med mycket korta och enkla övningar som eleverna gör ofta för att vänja sig. En sådan övning kan till exempel vara att ta tre djupa andetag vid sin plats i klassrummet.

Innan ni lyssnar första gången kan ni samtala tillsammans:

- Vad är avslappning?
- Varför kan det vara bra?
- Har eleverna prövat det tidigare?

I avsnitten används ordet *meditation* och beskrivs där som ”en slags saga, med lugna ord”. Det går självfallet lika bra att enbart kalla det för avslappningsövning. Fråga gärna eleverna vad avslappning betyder för dem.

Förbered lyssnandet och avslappningen genom att beskriva hur avsnitten är uppbyggda, med en röst som berättar och lugna ljud. Du kan även låta eleverna lyssna på avsnittet en gång innan de gör avslappningsövningen. Låt gärna eleverna i förväg pröva olika sätt att sitta eller ligga när de ska slappna av för att hitta vilket sätt som passar var och en bäst. Det kan underlätta om eleverna har tillräckligt med utrymme för att kunna sträcka ut armarna utan att nå klasskamraten bredvid.

Om eleverna har svårt att slappna av i kroppen kan de pröva att spänna olika delar av kroppen en kort stund, för att sedan slappna av och på så sätt uppleva skillnaden mellan de två tillstånden.

Efter lyssning av programmen

Samtala om hur eleverna upplevde avslappningen. Vad kändes bra? Vad kändes inte bra? Är det något de vill göra annorlunda nästa gång? Vad i så fall?

Lärohandledningen är skriven av Peter Gröndal i samarbete med UR.

Yvonne Terjestam har skrivit meditationerna som Matti Pohjola läser.

Fotograf, framsidebild: Micke Backmark

Upphovsrätten till innehållet i den här lärohandledningen tillkommer UR, om inte något annat särskilt anges.

Lärohandledningen får fritt kopieras, distribueras digitalt och visas i undervisningssammanhang. När lärohandledningen eller delar av innehållet används på olika sätt ska den ideella upphovsrätten iakttas.

Det här betyder att du som lärare i din undervisning bland annat får kopiera upp så många kopior du behöver av hela eller delar av lärohandledningen och dela ut till elever, tillhandahålla den digitalt till eleverna i en elevportal eller liknande, eller visa i en Powerpointpresentation. Viktigt att tänka på när du använder lärohandledningen, på olika sätt, är att det alltid ska gå att se vem eller vilka som har upphovsrätten. Om lärohandledningen kopieras upp i sin helhet så framgår det redan, men om det är så att du väljer att bara använda någon del behöver du skriva i anslutning till det du använder vem eller vilka det är (UR och/eller annat namn, som framgår i lärohandledningen).