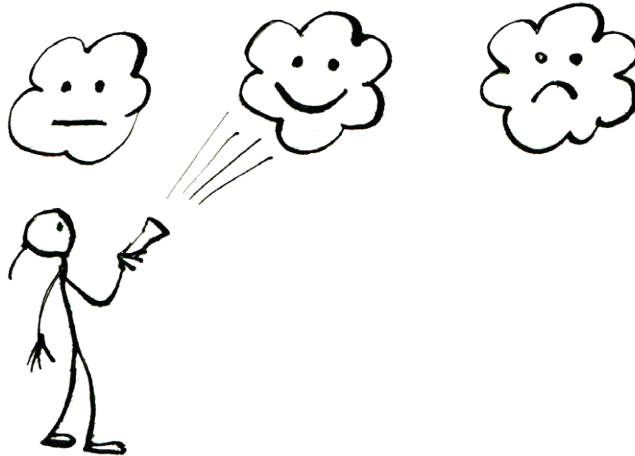


ØVELSE OPMÆRKSOMHED



LOMMELYGTEN

Sætte lys på tankebobler med tegninger.

FORMÅL:

Smidighed i opmærksomhed

REFLEKSION:

hvordan fastholder jeg opmærksomheden
– hvad forstyrrer min opmærksomhed?

ØVELSE OPMÆRKSOMHED



STILLELEG MED UDFORDRINGER

Børnene sidder stille.

Pludselig sker der noget uventet som eksempelvis høj musik,
klap i hænderne m.v.

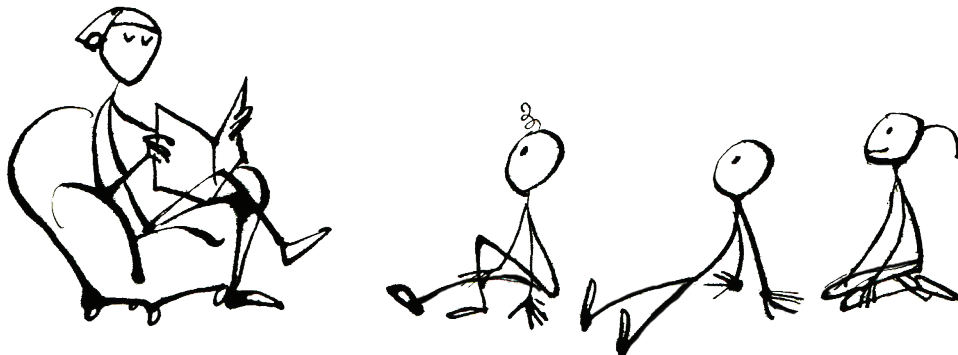
FORMÅL:

Træning af vedholdenhed og opmærksomhed

REFLEKSION:

Hvad forstyrrer min opmærksomhed?

ØVELSE OPMÆRKSOMHED



HISTORIEOPLÆSNING MED SÆRLIG
FOKUS PÅ AT FASTHOLDE BØRNE
NES OPMÆRKSOMHED

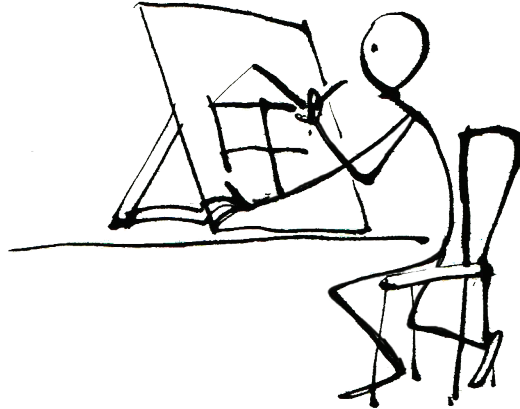
FORMÅL:

At træne vedholdhed og opmærksomhed

REFLEKSION:

Hvad afleder mig, og hvordan kan jeg bedre bevare fokus?

ØVELSE OPMÆRKSOMHED



HISTORIEN OM "TANKERNES HUS" LÆSES HØJT

Børnene tegner et hus med forskellige tanker i hvert rum.

FORMÅL:

Synliggøre, at vi har mange forskellige tanker, også selvom nogle tanker kan fylde mere end andre

REFLEKSION:

Blive god til fleksibilitet i opmærksomhed