



# PERSONAL LEARNING

LC2-2023

## INDHOLD

<b>INTRODUKTION TIL PL PÅ LEARNING CAMP 2</b> .....	<b>3</b>
Struktur for PL på LC2:.....	3
Introduktion til kløften .....	6
Forberedelse af PL.....	7
<b>PL-ØVELSER</b> .....	<b>11</b>
Dag 1: Samarbejde .....	11
Dag 2: Tillid .....	16
Dag 3: Åbent tankesæt.....	21
<b>BILAG</b> .....	<b>25</b>
Bilag 1: Zonemøder .....	25
Bilag 2: Supplerende øvelser .....	26

## INTRODUKTION TIL PL PÅ LEARNING CAMP 2

I Lær for Livet (LFL) skaber vi øvebaner, hvor børnene kan få mulighed for at arbejde deres faglige kompetencer og viden, samt at styrke deres udgangspunkt for at være i verden. I LFL træner Learning Kids at tilegne sig nye færdigheder, så de får flere muligheder for at håndtere situationer og opgaver, der virker uoverskuelige eller utilgængelige for dem. Vi sætter fokus på, hvordan LK kan arbejde med at styrke sine færdigheder til at navigere i sådanne situationer. Dette sker gennem det pædagogiske arbejde i hverdagen på campen, i undervisningen og særligt indenfor rammerne af Personal Learning (PL).

På LC2 arbejder LK med kløften som det overordnet tema. Kløften er et billede på dét at i stå situationer eller skulle løse opgaver, der kan virke uoverskuelige eller utilgængelige for LK. For at omsætte dette tema, arbejdes der med nedslagene samarbejde, tillid og åbent tankesæt. Nedslagene skal ses som strategier til bedre at kunne navigere i sådanne situationer.

### Struktur for PL på LC2:

Tema	Tidspunkt	Onboarding af medarbejder
Overordnet tema <i>kløften</i> :  - Dag 1: Samarbejde - Dag 2: Tillid - Dag 3: Åbent tankesæt	Dagens tema præsenteres og afprøves til morgensamlingen.  PL afvikles i tidsrummet 13.00-13.45 på undervisningsholdet.	PL-fagchefen har daglig forberedelse sammen med de PL-ansvarlige. Her introduceres de PL-ansvarlige for læringsformål og øvelser.  På aftenmødet gennemgås PL-øvelsen og temaet for næste dag. Medarbejderne afprøver den/de PL-øvelser, LK skal arbejde med den følgende dag.

	Dagens perspektiv på teamet <i>kløften</i>	Dagens øvelse
Dag 1	<p>Samarbejde:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Samarbejde som strategi til at løse udfordringer LK ikke kan overkomme alene.</li> <li>• Samarbejde som noget LK kan læne sig ind i, når de søger opbakning og tryghed i udfordrende situationer.</li> </ul>	Koptårn
Dag 2	<p>Tillid:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tillid til, at andre gerne vil hjælpe en med at komme op af kløften.</li> <li>• Tillid til, at andre passer på dig, støtter og guider dig, også når du selv har svært ved at se løsninger.</li> </ul>	Den blinde slange
Dag 3	<p>Åbent tankesæt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Åbent tankesæt som vejen til problemløsning. Fokus på at LK nok skal finde løsninger på udfordringer, hvis de bliver ved med at afsøge muligheder.</li> <li>• Åbent tankesæt som noget LK kan støtte hinanden i at bruge og bevare, når de står i udfordrende situationer.</li> </ul>	Pas på ægget

### Formålet med PL på LC2 er at LK:

- Kan sætte ord på, hvad der kendetegner et åbent og lukket tankesæt (repetition fra LC1).
- Får reflekteret over, hvordan LK oplever dét at stå over for udfordringer, der er svære at overkomme.
- Får strategier til at være i og bevæge sig op ad kløften.
- Får opstillet mål for eget arbejde med at være i kløften - et mål der både arbejdes med på camp, og når barnet kommer hjem.

### Tegn på læring:

Vær opmærksom på nedenstående, da dette giver et pejlemærke ift. LK's udvikling og læring.

- At LK er kropsligt deltagende
- At LK kan udvise øget vedholdenhed gennem deres handlinger
- At LK kan sætte ord på egen læring
- At LK kan sætte ord på at læring er en proces
- At LK kan sætte ord på egen indsats, og at de forbedrer sig gennem indsats
- At LK kan sætte ord på de følelser, der opstår ved udfordringer

## **Introduktion til kløften**

På LC2 vil vi introducere jer til et begreb, vi kalder kløften. Kløften er et billede på, hvordan vi sommetider har det, når vi skal lære noget nyt. Det er naturligvis forskelligt, hvordan vi oplever dét at lærer nyt. Nogen har bedre forudsætninger for at kaste sig ud i nye ting end andre. Det kan skyldes, at der er forskel på hvilke erfaringer og forudsætninger, vi har i mødet med vores omgivers forventninger. En fritidsinteresse og yndlingsfag er typisk områder, hvor vi har erfaringer med at lykkes, hvorfor vi under disse omstændigheder har nemmere ved at gå til udfordringer og tilegne os ny læring. Men når vi ikke kan honorere vores omgivers forventninger til os, kan vi føle os afmægtige og identificere udfordringerne som kedelige, åndsvage eller fucked-up.

Kløften kan hjælpe os til at forstå, hvad der sker inde i os, når vi støder på udfordringer, hvor vores forudsætninger, viden og kompetencer afprøves. Vi skal arbejde med, hvad vi kan gøre og sige til os selv for at styrke vores selvkontrol, mod og vedholdenhed, når vi skal i gang med at lærer noget nyt.

### **Lukket tankesæt**

Når vi har et lukket tankesæt, ser vi læring, som noget der er enten-eller. Enten kan man det – eller også kan man ikke. Her har man ofte en tendens til, at vælge de opgaver vi ved, at vi kan lykkes med, og man giver hurtigt op, når omgivers forventninger til vores forudsætninger presser os. Her forbinder vi ofte dygtighed med at gøre noget hurtigt og fejlfrit, og af frygt for at skulle se "dum" ud, giver man kun sjældent alt, hvad man har - for tænk hvis man alligevel ikke er god nok.

### **Åbent tankesæt**

Når vi har et åbent tankesæt, ser vi læring som en proces. Her har vi forudsætninger til at sige "ja" til nye udfordringer, og vi bliver med ved med at afsøge nye løsninger, selv når det bliver vanskeligt. Forhindringer og modstand mødes med vedholdenhed, vi øver os og prøver igen. Her betragtes indsats som en vej til mestring, og vi er opmærksom på, at vores fejl er forsøg på at udvide vores forudsætninger til at lære nyt.

De to tankesæt kan variere afhængig af kontekst, og hvordan omgivelser tilpasser sig ift. faglige og adfærdsmæssige forventninger til den enkelte. Fx kan man have et meget lukket tankesæt i matematik, og et åbent tankesæt i dansk. Det er her afgørende, at man kan ændre sit tankesæt, og derfor arbejder vi på camp med at udvikle vores strategier og forudsætninger så et åbent tankesæt bliver mere tilgængeligt for os.

Kan I huske, hvad vi kan gøre eller sige til os selv for at skifte mindset?

- Endnu
- Det er ok at lave fejl – strække-fejl
- Tal også om, hvad LK kan gøre rent fysisk for at ændre mindset. Mange har lettere ved at ændre tilstand/mindset, når de bevæger sig eller arbejder bevidst med deres sanser. Fx holde en pause når noget bøvl og lytte til sin yndlingsang.

## Forberedelse af PL

I forberedelsen af PL kan vi med fordel gøre brug af aktivitetshjulet, der er en model til at beskrive, analysere, justere og udvikle aktiviteter.

Aktivitetshjulet er en syntese af flere forskellige idrætsdidaktiske modeller og er et forsøg på at indfange alle de parametre, som der kan skrues på for at skabe/justere en bevægelsesaktivitet til forskellige rammer, mål og børnegrupper.

Aktivitetshjulet består af en procesring (yderste ring), en indholdsring (midterste ring) og en syntesering (inderste ring), som hver især indeholder forskellige kategorier. De forskellige ringe er indbyrdes forbundet og ændringer i en kategori i en ring, kan få betydning for kategorierne i de øvrige ringe. Nedenfor beskrives de forskellige kategorier kortfattet.



## Den yderste ring

- Fokus... er aktivitetens grundlæggende idé eller kvalitet, hvilken animerer aktivitetens deltagere til at handle på bestemte måder. Kvaliteter kan fx være konkurrence, samarbejde, æstetik, leg, mestring, oplevelse mv. Fokus kan opleves forskelligt fra deltager til deltager og kan både være noget som italesættes i fællesskab eller forbliver tavs viden.
- Formidling... omhandler trænerens igangsætning og forklaring af aktiviteten ved brug af krop, sprog, artefakter, visuelle hjælpemidler mv. En vigtig pointe i denne sammenhæng er, at formidlingen med fordel kan kombinere fx krop, sprog og artefakter for at bidrage til en øget forståelse af aktiviteten.
- Feedback... kan sidestilles med formativ evaluering, som både kan foretages af træneren og LK'ere. I praksis kan det være at mærke efter og tænke over aktivitetens oplevede fokus, deltagernes oplevelse af aktiviteten og /eller forslag til justeringer for at fremme et andet fokus.
- Deltagelse... omhandler måden hvorpå målgruppen tænker, handler og interagerer i aktiviteten. Denne kategori kan kobles til barnets forudsætninger.

## Den midterste ring

- Krop... dækker over alt det, som den enkelte krop gør i aktiviteten og således hvilke kropslige færdigheder som er på spil i aktiviteten. Det kan være alt fra at gå og løbe til at kaste og gribe.
- Tid... omhandler hvor lang tid en given aktivitet skal vare, og hvor lang tid der går, før der foretages justeringer.
- Retningslinjer... er alt det som børnene kan, skal og må i aktiviteterne, med andre ord, aktivitetens regler. Et eksempel på en retningslinje er, at børnene kun må kaste en bold med deres non-dominante arm.
- Rum... omhandler det fysiske aktivitetsrum, og de potentialer og udfordringer som dette indeholder. Eksempler på rum kunne være en badmintonbane i en stor idrætshal eller et læsehjørne i et klasselokale, skolegården, et skovareal, en legeplads mv.



- Rekvisitter... er genstande/redskaber som anvendes i aktiviteten (fx ketcher, bat, bolde, stave, plinte, kegler, overtrækstrøjer mv.). Rekvisitter adskiller sig fra rum ved at være flytbare, fx er lygtepæle og fastnaglede bænke en del af byens rum, men kan sagtens have en funktion ift. fx parkourbevægelser.
- Relationer... dækker over delinger, grupperinger og roller. Eksempler på relationer kan være at to hold spiller mod hinanden i basketball, hvor spillerne på hvert hold har forskellige positioner. Det kan også være i ståtrold, hvor en er fanger, og de øvrige deltager både skal forsøge at befri og undgå at blive fanget.

### Den inderste ring

- Energi... er et øjebliksbillede af den dynamik som er i aktiviteten. Energien er svær at sprogliggøre, men kan være oplevelsen af "det her kører bare. Hvor er det fedt!" eller "Der er et eller andet, som ikke virker. Øv.". Energien er påvirket af alle de øvrige kategorier, hvorfor justeringer i disse kategorier kan bidrage til at løfte energien eller modsat få den til at dale.



# PL-ØVELSER

Her følger en oversigt over fremgangsmåden i relation til de daglige PL-øvelser.

## Dag 1: Samarbejde

Øvelse: Koptårn

Italesæt samarbejde som en strategi:

- Samarbejde som strategi til at løse udfordringer LK ikke kan overkomme alene.
- Samarbejde som noget LK kan læne sig ind i, når de søger opbakning og tryghed i udfordrende situationer.

Tid	Aktivitet	Materialer
09.15-09.45	<b>Morgensamling</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Genopfriskning af ENDNU</li><li>• Introduktion til "kløften"</li><li>• <b>Dagens strategi: SAMARBEJDE</b></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vægmodel af "kløften"</li><li>• Plakat: ENDNU</li><li>• Plakat: Det åbne tankesæt</li></ul>

15.15-  
15.25

## Introduktion til øvelsen

**Formål:** LK skal få en forståelse af, hvad Kløften er, og hvordan de kan bruge samarbejde som en strategi til at håndtere at være i Kløften.

- Sid eller stå i rundkreds.
- Snak om dét at være i kløften. Træneren viser et eksempel på, hvordan træneren selv har oplevet at være i Kløften. Det er vigtigt, at træneren kommer med et eksempel, som LK kan relatere til.
- Bed LK om at tænke på en gang de skulle lære noget nyt. Det kan fx være: nye tricks på løbehjul eller med fodbold, skrive et digt, løse en vanskelig matematikopgave, lave en fremlæggelse, fået en ny ven m.m.
- Snak om:
  - Hvordan havde du det, da du skulle i gang?
  - Hvad hjalp dig med at komme i gang?
  - Hvad gjorde du selv?
  - Introducer planchen med kløften og forklar, LK hvordan de kan forstå billede.
- Dertil får hvert LK kopiarket "kløften".
  - Introduktion til dagens strategi *samarbejde*.

- En planche med en tegning af en kløft
- Skilt med teksten SAMARBEJDE
- Kopiarket "kløften"

<p>15.25- 15.45</p>	<p><b>Koptårn</b></p> <p><b>Formål:</b> LK samarbejder om at få flyttet og stablet kopperne.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Introducer øvelsen i zonerummet og gå derefter ud til banen.</li> <li>• Til hver gruppe laves en elastik, som der er bundet 4 snore fast på. Træk en snor ad 2-4 m længde igennem elastikken og bind en knude omkring elastikken midt på snoren. Snoren ligger således dobbelt. Gentag med de tre andre snore.</li> <li>• 10 kopper stilles i en stak med bunden opad.</li> <li>• Børnene i gruppen tager nu fat for enden af hver deres dobbeltsnor, så de står med elastikken mellem sig i midten.</li> <li>• Gruppen skal nu bygge en pyramide af kopper med 4 kopper nederst, så 3 kopper, 2 kopper og 1 kop øverst. Dette gør de ved: <ul style="list-style-type: none"> <li>- At trække i snorene så elastikken udvider sig</li> <li>- Flytte elastikken ned over den øverst kop i stakken</li> <li>- Løsne grebet i snorene, så elastikken strammes om koppen</li> <li>- Løfte koppen af stakken og placere den det sted, hvor pyramiden skal bygges</li> <li>- Herefter trækkes igen i snorene, så elastikken slipper koppen, og den næste kop i stakken kan hentes og sættes på pyramiden.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 kegler til at markere startlinjen</li> <li>• 2 kegler til at markere målstregen</li> <li>• 10 ens plastikkopper pr. gruppe</li> <li>• 1-10 elastikker pr. gruppe</li> <li>• 1 snor af 2 m længde pr. deltager</li> </ul>
-------------------------	--	---

	<p><b>Vigtigt:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Man må kun flytte kopperne ved at løfte dem med elastikken omkring koppen. Man må altså ikke bruge hænder, skubbe med snorene eller lignende.</li><li>• Beslut inden aktivitetens start, om man må rejse en kop op, hvis den vælter og ligger på siden.</li><li>• Beslut inden aktivitetens start, hvad der sker, hvis en eller flere kopper vælter ned fra pyramiden. Må man fx stille dem tilbage på pyramiden med hænderne, må man flytte dem med elastikken, eller skal man som straf flytte dem tilbage på stakken, før man igen må placere dem på pyramiden.</li></ul> <p><b>Variation:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Lav grupper af 3 eller 5 deltagere.</li><li>• Gør snorene kortere eller længere. Jo længere snore, jo sværere.</li><li>• Træk blot snorene igennem elastikken uden at binde dem fast. Så skal deltagerne også sørge for at holde afstand mellem snorene, for at de nemt kan udvide elastikken.</li><li>• Vælg, hvor mange elastikker gruppen skal bruge til at flytte kopper. Jo flere elastikker, der er samlet med snore bundet om, jo hårdere skal der trækkes i snorene for at udvide elastikken.</li><li>• Lav kortere eller længere afstand mellem stakken med kopper og det sted, hvor pyramiden skal bygges.</li></ul>	
--	---	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Placer stakke og pyramide-byggepladser således, at grupperne må krydse hinanden for at flytte deres kopper. Det kræver at der lægges en plan for, hvordan man krydser hinanden, uden at snorene vikles sammen.</li> <li>• Lav aktiviteten i stilhed så deltagerne skal kommunikere nonverbalt.</li> <li>• Indfør evt. en straf, hvis gruppen overtræder regler fx ved at røre kopperne med hænderne.</li> </ul>	
15.45-16.00	<p><b>Opsamling</b></p> <p><b>Formål:</b> At LK kan sætte ord på, hvad det vil sige at være i kløften, og hvordan de kan bruge samarbejde som en strategi til at håndtere at være i kløften.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Snak med LK om:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hvad var jeres første tanke, da I fik materialerne i hånden?</li> <li>- Hvordan fungerede jeres samarbejde?</li> <li>- Hvordan var samarbejdet vigtigt, for at I kunne løse opgaven?</li> <li>- Har I før oplevet at samarbejde med andre, gjorde situationer nemmere at håndtere?</li> <li>- Hvad var jeres styrker ift. øvelserne?</li> <li>- Hvad tager I med jer fra øvelsen i dag?</li> </ul> </li> <li>• Tag kopiarket kløften frem og bed LK om at notere, hvordan et åbent tankesæt kan hjælpe dem op af kløften. Vis skiltet SAMARBEJDE og få LK til at sætte ord på, hvordan netop denne strategi kan bruges til at komme op af kløften.</li> <li>• LK tjekker ud på humørtavlen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Skilt med teksten SAMARBEJD</li> <li>• Post-it</li> <li>• Kopiarket "kløften"</li> <li>• Humørtavle</li> </ul>

## Dag 2: Tillid

Øvelse: Den blinde slange

Italesæt tillid som en strategi:

- Tillid til at andre gerne vil hjælpe en med at komme op af kløften.
- Tillid til at andre passer på dig, støtter og guider dig, også når du selv har svært ved at se løsninger.

Tid	Aktivitet	Materialer
09.15-09.45	<b>Morgensamling</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• LK får genopfrisket gårsdagens strategi: Samarbejde.</li><li>• Udfyld vægmodel.</li><li>• Dagens strategi: TILLID.</li><li>• Et voksenhold demonstrer øvelsen sammen med udvalgte LK: Den blinde slange.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vægmodel af "kløften"</li><li>• Plakat: ENDNU</li><li>• Plakat: Det åbne tankesæt</li></ul>
15.15-15.30	<b>Introduktion til øvelsen og intro øvelse</b> <p><b>Formål:</b> LK skal have styrket deres forståelse af, hvad kløften er, og hvordan de kan bruge tillid som en strategi til at håndtere at være i og komme op af kløften.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sid eller stå i rundkreds.</li><li>• Repeter gårsdagens øvelse.</li><li>• Introduktion til dagens strategi <i>tillid</i>.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Humørtavle</li><li>• Skilt med teksten TILLID</li><li>• Hulahopring 1-2</li></ul>



### Intro øvelse (mulighed):

Inden øvelsen "den blinde slange" laves en kort introøvelse for at skabe forbindelse med hinanden, skabe en fælles puls og sætte scenen for et tillidsfuldt samarbejde i gruppen. Introøvelsen kan udføres i et eller to hold.

- Øvelsen går ud på, at alle i gruppen bruger deres pegefinger til at sænke en hulahopring ned mod gulvet.
- Træneren beder gruppen tage et par vejrtrækninger sammen, hvorefter øvelsen går i gang.
- Træneren guider, hvis hulahopringen hælder for meget til den ene side.
- Øvelsen handler ikke om at gøre det på tid men om at følges ad og langsomt sænke hulahopringen helt ned til jorden uden at den tipper til den ene eller anden side.
- Hvis gruppen finder øvelsen svær, kan de få flere forsøg til at mestre øvelsen.
- Efter øvelsen fortæller træneren, at de nu har skabt en fælles puls og er klar til "Den blinde Slange".



15.30-15.45	<h3 style="background-color: #e0f2f1; padding: 5px;">Den blinde slange</h3> <p><b>Formål:</b> At udvide LK's komfortzone og opbygge tillid til at lade sig støtte af andre. Sætte fokus på omsorgsfuldt samarbejde og træne evnen til at kommunikere nonverbalt og være opmærksom på andre gennem sanserne.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Introducer øvelsen i zonerummet og gå derefter ud til banen.</li> <li>• Træneren vurderer, om de skal lave øvelsen i et eller to hold afhængigt af antal LK. Hvis I beslutter, at det skal være en konkurrence, skal der naturligvis være to hold.</li> <li>• Holdet/holdene skal have bind øjnene og gå i en lang række som en slange med hænderne på hinandens skuldre. Slangens hale er teamlederen, som skal styre slangen og derfor ikke have øjenbind på. Teamlederen guider de andre ved at klappe på venstre eller højre skuldre på den foran. Barnet foran sender herefter klappet videre til resten ad slangen. Når man vil have slangen til at stoppe, trækker teamlederen/slangens hale forsigtigt i begge skuldre på den foran som sendes videre til resten ad slangen.</li> <li>• På banen ligger forskellige genstande, som den forreste (slangens hoved) skal samle op og placerer i spanden i midten af banen. Når den forreste person (slangens hoved) har fundet en genstand og placeret den i spanden, går personen bagerst i rækken, og bliver til slangens hale, og skal nu være teamleder og styre de andre. Øvelsen forgår <b>nonverbalt</b>.</li> <li>• Inden øvelsen sættes i gang, får gruppen/grupperne 1-2 min til at lægge en strategi for, hvordan de bedst samarbejder, hvor de også aftaler, hvilke signaler de bruger. De aftaler også, hvem der starter med at være slangens hoved og hale. Ellers kan træneren inddele fx efter højde eller skostørrelse.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kegler eller malertape til at markere banen (materialerum)</li> <li>• Forskellige genstande på banen (nok så alle LK kan prøve)</li> <li>• 1-2 spand</li> <li>• Øjenbind til alle (mundbind eller nat masker)</li> <li>• Timer/stopur</li> </ul>
-------------	---	---

- Derefter stiller de sig på en række med hænderne på hinandens skuldre. Træneren udleverer øjenbind, hvorefter øvelsen kan gå i gang. Øvelsen fortsætter til, at alle LK har placeret en genstand i spanden. Træneren kan med fordel sætte en timer, når øvelsen går i gang.
  - OBS:
    - Det er vigtigt at have god plads omkring sig til denne øvelse. Øvelsen skal helst udføres på et større udendørs areal, et stort lokale eller i en hal.
    - Det kan for nogle opleves ubehageligt at have bind for øjnene. Hvis et LK er utryk ved det, kan øvelsen udføres uden (stadig nonverbalt). Her kan barnet eventuelt være den, som guider de andre.
      - Øvelsen udføres i et roligt tempo, og træneren holder øje med gruppen/grupperne og guider dem, hvis de er ved at gå ind i noget eller er uden for banen.
  - Variation:

Skrue sværhedsgraden op/ned ved antallet af personer i slangen, lave en bane med kegler i stedet for at finde genstande, tilføje et konkurrenceelementet. For at gøre det lettere kan man fjerne øjenbind, eller gruppen/grupperne kan have spanden i hånden.



15.45-16.00	<p><b>Opsamling</b></p> <p><b>Formål:</b> At LK kan sætte ord på, hvad det vil sige at være i kløften, og hvordan de kan bruge tillid som en strategi til at håndtere at være i kløften.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Snak med LK om: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hvad var jeres første tanke, da I skulle i gang med øvelsen?</li> <li>- Hvad var udfordrende ved at skulle have bind for øjnene og ikke at kunne tale sammen?</li> <li>- Hvordan var jeres samarbejde?</li> <li>- Hvordan var det henholdsvis at skulle guide andre og blive guidet? Oplevede I det var svært ved at stole på de andre?</li> <li>- Har I oplevet, andre situationer, hvor det også var vigtigt at have tillid til andre?</li> <li>- Hvad var jeres styrker ift. øvelserne?</li> <li>- Hvorfor er det vigtigt at kunne stole på andre i et team?</li> <li>- Hvad tror i formålet med øvelsen var, og hvad tager I med jer fra øvelsen i dag?</li> </ul> </li> <li>• Tag kopiarket kløften frem og bed LK om at notere, hvordan et åbent tankesæt kan hjælpe dem op af kløften. Vis skiltet TILLID og få LK til at sætte ord på, hvordan netop denne strategi kan bruges til at komme op af kløften.</li> <li>• LK tjekker ud på humørtavlen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Skilt med teksten TILLID</li> <li>• Post-it</li> <li>• Kopiarket "kløften"</li> <li>• Humørtavle</li> </ul>
-------------	---	--

## Dag 3: Åbent tankesæt

Øvelse: Pas på ægget

Italesæt et åbent tankesæt som en strategi:

- Åbent tankesæt som vejen til problemløsning. Fokus på at LK nok skal finde løsninger på udfordringer, hvis de bliver ved med at afsøge muligheder.
- Åbent tankesæt som noget LK kan støtte hinanden i at bruge og bevare, når de står i udfordrende situationer.

Tid	Aktivitet	Materialer
09.15-09.45	<b>Morgensamling</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• LK får genopfrisket gårsdagens strategi: Tillid</li><li>• Udfyld vægmodel</li><li>• Dagens strategi: Åbent tankesæt</li><li>• Et voksenhold demonstrer sammen med udvalgte LK øvelsen: Pas på ægget</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vægmodel af "kløften"</li><li>• Plakat: ENDNU</li><li>• Plakat: Det åbne tankesæt</li></ul>
15.15-15.25	<b>Introduktion til øvelsen</b> <p><b>Formål:</b> LK skal få styrket deres forståelse af, hvad kløften er, og hvordan de kan bruge et åbent tankesæt som en strategi til at håndtere at være i og komme op af kløften.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sid eller stå i rundkreds.</li><li>• Repeter gårsdagens øvelse</li><li>• Introduktion til dagens strategi <i>åbent tankesæt</i>.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Humørtavle</li><li>• Skilt med teksten ET ÅBENT TANKESÆT</li></ul>

15.25- 15.45	<h3 style="background-color: #e0f2f1; padding: 5px;">Pas på ægget</h3>	
	<p><b>Formål:</b> LK skal gøre sig erfaringer med at samarbejde om kreativ problemløsning, og hvordan de kan støtte hinanden i at have et åbent tankesæt.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Introducer øvelsen.</li> <li>• Holdet deles i to grupper.</li> <li>• LK laver en strategi i relation til, hvordan et æg kan beskyttes, så det kan kastet ud fra en højde på 3-5 meter. Træneren kan spørge: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hvordan kan de forskellige materialer bruges?</li> <li>- Hvordan vil I organisere jer, skal I have forskellige roller?</li> <li>- Hvordan sikre I, at alle får lov til at fortælle om deres ideer?</li> </ul> </li> <li>• LK får udleveret materialer og et æg.</li> <li>• LK eksperimenterer og afprøver.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Æg</li> <li>• Materialer til at pakke ægget ind i</li> </ul> <p>(fx vat, papir/avispapir, plastikposer, stanniol, sugerør, tape, snor, balloner, elastikker)</p>

15.45-16.00	<p><b>Opsamling</b></p> <p><b>Formål:</b> At LK kan ord på, hvad det vil sige at være i kløften, og hvordan de kan bruge et åbent tankesæt som en strategi til at håndtere at være i og komme op af kløften.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Snak med LK om: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hvad var jeres første tanke, da I skulle i gang med opgaven?</li> <li>- Hvordan kom I frem til løsningen?</li> <li>- Hvornår fungerede samarbejdet godt? Hvornår fungerede det mindre godt?</li> <li>- Hvad betød det for løsningen, at I var fælles om det?</li> <li>- Har I oplevet, andre situationer, hvor det også var vigtigt at have et åbent tankesæt?</li> <li>- Hvad var jeres styrker ift. øvelserne?</li> <li>- Hvad tager I med jer fra øvelsen i dag?</li> </ul> </li> <li>• Tag kopiarket kløften frem og bed LK om at notere, hvordan et åbent tankesæt kan hjælpe dem op af kløften. Vis skiltet ET ÅBENT TANKESÆT og få LK til at sætte ord på, hvordan netop denne strategi kan bruges til at komme op af kløften.</li> <li>• Vend tilbage til zoneplanchen med kløften og snak med LK om: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hvornår har de været i kløften på campen?</li> <li>- Hvilke strategier har de brugt til at håndtere situationen?</li> </ul> </li> <li>• LK tjekker ud på humørtavlen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Planche med Kløften</li> <li>• Skilt med teksten ET ÅBENT TANKESÆT</li> <li>• Post-it</li> <li>• Kopiarket "kløften"</li> <li>• Humørtavle</li> </ul>
-------------	--	--





# BILAG

## Bilag 1: Zonemøder

Dag 1	Samarbejde mellem LK i zonen
Dag 2	Tillid til hinanden i zonen
Dag 3	Åbent tankesæt omkring noget vi har været udfordret på i zonen

### Ideer til snak i zonetiden:

- 1) Hvordan har dagen været?
- 2) Hvad var sjovt ved dagens PL-øvelse og hvad husker I fra det?
- 3) Hvad var jeres styrker ift. øvelserne?
- 4) Zonelederen eller andre zonevoksne kan opsummere med hvad de så som styrker ved de enkelte Learning Kids.
- 5) Ide til struktur: For at få alle til at sige noget, skal det gå på runde, så alle svarer og kan derefter tage en aftensnack.

## Bilag 2: Supplerende øvelser

### Styr på vejtrækningen (mindfulness)

**Tid:** Ca. 15 min

**Gruppestørrelse:** Individuelt

**Fokus:** LK arbejder med at få en bevidsthed omkring deres vejtrækning, og hvordan de kan bruge strategier til selvkontrol i udfordrende situationer.

**Beskrivelse:** De fleste LK vil have nemt ved at puste en ballon op. De har styr på teknikken og de ved, hvordan de skal blæse samtidig med, at de stemmer ballonen mod læberne. Men hvad sker der, når omstændighederne ændrer sig?

- 1) Bed først LK om at puste deres ballon op, mens de står op i afslappet position. Her har de fleste LK nemt ved at bruge kendte teknikker, og de får nemt luft fra lungerne og ud i ballonen.
- 2) Bed derefter LK finde nye positioner at puste ballonen op i fx hink, stå på hænder eller liggende. Når LK bliver udfordret på omstændighederne i deres ballonoppustning, bliver de pludselig udfordret. Det der før var lige til, er pludselig mere udfordrende.
- 3) Fælles opsamling:
  - Hvad får denne øvelse dig til at tænke over?
  - Hvad sker der, når du går fra at lykkes uden besvær, til at føle dig udfordret?
  - Hvordan kan du bruge din erfaringer med oppustningsteknikker, når du bliver udfordret på omstændigheder fx husk en rolig og kontrolleret vejtrækning.

## Tænk på 3 personer (brain break)

**Tid:** 2-3 minutter

**Gruppestørrelse:** 4-50

**Fokus:** LK arbejder i intensitet energiniveau, mens de røre ufarligt ved hinanden og skabe tillidsbånd.

### Beskrivelse:

- 1) Alle deltagere får at vide, at de i hovedet skal udvælge tre personer, som er til stede i rummet og - uden at sige det højt - give dem numrene 1, 2 og 3.
- 2) Derefter fortæller facilitatoren, at de hurtigst muligt skal: Kravle over nummer 1; komme under nummer 2 og give nummer tre en high-five.
- 3) Den person, der først får udført alle tre opgaver og returnerer til sin plads, har vundet.
- 4) Øvelsen har et højt energiniveau og mange vil løbe rundt i jagten på de personer, de skal over, under eller high-five/kramme.

## Morder (tillidsøvelse)

**Tid:** 5-10 minutter

**Gruppestørrelse:** 8-15

**Fokus:** LK arbejder med at skabe positiv opmærksomhed omkring hinanden ved øjenkontakt samt tryghed, der øger tilliden til hinanden i gruppen.

### Beskrivelse:

- 1) Børnene stiller sig i en cirkel.
- 2) Alle kigger ned jorden og udvælger i sine tanker én af de andre i kredsen. Øvelsesfacilitatoren tæller ned... "1"... "2"... "3"... NU!
- 3) På "NU" kigger alle direkte på dén, som de havde valgt ud.
- 4) Hvis to personer kigger på hinanden på samme tid, dør de begge – allerhelst med et rædselsudbrud, drabelige bevægelser og vilde ansigtsudtryk (det gør øvelsen sjovest).
- 5) De tilbageværende i cirklen rykker sammen og tager endnu en runde, og sådan fortsættes der, indtil kun to står tilbage som vindere.

Tip: Facilitatoren kan give et rædselsvækkende og sjovt eksempel som start – det gør det lettere for børnene også at give den gas.

## Buzz-øvelse (samarbejdsøvelse)

**Tid:** 5-10 minutter

**Gruppestørrelse:** ca. 10

**Fokus:** LK skal træne dét at have et åbent tankesæt, når de er afsøgende og møder modstand. Det gør de ved at samarbejde om at afsøge en for dem ukendt rute. Brug kopiarket 'Buzz'

### Beskrivelse:

- 1) LK vælger et felt at træde på enten ligefrem eller diagonalt.
- 2) Når LK træder forkert korrigeres de ved at underviseren siger "BUZZ".
- 3) Herefter må et nyt LK gøre et forsøg.
- 4) LK kan støtte hinanden i at huske felterne.
- 5) Når LK har identificeret den rette vej, skal alle LK alle gennemføre banen.
- 6) Efter at LK har gennemført banen evalueres samarbejdet:
  - Hvordan påvirkede det dig, at når du blev buzzede tilbage til start?
  - Hvad betyder den enkeltes attitude for gruppens samspil?
  - Hvordan kunne I støtte hinanden i, at blive ved med at have et åbent tankesæt i forhold til finde nye veje?
  - Hvad får sådan her en øvelse dig til tænke i forhold til det at have et åbent tankesæt?