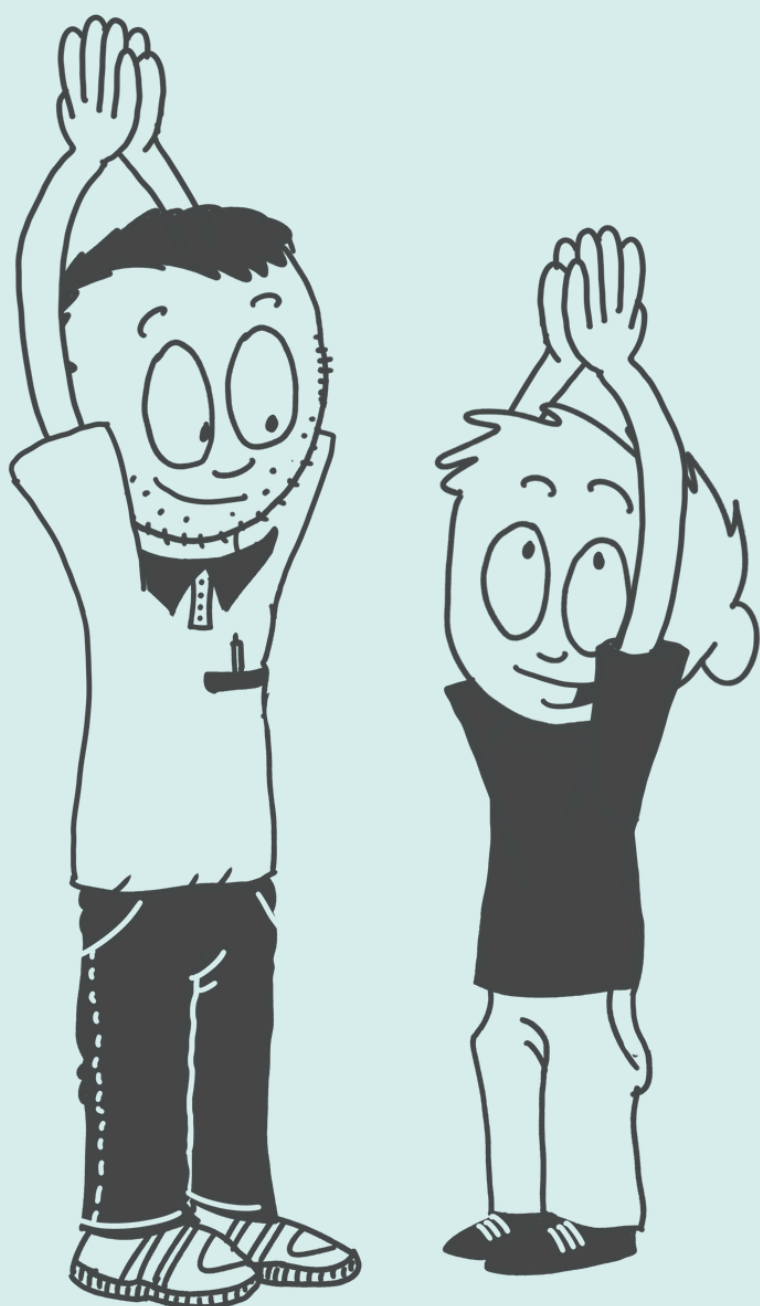


DET ÅBNE TANKESÆT



PL
-
LGI

LÆR
FOR
LIVET

DAG 1

GRO MED GRO



Morgensamling KL. 09.15 - 09.45

- Historien om GRO læses højt
- Dagens strategi: Træning af eget fokus på det som man 'Gror' af.
- En voksen demonstrerer øvelsen GRO med GRO

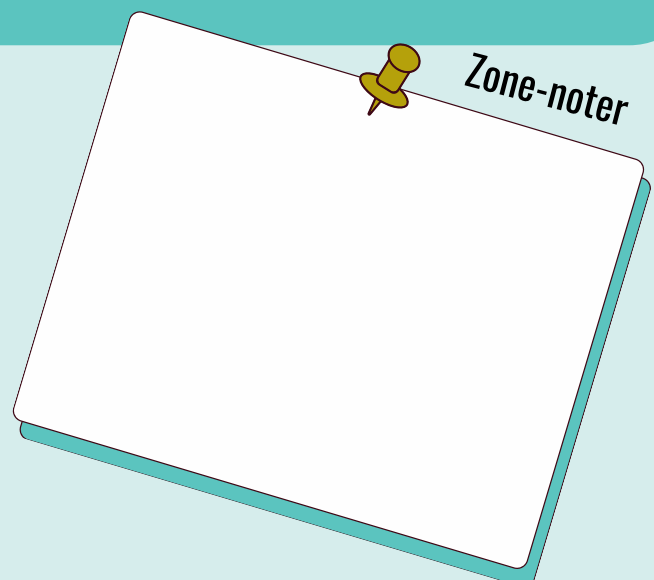
Materialer:
Historien om
Gro

Intro til øvelse KL. 15.15-15.30

Formål: LK introduceres til hvad det betyder at have en mindset som gro.

1. Sæt jer i en rundkreds.
2. Træneren stiller sig i midten. Og siger "Hvad kan i huske fra historien om Gro som i hørte i dag, til morgensamling?"
3. Hvis ingen LK melder ind, må en anden voksen gerne melde på banen.
4. Derefter tager træneren et billede af en visen plante og en levede plante frem.
5. De to billeder sendes rundt. Hvert LK skal nu skrive eller tegne noget på papiret som de tænker kan være skyld i at planterne har det som de har det.
6. Når billederne har været hele vejen rundt, kommer de ind i til træner i midten igen.
7. Træneren læser nu højt hvad der står samt er tegnet.
8. Samme øvelse laves, denne gang bare med et billede af et frustreret barn og et glad barn.
LK skal skrive/tegne hvad de tænker er årsag til de er endt der.
9. Når billederne har været hele vejen rundt, kommer de ind i til træner i midten igen.
10. Træneren læser nu højt hvad der står samt er tegnet.
11. Nu forklarer træneren at det næste LK skal er at få karse til at gro

Materialer:
skriveredskaber
Kopi-ark:
PlanteSkriv og
FølelserSkriv



GRO med GRO

KL. 15.30-15.40

Formål: LK får alle lavede et lille glas med karse frø, som skal symbolisere deres egen groende vej i Lær for Livet.

Træner uddeler kopi-arket med forklaring af øvelsen.

Lad LK gå i gang med at producere deres glas.

- Sæt en timetimer på 10 minutter og fortæl at her skal de alle have lavet deres glas.

Materialer:
Kopi-ark: Gro med
Gro
Syltetøjsglas
Karsefrø
Vat
Lim

JEG GROR NÅR?

KL. 15.40-15.55

Formål: Alle LK får sat ord på hvad det vil sige at GRO

1. Inddel zonen i 3 små grupper. Gå en voksen med hver gruppe.
2. Alle LK medbringer deres karseglas
3. De små grupper må selvom hvor de sætter sig.
4. De voksne spørger:
 - Hvad er vigtigt for at jeres karse kommer til at gro? (her er der formentligt et LK som svarer vand)
 - De voksne spørger 'Kan man sammenligne vand med venner?'
 - Uddyber: Hvis planten gror af vand, gror vi mennesker så når vi eks. har gode mennesker omkring os?
 - Tilføjer: Det kan også være en følelse af at lykkes med noget eller lære noget nyt som gør vi gror.
 - LK får nu 2 minutters tænketid (Sæt en timetimer), til at tænke på hvad der får dem til at gro.
 - Nu tager i en runde hvor alle holder deres plante med to hænder, og siger "jeg gror når....."
 - Den voksne må også meget gerne dele.

Zone-noter



A large white rectangular area for taking notes, representing the notepad mentioned in the text above.

Opsamling og tjek-ud

Kl. 15.55 - 16.00

Formål: LK skal have en forståelse af, hvad det vil sige at have et mindset som gror, og vigtigst af alt, få sat lys på det som vi hver især gror af.

- Anerkend LKs indsats!
- Snak med LK om:
 - Hvad skete der i øvelsen?
 - Hvordan forbedrede I jeres tid?
 - Kan man bruge det i skolen eller et andet sted?
 - Hvordan har vi trænet at have et åbent tankesæt i dag?
- Træneren skriver relevante bud ned og placerer dem rundt om "åbnet og lukket".
- Lav en afsluttende high-five cirkel, hvor alle på tur giver hinanden en high-five
- Når børnene tjekker ud fra PL, sætter de deres navneskilt på humørtavlen



Zone-noter



HUSK AT VAND JERES
KARSE HVER GANG I
HAR PL



DAG 2



MØNSTERBOLD

HUSK AT VAND
JERES KARSE



Morgensamling KL. 09.15 - 09.45

- LK introduceres til det åbne og lukkede tankesæt
- Vis klip på YouTube med Bambi og Stampe. Søg på:
 - Bambi på glatis • Dansk dubbing • Martin Jack Jensen
- Forudsætninger: Hvilke forudsætninger har vi for at lykkes?
- Kontekst: Hvilken øvebaner er til rådighed for os?
- Vi udfordrer os selv, vi gør det sammen og vi bliver ved: Samarbejdet mellem Bambi og Stampe
- Dagens strategi: Træning af LKs mestringsstrategier i situationer, hvor omstændighederne justerer
- Fire voksne eller børn kan demonstrere PL-øvelsen mønsterbold

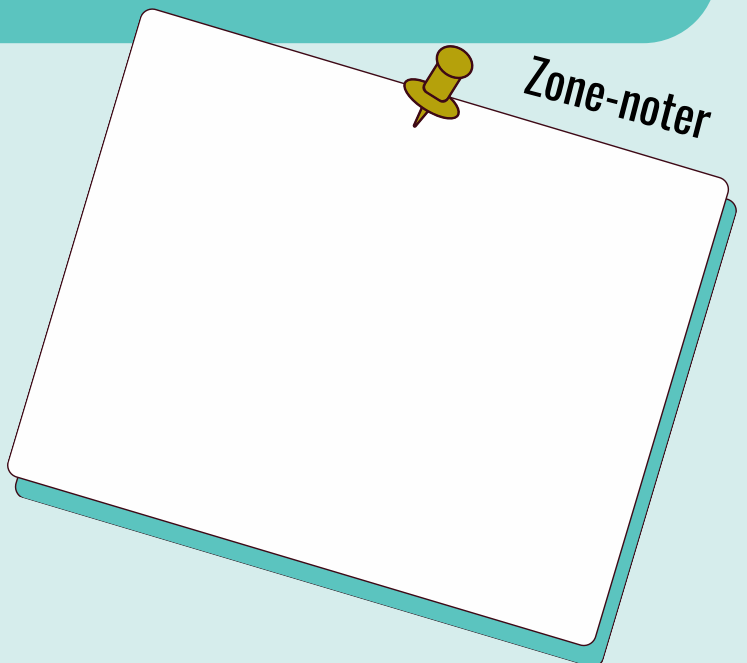
Intro til øvelse KL. 15.15-15.30

Formål: LK introduceres til det åbne tankesæt.

1. Stil jer i en rundkreds, armene på skulderen på sidemanden, så man får en perfekt teamcirkel Dernæst lad armene komme ned langs siden
2. Kort oplæg om åbent tankesæt: Hjernen er som en muskel - når vi træner den, bliver den stærkere! Brug plakater og klistermærker til at understøtte din fortælling
3. "Hvornår har du et åbent/lukket tankesæt? Læg en hånd på hovedet, når du har fundet et eksempel" - "Del dit eksempel med gruppen"
4. "Hvor vil du gerne styrke dit åbne tankesæt? Læg en hånd på skulderen, når du har fundet et eksempel" - "Del dit eksempel med gruppen"



Zone-noter



Materialer:
forskellige slags
bolde

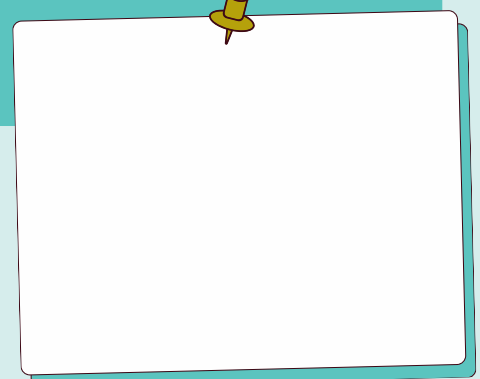
Mønsterbold

Kl. 15.30 - 15.50

Formål: LK træner deres mestringsstrategier i en ramme, hvor vi kan synliggøre justeringer af omstændighederne.

- Øvelsen går ud på, at LK og voksne i zonen skal finde ud, hvordan de får sendt bolden rundt til alle i zonen. Spørg zonen:
 - Hvordan sender vi bolden rundt til hinanden på en god måde?
 - Hvad er en god aflevering?
 - Hvad hvis man ikke er usikker på at gribe bolden?
- Ved igangsættelsen indikerer PL-træneren med sit kropssprog, at gruppen skal stå i en cirkel omkring træneren. Dette er dog ikke et krav blot et eksempel på, hvordan 'vi' aflæser hinanden og antager, at vi har forstået opgaven. Målet er, at gruppen løsriver sig fra denne 'fastlåste' antagelse og prøver sig frem med andre opstillinger.
- Træneren fortæller at øvelsen ikke har nogen regler ENDNU! Og at det kun er træneren der kan udstikke regler. Træneren kaster nu bolden til en tilfældig deltager samtidig med, at hun/han siger sit eget navn. Observer hvad der sker. Modtageren vil måske spørge hvad hun/han skal gøre. Instruktøren svarer ikke - men trækker bare på skulderen!
 - Deltageren vil nu kaste bolden videre til en ny i "kredsen" og vil måske sige sit navn og øvelsen fortsætter, indtil én af deltagerne får bolden 2. gang. Stop øvelsen og introducer regel nr. 1 og regel nr. 2
 - Regel nr. 1: Man må kun modtage bolden én gang
 - Regel nr. 2: Bolden skal kastes til den samme person hver gang!
- Variation:
 - Når øvelsen kører godt med X antal bolde kan man bytte pladser ved at man følger efter bolden. Der skal stadig kastes til den samme person.
 - I kan også prøve at ændre retningen, sådan at mønstret laves baglæns.
 - Hvis man har en gruppe, der glædes ved konkurrence, kan man dyste om; Hvor længe kan øvelsen køre? Hvor mange bolde kan i holde i gang?
 - Brug forskellige slags objekter: Papirkugler, ærteposer, tennisbolde eller bløde plastikbolde.
 - Kast strømlines således, at man kaster på den samme måde, som den man modtager fra.
- Spørg LK, om de har ideer til at ændre eks opstillingen/organiseringen for at øge hastigheden:
 - Skal vi ændre måden vi står på?
 - Hvordan kan vi kaste til hinanden, så vi øger chancen for at alle kan gribe
 - Hvordan skal vi kommunikere?
- Afprøv LK's bud

Zone-noter

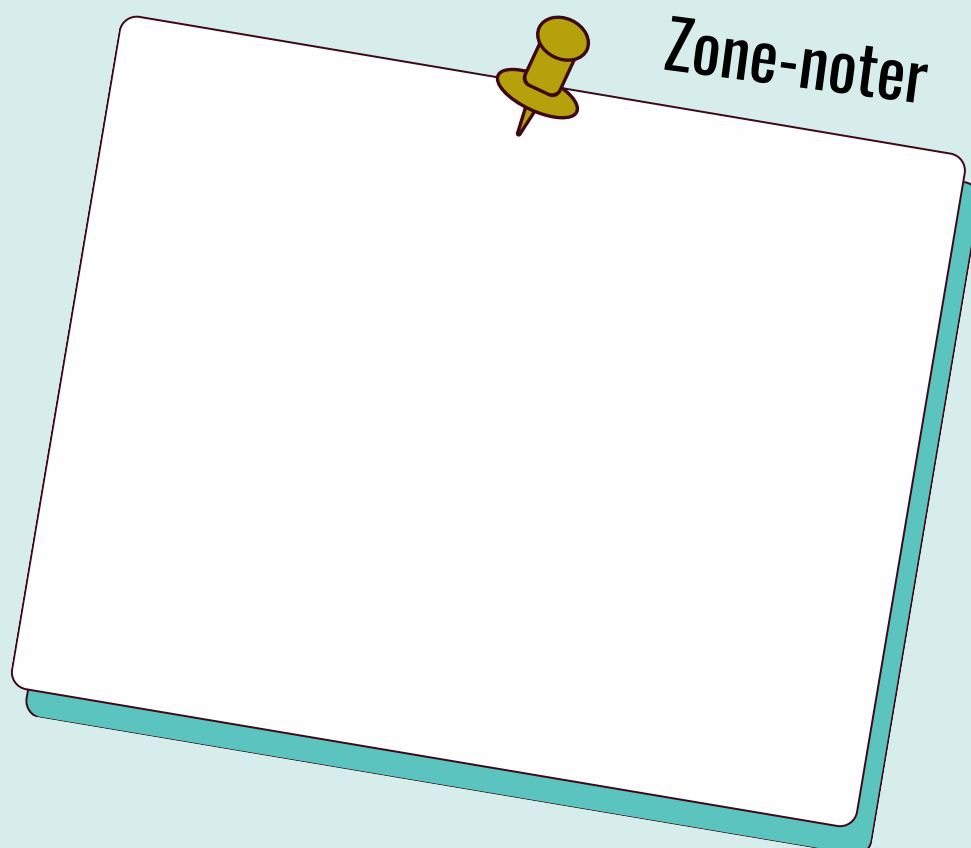


Opsamling og tjek-ud

Kl. 15.50 - 16.00

Formål: LK skal have en forståelse af, hvad det åbne tankesæt er, og de kan sætte ord på, hvordan de har trænet mestringsstrategier.

- Anerkend LKs indsats!
- Snak med LK om:
 - Hvad skete der i øvelsen?
 - Hvordan forbedrede I jeres tid?
 - Kan man bruge det i skolen eller et andet sted?
 - Hvordan har vi trænet at have et åbent tankesæt i dag?
- Træneren skriver relevante bud ned og placerer dem rundt om "åbnet og lukket".
- Lav en afsluttende high-five cirkel, hvor alle på tur giver hinanden en high-five
- Når børnene tjekker ud fra PL, sætter de deres navneskilt på humørtavlen



DAG 3



...ENDNU

Morgensamling KL. 09.15 - 09.45

HUSK AT VAND
JERES KARSE



- LK introduceres ENDNU
- Dagens strategi: Træning af LKs forståelse af, hvad hvordan de kan bruge ENDNU som en strategi når de er på nye eller udfordrende øvebaner
- Fire voksne demonstrerer øvelsen Det kan jeg ikke...ENDNU

Materialer:
Klistermærke
eller kort: ENDNU

Intro til øvelse KL. 15.15-15.30

Formål: LK motiveres til at kaste sig ud i at øve noget, det godt kunne tænke sig at blive bedre til.

- LK læser alle udsagn op for "Jeg er ikke god til det... endnu"
- Lav call-back med gruppen: lærer: "jeg forstår det ikke" - LK: "endnu!"
- Fortæl LK om udbuddet af de 6 aktiviteter - defineret af de voksne:
 - Dans og sjipling
 - Gøgl og kasteteknik
 - Stå på hoved (OBS modtagning) og akrobatik (brug inspiration fra første dag)
 - Grib endelig de interesser, der er på jeres zone
- Stil jer i en rundkreds, armene på skulderen på sidemanden, så man får en perfekt teamcirkel. Dernæst lad armene komme ned langs siden
- Træneren instruerer:
 - Tænk på en ting, du gerne vil blive bedre til?
 - Læg en hånd på hovedet, når du har fundet et eksempel
 - Del dit eksempel med din sidemakker
 - I dag får I muligheden for at øve noget, I vil blive bedre til. Man må gerne øve sig sammen med en anden fra zonen. I kommer ikke til at konkurrere mod andre, men I kommer til selv at blive bedre
 - I må selv vælge, hvad det skal være. Tænk over hvad du gerne vil blive bedre til i dag og læg en hånd på skulderen, når du har noget
 - I får 20 min til at øve jer
 - Det blot er en opstartsøvelse, hvor de kan komme i gang med at øve sig på nye skills, eller noget de gerne vil være bedre til. På dag 5 skal alle LK vise zonen eller en zonevoksne en video, hvor de fortæller:
 - Hvad de har øvet sig på
 - Hvordan de har øvet sig
 - Hvordan de er blevet bedre
 - Afslutningsvis viser LK dét lærte
- Aktiviteterne foregår ved baser forberedt af de voksne på forhånd
- LK sætter deres navneskilt ved den aktivitet, de gerne vil øve



...ENDNU

KL. 15.30-15.50

Formål: LK oplever, at når de øver sig, så oplever de fremskridt.

- Alle LK er i gang ude på posterne med den aktivitet, der gerne vil øve
- Ledige voksne tager de LK, der ikke ved, hvad de vil med rundt og se hvad de andre laver, så de kan blive inspireret
- Træneren går rundt blandt LK: hjælp og støt dem

Materialer:
sjippetov,
hulahopringe, bolde
fx fodbold til
jonglering,
kængurustylte,
jongleringsbolde,
gøglerudstyr, etc.

Opsamling og tjek-ud

KL. 15.50 - 16.00

Formål: LK skal have en forståelse af, hvad hvordan de kan bruge ENDNU som en strategi til at åbne deres tankesæt, når der er noget de gerne vil træne.

- Anerkend LKs indsats!
- Snak med LK om:
 - Hvad lavede du?
 - Gjorde du en indsats?
 - Blev du bedre/slog du din egen rekord?
 - Hvordan/Hvorfor blev du bedre?
 - Hvordan kunne du bruge ordet ENDNU, når du blev udfordret?
 - Kan man bruge det i skolen eller et andet sted?
- Træneren skriver relevante bud ned og placere dem rundt om plakat åbnet og lukket
- Lav en afsluttende high-five cirkel, hvor alle på tur giver hinanden en high-five
- Når børnene tjekker ud fra PL, sætter de deres navneskilt på humørtavlen

Materialer:
Plakat: Det åbne
tancesæt
Plakat: ENDNU
Papkort

Zone-noter

LÆR
FOR
LIVET

DAG 4

STOL PÅ MIG

Materialer:
2 kopper med hank
2 lange snore
2 målebægre
2 Plakat: Det åbne tankesæt
2 kopper
· spande
2 snore (5 meter)
To øjenbind

Morgensamling KL. 09.15 - 09.45

- LK får genopfrisket, hvad det åbne tankesæt er
- Dagens strategi: Træning af strategier til samarbejde i krævede situationer, hvor et ellers åbent tankesæt udfordres
- Et voksenhold demonstrer sammen med udvalgte børn øvelsen Stol på mig

Intro til øvelse KL. 15.15-15.30

Formål: LK motiveres til at træne deres kompetencer til samarbejde og kommunikation.

Materialer:
2 kopper med hank
2 lange snore
2 målebægre
2 beholdere til vand som man kan dykke koppen i

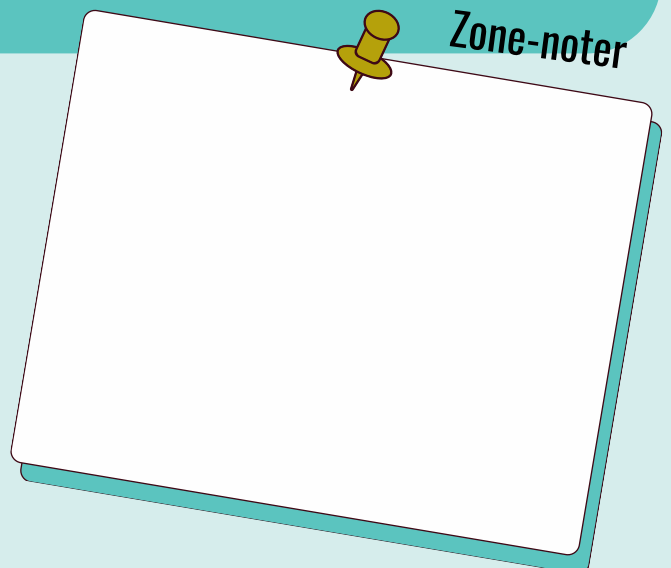
- Stil jer i en rundkreds, armene på skulderen på sidemanden, så man får en perfekt teamcirkel. Dernæst lad armene komme ned langs siden
- Træneren instruerer:
 - I bliver delt op i 2 hold
 - Det gælder om at få en kop med vand, der hænger fat i en snor gennem banen
 - Få så meget vand igennem som muligt på 7 minutter
 - Personen med koppen har bind for øjnene/lukkede øjne
 - De andre guider med ord, men uden at røre fysisk. Når personen er kommet frem og tilbage med koppen, så skal en ny person igennem banen
 - Det hold, der har fået den største mængde vand gennem banen har vundet
 - Først, får I 3 minutter til at bygge modstanderholdets bane med en snor. Giv ekstra tid hvis der er brug for det, men uden at sige det



HUSK AT VAND
JERES KARSE



Zone-noter



Stol på mig

KL. 15.30-15.50

Formål: LK træner at samarbejde om at løse en udfordring, der kræver, at man bibeholder et åbent tankesæt.

Materialer:
2 kopper med hank
2 lange snore
2 målebægre
2 beholdere til vand som man kan dykke koppen i

- Al materialet står klar ved de 2 baner, som træneren har valgt.
- Del holdet i 2.
- Send de 2 hold af sted. Tæl ned fra 10, sæt i gang. Sig når der er 30 s tilbage (eller hvad der giver mening)
- Lad holdene komme til deres bane + bed dem stille sig i rækkefølge fra nr. 1 til nr. x i den rækkefølge de vil igennem banen.
- Tæl ned fra 10 og råb GO!
- Observér hvordan de samarbejder og griber øvelsen an. Lad en voksen observere: hvem tager lederskab, hvem bliver passiv, hvem kommer med ideer, etc.
- Sidste 10 sek! STOP!
- Anerkend den gode indsats. Aflæs mål + evt. Matematik fra dl til liter el. Lign. Se hvem der har vundet.
- Bed LK om at reflektere over, hvad de vil gøre anderledes for at skabe tryghed og tillid, når de om lidt skal gentage øvelsen:
 - Hvad gik godt?
 - Hvem havde hvilke roller?
 - Skal vi bytte roller?
 - Hvad kan gøres bedre?
 - Hvad vil I gøre anderledes?
 - Beslut en ny strategi!
- Lav øvelsen igen: Lad evt. Et LK tage tid hvis han/hun ikke er engageret/med. Så lever de nogle gange op. Giv dem evt. lidt ekstra tid uden at sige det, så de får en ekstra kop vand i

Opsamling og tjek-ud

KL. 15.50 - 16.00

Formål: LK får en forståelse af, hvad hvordan de kan bruge samarbejde som en strategi til at bibeholde et åbent tankesæt, når de skal løse en svære udfordring.

- Anerkend LKs indsats!
 - Snak med LK om:
 - Hvad lavede I?
 - Blev du udfordret? Hvad gjorde du, da du blev udfordret?
 - Klarede I den bedre 2. gang?
 - Hvad gjorde I godt som hold?
 - Hvordan bidrog du til teamet?
 - Hvad vil du gøre anderledes næste gang?
 - Træneren skriver relevante bud ned og placere dem rundt om plakat åbnet og lukket
 - Husk LK på at blive med at træne de skills, de har sat sig for at lave en videopræsentation om
 - Lav en afsluttende high-five cirkel, hvor alle på tur giver hinanden en high-five
- Når børnene tjekker ud fra PL, sætter de deres navneskilt på humørtavlen



GLIMMERFLASKEN



Materialer:
En færdig
glimmerflaske

Morgensamling KL. 09.15 - 09.45

- LK får genopfrisket/bliver præsenteret for begrebet 'Glimmer på hjernen' (high og low arousal)
- Dagens strategi: Træning af hvordan man sætter ord på de følelser vi har i kroppen.
- Et voksenhold demonstrer sammen med udvalgte børn øvelsen med glimmerflasken ved at fortælle en historie som giver 'glimmer på hjernen'

Glimmerflasken KL. 15.15 - 15.50



Formål: LK får visualiseret, hvordan det kan føles at komme fra high arousal til low og delt fælleserfaringer.

Materialer:
Kopiark:
glimmerflasken
Glimmerflasken
Tomme flasker
Opvaskemiddel
Pailletter
Glimmer
Vand (bare fra
vandhanen)
Papir
Blyanter

- Træneren viser glimmerflasken frem. Ryster den og stiller den på et bord.
- Træneren forklarer, at den tid det tager glimmeret at falde til bunds, kan symbolisere den tid, det tager at blive rolig igen, når man eks. Har været ked af det, bange, begejstret, nervøs, fjollet eller lign.
- LK får nu udleveret en tom flaske. Fylder den med vand, kommer pailletter og glimmer i, og et par dråber opvaskemiddel.
- LK sætter sig nu sammen med alle voksne i en cirkel, med hver deres glimmerflaske.
- Træner starter nu: "Jeg får glimmer på hjernen når....." (Eks. 'It ikke virker', 'Jeg skal tale engelsk', 'Når min striktrøje hænger fast i dørhåndtaget' osv.)
- I tager et par runder, hvor alle fortæller om oplevelser, der giver 'glimmer på hjernen'. Husk at alle skal ryste flasken, inden der fortælles.
- Nu skal LK vælge en episode som giver 'glimmer på hjernen' og tegner episoden på et papir. Det skal være en oplevelse, som de gerne vil dele med de andre.
- LK afleverer tegningen til træneren UDEN at skrive navn på.
- Nu snakker i sammen i zonen om de forskellige tegninger. Sæt sammen ord på, hvilke episoder, der kan være tale om, og om de kan genkende 'glimmer' følelsen i situationen.
- Træneren spørger til de forskellige tegninger:
 - 'Kunne et fællesskab hjælpe til at glimmeret i hjernen forsvandt i denne situation'?
 - 'Hvordan?' Kom gerne med eksempler.

Opsamling og tjek-ud

Kl. 15.50 - 16.00

Materialer:
Holdningskort

Formål: LK for sat egne ord på øvelsen med Glimmerflasken.

- Hæng LK's tegninger op i træningsrummet.
- Spørg om en eller flere vil præsentere deres
 - Foreslå at du som træner også kan præsentere dem
- Find 'LFL holdningskort' frem.
- Spørg LK:
 - Glimmerflasken har hjulpet mig med at forstå min hjerne lidt bedre?
 - GRØN: "Ja helt vildt"
 - BLÅ: "Ja en lille smule"
 - LYSERØD: "Ja, men vidste det godt i forvejen"
- Tjek ud på humør-tavlen

Zone-noter

LÆR
FOR
LIVET

DAG 6

SPINDELVÆV

HUSK AT VAND
JERES KARSE



Materialer:
Plakat: Det
åbne tankesæt
Reb

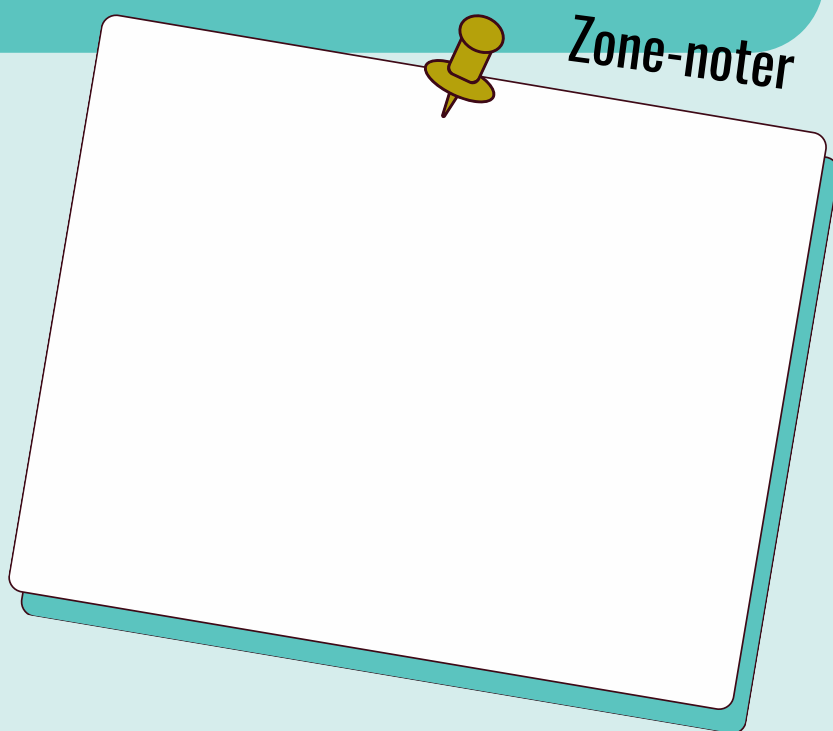
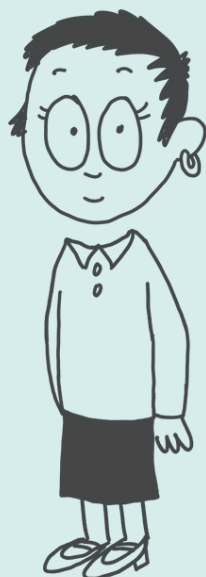
Morgensamling KL. 09.15 - 09.45

- Morgensamling
- LK får genopfrisket, hvad det åbne tankesæt er
- Dagens strategi: Træning af strategier til, at forstå, hvordan andres reaktioner påvirker ens tankesæt
- Et voksenhold demonstrer sammen med udvalgte børn øvelsen Spindelvæv

Intro til øvelse KL. 15.15-15.30

Formål: LK motiveres til at træne deres kompetencer til samarbejde og kommunikation.

- Stil jer i en rundkreds, armene på skulderen på sidemanden, så man får en perfekt teamcirkel. Dernæst lad armene komme ned langs siden. Sid i rundkreds.
- Introducer øvelsen i lokalet og gå derefter ud til spindelvævet.
 - Alle LK skal igennem spindelvævet
 - Hvert felt må kun bruges én gang
 - LK skal samarbejde om, at alle kommer igennem spindelvævet
 - LK skal lægge en strategi for, hvordan de vil samarbejde om opgaven.
- Træneren skal italesætte udfordringen i, at skulle igennem spindelvævet. LK skal forstå, at de ikke kan løse opgaven alene, men skal bruge hinanden for at lykkes med opgaven.



Spindelvæv

KL. 15.30-15.50

Materialer:
Reb
Klemmer

Formål: LK træner at samarbejde om at løse en udfordring, der kræver, at man bibeholder et åbent tankesæt.

- Gå ud til spindelvævet
- Lad LK undersøge spindelvævet. De må dog ikke gå i gang med at løse opgaven
- Træneren instruerer:
 - I denne samarbejdsøvelse skal I som gruppe forsøge at komme gennem spindelvævet uden at "røre/deformere" det. Hullerne ml. jorden og vævet er lukkede og kan ikke bruges.
 - Mindst én person skal hjælpes ovenover nettet
 - Når I har fået en person gennem et af hullerne bliver hullet lukket (vises ved at der sættes en klemme)
 - I skal finde ud af nogle metoder/måder, således at I kan få flest muligt af jer gennem spindelvævet
 - I får mulighed til at planlægge og forberede jer i op til 2 min. hvis I ønsker det
 - Øvelsen kan være meget grænseoverskridende for nogle, så derfor skal I respektere, hvis én eller flere ikke ønsker at deltage
 - OBS: Mange voksne er ivrige efter at hjælpe og dermed kommer de til at give LK løsningerne. Det er der ikke så meget læring i. Husk at LK skal have lov til at prøve selv først. Mange grupper vil ikke lægge en strategi selvom de bliver opfordret til det. Lad dem prøve uden at I blander jer og så følge op på det bagefter og lad så gruppen prøve igen. LK vil hurtigt se, at det går bedre, når man laver en plan og samarbejder om at udføre den.
- Snak med LK om:
 - Hvad gjorde I godt som hold?
 - Hvordan bidrog du til teamet?
 - Huskede I at sige JA?
 - Hvad vil du gøre anderledes næste gang?
 - Beslut en ny strategi!
- Lav øvelsen igen og opfordre LK til at benytte den nye strategi

Zone-noter



Opsamling og tjek-ud

Kl. 15.50 - 16.00

Formål: LK får en forståelse af, hvilke strategier de kan bruge til at samarbejde i en situation, hvor de skal tænke ud af boksen for at komme i mål med opgaven.

Materialer:
Plakat: Det åbne tankesæt
Papkort

- Anerkend LKs indsats!
- Snak med LK om:
 - Hvad var jeres første tanke, da I så spindelvævet?
 - Hvordan fungerede jeres samarbejde?
 - Hvordan var samarbejdet vigtigt, for at I kunne lykkes med at løse opgaven?
 - Har I før oplevet at samarbejde med andre, gjorde situationer nemmere at håndtere?
 - Hvad var jeres styrker ift. øvelserne?
 - Hvad tager I med jer fra øvelsen i dag?
- Træneren skriver relevante bud ned og placere dem rundt om plakaten åbnet og lukket
- Husk LK på at blive med at træne de skills, de har sat sig for at lave en videopræsentation om
- Lav en afsluttende high-five cirkel, hvor alle på tur giver hinanden en high-five
- Når børnene tjekker ud fra PL, sætter de deres navneskilt på humørtavlen

