PEDAGOGISKT MATERIAL

LÄROPLANSKOPPLAT

SYFTE OCH MÅL

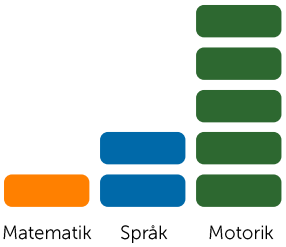
- Erbjuda en enkel, skärmfri strategi för lugn och fokus genom guidad andning.
- Ge stöd i övergångar mellan aktivitet och lärande, till exempel efter raster eller i början av en lektion.
- Utveckla medvetenhet om andning, kroppens signaler, energinivå och självreglering
- Skapa en förutsägbar gemensam rutin som kan stödja delaktighet och stärka gemenskapen i gruppen.



Halo, Andningsövning i grupp

Art.nr. 162798

GRADERING



LEKTIONSFÖRSLAG

Halo är ett skärmfritt verktyg som kan användas på gruppnivå. Halo guidar i andning och kan användas till exempel i ett klassrum eller på andra samlingar. Den är magnetisk så den kan placeras på en whiteboardtavla eller liknande men också sättas på väggen, läggas på ett bord eller golv. För att starta Halo trycker man på en av knapparna, den aktiveras då och startar med det gröna programmet. Halo har fyra olika program/övningar. De representeras av olika färger (längst ner i detta dokument finns mer information om de olika övningarna). Diametern på Halo är 20 cm, bredd är 5 cm. Laddas med USB C kabel. Övningarna är cirka två minuter och Halo guidar genom att lysa upp i blått ljus för inandning och grönt ljus för utandning. I övningar där man ska hålla andan visas gult ljus. Efter genomförda två minuter visas en regnbåge som belöning för att man gjort klart övningen.

En lugn start: Använd Halo i två minuter i början av dagen, lektionen eller samlingen. Håll introduktionen kort: ”Låt oss ge kroppen en lugn start innan vi börjar.”

Från rast till lärande: Använd Halo efter en rast, en fysisk aktivitet eller vid övergångar mellan aktiviteter. Målet är inte fullständig stillhet, utan att hjälpa gruppen att tillsammans växla tempo, hitta fokus och vara redo inför nästa uppgift/aktivitet.

Före en krävande uppgift: Använd Halo under en kort session före ett prov, en presentation, en läsuppgift eller någon annan situation där vissa elever kan känna sig spända eller rastlösa.

BEGREPP

andning, självreglering, kroppssignaler, uppmärksamhet, lugn, fokus, övergång, energinivå, delaktighet

YTTERLIGARE TIPS OCH IDÉER

Uppmärksamma före och efter: Be eleverna lägga märke till hur kroppen känns före en övning med Halo. Är den uppe i varv, lugn, spänd, avslappnad, splittrad eller fokuserad? Gör samma reflektion efteråt. Det finns inget ”rätt” svar, utan syftet är att öka medvetenheten.

En omstart i klassrummet: När gruppen blir rastlös kan Halo användas som en neutral gemensam rutin istället för som en konsekvens av ett beteende. En förutsägbar tvåminuters omstart kan göra det lättare för gruppen att fortsätta tillsammans.

Utforska olika andningsrytmer: Med äldre elever kan man tillsammans jämföra olika guidade andningsrytmer och reflektera över vilka som känns lättast eller mest hjälpsamma i olika situationer. Börja med den enklaste rytmen och fokusera på att andningen ska kännas bekväm och naturlig.

Halo:s fyra övningar:

- Grön: 5–5 (5 sekunders inandning, 5 sekunders utandning)
- Orange: 4–6 (4 sekunders inandning, 6 sekunders utandning)
- Blå: fyrkantsandning 4–4–4–4 (4 sekunders inandning, håll andan 4 sekunder, 4 sekunders utandning, håll andan 4 sekunder)
- Lila: 4–7–8. (4 sekunders inandning, håll andan 7 sekunder, 8 sekunders utandning)

