



Hverdagsglede/Vær oppmerksom/1. til 4. trinn

Bamsepust

Tid: 5-10 minutter **Sted:** Klasserom/samlingsstund/gymsal

Fag: Kroppsøving, naturfag og Folkehelse og livsmestring



En enkel sanseøvelse som gjør begrepet: «pust med magen» konkret og synlig. Barna ser på bamsen som beveger seg opp og ned når de puster, og de øver på å føre oppmerksomheten tilbake til bamsen når den vandrer.

Utstyr

En lett, liten bamse, gjerne barnas egen. Med litt trening kan øvelsen gjøres med en hånd på magen.

Slik gjør dere

1. Fortell gjerne hva dere skal gjøre og hvor lenge det varer, slik at øvelsen blir forutsigbar for elevene. La elevene finne en behagelig plass på gulvet, der de kan ligge på ryggen, evt. sitte. La bamsen sitte på magen, slik at elevene kan se sin egen bamse.
2. Be elevene puste helt vanlig først. Hva skjer med bamsen på innpust og utpust? Den kan bevege seg lite eller mye. Inviter så til to–tre dype, rolige og behagelige pust. La utpusten skje uten å presse. Når tankene vandrer, kan de vende blikket tilbake til bamsen.



3. Prøv å telle innpust og utpust. Inn 2 – 3 – 4 Hold Ut 2 – 3 – 4 – 5 – 6. Gjenta 4 – 5 ganger før dere avslutter. Barna kan gjerne fortelle eller vise med hånden hva de la merke til: Gikk bamsen opp, ned, eller nesten ikke i det hele tatt?

Tips til samtalen

Spør: «Se på bamsen din mens du puster slik du pleier. Når du puster inn, kan den løfte seg litt. Når du puster ut, synker den kanskje igjen. Hvis du tenker på noe annet, noe som er helt normalt, kan du bare se på bamsen på nytt.»

Tilrettelegging for elever med spesielle behov

La elevene velge om de vil ligge eller sitte, se på bamsen med åpne øyne eller legge en hånd på magen. En elev som ikke vil ha oppmerksomheten på kroppen, kan observere at lærerens bamse beveger seg, eller velge en annen rolig sanseoppgave. En tydelig start, kort varighet og mulighet til å stå over kan gjøre aktiviteten mer forutsigbar for elever med ADHD, ASD eller andre behov. Ikke krev lukkede øyne, nær kroppskontakt, dype pust eller at alle forteller hvordan de opplever pusteøvelsen.

Hvis en elev blir svimmel eller synes pusten kjennes ubehagelig, lar du hen puste som vanlig og velge bort øvelsen.

Videreføring

På 1.–2. trinn kan elevene vise med hånden hvordan bamsen flyttet seg og bruke ordene innpust, utpust, opp og ned. Spør gjerne: «Hva så du?» La svarene være observasjoner, ikke vurderinger av hvem som pustet best.

På 3.–4. trinn kan dere undersøke hvorfor vi sier «pust med magen» når luften faktisk går til lungene. Bamsen fungerer som en enkel modell som gjør en del av pustebevegelsen synlig. La elevene skille mellom det de selv kunne observere, og forklaringen på hva som skjedde inne i kroppen. Lærer kan også fortelle elevene hvordan pusten er forbundet med diafragma, puls og vagusnerven. Se egen artikkel om dette på Hverdagsgledes lærerside.

Når øvelsen er kjent, kan læreren invitere til en kort variant ved pulten uten bamse. Elevene kan prøve å legge merke til én innpust og én utpust før de starter en oppgave. Spør senere om det var nyttig for dem, og åpne for at en annen pause kan passe bedre.



Hvorfor øvelsen passer til vane 1: Vær oppmerksom

Pusten er noe vi alltid har med oss, og den kan gi barna noe konkret å legge merke til og rette oppmerksomheten mot. Bamsen gir barna et synlig holdepunkt: De ser en liten bevegelse, oppdager når oppmerksomheten glir bort og øver på å vende tilbake. Det er denne vennlige tilbakevendingen som er kjernen i oppmerksomhetsøvelsen. En rolig pust kan også oppleves som en pause fra tankekaos, men barna skal ikke prestere en bestemt følelse eller nødvendigvis bli rolige.

Øv gjerne når gruppen allerede er trygg og noenlunde rolig. Etter hvert kan eleven bruke den samme ferdigheten uten bamse: kjenne én vanlig innpust og utpust før en krevende oppgave, etter et travelt friminutt eller når de ønsker en liten pause. Ved sterk uro trenger barn fortsatt støtte fra en voksen; øvelsen erstatter ikke den støtten.



Hva betyr «pust med magen»

Pust med magen som uttrykk for å roe seg ned, er et barnevennlig bilde, ikke en anatomisk beskrivelse. Luften går selvfølgelig ned i lungene, aldri inn i magen. Når vi puster inn, trekker mellomgulvet (diafragma) seg sammen og senkes. Det gir lungene plass, og bukinnholdet forskyves slik at magen og bamsen løfter seg. Ved utpust slapper mellomgulvet av, og bamsen (magen) synker.

Pusten og vagusnerven

Pulsen varierer naturlig i takt med pusten, der pulsen vanligvis øker litt ved innpust og synker ved utpust. Vagusnerven er med på å regulere disse raske endringene i hjertet. Vagusnerven er den lengste og mest komplekse nerven i det parasympatiske nervesystemet, og blir ofte kalt kroppens «brems» eller «hvile- og fordøyelsessystem». Den er sentralt i stress-respons.

Når pusten blir roligere og jevnere, endres dette samspillet, og den pusterelaterte variasjonen i pulsen blir ofte tydeligere. Denne konkrete virkningen blir ofte beskrevet som at rolig pust «aktiverer vagusnerven».

I en randomisert studie med 342 barn sank pulsen, samtidig som den pusterelaterte pulsvariasjonen økte, mens barna fulgte en kort, veiledet pusteøvelse. Det viser en målbar



Hverdagsglede/Vær oppmerksom/1. til 4. trinn

virkning der og da. Mer presist kan vi si at rolig pust påvirker vagusnervens regulering av hjertet. Hvis en elev er litt stresset, kan noen behagelige, rolige pust gi en pause og bidra til å dempe kroppslig aktivering.

Koblet til kompetansemål for 2. og 4. trinn:

«utforske sansene gjennom lek ute og inne og samtale om hvordan sansene brukes til å samle informasjon»

«samtale om hva fysisk og psykisk helse er, og drøfte hvordan livsstil og trivsel påvirker helse»

Naturfag, kompetansemål etter 2./4. trinn



Kilder og videre lesning

NIH, How the Lungs Work

Guy's and St Thomas' NHS, Abdominal breathing

Cleveland Clinic, Phrenic Nerve

Laborde mfl. (2022), systematisk oversikt over langsom pust og hjerteratevariabilitet

Obradović mfl. (2021), randomisert studie med 342 barn

Grossman (2024), pust, pulsvariasjon og vagal regulering