

Hverdagsglede-armbånd

1.–4. trinn • 30–45 minutter inkludert samtale og perling

Fem vaner – fem armbånd

Et armbånd kan minne oss om noe vi har opplevd eller lært. I denne aktiviteten lager elevene ett armbånd i fargen til ukens vane. Fargen blir en synlig påminnelse om vanen og erfaringene de knytter til den.

Armbåndet kan lages i starten av uken eller som en oppsummering mot slutten. Etter fem vaneuker har elevene fem armbånd – ett i hver farge.



Vær oppmerksom

Vær aktiv

Fortsett å lære

Knytt bånd

Gi

Utstyr og forberedelser

Du trenger: Perler i ukens farge, elastisk perletråd og saks. Små skåler eller perlebrett og bokstavperler kan brukes i tillegg.

Fordel perlene i skåler og klipp til trådene med litt ekstra lengde til knytting. Fest gjerne én ende med tape eller en klemme, så perlene ikke faller av.

Slik gjør dere det

Start med en kort samtale om ukens vane og hva den kan bety i elevenes hverdag.

Elevene lager hvert sitt armbånd. La dem velge rekkefølge på perlene og eventuelt bruke bokstavperler. Samtalen kan fortsette uformelt mens de arbeider.

Hjelp til med å knyte, og kontroller at armbåndet sitter godt uten å stramme.

Tilpasning og deltakelse

Noen elever trenger større perler, perler med større hull eller en stivere tråd. En ferdig påbegynt perlesnor, få perler på bordet om gangen eller en kort visuell framgangsmåte kan gjøre aktiviteten mer oversiktlig.

Elever som synes det er vanskelig å perle og samtale samtidig, kan delta i samtalen før eller etterpå. Gi rom for pauser, ulike arbeidsmåter og støtte ved behov. Slik kan også elever med ADHD, autismspektertilstander eller finmotoriske utfordringer delta på egne premisser.

Bruk armbåndene videre

Når elevene senere ser armbåndet, kan læreren vise til fargen og hente fram opplevelser fra ukens vane. Det er denne koblingen mellom farge, erfaring og samtale som gir aktiviteten kontinuitet.

Spørsmål som åpner for refleksjon

Velg ett eller to spørsmål som passer til elevene og arbeidet dere har gjort. Spørsmålene kan brukes før, under eller etter perlingen.



Vær oppmerksom

- Hva har du lagt merke til i dag som du vanligvis ikke ser?
- Har du oppdaget en ny lyd, lukt eller detalj?
- Når synes du det er godt å stoppe opp og ta en liten pause?
- Har du lagt merke til noe fint noen andre har gjort?



Vær aktiv

- Hva liker du aller best å gjøre når du beveger kroppen?
- Hvilken lek eller aktivitet gjør deg glad?
- Har du prøvd en ny måte å bevege deg på denne uken?
- Hvordan kjennes kroppen etter at du har vært i aktivitet?



Fortsett å lære

- Hva har du lært eller oppdaget i det siste?
- Har du prøvd noe som var vanskelig i begynnelsen?
- Hvem har lært deg noe du ikke kunne fra før?
- Hva har du lyst til å lære mer om?



Knytt bånd

- Hva liker du å gjøre sammen med vennene dine?
- Når har du hatt det spesielt fint sammen med noen?
- Har du blitt kjent med noen på en ny måte denne uken?
- Hva kan vi gjøre for at alle skal føle at de hører til?



Gi

- Har du gjort noe fint for noen denne uken?
- Har noen gjort noe fint for deg?
- Hva kan du gi til andre uten å bruke penger?
- Hvordan tror du det kjennes når noen legger merke til noe fint du har gjort?