



## Hjernepauser

Af Søs Rask Andersen & Nanna Paarup

152 sider / 260 kr.

Dansk Psykologisk forlag, 2015

Bogen er ikke ny, men omtales i dette magasin, som et led i vores fokus på opmærksomhed. Her er bogen nemlig yderst relevant og anbefalelsesværdig. Den introducerer en række hjernepauser, som er korte afbræk undervejs i undervisningen med forskellige formål.

De første to kapitler er letlæste, men vigtige. De opsummerer væsentlige begreber om hjernen og dens udvikling.

Derefter beskrives en række gode redskaber i læringsrummet f.eks. ”klar-positionen”, ”fod-mod-fod”, ”ekko”, som får aktiviteter til at glide nemmere i fællesskabet. I de sidste kapitler introduceres ca. 50 hjernepauser med forskellige formål. Nogle til at skabe ro og fokus, andre energi og andre igen positive kontakter i gruppen.

Prøv det. Det vil skabe glæde at få kroppen med. Måske du kan afprøve enkelte aktiviteter på et forældremøde.

Omtalt af Charlotte Schlichtkrull, Juni 2022