

Lek og livsmestring i ungdomsskolen.



Øvelse 1 - Jeg heter... og jeg liker...

Elevene sitter på hver sin stol, gjerne i en sirkel. Hvem som helst kan reise seg, og sier JEG HETER XX og JEG LIKER (noe de liker å gjøre, bruke, reisested, mat...). De andre i ringen sier seg enige ved å reise seg opp, litt enige ved å stå i hockey, eller uenige ved å bli sittende. Så setter alle seg ned, og en ny person reiser seg.



Øvelse 2 - Amøbe

Leken går ut på at elevene klatrer i hierarkiet som går fra amøbe til mygg, til vaskebjørn, til gorilla og til slutt menneske. Hvert dyr har sin bevegelse og lyd som elevene sier mens de

går rundt i rommet.

Alle starter som amøber. Når du møter en annen amøbe, tar dere Stein-Saks-Papir. Den som vinner kampen flytter ett hakk opp i hierarkiet (amøbe blir mygg, mygg blir vaskebjørn og så videre). Den som taper flytter ett hakk ned (Du kommer ikke lenger ned enn amøbe).

Obs! Du kan bare ta Stein-Saks-Papir med en av samme art. Når to gorillaer møtes, blir vinneren menneske som hopper i været og roper juhui! Når en har blitt menneske og vunnet, starter alle som amøber igjen. Eller den som ble menneske går og setter seg, mens leken fortsetter.



Øvelse 3 - Hvem styrer?

Den eller de som skal gjette hvem som styrer, må forlate rommet. De andre står i ring. En person styrer bevegelsen med for eksempel høyre arm. Vedkommende beveger armen sin sakte, de andre hermer. Den eller de som skal gjette kommer inn i rommet når bevegelsen er i gang. Så skal det gjettes på hvem som styrer.



For flere ideer, titt innom opplevelsesfabrikken.com