



# Felles retningslinjer for AKTIVITETSPAUSER ved Døli skole

Ved Døli skole skal vi legge til rette for gode, kortvarige og engasjerende aktivitetspauser både i og utenfor klasserommet som kan styrke og motivere elevenes faglige og sosiale utvikling.

<p><b>Lærers rolle og oppgave</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Læreren må være en god rollemodell for elevene. Det betyr at læreren må selv være aktiv i aktivitetspausen.</li> <li>• Læreren må aktivisere alle elevene (spesielt de inaktive elevene).</li> <li>• Læreren må formidle tydelig på hva som skal gjøres og hva som forventes av elevene.</li> <li>• Læreren må engasjere og legge til rette for enkle aktiviteter ut fra elevenes interesser.</li> <li>• Læreren må aktivt benytte anledningen til å observere samspillet mellom elevene.</li> </ul>
<p><b>Hvor kan man ta en aktivitetspause?</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktivitetspausen kan tas i klasserommet, ute i skolegården eller i gymsalen. Forutsetningen er at det foregår en dialog/enighet med de andre lærerne på teamet, og evt. også en avtale med spesialpedagogen, miljøterapeut om organisering og tidspunkt for å ta ut elever.</li> <li>• Ved behov skal nærmeste leder bistå teamet for å få til en avtale som ivaretar alle sine behov.</li> </ul>
<p><b>Hvor lenge og hvor ofte skal en aktivitetspause vare?</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En aktivitetspause skal vare i ca. 10-15 minutter.</li> <li>• En aktivitetspause før lunsj og en aktivitetspause etter lunsj (for de som har en lang økt etter lunsj) der det ikke er et naturlig avbrekk.</li> <li>• Teamet står fritt til å bestemme når aktivitetspausene skal gjennomføres, men også her forutsetter det en dialog mellom kontaktlærerne, spesialpedagogen og miljøterapeut.</li> </ul>
<p><b>Annet</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Det er ikke greit å forlenge friminuttet med en ekstra aktivitetspause.</li> <li>• En faglig økt der elevene er fysisk aktive i fellesarealene regnes ikke som en aktivitetspause.</li> <li>• Det er fortsatt rom for den enkelte lærer å gjøre en selvstendig vurdering om kontaktgruppen har behov for en ekstra pause en gang iblant.</li> <li>• Vårt utgangspunkt er at frisk luft og fysisk aktivitet er bra, men det er viktig at alle lærerne har en bevisst holdning til sin egen praksis.</li> </ul>
<p><b>Nettressurs</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="http://www.askbasen.no/">http://www.askbasen.no/</a></li> <li>• <a href="https://aktivitetskassen.no/">https://aktivitetskassen.no/</a></li> <li>• <a href="https://mhfa.no/">https://mhfa.no/</a></li> <li>• <a href="https://www.gonoodle.com/">https://www.gonoodle.com/</a></li> <li>• <a href="https://www.youtube.com/channel/UChIjW4BWKLqpojTrS_tX0mg">https://www.youtube.com/channel/UChIjW4BWKLqpojTrS_tX0mg</a></li> <li>• <a href="https://fysak.net/">https://fysak.net/</a></li> </ul>