

Kære lærer

Velkommen til en verden af Luftens Helte! I er snart en del af et univers hvor udluftningstjansen bliver til en heltetjans og en naturlig del af skoledagen. På denne side finder du en introduktion til dig som lærer. For at komme godt igang skal I igennem følgende 3 trin. Forvent at I skal sætte cirka 45 minutter af med klassen. Det kan være sammenhængende eller opdelt.

### **Luftens Helte - 15 minutter**

Du har modtaget et klistermærke formet som en sky. Tag klistermærket frem og sæt denne video på for eleverne:  
<https://youtu.be/O-U6GjdEUP4> (2 minutters video)

1

Sæt klistermærket op sammen med klassen på det vindue som du mener, er det bedste at bruge, når I skal lufte ud i klassen. Ofte er det hensigtsmæssigt at åbne flere vinduer og døre, men sæt alligevel skyen på det vigtigste vindue.

Udnævn én Luftens Helt for ugen (fx ved alfabetisk rækkefølge). Luftens Helt skriver sit navn på klistermærke-skyen med en almindelig whiteboard-tusch og er nu ugens "udluffer" og har opgaven om at lufte ud efter jeres udluftningsskema.

2

### **Indeklimaløftet - 20 minutter**

Oplevelsen af kontrol er afgørende for elevernes villighed til at skabe et godt indeklima. Derfor kan det være en god idé, sammen med eleverne, at formulere nogle tanker om, hvordan og hvad I, i klassen, vil gøre for et bedre indeklima. Det er vigtigt at eleverne selv formulerer idéer og tanker. Tag udgangspunktet i nedenstående spørgsmål og saml elevernes svar i dokumentet på side 3

- Hvornår og hvor ofte lufte vi ud?
- Hvor koldt/varmt skal der være i klassen?
- Hvad gør vi, hvis der er for megen uro i klassen?
- Hvor opholder vi os i frikvarteret?
- Hvad gør vi med vores overtøj?
- Hvad har vi selv ansvar for at gøre rent eller vedligeholde?

Print jeres svar ud og hæng dem op i klassen. Nu er alle enige om, hvad I vil gøre for at have et godt indeklima i klassen.

### 3

#### **Udluftningsskema - 10 minutter**

På side 4 finder du udluftningsskemaet. Luftens Helt skal lufte ud når der på skemaet står at det er på tide. Åbn så meget op som muligt (både vinduer og døre hvis muligt) - så forkorter I udluftningstiden og begrænser varmetab og energispild.

Luft ud i 5 minutter og luk det hele tæt igen. Det er vigtigt IKKE at lade vinduet stå lidt åbent hele tiden uden at have slukket for radiatorer eller andre varmeapparater - for så fyrer I for gråspurvne.

Det er op til jer i klassen at sætte tidspunkter på skemaet for udluftningstjansen. Tag udgangspunkt i jeres indeklimaløfte og sæt 4 tidspunkter i skemaet. Det er altid en god idé at lufte ud:

- Om morgenen inden første time
- I pauser
- Når klassen skal tilbage i klassen f.eks. efter at have været i sløjde eller natur/teknik-lokalet.
- Efter der har været høj aktivitet i klassen, hvor meget ilt er opbrugt.

#### **Brain Breaks**

Når Luftens Helt har åbnet vinduet, kan helten vælge en Brain Break, hvis du vurderer, at det passer ind i undervisningen med en kort pause.

Du kan finde Brain Brakes fra side 5.

#### **Næste uge**

Mandag morgen udpeges en ny elev til at være Luftens Helt for ugen.

Eleven visker sidste uges navn ud og skriver sit eget navn på klistermærket, så man tydeligt kan se, hvem der har ansvaret for at lufte ud og vælge en Brain Break.

#### **Undervisningsmateriale**

Ønsker I at arbejde mere med jeres udluftning, kan I prøve vores gratis undervisningsmateriale om luft og indeklimate.

Find det her: <https://masseeksperiment.dk/andre-materialer/>

Held og lykke med pakken.

Vi håber, den hjælper dig med at forbedre indeklimaet i din klasse.

Friske lufthilsner

ÅBN



# INDEKLIMALØFTET I

---

**Hvornår og hvor ofte lufter vi ud?**

**Hvor koldt/varmt skal der være i klassen?**

**Hvad gør vi, hvis der er for meget uro i klassen?**

**Hvor opholder vi os i frikvarteret?**

**Hvad gør vi med vores overtøj?**

**Hvad har vi selv ansvar for at gøre rent?**

# LUFTENS HELTE UDLUFTNINGSSKEMA

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
(kl. xx.xx eller "inden dansk-timen")				
(kl. xx.xx eller "I 10-pausen")				

# PAUSEGYMNASTIK - PÅ DEN FEDE MÅDE!

KLASSETRIN: ALLE

Alle placerer sig i lokalet med god plads omkring sig. Alt efter fag/humor laves der pausegymnastik, som passer til.

- På tysk, engelsk, fransk. (brug fx musik på de pågældende sprog).
- Matematikprog med grader; vinkler, figurer og mønstre.
- Natur/teknik; verdensdele, verdenshjørner, breddegrader, længdegrader.
- Musik; syngende eller som rap.
- Historie; bøj og stræk, sving.
- Dansk; brug udsagnsord.

Kun fantasien sætter grænser, og det må gerne være fjollet og ude af takt. Måske er der også en gymnast eller to blandt eleverne, der kan vise noget fra en serie. Zumba eller dans på smartboardet er også en mulighed.



## VEJRUDSIGTEN

KLASSETRIN: 0. -3. KL.

Eleverne går sammen 2 og 2. Den ene sætter sig på bordet, og den anden stiller sig bagved. Læreren fortæller en vejrudsigt, som skal illustreres ved, at den bagerste elev, masserer på ryggen af den siddende. Vejrudsigten kan fx lyde: Det bliver i dag et meget blæsende vejr - først på dagen vil det regne ganske lidt - derefter vil det gå over i voldsom regn - nogle steder vil der kunne falde store blide snefnug - sidst på dagen vil solen titte frem mellem skyerne osv. Eleverne kan være med til selv at lave vejrudsigter.

## BROERNE

KLASSETRIN: 0. -6. KL.

Eleverne går sammen 2 og 2 og tager hinanden i hånden. Parrene bevæger sig rundt mellem hinanden. Når man møder et andet par på sin vej, laver man enten bro ved at løfte armene eller går under det andet pars bro. Uden at tale sammen skal man blive enige om, hvem der gør hvad. Man kan bevæge sig med gang, løb eller gadedrengeløb rundt i lokalet.

## HER VIL JEG TEGNE 8 TALLER

KLASSETRIN: 0. -6. KL.

Eleverne går sammen 2 og 2 og tager hinanden i hånden. Parrene skal forestille sig, at de har tryksværte under fødderne og skal nu rundt i lokalet og tegne ottetaller på gulvet. Der kan laves store ottetaller, små, flade, runde, aflange osv.

## 4-KANTEN

KLASSETRIN: 0. -6. KL.

Eleverne går sammen 4 og 4 og stiller sig i en firkant med front i samme retning. Eleven i øverste venstre hjørne bestemmer, hvad de andre skal lave. Når læreren giver signal, drejer alle 4 elever 90 grader mod højre, og en ny står nu i øverste enstre hjørne og skal bestemme, hvad de andre skal lave. Når alle har "bestemt", er øvelsen færdig eller kan gentages. Aktiviteten kan evt. ledsages af musik.

## KAN DU "KLARE" MIT TRYK?

KLASSETRIN: 0. -6. KL.

Klassen sætter sig i en række stole eller på gulvet. En person i rækken vælger en massageøvelse og sætter denne i gang på personen foran. Mon den samme øvelse kan komme hele vejen gennem rækken og blive gættet? Ny person sætter en massageøvelse i gang osv.

