

5-minuttern – et avbrekk fra stillesitting

5-minutteren kan gjøres både faglig og ikke faglig, kan gjennomføres både ute og inne, og passer for hele grunnskolen. La gjerne elevene velge!



Ballonger i lufta



Løpe rundt skolen



Bytte plasser



Faglig reaksjonstest



Dyrehagen



Reaksjonstest med
kjegler – ute



Kaste ball



Reaksjonstest
med blyant – inne



Kongen befaler



Stein, saks, papir
med knebøy – inne



Kortstokk



Stein, saks, papir
med rockeringer –
ute



Løpe og hente ting



Troll og stein

