

SAMLINGSBESKRIVELSE: PUST

8. TRINN - ROBUST UNGDOM Revidert 2025



www.robustungdom.no

Denne samlingen starter i gymsal og slutter i klasserommet.

Alle elevene må ha hver sin matte og et pledd.

Lærer/fagperson spiller av en lydfil med pusteøvelser fra nettsiden, eller kan selv instruere pusteøvelsene (se manus).

Den viktigste oppgaven er å sørge for absolutt ro og stillhet.



Oppmøte i gymsal:

	Klasse A	Klasse B	Klasse C	Klasse D	Klasse E	Klasse F	Klasse G	Klasse H
1t	Økt 1 Gymsal Kl ...	Økt 1 Gymsal Kl...						
2t	Økt 2 i klassen	Økt 2 i klassen	Økt 1 Gymsal kl ...	Økt 1 Gymsal Kl ...				
3t			Økt 2 i klassen	Økt 2 i klassen	Økt 1 Gymsal kl ...	Økt 1 Gymsal Kl ...		
4t					Økt 2 i klassen	Økt 2 i klassen	Økt 1 Gymsal Kl ...	Økt 1 Gymsal Kl ...
5t							Økt 2 i klassen	Økt 2 i klassen

TEMA	PUST	FORMÅL
Samling innhold	Pusten er kanskje vårt viktigste verktøy mot stress. Jo mer travle og stressende liv vi lever, dess dårligere pusteteknikk utvikler vi. Pusten blir kortere og mer overfladisk. Dette kalles brystpust. Ved å puste saktere og dypere kan vi dempe stressreaksjonen i kroppen. Dette kalles dyp pust, eller abdominal pust. Da vil puls og blodtrykk senkes, fordøyelsen bedres og kropp og sinn bli roligere.	Økt kunnskap om pust og pusteteknikk for å mestre stress og øke livskvalitet
Organisering	• 30 minutters praktisk økt i gymsal, ledet av f.eks. en gymlærer. • 90 minutters lærerstyrt prosess i klasserommet. • Kontaktlærer (eller en lærer som klassen er trygg på) bør følge klassen i begge timene. Det bør legges til rette for å bytte timer innbyrdes • Felles gjennomgang av opplegget sammen med alle lærere en uke før Ansvar: Trinnleder • Noen elever trenger spesiell forutsigbarhet. De kan få samlingsbeskrivelsen med hjem noen dager før	
Mål elever	• Jeg vet mer om hva stress er, og hva det gjør med kroppen • Jeg har lært at pust er en viktig faktor for å stresse ned • Jeg kan forskjell på brystpust og dyp pust • Jeg kjenner til flere enn ett verktøy jeg kan bruke for å koble av/stresse ned	
Mål lærere	• Lese igjennom samlingsbeskrivelsen på forhånd for å forstå hensikten med øvelsene, og gi god veiledning til elevene underveis • Klargjøre nødvendig materiell til undervisningen • Være tilstede i gymsalen sammen med elevene. Delta og/eller hjelpe til ved uroligheter/behov	
Husk	Nærværstrenere (i gymsal): • Matter og pledd (én/ett per elev) • Lydkilde og høyttaler (data/mobil/cd-spiller/liknende) • Lader og/eller batterier Lærere (i klasserom): • Print ut (eller last ned) spørsmålsark til "Fleip eller fakta – pustequiz" • Print ut svarark til "Fleip eller fakta – pustequiz" (ett fleip-ark og ett fakta-ark per gruppe) • Print ut aktivitetsark til "Lappeleken" (én til hver gruppe), må også klippes opp • Ballonger (Én per elev, men ha med noen i reserve) • Pute (eller ballong) til evalueringen i ring	

Tips	• Gå rett på oppgavene. Kjør en prøverunde fremfor lang introduksjon • Følg med på elevenes engasjement. Om en aktivitet ikke fungerer så godt, avbryt i tide og gå videre • Husk å prioritere tid til å leke	
30 min gymsal	Gymsal: Puste- og avspenningsøvelser som ledes av lærer/gymlærer/andre. Lydfil med øvelser spilles av fra nettsiden. • Introduksjon (5 min) • Dyp-pust (10-15 min) • S-pust (3 min) • Fantasireise (5 min) Se manus for nærmere beskrivelse av disse øvelsene.	Lære enkel pusteteknikk og avspenning
15 min	I klassen: Utviklingsleken med stein-saks-papir • Alle krabber <i>i starten</i> rundt på gulvet som amøber, og tar stein-saks-pair med hverandre. Vinneren utvikler seg til dinosaur. Slik fortsetter man til man blir konge eller dronning. • Gi tydelig beskjed om at alle skal hilse på alle. • Taper man en stein-saks-papir- konkurranse, ramler man ned et hakk. • Slik ser de forskjellige stadiene ut: - Amøbe: krabber rundt på gulvet og sier "ssss" - Dinosaur: gå krokete, samle hendene foran deg som tyrannosaurusen, klor rundt deg og si "wrææh-wrææh" - Menneske: gå rundt med stil og smil blidt - Prins/prinsesse: sving en arm over handa og si "ding-ding-ding" med høy, pipete stemme - Konge/ dronning: still deg opp på en stol og nyt synet av alle de vanvittige uttrykkene de andre deltagerne har. Gjør stein-saks-papir med andre konger/dronninger i andre land. Om du taper blir du amøbe igjen.	Ha det gøy og oppleve fellesskap
5 min	Line-up – etter gatenummer Alle stiller opp på en rekke etter gatenummer. Etter at elevene har stilt seg opp, gi elevene et tall fra 1 til 6 (dersom det er 24 i klassen), og lag grupper på fire som setter seg sammen i klasserommet.	Dele i grupper
1 min	Fordele roller på gruppen 1. Ordstyrer 2. Sekretær 3. Talsperson 4. Praktisk ansvarlig	Fordele roller
12 min	Vis filmen: Slik hjelper ein stressball mot stress (NRK Newton) Filmen kan lastes ned fra AV-sentralen i Kristiansand https://avsentralen.no/ eller vises fra Youtube: https://m.youtube.com/watch?v=7ULwdJFCklo	Øke kunnskapen om stress-mestring

20-30 min	Lappeleken • Ordstyrer på hver gruppe utneves til "starter" • Læreren deler ut lappene som skal brukes (disse er klippet opp på forhånd). Lappene legges i en haug midt på bordet, med ordsiden ned. På lappene står det ulike aktiviteter som kan benyttes for å stresse ned • Alle på gruppen spiller mot hverandre, og det er om å gjøre å gjette flest mulig lapper gjennom tre runder. Én lapp gir ett poeng. Lappene telles opp etter hver runde, og legges sammen til slutt. • De tre rundene er som følger: - 1. runde: Beskriv aktiviteten med ord og setninger uten å nevne selve ordet i forklaringen. Runden er ferdig når det ikke er flere lapper i haugen. Tell dine lapper og legg alle lappene tilbake i haugen, med ordsiden ned - 2. runde: Mim aktiviteten, bruk kun kroppsspråk. Runden er ferdig når det ikke er flere lapper i haugen. Tell dine lapper og legg alle lappene tilbake i haugen, med ordsiden ned - 3. Runde: Beskriv aktiviteten med kun ett ord. Det er ikke lov til å bytte ord eller si noe mer enn det ene ordet. Når alle lappene er borte fra haugen legger man sammen alle sine poeng, fra alle rundene. Personen med flest poeng totalt vinner • Starter'en begynner alltid runden med å trekke en lapp og beskrive/mime aktiviteten til de andre. De andre gjetter samtidig. Den som gjetter riktig først får lappen/poenget. • Det går på omgang å trekke lapp og beskrive/mime til de andre slik at hele gruppen involveres.	Lære om forskjellige verktøy mot stress gjennom lek, og øve på trygghet og kommunikasjon
10-15 min	Fleip eller fakta - pustequiz • Sekretæren henter ett Fleip- og ett Faktaark til sin gruppe, disse skal gruppen bruke for å avgi sine svar • Læreren leser opp 10 påstander om pust. • Gruppene avgir sine svar på likt ved å holde opp enten sitt fleip- eller faktaark. Dette er en oppgave for sekretæren. • Gi elevene litt tid til å diskutere påstanden innad i gruppen • Gruppen med flest riktige svar vinner.	Øke kunnskapen om pust, og øve på samarbeid og kommunikasjon
5-10 min	Utdeling av ballonger Praktisk ansvarlig henter ballonger til gruppen sin. Alle får én ballong hver. Gjør en avtale om at: • Ingen blåser opp og slipper ballongen, eller slår knute på den før de har fått beskjed. Ballongene skal brukes til lekene under • Ingen tar hull på ballongen før alle lekene er ferdig, og lærer gir beskjed. Ballongene skal sprekkes samtidig, til avtalt tid. Det gir trening i "lyd/stressmestring" for dem som ønsker dette. Resten bør få lov til å gå ut	Øve på dyp pust (abdominal pust)

	Ballongpust - vi øver på dyp pust Gi elevene følgende instruksjoner: 1. Prøv å blåse opp ballong med brystpust (overflatepust). Hva skjer? Skulderpartnere deler sine erfaringer med hverandre (1-2 min) 2. Bruk så dyp pust og magemusklene til å blåse opp ballongen på nytt. Prøv gjerne ett par ganger. Hvordan kjennes dette ut? Hvordan er det annerledes fra brystpust-blåsing? Del erfaringene med skulderpartnere 1-2 min	
15 min	Ballonglek, lagarbeid • Gi hver gruppe en ballong • Gruppen stiller seg i sirkel og holder hverandre i hendene. Talspersonen på hver gruppe utnevnes til lagleder • Ballongen skal holdes borte fra gulvet ved å slå på den, uten å slippe hender. Hvis ballongen berører gulvet "mister" gruppen retten til å bruke hendene. Talspersonen bestemmer en ny kroppsdel som skal brukes til å holde ballongen i luften. Dersom ballongen berører gulvet, bestemmer talspersonen enda en ny kroppsdel og slik fortsetter det. Hold hender hele tiden • Til slutt skal gruppen "bære" ballongen fra en ende av rommet/gangen til den andre, uten å slippe hverandres hender	Øve på samarbeid, kommunikasjon, trygghet og ha det gøy
5 min	Evaluering i ringen • Lærer forteller selv: Hva har jeg sett, hørt og lært? • Lærer kaster en ballong (eller en pute) rundt i ringen. • Den som har ballongen kan si noe om: – Hva har jeg begynt å tenke på? – Hvorfor gjør vi dette? • Det er lov til å si pass	

Karoline Skaara
Anne-Kristin Imenes

Ressurser:

- Hanssen, N. & Aarsland, A. (2016). *Pusten. Hvordan puste deg trygg, sunn og avslappet*. Oslo: Cappelen Damm.
- Myskja, A. (2018). *Pust. Nøkkelen til styrke, helse og glede*. Oslo: J. M Stenersens forlag.
- NRK Unormal. (2018, 9. februar). *Slik hjelper ein stressball mot stress*[Videoklipp]. Hentet fra <https://m.youtube.com/watch?v=7ULwdJFCklo>



Til oppgaven: Lappeleken (klipp opp på forhånd)

www.robustungdom.no

MASSASJE	TA ET VARMT BAD	GJØRE HAGEARBEID	MÅKE SNØ
LYTTE TIL ROLIG MUSIKK	KOSE MED KJÆLEDYR	GI/FÅ EN GOD KLEM	YOGA
GÅ EN TUR I NATUREN	LØSE KRYSSORD/ SUDOKU	VÆRE SOSIAL (MED VENNER/FAMILIE)	LAGE/KLEMME PÅ STRESS-BALL
LESE BOK/BLADER	BAKE/LAGE MAT	HÅNDARBEID (HELKE/STRIKKE/ SY)	DANSE/ SYNGE
PUSLE PUSLESPILL	SPILLE BRETTSPILL	LEGGES KABAL	TEGNE/ MALE/ FARGELEGGES
SPILLE SJAKK	IDRETT/ TRENE	TA EN POWERNAP	LE/ GJØRE NOE GØY
SKRIVE (DIKT, FORTELLINGER, ANDRE TEKSTER)	RYDDE OG SORTERE	STRESS NED MED EN "AVSPENNINGS- APP"	GJØRE INGENTING
GÅ OFFLINE (LEGGES BORT MOBILEN, TV OG PC)	GJØRE PUSTEØVELSER	TA EN FANTASIREISE (AVSPENNING)	GJØRE HUSARBEID (VASKE, STØVSUGE, RYDDE UT AV OPPVASKMASKINEN)
SKRIV NED TING DU ER TAKKNEMLIG FOR	ØV PÅ Å SJONGLERE	HØR PÅ LYDBOK/PODCAST	SLAPP AV MED EN MORSOM FILM/SERIE



www.robustungdom.no

Til oppgaven: Fleip eller fakta - pustequiz

PÅSTANDER

1. Når vi puster inn går magen inn og brystet ut.
FLEIP. Det er motsatt. Når vi puster inn går magen UT og brystet INN.
2. Vi puster inn oksygen (O2) og ut karbondioksyd (CO2).
FAKTA.
3. Ved panikk og hyperventilering puster vi inn for mye luft.
FAKTA. Når vi hyperventilerer puster vi fort og ofte og får derfor i oss for mye luft/oksygen. Det blir også et underskudd av CO2 i blodet og vi kan føle oss svimle og uvel.
4. Pustemuskelen sitter rett over magen og heter diafragma.
FAKTA.
5. For å puste dypt må luften trekkes helt opp i brystet.
FLEIP. Når vi puster høyt oppe i brystet får vi en kort og overflatisk pust. Når vi er stresset puster vi på denne måten. For å puste dypt må magen bevege seg, og fylle seg som en ballong i det du puster inn.
6. Pusten styres av det autonome nervesystemet (som ikke er viljestyrt eller bevisst).
FAKTA. Vi trenger ikke å huske på å puste, dette er helt automatisert og skjer av seg selv).
7. Hvis vi besvimer slutter vi automatisk å puste
FLEIP. Selv om vi besvimer vil det autonome nervesystemet sørge for at vi fortsetter å puste selv om vi ikke er ved bevissthet-
8. Dyp pust gir ro i kroppen og mindre stress.
FAKTA. Når vi puster dypt og sakte får kroppen beskjed om å slappe av.
9. I hvile puster voksne 12-16 åndedrag i minuttet.
FAKTA.
10. Det er mulig å puste kun én gang/ett pust i løpet av ett minutt. Ett pust teller her som innpust+utpust.
FAKTA. Det er mulig å trene på å puste dypt og sakte, og kun ha ett åndedrag i minuttet.



www.robustungdom.no





www.robustungdom.no

