



# PULS

Sæt gang i skolens  
ældste elever



# HVAD ER PULS?

## PULS GØR BEVÆGELSE OG LEG TIL EN FAST DEL AF SKOLEDAGEN FOR DE ÆLDRE ELEVER

PULS er bevægelsespauser i skoletiden, hvor eleverne får pulsen op, leger, griner og styrker fællesskabet. Det er et supplement til idræt. PULS skaber en alsidig skoledag, hvor vi kommer ud af klasserne, væk fra skærmene samt bøgerne. Til PULS handler det ikke om at være god eller dårlig, men om at være sammen om at have bankende hjerter.

## HVORFOR PULS?

### HJERTEAKTIVITET GIVER HJERNEAKTIVITET

Bevægelse gør det nemmere for børn at koncentrere sig, lære nyt og huske det. Samtidig bliver de også mere kreative. Meget tyder faktisk på, at fysisk aktivitet også påvirker deres intelligens. Men gevinsterne ved bevægelse stopper ikke her. Børnenes humør bliver bedre, og der opstår et helt særligt fællesskab.

## HVAD SIGER ELEVER OG LÆRERE OM PULS?

”

*"PULS er den bedste opvarmning til at sidde stille"*

*"Jeg føler, at jeg går derfra i godt humør"*

*"Dagene føles ikke så lange, når vi har PULS"*

*"Til PULS bliver vores fællesskab styrket."*

*- siger elever*

”

*Vi ELSKER vores PULS-timer! Vi oplever intensitet, som vi ikke genkender fra idræt. Vi ser sved på panden og røde kinder hos elever, som normalt ikke giver den gas, og så griner vi sammen. Hold nu op, hvor kan 2x30 minutter om ugen gøre en forskel."*

*- siger Jane, lærer på Bryndum Skole*

# ERFARINGERNE MED PULS

Skoler har implementeret PULS på forskellige måder – fast på skemaet en eller flere gange om ugen, som bånd, i frikvarterer eller som valgfag.

Erfaringerne peger på på, at PULS fungerer bedst, når:

- PULS er fast på skemaet
- Lærerne synes det er sjovt og selv vælger det
- Legen fylder og eleverne har medbestemmelse
- konkurrencen bruges som krydderi
- PULS laves udendørs, når det er muligt

## PRØV PULS AF I DET SMÅ

Prøv PULS af i en kortere periode med én klasse én gang om ugen. Vi oplever, at lærerne og eleverne bliver glade for PULS og ønsker at fortsætte.

## SÅDAN KAN VI HJÆLPE JER HELT GRATIS

1. Undervisningsmaterialet PULS
2. Inspiration hver uge i Ugens PULS
3. Workshop/kursus på jeres skole – vi kan nå meget på 1 time
4. Udstyr til PULS – der gør det let at komme i gang
5. Interview med elever og evaluering
6. Netværk og erfaringsudveksling med andre skoler



KONTAKT OS

[ms@justhuman.dk](mailto:ms@justhuman.dk)  
+4521822820

Læs mere om  
PULS

