

Energihöjande övningar

För yngre barn:

Barn behöver röra på sig ganska ofta. Med barn i förskoleåldern går det utmärkt att leka lekar de tycker om, spela landhockey och så vidare.

Spel brukar också vara populärt. Barnombudsmannen tillverkade ett *Memory* av bilder om barns rättigheter som blev en bra ingång till att prata om detta.

För äldre barn:

En enkel övning är att samtliga deltagare ställer sig i ring och masserar axlarna på den som står framför. Efter en stund vänder sig alla om och masserar nya axlar.

En annan övning är att ställa stolar i en cirkel. Det ska vara en stol mindre än vad antalet deltagare är. En person ställer sig i mitten och ropar ut något som uppmanar alla att byta plats. Det kan till exempel vara "alla som tycker om pizza byter plats!" Den som blir utan stol ställer sig i mitten och ropar ut ett nytt påstående.