# Befria min kompis: åk 4-6

Det här är en övning där eleverna övar på att hjälpa sina kompisar, samarbeta, koncentration och uppmärksamhet.

15 min Åk 4-6

## Instruktioner

### Syfte

- Träna på att hjälpa varandra.

### Material och förberedelser

Ärtpåsar eller annat föremål till alla eleverna, som de kan ha på huvudet.

### Gör så här

1. Berätta för eleverna att de ska få leka en lek där de ska få öva på att hjälpa sina kompisar.
2. Ge varje elev en ärtpåse, eller ett annat föremål som till exempel en vante, på huvudet.
3. Du bestämmer vad eleverna ska göra, så som att gå, hoppa, springa, krypa eller gå baklänges omkring i rummet.
4. Den som tappar sin ärtpåse blir förstenad och en kompis som fortfarande har sin ärtpåse på huvudet kan befria den förstenade genom att plocka upp ärtpåsen från golvet och lägga tillbaka den på kompisens huvud som då är med i leken igen. Alla får hjälpa alla. Målet är att så många som möjligt ska vara i rörelse, kunna leka och ha kul.

### Tips!

Vill ni variera övningen kan ni låta eleverna ha ärtpåsen på andra kroppsdelar som till exempel axeln, foten, magen eller handen.

### Diskutera

- Vad gjorde ni när ni såg någon som behövde hjälp och stod ensam?

- Vilka sätt finns det att hjälpa sina kompisar i verkligheten?
- Hur kan vi se till att alla elever kan leka och ha kul?

Vad tyckte du om övningen?

Skanna QR-koden & lämna gärna en kommentar.