

HOPPA & RENN

Ein rørsluskái er ein stuttur rørslusteðgur, Sum gevur heila og kroppi orku at arbeiða víðari. Endamálið er at brúka rørslu til at økja um møguleikan fyri læring.

Rørsluskáarnir eru flokkaðir í fýra: Pulsur, samstarv, hugsavnan og samskipan. Rørslurnar eru ymiskar, og spølini eru á hvør sín hátt við til at økja um møguleikan hjá næmingunum at læra nýtt, minnast, samstarva og hugsavna seg.



PULSUR

Vit fáa pulsinn upp. Hetta økir um møguleikan hjá okkum at minnast tað, sum vit júst hava lært. Heilakyknurnar greina seg sundur og skapa eitt finmeskað net í heilabarkanum. Og so fáa vit eisini nýggja orku og smílini fram.

- > Vit gerast full í orku
- > Intensiteturin er høgur
- > Vit føla, at pulsurn fer upp

ÁLIT OG SAMSTARV

Venjingarnar krevja samstarv og skapa álit. Hetta er við til at skapa eitt trygt rúm fyri nýggjari læring. Grundarlag og dirvi verða skapt fyri at læra nýtt, roynd okkurt nýtt ella at seta forvitnar spurningar.

- > Vit samstarva
- > Vit tora
- > Vit hava álit á hvørjum øðrum

HUGSAVNAN

Róligar venjingar vekja og styrkja ans okkara fyri okkum sjálvum, hvørjum øðrum og fyri fakliga innihaldinum, sum vit arbeiða við. Hesar venjingar kunnu eisini vekja okkara empatisku evni og okkara evni at virka í einum felagsskapi.

- > Vit hugsavna okkum
- > Vit anda djúpt
- > Vit gerast rólig

SAMSKIPAN

Samskipanarrørslur, sum til dømis rørslur, har vit krossa, eru við til at stímbra heilabjálkan, soleiðis at vit skjótari og skjótari megna at flyta vitan frá aðrari heilahávlum til hina. Hetta hevur jaliga ávirkan á læring, minni, hug og áræði okkara.

- > Vit krossa
- > Vit bjóða okkum sjálvum av
- > Vit endurtaka og økja ferðina