



Deltagelse for alle

Videnscenter  
om handicap

# **KATALOG MED INKLUDERENDE AKTIVITETER**

Inkluderende aktiviteter til at styrke  
fællesskab og relationer på holdet



Deltagelse for alle

Videnscenter  
om handicap

# Vejledning

## Formål

At styrke fællesskabet og den fælles dialog både blandt de studerende og i relationen mellem underviser og de studerende.

Dette kan være et redskab til både tutorer og undervisere og kan benyttes de første dage og uger, men også senere på studiet, fx i forbindelse med ny gruppedannelse, ved introduktion af dig som ny underviser, introduktion af et nyt fag eller blot for at styrke samarbejde og fællesskab på holdet/årgangen.

## Kategorier

I følgende materiale finder du 11 aktiviteter indenfor fire forskellige kategorier:

- **Icebreaker:** De studerende griner sammen og/eller lærer hinanden bedre at kende.
- **Aktiv dialog:** De studerende reflekterer, udveksler viden eller holdninger samt brainstormer aktivt sammen.
- **Samarbejde:** De studerende løser en opgave eller aktivitet sammen.
- **Fællesskab:** De studerende er aktive sammen hele holdet/årgangen sammen - dette kan både være med fokus på det sociale eller på at lære campus at kende.

## Find flere aktiviteter

Dette er blot et udpluk af aktiviteter, som egner sig godt til studiestart og kan tilpasses, så alle studerende kan være med.

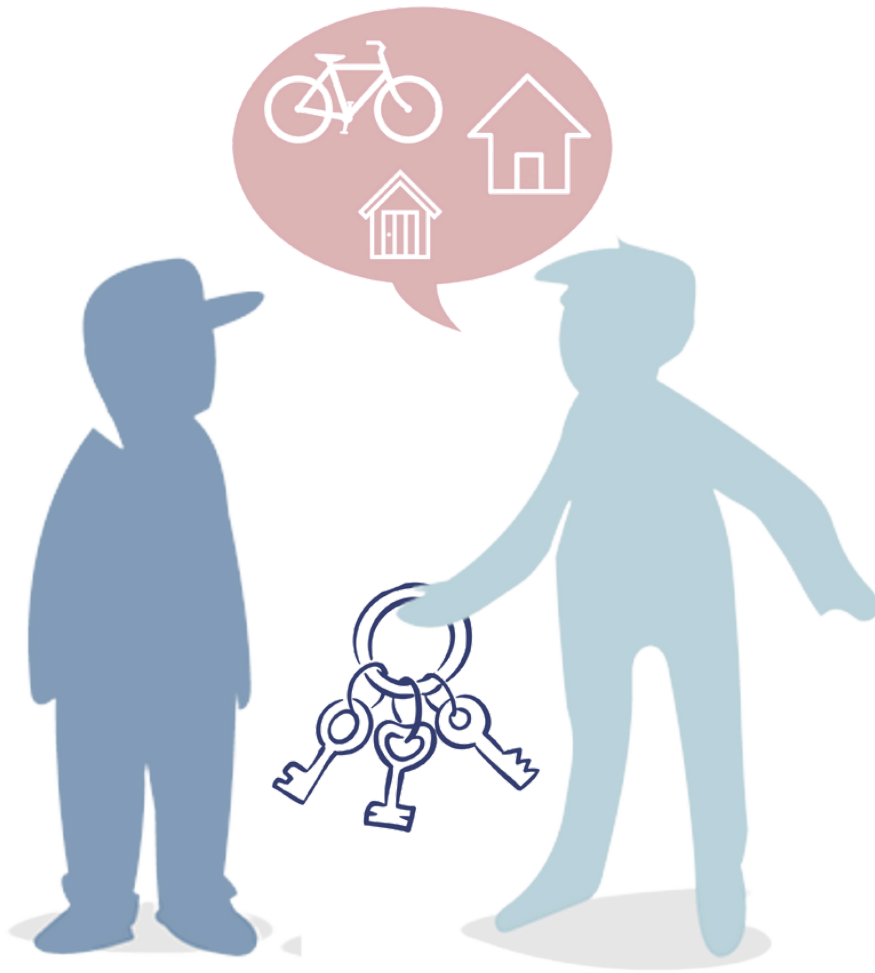
Hvis du er blevet nysgerrig og vil se flere aktiviteter, finder du dem på [aktiviteterforalle.dk](https://aktiviteterforalle.dk) eller via QR-koden.





Deltagelse for alle

Videnscenter  
om handicap



# Nøglerne

Formålet med aktiviteten er, at de studerende får mulighed for at lære hinanden at kende på en lidt anderledes måde.

## Aktiviteten

De studerende er sammen to og to. De tager deres nøgler frem og præsenterer hver nøgle i nøglebundet for hinanden – hvad bruges nøglerne til.

Når de er færdige, sættes de sammen med en ny makker.

Fortællingerne om nøglerne fortæller mere end man umiddelbart tror, hvilket også bidrager til, at deltagerne bliver grebet af aktiviteten.

## Overvejelser

- De studerende kan vælge én nøgle at fortælle om, så bliver det måske mere overskueligt og de kan nå at møde flere forskellige.
- For nogle kan det være vigtigt med struktur på aktiviteten, tænk derfor over at sætte de studerende sammen i par, så der ikke er nogen, der føler sig overset. De studerende kan også stå på to rækker overfor hinanden og for hvert minut rykker den ene række et skridt til højre – således er der struktur og ramme på aktiviteten og det er tydeligt for de studerende, hvem der er deres næste makker.
- Aktiviteten kan foregå siddende.



Deltagelse for alle

Videnscenter  
om handicap



## Tre gode ting

Formålet med aktiviteten er, at de studerende lærer hinanden at kende på en lidt anderledes måde. Måske får de studerende øje på nogle positive ting ved et emne eller ved studiet, de ikke selv havde lagt mærke til eller tænkt på.

### Aktiviteten

De studerende går sammen to og to eller i små grupper. På skift fortæller de om tre gode ting fra denne dag. Det kan være alt lige fra "Solen skinnede", "Jeg fik kaffe på sengen" eller "Toget gik til tiden". Hvis det er en aktivitet, I bruger gentagende gange, kan I bruge forskellige temaer. Det kunne være: Tre gode ting ved sommer, tre gode ting ved campus, tre gode ting ved det her fag.

### Overvejelser

- De studerende kan nøjes med at sige én god ting, det kan for nogle være mere overskueligt.
- Tænk over at sætte de studerende sammen i par, så der ikke er nogen, der føler sig overset. De studerende kan også stå på to rækker overfor hinanden og for hver runde rykker den ene række et skridt til højre - således er der struktur og ramme på aktiviteten og det er tydeligt for de studerende, hvem der er deres næste makker.
- De studerende kan også skrive gode ting ned på sedler. Sedlerne samles i en pulje. De studerende trækker en seddel og snakker om den gode ting.



Deltagelse for alle

Videnscenter  
om handicap

AKTIV DIALOG

# Hjørneøvelsen

Formålet med aktiviteten er, at de studerende udtrykker deres holdninger til et emne ved at placere sig kropsligt. Og du får et billede af, hvad de studerende mener/oplever.

## Aktiviteten

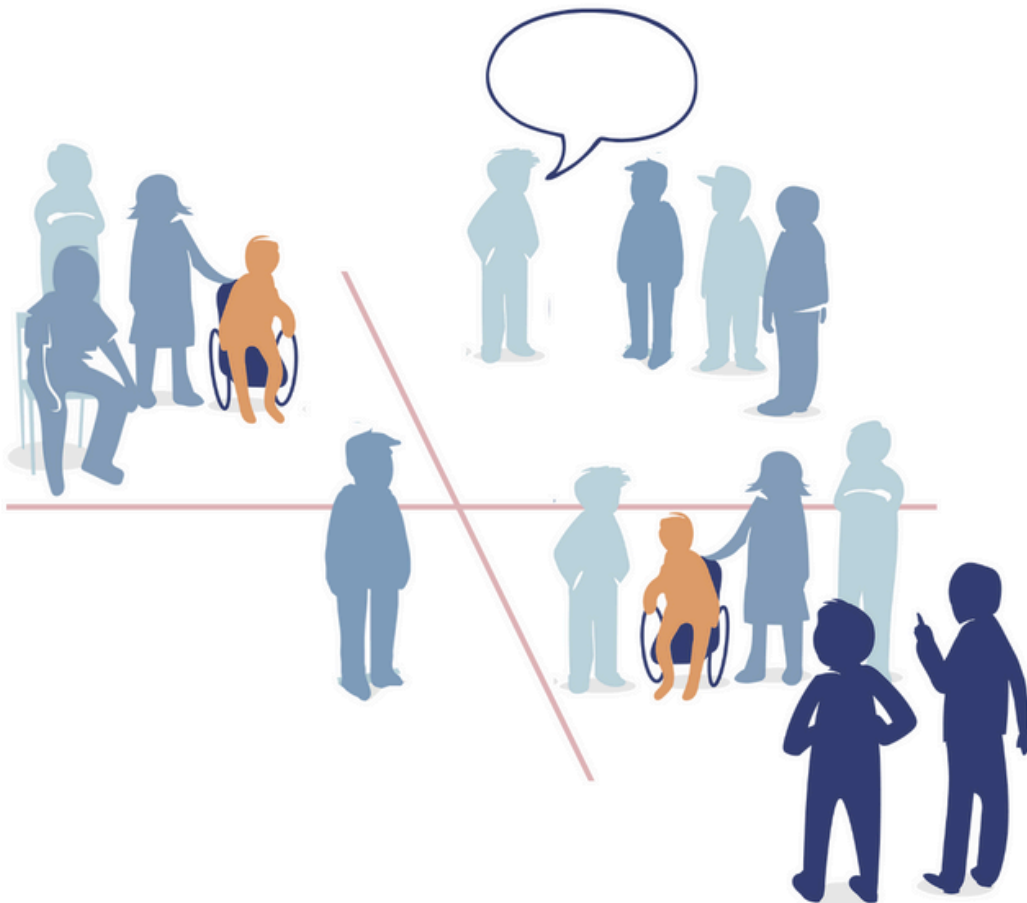
De studerende er ude på gulvet. I fire hjørner markeres fire holdningsmæssige yderpunkter. Fx: Det overordnede spørgsmål: Hvad er vigtigst for dig på campus? Hjørne 1: "At der er rum, man kan slænge sig i". Hjørne 2: "At vi har en kantine". Hjørne 3: "At jeg kan finde rundt". Hjørne 4: "At der er en elevator".

Dette kan selvfølgelig være et mere fag- eller læringsspecifikt spørgsmål. Lad de studerende beslutte sig for for dem selv, hvilket hjørne de helst vil stå i.

Tæl til tre og bed alle rykke sig samtidigt til det hjørne, de har besluttet sig for. Alle tager udgangspunkt i deres egen holdning i stedet for at vente på, hvor de andre stiller sig. Når alle har stillet sig, kan du spørge et par stykker alt efter, hvad I har tid til, i hvert hjørne, hvorfor de har stillet sig der. Der er ikke tale om en diskussion, hvor de skal være enige eller uenige, men blot en synliggørelse af forskellige synspunkter.

## Overvejelser

- Tænk over, hvordan du får de studerende i tale på en behagelig måde: Skal de selv "poppe", hvis de har noget, de gerne vil dele eller kan du udpege nogle, der ikke vil opleve det som grænseoverskridende at skulle sige noget.
- Sørg for deltagerne kan komme rundt på gulvet. Hvis der fx er kørestolsbrugere er det vigtigt med god plads og gerne nogle store felter, hvor der er plads.





Deltagelse for alle

Videnscenter  
om handicap



**AKTIV DIALOG**

# Sneboldskamp

Formålet med aktiviteten er, at de studerende på en legende måde stiller hinanden spørgsmål om et væsentligt emne og hører hinandens svar/refleksioner.

## Aktiviteten

De studerende tager 3-4 stykker papir og får 5-7 minutter til at skrive et spørgsmål på hvert ark, som de andre skal besvare. Hvis emnet fx er "Stemningen på holdet", kan de studerende skrive spørgsmål som "Hvordan laver vi det bedste fællesskab?" eller "Fortæl om en kvalitet, du sætter pris på i gruppen?".

De studerende krøller deres spørgsmål sammen til papirskugler (snebolde). De skal nu tage deres snebolde og gå ud på gulvet og lege sneboldskamp. Giv dem et minut eller to til at smide snebolde efter hinanden.

Efter et par minutter skal alle tage en snebold hver.

De studerende skal nu finde sammen to og to og besvare spørgsmålene på deres snebolde. Når de har besvaret deres spørgsmål skal de samle en ny snebold op og finde en ny makker.

Lad aktiviteten fortsætte i 8-15 minutter.

## Overvejelser

- Vær tydelig på at der ikke er rigtig eller forkert, men at det er en fri refleksion.
- Vær tydelig på det fysiske område for sneboldkampen samt tiden.
- Giv eventuelt de studerende en makker, som de kan følges med, som kan læse papiret højt eller samle nye snebolde op til deres team.



Deltagelse for alle

Videnscenter  
om handicap

AKTIV DIALOG

# Check-ud

Formålet med aktiviteten er, at de studerende reflekterer over og udtrykker, hvad de tager med fra undervisningen/aktiviteten/opgaven på en aktiv måde.

## Forberedelse inden aktiviteten

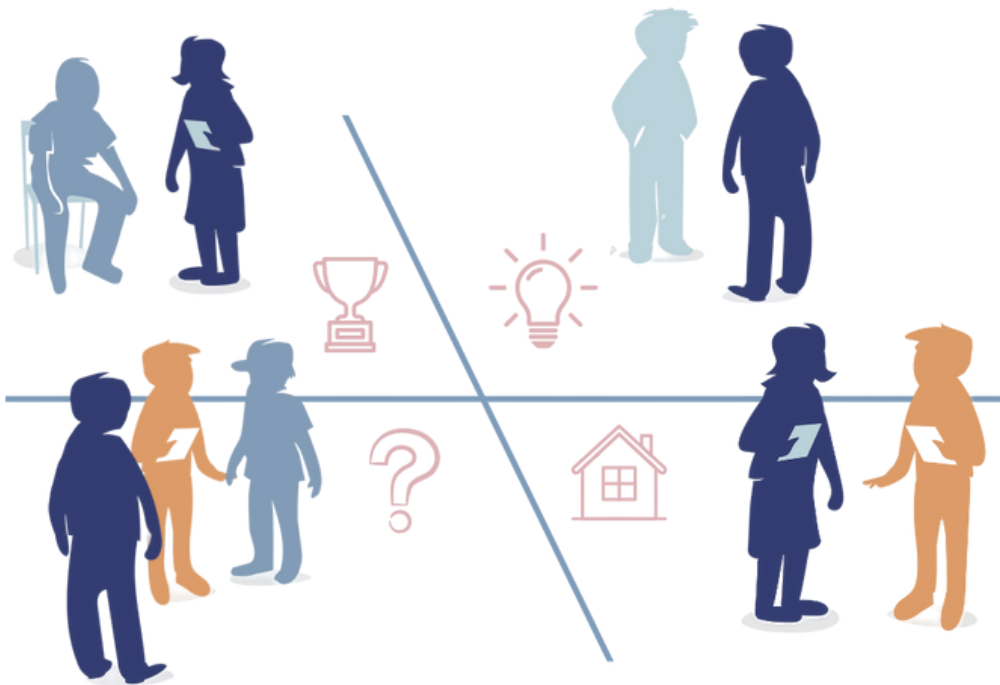
Lav et papir, der er inddelt i fire felter med: YES – det synes jeg var super godt!, AHA – det var en god pointe!, HMM- det undrer jeg mig over, NU – skal jeg prøve at ...

## Aktiviteten

Alle får et papir med de fire felter, som de skal udfylde til slut i undervisningen/ opgaven. Lav imens de fire felter med de fire symboler i stor størrelse på gulvet, fx med brug af tape eller reb. Efter nogle minutter inviterer du de studerende op på gulvet. De skal indtage et felt og snakke med en anden, der står i feltet, om det de hver især har skrevet. Efter lidt tid siger du 'Find et nyt felt og en ny snakke-makker'. Aktiviteten gentages indtil de har været alle fire felter igennem. Få eventuelt sedlerne til sidst, så du har mulighed for at få et indblik i deres tanker.

## Overvejelser

- Sørg for de studerende kan komme rundt på gulvet. Hvis der fx er kørestolsbrugere er det vigtigt med god plads og nogle store felter.
- Overvej om de studerende skal være sammen to og to, så de følges med en i aktiviteten og de samtaler med et andet par.
- Tydeliggør hvem der skal starte i hvilke felter, når de inviteres op på gulvet, så der ikke opstår forvirring og tvivl hos nogle studerende.





Deltagelse for alle

Videnscenter  
om handicap

**SAMARBEJDE**

# Rundkredsen

Formålet med aktiviteten er, at de studerende samarbejder om at udføre opgaven og hjælpes ad med at lykkes.

## Aktiviteten

Sæt stole i en cirkel, så alle studerende har en stol/plads. Læg genstande ind i midten af cirklen, så alle deltagere kan få fat på en genstand. Det kan være legoklodser eller tuscher, men der skal være min. 4 forskellige farver af genstandene og maksimalt 6. Giv følgende instruks til de studerende: "Fra nu af, må I ikke tale sammen længere. I skal i fællesskab løse denne opgave – Alle skal have en genstand i hånden til slut i aktiviteten. Genstanden må ikke have samme farve som personen ved siden af dig. I må hente en farve én ad gangen. De to personer, der sidder ved siden af den, der lige har rejst sig, må ikke rejse sig. Bryder I reglerne starter vi forfra".

Hvis deltagerne skal starte forfra mange gange, så giv dem 1 min., hvor de må tale sammen.

## Overvejelser

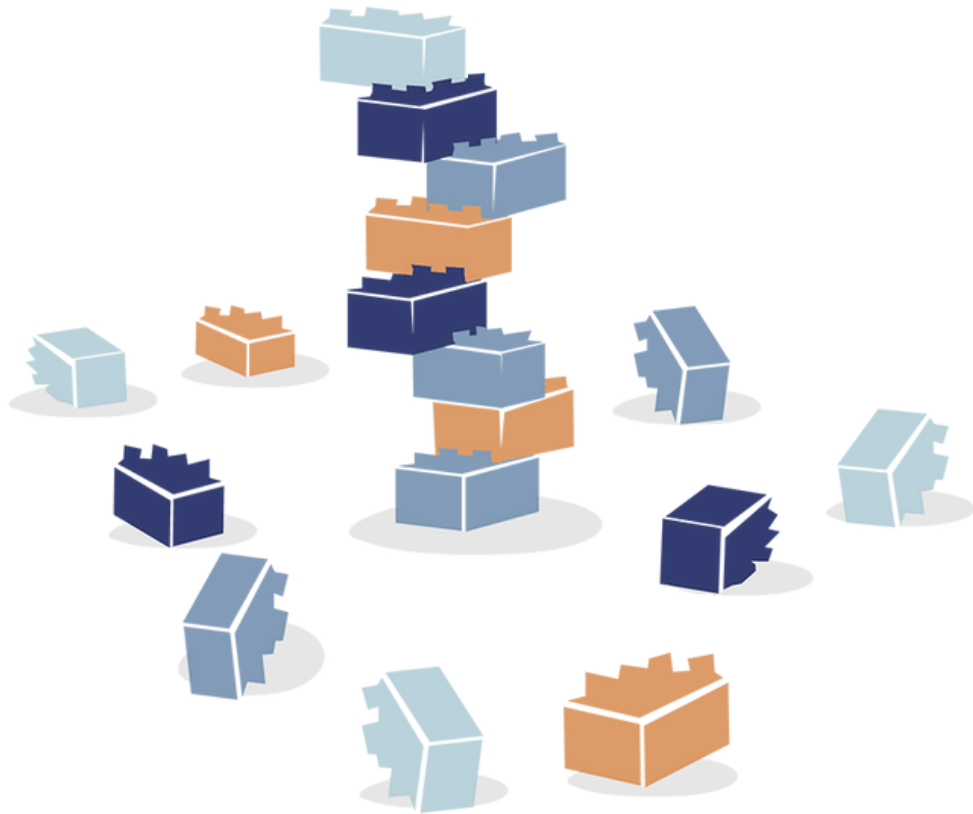
- Aktiviteten kan også laves, hvor de studerende er sammen to og to – det giver noget tryghed for nogle, at de er sammen om "beslutningen".
- Sørg for at "reglerne" er tegnet og skrevet op, så de studerende kan se til dem.
- I kan bruge genstande med forskellige længder kort/lang/mellem eller former rund/firkant/trekant/anden, hvis det ikke skal være farver.





Deltagelse for alle

Videnscenter  
om handicap



**SAMARBEJDE**

# Tårnet

Formålet med aktiviteten er, at de studerende lykkes med at bygge et så højt tårn som muligt og at de samarbejder og er opmærksomme på hinanden.

## Aktiviteten

De studerende er inddelt i grupper á 5-8 personer. Grupperne er ude på gulvet og danner en cirkel. I midten placeres genstande, der kan stables fx lego, centicubes eller andet. Fra nu af må de studerende ikke tale sammen. Giv følgende instruks: "I skal nu bygge så højt et tårn som muligt. I må ikke tale sammen. Én person må sætte én klods af gangen – det går på tur. I har 3 minutter.". Tiden går i gang.

## Overvejelser

- Aktiviteten kan også laves i makkerpar, hvor de enten kan hjælpe hinanden eller skiftes til at sætte en klods. Måske den ene har svært ved at sætte klodsene eller gerne vil se aktiviteten an første runde.
- Du kan med fordel have en timetimer eller anden form for ur, der viser hvor lang tid der er tilbage af aktiviteten.
- Overvej om alle studerende undtagen én skal være blindfoldet. Det tager noget tempo ud og kræver mere af sanserne. Her kan du med fordel give dem lidt mere tid og sige, det er 6 minutter eller hvor lang tid, I nu kan bruge.



Deltagelse for alle

Videnscenter  
om handicap

**SAMARBEJDE**

# Rækkefølgen

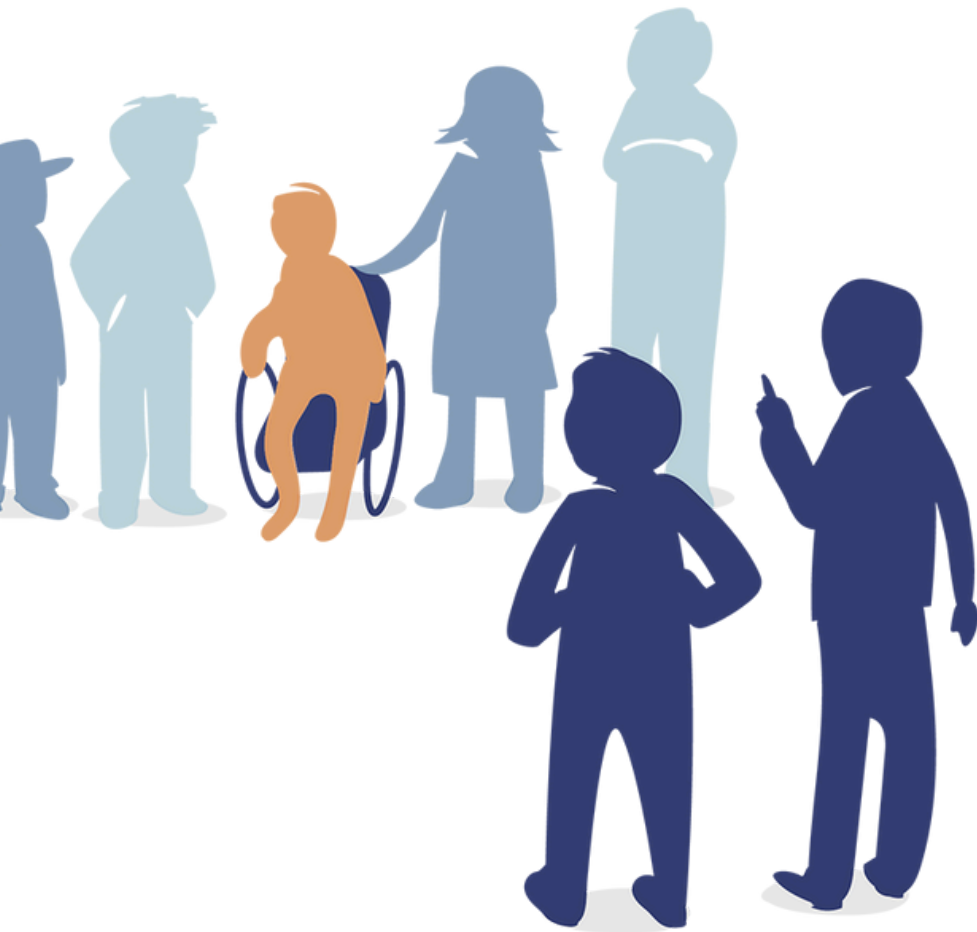
Formålet med aktiviteten er, at de studerende samarbejder, bliver opmærksomme på hinanden og hjælpes ad med at få aktiviteten til at lykkes.

## Aktiviteten

De studerende stiller sig op, så alle kan kommunikere med hinanden. Nu skal de studerende stille sig på en række efter deres afstand til campus i minutter. I første omgang må de kommunikere, som de vil. Skift tema til fx hvad tid, de stod op i morges. Du kan øge sværhedsgraden, så de studerende kun benytter nonverbal kommunikation. Find i fællesskab på flere måder at lave rækkefølge på.

## Overvejelser

- Aktiviteten kan laves siddende og stående.
- Overvej om du med fordel kan dele de studerende op, så de laver den i mindre grupper. Så længe de stadig er tilpas mange til, at det også kræver de samarbejder.





## Gå til højre

Formålet med aktiviteten er, at de studerende koordinerer deres bevægelse i en fælles rytme, griner sammen og fortaber sig i aktiviteten.

### Aktiviteten

De studerende stiller sig i en rundkreds med ansigterne ind mod midten - de kan holde hinanden i hænderne. Du eller en studerende er kommandør. Kommandøren står udenfor rundkredsen og har fire kommandoer: Gå frem, gå tilbage, gå til venstre og gå til højre. Kommandøren siger "gå frem" og alle de studerende gentager "gå frem", imens de går frem og ind mod midten i cirklen. I kan sætte flere bevægelser på aktiviteten fx ned/op. Eller variere den ved at de studerende skal gøre det modsatte af, hvad kommandøren siger: Når der bliver sagt "gå frem", siger de studerende "gå tilbage" og går tilbage. Eller endnu mere forvirrende: De studerende skal sige det samme som kommandøren, men gøre det modsatte: Når der bliver sagt "gå frem", siger de "gå frem" men går tilbage.

### Overvejelser

- I kan starte aktiviteten, så de studerende står bag deres bord eller stol og følger kommandoen. Eller alle studerende sidder på en stol og i stedet for at gå, så bevæger de sig frem/tilbage/til siderne på stolen. De kan evt. klappe med strakte arme den vej, kommandøren siger.
- Eller vend cirklen så de studerende vender ansigterne ud ad, det gør aktiviteten mindre følsom.



## Kontakt og byt

Formålet med aktiviteten er, at de studerende retter deres opmærksomhed mod hinanden, er kreative med deres bevægelsesvalg og er aktive sammen.

### Aktiviteten

De studerende står i makkerpar i en cirkel, så de kan se hinanden. De studerende holder øje med hinanden og når de får øjenkontakt med et andet par, skal de bytte plads. Et alternativ kan også være, at et makkerpar begynder på en bevægelse, det kan være små klap på låret. Et andet par i cirklen ser bevægelsen og laver den samme. Når to par står og laver den samme bevægelse bytter de plads.

### Overvejelser

- Hvert makkerpar kan fra start aftale en bevægelse, som er "deres". Parrene viser alle deres bevægelser inden aktiviteten går i gang, så de studerende ved, hvad der kan komme i spil.
- Vælg bevægelser alle kan udføre. Lad alle studerende komme med forslag. Lad eventuelt alle studerende sidde på stole eller lad dem stå bagved stole, så de holder på stoleryggen.
- Aktiviteten kan både foregå som fangeleg med fokus på at have opmærksomhed på hinanden og at finde på bevægelser. I kan også starte med den rolige og når de studerende kender den kan I prøve som fangeleg.



Deltagelse for alle

Videnscenter  
om handicap



## GO!

Formålet med aktiviteten er, at de studerende har det sjovt sammen og samtidig får pulsen op og bliver klar til at skulle koncentrere sig.

### Aktiviteten

De studerende sidder på en plads. Der stilles en opgave, som de studerende ved klap og et verbalt GO! skal udføre. En opgave kan være:

Rør tre forskellige vægge - Giv din sidemakker en high5 - Drej rundt om dig selv to gange.

De studerende finder tilbage til deres plads, når opgaven er udført og sætter sig.

De er klar til næste opgave.

Leg med tempoet, måske nogle opgaver skal løses i slowmotion. Opgaverne kan også være mere eller mindre fysiske - det kan også være med fagligt fokus eller en måde, de studerende udforsker læringsplatforme eller steder på campus. Fx find studievejlederens mailadresse, find en bog på biblioteket med forfatteren X, skriv tre begreber i faget mm. Måske opgaverne er blandet.

### Overvejelser

- Måske de studerende skal have en makker, som de følges med hele tiden. Det kan være nemmere at være to om opgaverne.
- Start eventuelt med en siddende opgave, så der ikke bliver skabt kaos i rummet fra starten af aktiviteten.
- Skriv opgaverne op på en tavle eller lignende.