

MIN

HJERNESMARTE

SANGBOG



INDHOLD

Alarmen i min hjerne	3
Amygdala-sangen	4
Arbejdshukommelsen er trang	5
Hyldestsang til hjernen	6
Hippocampus' hoppedans	7
Hjernens viskelæder	8
Man kan tage tusind billeder	9
Ordet "ikke" driller hjernen	10
Pandelapsgymnastik	11
Pust luft i din pandelap	12
Skift briller, når noget driller	13



ALARMEN I MIN HJERNE

Melodi: "På en grøn, grøn, grøn, grøn bakke-bakketop"

Si'r alarmen i min hjerne "ding-ding-ding",
er jeg måske ret bange.

Da si'r jeg: "Kom du der amygdala?
Du tog mig vist til fange!"

Så tømmer jeg min lunge-lunge-lung.

Jeg puster luften ud, ja!

Og trækker vejret roligt ind igen.

Det kan jeg godt find' ud af.

Si'r alarmen i min hjerne "ding-ding-ding",
er jeg vist gal i låget.

Min hjerne mudrer til, og jeg bli'r vred.

Det hele bli'r lidt tåget!

Så cirkler jeg to arme højt til vejrs.

Gi'r lunger luft som gave.

Jeg sænker roligt armene igen.

Og aer på min mave.

AMYGDALA-SANGEN

Melodi: "Skorstensfej'eren gik en tur"

Jeg er din amygdala.
En raket, der fyres af,
fyres af.
En raket, der fyres af!
(Deltagerne starter på gulvet og fyres af mod loftet).

Så si'r hjernen: "ding, ding, ding!"
Kroppen følger med: "ding, ding!",
med "ding, ding!"
Kroppen følger med: "ding, ding!"
(Alle "ringer" højt oppe i luften med armen ved ordet "ding").

Jeg kan gør' dig rigtig vred.
Hjertet hamrer hårdt af sted,
hårdt af sted.
Hjertet hamrer hårdt af sted!
(Alle hopper, som er de hjerter, der hamrer hårdt af sted).

Jeg kan også gør' dig bange.
Vejret trækkes mange gange,
mange gange.
Vejret trækkes mange gange!
(Alle hyperventilerer i 2-3 sekunder).

Jeg er som en smart pirat.
Kaprer dig med hurtig fart,
hurtig fart.
Kaprer dig med hurtig fart.
(Alle "snupper" hinanden).

Jeg bli'r rolig snart igen.
Når du gør mig til din ven,
til din ven.
Når du gør mig til din ven!
(Alle giver high-five til hinanden).

Gør først lungerne helt små.
Træk så vejret til din tå,
til din tå.
Træk så vejret til din tå!
(Alle puster ud og trækker så vejret dybt ned i lungerne/"tåen").

Kom du dér, amygdala?
Hej med dig, goddag, goddag,
goddag, goddag!
Hej med dig, goddag, goddag!
(Alle giver hinanden hånden og nikker venligt).

ARBEJDSHUKOMMELSEN ER TRANG

Melodi: "Sur, sur, sur – lille bi omkring"

Arbejdshu-kommelsen er trang.
Ganske få ting kan der være.
Er den fuld, kan du ej lære.
Tøm den ud, gang på gang på gang.

Arbejdshu-kommelsen er trang.
Er den fuld, så vil du glemme
dét, du gerne ville gemme.
Tøm den ud, gang på gang på gang.

Arbejdshu-kommelsen er trang.
Er den fuld, kan du ej lytte.
Nærvær/fokus ta's som bytte.
Tøm den ud, gang på gang på gang.

Arbejdshu-kommelsen er trang.
Når du trængselen kan stoppe,
vil du fler' idéer poppe.
Tøm den ud, gang på gang på gang.

Arbejdshu-kommelsen er trang.
Brug den klogt, og træn den gerne.
Dermed styrker du din hjerne.
Tøm den ud, gang på gang på gang.

HYLDESTSANG TIL HJERNEN

Melodi: "Fra Engeland til Skotland"

Engang der tro'de men'sker, at jorden den var flad.
Det vidste hvert et barn, ja, de sku' ku' det udenad.
Som pandekagen lå den der, fra kant til kant.
Og hvis man gik til stregen, faldt man af. Og det var "sandt"!

Engang der tro'de men'sker, at hjernen var ret fast.
Når først vi fyldte 20 år, så var den "livets last",
som ikke ændred' sig ret meget, sket var sket.
Men der var godt nok meget, som vi men'sker ik' havde set.

For hjernen den er plastisk, og den kan skifte form.
De ting, du tænker, gør en forskel, som er helt enorm.
Du tramper stier i din hjerne – sådan da.
Du styrker dem, du bruger. Andre svækkes, akkeja!

Din hjernes mange dele, de træder gerne til.
Hvis områder bli'r skadet, andre hjælpe kan og vil.
Din hjerne regulerer sig på bedste vis,
og hjælpes godt på vej af videnskaben, heldigvis!

Respekt fortjener hjernen, den er så supersej.
Den ændrer sig fra dag til dag – hos både dig og mig.
Husk på, at det, du træner, det vil forme den.
Kend hjernens spilleregler. Bliv en ægte hjerneven.

HIPPOCAMPUS' HOPPEDANS

Melodi: "Boogie Woogie"

Når du vil huske noget godt,	<i>(hop på "huske")</i>
når du vil lære noget nyt,	<i>(hop på "lære")</i>
når du vil gemme stort som småt:	<i>(hop på "gemme")</i>
Tag din HIPPOCAMPUS med.	<i>(peg på hjernen med begge hænder)</i>
Den er din hjernehjælper,	<i>(hop i takt til musikken)</i>
når den hopper glad af sted.	<i>(hop i takt til musikken)</i>
Så HUSK at få den med (HEY!).	<i>(klap 5 gange – "HEY": hånd/arm op)</i>
HU-kommelsen den husker (HEY!).	<i>(hop i takt til musikken + "HEY" med hånd/arm op)</i>
HU-kommelsen den husker (HEY! HEY!).	<i>(hop i takt til musikken + "HEY" med hånd/arm op)</i>
HU-kommelsen den husker (HEY!).	<i>(hop i takt til musikken + "HEY" med hånd/arm op)</i>
Få HIP-PO-CAM-PUS med (HEY!).	<i>(hop-klap 5 gange og "HEY!")</i>

HJERNENS VISKELÆDER

Melodi: "Tingelingelater"

Hjernens viskelæder visker meget:
"Ikke"-ord bli'r visket væk.
Det gør hjernen skrup-forvirret.
Jeg forstår – helt ærligt – ik' et kvæk!

"Du må ikke tabe glasset!"
siger mor og far, lidt skørt.
Hjernen hører: "Tab nu glasset."
Pluds'lig er der ikke læng're tørt.

Vil vi være hjernesmarTE, si'r vi:
"Hold godt fast på glasset, du!"
Hjælp en hjerne ved at sige,
hvad der' godt at gøre* lige nu.

Hjernens viskelæder visker:
Ord bli'r væk for dig og mig!
Smarte folk ta'r lommelygten:
Lyser på en meget bedre vej.

**Ordet "gøre" kan eventuelt, når børnene bliver ældre, erstattes af ordet "styrke".*

Mulige bevægelser til versene i *Hjernens viskelæder*.

1. Børnene visker ord væk som på en tavle.
2. Børnene "taber glasset" – og hopper, når vandet splatter på gulvet.
3. Børnene holder godt fast på "glasset".
4. Børnene markerer pandelampen på panden og "lyser rundt" ved at bevæge hovedet.

MAN KAN TAGE TUSIND BILLEDER

Melodi: "Nord og syd og øst og vest"

Man kan tage tusind billeder af en situation.
Ikke ét er "rigtigt".
Dét er temmelig vigtigt!
Når vi tager bill'der, gi'r vi hjernen god motion.

Man kan tage tusind billeder af en situation.
Dermed ses nuancer.
Nye tolkningschancer.
Dét, du vælger, ender med at blive din version.

Man kan tage tusind billeder af en situation.
Mange giver mening.
Og de gi'r dig prægning.
Dine følelser bli'r formet af din konklusion.

ORDET "IKKE" DRILLER HJERNEN

Melodi: "Vi er ikke rigtig voksne"

Ordet "ikke" driller hjernen
for det suges hurtigt væk.
Hjernen bli'r så plimmelim og helt forvirret.
Sig i stedet, hvad du ønsker:
Hvad det er, jeg gerne må.
Så kan jeg dig bedre følge og forstå.

PANDELAPSGYMNASTIK

Melodi kan findes på www.hjernesmart.dk

Pandelapsgymnastik - hey, hey, hey, hey
Pandelapsgymnastik - hey, hey, hey, hey
Kom, tag nye billeder med mig
Pandelapsgymnastik!

PUST LUFT I DIN PANDELAP

Melodi: "I en kælder sort som kul"

Pust luft i din pandelap,
så din hjerne strutter.
Du forstår jo ik' et klap,
når ballonen prutter.
Går amygdala amok,
får din pandelap et chok.
Den kan ikke tænke,
når den er i lænke.

Er amygdala i hvid,
kan den ikke finde
dét, der' vigtigt: "Hvorfor gid'?
Hvad vil jeg ku' vinde?"
Når amygdala si'r "pas",
lad nysgerrighed få plads.
Kedsomheden smelter,
i det grønne felt, ja!

SKIFT BRILLER, NÅR NOGET DRILLER

Melodi kan findes på www.hjernesmart.dk

Skift briller, når noget driller
Skift briller, når noget driller
Skift briller, når noget driller
Flap, flap, flap ... din pandelap

