

## Tale til Trivselsdag "Tid og tankepauser"

Kære unge mennesker - velkommen til fejringen af årets Trivselsdag.

Til denne morgensamling får I dagens wellbeing-tips - for vi vil jer det allerbedste, så I får mest mulig ud af jeres år på Herlufsholm - akademisk og menneskeligt. Derfor er de næste 20 minutter til ære for jer og jeres trivsel.

De næste 3 minutter og 26 sek. skal I lytte på mig, så prøv at holde fokus.

Tid er måske det dyrebareste og alvorligste vi har.

Lige nu lægger jeg beslag på jeres tid.

De fleste af jer kigger på mig og lytter lige nu.

Måske er der nogle der falder lidt fra og zoomer lidt ud, fordi det jeg siger, ikke optager jer - og det er HELT NORMALT.

Faktisk er det rigtig godt. For så betyder det, at I har tankepauser. Tankepauser er kendetegnet ved, at være den tid på dagen, hvor tanker flyder ind i hovedet og den ene afløser den anden, uden vi gør noget ved dem - tager ikke stilling, behandler dem ikke.

Tankepauser er et begreb, som I skal tage til jer og tage med jer. I skal adoptere det og lære værdien af det. Tankepauser er nyttige, og de er nødvendige.

Men de er desværre på vej til at blive udfaset i vores liv. Ikke kun i jeres liv, men også i mit/vores. Vi er kommet til at udfylde dagens tankepause med noget andet. Hvornår du fx. sidst stået i en kø og set ud i luften og bare ladet tankerne komme ind i hovedet og lade dem flyde. Hvornår er du sidst vågnet, og ladet de første 5 minutter gå med tanker der kommer, den ene afløser den anden? Hvornår har du sidst gået en tur fra A-B og bare tjekket omgivelserne ud og lader tankerne strømme?

Det er med stor sandsynlighed længe siden.

For der er noget, som er i vejen for tankepauserne. Ved I hvad det er? Det er en skærm.

Vi er så vant til at tage skærmen op og lade den udfylde hullerne/tiden, mens vi venter. Det kan føles som det rigtige, og det kan føles godt, for så er vi fri for at forholde os til os selv. Det kan nemlig både gøre ondt og det kan være svært.

Vi er nødt til at forholde os til os selv, vi er nødt til at turde være kede af det, overkomme en svær tid eller være sårbare. Ellers udvikler vi ikke den side af os selv, der skal være stærk, når der kommer en hård eller svær periode i livet.

Derfor er det en nødvendighed - at vi tør tænke tanker. Ellers bliver vi ikke hele mennesker.

SÅ nu skal I være modige (og det gælder unge som voksne) og tage en udfordring op - er I klar på det - så kommer den her og det gælder fra i dag og hele næste uge med.

1. I skal I holde jeres skærm i lommen, når I går rundt på skolen - kigge jer omkring og lytte.
2. I skal gå en tur hver dag, med skærmen i lommen og iagttage den natur I kommer forbi. Fx turen på stien rundt om kirkegården.
3. Når I vågner, skal I vente 7 minutter inden I ser på jeres skærm.

Hvis I lykkes med det, lover jeg:

- ★ I bliver bedre til at tage velovervejede beslutninger.
- ★ I giver hjernen tid til at bearbejde idéer og løsninger.
- ★ Tankepauser mindsker følelse af overvældelse og stress og giver mulighed for at trække vejret, reflektere og genoplade.
- ★ Tankepauser forbedre koncentration og fokus, og mindsker mental udmattelse.
- ★ Tankepauser styrker indlæring og hukommelse og hjælper med at lagre information.
- ★ Tankepauser hjælper med at regulere følelser.
- ★ Tankepauser kan hjælpe til en sund tilgang til problemløsning, læring og personlig udvikling.

Jeg håber I vil give det en chance og har mod til at være med. Til de der har lyst, er der fælles gåtur i morgen eftermiddag og vi mødes på SUS kl. 1445.

Nu vil jeg gerne give ordet videre til Stine.

- Mange tak for jeres deltagelse.

Nu vil jeg give ordet videre til vores elev Fria, som har skrevet et digt om tid, som hun vil læse op for jer.

- Mange 1000 tak til Fria

Vi iler videre til dagens konkurrence, som ligesom sidste år løber hele næste uge og vi finder vindere på næste fredag. I skal: .....

Til sidst er der ikke andet end at sige:

Opfordringen til os alle er: Lad os tage kontrollen tilbage. Lad os være dem, der bestemmer, hvordan vi bruger vores tid – ikke vores skærme. Lad os bruge teknologien klogt, men lad den ikke definere os.

Vores fremtid formes ikke af likes eller skærmtid, men af de valg, vi træffer i den virkelige verden.

TAK fordi I ville bruge 25 minutter af jeres tid på at komme i dag, der er cookies ved udgangen.