

# RU:Boost

2026-2027





# RU:BOOST

## Fællesskaber & personlig udvikling

Rebild Ungdomsskole tilbyder igen i skoleåret 2026/27 spændende læringsforløb, der både har fokus på den enkelte elevs udvikling og de sociale fællesskaber. Forløbene er målrettet udskolingen.

Ungdomsskolen stiller med undervisere, relevante materialer og alt nødvendigt udstyr. Undervisningen er som udgangspunkt gratis.

**Skolen skal stille med mindst én lærer, som deltager aktivt i undervisningen og er med til at sætte dagens temaer i perspektiv i forhold til klassens hverdag.**

**Det har stor værdi, hvis det er en gennemgående lærer fra klassen, da det giver mulighed for at arbejde videre med forløbet efterfølgende.**

Vi glæder os til at møde jeres elever og bidrage med praktisk og inspirerende undervisning!

### KONTAKT

**Katrine Ørvad Jensen** // 2119 0904 // [koje@rebild.dk](mailto:koje@rebild.dk)



**Katrine Ørvad Jensen**  
*Koordinator RU:Boost*

**koje@rebuild.dk**  
**2119 0904**

## **TEAM RU:BOOST**

**Rasmus Aarøe Damsgaard**  
*Underviser RU:Boost*

**raad@rebuild.dk**  
**2260 7225**



# INDHOLD

## TEAMBUILDING & TRIVSEL

TEAMBUILDING .....	7
MILIFE / DAGSFORLØB .....	8
MILIFE / LÆNGERE FORLØB .....	9
MORDMYSTERIE.....	10
METAKOGNITIV STRATEGI.....	11

## FAGLIGHED & FORBEREDELSE

EU PÅ SPIL .....	13
FOLKEDRAB PÅ BANTIKKA.....	14
PODCAST .....	15
KIG OP - DEBAT OM SKÆRME .....	16
FØRSTEHJÆLP .....	17
EKSAMENSTRÆNING .....	18
INTENSIVT LÆRINGSFORLØB.....	19

## DESIGNPROCES & INNOVATION

DESIGNFORLØB .....	21
LASERSKÆRER.....	22
PLASTIKVÆRKSTED .....	23

## UDELIV & AKTIVITETER

AKTIVITETSDAG .....	25
SAUNA & GUS.....	26
O-LØB - HISTORIEN OM REBILD .....	27



# TEAMBUILDING & TRIVSEL



# TEAMBUILDING

## TRIVSEL, SAMARBEJDE OG FÆLLESSKABER

Dette forløb har fokus på fællesskab, relationer og gode oplevelser sammen med klassekammeraterne.

- Eleverne arbejder med opgaver/aktiviteter i grupper og i fællesskab som klasse.
- Efter aktiviteterne reflekterer eleverne over indsats, samarbejde, roller og udbytte.
- Der er altid fokus på konstruktiv kommunikation og at få alle involveret i samarbejdsøvelserne.

### PRAKTISKE OPLYSNINGER

- Varighed: 4-6 lektioner
- Vi forventer, at mindst én lærer fra klassen deltager
- Vi stiller med 1-2 instruktører
- Forløbet og indholdet kan tilpasses efter behov og ønsker
- Sted: På skolen (ude og inde)

# MILIFE

## DAGSFORLØB

MILIFE er undervisning med fokus på sociale kompetencer og personlig udvikling. Elever med veludviklede sociale og følelsesmæssige kompetencer er langt bedre i stand til at klare hverdagens udfordringer og indgå i hensigtsmæssige relationer med andre.

I dette dagsforløb når vi at introducere et enkelt tema, som I efterfølgende kan vælge at arbejde videre med i klassen. Ungdomsskolen sammensætter et program, der veksler mellem korte teoretiske oplæg, refleksionsopgaver og praktiske øvelser.

Øvelserne følges op med dialog om indsats, udbytte, roller mm. Vælg mellem temaerne:

- Styrker – positiv psykologi
- Vaner og mindset
- Kommunikation

*Scan for at se en video fra tidligere forløb:*



### PRAKTISKE OPLYSNINGER

- **Varighed: 6 lektioner**
- **Vi forventer, at en af klassens lærere deltager**
- **Vi stiller med 1-2 certificerede MiLife instruktører**

# MILIFE

## LÆNGERE FORLØB

MILIFE fokuserer på at udvikle sociale kompetencer og personlig vækst. Elever med stærke sociale og følelsesmæssige færdigheder har lettere ved at håndtere hverdagens udfordringer og skabe gode relationer. I forløbet arbejder vi med et eller flere temaer, skræddersyet til klassens behov.

Programmet veksler mellem korte oplæg, refleksioner og praktiske øvelser, som hjælper eleverne med at opbygge sunde, produktive relationer med andre.

Vi tager udgangspunkt i MILIFE-konceptet HER ER JEG og kompetecerne:

- Mine vaner, min komfortzone og mit mindset
- Mine styrker og værdier
- Min kommunikation og mit kropssprog
- Min konflikthåndtering
- Min rolle i gruppearbejde

*Scan for at se videoer fra tidligere forløb:*



### PRAKTISKE OPLYSNINGER

- **Varighed: 2-3 lektioner i 3-6 uger**
- **Vi forventer, at en af klassens lærere deltager**
- **Vi stiller med 1-2 certificerede MILIFE instruktører**
- **Forløbet tilpasses efter ønske (antal gange + indhold)**

# MORDMYSTERIE

## HVEM DRÆBTE PEDELLEN?

Skal jeres elever udfordres på samarbejde, kommunikation og problemløsning – på en sjov og anderledes måde?

Ungdomsskolen tilbyder et involverende og tempofyldt undervisningsforløb, hvor eleverne kastes ud i rollen som detektiver i et fiktivt mordmysterie: "Hvem dræbte pedellen?"

I små grupper arbejder de sig gennem en kuffert med fem opgaver og spor, som skal løses inden for en time – ellers "sprænger bomben" og skolen springer i luften! Det kræver koncentration, teamwork og en god portion nysgerrighed.

Forløbet kan bruges som tværfaglig aktivitet, temadag, rystesammen-forløb eller blot som en afvekslende læringsoplevelse i hverdagen.

- Eleverne arbejder sammen i grupper og skal involvere hinanden i løsningerne
- Eleverne skal anvende logisk tænkning og analysere ledetråde og løse opgaver

### PRAKTISKE OPLYSNINGER

- 2 lektioner. Flere ved kobling til gruppearbejde og roller
- Vi har 5 kufferter. Hver kuffert løses af 3-5 elever
- Vi forventer, at en af klassens lærere deltager
- Vi medbringer alt materiale og 1-2 undervisere

# METAKOGNITIV STRATEGI

Dette forløb kan bruges til at give en klasse generel viden om metakognitive strategier, men kan også anvendes med elever, der bekymrer sig meget og/eller har tankemylder. Metakognitiv terapi har fokus på tænkning og på at reducere tiden, vi bruger på at håndtere de negative tanker.

Gennem simple øvelser arbejdes der målrettet med at lære eleverne, hvordan de kan øve sig på at minimere tankemylder og give ængstelige tanker mindre opmærksomhed.

- Eleverne arbejder med at identificere de negative tanker, der forårsager bekymringer eller stress.
- Eleverne får metakognitive teknikker, de skal træne for på sigt at kunne reducere tankemylder og få kontrol over deres tanker.

## PRAKTISKE OPLYSNINGER

- Tid, sted og varig - efter aftale
- Forløbet er tiltænkt en gruppe eller enkelte elever, men kan også anvendes i en klasse



# FAGLIGHED & FORBEREDELSE



# EU PÅ SPIL

## HVORDAN BLIVER VI ENIGE?

Lav din klasse om til EU's Ministerråd og gør klar til at diskutere og forhandle en ny lov for hele EU. I rollespillet bliver klassen opdelt i 10 fiktive lande, som hver skal varetage egne interesser og samtidig forsøge at nå til enighed med de andre lande. Undervejs vil 2 lobbyister forsøge at påvirke forhandlingerne.

I EU på spil lærer eleverne at samarbejde med og udfordre andre, der har andre holdninger end dem selv. De skal diskutere, forhandle og finde kompromiser, der både tilgodeser hele EU og deres eget lands interesser. Samtidig arbejder de med strategier for indflydelse og samarbejde internt i landet.

Der kan vælges mellem tre temaer:

**SoMe:** Aldersgrænse og forældrekontrol på sociale medier.

**Klima og digitalt forbrug:** Personlig klimakvote for digitalt forbrug.

**International handel:** Forbud mod salg af tøj, der ikke lever op til bæredygtige og fair standarder.

*Rollespillet er udviklet af Folketinget med støtte fra Børne- og Undervisningsministeriet i 2025*

### PRAKTISKE OPLYSNINGER

- Varighed: Hvert tema tager 2-3 lektioner
- Antal: 13-34 elever. Mindre hold kræver mere af den enkelte elev
- Vi forventer, at en af klassens lærere deltager, evt. som lobbyist
- Vi medbringer alt materiale og 1-2 undervisere

# FOLKEDRAB PÅ BANTIKKA

## DILEMMASPIL

*Kan man forhindre et folkedrab?*

I "**Folke**drab på Bantikka" bliver eleverne i mindre grupper stillet overfor moralske og etiske dilemmaer, hvor de skal forsøge at navigere i den krise, der er ved at udspille sig i den fiktive østat Bantikka.

Eleverne skal træffe beslutninger på vegne af lokale indbyggere, FN-soldater, udenrigsministre samt det øvrige internationale samfund og efterfølgende se den påvirkning det har på situationen i Bantikka.

Eleverne diskuterer og tager svære beslutninger i en gruppe og vejer fordele og ulemper ved de valg, der bliver opstillet.

De øver på at samarbejde som gruppe og kommunikerer på en god måde, sådan at krisen i Bantikka går ud over færrest muligt.

*Spillet er udviklet af DIIS*

### PRAKTISKE OPLYSNINGER

- Varighed: 2 lektioner
- Antal: 2-3 elever pr. gruppe - Så mange grupper, der ønskes
- En computer pr. gruppe, der kan afspille lyd.
- Vi forventer, at en af klassens lærere deltager
- Vi medbringer alt materiale og 1-2 undervisere

# PODCAST

*Vil du gerne bruge podcast i din undervisning men har svært ved det tekniske omkring produktionen af podcast?*

Så er du heldig, for vi kan hjælpe dig! I podcast lærer eleverne hvordan de laver en podcast med god lyd kvalitet og fede lydbilleder.

De får kendskab til et lydredigeringsprogram, der fungerer online og på alle pc'er. Eleverne vil også få tips og tricks til at gøre deres podcast endnu mere lækker. Målet er, at eleverne efter forløbet ville kunne arbejde selvkørende med produktionen af podcasts.

I podcast vil vi fokusere på den tekniske del af podcastproduktionen og give eleverne kendskab til de værktøjer, de skal bruge, sådan at de selv er i stand til at lave podcasts fremadrettet.

Hvis det ønskes, kan vi også hjælpe med idégenerering, opbygning af indhold og stilistiske greb i podcasten, men det er ikke udgangspunktet i forløbet og vil dermed kræve mere tid.

## PRAKTISKE OPLYSNINGER

- **Varighed:** Efter aftale
- **Antal:** Efter aftale
- **Vi forventer, at en af klassens lærere deltager**
- **Materialer:** En pc eller mobil der kan optage lyd pr. gruppe. Et headset, der kan kobles til pc'en. Adgang til hjemmesiden [Soundtrap.com](http://Soundtrap.com)

# KIG OP

## DEBAT OM SKÆRME, SOME & TRIVSEL

I dette undervisningsforløb arbejder eleverne med centrale pointer fra Jakob Sorgenfri Kjærs bog *Kig op*, der sætter fokus på smartphones, sociale medier og opmærksomhedsøkonomi. Eleverne undersøger, hvordan digitale medier påvirker koncentration, relationer, trivsel og hverdagsliv – både positivt og negativt. Undervisningen lægger op til høj elevinddragelse og kobler aktuelle problemstillinger til elevernes egen hverdag og digitale liv.

Forløbet kombinerer refleksion, gruppearbejde og argumentation med en afsluttende paneldebat, hvor eleverne deles i to grupper og argumenterer henholdsvis for og imod påstanden:

**“Gør smartphones og sociale medier mere skade end gavn for unge?”**

Eleverne arbejder blandt andet med:

- Digitale vaner og skærmforbrug
- Sociale mediers betydning for unge
- Argumentation og debat
- Kildekritik og refleksion
- Mundtlig formidling og samarbejde

### PRAKTISKE OPLYSNINGER

- Varighed: 3-5 lektioner
- Vi forventer, at en af klassens lærere deltager
- Vi medbringer alt materiale og 1-2 undervisere

# FØRSTEHJÆLP

RU tilbyder praksisnær førstehjælp, fx til en temadag.

Eleverne bliver klædt på til at redde liv og reagere effektivt og hensigtsmæssigt i mange forskellige situationer.

De lærer fx at give hjertemassage, kunstigt åndedræt. Derudover lærer de at håndtere situationer med bevidstløshed, knoglebrud og blødninger.

Undervisningen består i høj grad af praktiske øvelser.

- Eleven lærer at give livredende førstehjælp ved tilskadekomst i trafikken
- Eleven lærer at tilkalde hjælp tilpasset en ulykkessituation
- Eleven modtager undervisning i at sikre tilskadede i trafikerede områder

## PRAKTISKE OPLYSNINGER

- Varighed: 2-4 lektioner pr. gruppe
- Vi stiller med underviser, der er certificeret førstehjælpsinstruktør
- Vi medbringer dukker, hjertestartere og andet udstyr

# EKSAMENSTRÆNING & FREMLÆGGELSE

De fleste oplever grader af nervøsitet og præsentationsangst, når de skal "træde op" og "levere" til en fremlæggelse eller eksamen. Det er helt normalt. Det er kroppens måde at forberede sig på at skulle præstere noget ekstra.

For nogle føles en præsentation for andre imidlertid som en kamp på liv og død. De får det virkelig dårligt. Heldigvis er der mange ting, man kan gøre for at få lidt ro i kroppen.

I dette forløb får eleverne viden om nervøsitet og gode råd til forberedelserne inden en prøve eller fremlæggelse.

De præsenteres for:

- Viden om hvad der sker i hjernen, når man bliver nervøs.
- Konkrete teknikker til at få ro på både tanker og krop.
- Tips og tricks til at fremstå mere rolig og indtage rummet.

## PRAKTISKE OPLYSNINGER

- Varighed: 2-4 lektioner (ekstra hvis der skal være tid til øvelse og snak om kropssprog)
- Forløbet kan bruges med en klasse eller elevgruppe
- Vi forventer, at en af klassens lærere deltager
- Vi stiller med 1-2 undervisere

# INTENSIVT LÆRINGSFORLØB I TÆT SAMARBEJDE

*Overvejer I et intensivt læringsforløb på skolen?*

Ungdomsskolen kan bidrage med ekstra ressourcer og pædagogisk personale, så forløbet både styrker elevernes faglige, sociale og personlige udvikling.

Forløbet kan kombinere et fagligt boost i dansk og matematik med aktiviteter, der arbejder med motivation, struktur, samarbejde og troen på egne evner. Skolens faglærere står for den faglige undervisning, mens Ungdomsskolens personale varetager de sociale og personlige læringsaktiviteter.

Forløbet er målrettet elever, der fx er fagligt udfordrede, har svært ved at følge med i undervisningen, mangler motivation, har lav tro på egne evner eller har brug for støtte til at planlægge og gennemføre deres skolearbejde.

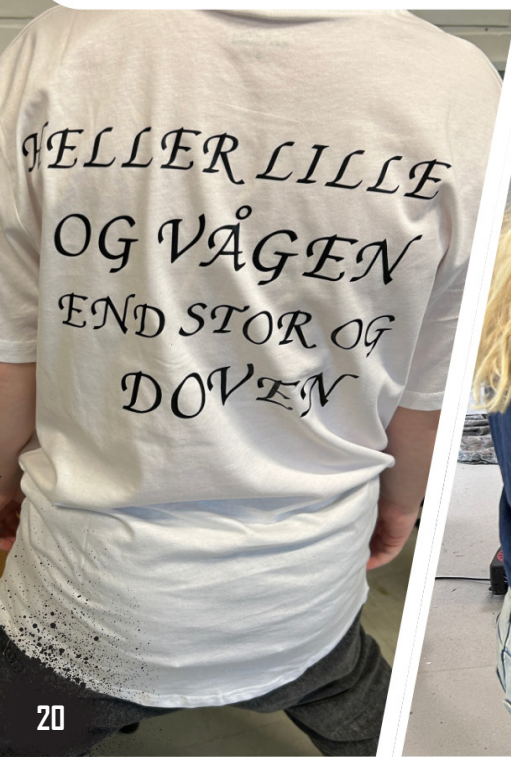
Ungdomsskolen deltager i planlægning og koordinering, så der skabes sammenhæng mellem det faglige indhold og de sociale/ personlige aktiviteter.

## PRAKTISKE OPLYSNINGER

- **Varighed:** Efter aftale
- **Antal:** 10-15 udvalgte elever
- **Skolens faglærere og vores undervisere står for forløbet i fællesskab**
- **Vi anbefaler desuden , at der kobles mindst et forældremøde til forløbet**



## DESIGN & INNOVATION



# DESIGNFORLØB

## 3 FORSLAG

Eleverne arbejder med designprocessen fra idé til færdigt produkt gennem idéudvikling, digitalt design og produktion. Forløbene kan tilpasses klassetrin, fag, temadage og særlige indsatsområder.

Vælg mellem tre forløb:

**T-shirt design med folieskærer** - Eleverne designer og producerer egne t-shirts med grafiske udtryk på tekstil. Eleverne introduceres til designprocessen fra skitse og digital bearbejdning til færdigt produkt, hvor de lærer at omsætte idéer til visuelle udtryk på tekstil. Eleverne må gerne tage deres egen t-shirt eller andet stof med.

**Klistermærkedesign med folieskærer** - Eleverne designer klistermærker, fx til PLC, klasseværelser, gange eller vinduer. Eleverne arbejder ud fra en designcirkel, hvor idéudvikling, målgruppeovervejelser, prototypearbejde og produktion er centrale elementer

**Krus/drikkedunk med sublimationstryk** - Eleverne designer i Canva og får deres eget krus eller drikkedunk med hjem.

Pris: 15 kr. pr. krus / 25 kr. pr. drikkedunk.

### PRAKTISKE OPLYSNINGER

- Varighed: 3-6 lektioner alt efter forløb (t-shirt: minimum 5 lektioner)
- Vi forventer, at en af klassens lærere deltager
- Vi stiller med 1-2 undervisere

# LASERSKÆRER

## I UCNORD I STØVRING

I dette designforløb arbejder eleverne med idéudvikling, digitalt design og produktion ved hjælp af en laserskærer.

Eleverne designer egne produkter i materialer som træ, akryl eller pap og oplever hele processen fra skitse til færdigt produkt.

Gennem forløbet introduceres eleverne til digitale tegneprogrammer og lærer at omsætte idéer til præcise designfiler, som kan anvendes i laserskæreren.

- Forløbet kombinerer kreativitet og teknologi.
- Forløbet tilpasses forskellige klassetrin og fag som håndværk og design, billedkunst, matematik og naturfag.
- Eleverne får både erfaring med digitale produktionsværktøjer og indsigt i moderne design- og fremstillingsprocesser.

### PRAKTISKE OPLYSNINGER

- **Varighed:** Minimum 6 lektioner
- **Antal:** Max 15 elever pr. hold
- **Vi forventer, at en af klassens lærere deltager**
- **Vi stiller med 1-2 undervisere, maskiner og materialer.**
- **Undervisningen foregår i UC Nord, Grangårdsvej i Støvring**

# PLASTIKVÆRKSTED

## FRA PLASTIKAFFALD TIL NYE PRODUKTER

Forløbet kan anvendes som supplement til undervisning i klimamål, bæredygtighed og plastikforurening, og egner sig også til 9. klasses naturfagsprøve.

Vi bringer specialmaskiner til jeres skole, der kan granulere og smelte plastik (type 2), samt forme til produktion af nye produkter.

Eleverne har forinden arbejdet med plastik, klima og genanvendelse og lært, hvordan korrekt affaldssortering og genbrug gør en forskel.

- Eleverne afslutter forløbet med ny viden og et konkret produkt, de selv har designet og fremstillet.
- Eleverne får hands-on erfaring med plastikforurening og genanvendelse.
- Eleverne designer og fremstiller et produkt ud fra genanvendt plastik og reflektere over processen og dens bæredygtige værdier.

### PRAKTISKE OPLYSNINGER

- Varighed: 2-4 lektioner (alt efter antal elever)
- Vi forventer, at en af klassens lærere deltager
- Vi stiller med 1-2 undervisere, maskiner og forme
- Eleverne skal have samlet og rengjort plastik (mærket 02) inden



## UDELIV & AKTIVITETER



# AKTIVITETESDAG

## UD AF HUSET

Har klassen brug for en anderledes dag, hvor omdrejningspunktet er bevægelse, samarbejde og fællesskab i naturen? Ungdomsskolen tilbyder spændende friluft aktiviteter mm., hvor du og din klasse kan komme ud og prøve kræfter med både vand, land og klatrevæg!

I KAN BOOKE OS TIL:

-  Kano
-  SUP (12 stk.)
-  Klatring
-  Orienteringsløb
-  Træklating
-  Combat Archery (12 stk.)
-  Lasergame (20 stk.)
-  MTB (12 stk.)
-  Nak & Æd – bål

Spørg os endelig, så finder vi en løsning sammen. Aktiviteter kan kombineres ud fra tid og sted.

### PRAKTISKE OPLYSNINGER

- Sæson for kano og SUP: Kan bookes før efterårsferien 2026 og igen fra medio april 2027, hvis vejret tillader det
- Vi forventer, at mindst en af klassens lærere deltager
- Vi stiller med materialer og 1-2 undervisere

# SAUNA GUS & GYS

Rebild Ungdomsskole tilbyder et sanseligt og anderledes forløb med mobile, brændefyrede saunaer, isbade og saunagus.

Eleverne mærker kontrasten mellem den varme luft i saunaen og det kolde vand i isbad, sø eller hav og arbejder med ro, åndedræt, kropsbevidsthed og fællesskab.

Forløbet indeholder tre runder med saunagus med damp, æteriske olier, stille musik og åndedrætsøvelser.

Der er plads til ca. 24 unge ad gangen i de to saunaer, og eleverne kan også prøve rollen som gusmester og planlægge en kort gus for de andre.

Forløbet kan desuden kombineres med en af Ungdomsskolens øvrige aktiviteter.

## PRAKTISKE OPLYSNINGER

- Varighed: 2 lektioner
- Vi forventer, at mindst en af klassens lærere deltager
- Vi stiller med sauna, koldkar og 1-2 undervisere
- Skolen sørger for fladt område og adgang til koldt vand.

# HISTORIEN OM REBILD

## ET ESCAPE ROOM-INSPIRERET O-LØB

Dette forløb kombinerer bevægelse, samarbejde og historisk læring i et escape room-inspireret orienteringsløb med udgangspunkt i lokalhistorie fra Rebild Kommune.

Eleverne bevæger sig mellem poster i et historisk “mysterium”, hvor de skal løse opgaver knyttet til centrale nedslag i områdets historie – fx Den Kolde Krig, udvandringen til USA, oldtidens gravhøje, skovbrug og lokale røverhistorier.

Forløbet afsluttes som et escape room, hvor eleverne skal samarbejde om at samle “historien om Rebild” og åbne den endelige løsning.

Eleverne træner historisk forståelse, samarbejde og problemløsning i en aktiv og engagerende ramme, hvor læring sker gennem bevægelse og fortælling.

### PRAKTISKE OPLYSNINGER

- Varighed: 2-4 lektioner
- Vi forventer, at mindst en af klassens lærere deltager
- Vi stiller med materialer og 1-2 undervisere

**Vidste du, at alle 8. klasser i Rebild Kommune  
i det kommende skoleår får besøg af RU til  
workshops om AI?**

Eleverne introduceres til AI og chatbots med fokus  
på kritisk tænkning, kildekritik, bias og brug af AI  
som sparring frem for snyd.

**Vi styrker unge  
gennem fællesskab,  
oplevelser og læring**

