



1. Træk vejret

Nøj, hvor er de spændte. Børnene er samlet i en rundkreds. Deres pædagog, Ole, har fortalt dem, at Professor Skolesmart vil komme på besøg for første gang.



Fra venstre: Johan, Emil, Emma og Viktoria

Nu sidder de helt stille og venter, mens Ole forklarer:

- Professoren ved alt muligt om, hvordan vores hjerner virker og om hvordan man kan blive endnu mere glad for at gå i skole.
- Hvad er en professor for noget, spørger Viktoria.
- En professor er sådan en som har læst en hel masse bøger og som derfor ved en hel masse om en bestemt ting. Professor Skolesmart ved en hel masse om, hvad der er smartest at tænke og gøre i skolen.
- I kan jo prøve at spørge Professoren, hvad der er smartest at tænke og gøre i skolen, siger Ole. Så kan I måske blive endnu gladere for at gå her i 0.klasse.

I det samme går døren op og en høj stemme råber ud i lokalet:

- Er det her, der er nogle børn som snart er klar, parat til at blive skolesmart?

Professorens hår stritter ud til alle sider og der er både briller i panden, på næsen og i brystlommen.

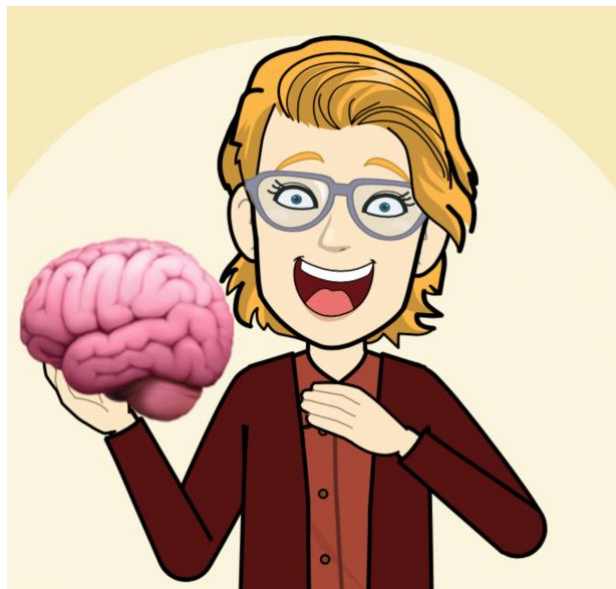
Nogle af børnene kommer til at grine, fordi professoren ser lidt sjov ud.

- Nå, der er da heldigvis nogen der, der er i godt humør, siger Professoren og griner med.

- Det er skønt med godt humør, for det smitter. Vores humør smitter, så det er megasmart at være i godt humør!

Og så slår hun selv en kæmpe latter op, mens hun klasker sig på lårene og sætter sig ind midt i rundkredsen.

- Nå, men det første I skal vide er jo, at det med at være skolesmarte er noget man kan lære. Og de syv trædesten, jeg skal fortælle jer om, kan hjælpe jer til at blive endnu gladere for at gå i skole...
- Wow! Skal man kunne stå på syv sten på én gang? spørger Emma forskrækket.
- Nej, for pokker, rolig nu! Vi øver os på én trædesten ad gangen, ikke? siger Professoren og klapper begejstret i hænderne.
- Det første I skal træne, er jeres 'Selvkontrol', siger Professoren, mens hun hiver en plastik-hjerne op af tasken.



Det første I skal træne, er jeres 'Selvkontrol', siger Professoren

- Ad, hvor ulækkert! Er det der en rigtig hjerne? Spørger Viktoria forskrækket. Hendes øjne er store og bange.
- Nej, min ven, den her hjerne er kun af plastik, griner Professoren og klapper hjernen lidt oven på de lyserøde knudrede slanger, så man kan høre plastiklyden.
- Hjernen er nok det smarteste sted på hele kroppen. Alle de her ledninger og slanger der sidder i hjernen, kan nemlig ændre sig lige så længe, vi lever. Hjernen kan formes, lidt ligesom modellervoks. Hver gang vi lærer noget nyt, bliver der lavet en lille sti inde i hjernen. Og jo flere stier og veje, vi får lavet, jo mere lærer vi.
- Det er edder-marmelade-mig smart, råber Johan.
- Jeps, det er nemlig supersmart, siger professoren. Men hjernen bliver altså kun klogere, hvis man er god til at bruge den. Og der skal man lige passe på, at man ikke falder i Amygdala-fælden!

- A-mygge, hvad for en fælde? fniser Emil
- Prøv at se her, siger professoren og peger ind i den midterste del af hjernen. Herinde sidder Amygdala. Den virker lidt ligesom, når vi ringer 112 på vores telefon, for at få fat på politi- eller ambulancefolk. Amygdala er hjernens 112-alarmcentral. Og Amygdala kan hjælpe os med lynhurtigt at finde ud af, hvad vi skal gøre, hvis der sker noget farligt.
- Prøv at sidde helt stille og kig på mig alle sammen!

Alle børnene ser spændte på Professoren. Deres øjne er store og opmærksomme.

- BØH! råber professoren så højt hun kan.



Børnene bliver mega forskrækkede, da Professoren råber BØH!

Nogle af børnene kommer til at skriges og andre griner bare, fordi de synes, Professoren er helt tosset. Da børnene igen er blevet stille, fortsætter Professoren:

- Undskyld forskrækkelsen, men det var for at vise jer, hvordan Amygdala virker. Nogen kunne måske mærke, at de fik lyst til at flygte fra mig. Andre tænkte måske på at fange mig? Og så var der sikkert også nogle af jer, der bare frøs helt fast og gik i stå.
- Jeg havde faktisk lyst til at løbe væk, siger Emil. Men jeg gjorde det ikke, fordi jeg fandt ud af, at du bare forskrækkede os for sjov.
- BRAVO! råber Professoren. Så har du allerede godt styr på din SELVKONTROL. Du kan simpelthen styre din hjerne, så den ikke styrer dig.
- Jamen, jeg var altså lige ved at komme til at slå dig, siger Emma. Men jeg gjorde det ikke, for jeg ved godt, man ikke må slå.
- BRAVO! Råber Professoren endnu højere. Så har du også SELVKONTROL. Du nåede lige at stoppe dig selv, inden du gjorde noget, du godt vidste var forkert.
- Men jeg blev siddende helt stille og kunne slet ikke røre mig, og mit hjerte slår stadig helt vildt hurtigt, siger Johan stille.

- BRAVO, råber professoren så højt, at nogle af børnene må holde sig for ørerne.
- Din Amygdala virker helt som den skal! Og det er derfor, dit hjerte stadig slår hurtigt. Ved du også, hvordan du kan berolige dig selv og få hjertet til at slå langsommere?
- Nej, men jeg vil gerne lære det.
- DU SKAL TRÆKKE VEJRET! råber Professoren begejstret.
- LAAAANGSOMT og DYBT! Først skal I puste al luften ud med et 'Pfh...'. Vent lidt, inden I trækker vejret ind gennem næsen og dybt ned i maven. Hold en pause, inden I starter forfra ved at puste ud igen med et 'Pfh...'
- Hvis I gør det rigtigt, kan I mærke, at maven buler lidt ud, når I trækker vejret ind. Når I siger: 'Pfh...', så er det som om, I fortæller jeres Amygdala, at nu kan den godt tie stille og slappe af.

Professoren er helt rød i hovedet, fordi hun forsøger at tale og trække vejret på én gang, men børnene nikker og øver sig i den dybe vejtrækning. Ud med et 'Pfh...' og så ind gennem næsen igen og igen.

- Den her øvelse laver politibetjente og soldater også!
- Wow, hvor sejt! udbryder Emil. - Så kan vi lege, vi er rigtige politibetjente nu?
- Det lyder sjovt, siger Emma. Det vil jeg gerne være med til.
- Super! Så har I jo noget at øve jer på, til vi ses igen, siger Professoren og hanker op i sin taske.
- Skal du allerede gå nu? spørger Johan.
- Ja, jeg skal videre ud for at gøre nogle flere børn skolesmarte. Men mange tak for i dag og så ses vi heldigvis snart igen.



Mange tak for i dag, siger Professoren og vinker



-
- Tak for i dag, siger Ole. Vi ses igen en anden dag.

Inden Ole har talt færdigt, er Professoren ude af døren og børnene hører hendes lille bil gasse op og suse væk fra parkeringspladsen.