

LAV DIT EGET PROGRAM

Med denne skabelon, kan du og din klasse lægger jeres eget program, så det bliver lidt nemmere at finde på noget at lave. MEN vi vil altid opfordre jer til at stoppe op og løbe med det, I synes er spændende. Det er altid okay, at afvige fra programmet, hvis noget fanger din opmærksomhed!

FIND PROGRAMMET HER

Kig programmet i gennem og find ud af, hvad du gerne vil opleve på UFM!

psst.. du kan også tjekke de programmer ud, som vi har lavet i forvejen [her](#).



Se det fulde program



TID	HVAD SKAL DER SKE?	HVOR SKAL VI HEN?	NOTER
09:10	UFM 26 X NOAH & BALTHAZAR	HOVEDSCENEN	SAMMEN MED KLASSEN
10:00	TALER	ØLKASSEN	
11:00	WORKSHOP	WORKSHOPBYEN	VI MØDES VED UFM SKILTET
13:15	KONCERT MED KUNDO	HOVEDSCENEN	spisepause
14:00	DEBAT VED UNGDOMS-POLITIKERNE	TEMAOMRÅDE: UNGPOLITIK	SAMMEN MED KLASSEN
14.30	QUIZ	TEMAOMRÅDE: TRIVSEL	SAMMEN MED GRUPPEN



TID	HVAD SKAL DER SKE?	HVOR SKAL VI HEN?	NOTER
	HJERNE- PAUSE		

TAG EN HJERNEPAUSE

5 råd til hjernepauser på UFM



ChillZone er din ven

ChillZone er afslappet, et sted liiige at lade op, du kan høre sceneindslag i telt Dybet i Chillzone, og så kan du lukke helt ned for lyd i vores Stilletelt - og hey! det er okay og nødvendigt at trække stikket og liiiiige trække vejret en gang i mellem!

Sæt dig ved et event

Hack det! Det er okay, bare at sidde og lytte lidt, zone ind og ud af det der foregår. Find et sceneindlag (måske I Dybet!?) og slå dig ned, hold en pause.

Dyp fødderne i vandet

Ned til vandet, dyp fødderne, betragt UFM "udefra". Tag din madpakke, eller en sodavand med ned til vandet og kig lidt på havet. Det ret lækkert.

Gør noget andet.. end der er planlagt

Måske er det en pause for dig, at gøre noget andet end der egentlig er planlagt. Kig dig omkring, er der noget du lige skal prøve? - gør det, og vend tilbage til opgaven bagefter.

Brug for hjælp?

Kan du ikke få fat på din lærer? Er de ikke i Lærerværelset? Gå til infoboden, vi hjælper gerne! På pladsen findes også samaritter (førstehjælpsvagter), hvis det bliver nødvendigt - de er søde!

Læs mere om hjernepauser i hverdagen