

Övningen är hämtad från www.friluft.se där du själv kan bidra med övningar och inspireras av andra utomhuspedagoger.

Ämne: Naturkunskap

Författare: Lina Ljungqvist och Sara Sundström

Årskurs: Lägre åldrar

Matens väg genom kroppen

Gör så här:

Övningen går ut på att gruppen illustrerar en matbit och genom olika övningar upplever hur matsmältningen går till. Övningen passar att göra utomhus. Det behövs en öppen yta där det går att leka en jagelek, och någon form av hinder i terrängen för gruppen att ta sig igenom. Du behöver kottar eller andra liknande föremål.

Börja med att hälsa gruppen välkomna, säg kanske att de ser mumsiga ut och be dem att tillsammans *forma en munsbit*. Be dem kroka arm två och två och foga sedan samman paren genom att placera kottar mellan de olika paren som de ska försöka hålla kvar på samma plats. Därefter är det dags att försöka ta sig genom det första hindret: munnen.

Munnen kan vara en fallen gran eller ett annat hinder som gruppen tillsammans ska ta sig igenom. Deras uppgift är att hålla ihop munsbiten trots hinder på vägen: tänder och saliv. Kanske får den fallna granen representera tänder och den/de som leder övningen spelar rollen som saliv. Det är snyggt om hinderbanan "munnen" har ett tydligt mål, kanske mellan två träd, och det kallas matstrupen. När gruppen kommer dit är munsbiten sönderdelad, men paren som krockar arm består.

När gruppen gått igenom matstrupen välkomnar du dem till *magsäcken*. Här ska paren ta sig från ena sidan till den andra, på vägen jagas de av enzymer (ledarna i övningen). De par som fångas spjälkas upp och hamnar på varsin sida av enzymkedjan som fortsätter jaga resterande på deras strapatser fram och tillbaka över lekytan.

När alla är fångade (sönderdelade) hamnar gruppen i tarmarna. Här packas de ihop tätt, be dem ställa sig i en ring och knåda (massera) varandra. Det blir lättare att massera om man tar av sig vantarna- ta vantarna och säg att det är näring som tarmen suger åt sig. När all näring är borta och alla är genomknådade avslutar ni övningen genom att gruppen formar en gruppkramp, säg att det är en bajskorv.