

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

Ämne: Trygghet och Sinnena

Författare: Joy Knutsson

Kursplan: Utomhus ökar möjligheterna att uppleva med alla sinnen, diskutera och samarbeta på ett naturligt sätt.

Lpo 94: I skolan ska eleverna känna trygghet och tillit till sin egen förmåga. De ska lära sig ta hänsyn och visa respekt i samspel med andra. De sinnliga aspekterna ska uppmärksammas i skolan och eleverna ska få pröva att uppleva olika känslor och stämningar.

Grupp: F- uppåt

Trygghetsövning

Plats: skogen, parken, lekplatsen

Utrustning: Ögonbindel

Syfte: Att lita på dig själv och din kompis. Den som leder beskriver var den blinde ska sätta fötterna, begreppsträning. När man använder alla sina sinnen utomhus, får man upplevelser som i sin tur leder till kunskap om sig själv och omvärlden.

Gör så här:

Samla eleverna i en cirkel, fråga dem vad trygghet och att lita på någon betyder för dem?

Efter en kort diskussion delar läraren in barnen i par, en av dem får en ögonbindel. Nu gäller det för den som ser att leda den blinde på ett tryggt sätt. Man kan leda på olika sätt:

1. Den blinde håller ett stadigt tag i ledarens arm.
2. Den blinde håller i ledarens handflata.
3. Den blinde har fingerkontakt med ledaren.

Om man vill öka svårighetsgraden ytterligare kan ledaren ersätta kroppskontakten med ett snöre och under absolut tystnad leda varandra genom terrängen.

Efter övningen är det bra att reflektera över hur det kändes att leda den andre personen och hur det kändes för den som var blind?