

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

Författare: Petra Luhmer Måhlén

Ämne: idrott och hälsa och biologi

Så säger Lgr 11: Kursplan: idrott och hälsa och biologi: syfte och centralt innehåll:

- Genomföra och anpassa utevistelser och friluftsliv efter olika förhållanden och miljöer
- Ord och begrepp för och samtal om upplevelser av lek, hälsa, natur – och utevistelser
- Säkerhet och hänsynstagande i samband med lekar, spel och vid natur- och utevistelser
- Betydelsen av mat, sömn, hygien, motion och sociala relationer för att må bra.
- Människans upplevelser av ljus, ljud, temperatur, smak och doft med hjälp av olika sinnen

Strosa och upplev med dina sinnen

Lämplig plats: ett skogs eller naturområde som det går att promenera, leka och slappna av i

Årskurs: 1-3

Tidsåtgång: 30 – 60 min

Material/utrustning: liggunderlag/presenning eller något annat eleverna kan ligga och slappna av på. En duk att lägga föremål på. Fast det är kort tid passar det bra att alla tar med en frukt ut.

Syfte: Att eleverna får uppleva naturen och vad den bjuder på i form av olika sinnes intryck. Att de känner sig trygga i skogen och respektera skogen/naturen och de som finns där.

Strosa och uppleva med dina sinnen

Gör så här:

Samla eleverna när ni kommit fram där ni skall vara. Berätta för eleverna att nu från nu tid att se er omkring och leka. Tänk på att respektera naturen och de som är där; växter, djur och människor och att alla kamrater ska känna att de får vara med.

Tala om när och var ni skall samlas igen och att du som lärare säger till när det är dags att komma.

Låt barnen göra det de har lust med och vandra själv runt och se vad de gör och titta på saker i naturen som kan vara intressanta för eleverna.

Återsamling, låt barnen berätta lite om vad de gjort, sett och upplevt.

Ge dem nu en uppgift i grupper om två – tre st. att hitta saker i naturen som:

1. luktar
2. om det är något de kan höra som de kan ta med, annars beskriva det

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

3. något som går att smaka på
4. något som de kan ta på och beskriva känslan av

Återsamling: ha gärna en duk i mitten där ni lägger de olika saker som eleverna har hitta och som de beskriver. Om ni har frukt med er så kan det passa bra att äta den nu och samtidigt känna efter hur det smakar, luktar mm.

Medan ni sitter där och äter kan du prata om vikten av att vi människor behöver mat, sömn/vila och att få känna att vi har vänner någon som ser oss och bryr sig om oss för att må bra. Att det är vi tillsammans som kan hjälpa till så att vi alla mår bra.

Avsluta er ute vissnelse med att ligga på rygg på liggunderlag och titta upp i himlen för att efter en stund blunda om man vill. Beroende på vad man har att ligga på så kan eleverna ligga en och en eller flera tillsammans. Tänk på att alla ska känna sig trygg.