



Upplev, skapa, väx

Socialt och emotionellt lärande genom
utomhuspedagogik och konstnärliga uttryck

Lärarhandledning

Sigita Girdzijauskienė, Stina Lindbad, Lotta Carlegard, Anna Alden,
Mursel Koca, Burak Delier, Mindaugas Kazlauskas, Akvilė Girdzijauskaitė,
Laura Stašaitytė, Mamerta Ralytė



Erasmus+ Cooperation partnerships in school education project:

EmpowerED: Building Emotional Strength and Social Resilience through Art and Outdoor Education

Projekt nr. 2024-1-LT01-KA220-SCH-000253448

Projekt nr.

Vilnius universitet (Litauen)

Miško Briedžio mokykla, MB (Litauen)

L2 Consulting AB (Sverige)

Uppsala Kommun (Sverige)

Sakarya Universitet (Turkiet)

Sigita Girdzijauskienė, Stina Lindbad, Lotta Carlegard,
Anna Aldén, Mursel Koca, Burak Delier, Mindaugas Kazlauskas,
Akvilė Girdzijauskaitė, Laura Stašaitytė, Mamerta Ralytė

Medfinansierat av Europeiska unionen. De åsikter och uppfattningar som uttrycks är dock endast författarens/författarnas och återspeglar inte nödvändigtvis Europeiska unionens eller den nationella myndighetens åsikter. Varken Europeiska unionen eller den nationella myndigheten kan hållas ansvariga för dessa.

© Copyright 2025 EmpowerED

Innehåll

Förord	5
Sociala och emotionella kompetenser (SEL)	6
Utveckling av sociala och emotionella kompetenser	7
Introduktion till utomhuspedagogik	10
Sociala och emotionella kompetenser och utomhuspedagogik	11
Socialt och emotionellt lärande genom konst	13
Hur fungerar en utomhuslektion?	17
Praktiska tips för utomhusundervisning	18
Aktiviteter	19
Lekens betydelse för lärandet	19
Reflektionens betydelse för lärandet	20
 Det här är jag!	21
 Var bor jag?	23
 Stubbsittning	25
 Färga garn	27
 Väva slungband	29
 Roberts lillfinger	30
 Skapa ett spel!	32
 Vattenbilder	35
 Världens vatten	36
 Fånga bilden	38
 Lära känna ett träd	39
 Skapa en karaktär	40
 Mikrofonen	42

 36-leken	44
 Ugglor och korpar	48
 Skuggbilder	51
 Känslan av tid	54
 Skapa en skog!	56
 Brottpplatsen	58
 I betraktarens öga	60
 Mat utomhus	61
 Gör en mandala	63
 Luktläsk	65
 Var i kroppen sitter känslorna?	66
 Tankestig	68
 Fotografen	70
 Naturens färger	72
 Min anteckningsbok om naturen	73
 Vi är skogen och skogen är vi	75
 En hemlig kompis	77
 Vårt monument	79
 Vad vill min vän?	82
 Uttryck en känsla	83
 Teater med bilder	85
 Naturen som en levande skulptur	87
Känslokort	88
Tankekort till tankestig	90



Förord

Denna bok har skapats utifrån övertygelsen att skolan ska vara en plats där hela människan får näring – inte bara intellektet, utan även känslor, relationer, kreativitet och en känsla av samhörighet med omvärlden. I dagens snabbt föränderliga värld, där barn och ungdomar står inför ständigt nya utmaningar, är sociala och emotionella kompetenser lika viktiga som akademiska prestationer. Trots detta överskuggas dessa viktiga förmågor ofta av prov, bedömningar och examinationer i många skolor. Konst och utomhuspedagogik, som former av levande och erfarenhetsbaserat lärande, erbjuder kraftfulla sätt att återställa balansen. De hjälper eleverna att bättre förstå sig själva, främjar empati, kritiskt och kreativt tänkande och utvecklar samarbetsförmåga – allt detta är viktigt inte bara i klassrummet utan under hela livet.

De aktiviteter som presenteras i denna bok är lätta att genomföra i en skolmiljö men kan också fungera som en inspirationskälla för lärare som vill utveckla egna aktiviteter. Även om de är utformade med elever i de högre årskurserna i åtanke, kan många av de föreslagna metoderna enkelt anpassas till alla åldersgrupper. Denna bok syftar till att visa hur lärare kan förbättra elevernas emotionella välbefinnande, engagemang och inre motivation genom att komplettera undervisningen med konstnärliga uttryck och aktiviteter i naturmiljön. Vi tror att sådan utbildning möjliggör skapandet av meningsfulla relationer – med sig själv, med andra och med omvärlden.

Jag är uppriktigt tacksam mot mina kollegor Stina Lindblad, Lotta Carlegård, Anna Aldén, Mursel Koca, Burak Delier, Mindaugas Kazlauskas, Akvilė Girdzijauskaitė, Laura Stašaitytė och Mamerta Ralytė, vars kunskap, erfarenhet och kreativitet har varit ett ovärderligt bidrag till detta projekt och till skrivandet av denna bok.

Projektledare Sigita Girdzijauskienė



Sociala och emotionella kompetenser

Familjer, lärare och samhällen strävar efter att ge barn de bästa förutsättningarna för ett hållbart liv. Det finns ett brett samförstånd om att dagens skolor bör tillhandahålla mer än bara akademisk utbildning för att förbereda eleverna för livet och arbetslivet.

Med andra ord är socialt och emotionellt lärande (SEL) viktigt för alla elever. SEL omfattar förmågan att känna igen och reglera känslor, effektivt lösa problem och etablera positiva relationer med andra. Enligt J. E. Zins och M. J. Elias (2007) fungerar SEL som en grundläggande ram, allmänt accepterad av andra forskare inom området (Durlak, J. A. et al., 2015; J. E. Zins & M. J. Elias, 2006, bland andra).

År 1994 grundade forskare Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL) för att säkerställa att skolorna inte bara förmedlar akademisk kunskap utan också främjar elevernas sociala och emotionella färdigheter. CASEL identifierade fem kärngrupper av sociala och emotionella kompetenser som är grundläggande för att forma väl förankrade individer:

Självmedvetenhet

1.

Förmågan att känna igen sina egna känslor, värderingar och tankar som påverkar beteendet. Självmedvetenhet innefattar förståelse för personliga styrkor och svagheter, självförtroende och optimism.

Självreglering

2.

Förmågan att effektivt reglera känslor, tankar och beteenden i olika situationer. Detta omfattar stresshantering, impuls kontroll, självmotivation och disciplin i strävan efter personliga och akademiska mål.

3.

Social medvetenhet

Förmågan att leva sig in i och förstå andras känslomässiga tillstånd, känna igen olika kulturella, sociala och etniska normer och uppskatta skillnader i beteende. Social medvetenhet främjar en känsla av ansvar gentemot andra.

4.

Relationsfärdigheter

Förmågan att etablera och upprätthålla positiva relationer med olika individer och grupper. Relationskompetens innefattar samarbete, konstruktiv konfliktlösning, motståndskraft mot olämpliga sociala påtryckningar och förmåga att ge stöd till andra.

5.

Ansvarsfullt beslutsfattande

Förmågan att fatta konstruktiva och etiska beslut om personligt och socialt beteende. Detta innebär också att ta ansvar och förmågan att identifiera och lösa problem på ett effektivt sätt.



Utveckling av sociala och emotionella kompetenser

Socialt och emotionellt lärande (SEL) är en integrerad del av utbildning och mänsklig utveckling. SEL-processen hjälper både ungdomar och vuxna att förvärva och tillämpa de kunskaper, färdigheter och attityder som krävs för att utveckla sin identitet. Det handlar också om att reglera känslor, sträva efter personliga och kollektiva mål, uppleva och uttrycka empati, upprätthålla relationer och fatta ansvarsfulla och medkännande beslut (Weissberg et al., 2015).

Joseph A. Durlak och kollegor (2011) genomförde en omfattande metaanalys av 213 skolor med 270 034 elever i olika åldrar för att undersöka effekterna av SEL-program. Resultaten visade att jämfört med kontrollgrupper uppvisade deltagare i

SEL-program betydligt förbättrade sociala och emotionella färdigheter, beteende och akademiska prestationer. I en annan metaanalys undersökte Durlak, Weissberg och Pachan (2010) informella utbildningsprogram som syftar till att förbättra barns och ungdomars personliga och sociala färdigheter. Resultaten visade att deltagarna, jämfört med kontrollgrupper, uppvisade betydande ökningar av självkänsla och engagemang i skolaktiviteter. De förbättrade också sina resultat i skolan och problembeteenden minskade. Att stärka barns sociala och känslomässiga färdigheter är mycket viktigt, eftersom det kan leda till bättre psykisk hälsa, tryggare relationer, högre skolnärvaro, fler som tar examen och studerar vidare, samt minskad risk för riskbeteenden och lagöverträdelser (Taylor et al., 2017).

Ett särskilt viktigt resultat av dessa studier var att SEL-program implementerades av skolornas egna lärare. Detta indikerar att det inte krävs externa specialister för att utveckla barns sociala och emotionella kompetens. Lärare kan effektivt arbeta med SEL, men för att lyckas med att införa SEL i skolan behöver lärarna rätt utbildning och kontinuerligt stöd.



SEL-program bör följa vissa kriterier: de måste vara sekventiella och ska byggas upp steg för steg, aktiva, ge eleverna möjligheter att öva sina färdigheter, ha tydligt fokus i undervisningen och innehålla strukturerade lektioner och aktiviteter som tränar specifika sociala och emotionella färdigheter.

Sammanfattningsvis kan en framgångsrik integrering av socialt och emotionellt lärande i skolans läroplaner förbättra elevernas skolresultat, beteende och känslomässiga välbefinnande. Samtidigt främjas en mer stödjande inlärningsmiljö. Lärare spelar en avgörande roll i implementeringen av SEL-program, eftersom de interagerar direkt med eleverna och kan hjälpa dem att utveckla viktiga sociala och emotionella kompetenser.





Introduktion till utomhuspedagogik

Utomhuspedagogik är en pedagogisk metod som i allt högre grad erkänns som gynnsam för barns utvecklingsmässiga hälsa och välbefinnande (Becker et al., 2017; Gustafsson et al., 2012; Mann et al., 2021, 2022; Mygind et al., 2019). Barn som inte tillbringar tid i naturen går miste om fördelarna med att vistas i naturen, till exempel en starkare känsla för platsen, förbättrad fysisk och psykisk hälsa, ökad miljökunskap och miljövänliga attityder som vuxen (Gill, 2014).

Utomhuspedagogik är ett förhållningssätt som bygger på samspelet mellan erfarenheter från autentiska situationer och efterföljande reflektion. Miljö, innehåll, metodik och reflektion är nyckeln till lärande.

Miljö

Vi är gärna utomhus i naturen, i parken, på skolgården eller i staden.

Innehåll

Aktiviteterna är baserade på det verkliga livet. De utvecklas utifrån vad som finns i verkliga miljöer, vad som är aktuellt och vad som kan både upplevas och utföras i en utomhusmiljö.

Metodik

Alla elever är aktivt involverade. De kommer alla att få en erfarenhet genom aktiviteten och uppmuntras att samarbeta med sina kamrater.

Reflektion

Enbart erfarenhet är inte tillräckligt för att bygga på kunskap: reflektion och granskning är nödvändigt.

Många elever behöver mer fysisk aktivitet i sina liv än vad de har för närvarande. Utomhus är det lättare att involvera fysisk rörelse, kreativitet och lek i aktiviteterna. Klingberg (2011) beskriver hur konditionsträning har en positiv effekt på inlärning eftersom det stimulerar tillväxtfaktorer som påverkar nervceller. Detta har en effekt på den kognitiva förmågan. Klingberg visar också hur konditionsträning påverkar vårt arbetsminne positivt och hjälper oss att sova bättre. Forskaren Nina Nelson från Linköpings universitet beskriver hur vistelse i naturmiljöer hjälper oss att samarbeta och kommunicera bättre. Eleverna aktiverar hela kroppen och alla

sinnen, vilket leder till att de förstår och minns bättre. Gärdenfors (2010) menar att när vi ser mönster och strukturer kan vi använda kunskapen för att lösa nya problem. Om vi har förstått och sett mönstret kan vi räkna ut vad vi behöver göra med hjälp av tidigare kunskap. Med hjälp av mönster kan vi generalisera från en situation till en annan. Att hitta nya sätt att lära sig bygger motivation och väcker intresse. Att kunna genomföra konkreta uppgifter bygger upp självförtroendet och en god självkännet. När eleverna både arbetar ensamma med ett problem och diskuterar och jämför olika sätt att lösa problemet med andra, visar det sig ofta att de stärker kommunikationen och den sociala medvetenheten.



Sociala och emotionella kompetenser och utomhuspedagogik

beredningsläsa

Lagarbete och samarbete

Forskare har börjat utforska fördelarna med utomhuspedagogik för ungas sociala och emotionella utveckling och hur den kan användas för att stödja socialt och emotionellt lärande (Lohr et al., 2020). Lärare har upplevt att kontakt med naturen förbättrar elevernas självförtroende, känsla av prestation, stresslindring och stresshantering, frihet och kreativitet, samhörighet och omsorg om andra människor (Maller, 2009).

Självförtroende och uthållighet

Lärande utomhus främjar självförtroendet såväl som att det stärker uthålligheten. Genom att delta i utmaningar utomhus kan barnen ta sig an aktiviteter som passar deras förmågor och som stärker deras självförtroende när de har lyckats. Dessutom främjar utomhuspedagogik förmågan att stå emot påfrestningar. När barn stöter på svårigheter uppmuntras de att hålla ut och försöka om igen, vilket stärker deras förmåga att hantera motgångar och utveckla ett dynamiskt tankesätt.

Självständighet och riskbedömning

Denna aspekt är kopplad till ansvarsfullt beslutsfattande och självreglering. När barn engagerar sig i utmaningar utomhus bygger de upp sin självständighet och utvecklar självförtroendet genom att ta itu med uppgifter på egen hand.

Riskbedömning spelar en central roll inom utomhuspedagogiken och hjälper unga att lära sig värdera möjliga konsekvenser innan de agerar. Enligt Park Academy Childcare (2017) är risktagande avgörande för barns utveckling, eftersom det främjar självkännedom, självreglering och en känsla av ansvar för egna handlingar, vilket i slutändan stärker självkänslan och tron på sig själv.

Psykiskt och känslomässigt välbefinnande

Utomhuspedagogik bidrar på ett betydande sätt till ett psykiskt och känslomässigt välbefinnande genom att främja en stark koppling till naturen.. Utomhusmiljöer gör det möjligt för barn att fokusera på aktiviteter, fördjupa sig i upplevelser och minska stressnivåerna. Studier tyder på att vistelse i naturen kan minska stress och öka upptaget av D-vitamin, vilket gynnar den psykiska hälsan (Park Academy Childcare, 2017.)

När vi reflekterar över de fem nyckelkompetenserna inom socialt och emotionellt lärande och kopplingen till utomhuspedagogik blir det tydligt hur de hänger ihop. SEL handlar framför allt om att bygga självkännedom, självkänsla och få en djupare förståelse för andra. Och forskning visar att lärande i naturen främjar just det, samt att förmågan att hålla fokus och koncentrera sig blir lättare med hjälp av utomhuspedagogik. Det vill säga de förmågor som har med självreglering att göra.

Utomhuslärande är därför ett kraftfullt verktyg för att stärka SEL-kompetenser. Genom att integrera naturbaserade aktiviteter i undervisningen kan lärare på ett meningsfullt sätt stödja elevers emotionella, sociala och kognitiva utveckling.





Socialt och emotionellt lärande genom konst

Konstnärliga uttryck har en betydande inverkan på våra liv, och kanske i synnerhet för barn och ungdomar. För oss som arbetar i skolan finns stora möjligheter att använda konsten för att stärka elevernas sociala och emotionella kompetenser (Farrington et al., 2019). Genom att integrera konst i undervisningen kan vi utveckla elevernas självmedvetenhet, självreglering, sociala medvetenhet, kommunikationsförmåga och förmåga till ansvarsfulla beslut – alla centrala delar av SEL (Socialt och emotionellt lärande).

Hur kan konst bidra till SEL på högstadiet?

Från självuttryck till självmedvetenhet

1.

Konstnärliga aktiviteter ger eleverna ett tryggt utrymme att utforska sina känslor och tankar. När elever får skapa – oavsett om det är bild, musik, dans eller drama – får de möjlighet att känna igen, sätta ord på och uttrycka på känslor som glädje, sorg, oro, ilska eller förväntan. En teckning, en dikt eller en improvisation kan bli en väg till ökad självinsikt.

Samarbete utvecklar sociala färdigheter

2.

När elever skapar tillsammans i konstnärliga projekt tränar de på att lyssna, visa empati, respektera andras idéer och hitta kompromisser. Oavsett om det handlar om dramaövningar, gemensamt måleri eller musikaliska framträdanden – utvecklas förmågor som är viktiga att ta med i livet såväl som i skolans alla ämnen.

Från konstnärlig reflektion till emotionell medvetenhet

3.

Att reflektera kring egna och andras konstverk tränar elevernas förmåga att uttrycka känslor, beskriva situationer och förstå relationer. Genom att reflektera får eleverna verktyg att sätta ord på det som annars kan vara svårt att prata om.

4.

Genom rollspel till empati

Drama och rollspel ger eleverna möjlighet att leva sig in i andras perspektiv. Genom att gestalta olika situationer utvecklar de empati och förståelse för olikheter - en grundläggande del i social mognad.

5.

Konsten som spegel – förståelse för identitet och värderingar

När barn och ungdomar skapar konst utforskar de sin identitet, sitt förhållande till världen och sina värderingar. Genom skapandet reflekterar de över rättvisa, vänskap och egenvärde. Dessa teman öppnar naturligt upp för samtal om värderingar, ansvar, konsekvenser av handlingar och vad det innebär att vara del av en grupp.

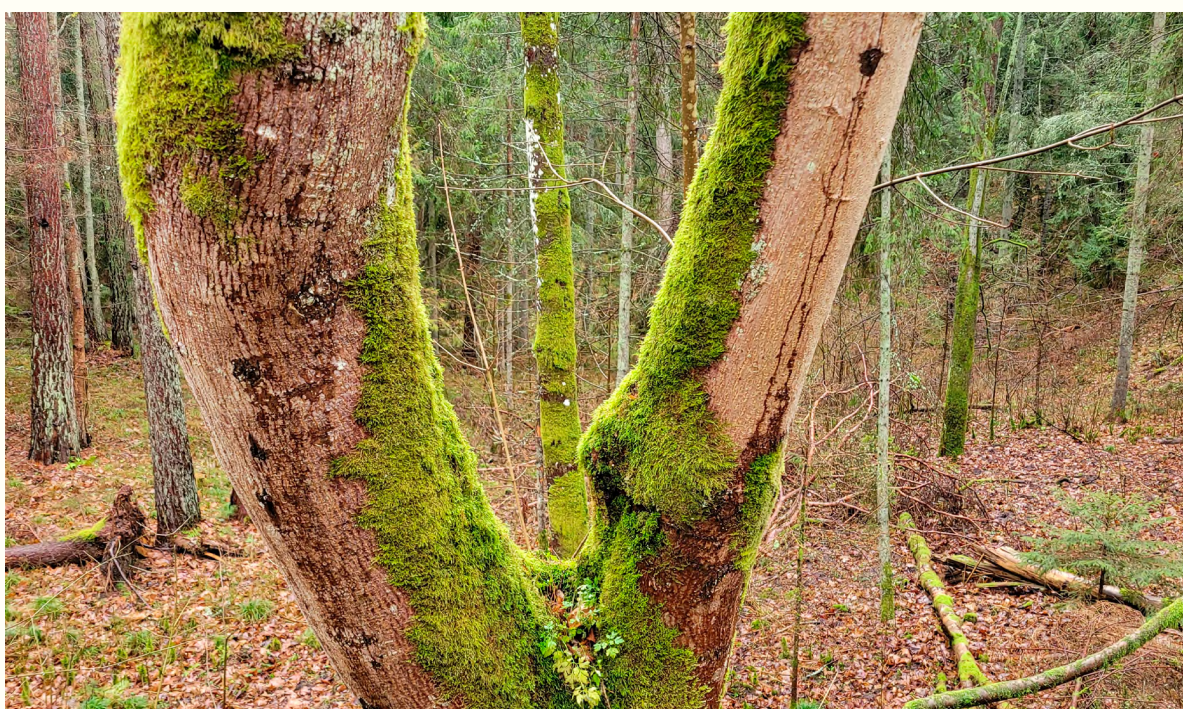
Studier visar att konstnärliga aktiviteter kan främja elevernas sociala och emotionella utveckling. Farrington et al. (2019) lyfter att konst gör det möjligt för lärare att arbeta målinriktat med empati, kommunikation och självreglering. Konstundervisning ökar också engagemanget och stärker relationerna i klassrummet.

Det är dock viktigt att SEL genom konst inte sker av sig själv. Omasta et al. (2021) betonar att aktiviteterna behöver vara medvetet planerade och strukturerade för att ge resultat. Konstnärlig utbildning ska inte bara ses som ett verktyg för att förbättra betyg, minska problem eller ge en ökad social kompetens – det verkliga värdet ligger i själva den kreativa processen och dess betydelse för elevernas personliga utveckling.

Karkou och Glasman (2004) visar att arbeta med konst hjälper elever att utveckla kreativitet, problemlösningsförmåga, samarbetsförmåga, självförtroende och självständighet. New (2007) betonar att konst ger unga möjlighet att upptäcka sitt autentiska jag, uttrycka sin kulturella identitet och forma sin världsbild. Catterall et al. (2012) visar dessutom att elever som regelbundet deltar i konstnärliga aktiviteter utvecklas till mer allsidiga individer och når bättre skolresultat än de som inte ges möjlighet till konstnärliga uttryck i lärandet.

Sammanfattningsvis är konstnärlig utbildning mycket mer än utveckling av konstnärliga färdigheter. Det är en arena för barns och ungdomars holistiska utveckling, där sociala och emotionella kompetenser, medvetenhet, empati och förmågan att skapa meningsfulla relationer utvecklas.

Genom att medvetet integrera konst i undervisningen kan vi stärka elevernas personliga utveckling och skapa en mer inkluderande och positiv lärmiljö. Konsten blir därmed ett verktyg för att utveckla hela människan – både i klassrummet och bortom skolans väggar.



Referenser

Catterall, J. S. (2012). *The Arts and Achievement in At-Risk Youth: Findings from Four Longitudinal Studies. Research Report# 55. National Endowment for the Arts.*

Durlak JA, Weissberg RP, Dymnicki AB, Taylor RD, Schellinger KB. The impact of enhancing students' social and emotional learning: a meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Dev.* 2011 Jan-Feb;82(1):405-32. doi: 10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x. PMID: 21291449.

Durlak JA, Weissberg RP, Pachan M. A meta-analysis of after-school programs that seek to promote personal and social skills in children and adolescents. *Am J Community Psychol.* 2010 Jun;45(3-4):294-309. doi: 10.1007/S10464-010-9300-6. PMID: 20300825.

Gärdenfors, P. (2010). *Lusten att förstå: Om lärande på människans villkor. Natur & Kultur.*

Farrington, C. A., Maurer, J., McBride, M. R. A., Nagaoka, J., Puller, J. S., Shewfelt, S., Weiss, E.M., & Wright, L. (2019). *Arts Education and Social-Emotional Learning Outcomes among K-12 Students: Developing a Theory of Action.* Chicago, IL: Ingenuity and the University of Chicago Consortium on School Research.

Karkou, V., & Glasman, J. (2004). Arts, education and society: The role of the arts in promoting the emotional wellbeing and social inclusion of young people. *Support for Learning*, 19(2), 57-65.

Klingberg, T. (2011). *Den lärande hjärnan: Om barns minne och utveckling. Natur & Kultur.*

Maller, C. J. (2009). Promoting children's mental, emotional and social health through contact with nature: A model. *Health Education*, 109(6), 522-543. <https://doi.org/10.1108/09654280911001185>

Mann, J., Gray, T., Truong, S., Bryce, C., & Breunig, M. (2021). A systematic review protocol to identify the key benefits and efficacy of nature-based learning in outdoor educational settings. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 1199. <https://doi.org/10.3390/ijerph18031199>

Mann, J., Gray, T., Truong, S., Brymer, E., Passy, R., Ho, S., Sahlberg, P., Ward, K., Bentsen, P., Curry, C., & Cowper, R. (2022). Getting out of the classroom and into nature: A systematic review of nature-specific outdoor learning on school children's learning and development. *Frontiers in Public Health*, 10, Article 877058. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.877058>

Mygind, L., Kjeldsted, E., Hartmeyer, R., Mygind, E., & Bentsen, P. (2019). Mental, physical and social health benefits of immersive nature-experience for children and adolescents: A systematic review and quality assessment of the evidence. *Health & Place*, 58, 102136. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2019.05.014>

New, R. S. (2007). *Children's Art as Symbolic Language: Action, Representation, and Transformation. Visual Arts Research*, 65, 49-62

Omasta, M., Graham, M., Milling, S. L., Murray, E., Jensen, A. P., & Siebert, J. J. (2020). Social emotional learning and the national core arts standards: a cross-disciplinary analysis of policy and practices. *Arts Education Policy Review*, 122(3), 158-170. <https://doi.org/10.1080/10632913.2020.1773366> Dickenson, D. (2017). *The Power of the Arts in Education.*

Weissberg, Roger & Durlak, Joseph & Domitrovich, Celene & Gullotta, T.P. (2015). *Social and emotional learning: Past, present, and future. Handbook for social and emotional learning: Research and practice.* 3-19.

Zins, Joseph & Elias, Maurice. (2007). *Social and Emotional Learning: Promoting the Development of All Students. Journal of educational and psychological consultation.* 17. 233-255. DOI:10.1080/10474410701413152

Zins, J.E. & Elias, Maurice. (2006). *Social and emotional learning. Children's needs III: Development, prevention, and intervention.* 1-13. https://www.researchgate.net/publication/284593261_Social_and_emotional_learning
<https://www.parkacademychildcare.ie>





Hur fungerar en utomhuslektion?

För att säkerställa att utomhusundervisningen är relevant bör den komplettera den vanliga klassrumsundervisningen, följa läroplanen och bygga vidare på elevernas tidigare erfarenheter. Ett vanligt sätt att strukturera en kortare eller längre lektion är enligt följande:



Teoretisk grund

Bestäm vad du vill arbeta med under utomhuspasset och bestäm vilken nivå av undervisning som passar elevgruppen.



Samling

Samla eleverna i en tät cirkel innan du börjar så att alla är med och kan se varandra. Börja med en enkel, positiv aktivitet för att engagera gruppen.



Inspiration

Visa din entusiasm för uppgiften och ge eleverna korta, tydliga instruktioner så att de snabbt kan komma igång.



Självständiga aktiviteter

Låt eleverna arbeta i mindre grupper och lösa problem tillsammans. Stöd dem genom att agera som medupptäckare snarare än som traditionell instruktör.



Kunskapskontroll och reflektion

Börja med en enkel aktivitet och följ upp med en mer avancerad senare under sessionen. Avsluta med en gemensam reflektion för att se vilken kunskap deltagarna tar med sig.



Uppföljning

Utomhus får eleverna tillämpa sina teoretiska kunskaper i en autentisk miljö. Följ upp och fördjupa lärandet inomhus som en förberedelse inför nästa utomhuspass.

Praktiska tips för utomhusundervisning

Tillgänglighet

Använd skolans närliggande omgivningar. Det handlar inte om att hitta den perfekta platsen - det viktiga är att utomhusundervisningen äger rum.

Bryt upp lektionerna med korta utomhuspass

Använd korta lektioner utomhus för att ladda energi eller skapa lugn mellan längre inomhuslektioner.

Utnyttja promenaden

Gör promenaden till och från utomhusplatsen till ett tillfälle för lärande - för samtal, observationer eller enkla aktiviteter.

Skapa rutiner för att bygga upp trygghet

Gör utomhuslektionerna till en regelbunden vana. Bekanta rutiner hjälper eleverna att känna sig lika trygga utomhus som i klassrummet.

Samlas i en cirkel

Börja alltid med att samla gruppen i en cirkel så att alla kan se och höra varandra.

Ge en instruktion i taget

Ge en uppgift eller instruktion i taget för att hjälpa eleverna att fokusera på vad de ska göra just nu.

Arbeta i smågrupper

Dela in eleverna i grupper om tre till fem personer så att alla får en chans att delta och hålla sig aktiva.

Använd det som finns tillgängligt

Använd naturmaterial som du hittar på plats eller enkel utrustning som papperslappar, snören eller rep.

Grupppresentationer

Låt grupperna presentera sitt arbete för varandra istället för att varje grupp ska presentera för hela klassen. Det gör att fler elever blir engagerade och aktiva.

Tydliga slutsignaler

Använd ett tydligt ljud - som ett rop eller en visselpipa - för att samla eleverna när det är dags att avsluta.

Reflektera tillsammans

Avsluta med en reflektion, muntlig eller skriftlig, om vad eleverna lärt sig och vilka skolämnen som var kopplade till aktiviteten.



Aktiviteter

I det här materialet finns det 35 olika aktiviteter med utomhuspedagogik och konstnärliga uttryck som utgångspunkt. Tanken är att alla ska genomföras utomhus men ni behöver inte ha tillgång till skog eller park utan skolgårdar eller stadsmiljö kan också fungera bra. De inledande aktiviteterna passar ofta bra just som inledning, men i övrigt är du välkommen att botanisera och använda materialet på det sätt det passar dig.

Många gånger kan steget över tröskeln till uteklassrummet förenklas om du som lärare har kunskap och kännedom om närmiljön och vilka aktiviteter som går att utföra i samklang med ämnet du undervisar i. Under projektets gång har vi därför tagit fram en mängd aktiviteter som baseras på SEL och med koppling till ämnen i grundskolans senare år och med olika miljöer att utgå från. Som lärare väljer du var, när och på vilket sätt aktiviteterna genomförs utifrån era behov och möjligheter. En del av aktiviteterna är välkända av många utomhuspedagoger medan andra är helt nya, det som vi här också fokuserat på är den sociala hållbarheten vilket gör materialet användbart i de flesta ämnen då alla former av hållbarhet ska genomsyra skolans verksamhet. Och genom att må bra i grupp såväl som i oss själva så blir lärandet både lättare, roligare och mer långsiktigt.

Lekens betydelse för lärandet

Många av aktiviteterna nedan kan uppfattas som lekar. Forskning visar att leken är väl så viktig för äldre elever och att den ger olika pedagogiska och utvecklingsmässiga fördelar. I aktiviteten Skapa ett spel finns mer om varför leken är viktig i ett lärandeperspektiv, men kom ihåg att lek:

- kan öka elevernas engagemang och förståelse för innehållet
- stimulerar problemlösning och kreativitet
- förbereder oss för komplexa utmaningar i den verkliga världen
- hjälper oss att hantera stress och reglera känslor
- främjar sociala kontakter och förbättrar vår samarbetsförmåga
- underlättar ett aktivt lärande och ett kritiskt tänkande
- bidrar till ökad inre motivation och välbefinnande

Reflektionens betydelse för lärandet

För att upplevelser, aktivitet och lek ska omvandlas till bestående kunskap behövs medveten reflektion. Därför finns det i anslutning till varje aktivitet förslag på reflektionsfrågor att avsluta med, eller med syfte att utveckla vidare. Som ytterligare förslag till reflektion/sammanfattning kan en hand, ett äpple och ett hjärta på ett papper symbolisera det ni gjorde tillsammans. Handen beskriver vad ni gjort, äpplet står för det ni lärde er och hjärtat symboliserar vad som var speciellt, värdefullt och som eleverna tar med sig i sitt hjärta.





Det här är jag!

Används ofta som en start för att få deltagare att prata fritt och uttrycka känslor i grupp, när man pratar om ett objekt blir det mindre privat.

Förmågor

Att öka självmedvetenheten, självhanteringen och den sociala medvetenheten. Att utveckla en känsla av samhörighet och förståelse

Tid

15 - 25 minuter

Ämnen

biologi, svenska/språk, idrott och hälsa, bild

Plats

En plats utomhus där det finns tillgång till lösa föremål, det kan vara pinnar, löv, stenar, grus eller något som växer på marken.

Årstid

Hela året

Genomförande

Samla gruppen i en cirkel. Presentera för deltagarna att de ska leta efter naturföremål som på ett eller annat sätt representerar dem själva. Naturföremålet kan till exempel:

- likna mig på något sätt, till utseende eller egenskaper och förmågor
- visa något om hur jag känner mig just nu
- representera ett intresse som jag har

Eleverna uppmanas sedan att ströva runt på platsen för att leta efter ett naturföremål som representerar dem själva och ta med föremålet tillbaka till startplatsen. Samlas i en cirkel igen när alla är tillbaka. Varje person visar upp sitt föremål och berättar hur föremålet symboliserar mig.

Tips och idéer

Innan det är dags att gå iväg för att leta efter föremål, be eleverna att komma med förslag och exempel på olika känslor, förmågor eller egenskaper som man kan ha.

Behöver gruppen förberedas på hur de kan reagera vid de olika presentationerna? Ska de som lyssnar vara tysta och inte kommentera, eller är det okej att göra det och i så fall hur?

Eleverna kommer att komma tillbaka olika snabbt. Om gruppen är stor är det en bra idé att dela upp dem i mindre grupper och låta dem berätta för varandra istället för att göra det i helgrupp. Det kan också kännas tryggare för eleverna att prata i en mindre grupp.

När gruppen är klar kan de fortsätta med att skapa ett konstverk av sina gemensamma föremål, antingen fritt eller baserat på någon av de känslor som föremålen representerar. Till exempel i ett cirkelmönster, en mandala eller varför inte skapa ett konstverk som är motsatsen till de känslor som de berättat om?

Aktiviteten kan också användas under förflyttning från en plats till en annan. Då kan eleverna samla föremål längs vägen.

Aktiviteten kan passa bra efter ett lov eller med en ny grupp som ska lära känna varandra.



Reflektioner

Vågade alla säga vad de ville säga? Hur kan vi göra så att alla känner att de kan dela med sig av sina tankar och känslor? Är det lättare att beskriva en känsla genom ett föremål än utan? Vad är positivt med att berätta lite mer om sig själv? Finns det något negativt med att berätta om sig själv?

Referens

Brügge, B. Friluftslivets pedagogik, 1999





Var bor jag?

Ett sätt att lära känna varandra är att få reda på var alla i gruppen bor. I denna aktivitet får eleverna först bygga en kartbild och sedan förflytta sig till platsen de är födda på, där de bor och dit de vill resa. Kanske sträcker sig kartan över flera länder och världsdelar!

Förmågor

Att stärka självmedvetenhet, självreglering, social medvetenhet, relationsfärdigheter. Förbättra lagarbete och samarbete.

Tid

30 min.

Ämnen

geografi, historia, samhällskunskap.

Material

Ett långt rep, cirka 20 meter, eller flera korta rep som knyts ihop. Eventuellt ärtpåsar eller kottar, olikfärgade rep.

Plats

En yta där alla i gruppen får plats på den karta som skapas.

Årstim

Hela året.

Förberedelser

Titta på en kartbild över det land ni befinner er i. Be eleverna att titta noga på gränser, floder, sjöar, berg och ungefär var de stora städerna ligger, om de inte redan vet det.

Genomförande

Med hjälp av ett rep skapar ni konturerna av det land ni befinner er i. Det går också att rita landets konturer i sand, snö eller med gatukrita. Dela in eleverna i grupper och låt varje grupp markera olika viktiga platser i landet, till exempel. sjöar, älvar, städer, berg, vägar, andra välkända platser mm.

Dela ut ärtpåsar eller kottar så att alla elever har lika många var, lika många som de frågor du kommer att ställa. Sedan kan eleverna markera de olika platserna och det blir en kartbild som går att reflektera och samtala kring.

Fråga sedan eleverna var ni befinner er just nu. Ställ er på den platsen på kartan. Det går också bra att markera med en boll, ärtpåse eller på annat sätt. Fortsätt sedan att ställa frågor till gruppen och låt dem svara genom att flytta runt på kartan, till exempel:

Var är du född?

Var kommer din mamma ifrån?

Var kommer din pappa ifrån?

Vilken är din favoritplats i landet?

Vilken plats i landet skulle du vilja besöka?

Var skulle du vilja bo i framtiden?

Var vill du absolut inte bo?

Fortsätt

Kan du identifiera en plats med hjälp av gester eller kanske en sång? I små grupper väljer ni en plats i landet och visualiserar platsen genom att göra en charad, gester, drama, citat eller sång. Sedan ska de andra gissa vilken plats det är.



Tips

Kanske ligger era platser utanför landets gränser? Då kan gruppen hjälpa varandra att bedöma hur långt bort de ska stå. Om det är väldigt långt bort kan det räcka med att stå i riktning mot platsen.

Reflektion

Kommer alla elever från samma plats? Vad finns det för för- och nackdelar med det? Har de samma drömplats att besöka eller bo på i framtiden? På vilket sätt skiljer sig platserna och önskningarna åt? Motivera dina val.

Fortsätt att arbeta med några av de platser som eleverna har anknytning till eller vill lära sig mer om.





Stubbsittning

Att känna naturens rytm och sig själv genom att vara ensam i naturen en stund kan väcka känslor inom en själv såväl som att bidra till en koppling till naturen.

Förmågor

Förbättra självmedvetenhet, självreglering och social medvetenhet.

Tid

20 minuter.

Ämnen

svenska/språk, idrott och hälsa, bild.

Material

Sittunderlag, eventuellt papper och penna eller kriter.

Plats

En plats utomhus där det finns utrymme för gruppen att sitta med lite avstånd. Till exempel en park eller en skog.

Årstid

Fungerar bäst under den tid på året när det är skönt att vara ute och när det inte regnar.

Förberedelser

Berätta för eleverna att de ska sitta ensamma en stund på en plats i naturen. De kommer att reflektera under tystnad. Ge i uppgift att visualisera tankar eller upplevelser på något sätt, t ex skriva en dikt, måla något de ser eller hör eller beskriva en känsla som uppkommer på platsen.

Genomförande

Dela ut sittunderlag, papper och penna/krita till eleverna. Gå sedan en tyst promenad genom ett lugnt område. Lämna en elev i taget på olika platser i området, en bit ifrån varandra. Eventuellt placeras eleverna så de kan se en eller flera personer från sin plats. Låt eleverna sitta på sina platser i 10-20 minuter och samla sedan ihop dem genom att gå samma promenad igen. Samlas när alla elever är tillbaka och dela reflektioner, dikter eller bilder. Ett annat sätt att dela med sig, där varje elev blir mindre exponerad, är att hänga upp alla dikter och bilder med hjälp av till exempel klädnypor på en lång lina. Gå sedan på vernissage!

Tips och idéer

Gör gärna aktiviteten flera gånger. Det kan vara svårt för många elever att bara sitta ner och reflektera, därför kan det vara bra att få en uppgift att lösa under tiden. Börja med en kort stund vid första tillfället och förläng tiden successivt. Prova både med och utan uppgift för att känna skillnaden.

Reflektion

Vilka sinnen använde du dig av under den tid du var ensam? Hur kändes det att vara tyst en lång stund? Vad föredrar du, att se dina klasskamrater eller att sitta helt på egen hand? När är det annars tyst omkring dig? Hur känner du dig utan att ha mobiltelefonen nära?



Referenser, länkar

Mental Health Benefits of Nature: This article from NAMI California summarizes research linking nature experiences to improved mental health, including reduced depression and anxiety. (namica.org)

Nature-Based Therapy in Individuals with Mental Health Disorders: A pilot study examining how nature-based therapy impacts mental health and individuals' sense of connection with nature. (pmc.ncbi.nlm.nih.gov)

Associations between Nature Exposure and Health: This review article discusses evidence of the links between nature contact and improved cognitive function, brain activity, blood pressure, mental health, physical activity, and sleep. (pmc.ncbi.nlm.nih.gov)

Nature and Mental Health: An Ecosystem Service Perspective: This article in Science Advances explores how nature experiences are associated with mental health benefits from an ecosystem services perspective. (science.org)

Healthier Cities Will Require a Strong Dose of Nature: An article in Wired discussing how access to green spaces in urban environments can improve both physical and mental health. (wired.com)





Färga garn

Att samla naturmaterial med olika färger och att överföra färgerna till garn kan vara en både kreativ och överraskande aktivitet som leder till ny kunskap om naturen och platsen ni är på.

Förmågor

Att stärka självmedvetenhet, självreglering, relationsfärdigheter. Att förbättra lagarbete och samarbete, självförtroende och motståndskraft samt psykologiskt och känslomässigt välbefinnande.

Tid

Förberedelse cirka 1,5 timme. Aktivitet: 45 min - 1,5 timme.

Ämnen

biologi, slöjd, bild, kemi, teknik, fysik, idrott och hälsa

Material

Ofärgat, vitt eller möjligen ljusgrått ullgarn i en lös härva, några bitar bomullsgarn eller annat tunt snöre, alun, vatten, en stor kastrull och en spis, en eld, tomma konserverburkar av plåt.

Plats

En plats där man kan plocka lösa saker på marken eller från växter. En eldstad eller kamin.

Årstid

Passar bra att göra året runt, även på vintern.

Förberedelser

Beta garnet med alun (kaliumaluminiumsulfat, $\text{KAl}(\text{SO}_4)_2 \cdot 12\text{H}_2\text{O}$) i förväg, för att färgen ska fästa på garnet. För varje 100 gram garn behövs 25 g alun.

Häll vatten i en stor gryta och lös upp alunet. Bind om garnhärvan på några ställen med bomullsgarn - då blir det lättare att plocka upp garnet utan att det trasslar. Lägg ner garnet i grytan. Hetta upp vattnet och låt garnet ligga i det riktigt heta vattnet, fortsatt värme så det inte svalnar, gärna i en hel timme. Skölj och torka garnet.

Genomförande

Dela in klassen i par eller grupper. Varje grupp letar efter och samlar in naturmaterial som de tror kan ge färg. Prata om vilka naturföremål de får plocka. Finns det några begränsningar på platsen? Lägg bitar av garn i botten på en tom plåtburk, lägg naturföremålen ovanpå och håll på vatten. Anpassa längden till det ni vill använda garnet till.

Gör upp en eld. Placera burkarna bredvid, nära elden, och låt vattnet bli riktigt hett. Låt burkarna stå i elden i minst 15 minuter, gärna längre. Du kan också färga i en kastrull på spisen eller använda ett friluftskök om du inte har tillgång till burkar eller har möjlighet att göra upp en eld.



Tips och idéer

Tjocka handskar för att hantera de heta burkarna är en bra idé!

Om varje elev får fyra en-metersbitar av ullgarnet så kan ni fortsätta med aktiviteten Väva slungband.

Ett enkelt sätt att få lagom långa bitar är att klippa av hela garnhärvan på ett ställe.

Olika växter, lavar och svampar ger olika färger.



Samma växt vid olika årstider ger också olika färger. Om du vill ha en utmaning kan du ge varje grupp en färg att sikta på: Grön, gul, brun, orange, grå. Beroende på vilka växter och bär som växer i området. Diskutera sedan hur nära ni kom den färg ni siktade på.

Reflektion

Vilken färg fick ni från de olika naturföremålen? Vad var det som gav garnet dess färg?

Hur gick det till när ni valde vilka naturföremål som samlades in?

Vad har ni upptäckt om den här platsen?

Har ni lärt er något som ni inte visste – kanske om varandra i gruppen?

Blev ni förvånade över något?

Referenser, länkar

Naturskoleföreningens bokserien "Att lära in ute",
<https://www.outdoorteaching.com/>





Väva slungband

En rolig samarbetsaktivitet är att slunga band tillsammans. Dessutom kan det garn som färgades i aktiviteten Färga garn användas till något kreativt.

Förmågor

Att förbättra självreglering, relationsfärdigheter, ansvarsfullt beslutsfattande. Att stärka lagarbete och samarbete.

Tid

30 minuter.

Ämnen

slöjd, svenska/språk, historia, fysik.

Material

Garn, tyngder att använda som handtag i form av träpinnar eller andra tyngder som till exempel små plastflaskor fyllda med vatten, eventuellt ett långt rep.

Plats

En öppen yta och en gren eller ett rep som sätts upp mellan två träd eller stolpar.

Säsong

Kan göras i alla väder och under alla årstider.

Förberedelser

Färga garnet enligt aktiviteten Färga garn eller använd garn som redan är färgat. Klipp cirka en meter långa garnbitar, gärna i olika färger. Såga och tälj handtag som är cirka 15 cm långa och 3 - 5 cm i diameter. Du kan också använda flaskor (33 cl) fyllda med vatten som handtag.

Genomförande

Dela in eleverna i par. Ge varje par fyra lika långa garnbitar, cirka 1 meter långa och gärna i olika färger. Knyt fast ett handtag i änden av varje garnbit. Be sedan eleverna att knyta ihop de fyra garnbitarna i den andra änden. Se till att alla handtag hänger på samma avstånd från knuten. Häng sedan upp garnet genom att placera två av handtagen på var sida av grenen eller repet. Eller låt en tredje person hålla i knuten ovanför det vävande paret. Låt eleverna i paret stå mitt emot varandra och hålla en tyngd i vardera handen. Sedan slungas handtagen diagonalt till varandra, handrygg mot handrygg. Först från den enes vänstra hand till den andres vänstra hand, sedan från den enes högra hand till den andres högra hand. Fortsätt så här tills garnbitarna har flätats ihop och det inte längre går att slunga vikterna. Knyt en knut i båda ändarna så att flätan inte går upp och klipp av handtagen. Använd flätan till att göra ett armband, en nyckelring eller något annat vackert och användbart.

Tips och idéer

Se till att varje par har tillräckligt med utrymme. Sök efter filmer om hur banden görs och dess historia

Reflektion

Hur fungerade samarbetet? Kan man väva slungband med fler än två personer? Att väva slungband är en gammal teknik, vad tror du att banden användes till förr?



Roberts lillfinger

I den här aktiviteten får eleverna ta stöd av varandra för att få ordning på begreppet skala. Hur kan man förklara för varandra? Gruppen hjälps åt med att reda ut de matematiska tankarna och bygger en bild tillsammans.

Förmågor

Utveckla sociala färdigheter som bygger på samarbete, förstärka sin självbild, öva ansvarsfullt beslutsfattande.

Tid

20 - 45 minuter.

Ämnen

matematik, bild, idrott och hälsa, biologi.

Material

En påse med pinnar, 2–20 cm långa, alla av olika längd. Pinnarna måste vara minst lika många som antalet grupper.

Plats

En plats utomhus där det finns löst material som pinnar, kottar, löv eller snö att bygga med.

Säsong

Hela året.

Förberedelser

Förbered pinnar av olika längd.

Genomförande

Dela in i grupper om ungefär fem elever i varje. En elev från varje grupp drar en pinne från påsen. Gruppens uppgift är att bygga en modell av den person i gruppen som drog pinnen. De får använda löst material som finns på platsen, till exempel kvistar. Bygg modellen på marken. Modellens skala bestäms av både pinnen och den person som ska avbildas. Pinnens längd motsvarar längden på elevens lillfinger. Om pinnen till exempel är 2 cm och elevens lillfinger är 4 cm är skalan 1:2 (1= modell, 2= verklighet). Modellen blir då hälften så lång som den verkliga personen. Om pinnen är 20 cm är skalan 5:1 (5= modell, 1= verklighet). Modellen blir då fem gånger så lång.

När alla grupper är klara kan de gå runt och titta på varandras modeller och fundera över i vilken skala de andra grupperna har byggt sina modeller.

Tips och idéer

Snö ute? Rita på snön med färdigblandad vattenfärg från en flaska med pip!

Prata om vilka naturmaterial som är tillåtna att samla in och använda.

Gör aktiviteten mer till ett konstverk som bygger på „proportionell teckning“; inom konsten används en penna för att mäta korrekta längder medan man arbetar utifrån den „levande modellen“. Då behövs en fast modell, till exempel en person, men det går också att utgå från en blomma, en sten eller en buske. Då koncentrerar man sig mer på estetiken och skalan hos ett naturligt objekt.

En version kan utvecklas där eleverna koncentrerar sig mer på estetik, till exempel färger, textur, mönster, analogier mellan natur och kropp, som grenar och armar...



Reflektioner

Var det en lätt eller svår uppgift? På vilket sätt?
Hur fördelade ni arbetsuppgifterna? Var det någon som tog mer initiativ än de andra i gruppen? Varför tror du att det var så? Hur kan ni se till att alla är delaktiga?
Hade ni tillräckligt med förkunskaper för att lösa uppgiften?

Referenser, länkar

Naturskoleföreningens bokserien "Att lära in ute",
<https://www.outdoorteaching.com/>





Skapa ett spel!

Förmågor

social medvetenhet, stärka självreglering, ansvarsfullt beslutsfattande och relationsfärdigheter.

Tid

40 minuter - 2 timmar. Kan också delas upp i flera pass.

Ämnen

idrott och hälsa, historia, slöjd, bild, samhällskunskap, teknik.

Material

Papper, pennor och skrivblock till varje grupp. Gärna sittunderlag. Eventuellt annat material för att komma igång.

Plats

Helst en plats utomhus med lite löst material som kan ingå i leken, till exempel pinnar, stenar och löv. Eller fast material som asfalt, grus, träd och gräs. Platsens möjligheter får styra spelets innehåll.

Årstid

Bra väder så att man kan sitta ute och inte bli kall, blöt eller för varm.

Att leka regellekar är egentligen inte att leka, men mycket i regellekarna har drag av det vi kan träna på i den fria leken. Till exempel rörelseförmåga, koncentration och uthållighet. Vi utvecklar vår förmåga att samarbeta och kommunicera, att behärska turtagning, regler och samförstånd och vår förmåga att skapa relationer. Regelleken är enklare att förstå sig på - den har tydliga ramar för vad som ska göras, hur länge man håller på och vem som deltar.

Alla typer av lek är dock en grundläggande och livsviktig dimension av barndomen; lek är en avgörande del av den fysiska, sociala, kognitiva, emotionella och andliga utvecklingen.

Förberedelser

Fundera på hur ni ska dela med er av era spel när de är „klara“. Finns det andra elever som kan få prova de nya spelen, kanske de som är yngre? Bestäm också vilken målgrupp som spelen ska passa för.

Genomförande

Vad kallar vi då en påhittad, förutbestämd lek? Ett spel! Uppgiften är att uppfinna ett utomhus-spel, eller regel-lek tillsammans i gruppen.

Låt eleverna berätta om olika spel och lekar de känner till. Uppmuntra alla att dela med sig, så tankarna sätts i rörelse om vad ett spel eller en lek kan vara.

Exempel på följdfrågor som kan användas när ni pratar om vilka spel eleverna känner till:

- *Vad tror du - hur länge har människan spelat den här typen av spel?*
- *Varför leker vi? Varför leker du?*
- *Vad är skillnaden mellan en lek och ett spel?*
- *Vad är viktigt för att en lek eller ett spel ska vara roligt?*

Dela in eleverna i grupper om cirka fem personer. Varje grupp väljer en egen plats där de kan sitta relativt ostörda från de andra. Låt dem arbeta på egen hand i cirka 15 minuter.

Grupperna delar med sig av sina förslag till de andra grupperna. Ge varandra återkoppling och konstruktiva förslag till utveckling, förenkling eller förbättring.



Tips på olika sätt att få igång diskussionen i grupperna:

- Varje person skriver ner några förslag på innehåll som skulle kunna ingå i ett spel. Skriv varje idé på ett separat papper och lägg dem i en burk eller påse. Dra tre lappar, läs upp dem högt och diskutera hur de kan kombineras med varandra i ett spel.
- Visa och ha lite extra material tillhands som kan ingå spelet, till exempel bollar i olika storlekar, gatukrutor, ett snöre, ett rep, papper, styvare papperskort, färgpennor, kriter, sittunderlag, koner för att markera platser, tärningar, hinkar m.m.
- "Hemlig påse" med föremål, där föremålen kan symbolisera något i spelet. Låt grupperna använda ett, flera eller alla föremål.
- "Hemlig påse" med lappar där det står förslag på olika "spelingredienser" - varje grupp får välja några av förslagen, till exempel minst tre, med vad som ska finnas med i spelet.

Förslag på symboler - att dela ut i en liten tygpåse:

- *Sju små stenar*
- *Ett notisblock*
- *En penna*
- *En förgrenad pinne från naturen*
- *Ett dött och ett levande knippe med barr*
- *Ett snöre*
- *En kotte*
- *En bit mossa*
- *Ett torrt löv*
- *En liten träbit*
- *Ett grässtrå*
- *En vit duk*
- *En påse*



Förslag på olika innehåll i ett spel - "spelingredienser":

- *Alla som spelar spelet måste vara tysta*
- *Alla som spelar måste blunda*
- *En tärning*
- *Tre lag*
- *Ett pappersflygplan*
- *Att vara tvungen att välja ett sätt av två möjliga*
- *Någon som springer*
- *Flera färger*
- *Kroppskontakt på ett snällt sätt*
- *Någon form av jämförelse*
- *En påse*

Tips och idéer

Låt bara två grupper ge feedback på varandras förslag, då tar det inte så lång tid att presentera alla idéer.

Betona att det första utkastet är en skiss, man måste prova sig fram och se hur det fungerar. Ingenting är färdigt på första försöket.

Uppmuntra alla grupper att själva prova något som de har kommit på!

Ge eleverna ganska kort tid på sig att prova – det minskar stressen för att det ska bli rätt! Fortsätt utveckla spelet efter att de har testat sin prototyp.

Reflektioner

När ni provade spelen, var det som ni hade föreställt er? Vad var skillnad att diskutera och att göra, dvs att spela dem på riktigt? Vad var mest utmanande i den här uppgiften?

FN:s kommitté för barnets rättigheter skriver i sina kommentarer till artikel 31 i barnkonventionen, om barns rätt till vila, fritid, lek och rekreation samt till det kulturella och konstnärliga livet, att nyckelegenskaperna i lek är nöje, ovisshet, utmaning, flexibilitet och icke-produktivitet. Kan era spel utvecklas för att nå mer av lekandets kärna?

Referenser, länkar

Harvard Graduate School of Education
<https://www.gse.harvard.edu/ideas/usable-knowledge/23/05/embracing-learning-through-play>

Frontiers <https://www.frontiersin.org/journals/education/articles/10.3389/feduc.2022.751801/full>

Brookings <https://www.brookings.edu/articles/why-play-is-serious-work>

TeacherVision <https://www.teachervision.com/blog/morning-announcements/integrating-play-based-learning>

Läs mer i barnkonventionen <https://unicef.se/barnkonventionen>





Vattenbilder

Vi utforskar material i vår omgivning och dess egenskaper. Öka förståelsen av vattnets kretslopp.

Förmågor

Att stärka självmedvetenhet, självreglering, social medvetenhet och relationsfärdigheter.

Tid

20 min.

Ämnen

bild, geografi, samhällskunskap.

Material

Penslar, burkar med vatten.

Plats

Torr och solig plats, helst med hård yta.

Årstid

Passar bäst på våren och sommaren (nordliga länder).

Förberedelser

Diskutera vattnets kretslopp och undersök sedan i praktiken hur vatten avdunstar från marken när du målar med det.

Genomförande

Genom att måla med vatten på varm asfalt eller annat hårt underlag skapas förgängliga konstverk. Ge eleverna en begränsad mängd vatten. Låt dem fundera på hur länge vattnet kommer att räcka. Fördela vattnet lika mellan eleverna och ge varje elev en pensel. Alla har samma möjlighet att uttrycka sig.

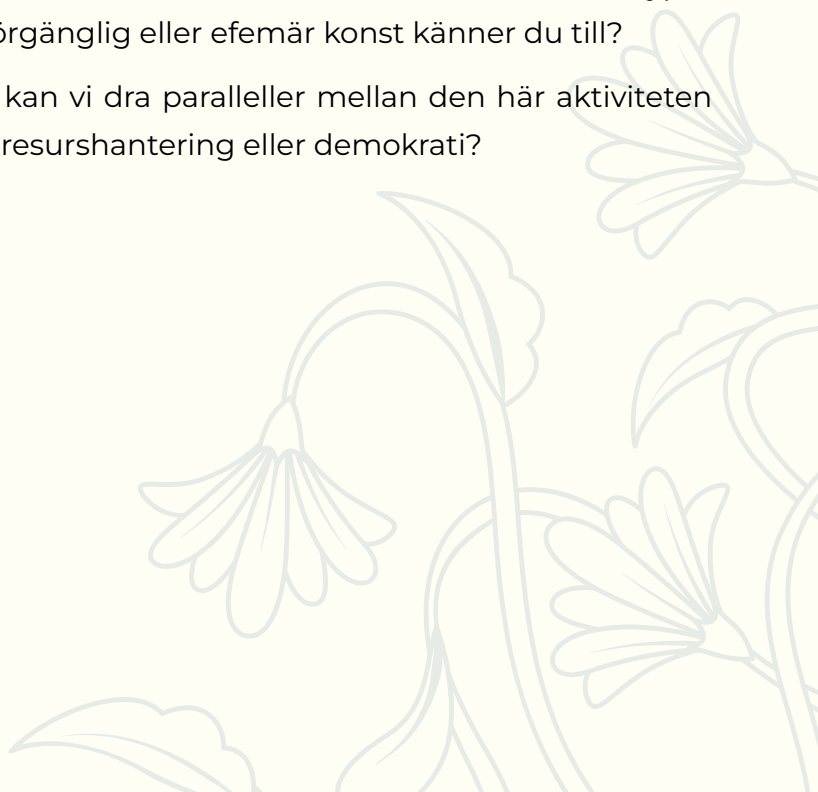
Tips och idéer

Låt eleverna måla flera konstverk, ensamma eller tillsammans, utan instruktioner om vad de ska måla.

Reflektioner

Hur länge levde konstverken? Är det någon mening med att skapa konst om den försvinner? Är det viktigt att konst ses av någon annan än konstnären? Vad kände du när du målade och när konstverket försvann? Vilka möjligheter ger det att måla med något som kommer att försvinna? Vilka andra typer av förgänglig eller efemär konst känner du till?

Hur kan vi dra paralleller mellan den här aktiviteten och resurshantering eller demokrati?





Världens vatten

I aktiviteten visualiserar vi de begränsade resurserna på planeten genom att genomföra ett experiment med vatten och salt.

Syfte

Att stärka självmedvetenhet, ansvarsfullt beslutsfattande och social medvetenhet.

Tid

10 minuter.

Ämnen

naturvetenskap, samhällskunskap, biologi, geografi.

Material

Litermått, decilitermått, vatten och salt. Eventuellt en liten jordglob.

Plats och årstid spelar ingen roll

Förberedelser

Berätta för eleverna att jorden är en vattenplanet. 70 % av ytan täcks av vatten och 30 % av land. Det finns 1400 miljoner kubikkilometer vatten på jorden, varav 35 miljoner kubikkilometer är sötvatten. Saltvatten utgör så mycket som 97,5% av världens vatten och bara 2,5% är sötvatten.

Genomförande

Börja med att be eleverna att uppskatta hur stor del av jordens yta som täcks av vatten. Visa en jordglob och kom tillsammans fram till ett rimligt svar. Hur mycket vatten finns det i världen? Det är det vi ska ta reda på i den här aktiviteten.

Fortsätt med att fråga hur mycket vatten varje person i vårt land använder? Diskutera och gissa, hur mycket vatten använder vi per person, per dag? Är det skillnad mellan olika länder i hur mycket vatten vi använder? Och vad används det till?

I Sverige förbrukar vi i genomsnitt 140 liter vatten per person och dag. Några nyckeltal:

60 liter för personlig hygien

30 liter för toalettspolning

15 liter för att diska

15 liter till tvätt

10 liter för mat och dryck

10 liter övrigt

Förklara att en modell av jordens totala vattenresurser kan illustreras med hjälp av en tillbringare som fylls med en liter vatten. Häll upp 2,5% av vattnet, dvs. 1/4 dl (= 2,5 cl) i ett decilitermått. Häll sedan salt i det vatten som finns kvar i litermättet. Vad är det du illustrerar?

Ta sedan decilitermättet med 1/4 dl vatten och häll bort 2/3 av det. Vattnet som hälldes bort är det vatten



som är bundet i glaciärer. Endast det vatten som finns kvar i decilitermåttet är det vatten som är tillgängligt för människan.

Doppa fingret i vattnet och lägg tre droppar på ovansidan av handen, dessa droppar motsvarar bäckar och floder, sjöar och atmosfäriskt vatten. Vattnet som är kvar i decilitermåttet är grundvatten som ligger djupt ner i marken och kan därför vara svårt att använda. De tre dropparna symboliserar det vatten som vi har tillgång till och som vi ser. Dvs det vatten som används av växter, djur och människor och som håller oss vid liv!

Reflektioner

Diskutera med varandra två och två i några minuter. Fortsätt sedan med en gemensam diskussion. Vilka tankar kommer upp i diskussionen? Hur kan vi spara på vatten där det finns tillgängligt? Hur ska det finnas tillräckligt med vatten för alla? Var kommer vattnet ifrån? Hur kan vi rena vatten?

Tips och idéer

Låt eleverna smaka på saltvattnet. Är det möjligt att dricka? Vad händer i kroppen om vi dricker saltvatten?

Referenser, länkar

<https://www.wwf.se/utbildning/uppgiftsbanken/jordens-vatten-i-en-liter/>

Ge en timme för jorden: Världsvattendagen ungdomskonstgalleri | Sidor | WWF)

<https://www.svensktvatten.se/om-oss/verksamhet-och-strategi/fakta-om-vatten/dricksvattenfakta/>

<https://www.eea.europa.eu/sv/miljosignaler/miljosignaler-2020/articles/rent-vatten-for-manniska-och-natur>



Fånga bilden

Vi arbetar med den visuella medvetenheten genom att fokusera på något i omgivningen och sedan kommunicera det motiv vi fångat i ramen. Att visa att även om vi ser, hör eller upplever samma sak så tolkar vi det på olika sätt.

Förmågor

Att stärka självmedvetenhet, självreglering, relationsfärdigheter och social medvetenhet. Att förbättra lagarbete och samarbete och känna psykologiskt och känslomässigt välbefinnande.

Tid

20 min.

Ämnen

bild, svenska/språk, biologi.

Material

Ramar utan glas. Du kan till exempel klippa ut en ram ur en pappkartong.

Plats

Vilken plats som helst i naturen eller i staden.

Årstad

Aktiviteten kan genomföras under alla årstider.

Förberedelser

Skapa eller använd befintliga ramar, minst en per par

Genomförande

Dela in eleverna i par eller grupper om tre. Ge varje grupp en ram. Var och en tittar runt på platsen i cirka fem minuter och försöker hitta något att visa för de andra i gruppen/paret. Det kan vara något mycket litet som en växt eller en viss struktur. Det kan också vara något mycket större och längre bort, som ett landskap eller en byggnad. Be sedan eleverna att placera sin ram där de vill att betraktaren ska stå för att se samma sak som de själva har sett. När alla elever har placerat ut sina ramar går gruppen till var och en av för att titta genom ramen på varandras bilder, som på en vernissage. Uppmuntra eleverna att namnge sina konstverk och förklara varför de har valt just det motivet.

Vad ser de andra i gruppen? Samma som den som valt motivet eller finns det annat som framträder och tar plats genom någon annans ögon? Finns det något rätt och fel i konst?

Tips och idéer

Uppgiften kan vara att hitta en bild som de själva väljer. Eleverna kan också få ett specifikt tema att arbeta med, till exempel. "Staden", "Något jag aldrig sett förut" eller "Något som gör mig glad".

Reflektioner

Hur påverkades uppfattningen av att ha en ram runt motivet?

Finns det andra sätt att fokusera eller skapa nya perspektiv?



Lära känna ett träd

I den här aktiviteten upptäcker vi trädens egenskaper och stärker banden till naturen med hjälp av alla våra sinnen. Aktiviteten främjar social hållbarhet där vi också lär känna och respekterar naturen.

Förmågor

Att förbättra självmedvetenhet, självreglering, ansvarsfullt beslutsfattande, social medvetenhet och relationsfärdigheter.

Tid

20 min.

Ämnen

svenska/språk, biologi, historia, geografi.

Material

Ögonbindlar, till exempel tubhalsdukar som klipps i mindre bitar.

Plats

En plats med fler träd än deltagare. I en skog med liknande träd, till exempel. en planterad tallskog, blir det mer utmanande. Likaså om terrängen är kuperad eller tätbevuxen.

Förberedelser

Betona att det här är en samarbetsövning och att den ger en möjlighet att uppleva hur det är att vara blind. Gå igenom ord och begrepp som kan vara bra att använda, särskilt om aktiviteten ska genomföras som en språkövning.

Genomförande

- Dela in i par. Den ena blundar eller har ögonbindel på sig och kan inte se någonting, den andra ska välja ett träd att lära känna. Det kan upplevas som intressant, vackert, konstigt eller tilltalande på något sätt.
- Så här stöttar du din kamrat: Stå bredvid varandra och den blinde lägger sin underarm ovanpå ledarens underarm, då fungerar den som ett stöd och kan också användas för att styra som ett roder.
- Ledaren använder rösten och armstödet för att guida den blinda eleven till det valda trädet. Beskriv marken noggrant och gå mot trädet, ta gärna en liten omväg, det är upp till ledaren hur utmanande det blir.
- Den blinda eleven lär känna trädet med alla sinnen utom synen: Hur känns stammen, barken, marken runt omkring? Luktas det något speciellt? Hur smakar ett träd?
- Berätta med ord hur trädet känns och luktar, vilka adjektiv kan användas? Som grovt, slätt, hårt, mjukt, vasst, runt. Kan du känna en färg?
- När den blinda eleven är nöjd och har lärt känna sitt träd är det dags att gå tillbaka till startpunkten igen. Ledaren guidar tillbaka till startpunkten, kanske via en annan rutt för att ge lite extra utmaning!
- Tillbaka vid startpunkten tar den blinda eleven av sig ögonbindeln och sedan gäller det att hitta vägen tillbaka till trädet. Om det blir för svårt, ge ledtrådar! När trädet har hittats, byt roller och gör samma sak igen men med ett annat träd.



Skapa en karaktär

Som en fortsättning och fördjupning av "Lär känna ett träd" tittar vi närmare på vad som lever i träden.

Förmågor

social medvetenhet och relationsfärdigheter.

Tid

20 - 30 min.

Ämnen

svenska/språk, biologi.

Material

Luppar eller förstoringsglas (för att undersöka träden på nära håll), karaktärsdiagram (frågor som hjälper dig att skapa en karaktär). Valfritt material: Artnycklar, böcker om insekter, kamera.

Plats

En plats med fler träd än deltagare.

Genomförande

Välj ett av träden som ni lärt känna med era sinnen, eller båda om det finns tid. Undersök trädet tillsammans med hjälp av en lupp eller förstoringsglas, vilka tecken på liv finns här? Det kan vara allt från insekter, fågelbon, märken eller lämningar av något levande. Välj sedan ut något ni har hittat i eller vid trädet och skapa en karaktär med p av karaktärsschemat nedan. Under kallare årstider kan trädet självt vara karaktären eller använd spår av något levande.

Använd artnycklar och insektsböcker som ett komplement. Karaktären kan sedan användas för vidare berättande och skrivande.

Tips och idéer

Kom ihåg att alltid respektera naturen och allt som lever i den. Inte störa och inte förstöra!

Genom att ge till exempel en insekt ett namn så avdramatiseras och personifieras det som annars kan uppfattas som obehagligt och skrämmande

Ta bilder på karaktären och ta reda på mer i klassrummet

Gör en utställning om era träd och karaktärer.

Använd flera av karaktärerna i ett gemensamt drama

Reflektioner

Hur gick ni tillväga för att hitta något levande?

Var det lätt att skapa en karaktär? Behövdes

karaktärsschemat eller gjorde ni ett eget upplägg?

Hur fungerade samarbetet, vilka utmaningar hade ni?

Karaktärsschema

Använd mallen nedan för att skapa en personlighet av något som lever i eller bredvid trädet, många av frågorna kan också användas för att skapa en personlighet av själva trädet!

Mitt namn är...

Jag är en...

Fysiskt utseende:

- Antal ben:
- Vingar:
- Ögon:
- Längd:
- Form:
- Kön
- Ålder:

Personlighet:

Hurdan är jag? Vem är jag? Beskriv min personlighet och mina egenskaper. Till exempel: talanger, svagheter, styrkor, intressen

Behov:

- Vad behöver jag för att leva?
- Vad äter jag?
- Hur kommunicerar jag?
- Hur bor jag, var hittar jag skydd

Socialt liv:

- Familj, vänner, fiender, grannar

Mer om mig själv:

- Viktiga händelser i mitt liv
- Framtidsdrömmar
- Hemligheter
- Vad gör jag på vintern/sommaren/våren/hösten?
- Saknar jag något?
- Har jag ett överskott av något?
- Det värsta som kan hända mig
- Det bästa som kan hända mig
- Min självbild
- Mitt jobb
- Vanor, bra eller dåliga

Referenser, länkar

Naturskoleföreningens bokserien "Att lära in ute", <https://www.outdoorteaching.com/>





Mikrofonen

Eleverna får öva upp sina associativa färdigheter, dela med sig av kunskaper, uttrycka sig muntligt och lyssna på varandra. Mikrofonen, en pinne att hålla i och tala till, ger stöd och gör det lättare att prata inför klassen. Mikrofonen fungerar också som ett stöd vid turtagning och för att visa vem som har ordet.

Förmågor

Att stärka självmedvetenhet, självreglering och ansvarsfullt beslutsfattande. Förbättra självförtroende och motståndskraft, självständighet och riskbedömning, samt psykologiskt och känslomässigt välbefinnande.

Tid

15 min.

Ämnen

språk, historia, biologi, samhällskunskap.

Material

En pinne från skogen eller något annat som kan fungera som "mikrofon". En liten påse med lappar om temat eller ämnet.

Plats

Årstiden eller platsen väljs beroende på ämnet. Hela gruppen behöver kunna samlas i en cirkel.

Årstid

När som helst under året.

Förberedelser

Om gruppen inte har så mycket förkunskaper om ämnet kan en påse med faktakort vara bra att ha med sig. Skriv en faktauppgift på varje kort, helst minst lika många kort som deltagare i gruppen.

Genomförande

Samla gruppen i en cirkel. Stå nära varandra så att alla syns och hörs även om det blåser eller är andra ljud som kan störa. Börja med att berätta för gruppen vilket ämne ni ska prata om, det kan handla om en enskild art, en geografisk plats eller något ni har upplevt tillsammans. Det är särskilt bra om den plats ni befinner er på har en koppling till ämnet. Till exempel att ni pratar om björken där björkarna växer eller att ni pratar om en historisk händelse på en plats som är kopplad till händelsen.

Välj en pinne eller något annat föremål att använda som "mikrofon". Endast den som håller i mikrofonen får tala. Ge mikrofonen till den första personen som säger en mening om det valda ämnet. Skicka sedan mikrofonen vidare till nästa person som kan dela med sig av fakta eller en reflektion om ämnet. Fortsätt tills alla har sagt något. Om någon tycker att det är svårt att börja prata eller om de har liten kunskap om ämnet dras ett kort ur påsen som hjälp.

Tips och idéer

Låt alla tala till punkt utan att bli avbrutna eller ifrågasätta.

Fakta kan vara mycket enkla, till exempel något som är synligt för ögat på plats, eller något mer sofistikerat. Alla perspektiv är värdefulla!



Reflektioner

Lärde du dig något nytt idag? Var det här ett bra sätt att närma sig dagens ämne? Hur skulle du vilja fortsätta att arbeta med ämnet?

Hur känns det att lyssna medan man väntar på sin tur? Hade det fungerat lika bra att prata och lyssna utan mikrofonen?

Referenser, länkar

Naturskoleföreningens bokserien "Att lära in ute",
<https://www.outdoorteaching.com/>





36-leken

Aktiviteten kan användas för att repetera och befästa kunskaper, eller som ett test av elevernas kunskaper inom det område som frågorna täcker. Men aktiviteten kan också ge deltagarna möjlighet att diskutera och lyssna på varandras tankar.

Förmågor

Att stärka ansvarsfullt beslutsfattande och relationsfärdigheter.

Tid

30 minuter eller mer

Ämnen

Allihop!

Material

36 stycken kort med frågor eller uppgifter. Pinnar eller snören för att hänga upp korten, det går också bra att lägga dem på marken. En eller två tärningar och en yta att kasta tärningarna på

Plats

Ett område för aktiviteter och där det är möjligt att hänga upp eller lägga ut korten, till exempel bakom träd eller stenar. Det ska vara möjligt att avgränsa området med naturliga gränser som stigar, buskar, bäckar eller träd. En lämplig storlek för området kan vara cirka 40-50 meter på bredden.

Förberedelser

Skriv ut de 36 frågorna eller uppgifterna på papper, om de lamineras håller de länge. Se till att uppgifterna är numrerade. Klipp isär det så att varje fråga hamnar på ett separat papper. Det kan vara bra att även ha samtliga 36 frågor på ett papper - till läraren.

Genomförande

Låt eleverna hjälpa till att sätta upp korten, dela upp dem mellan eleverna men säg åt dem att sprida ut korten över hela området.

Dela in klassen i mindre grupper om tre till fem elever. Innan ni börjar måste grupperna bestämma sig för ett rop som de kan använda för att kalla samman gruppen när någon i gruppen har hittat en uppgift. Om en del av uppgiften går ut på att gruppen ska samla in föremål, måste de också bygga eller på annat sätt markera ett "bo" där de samlar in sina föremål.

Varje grupp måste slå en tärning och antalet prickar ger numret på den uppgift som de måste lösa. Tärningarna ska ligga kvar på samlingsplatsen, där läraren står under hela aktiviteten. Det går också bra att ha flera tärningar för att få alla grupper att komma igång snabbare.

Alla i gruppen springer för att hitta uppgiften med det nummer som motsvarar antalet prickar på tärningen. Den som hittar uppgiften kallar på sitt lag med lagets rop. Laget samlas och löser uppgiften. Sedan kastar de tärningen igen, lägger till det nya talet till det tidigare och ger sig iväg för att hitta uppgiften med det totala antalet. Fortsätt tills ett lag (eller alla lag) når 36 och "går i mål".



Tips och idéer

Använd en tärning i taget om du har gott om tid eller färre än 36 uppgifter. Om grupperna kastar två tärningar åt gången blir det större spridning mellan grupperna och färre uppgifter för varje grupp.

Reflektioner

Uppfattade du aktiviteten som en tävling? Hur påverkade det era diskussioner i grupperna? Vilken uppgift eller fråga hade ni mest diskussioner om? Finns det någon uppgift som ni fortfarande inte är överens om svaret på?

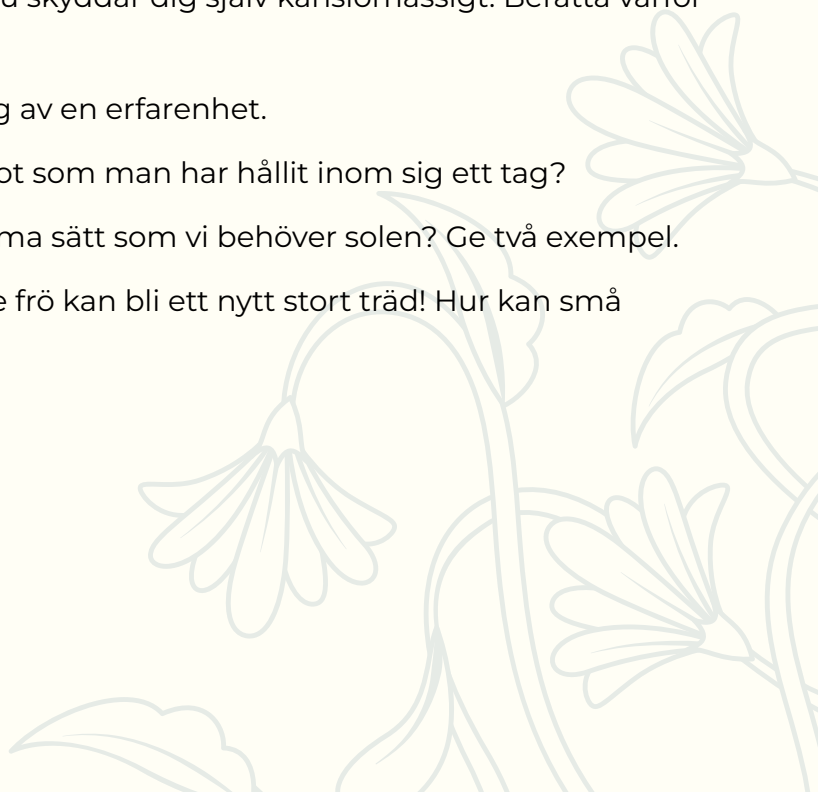
Referenser, länkar:

Naturskoleföreningens bokserien "Att lära in ute",
<https://www.outdoorteaching.com/>



Förslag på frågor och uppgifter - kopplade till naturen och SEL

- Träd får energi från solen. Krama ett träd tillsammans och berätta om en sak som ger dig energi eller får dig att må bra.
- Träd avger syre. Vad tror du att vi "avger" känslomässigt när vi är stressade eller glada? Dela med dig av en tanke till din grupp.
- Träd tar in koldioxid genom små öppningar i bladen. Visa på ett blad var du tror att dessa finns och prata sedan om ett sätt som du "tar in" positiva saker från din omgivning.
- Går solen upp i norr, söder, öster eller väster? Peka ut riktningen - och diskutera sedan hur din hemort påverkar hur du ser på världen.
- Går solen ner i norr, söder, öster eller väster? Peka ut riktningen - och reflektera: Vad hjälper dig att återhämta dig efter en tuff dag?
- Hitta ett blad, en blomma, en sten eller något annat naturföremål. Visa upp naturföremålet och berätta sedan om ett minne som är kopplat till naturen.
- Visa en av de här fyra känslorna med kroppen: lugn, upphetsning, frustration, glädje.
- Samla tio saker som visar vad du ägnar din tid åt eller bryr dig om. Hur många av dem är bra för ditt välbefinnande, och hur många är bara distraktioner? Hur mycket av din energi tror du går åt till det som verkligen betyder något?
- Vad är skillnaden mellan en tillfällig känsla och ett långvarigt känslotillstånd? Hur känner du dig idag?
- Vilken har varit din känslomässigt längsta dag i år? Hur hanterade du den?
- Vilken har varit din lättaste, mest minst ansträngande dag nyligen? Varför var det så?
- Namnge de fyra årstiderna i ordning. Nämn en känsla du kopplar till var och en av dem.
- Diskutera hur en negativ omgivning påverkar oss.
- Hitta något föremål som representerar hur du skyddar dig själv känslomässigt. Berätta varför du valde föremålet.
- Var kommer dina känslor ifrån? Dela med dig av en erfarenhet.
- Varför känns det bra att dela med sig av något som man har hållit inom sig ett tag?
- Varför behöver vi positiva människor på samma sätt som vi behöver solen? Ge två exempel.
- Tänk på en tallkotte full av frön. Tänk att varje frö kan bli ett nytt stort träd! Hur kan små handlingar växa och ha stora effekter?



Förslag på frågor och uppgifter - kopplade till naturen och SEL

- Nämn en låt med "sol" i och nämn ett positivt solskensminne.
- Nämn en låt med "luft" i och ta ett djupt andetag. Säg sedan en sak som du är tacksam för.
- Ta varandras händer i gruppen och ställ er i en cirkel. Nämn tre saker som får människor att känna sig känslomässigt "varma".
- Gnugga dina händer mot varandra så att de blir varma. Vilka handlingar värmer ditt hjärta?
- Spring femton steg tillsammans. Blir du mindre stressad av att röra på dig?
- Nämn tre saker i din omgivning som ger dig energi.
- Hämta ett naturföremål som representerar personlig styrka eller motivation.
- Nämn något som kan göra dig ledsen.
- Hur har du rest någonstans den senaste veckan? Vilket sätt att resa på mådde du bäst av?
- Ge en genuin komplimang till någon.
- Hitta något naturföremål som representerar hur du samarbetar i den här leken.
- Nämn tre sätt som människor slösar bort känslomässig energi på - och hur de kan undvika det.
- Nämn tre saker som du behöver för att bli känslomässigt stark?
- Lyssna på ljuden runt omkring dig. Hur är en god lyssnare?
- Samlas i en cirkel. Säg ett ord var i gruppen om ert fantastiska arbete i den här leken.
- Krama det största trädet ni ser och känn naturens kraft.
- Hur lång tid tar det för dig att bearbeta en stark känsla?
- Alla tillsammans ropar: "Vi är framtiden!"





Ugglor och korpar

Det här är en regellek, eller ett spel, där två lag tävlar mot varandra men där deltagarna byter lagtillhörighet och alla - eller ingen - vinner.

Spelet kan användas som en sammanfattning av ett ämnesområde, eller för att introducera ett nytt ämnesområde och får en uppfattning av elevernas förkunskaper. Det kan då bli lite mer kaotiskt eftersom många elever kanske inte känner till svaren. Likaså om ett påstående kan vara både rätt och fel, men då ger det en bra grund för vidare diskussion.

Förmågor

Att stärka självmedvetenhet, självreglering, ansvarsfullt beslutsfattande, relationsfärdigheter och social medvetenhet. Förbättra lagarbete och samarbete.

Tid

15 minuter.

Ämnen

Alla ämnen!

Material

Fyra rep, pinnar eller ritade linjer - för att markera gränserna för spelplanen.

Plats

Öppet plats där ni kan springa.

Förberedelser

Det är bra att ha förberedda påståenden, gärna 20 stycken, inom det ämnesområde leken ska handla om. Både sanna och falska!

Genomförande

Dela in klassen i två lag. Det ena laget är ugglor och det andra är korpar. Vad karaktäriserar dessa fåglar? Visst är de ganska smarta och kloka?

Lagen har sina boplatser i varsin ände av spelplanen. Markera gränserna för boplatserna med linjer eller rep. Bakom den gränsen kan man inte bli fångad. Gör också två linjer i mitten av spelplanen med cirka 2 meters mellanrum.

Ställ upp lagen mot varandra längs de två mittlinjerna, varje lag på sin sida av spelplanen. Läraren säger ett påstående i taget. Eleverna ska avgöra om påståendet är sant eller falskt.

Om påståendet är sant kommer ugglorna att jaga korparna. Om påståendet är falskt jagar korparna ugglorna.

Den fågel som fångas går över till det andra laget och blir då den andra fågeln. Om du har lyckats ta dig över gränsen till ditt eget bo kan du inte bli fångad.

Tips och idéer

Börja gärna med påståenden som är lätta att bedöma om de är sanna eller falska.



Reflektioner

Fanns det några fakta i dessa uttalanden som var överraskande?

Fanns det några påståenden som var svåra att avgöra om de var rätt eller fel? Ge ett exempel.

Hur kan man tänka kring det uttalandet?

Utanför spelet, vad brukar hända när man har olika åsikter i en fråga? Hur kan du bli bättre på att inte avfärda vad den andra personen tycker?

Hur kan man veta om ett påstående är sant eller falskt?

Referenser, länkar

Idén till aktiviteten kommer ursprungligen från Joseph Cornell

<https://www.sharingnature.com/sharing-nature.html>

Förslag på sanna eller falska påståenden kopplade till SEL - Lärarens nyckel med kommentarer

- Det är okej att känna sig arg ibland.

Sant — Alla känslor är naturliga, det är vad vi gör med dem som är viktigt.

- Du ska alltid dölja dina känslor för andra.

Falskt — Det är sunt att dela med sig av sina känslor till människor man litar på.

- Goda vänner hjälper dig att känna dig trygg och accepterad.

Sant — Stödjande vänskap gör livet enklare och lyckligare..

- Du kan kontrollera varje känsla du har.

Falskt — Vi kan inte alltid kontrollera känslor, men vi kan välja hur vi ska reagera.

- Att ta djupa andetag kan hjälpa dig att lugna ner dig när du är stressad.

Sant — Det är ett enkelt och kraftfullt verktyg för att hantera stress i stunden.

- Social kompetens är bara viktigt för små barn.

Falskt — Alla behöver goda sociala färdigheter, oavsett ålder.

- Det är lättare att lösa problem när man lyssnar på andras idéer.

Sant — Lagarbete och lyssnande hjälper oss att hitta bättre lösningar.

- Du kan välja hur du reagerar på dina känslor.

Sant — Du kanske inte väljer känslan, men du kan kontrollera reaktionen.

- Att vara snäll mot sig själv spelar ingen roll.

Falskt — Att vara snäll mot sig själv förbättrar den mentala hälsan och motståndskraften.

- Att prata om sina känslor är ett tecken på svaghet.

Falskt — Det är en styrka att vara öppen och ärlig med hur man mår.

Förslag på sanna eller falska påståenden kopplade till SEL - Lärarens nyckel med kommentarer

- Empati innebär att förstå hur någon annan kan känna.

Sant — Empati hjälper till att bygga starka, vänliga kontakter med andra.

- Du behöver aldrig hjälp från andra när du känner dig ledsen.

Falskt — Vi behöver alla stöd ibland, och det är okej.

- Att ta hand om din mentala hälsa är lika viktigt som din fysiska hälsa.

Sant — Ett friskt sinne och en frisk kropp går hand i hand.

- Alla känner sig nervösa eller oroliga ibland.

Sant — Det är en normal del av livet för alla.

- Att ignorera problem gör att de vanligtvis försvinner.

Falskt — Problem växer ofta om vi undviker dem - bättre att möta dem.

- Det går att träna på och bli bättre på att hantera jobbiga känslor.

Sant — Emotionella färdigheter är som muskler - de blir starkare med övning.

- Om du gör ett misstag betyder det att du är misslyckad.

Falskt — Misstag är en chans att lära sig och växa, inte ett tecken på misslyckande.

- Att säga "tack" kan få både dig och andra att må bättre.

Sant — Tacksamhet höjer humöret och stärker relationer.

- Det är normalt att vänskap förändras över tid.

Sant — Människor växer och förändras, och vänskap förändras ibland också.

- Hur du behandlar andra påverkar inte hur du mår.

Falskt — Att vara snäll mot andra får ofta dig att må bättre också.





Skuggbilder

I den här aktiviteten utvecklar vi nyfikenhet, samarbete, kommunikation, kreativitet och medvetenhet om ljus och skugga.

Förmågor

Att stärka självreglering, ansvarsfullt beslutsfattande, social medvetenhet och relationsfärdigheter. Förbättra lagarbete och samarbete, psykologiskt och känslomässigt välbefinnande.

Tid

60 - 80 minuter.

Ämnen

idrott och hälsa, bild, fysik, svanska/språk.

Material

Gatukrutor, pinnar eller annat löst material, till exempel långa snören, för att markera skuggbildernas konturer. Papper och penna till varje elev. Om det inte finns några lösa naturföremål på platsen behöver varje elev något att göra skuggor med, till exempel en bit papper.

Plats

En öppen plats som skolgården eller en park. Tillräckligt solljus för att skapa tydliga skuggor.

Förberedelser

Ta upp berättelser, ordspråk, konstverk och traditioner om skuggor.

Eller välj att fortsätta arbeta med skuggor i kultur och natur efter utomhusaktiviteten.

Genomförande

Börja med att låta var och en hämta något föremål som finns på platsen där ni är, en pinne, en isbit, en sten, ett löv. Om det saknas lösa föremål kan de få ett vanligt skrivpapper. Låt eleverna få en kort stund för att experimentera med sitt föremål och skapa skuggbilder på marken.

Samlas i en cirkel igen. Reflektera kort över: Hur hänger formen på föremålet och formen på skuggan ihop? Vad är det mer som kan påverka skuggans form? Ställ upp eleverna på en linje, med solen i ryggen. Dela in dem i par, så de får arbeta två och två. Läraren talar om vilka former som ska skapas, en form i taget. Eleverna håller sina händer, armar, huvuden, ben - hela sin kropp, så att den gemensamma skuggan av paret får rätt form.

Pröva många olika, till exempel geometriska former, bokstäver, siffror, husgeråd, grönsaker, fordon, kläder. Ett sätt att få tempo i aktiviteten om det också gäller att vara snabbast! Ibland är tävling en bra morot!

Dela sedan in eleverna i mindre grupper. Till exempel genom att slå ihop två par till en grupp om fyra, eller tre par till en grupp om sex. Låt gruppen leta efter någon form eller något föremål på platsen. Gruppen ska använda sina kroppar för att tillsammans skapa en skugga på marken, där skuggan har den form de valde. Fortsätt pröva med några fler former och skuggbilder. Gör också någon av skuggbilderna en gång till, men på ett annat sätt - där ni står på andra ställen, i andra positioner. Fortsätt så länge att alla

grupper hinner prova några olika former, och sätt att få fram dem. Bryt sedan och samla alla i en gemensam cirkel.

Berätta och reflektera tillsammans. Hur löste de olika grupperna uppgiften? Hur var det att använda sin kropp på det här sättet? Hur kändes det att använda sin kropp som del i en grupp? Vad var enkelt? Vilka utmaningar stötte ni på?

Lös upp cirkeln och låt sedan varje grupp samlas för sig igen. Gruppen väljer en helt egen form de vill skapa med sin gemensamma skugga. Den kan likna något som finns i verkligheten, eller så är den något som bara finns i fantasin. När gruppen är nöjd med sin skugga ska konturerna av skuggbilden markeras på något sätt. Om ni är på en hårdgjord yta kan ni till exempel rita med gatukritor. En i gruppen kan gå ifrån och rita - och sedan återta sin plats, så att en annan person sedan kan rita den konturen som fattades. Ta gärna även ett foto av gruppen och dess skugga! Låt bilden vara bara sina konturer - eller låt gruppen fylla sin skuggbild med till exempel löst naturmaterial från platsen, eller om ni har kritor: rita i mer färger och mönster. Fotografera bilderna som stöd för minnet.

Ordna vernissage! Låt alla elever gå runt och titta och fundera över de olika bilderna.

Avsluta med en individuell skrivuppgift: Vilka associationer skapar bilden/bilderna hos dig? Var och en skriver ner på en lapp, och lägger i en låda, anonymt.

Tips och idéer

Fundera över vilken tid på dagen det passar för er att göra den här uppgiften. När är det lagom varmt? När är platsen där ni ska vara "ledig"? Kommer solen lysa när ni har möjlighet att gå ut? Det kanske gäller att passa på!

Sammanställ de nedskrivna associationerna i ett gemensamt dokument så de olika noteringarna blir anonyma för eleverna. Använd texten som underlag för fortsatt arbete på något sätt.

Reflektioner

Vad är en skugga, hur skapas den? Var det några skuggbilder som var svåra att känna igen formen på? Spelade det någon roll var du stod och tittade ifrån? Spelade det någon roll om det var en stor eller liten bild? Skulle skuggbilderna uppfattas annorlunda om de var på en vägg i stället?

Kan skuggor användas till mer än att skapa former?

Är skuggor bra eller dåliga?



Referenser, länkar

Ljus- och skuggmästare i konsthistorien

- Caravaggio (1571-1610) - Känd för sin dramatiska chiaroscuro-teknik, där starka kontraster mellan ljus och skugga används för att skapa djup och dramatik.
- Rembrandt (1606-1669) - En mästare på tenebrism, som använder ljus och skugga i porträtt för att förstärka känslor och realism.
- Georges de La Tour (1593-1652) - Använde levande ljus i sina målningar för att skapa en mystisk och intim atmosfär.

Moderna och samtida konstnärer

- James Turrell (född 1943) - Arbetar med ljusinstallationer som manipulerar perceptionen och skapar illusioner av rymd.
- Olafur Eliasson (född 1967) - Skapar storskaliga installationer där ljus, skuggor och reflektioner spelar en central roll.
- Kumi Yamashita (född 1968) - Skapar konstverk där skuggor formar porträtt och figurer genom ljusprojektion på vardagsföremål.
- Tim Noble & Sue Webster - Använder skräp och skrotmaterial som, när de belyses på rätt sätt, kastar skuggor som bildar detaljerade porträtt.





Känslan av tid

I den här aktiviteten får vi syn på tidens gång, funderar över hur solen och skuggorna rör sig och reflekterar över hur vi uppfattar tid.

Förmågor

Stärka självmedvetenhet, social medvetenhet och relationsfärdigheter.

Tid

Sammanlagt cirka 80-90 minuter. Först cirka 10-15 minuter - och därefter behövs en paus på minst 30 minuter, längre pauser går bra men fortsatt helst samma dag - och efter pausen fortsätter aktiviteten i cirka 40 minuter.

Ämnen

idrott och hälsa, biologi, fysik, matematik, svenska/språk, historia.

Material

Något som kan kasta en skugga. Antingen något som inte går att flytta, eller något löst vars plats på marken ni markerar innan ni tar bort föremålet. Något att markera skuggans läge med, till exempel rep, gatukrita, streck i gruset. En klocka. Papper och penna till alla elever. En liten låda för att samla in anteckningslappar.

Om man i aktiviteten vill prata om hur ett solur fungerar kan man ha användning för ett långt måttband, ett snöre på cirka 2,5 meter, ett snöre på cirka en meter, en gradskiva, 24 lika långa pinnar/snörstumpar/pennor eller liknande - för att enkelt kunna genomföra elevernas förslag.

Plats

Solljus nog för att skapa tydliga skuggor. En öppen plats som skolgården eller en park.

Genomförande

Välj en solbelyst plats och ett föremål där du markerar skuggans position med jämna mellanrum - för att visualisera tidens gång. Föremålet som ger skuggan kan till exempel vara en lyktstolpe, en penna eller en pinne. Det är bra om skuggan har både en början och ett slut, så att hela föremålets skugga syns på marken.

Steg 1, 10-15 minuter:

Rita eller markera gränsen mellan skugga och sol längs med hela objektets längd. Om du använder ett löst föremål markerar du även den punkt där föremålet möter marken.

Låt varje elev komma med en hypotes om hur skuggan kommer att röra sig eller förändras. För enkelhetens skull kan ni tänka på den förändring som sker på en timme. Eleverna skriver på ett papper och lägger det i bakfickan.

Lämna platsen en stund och gör en annan aktivitet. Helst minst 30 minuter.

Steg 2, 3 minuter:

Kom sedan tillbaka och se hur skuggan har rört sig. Markera skuggans nya position längs hela dess längd.

Steg 3, 10-15 minuter:

Reflektera över resultatet: först individuellt, sedan i par och sist alla tillsammans.

Individuellt - titta och tänk - stämmer din hypotes överens med hur det blev? Om inte, hur skiljer den sig åt? Skapar resultatet nya frågor?

Parvis - dela med er av era tankar och diskutera dem. Paret gör anteckningar om sina tankar eller funderingar. Lägg anteckningarna i en låda hos läraren.

Alla - Dela med er av tankar och funderingar. Läraren kan också dra en lapp i taget och läsa upp för gruppen för gemensamma reflektioner.

Steg 4, 10-15 minuter:

Om du vill prata om att mäta tid med hjälp av solen är det ett bra tillfälle att göra det nu, när alla är samlade i en cirkel runt skuggan och markörerna.

Fråga eleverna om de har några förslag på hur man kan använda solens skugga som klocka. Prova det som är lätt att prova direkt! Hur skulle du göra det? (Tänk på att solens skugga rör sig ett varv på 24 timmar, inte 12 timmar som på en klocka med visare).

Steg 5, 10-15 minuter:

Låt sedan alla välja en egen plats i närheten, sätta sig ner med papper och penna och fundera över frågor om tid, till exempel.

Hur uppfattar du tiden?

Vad är tid för dig?

Känns ditt liv hittills långt eller kort?

Är tid viktigt? När och varför?

Samla in anteckningarna anonymt och spara dem om du vill arbeta vidare med idéerna senare.

I just den här uppgiften blir alla klara lite pö om pö och det kan vara en bra idé att de kommer och lämnar sin anteckning och sedan får gå.

Tips och idéer

Istället för att pröva att göra ett solur tillsammans kan man låta det bli en egen längre aktivitet, som eleverna får göra i mindre grupper. Låt dem skapa solur av löst material från platsen.

Ta reda på mer om historisk eller nutida mätning av tid, berättelser, ordspråk, konstverk, traditioner om tid. Vilka skillnader, i hur vi tänker om och förhåller oss till tid, finns mellan olika tider och olika länder?

Reflektioner

Arbeta vidare med era nedskrivna reflektioner om tid.

Väderstreck i naturen - spelar det någon roll för hur växterna växer?

Hur skulle skuggan ni tittade på idag se ut om en månad, om tre månader - kommer det att vara någon skillnad?

Referenser, länkar

<https://varmlandsmuseum.se/om-tiden-runstavar-solur-och-andra-foremal-ur-samlingarna/>





Skapa en skog!

Genom att bygga en skog får du en förståelse för hur komplexa ekosystemen i naturen är och hur beroende vi är av varandra.

Förmågor

Att stärka självmedvetenhet, ansvarsfullt beslutsfattande, social medvetenhet och relationsfärdigheter. Förbättra psykologiskt och känslomässigt välbefinnande och samarbete.

Tid

30 min eller mer.

Ämnen

bild, geografi, biologi.

Material

Naturmaterial.

Plats

Skog eller park där du kan plocka löst material.

Förberedelser

Ta reda på fakta/beskrivningar/bilder av de värden som finns i olika skogar, här och i andra länder.

Genomförande

Förklara skogens värden, att skogar ser olika ut i olika länder och används på olika sätt. Klimat, geologi och jordmån påverkar vad som växer i skogen och vad som lever i den. Allt som finns och lever i en skog är beroende av varandra i ett kretslopp. Precis som vi människor är beroende av varandra och den miljö vi lever i. Skogen är viktig för många länders ekonomi genom skogsbruket, men den är också en plats för rekreation, aktivitet och äventyr. En plats där vi har utrymme att vara och må bra i en fridfull miljö.

Diskutera med eleverna: Hur ser din skog ut? Hur skulle du vilja att den såg ut? Finns det en idealisk skog där människor, växter och djur kan leva tillsammans?

Dela in eleverna i grupper om tre till fyra elever vardera. Markera en ram med grenar eller rep, cirka en kvadratmeter. En ram till varje grupp. De får sedan fundera på hur de vill bygga upp sin skog. Ska det vara ett fungerande ekosystem och vad behövs? Eller vill gruppen skapa en fantasiskog som de skulle vilja besöka!

Tillsammans skapar gruppen en flerdimensionell skog som blir ett konstverk i den markerade ramen. Besök sedan varandras skogar och grupperna kan presentera vad de skapat och hur de tänkt.





Tips och idéer

Uppmuntra kreativitet och samarbete. Om någon vill bygga något som de andra inte håller med om, argumentera eller låt de olika eleverna bygga sin egen del och se om de olika delarna sedan kan föras samman eller länkas till varandra.

Om möjligt, återgå till skogstavlorna vid ett annat tillfälle och utveckla dem ytterligare. Du kanske har lärt dig mer om hur en skog ser ut och vad den behöver, sedan kan skogen växa och förändras.

För att göra en inomhusversion, se aktiviteten Vi är skogen och skogen är vi.

Reflektioner

Hur ser våra närmaste skogar ut? Vilka ekosystem finns där?

Vilka andra skogar finns det och hur ser de ut?

Hur är vi beroende av skogarna? Hur mycket påverkar skogarna klimatet?





Brottpsplatsen

En detektivs jobb är att lösa brott och mysterier och att ta reda på fakta om händelser och personer. Det finns ett antal kända fiktiva detektiver: Sherlock Holmes, Monsieur Poirot, Precious Ramotswe. För att lösa ett problem, oavsett om det är verkligt eller fiktivt, måste eleverna ha ett öppet sinne, en god fantasi och en förmåga att arbeta på ett strukturerat sätt. Med hjälp av strategier och sina sinnen hittar eleverna ledtrådar som kan leda till att de löser ett fall.

Förmågor

Att stärka social medvetenhet, relationsfärdigheter och ansvarsfullt beslutsfattande. Arbeta med problemlösning.

Tid

30 minuter.

Ämnen

svenska/språk, samhällskunskap.

Material

Fem rep, cirka 1-3 meter långa. Något att "krydda" området med till exempel kanel, kaffe, en gammal sko eller andra föremål.

Plats

Skolgård, park, skog.

Förberedelser

Som förberedelse för den här aktiviteten lägger läraren ut rep på olika ställen (ett för varje grupp) i naturen eller på skolgården. Läraren formar en figur med repet av något som en gång kan ha legat där: till exempel en hund, fågel, person eller fantasifigur.

Genomförande

Dela in klassen i grupper om tre till fem personer. Eleverna är nu detektiver och ställer sig bredvid repen. De har cirka tio minuter på sig att beskriva området med alla sina sinnen och utifrån detta skapa ett trovärdigt scenario som förklarar hur kroppen (eller föremålet) hamnade där. Det som eleverna ser, hör, känner, luktar och smakar blir ledtrådar i berättelsen. Grupperna förklarar sedan för varandra vid varje rep vad de har kommit fram till. Läraren tar på sig rollen som en kriminalkommissarie som vill ha en snabb förklaring till det aktuella brottet.

Tips och idéer

Gör om denna aktivitet till ett rollspel för äldre elever. Eleverna tar då på sig rollen som kriminalinspektör, kriminalassistent eller sjukvårdare. En uppföljande aktivitet kan vara att skriva en rapport.

Var repen placeras avgör hur varje grupp kommer att beskriva sitt scenario. Därför är det en bra idé att välja platser som skiljer sig från varandra så att berättelserna blir mer varierade och därmed mer intressanta. En brottpsplats vid foten av en brant klippa ger möjlighet till ett helt annat scenario än en bänk under ett stort träd eller en rabatt vid skolmatsalen!

Reflektioner

Kan det här verkligen hända? Var och när?

Har någon av er någon gång hittat något mystiskt utomhus? Vad gjorde ni då?

Hur kändes det att vara detektiv? Vilka färdigheter behövde du använda?

Hur löste du uppgiften?

Det finns en tendens att vi blir mer ängsliga och rädda för att vara i naturen och gå ut i skogen, vad tror du det beror på?

Referenser, länkar

Naturskoleföreningens bokserien "Att lära in ute",
<https://www.outdoorteaching.com/>





I betraktarens öga

I den här aktiviteten uppmuntras eleverna att betrakta konst på ett sådant sätt att de blir inspirerade att vara kreativa och använda sin fantasi.

Förmågor

Att stärka självreglering, relationsfärdigheter och ansvarsfullt beslutsfattande. Förbättra självförtroende och motståndskraft.

Tid

30 minuter.

Ämnen

bild, svenska/språk .

Material

8-10 stycken laminerade konstkort; papper och pennor, naturföremål.

Plats

en plats där ni kan plocka material från naturen.

Förberedelser

Gör i ordning bildkort på konstverk att ta med utomhus

Genomförande

Dela in klassen i grupper och varje grupp får ett konstkort. Eleverna funderar över vad bilden på kortet föreställer. Ge varje grupp cirka fem minuter och gå sedan vidare med något av följande:

1-2 grupper avbildar bilden med sina kroppar - som drama eller en skulptur.

1-2 grupper utvecklar ett eller flera ljud för att passa konstkortet och framför ljuden/musiken tillsammans i kör.

1-2 grupper skapar en fortsättning på konstkortet med hjälp av föremål från naturen.

1-2 grupper samlar naturföremål i olika färger och alla nyanser som finns på konstkortet.

Efter tio minuter beskriver grupperna vad de såg i sina bilder, vad deras gruppuppgift gick ut på och vad resultatet av uppgiften blev. Det sista steget är att lägga ut alla konstkort, varefter eleverna skapar en stor utställning med hjälp av dem alla (nästan som att lägga ett pussel).

Tips och idéer

Med utgångspunkt från konstkortet och omgivningen kan eleverna också skriva en kort dikt på fem till sju rader.

Reflektioner

Vilka av de andras uttryck tycker du var lättast att förstå och ta till sig? Hur gick arbetet i gruppen? Var alla delaktiga? Har du upptäckt något nytt om dig själv?





Mat utomhus

Förmågor

Att stärka självmedvetenhet, självreglering, social medvetenhet och relationsfärdigheter. Bli bättre på lagarbete och samarbete, stärka självförtroende och motståndskraft, självständighet och riskbedömning. Uppleva psykologiskt och känslomässigt välbefinnande.

Tid

40 minuter - 2 timmar eller mer.

Ämnen

hemkunskap, historia, geografi, matematik, svenska/språk, idrott och hälsa, biologi.

Material

Ingredienser och redskap för matlagning. Organisera så att du kan ta hand om ditt eget skräp, upprätthålla hygien och arbeta säkert.

Plats

Nästan var som helst. Det kan eventuellt underlätta om det finns ett bord att arbeta vid.

När vi är aktiva och utomhus blir man mer hungrig och maten tenderar att smaka bättre! Att dela en måltid, att dela bröd, är en handling av gemenskap och omsorg om varandra. Vi äter tillsammans när vi har något att fira eller sörja. Mat innebär mycket tid och arbete, traditioner och hopp om liv! Men maten blir också alltmer standardiserad över hela världen och behöver inte längre baseras på de förutsättningar som finns på olika platser. Att utsätta eleverna för olika matkulturer kan hjälpa dem att reflektera över sin egen mat. Genom att dela måltider stärks också banden i gruppen. Eleverna får ta initiativ och använda sin kreativitet.

Förberedelser

Planering och inköp av råvaror. Eventuellt göra en del av förberedelserna inomhus i förväg, till exempel skölja råvaror eller göra deg.

Genomförande

Låt planeringen vara en del av genomförandet. Sätt upp ramar för vad ni kan laga: Hur mycket tid har du? Vad får det kosta? Vilken matlagningsutrustning kan ni använda? Finns det möjlighet att göra upp eld eller laga mat i ett friluftskök?

Dela in klassen i mindre grupper om fyra till sex elever. Bestäm om ni ska dela upp arbetet mellan grupperna eller om varje grupp ska laga sin egen mat. Presentera den utrustning som eleverna får använda och om det finns regler för hur den ska hanteras. Presentera vad som ska göras, när det ska göras och vad eleverna ska göra när de är klara med uppgiften (till exempel be läraren om en ny uppgift som att hjälpa de andra grupperna, städa undan, duka, vila medan de väntar...)

Ett förslag som inte kräver någon eld eller spis är att göra en matig sallad till lunch eller en fruktsallad till mellanmål.

Att baka bröd på en plåt är en metod som har använts under lång tid och som fortfarande används i stora delar av världen. Den samiska ursprungsbefolkningen i Sverige bakar gahkku, ett platt, segt och smulfrött bröd som håller för att ta med vid förflyttningar. Gahkku är det samiska ordet för bröd. Det bakas med vetemjöl, jäst, vatten, salt, matfett och något sött, som honung men det finns många olika recept.

Ett brödrecept som fungerar bra och liknar det traditionella gahkku är naturskolans magbröd. Det kallas magbröd för att eleverna jäser det i en påse innanför kläderna.



Magbröd, cirka 10 bitar

6,5 dl (390 g) vetemjöl

5 dl (325 g) grahamsmjöl

1 påse torrjäst (motsvarar 50 g färsk jäst)

0,5 dl (45 g) socker

1 tsk salt

Brödkryddor (fänkål, anis) efter smak

Blanda alla ingredienser i en stor skål och dela sedan upp i mindre plastpåsar, en till varje elev. Mät upp 1,5 dl mjölblandning i varje påse. När det är dags att baka hålls 0,5 dl varmt vatten (cirka 50 grader) i påsen och eleverna knådar ihop degen i påsen. Degen kommer att vara ganska "torr" och det är ok.

Knyt ihop påsen och lägg den på magen, innanför tröjan och låt degen jäsa där i minst 25 minuter. Magbrödet jäser med hjälp av kroppsvärmen. När degen har jäst knådar du degen i påsen lätt. Ta ut degen ur påsen och platta till den mellan tummen och de andra fingrarna så att den blir cirka 1 cm tjock. Traditionellt gräddas bröd, lätt mjölat, på platta stenar vid elden eller på en stekhäll utan fett. Det går också bra att göra i en stekpanna. Ju varmare temperatur brödet gräddas i, desto tunnare måste degen vara för att brödet ska bli genomstekt utan att brännas. Ät de nybakade bröden med en klick smör!

Tips och idéer

Att laga mat utomhus är ett bra tillfälle att arbeta över ämnesgränserna. Det kan till exempel handla om att eleverna bara talar engelska under hela aktiviteten.

Reflektioner

Finns det några speciella rätter som bara äts utomhus?

Hur tror du att de skulle svara på den här frågan i Litauen och Turkiet?

Är det här brödet likt något annat bröd du har ätit? Måste det vara varmt för att degen ska jäsa? Kan du leta efter fler recept och baka andra tunnbröd - från olika delar av världen? Har människor i alla världsdelar bakat liknande tunnbröd?

När ska människor börja ta ansvar för att tillaga maten de äter?

Vad tycker du om det?

Vilken miljöpåverkan har den mat vi äter? Hur kan vi göra den mat vi äter mer hållbar, med ett mindre koldioxidavtryck?



Gör en mandala

Att lära känna en plats genom att leta efter olika naturmaterial. Skapa, och uppleva ett lugn tillsammans.

Förmågor

Att stärka självreglering, ansvarsfullt beslutsfattande, social medvetenhet och relationsfärdigheter.
Bli bättre på lagarbete och samarbete, uppleva psykologiskt och känslomässigt välbefinnande.

Tid

30 min.

Ämnen

bild, svenska/språk, matematik, biologi.

Material

Naturmaterial och eventuellt en vit duk 1x1 meter.

Plats

En vindstill plats med löst naturmaterial som får plockas.

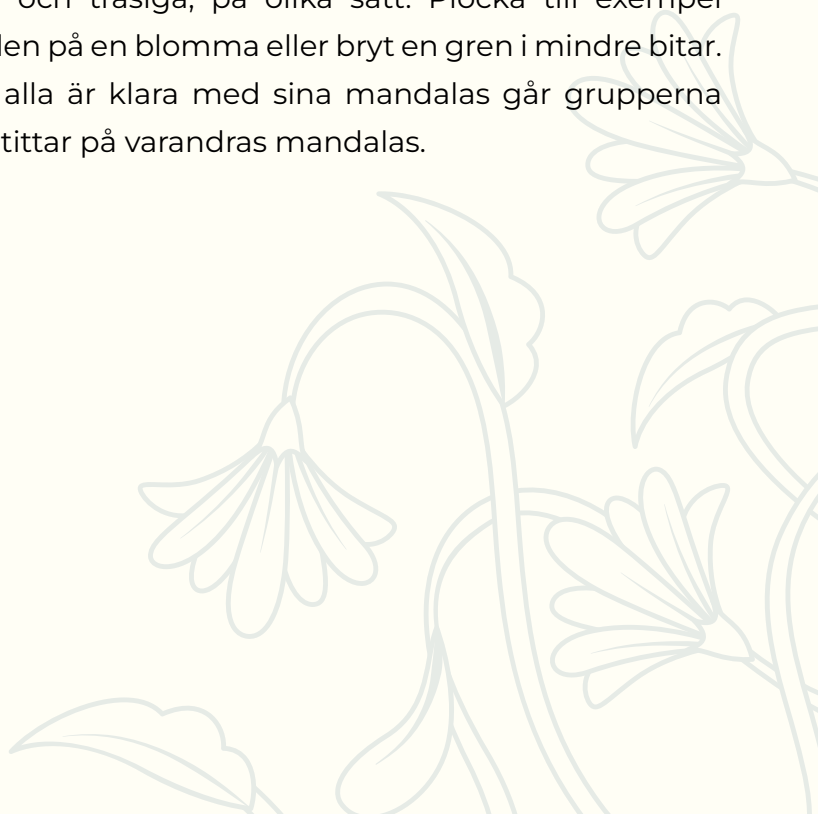
Genomförande

Diskutera hur och var ni får samla naturmaterial på den platsen där ni är.

Beskriv vad en mandala är. Det är en bild, ofta symmetrisk, som symboliserar harmoni och helhet. Ordet mandala kommer från sanskrit och betyder cirkel.

Dela in eleverna i grupper om tre till fem elever. Ge alla elever i uppgift att samla in minst tre olika typer av naturmaterial, minst fem av varje. Dela gärna ut en vit duk eller liknande att lägga på marken att bygga på. Om det finns flera bord eller bänkar kan man bygga direkt på dem. Ge grupperna i uppgift att tillsammans skapa ett symmetriskt mönster med hjälp av de naturföremål som de har samlat in. Det är möjligt att bygga en mandala asymmetriskt eller bara göra en bild av naturmaterial om gruppen vill. Det viktiga är det kreativa grupparbetet.

Om gruppen behöver samla in fler naturföremål än de som samlades in i inledningen går det bra. Uppmuntra eleverna att använda föremålen, både hela och trasiga, på olika sätt. Plocka till exempel bladen på en blomma eller bryt en gren i mindre bitar. När alla är klara med sina mandalas går grupperna och tittar på varandras mandalas.





Tips och idéer

Låt era mandalor komma till liv! Dela in er i par och sedan delas paren upp i två lag. Varje lag bestämmer sig för ett mönster och eleverna blir en del av en halv mandala som det andra laget kopierar. Markera symmetrilinjen (med ett rep, en markering i gruset eller gatukritor på asfalten).

Paret ska hitta samma plats som sin partner på andra sidan linjen. Följ det symmetriska mönstret i mandalan. Byt sedan roller och låt det andra laget leda ett annat mönster.

Reflektioner

Blev era mandalor likadana? Hur kommer det sig, eftersom alla hade samma naturföremål att tillgå? Hur kändes det att bygga en mandala tillsammans? Hade det varit enklare att bygga den själv? Upptäckte ni något nytt på platsen genom att plocka naturföremålen? I så fall vad?





Luktläsk

Att lära sig om platsen och naturen genom att använda andra sinnen än syn, hörsel och känsel. Doften väcker minnen och hjälper oss att lära. Att kunna känna igen olika lukter är viktigt - men nuförtiden är det inte ofta vi behöver förlita oss på luktsinnet.

Förmågor

Att stärka självmedvetenhet, social medvetenhet, relationsfärdigheter, lagarbete och samarbete, ansvarsfullt beslutsfattande.

Tid

30 min.

Ämnen

biologi, svenska/språk.

Material

Burkar eller muggar, och material som ni plockar i naturen.

Plats

Plats där det finns löst liggande naturmaterial som det är tillåtet att plocka. Fungerar bäst under en lite varmare årstid.

Förberedelser

Att stärka självmedvetenhet, social medvetenhet, relationsfärdigheter, lagarbete och samarbete, ansvarsfullt beslutsfattande.

Genomförande

Dela in eleverna i par och ge varje par en mugg. Be dem att fylla muggen med naturmaterial. De kan välja att bara ta en sort eller att blanda. Inget annat par får se vad de lägger i muggen. Be paren att hålla handen över muggen och komma tillbaka till startplatsen när de är klara. Där byter paren mugg med ett annat par som blundar och luktar på naturmaterialet. Paret som luktar får beskriva hur det luktar, om de känner igen lukten och om de förknippar lukten med någon plats, händelse eller person. Låt till sist paren gissa vad som finns i muggen och se om de hade rätt.

Tips och idéer

Allting luktar! Det är inte bara doften av blommor som vi känner igen och associerar till.

Reflektioner

Var det något som luktade annorlunda än du trodde?
Väckte dofterna några minnen till liv?
Kan du identifiera några naturmaterial?

Referenser, länkar

1. <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2025/jan/20/the-big-idea-looking-for-a-better-life-follow-your-nose>
2. <https://www.su.se/psykologiska-institutionen/nyheter/dofter-visar-v%C3%A4gen-till-b%C3%A5de-minnen-och-att-leva-i-nu-et-1.795463>



Var i kroppen sitter känslorna?

Den här aktiviteten fokuserar direkt på våra känslor. När vi pratar om hur vi känner blir det tydligare att känslor existerar och att de påverkar både vår kropp och vårt sinne. Att placera våra känslor utanför oss själva kan göra det lättare att prata om dem.

Förmågor

Att stärka självmedvetenhet, social medvetenhet, relationsfärdigheter.

Tid

30 min.

Ämnen

biologi, svenska/språk, idrott och hälsa.

Material

Ett snöre, cirka 8-10 meter långt, och en uppsättning kort med olika känslor - en uppsättning till varje grupp. Till exempel När jag är ledsen, När jag känner mig skyldig, När jag känner mig glad. **Förslag på känslkort finns i slutet av boken.**

Plats

Tillräckligt med utrymme för att varje grupp ska kunna lägga ut och samlas kring sin figur.

Årstid

Året runt

Förberedelser

Välj vilka känslkort som ska användas - vilka tror du skulle passa din grupp?

Genomförande

Dela in klassen i grupper om cirka fyra personer. Låt en person i gruppen lägga sig ner på marken. De andra lägger ut ett snöre runt om, nära hela kroppen. När konturen är klar får personen resa sig upp.

Ställ er runt figuren på marken och ta upp ett av korten ur påsen. Turas om att läsa högt. Var i kroppen tycker du att den känslan sitter?

Diskutera och kom överens om var i kroppen den känslan hör hemma. Lägg lappen på den kroppsdel som tillhör er "repgubbe". Gör samma sak med alla lapparna.

Fortsättning

Gå runt och titta på de andras förslag. Hittar ni några skillnader från hur din grupp tänkte? Låt eleverna ta reda på mer om olika känslor. Hur kan vi använda våra känslor för att förstå oss själva och våra relationer?

Tips och idéer

Se till att varje grupp arbetar på avstånd från de andra grupperna, så att alla kan fokusera på sin egen grupp.

Prata om hur det kommer att kännas att vara på marken när de andra står runt omkring för att lägga ut repet. Hur vill den personen bli behandlad av de andra? Hur kan de som står runt omkring visa omsorg om den som ligger ner?

Ett alternativt sätt är att låta varje elev plocka upp ett kort, eller ett kort för ett elevpar. Sedan kan ni diskutera och jämföra med de andra om ni håller med om deras fysiska känslor eller inte. Finns det skillnader?



Reflektioner

Vilken kroppsdel har fått flest känslor?

Kan olika känslor kännas på samma ställe men på olika sätt?

Kan en och samma känsla kännas på flera ställen i kroppen?

Var det någon del av kroppen som blev utan känslor?

Tror du att det är sant att dessa kroppsdelar är utan känslor?

Hur kan vi hjälpa varandra att må bra?

Referens

Maps of subjective feelings. Proceedings of the National Academy of Science, 115 (37), 91-98-92-03).





Tankestig

En tankestig är en bestämd sträcka, cirka 500 till 1000 meter lång, med tankekort upphängda längs vägen. På korten finns tankeväckande citat och ordspråk som reflekterar över livet och vår livsstil. När vi vandrar längs tankestigen vandrar vi i tystnad. Tystnaden gör det möjligt för oss att vara ensamma med våra tankar i lugn och ro. Reflektion kräver både tid och plats, och i den värld vi lever i idag finns sällan utrymme för detta. I den här aktiviteten får eleverna tid att värdera innehållet i texterna, reflektera och sedan uttrycka sig aktivt genom en diskussion.

Förmågor

Att stärka självmedvetenhet, självreglering, social medvetenhet, psykiskt och känslomässigt välbefinnande.

Tid

60 minuter.

Ämnen

svenska/språk, idrott och hälsa, psykologi, samhällskunskap.

Material

Laminerade kort med citat/ordspråk eller frågor om livet/existentialism/samhälle och/eller hållbar utveckling. **Exempel på tankekort finns med i slutet av boken.**

Plats

Var som helst där du kan gå och tänka, helst i en naturmiljö; men stadsområden kan ge en bakgrund till andra typer av frågor och citat att reflektera över.

Förberedelser

Placera ut tankekorten längs stigen. Ge tillräckligt med utrymme däremellan för reflektion och eftertanke. Färre kort på en kortare sträcka. Aktiviteten kräver två vuxna för start och mål, om man inte kommer tillbaka till startpunkten.

Genomförande

Dela in klassen i tre stora grupper om sju till tio elever. Läraren samlar en grupp i taget vid början av stigen. Här pratar de om "tystnad". Läraren kan ställa frågor som till exempel: När är du tyst? Tänker du när du är tyst? Vad är du rädd för?

Efter introduktionen visas ett tankekort och läraren läser texten och diskuterar den med eleverna. Vad tycker de om budskapet på tankekortet?

En efter en går eleverna sedan iväg längs stigen där fler tankekort finns utplacerade. Det sätt på vilket läraren låter dem börja är betydelsefullt: det måste vara så tyst som möjligt på platsen för att eleverna ska komma in i ett läge där de kan reflektera och tänka. De måste gå tankestigen en och en. Men det kan vara betryggande att kunna se nästa elev framför sig. Om du kommer närmare nästa elev stannar du och väntar tills ni har lite avstånd emellan.

Vid slutet av stigen möter en annan lärare varje elev och ställer frågor som till exempel: Vad tycker du om tankestigen? Vilket tankekort tyckte du bäst om?

Varje elev sätter sig sedan i en cirkel och väntar tyst tills alla har gått färdigt. När alla sitter ner diskuterar ni det sista tankekortet, där det står "Att leva är att välja".

Tips och idéer

En mer självsäker elev kan gå först och en annan självsäker elev kan gå sist; den mindre självsäkra eleven kan gå i mitten.

Gå i par, försök att gå tillsammans under tystnad. Är det möjligt och hur känns det?

Använd gärna <https://www.gapminder.org/> som inspiration för frågor längs vägen om du vill fokusera på hållbarhet, samhälle och levnadsvillkor i världen idag, historiskt och i framtiden.

Reflektioner

Hur upplever du platsen, naturen när du går under tystnad?

Om du går längs en redan bekant rutt eller en ny väg, hur känns det?

Beroende på frågorna, åldersgruppen och vad ni diskuterade och reflekterade över under aktiviteten, så kan ni fortsätta diskussionen i klassrummet eller utomhus vid nästa tillfälle. Finns det gemensamma idéer att arbeta vidare med?





Fotografen

I aktiviteten får vi lära oss mer om platsen och naturen - via synsinnet. Vad ser vi och hur tolkas eller beskrivs det? Målet är att kunna beskriva vad vi ser och uppmärksamma att vi tolkar det vi ser på olika sätt.

Förmågor

Att stärka social medvetenhet, relationsfärdigheter, lagarbete och samarbete.

Tid

10 - 30 minuter.

Ämnen

bild, svenska/språk.

Material

ögonbindlar (inte nödvändigt).

Plats

De flesta platser fungerar bra, bara alla par får nog med utrymme. Vad vill du att dina elever ska få upptäcka?

Förberedelser

Vilka beskrivande ord kan vara till nytta när man gör en detaljerad beskrivning av ett föremål eller en utsikt? Ni kan förbereda er i klassrummet genom att beskriva konstverk eller bilder med så många adjektiv som möjligt.

Genomförande

Eleverna bildar par. Den ena blundar och föreställer en kamera. Den andra blir fotografen som ska välja ett motiv som kan vara intressant, vackert eller kanske representera en känsla. Fotografen leder sedan „kameran“ till en plats där motivet kan ses. När de har stannat tar fotografen en bild genom att trycka på knappen på kameran, till exempel på den andra elevens axel. Tryck på knappen igen och „kameran“ blundar. Låt det gå fort; kameran får ta bilden i ett par sekunder.

Vänd på kameran och ställ er med ansiktet mot varandra. Fotografen kan se föremålet bakom kameran och nu ska kameran berätta vad bilden föreställde så detaljerat som möjligt. Säg kameran samma sak som fotografen hade tänkt sig? Hur många detaljer kan vi se i bara en glimt?

Om fotografen vill att kameran ska se samma sak som det valda motivet som var i åtanke, kanske man ska göra om det. Annars byter ni roller och går till en ny plats och gör samma sak igen.

Tips och idéer

Utomhus kan andra ord än de som används inomhus bli användbara, fler sinnen aktiveras och beskrivningarna kan bli annorlunda än när man gör liknande aktiviteter inomhus.

Prova först på skolgården och sedan i olika utomhus-miljöer.

Ge ett tema, ord eller begrepp att utgå ifrån, eller bestäm i förväg om motivet ska vara nära eller långt borta.

Reflektioner

I det enorma flöde av intryck som dagligen omger oss, vad ser vi egentligen?

Hur mycket av en ögonblicksbild registrerar vi och vad väljer våra hjärnor att se?

När fotografen väljer ett motiv som är intressant eller berörande kan mottagaren se och tolka det på ett helt annat sätt. Såg kameran det som fotografen eftersträvade?

Referenser, länkar

Dana foundation <https://dana.org/resources/the-senses-vision/>





Naturens färger

I den här aktiviteten kombinerar vi vetenskap och konst genom att samla in information om naturen och miljön. Vi lär känna olika naturmaterial: deras egenskaper, hur de beter sig och förändras. Resultatet blir ett vetenskapligt konstverk!

Förmågor

Att stärka självmedvetenhet och relationsfärdigheter. Uppleva psykiskt och känslomässigt välbefinnande.

Tid

30 min.

Ämnen

bild, svenska/språk, biologi, fysik.

Material

finkornigt sandpapper (helst med ljus bakgrundsfärg) och gärna något hårt underlag som skrivunderlägg eller brickor.

Plats

Fungerar bäst när det är barmark (inte finns någon snö).

Genomförande

Diskutera vad färg är och hur många olika nyanser eleverna tror att de kan hitta i naturen. Fundera på hur du skulle kunna färga ett sandpapper med hjälp av naturmaterial. Är det bäst att dra naturföremål mot sandpappret eller är det bättre att trycka dem mot sandpappret?

Dela in eleverna i par. Ge varje par en liten bricka med en bit sandpapper på. Be deltagarna att leta efter naturföremål som de kan dra mot sandpappret för att skapa en bild med olika färger på sandpappret. Eleverna kan skapa en enkel bild med enbart ränder eller mönster i olika färger genom att skrapa olika naturföremål på sandpappret. De kan också göra en mer avancerad bild. Bara fantasin sätter gränser.

Uppmuntra eleverna att använda alla sina sinnen, hur luktar, låter eller känns det? Hur påverkar naturmaterialens egenskaper som hårdhet, struktur och fuktighet färgen på sandpappret?

Tips och idéer

Uppmuntra eleverna att prova många olika föremål för att få fram olika nyanser; kanske hittar de något som ger en oväntad färg.

Reflektioner

Hur kändes det att "måla" med naturmaterial?

Vilka sinnen använde du?

Hittade du något naturföremål som gav en oväntad färg?





Min anteckningsbok om naturen

I den här aktiviteten vill vi stimulera känslor av nyfikenhet och empati genom kontakt med något i naturen. Under hela aktiviteten upplevs naturen inte som ett statiskt objekt, utan som ett uttrycksfullt, levande och dynamiskt subjekt.

Förmågor

Att stärka självmedvetenhet, självförtroende och motståndskraft, psykiskt och känslomässigt välbefinnande.

Tid

60 minuter.

Ämnen

bild, svenska/språk, biologi, idrott och hälsa.

Material

Kritor och 10 stycken pappersark till varje elev. Något att sätta ihop arken med som till exempel häftklamrar eller snöre.

Plats

Skog eller park.

Säsong

Hela året.

Förberedelser

Läraren tar reda på mer om platsen där ni ska vara, några arter, ekosystem och olika kretslopp - för att kunna ge eleverna en introduktion till naturens mångfald.

Genomförande

Eleven väljer ett naturföremål som finns på platsen där ni är, antecknar olika uttryck för detta naturföremål, och sätter samman anteckningarna till en bok.

Steg 1, cirka 10 minuter: Samla gruppen i en cirkel på den plats där ni ska vara. Läraren berättar och leder ett samtal om skogens växter och djur, svampar, vatten, jord och annat som finns just där ni är.

Steg 2, cirka 30 minuter: Berätta först om uppgiften. Varje elev ska välja ett eget naturföremål att fokusera på: ett träd, en sten, en buske, en bäck, en sjö eller liknande. Uppgiften är att skapa tio olika uttryck för det valda naturföremålet, och anteckna varje uttryck på ett separat pappersark. Låt sedan eleverna sprida ut sig i skogen och välja sitt eget naturföremål.

Dessa tio uttryck kan vara:

- *Namnge och beskriva det valda objektet (läraren hjälper till att ta reda på det specifika namnet om det behövs).*
- *Bild (avbilda det valda objektet)*
- *Färgskala (färgerna på det valda objektet, till exempel olika gröna och bruna nyanser på ett träd)*
- *Textur (överför texturen genom att trycka papperet mot objektet eller skanna av det med en penna, om det är vatten kan du överföra spåren av vattnet till papperet)*
- *Abstrakt form (till exempel geometriska former som en triangel eller cirkel för träd)*
- *Mönster (till exempel ådror på blad, regelbundna och oregelbundna sprickor i barken på ett träd)*
- *Ljud (i skrift, till exempel TOK! TOK! eller SIRIL SIRIL! Använda onomatopoetiska, ljudhärmande ord)*
- *Rita en dansande figur (Hur skulle den röra sig om den var en person?)*
- *Siluet (uttryck på insidan av ett färglagt område)*
- *Fritt (Hur fick det dig att känna? Fritt uttryck för känslor, oavsett om det är genom teckning, målning, skrivande eller poesi)*



Steg 3, cirka 5 minuter: Sätt ihop sidorna med häftklamrar eller snöre till en bok.

Reflektioner

Vad har jag lärt mig?

Hur kändes det att vara i direktkontakt med något i naturen?

Varför valde du just det? (den stenen, det nedfallna trädet...)

Kan du berätta mer om ditt naturelement?

Tips och idéer

Introducera många olika naturelement för att göra eleverna medvetna om naturens mångfald.

Visa exempel på hur man kan göra, hur man kan visualisera, ett eller ett par av uttrycken, när du förklarar uppgiften.

Visa varandra de olika böckerna i par eller mindre grupper.





Vi är skogen och skogen är vi

I den här aktiviteten formger och skapar eleverna en idealisk skogsskulptur som inkluderar olikheter och mångfald med hjälp av material som de har samlat in, inspirerade av naturen och samhället. Under hela aktiviteten dras en analogi mellan samhället och skogen, vilket understryker vikten av mångfald inom alla områden.

Förmågor

Att stärka social medvetenhet, ansvarsfullt beslutsfattande och relationsfärdigheter. Att utveckla sociala färdigheter som bygger på samarbete.

Tid

45 minuter.

Ämnen

bild, svenska/språk, geografi, biologi.

Material

För den del av aktiviteten ni genomför utomhus: En påse, låda, tråg eller korg till varje elev att samla naturföremål i. För den del av aktiviteten ni genomför inomhus: Materialet ni samlat i skogen. En bit 2 x 2 m tjock kartong eller frigolit, lim, ståltråd.

Plats

Skog och klassrum (både utomhus och inomhus).

Årstid

Hela året.

Förberedelser

Bestäm plats för aktiviteten och ta reda på vad som är tillåtet att plocka med sig därifrån. Ta reda på något om marken, vattnet, växterna, djuren och svamparna som finns där. Ta fram exempel som berättar om likheter mellan skogen och samhället.

Genomförande

Steg 1, cirka 10 min:

Samla eleverna i en cirkel i skogen. Berätta om mångfalden och samexistensen i skogen och dra paralleller till vårt samhälle.

Gör det genom att benämna några av träden och de andra växterna, några av djuren och svamparna; ett efter ett.

Jämför naturen och samhället. Till exempel kan flyttfåglar associeras med migration i vårt samhälle - säsongsarbetare som „åker hem“ på sommaren. Symbios mellan svampar och växter kan liknas vid samarbete mellan människor där var och en bidrar med det den kan. Kommunikationssystem som internet kan liknas med kommunikation mellan trädrötter.

Steg 2, cirka 15 min

Eleverna går runt och observerar och undersöker, samlar in de saker de vill ha utan att skada skogen och lägger sakerna i sina lådor eller påsar.

Steg 3, cirka 15 min

Återvänd till klassrummet och föreställ er tillsammans den perfekta och mest mångsidiga skogen. Hela klassen kommer med förslag och läraren skriver på tavlan: Vad finns i den här skogen? Var rinner det vatten? Hur ser marken ut? Vilka träd, blommor och djur lever där?

Steg 4, 20 min

I klassrummet, på en 2 x 2 meter stor yta, bygg en skog på en frigolitskiva eller tjock kartong med hjälp av ståltråd, lim och återvunnet material från skogen och skolan.

Reflektioner

Vad har jag lärt mig?
Vilken är mest mångsidig och komplex?
Skogen eller samhället?
Vad skulle hända om det inte fanns någon mångfald?

Tips och idéer

Låt eleverna utforska skogsområdet mer, och skriva ner vad de ser, hör, känner och luktar. Använd gärna texter som inledning till aktiviteten; texter som kan uppmuntra eleverna att använda alla sina sinnen. Kan språklärarna bidra med dikter eller andra texter av kända författare om naturen?

Aktiviteten kan anpassas för olika delar av naturen - buskar, blommor, olika djur eller till och med livlös natur. Den kan också anpassas till olika miljöer som havet, en bäck, en trädgård osv.

Låt eleverna bygga sina idealskogar i mindre grupper. Låt då varje grupp få en mindre skiva att bygga på.

Referenser och länkar

Om trädens sociala rot-nätverk:
<https://www.bbc.com/news/science-environment-48257315>





En hemlig kompis

I aktiviteten arbetar vi med empati och omtanke. Eleverna får uppleva en form av relation som inte bygger på direkt ömsesidighet. På så sätt lär de sig att utveckla ansvar och generositet och uppmuntras att se socialitet som en komplex balans av relationer.

Förmågor

Att stärka social medvetenhet och ansvarsfullt beslutsfattande.

Tid

45 min.

Ämnen

slöjd, bild, svenska/språk, samhällskunskap.

Områden som berörs inbegriper mänskliga rättigheter, KASAM (känslan av sammanhang), övervakning, makt och rättvisa.

Material

Papper, penna och en kasse. Varje elev får ett bindmaterial, till exempel snöre eller ståltråd.

Plats

Skog eller park, klassrum.

Årstad

Året om.

Förberedelser

Inled med att diskutera vårt beroende av naturen, våra sociala beroenden och ömsesidiga beroendeförhållanden.

Genomförande

Steg 1, cirka 5 minuter: Stå i en cirkel i parken eller skogen. Läraren håller en kort inledning om människans och naturens ömsesidiga beroende, och vikten av att ta hand om varandra. Vad kan vi ta från naturen och vad ska vi inte ta? Hur tar vi hand om varandra?

Steg 2, cirka 5 minuter: Läraren bjuder in deltagarna att spela ett spel där de måste ta hand om varandra. Dela in deltagarna i grupper om högst tio personer. Varje elev skriver sitt namn på en bit papper och lägger den i påsen för varje grupp, sedan drar de ett namn var. När namnen har tagits upp ur påsen förklarar läraren att de måste observera och ta hand om den vars namn står på pappret. Det ska ske på avstånd och utan att det märks under hela aktiviteten, och utan att avslöja vem som har dragit vem.

Steg 3, cirka 10 minuter beroende på om ni går en runda eller stannar i samma område under hela aktiviteten. Uppgiften är att göra en present till din hemliga vän. Börja med att samla föremål från naturen som du kan använda för att skapa en present. Det kan till exempel vara blommor, stenar, löv eller pinnar. En gåva kan vara allt från en vacker sten, till en fin plats i naturen eller kanske till och med en mandala.

Steg 4, cirka 15 minuter: Återvänd till samlingsplatsen och skapa en gåva med de insamlade föremålen. När alla har gjort sin gåva skickas gåvorna från den som tar hand om till den som blir omhändertagen. Var och en säger också något positivt som hen observerade under aktiviteten.

Reflektioner

Hur kände jag mig när jag tog hand om min vän?

Hur kändes det när min vän tog hand om mig?

Vad letade jag efter när jag samlade material från naturen?

Hur kan det jag har lärt mig påverka mitt liv?

Vad var svårast i den här aktiviteten?

- att göra två saker samtidigt?
- att någon observerar mig?
- att någon ger mig en gåva?

Tips och idéer

Se till att alla får reda på sin hemliga kompis i början av en annan aktivitet som ni ska göra utomhus, så eleverna får tid och fler möjligheter att visa hemlig omsorg om varandra.

Referenser / länkar

Denna aktivitet är inspirerad av Children in Permaculture av Lusi Alderslowe, Gaye Amus och Didi A. Devapriya. <https://www.permaculture.org.uk/books/children-permaculture-manual>

Känslan av sammanhang (KASAM) är ett begrepp som introducerades av sociologen Aaron Antonovsky och som fokuserar på individers uppfattning av livet som begripligt, hanterbart och meningsfullt. Läs mer om KASAM i skolan:

<https://www.spsm.se/studiepaket-npf/studiepaket-npf-grundskola/tydliggorande-pedagogik---grundskola/moment-1--tydliggorande-pedagogik-i-grundskolan/>





Vårt monument

I den här aktiviteten uppmuntras eleverna att se sig själva som en viktig del av samhället. De får utveckla sin ansvarskänsla och förmåga att tänka och agera tillsammans. Vi arbetar också med hur man kan använda överblivet material på ett konstnärligt sätt.

Förmågor

Att stärka ansvarsfullt beslutsfattande och social medvetenhet.

Tid

Sammanlagt minst 120 minuter fördelat på flera tillfällen.

Ämnen

slöjd, bild, historia, samhällskunskap, teknik.

Material

Återvinningsmaterial som kan samlas från skolans verksamheter och som eleverna kan ta med sig hemifrån; till exempel kartonger, plastförpackningar, konservburkar, äggkartonger, uttjänta textilier m.m. Verktyg som saxar, hobbyknivar, penslar mm. Lim, färg, kriter, papper.

Plats

Skolgården.

Årstid

Året om.

Introduktion

Deltagarna skapar ett tillfälligt offentligt monument och beslutar om dess innehåll och produktionsprocess i små eller stora grupper.

Eleverna funderar tillsammans på vilken typ av budskap de skulle vilja förmedla till samhället om de hade möjlighet; de utvecklar en idé tillsammans och förverkligar den med det material de har. På så sätt utvecklar de sin förmåga att fatta beslut och arbeta i grupp, liksom sin förmåga att lösa problem med begränsade resurser genom att upptäcka den konstnärliga potentialen i avfallsmaterial.

Ett monument är vanligtvis en offentlig skulptur, ett annat konstverk eller en byggnad vars syfte är att minnas en eller flera personer eller en historisk händelse genom en materiell manifestation. Men i dagens värld och konst finns det också anti- eller motmonument som ifrågasätter monumentens representativa kapacitet och funktion. Anti- eller motmonument utmanar traditionella monuments förmåga att ge intryck av fullständighet, en falsk känsla av avslutning eller ideal som skönhet genom att medvetet skapa alternativa offentliga upplevelser och former. Termen motmonument beskriver ett mer demokratiskt etos som engagerar individer subjektivt snarare än att auktoritärt ge moraliska lärdomar.

Förberedelser

Läraren behöver förbereda en kort presentation som förklarar syftet med, och sammanhanget för olika typer av monument. Monumenten bör variera från välkända till mer experimentella former, av konstnärer som Jochen Gerz, Olafur Eliasson eller Maya Lin, och ta upp till exempel mer aktuella sociala och miljömässiga frågor.

Gör en utflykt runt skolan för att se om det finns några monument i närheten. Känner vi till dem och varför finns de där? Känner vi till några andra monument som skildrar andra historiska eller moderna händelser?



Genomförande

Steg 1, cirka 15 min eller längre

Läraren ger klassen en presentation om monument och ger exempel på olika monument. Vad är ett monument? Vilken typ av budskap förmedlar monumenten till samhället? Låt eleverna diskutera och berätta vilken typ av budskap de skulle vilja förmedla till samhället om de själva gjorde ett monument.

Steg 2, cirka 60 min, cirka 10-15 min per grupp

Dela in klassen i grupper om cirka 6 elever. Grupperna ritar och bestämmer vad de ska göra, var, varför, med vilka material och hur.

Varje grupp presenterar sina idéer för klassen och läraren, och berättar också vilket material som behövs. Den övriga klassen och läraren ger feedback; de kan ge nya idéer, och förslag på hur gruppen kan få tag i det material som behövs.

Gruppen funderar sedan över feedbacken och gör förbättringar om de anser att det behövs. Inför nästa gång måste de hitta och samla ihop material att bygga med. Både sådant de kan få tag på på egen hand - och med hjälp av andra.

Steg 3, cirka 45 min

I arbetet behöver varje grupp diskutera vad som ska göras. De kan bestämma och fördela olika ansvarsområden inom gruppen, som att samla olika material och sätta ihop olika material. Gruppen tillverkar sitt monument och placerar det på den angivna platsen.

Reflektioner

Vilket budskap sänder vårt monument till samhället?

Varför just det budskapet?

Håller jag med om budskapet?

Vilka var svårigheterna i processen med att tänka tillsammans, fatta beslut och genomföra dem?

Hur kan vi övervinna de utmaningarna?

På vilket sätt kan materialet eller monumenten återanvändas?

(Kan ni ta hänsyn till återanvändning/återvinning redan när ni planerar ert monument?)

Tips och idéer

Om ni vill genomföra hela aktiviteten på en dag måste ni se till att samla in material i förväg.

Aktiviteten kan pågå under flera dagar och lektioner, till exempel dag 1 med en utflykt eller ett föredrag om monument, dag 2 med diskussioner och presentationer och dag 3 med skapandet av monumentet. Kanske behövs det mycket mer tid, särskilt om ni vill göra en utställning och visa den för andra klasser på skolan.

Låt monumenten hålla sig till ett tema beroende på skolämne eller vad som står på dagordningen, till exempel „hållbarhet“, „demokrati“, „vänskap“, „matematik“, „samarbete“, „solidaritet“, „delande“. Ett annat förslag är att låta eleverna skapa ett positivt monument över en lokal händelse eller en lokal person.

De exempel på monument som du visar i presentationen kommer att vara vägledande. Det är viktigt att visa exempel som gjorts av allmänheten eller av konstnärer, liksom småskaliga exempel som gjorts med enkelt material som inte kostar något.

Elevgrupperna bör inte störas för mycket under processen, men processen bör följas och kanske ges stöd.

Samma aktivitet kan också genomföras på så sätt att hela klassen skapar ett enda monument. Eleverna får då - individuellt - första fram förslag till monument. Förslagen presenteras för klassen, diskuteras och sedan följer en process där hela klassen arbetar tillsammans för att skapa ett enda monument.

Referenser/länkar

Anti-monument: <https://en.wikipedia.org/wiki/Anti-monumentalism>

Monument mot fascism: <https://jochengerz.eu/works/monument-against-fascism>

Minnesmärke över Vietnam: <https://www.mayalinstudio.com/memory-works/vietnam-veterans-memorial>

Isklocka: <https://www.wallpaper.com/art/olafur-eliasson-ice-watch-london>





Vad vill min vän?

I den här aktiviteten ligger fokus ligger på min väns önskan, inte min, och tillsammans identifierar vi hinder och kommer på lösningar.

Eleverna får arbeta med ett gemensamt mål, de skapar handlingsplaner och visualiserar varandras önskingar för att kunna uppnå dem.

Förmågor

Att stärka självmedvetenhet, social medvetenhet och relationsfärdigheter. Bygga självförtroende och motståndskraft, lära sig empati.

Tid

minst 45-60 min, kan behövas mer tid.

Ämnen

bild, svenska/språk, samhällskunskap.

Material

Pennor och papper, ett stort pappersark (50x70 cm) till varje grupp. Krior till varje grupp.

Plats

klassrum, skolgård, park, skog.

Årstid

Året om.

Genomförande

Steg 1, cirka 5 minuter sittning

Börja med en kort stubbsittning där alla får tänka efter och svara på frågan "Vad vill jag?"

Steg 2: cirka 20 min:

Bilda grupper om tre, en elev i taget får frågan "Vad vill du?". Eleverna har ett samtal där de diskuterar vad de vill och ställer frågor till varandra. Diskussionen blir rikare om de diskuterar allas mål samtidigt, snarare än en i taget.

Utifrån svaren tar de tillsammans fram och ritar de olika handlingsplanerna för att uppnå önskemålen. Handlingsplanen bör innehålla en tidtabell.

Förtydliga grundfrågan om det behövs: *Vad vill jag ska hända om 2 år? Vad vill jag idag?, Hur vill jag att världen ska se ut när jag är vuxen? Hur vill jag känna mig i slutet av terminen? Hur ska jag nå dit? Vad skulle vara det första steget för att nå dit? Vilka möjligheter, hinder och utmaningar påverkar önskan att gå i uppfyllelse?*

Om önskan är för abstrakt eller mer eller mindre omöjlig att uppnå, kan vi då justera önskan så att den kan bli verklig?

Tips och idéer

Gör tidslinjen som ett bildmanus eller en seriestripp? Använd post-it-lappar som kan flyttas runt på tidslinjen.

Ha en hemlig påse med frågor som eleverna kan använda som utgångspunkt om de inte har några egna.

Frågor att använda:

Vad är det du vill? (Att uppnå, att åstadkomma, att få)

Varför är detta viktigt för dig?

På en skala från noll till tio, hur viktigt är det för dig att...?

Vilket är det första lilla steget du kan ta idag?

Vem kan hjälpa dig att nå det här målet?

Vad kan komma i vägen för dig, och hur ska du hantera det?

Hur vet du när du gör framsteg?

Vad ska du göra för att fira små segrar eller när du når ditt mål?

Om du känner att du vill ge upp, vad säger du då till dig själv?

Hur kommer livet att se ut när du har uppnått det här målet?



Uttryck en känsla

I aktiviteten kan vi utveckla medvetenhet om känslor och skillnader mellan känslor, vilket gör det möjligt att utveckla en mer tolerant och flexibel attityd gentemot sig själv och andra.

Förmågor

Att stärka självmedvetenhet och social medvetenhet.

Tid

25 minuter.

Ämnen

bild, svenska/språk.

Material

papper, blyertspennor och färg.

Plats

Klassrum, park, skolgård, skog.

Årstid

Alla årstider.

Förberedelser

Innan du genomför den här övningen kan läraren göra lite efterforskningar om abstrakt konst. Forskning om konstnärer som Wassily Kandinsky och Mark Rothko, särskilt Kandinskys bok „On the Spiritual in Art“, kan vara till hjälp för att vägleda eleverna.

Genomförande

I aktiviteten identifierar och synliggör eleverna sina känslor med hjälp av konstnärliga uttryck. Under hela övningen, som bygger på att etablera relationer mellan skriftliga uttryck, subjektivitet och visuella uttryck, samt aktiverar elevernas förmåga till abstrakt tänkande, kan de få syn på att en och samma känsla kan ha olika uttryck och intensitet.

Steg 1, cirka 10 min:

Stå i en cirkel och be eleverna att ge exempel på ord som beskriver starka känslor, låt orden flöda!

Läraren frågar sedan - vilka starka känslor har ni upplevt under den senaste veckan? Eleverna reflekterar och tänker under tystnad. Sedan skriver varje elev ner ett ord/en känsla på ett papper och lägger det i påsen.

Steg 2, cirka 15 min:

Dela in klassen i par. Varje par tar ett papper från påsen och försöker tillsammans skapa ett konstnärligt uttryck för känslan på pappret. Det kan finnas flera olika känslouttryck. Är det en stjärna? Är det något som växer organiskt från mitten? Eller är det en grön cirkel, en blå ljushet? De två eleverna skapar uttrycken tillsammans genom att prata med varandra.

Tips och idéer

Inled med att visa olika konstverk som kan förknippas med olika känslouttryck. Det kan göra det lättare för eleverna att visualisera sina uttryck.

Om ni gör övningen utomhus, hitta ett föremål som uttrycker känslan och använd det som utgångspunkt för att skapa en bild. Ni kan till exempel rita eller markera känslan på marken eller gestalta känslan med gester.

Reflektioner

Vad har jag lärt mig?

Känner jag mig själv och mina känslor bättre?

Stämde uttrycken och känslorna exakt överens?

Hur kan jag göra förändringar?

Vilka känslor var vanliga i gruppen, vad kan det bero på?

Kan känslor förstås på olika sätt när de uttrycks i bilder?

Referenser, länkar

Hilma af Klint <https://hilmaafklint.se/sv/>

Mikalojus Konstantinas Čiurlionis: Painting

MoMa-sida om Mark Rothko: <https://www.moma.org/artists/5047-mark-rothko>

https://www.openculture.com/2020/06/an-introduction-to-thought-forms-the-pioneering-1905-theosophist-book-that-inspired-abstract-art.html#google_vignette

Mübin Orhon: <https://www.galerinevistanbul.com/artists/43-mubin-orhon/works/>





Teater med bilder

I den här aktiviteten utforskar vi förhållandet mellan natur och människa genom att skapa bilder och att få insikter genom att uppleva en kollektiv och deltagande process som bygger på konsensus.

Förmågor

Att stärka ansvarsfullt beslutsfattande, social medvetenhet och relationsfärdigheter.

Tid

65 minuter.

Ämnen

idrott och hälsa, bild, svenska/språk. Andra ämnen kan ingå beroende på temat för bilderna eller texterna.

Material

Förberedda fotografier eller korta texter.

Plats

Utomhus.

Årstid

Året om.

Förberedelser

Ta foton från närliggande platser eller skriv korta texter om en situation i naturen eller i samhället. Låt bilderna/situationerna ha anknytning till teman som hållbarhet, social välfärd, avskogning, klimatförändringar, naturkatastrofer, våld, droganvändning, djurmisshandel, rädsla för att gå miste om något (FOMO) osv.

Genomförande

Steg 1, cirka 15 min.

Dela upp klassen i fyra grupper och ge varje grupp en bild eller en text som beskriver en situation. Till exempel en skogsbrand. Gruppen formar en bild av situationen med hjälp av sina kroppar; några kan till exempel föreställa naturfenomen, andra människor. Under aktiviteten ska gruppmedlemmarna prata så lite som möjligt eller inte alls. De som har förslag och vill korrigera bilden gör det genom att röra vid händer och armar på sina gruppmedlemmar för att få "rätt" bild. Bara en elev i taget korregerar den levande bilden. När gruppen är nöjd med sin bild är det första steget klart.

Steg 2, cirka 45 minuter.

Para ihop grupperna så att två grupper jobbar tillsammans. Arbeta med en situationsbild i taget.

Den ena gruppen visar sin levande situationsbild för den andra gruppen. Först diskuterar de vad situationen föreställer och vad som skulle kunna hända framöver.

Sedan visar de hur situationen bör förändras genom att ändra den levande bilden. Om bilden till exempel föreställer "avskogning", hur bör bilden som visar det ideala förhållandet mellan människor och skogar se ut? Vilka förändringar bör göras?

Eleverna visar sina förslag genom att ändra direkt i den levande situationsbilden. De går gradvis från situationsbilden till den ideala bilden. Varje elev kommer med förslag genom att förändra läget och uttrycket på de som är med i situationsbilden. Helst utan att prata.

De två grupperna fortsätter att arbeta tills de är nöjda med den första gruppens idealbild. Byt sedan till den andra gruppens bild. Andra gruppen visar sin bild och båda grupperna diskuterar tillsammans. Sedan arbetar de tysta med att förändra också den bilden.

Reflektioner

Vad har jag lärt mig?
Hur kändes det att kommunicera med hjälp av bilder? Är det mer produktivt?
Varför valde vi den här situationen?
Vad kan vi göra mer för att göra det bättre?

Tips och idéer

När du väljer en situationsbild kan du hämta inspiration från till exempel de globala målen, allemansrätten eller olika uppförandekoder.

Se till att varje elev kan vara delaktig i varje steg av övningen, särskilt när övergångsbilden föreslås.

Att prata om: Får man röra vid varandra eller ska förändringarna ske genom muntlig instruktion?

Referenser och länkar

FOMO https://en.wikipedia.org/wiki/Fear_of_missing_out

Augusto Boal "De förtrycktas teater": https://en.wikipedia.org/wiki/Theatre_of_the_Oppressed





Naturen som en levande skulptur

Här får eleverna upptäcka likheter mellan mänskliga kroppar och föremål i naturen, och uppleva en djup känsla av närvaro. Att lära känna sin egen kropp och kroppens uttrycksfullhet.

Förmågor

Att stärka ansvarsfullt beslutsfattande och social medvetenhet. Att gynna elevernas självförtroende.

Tid

15 min.

Ämnen

idrott och hälsa, bild, geografi, biologi, samhällskunskap .

Plats

Utomhus i en naturlig miljö, helst en lugn och fridfull skog.

Årstid

Året om.

Genomförande

Steg 1, cirka 10 min

Förbered er genom att diskutera hur människan är beroende av naturen samtidigt som vi utnyttjar och tömmer den. Vad tycker eleverna om detta? Går det att förändra?

Ställ er i en cirkel. Säg högt olika naturföremål som finns i skogen. Alla försöker göra en bild eller en gest med sin kropp som beskriver det naturföremålet. Då kan alla ha försökt och fått en idé om hur det kan visas. Kanske håller naturföremålet på att förändras? Syns det i era gester?

Steg 2, cirka 5 min

Läraren ber varje elev att välja ett naturföremål och observera, röra vid och reflektera över förändringar för det naturföremål som de har valt. Hur känns det med handen? Hur ser det ut på vintern? Hur ser det ut på sommaren?

Steg 3, cirka 3 min.

Därefter identifierar eleverna sig med det naturföremål de har valt och formar sina kroppar efter det, blir det. De stannar i detta tillstånd av djupa tankar i några minuter och förvandlar sig själva till just det naturföremålet.

Tips och idéer

Det är viktigt att eleverna väljer föremål relativt långt ifrån varandra så att de kan koncentrera sig utan att bli störda av de andra.

Reflektioner

Hur kände jag mig?

Vilka likheter och skillnader finns det mellan min kropp och det naturföremål jag valde?

Vilka är skillnaderna mellan de gester som gjordes i cirkeln och den kroppsbild som gjordes efter att ha identifierat sig med det faktiska naturföremålet?

Varför valde du det här naturföremålet? (den stenen, det nedfallna trädet, eller annat.)

Hur kändes naturföremålet?

Kan du berätta något annat om det naturföremål?

Känslkort

När jag är
ARG

När jag
TYCKER OM
någon

När jag är
LEDSEN

När jag är
GLAD

När jag är
LUGN

När jag
känner mig
SKYLDIG

Känslkort

När jag
SKÄMS

När jag
ÅNGRAR
mig

När jag
känner mig
SNÄLL

När jag är
IVRIG

När jag
känner mig
MODIG

När jag
känner mig
LYCKLIG

Tankekort till tankestig

Vissa klagar alltid över
att rosor har taggar;
jag är tacksam att
taggar har rosor.

Alphonse Karr

Vad solen är för
blommorna,
är ett leende för
mänskligheten.

Joseph Addison

Visst gör det ont när
knoppar brister.
Varför skulle annars
våren tveka?

Karin Boye

Man får bara en resa
genom livet,
så glöm inte att stanna
upp och lukta på
blommorna.

Okänd

Jorden behöver inte
människan,
men människan
behöver jorden.

Okänd

Dröj inte med
att beundra
körsbärsträdets blom,
en stormvind kan rycka
bort dem under natten.

Japanskt ordspråk

Tankekort till tankestig

Att leva är att
välja

*Existentiellt
ordspråk Shaw*

Följ inte den stig som
leder någonstans.
Gör istället en ny stig
och lämna ett spår
efter dig.

George Bernard Shaw

Bra träd växer inte bara
under enkla
förhållanden;
ju starkare vind, desto
starkare träd

J. Willard Marriott

En generation
planterar träden,
nästa sitter i dess
skugga.

Kinesiskt ordspråk

Det är först då fågeln
kastar sig ut
i den fria rymden
som hon känner att
hon har vingar.

Okänd

Bästa tiden att plantera
ett träd
var för tjugo år sedan.
Den näst bästa tiden är
nu.

Kinesiskt talesätt



Författarpresentationer

Anna Aldén

Landskapsarkitekt, gymnasielärare inom natur- och trädgård, samt lärare på Uppsala naturskola sedan 2002. Anna leder utedagar för skolklasser i år 4-9, fortbildning för pedagoger i förskola och skola inom utomhuspedagogik, friluftsliv, naturkunskap, och enkelt naturhantverk. Anna skapar och använder gärna bilder och modeller för att förstå och konkretisera det lärandet ska handla om.

Lotta Carlegård, Sverige

Utomhuspedagog och lärare i engelska och svenska för årskurs 4–9 sedan 2003. Grundare av Klassrum utan väggar 2005, en fristående Naturskola där hon arbetar som lärarutbildare, föreläsare och författare. 2007 gav hon ut läroboken Att lära in engelska ute och är redaktör för Teaching in the Outdoor Classroom – a Swedish Anthology of Activities.

Lotta håller kurser och föreläsningar för lärare i grund- och gymnasieskolan, ofta i samarbete med andra aktörer såsom Naturskoleföreningen, Naturskyddsföreningen, Sportfiskarna och Skogen i skolan. Hon deltar ofta i projekt, t.ex. Schools growing together with forests, ett Nordplusprojekt 2023–2025 tillsammans med Lettland och Norge. Hon erbjuder även natur- och kulturguidning genom sitt företag Discover Dalarna.

Stina Lindblad, Sverige

Utomhuspedagog och biolog sedan 2002. Grundare av Hållbart lärande, en oberoende naturskola där hon arbetar som lärarutbildare, föreläsare och författare.

Hon är medförfattare till flera läroböcker för lärare, bland annat *Att lära in svenska ute*, *Att lära in svenska ute 2*, *Att lära in SFI ute*, *Leka och lära genom fysisk aktivitet ute* samt *Teaching in the Outdoor Classroom – a Swedish Anthology of Activities*. Hon är också medförfattare och redaktör för *Att lära in ute för hållbar utveckling*.

Stina håller kurser och föreläsningar för lärare på alla skolnivåer, med särskilt fokus på FN:s globala mål för hållbar utveckling. Hon är tidigare ordförande för Naturskoleföreningen och tidigare vice ordförande i Naturskyddsföreningen. Stina har projektlett några av Sveriges största utbildningsinitiativ för lärare inom friluftsliv- och utomhuspedagogik, bland annat Skogen som klassrum och Mer friluftsliv i skolan.

Idag är hon aktiv i metodutveckling inom utomhuspedagogik i flera kommuner runt om i Sverige.

Burak Delier, Turkiet

Burak Delier (f. 1977, Adapazarı) bor och arbetar i Istanbul. Han är lektor vid Fakulteten för konst, design och arkitektur på Sakarya universitet. Hans essäer om relationen mellan konst och politik publicerades av Koç University Press under titeln *Scenarios of the Art World* (2016).

Han arbetar i flera olika format, både individuellt och i kollektiva projekt som *Barmagazine: The Magazine That Thinks It's a Bar* (2018, tillsammans med Eylem Akçay, Emre Tansu Keten och Taylan Kesanbilici). Bland hans separatutställningar finns *The Small Room of History* (Karşı Sanat, 2022) och *Freedom Has No Script* (Iniva, London, 2014). Han har även deltagit i grupputställningar som Istanbul. *Passion, Joy, Fury* (MAXXI Museum, Rom, 2015), *Unrest of Form* (Wien, 2013), Taipei biennalerna 2008 och 2010, samt den 10:e Istanbul biennalen (2007).

Genom sina verk synliggör Delier relationerna mellan kapitalism och samtida konstpraktiker. Han skapar absurda möten med hjälp av gerillataktik och vardagsstrategier, och gör därigenom livet självt till studieobjekt.

Mürsel Koca, Turkiet

Mürsel Koca föddes 1985 i Eskişehir, Turkiet. Han tog examen från Eskişehir Anadolu High School 2003 och studerade keramik vid Anadolu universitet. 2014 började han arbeta som forskningsassistent vid Sakarya universitets institution för keramik och glas. Han tog sin masterexamen i keramik vid Sakarya universitet 2016 och fortsatte med konstnärlig forskarutbildning i keramik vid Anadolu universitet. Han arbetar idag som forskare vid Sakarya universitet, med både akademiskt och konstnärligt fokus.

Akvilė Girdzijauskaitė, Litauen

Akvilė har en masterexamen i pedagogik och lärarbehörighet, med erfarenhet från lärarutbildningar och projektledning. Som passionerad natur- och djurvän flyttade hon från staden till en liten by där hon och hennes partner Mindaugas Kazlauskas startade en alpackagård och naturcentret *Miško Briedžio* school. Här förenar hon sin utbildningsbakgrund med engagemang för hållbarhet, gemenskap och lärande i och genom naturen.

Sigita Girdzijauskienė, Litauen

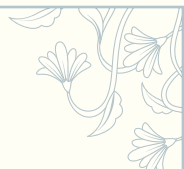
Sigita är utbildad psykolog och arbetar vid Psykologiska institutet på Vilnius universitet samt vid Litauens centrum för inkluderande utbildning. Hennes främsta forskningsintressen är barns lärande, beteende- och känslomässiga svårigheter, kognitiva förmågor hos barn och ungdomar, kreativitet och särskild begåvning.

Hon föreläser ofta för lärare om undervisning av begåvade barn och utbildar både blivande och verksamma psykologer i psykologisk bedömning av barn. I samarbete med organisationen *Miško briedis* driver hon projekt om utomhuspedagogik i skolan och djurassisterad pedagogik. Hon är också medförfattare till ett flertal vetenskapliga artiklar om barns utveckling, lärande och psykologisk bedömning.

Mindaugas Kazlauskas, Litauen

Mindaugas Kazlauskas har en doktorsexamen i fenomenologi och har sedan 2007 arbetat som projektledare, expert och utvärderare i olika organisationer. Hans forskning fokuserar på erfarenhetsbaserat lärande, icke-traditionella undervisningsmetoder, medvetandebegreppet samt relationer mellan djur och människor ur ett fenomenologiskt perspektiv. Han är en av initiativtagarna och grundarna till naturcentret *Miško Briedis School* samt lantbrukare vid *Miško Briedis Ūkis*.

Mer information: www.miskobriedis.lt



Mamerta Ralytė, Litauen

Mamerta arbetar som internationell projektadministratör vid Filosofiska fakulteten på Vilnius universitet, där hon stöttar forskare i att utveckla och samordna forskningsprojekt. Hon har en masterexamen i pedagogik och flera års erfarenhet som lärare i Litauen och utomlands, bland annat i Vietnam, Kina och USA. Hon har ett starkt intresse för socialt och emotionellt lärande samt utomhus- och erfarenhetsbaserad pedagogik, som hon ser som meningsfulla sätt att stödja elevers utveckling och välmående. Hon är också engagerad i olika internationella samarbeten som främjar innovation inom utbildningssektorn.

Laura Stašaitytė, Litauen

Laura är utbildad filolog, arbetar som översättare och är en sann naturvän. Hon har en examen i filologi från Vilnius universitet och arbetar med att översätta filmer och barnböcker. Hon deltar även i utbildningsprojekt inom naturvård och utomhuspedagogik, och har ett särskilt intresse för överlevnadskunskap i naturen.

