

DAGBOK från Ramsvikslandet 15 juni – 17 juni 2009

Måndag 15 juni

Nu var det dags för sommarkursen i utomhuspedagogik ”**Hälsa och lärande**”.

Inom en halvtimme med början klockan nio samlades vi på Ramsviks Övergård.

Anders, kursledare från ”Friluftsn” i Bengtsfors, och Anna-Karin, vår matexpert från Stenungsund, hälsade oss välkomna.

Vilka var vi då? Jo, det var Karin, Cecilia, Jenny, Michelle, Sven, Eva, Elisabeth, Camilla, Jenny och Catherine. Vi var ett glatt gäng som inkvarterades efter indelning i matlag.

Vädret var på bästa humör och vi samlades alla på en äng för fika och bakning av lite tilltugg.

En snabb presentation blev det innan det bar iväg ut i den Bohuslänska naturen. Under vår gångväg skulle vi plocka något som berättade om oss just nu . Vem vi var och vilken känsla vi hade. Efter detta färdades vi vidare ut i Ramsvikslandets naturreservat. Under hela förmiddagen fick vi i uppdrag att prata med någon i gruppen som vi inte pratat så mycket med tidigare. Ett bra sätt att lära känna alla.

Vårt första stopp var vid en brant klippvägg där vi fick associera fritt omkring ordet ”björk”.

Vi fixade fem varv. Nu kämpade vi oss fram i bushen och kom fram till en äng där det fanns lämningar efter tidigare boende. Här var det dags för lunch. En del kokade mat på stormkök och andra hade med sig färdig matsäck. Det smakade gott.

Efter lunchen bar det iväg ut mot klipporna vid havet och här fick prova på att ledas av och leda en kamrat med förbundna ögon. Vi delades in efter ögonfärg. Denna trygghetsövning var spännande och oförutsägbar. Det var Anders som hade hållit i taktpinnen hittills men nu tog Anna-Karin över. Vi fick papper och klädnypor och skulle reflektera över vad som hade varit väsentligt för matens utveckling från urminnes tider fram till idag.



Vi gjorde en tidslinje där vi fäste våra papperslappar med klädnypona. Tiden gick fort och snart var det dags att laga middag ute. Vi arbetade matlagsvis med olika delar av måltiden. På menyn hade vi tomatsoppa med röda linser, matmuffins med fetaost och squash samt sommarwok med quinoa. Detta blev en delikat måltid som tog lite extra tid eftersom vi hade lite brist på stormkök.



Resultatet blev en fantastisk måltid. Man kan uttrycka sig så här: ”Ju fler kockar desto bättre soppa”.

Efter disk och en lugn promenad tillbaka till vår förläggning samlades vi i en del av den före detta ladugården för att torka frukt och grönsaker samt förberedning av morgondagens lunch. Avslutningen hade vi ute på gårdstomten där Anders deklamerade en dikt om ”optimisten”. Härligt trötta stupade vi i säng efter en fantastisk dag med mängder av nya intryck.

Tisdag 16 juni

Vilken ljuvlig morgon! Frukost intogs på uteplatsen med morgonsol och havsutsikt. Bättre än så här kan livet knappast vara!

Dagens första övning var att promenera tyst efter Anders och lyssna både långt bort och nära. Vi utvärderade gårdagen och planerade en matsedel för två dagar. Denna planering ska vi använda oss av vid de andra träffarna. Matlagen ansvarar för måltiderna. Anna-Karin tog över och nu var det maten i fokus.

Vi använde gårdagens tidslinje för ett givande samtal om mat. Vi fortsatte sedan inomhus där Anna-Karin presenterade våra gruppuppgifter i matdelen på kursen. Efter detta var det dags för dagens utmaning i matlagning. Makrill i folie förbereddes och tillagades under gemytlig stämning. Makrillen fylldes med grönsaker och kryddor. Till detta hade vi kokt färskpotatis som Anders hade lyckats perfekt med. Till måltiden hade vi chevrebröd med honung och äpple samt kapis och rödbetssmör. Nu hade vi en festmåltid och stämningen var på toppen. Efter disken bar det iväg ut i naturen igen. Vi promenerade i två grupper och Anders gav oss i uppgift att på fem st. papper skriva ner vad som kännetecknar lärande genom rörelse.

Anders pratade om pirater som härjat längs kusten och vi fick i uppdrag att rita varsin skattkarta i det karga klipplandskapet. Vi gömde där våra lappar och satte ett kryss på kartan där de olika lapparna var gömda. Vi bytte sedan karta med den andra gruppen. Nu började en vild jakt på skatter där vi efter lite hjälp från skattkarteritarna fann alla lapparna.

Nu hade vi ett nytt uppdrag. Med utgångspunkt från våra tankar om rörelse och lärande skulle vi presentera vår idealskola. Det blev två olika sätt att använda naturen. En grupp byggde en miniatyr av idealskolan och den andra använde befintlig natur.

Efter middagen som vi lagade till vid förläggningen så presenterade Anders examinationsuppgiften. Vi smakade under tiden på det som vi hade torkat. Frukten var delikat.

Päron tyckte många hade en perfekt smak medan Cathrine hade problem med smaken på kiwi. Anders avslutade ute i en cirkel på gårdstomten med visa ord om den som har bråttom och den som skyndar sakta. Vi slogs med knotten denna ljuvliga sommarkväll och flydde in i stugorna för en natts stilla sömn.

Onsdag 17 juni

Sista dagen i del ett av utbildningen. Vädret fortfarande strålande och lite varmare. Efter packning och städning av lägenheterna samlades vi för instruktion om dagen, som vanligt i en liten ring för att alla skall ha möjlighet att höra. Anders körde en liten "väntalek" medan alla packade klart. Idag skulle vi ta våra bilar till Fykan, vi körde dit och parkerade. Dagens start var att vi skulle plocka något som symboliserade dagen. Samling i liten ring igen och alla fick dela med sig av sin känsla. Vi lade det vi plockat i en liten vattensamling.

Promenad i de reflektionsgrupper vi hade på tisdag morgon och nu skulle vi ta fram 3+ från gårdagen och 1 delta (vad vill jag lära mer om).

Samling vid slätteräng där Anders plockat några växter som vi tillsammans fann namnen på, kaprifol, älgört, stensöta, darrgräs och bergsyra.

Promenadgrupperna skulle delta i en övning där rep lades ut till ringar och i dessa skulle växterna flyttas fram och tillbaka på "order" av Anders. Bra tips "att göra" Efter detta fortsatte vi promenaden ut mot klipporna, väl där var det fikadax och sedan promenerade vi igen allt längre ut mot havet.

Gruppindelning i tre nya grupper, vårt uppdrag denna gång var att gestalta ett ämne/ord som Anders gav oss.

Kraft, Kretslopp, Matsmältning.



Grupperna planerade utförandet och alla deltog i gestaltningen. Tänk vad mycket fiffigt man kan göra!!

När första gruppen gjort sin övning och fått feedback på den var det dags för tillagning av lunchen på stormköken.

Grupp två och tre gjorde sina ”arbeten” när vi lunchat klart och sen var det dags för promenad tillbaka till parkeringen.

Innan vi kom ända fram till bilarna hade vi en sista övning att göra. Nya grupper. Vi skulle återberätta/symbolisera och knyta samman dag 1, 2 och 3 med långa rep.

Till sist fick vi en hemläxa att i vårt matlag skriva dagbok om de tre gångna dagarna. Denna gång föll det på matlag : Sven, Michelle och Eva.

Anders klarade att hålla sluttiden riktigt bra trots att han tidigare varit tidsoptimist. Så var första delen i vår utbildning avklarad och det var dags att köra hemåt. Snart midsommar och en del hade långt att köra och en del var nästan på hemmaplan.

Vi ses ju snart igen och får ta oss an nya uppdrag.