

Övningen är hämtad från [Friluftsn](#) där du själv kan bidra med övningar och inspireras av andra utomhuspedagoger.

Författare: Petra Luhmer Måhlén
Ämne: Sinneas naturkunskap

Skolår: F- 3, men det går naturligtvis att gör i alla åldrar det gäller bara att anpassa innehållet.

Så säger Lgr 11:

Kursplan: Centralt innehåll, Kropp och hälsa

- Människans kroppsdelar, deras namn och funktion.
- Människans upplevelser av ljus. Ljud, temperatur, smak och doft med hjälp av olika sinnen.

Sinnes övningar ute med smak, lukt och känsel!

Gör så här:

Lämplig plats: det går att genomföra var som helst ute. Det behöver finnas tillgång till lite naturmaterial som man får plocka7 kan använda sig av.

Tidsåtgång: 15- 30 min lite beroende på antal elever och hur många olika saker som ni har att smaka på och om man gör alla tre delarna.

Material/utrustning: frukt t ex. äpplen då det finns många sorter att få tag på. Jag hade tre sorters äpplen och ett päron. Jag skalade frukten och skar den i klyftor för att ha koll på de olika sorterna la jag dem i olika plastmuggar. Plast påsar av någon sort som ej är genomskinlig. Det behövs en påse till varje elev. Sittunderlag kan vara bra att ha med att sitta på. Jag hade rep för att kunna markera olika små områden.

Syfte: att lära sig om sina sinnen och prova praktiskt hur det fungerar. Att skapa ett gemensamt språk för upplevelser och sedan individuellt och i grupp komma fram till ett gemensamt omdöme. Våga uttrycka sin upplevelse och att lyssna på andra.

Sinnes övningar ute med smak ,lukt och känsel!

Inledning

Samla gruppen ute i en ring. I ringen finns en ring gjord av något naturmaterial. Fråga eleverna vad de tror att ringen är för något. Låt dem gissa till att någon säger att de kan vara ett huvud eller ansikte. Låt eleverna två och två hämta det som de tycker fattas i ansiktet. När ansiktet är fyllt med ögon, mun, öron och näsa kan du avsluta. Jag frågade dem vad är ett sinne? Vilka sinnen har vi? Var sitter sinnen? Låt dem resonera och fråga, funder och sammanfatta sedan det ni har kommit fram till.

Smaken:

Diskutera hur ett äpple kan smaka - t ex. sött, syrligt och surt mm. Låt sedan eleverna hämta ett naturföremål som ska stå som symbol för varje smak ni kom fram till t ex. sött = blomma. Det behövs lika många föremål som det finns frukter att smaka på. (i mitt fall 4 st.)

Övningen är hämtad från [Friluftsn](#) där du själv kan bidra med övningar och inspireras av andra utomhuspedagoger.

Ta nu snörena och lägg dem som ringar inne i den ring som ni sitter i så att alla kan se. Nu delar du som ledare ut första äppelbiten till eleverna. Låt dem smaka tugga och känna efter och sedan säga hur de upplever smaken. Se om ni kommer fram till vilka olika smaker som fanns i det äpplet och lägg i era symboler i första ringen. Fortsätt sedan med nästa äpple och gör på samma sätt med alla äppel- och päronbitarna. När ni är klara fråga eleverna om de kan säga vilket som var päron. Låt också alla tala om vilken som var deras favorit.

Lukten

Prata med eleverna var lukten sitter och be dem säga något som de tycker luktar gott och något som de inte gillar lukten på. Dela nu ut var sin påse och be eleverna nu lägga något från naturen i påsen som vi alla sedan skall lukta på. (Om det behövs för gruppen tala om att det ej är ok. Att lägga i bajs)

När alla har lagt något i påsen så hjälp dem att ha påsen lite öppen så att vi kan känna lukten, samtidigt så liten öppning att vi inte ser vad som ligger i den.

Nu är det dags att lukta. Alla luktar först i sin egen påse sedan så luktar vi runt i varandras påsar. När alla har luktat klart på varandras låt eleverna para ihop sig med de/dem som de tycker att deras lukt liknar. Det kan bli så att man inte hittar någon lukt som är lik sin egen då får man stå själv. Nu får eleverna tala om vilka lukter de har känt och om det var något som luktade gott och om det var något som luktade illa mm.

Känsl

Du som ledare samlar in alla påsar och blandar dem och delar ut dem på nytt. Förhoppningsvis får eleverna inte sin egen påse igen. Utan att titta eller lukta i påsen får eleverna nu känna utan på påsen och sedan försiktigt stoppa i handen och känna utan att tala om vad som är i påsen. De får inte titta i påsen, de skall "titta" med händerna. När alla har känt klart, får eleverna tala om hur det kändes i deras påse och om de kan får de tala om vad som var i.

Sammanfatta övningarna med hur mycket vi kan uppleva med hjälp av våra sinnen. Låt eleverna berätta vad de har upplevt. Finns det tid kan man diskutera hur det vore om man inte hade ett av sinnen.....

Lycka till!