

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

Ämne: Hälsa

Författare: Susanne Rosenqvist

Årskurs: F-klass

Svarar mot kursmål: En övning som på ett lekfullt sätt visar på hur viktigt det är att vi klär oss rätt när vi ska gå ut i skogen för att det ska bli en trevlig upplevelse. Lpo 94 sid. 7 ”Särskilt under de tidiga skolåren har leken en stor betydelse för att barnen ska tillägna sig kunskaper.” Bli medveten om hur kroppen fungerar i vila och rörelse och varför det är bra att röra på sig. Lpo 94 sid 12 ”har grundläggande kunskaper om förutsättningarna för en god hälsa samt har förståelse för den egna livsstilens betydelse för hälsan och miljön.”

Håll dig varm om hela kroppen, från tårna upp till knoppen.

Gör så här: Gör experimentet med flaskorna. 37 - gradigt vatten i tre lika stora flaskor. En utan socka, en med torr socka och en med våt socka. Låt flaskorna stå en stund medan ni gör något annat. Gör mätningen och jämför temperaturen. Fundera på varför det blev så. Prata om hur det känns om man fryser i skogen.

Läs ramsan: ” Håll dig varm om hela kroppen.(klappa dig själv på armarna ner till benen)
I från tårna upp till knoppen. (händerna från tårna till huvudet)
Ska du ut i skogen gå (marschera på stället)
Ha då rätta kläder på (låtsas klä på jacka och byxa)

Håll händerna på fötterna - ropa ”Händerna på fötterna! Fråga ”Vad ska du ha på dina fötter?”
Barnen får svara.

Håll händerna på benen – fråga ”Vad ska du ha på dina ben? Osv. tills hela kroppen blivit klädd.

Men om man ändå fryser vad ska vi göra då? Barnen ger svar. Javisst vi kan röra på oss. Nu leker vi en lek! Lek en dattenlek, t. ex bitmasken. (Leken där alla jagar alla och du blir tagen på vaden. Där får du hålla fast medan du fortsätter att jaga de andra. Blir du tagen igen, håll på båda vaderna och räkna till tre. Sedan är du fri igen). Avsluta leken efter en stund.

Fråga om barnen känner sig varma? Be dem känna efter sin puls på halsen. Fråga om de känner att hjärtat slår snabbare. Fundera på vad som händer i kroppen. Är det bra för oss att hjärtat får slå snabbare ibland? Varför är det bra?