

## En stund i skogen

<b>För vem:</b> Alla årskurser	<b>Var:</b> I skogen
<b>Del i Vildmarkspasset:</b> Att röra sig i naturen	<b>När:</b> Vår, sommar och höst
<b>Inlärningsmål:</b> Lära sig att lugna ner sig i naturen och göra observationer i stillhet.	<b>Material:</b> Vid behov anteckningsmaterial eller ritutrustning samt sittunderlag åt eleverna
<b>Längd:</b> Beror på årskurs (cirka 20–45 min)	<b>Personalresurser:</b> 1

### ANVISNINGAR

1. Kom först överens med eleverna om hur länge ni ska tillbringa tid på var sin egen plats i skogen och var ni ska samlas efter det.
2. Ge härnäst eleverna i uppgift att hitta en lämplig plats i skogen, inom ett på förhand överenskommet område. Platsen ska vara lugn, andra elever ska inte kunna se den. När eleven har hittat en plats är uppgiften att sitta stilla, observera och uppleva. Eleven kan rita eller skriva ner sina iakttagelser, upplevelser och känslor på papper.
3. När den överenskomna tiden har gått samlas ni för att diskutera upplevelserna i skogen. Hur kändes det att vara tyst i skogen? Hurdana ljud hörde ni? Gå igenom vad eleverna eventuellt har ritat och skrivit.

För yngre elever kan en lämplig tid i skogen vara från några minuter till tio minuter, medan äldre elever kan få mer tid. När den överenskomna tiden har gått samlas man för att diskutera vad var och en upplevde och observerade och hur det kändes att vara tyst i skogen.

### BAKGRUND

Många människor saknar i dag förmågan att vara ensamma och inte göra någonting. Det händer hela tiden något och det är aldrig tyst. Det finns ständigt andra stimuli runt omkring och telefonen tar ofta uppmärksamheten från annat. Syftet med den här uppgiften är att lära sig lugna ner sig och observera sådant som man inte annars skulle lägga märke till.

*(Idén till uppgiften kommer från boken Friluftslivets pedagogik)*