VÄLBEFINNANDE FRÅN NATUREN

HANDBOK FÖR HANDLEDARE

Den här handboken är för dig, småbarnsfostrare, klasslärare eller ämneslärare, som vill föra din grupp på en naturutfärd för att uppleva naturens inverkan på vårt psykiska, fysiska och sociala välbefinnande.

INNEHÅLL

INLEDNING 3

Planetär hälsa 3

Dimensioner för naturens effekter på välbefinnandet 4

Val av plats 5

Allemansrätt och utflyktens regler 5

Handledning av övningarna som gäller välbefinnande 6

UPPGIFTER SOM LÄMPAR SIG FÖR BÖRJAN AV UTFLYKTEN

ATT KOMMA I GÅNG, VÄRMA UPP OCH LUGNA NER SIG 7

Vad tycker jag om att göra i naturen? 7

I djurens fotspår (Följa John) 7

Förtroendepromenad 8

Medveten promenad 8

Andas in naturen 8

UPPGIFTER SOM LÄMPAR SIG FÖR MITTEN AV UTFLYKTEN

KONCENTRATION, KREATIVITET OCH KÄNSLOFÄRDIGHETER 9

Med alla sinnen 9

Detaljer i naturen 10

Jag i naturen 10

Naturselfie 11

Ge mig 11

UPPGIFTER SOM LÄMPAR SIG FÖR SLUTET AV UTFLYKTEN

REFLEKTION OCH AVSLAPPNING 12

Rävens middagsvila 12

Låt tankarna vandra 12

Reflektion över det egna välbefinnandet 13

ÖVRIGT MATERIAL 13

Välbefinnande från naturen –Handbok för handledare har framställts år 2023 som en del av projektet Kohti ympäristö-vastuullista oppimisyhteisöä, finansierat av Utbildningsstyrelsen. Materialet har framställts av Finlands naturcentrum Haltia / Forstyrelsens Naturtjänster och Suomen ympäristöopisto SYKLI Oy, Teamet för miljö- och hållbarhetsfostran. Projektet koordineras av WWF Finland.

METSÄHALLITUS
FORSTSTYRELSEN
MEAHCIRÁĐĐEHUS

SYKLI

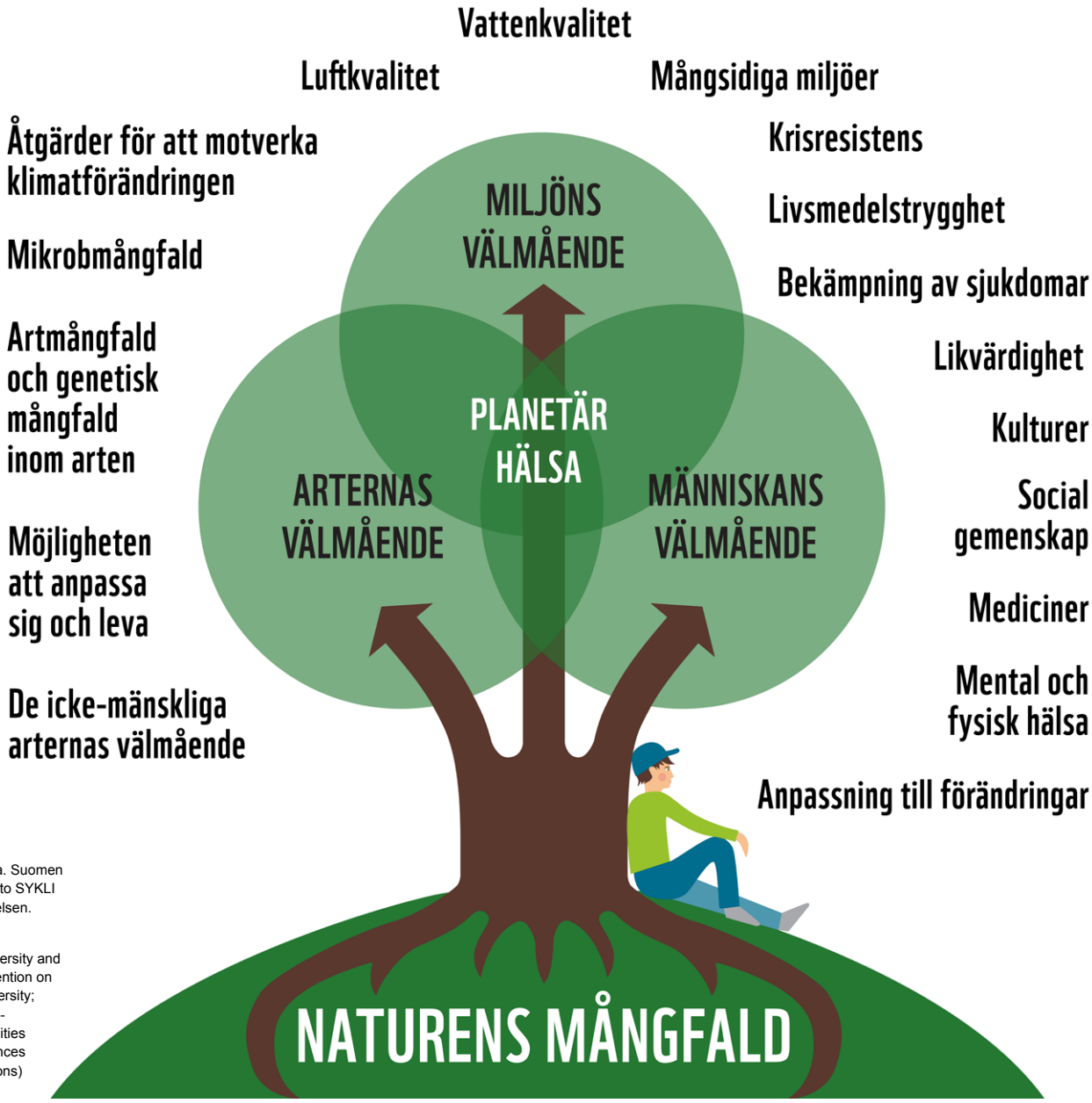
WWF
Suojelemme luontoa ja ratkaisemme ympäristöongelmia – luonnon ja ihmisten hyväksi.
together possible
wwf.fi

Layout: Kati Kinnunen
Pärmbild: Maxine K Novello / Shutterstock

INLEDNING

PLANETÄR HÄLSA

Planetär hälsa är ett internationellt begrepp som hjälper oss att förstå hur välmåendet hos alla livsformer på vår planet är sammankopplat. Planetär hälsa är också nära bundet till upprätthållandet av naturens mångfald. Begreppet inbegriper alla arters och därmed även människans välmående, samt livsmiljöernas välmående. Runt trädet på bilden syns olika faktorer som inverkar på välmåendet. För att vi ska ha det bra är det viktigt att upprätthålla alla dessa faktorer.

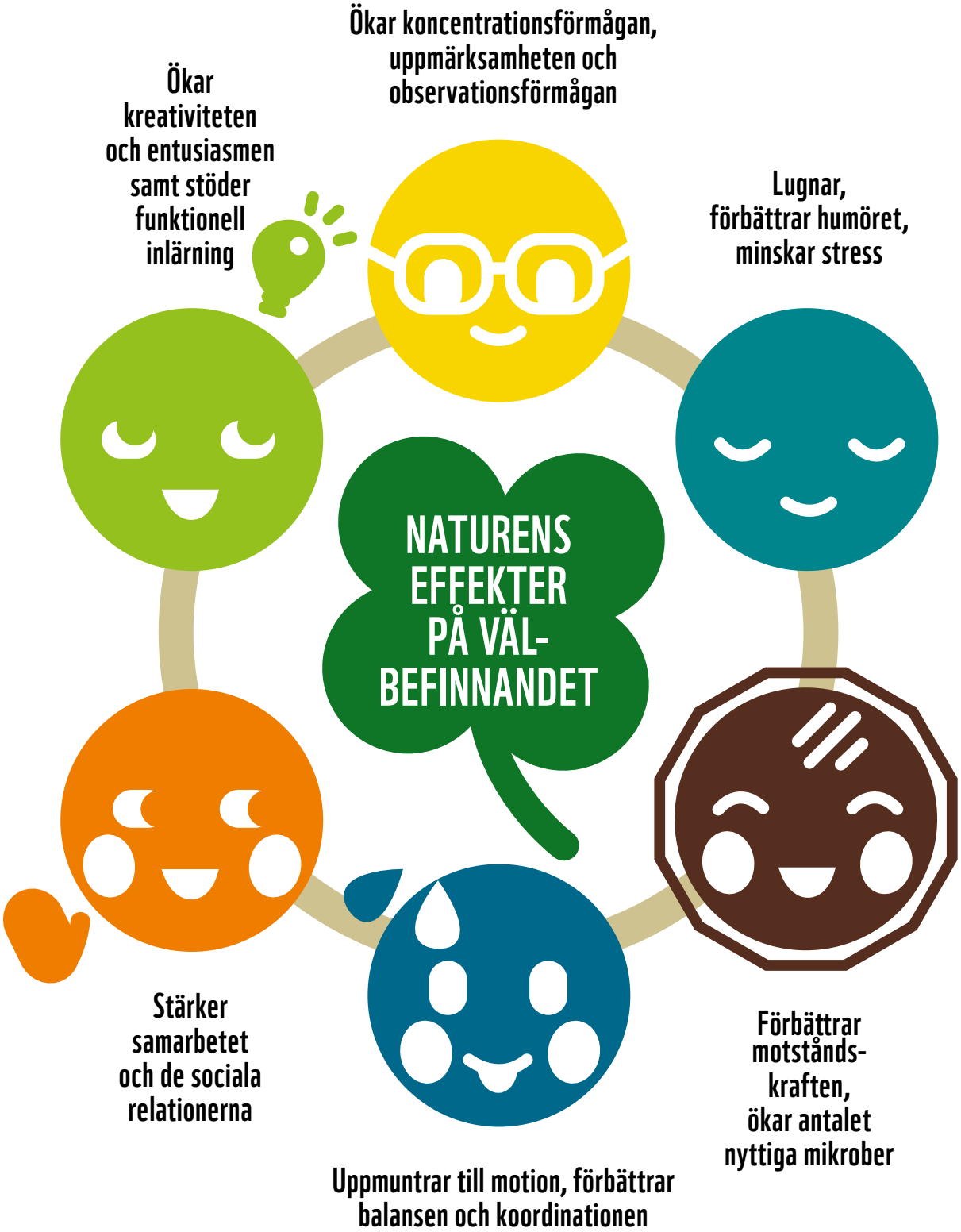


Planetär hälsa. Suomen ympäristöopisto SYKLI och Forststyrelsen. 2023.

(Källor: Biodiversity and Health, Convention on Biological Diversity; Planetary well-being, Humanities & Social Sciences Communications)

DIMENSIONER FÖR NATURENS EFFEKTER PÅ VÄLBEFINNANDET

Naturen påverkan vår hälsa och vårt välbefinnande på många olika sätt. Bilden nedan sammanfattar naturens effekter på välbefinnandet i sex helheter. Varje övning i detta material är specifikt relaterat till några av dessa helheter. Färgkoderna i samband med instruktionerna symboliserar de helheter som relaterar till övningen. En primär målgrupp har också utsetts för varje övning. Övningarna kan enkelt anpassas till olika åldersgrupper.



VAL AV PLATS

Övningarna i den här handboken är gjorda för att genomföras utomhus i naturen. Gör en utflykt i naturen med din grupp så att ni kan uppleva naturens effekter på välbefinnandet.

En Välbefinnande från naturen-utflykt kan vara ett kort besök i den närliggande naturen eller en längre utflykt där ni tar med er matsäck. I mån av möjlighet är det bra att välja en lugn (bullerfri) och mångfaldig plats som utflyktsmål. Mångfalden kan till exempel komma till uttryck i riklighet av olika livsmiljöer, träd av olika åldrar, mångfald av olika trädslag eller få tecken på mänsklig aktivitet. Lämpliga platser kan till exempel vara skogar, ängar och stränder. Fler tips för att känna igen biologisk mångfald, d.v.s. biodiversitet, hittar du här: https://vihrealippu.fi/wp-content/uploads/2021/04/PIENI_OPAS_VERKKO_SVE.pdf
Bekanta dig med området i förväg så att du hittar lämpliga platser för övningarna.

ALLEMANSRÄTT OCH UTFLYKTENS REGLER

Det är bra att komma överens om reglerna tillsammans före utflykten. En bra första fråga för att fastställa reglerna är: ”Vad kan vi göra för att både vi och naturen ska ha det bra under vår utflykt? Vilka regler behöver vi?”

Kom ihåg allemansrätten! Friska upp minnet till exempel här: https://www.utinaturen.fi/allemansratten

Test på allemansrätten: https://smy.fi/sv/quizzes/allemansratten/

Anvisningar och tips för utflykter med barn: https://www.utinaturen.fi/friluftslivetsabc/pautflyktmedbarn

De viktigaste sakerna att påminna eleverna om är:

- levande grenar får inte brytas av från träd eller kvistar (enskilda blad är okej)
- man ska inte riva loss mossa eller lav från marken
- man får inte störa djuren eller förstöra deras bon (t.ex. myrstackar eller döda träd)
- alla får göra uppgifterna i lugn och ro, och man uppskattar de andras tankar

Kom ihåg att i naturskyddsområden, såsom nationalparker, är allemansrätten begränsad! Bekanta dig med områdets ordningsregler.

HANDLEDNING AV ÖVNINGARNA SOM GÄLLER VÄLBEFINNANDE

En Välbefinnande från naturen-utflykt är inte bara en promenad i skogen eller en intensiv serie övningar. Målet är att skapa en fridfull utflyktsatmosfär och få kontakt med naturen genom syn, hörsel, lukt och känsel. Dessutom är avkoppling, de egna känslorna och att lugna ner sig centrala. Man kan gå framåt långsamt och ta vilopauser. Handledningen under utflykten ska vara lugn och uppmuntrande, en känsla av brådska ska undvikas.

Det är bra att i förväg komma överens om att lägga bort smarta enheter så att de inte stör utflykten (i två övningar kan smarta enheter användas för fotografering). Olika övningar lämpar sig för olika skeden av utflykten. I detta material är övningarna indelade i tre kategorier:

1. Övningar som lämpar sig för att komma i gång, värma upp och lugna ner sig.

2. Övningar som stärker koncentrationen, kreativiteten och känslofärdigheterna.

3. Reflekterande och lugnande övningar.

ANVISNINGAR FÖR DELTAGARNA OM HUR MAN FÖRBEREDER SIG INFÖR UTFLYKTEN

- Ta inte med dig brådska och smarta enheter på utflykten (förutom en kamera, om man har valt ut övningar där den behövs)
- Delta med öppet sinne
- Njut av naturen och avkopplingen

© Kati Kinnunen

UPPGIFTER SOM LÄMPAR SIG FÖR BÖRJAN AV UTFLYKTEN

ATT KOMMA I GÅNG, VÄRMA UPP OCH LUGNA NER SIG

VAD TYCKER JAG OM ATT GÖRA I NATUREN?

Stå i ring. En person åt gången tar ett steg in i ringen och säger vad hen tycker om att göra i naturen. Alla som gillar samma sak tar också ett steg framåt. Man går tillbaka till de ursprungliga platserna och nästa person fortsätter. Man kan göra detta tills alla har fått säga något eller tills man inte längre kommer på nya saker. Handledaren leder övningen på ett uppmuntrande sätt och värdesätter inte, men påpekar om något förbjudet eller skadligt nämns.

Målgrupp: alla åldrar

I DJURENS FOTSPÅR
(Följa John)

Man rör sig på olika sätt i skogen och efterliknar olika djurs sätt att röra sig. Man kan klättra, krypa, smyga, hoppa eller gå baklänges. Den första i kön är ledaren, de andra följer efter. Ledaren byts ut när den överenskomna signalen ges, så att alla får vara ledare.

Målgrupp: småbarnspedagogik, årskurserna 1–4

FÖRTROENDEPROMENAD

Övningen görs i par. Den ena sluter ögonen och den andra leder hen muntligt, utan att röra vid den andra. Målet är att leda paret längs en viss rutt så att personen som leds inte ramlar eller skadar sig. Rollerna byts ut och man gör samma sak igen.

Variant för elever i årskurserna 1–6: Hela gruppen bildar en tusenfoting. En fungerar som det seende "huvudet". Det kan vara en elev eller en lärare. De andra är segment som går i följd och håller fast vid axlarna på personen framför. Segmenten håller ögonen slutna (med mössa/ögonbindel framför ögonen). "Huvudet" börjar sakta röra sig framåt, och segmenten följer efter. Målet är att hålla hela tusenfotingen ihop och upprätt. Visste du det här? Arter som hör till tusenfotingar har ett eller två benpar per segment. Antalet segment varierar.

Målgrupp: årskurserna 7–9, årskurserna 1–6

MEDVETEN PROMENAD

Ta av er skorna om det är möjligt. Gå framåt så långsamt som möjligt så att fötterna sätts på marken i en rak linje. Känn marken under era fötter, varje kotte, sten, rot, etc. Är det vått, torrt, kallt, varmt? Fokusera bara på att gå.

Målgrupp: årskurserna 5–9

ANDAS IN NATUREN

När ni kommer till en stor sten, en klippvägg eller ett stort träd, välj en lämplig plats för alla att luta sig på. Andas minst tio gånger långsamt och djupt – in genom näsan och ut genom munnen. Fokusera på hur andningen känns.

Målgrupp: alla åldrar

© Kati Kinnunen

UPPGIFTER SOM LÄMPAR SIG FÖR MITTEN AV UTFLYKTEN

KONCENTRATION, KREATIVITET OCH KÄNSLOFÄRDIGHETER

MED ALLA SINNEN

Luta er mot ett träd, antingen sittandes eller genom att böja knäna, och blunda. Vägled eleverna att gå igenom hela kroppen från fötterna uppåt: “Känn hur stadig marken är under fötterna. Fokusera på hur det känns. Du kan slappna av din kropp, och marken stöder dig fortfarande. Trädets rötter går under jorden. I dina tankar kan du låta dina fötter “rota sig” i dem. Gå vidare till magen – du känner mellangärdet röra sig i takt med andningen. Luta ryggen stadigt mot trädets stam. Stammen har motstått många typer av väder och förblivit upprätt, och nu stöder den dig. Känn samtidigt hur vinden känns på din hud. Svajar trädet? Känn doften av trädet och skogen. Lyssna på alla ljud runt omkring dig, på nära håll och långt borta. Öppna till slut dina ögon och observera allt omkring dig.”

Målgrupp: årskurserna 5–6 och 7–9

DETALJER I NATUREN

A. Naturkikare: Gör kikare med händerna och observera miljön genom dem. Alla letar fram en intressant punkt och tittar närmare på den. Medan man tittar kan man fundera över vad som gör just den punkt intressant. Är den vacker, ful, konstig, skrämmande, spännande eller något annat?

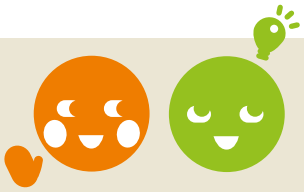
B. Naturskatter: Gör en upptäcktsresa i par med lupper. När man hittar en fin skatt visar man den för sitt par. Skatten kan till exempel vara ett löv, en kotte, en sten, en spindel, lav eller liknande. (Äldre elever kan ta bilder av skatterna och ta reda på arten i klassrummet efter utflykten med hjälp av artbestämningsguider eller iNaturalist)

C. Naturkonsert: Alla hittar en bekväm sittplats separat från varandra och blundar. Var tysta och lyssna på ljuden från omgivningen i några minuter tills läraren kallar gruppen tillbaka. Medan man lyssnar är det bra att kupa händerna bakom öronen för att förstärka ljuden. Efter att man lyssnat ställer man sig i ring och var och en väljer ett ljud man hörde (t.ex. vindens sus, porlandet av en bäck, fågelsång) och gör ljudet med munnen samtidigt som alla andra – så blir det en gemensam naturkonsert!

D. Doftspårning: Man rör sig i den närmaste omgivningen och luktar på naturens goda dofter. Många saker sprider kraftigare doft när man masserar eller bryter dem. Rulla löv mellan fingrarna, stick näsan i mossa eller skrapa barken för att få fram doften. Till slut presenterar man den egna favoritdoften för sitt par.

Målgrupp: årskurserna 1–6 och 7–9

JAG I NATUREN



Fundera i par eller smågrupper vilka styrkor och bra egenskaper som ni själva har. Som hjälp kan ni använda Mieli rf:s styrkokort. Alla gör en självporträtt som framställer den styrka eller egenskap man har valt: Var och en letar fram en plats eller detalj i naturen som beskriver den egna styrkan. Man ställer sig på sin egen bild och uttrycker sin styrka till exempel med en ställning, en gest eller ett ansiktsuttryck. Varje persons styrka skrivs på papper eller på marken, eller så tar man med sig ett styrkokort. Fotografera varandras styrkor: personen, platsen och den egna styrkan skriven på bilden.

Målgrupp: årskurserna 1–6

NATURSELFIE

Fundera i par eller smågrupper vilka styrkor och bra egenskaper som ni själva har. Som hjälp kan ni använda Mieli rf:s styrkokort. Alla gör en självporträtt som framställer den styrka eller egenskap man har valt: Var och en letar fram en plats eller detalj i naturen som beskriver den egna styrkan. Man ställer sig på sin egen bild och uttrycker sin styrka till exempel med en ställning, en gest eller ett ansiktsuttryck. Varje persons styrka skrivs på papper eller på marken, eller så tar man med sig ett styrkokort. Fotografera varandras styrkor: personen, platsen och den egna styrkan skriven på bilden.

Variant för elever i årskurserna 1–6: Alla får en annan elev som par. Var och en funderar på vilka styrkor eller bra egenskaper som paret har. Man letar fram ett föremål i naturen som representerar dessa och skapar ett konstverk som framställer det egna paret och hens positiva egenskaper. Till slut presenteras konstverket för paret.

Målgrupp: årskurserna 7–9, årskurserna 1–6

GE MIG

Handledaren säger olika saker som gruppmedlemmarna ska hitta och ge till hen så snabbt som möjligt, till exempel: Ge mig

- en kotte
- något mångfärgat
- ett löv från ett lövträd
- ett barr från ett barrträd
- en sten
- vatten
- en bit av ett ruttet träd
- en mikroorganism
- en svamp
- något taggigt
- något mjukt
- något klibbigt
- något genomskinligt
- något gammalt

Om man jobbar i smågrupper hämtar bara en av grupperna åt gången ett föremål. Till slut gör man ett gemensamt naturkonstverk av föremålen.

Målgrupp: småbarnspedagogiken, årskurserna 1–2

© Kati Kinnunen

UPPGIFTER SOM LÄMPAR SIG FÖR SLUTET AV UTFLYKTEN

REFLEKTION OCH AVSLAPPNING

RÄVENS MIDDAGSVILA

Eleverna ges följande instruktioner: “Du är som en räv som jagar på natten och vilar under dagen i sitt eget trygga bo. Hitta alltså en egen bohåla att krypa upp i för att vila. Blunda en stund, andas lugnt och känn vad som händer omkring dig.“

Handledaren ger tydliga gränser på det område där bon kan sökas. Det är viktigt att se till att alla är tysta och lugnar ner sig.

Målgrupp: småbarnspedagogik, årskurserna 1–4

LÅT TANKARNA VANDRA

Varje person väljer ett eget träd att luta sig mot. Eleverna instrueras att titta upp mot himlen, ta några djupa andetag och sedan bara vara. Om man kommer att tänka på något observerar man tanken och låter den sedan försvinna med molnen.

Målgrupp: årskurserna 5–6 och 7–9

REFLEKTION ÖVER DET EGNA VÄLBEFINNANDET

Reflektionskort kan användas efter varje övning eller i slutet av utflykten. Eleverna kan använda korten för att reflektera över sin egen verksamhet och naturens effekter på välbefinnandet. Samtidigt får läraren/fostraren information om deltagarnas önskemål och behov. Man kan diskutera i smågrupper vilka saker på korten som realiserades under övningarna eller utflykten. Varje grupp får en egen kortlek.

Välmående från naturen -reflektionskort, elevernas version: https://mappa.fi/sv/materiaalit/luonnosta-hyvinvointia-kortit/

Variant för småbarnspedagogiken: handledaren läser korten och barnen visar tummen upp eller räcker upp sina händer om de håller med påståendet.

Målgrupp: årskurserna 1–6 och 7–9, småbarnspedagogik

ÖVRIGT MATERIAL

- Temaryggsäcken Hyvinvointia luonnosta! i materialbanken MAPPA: https://mappa.fi/teemareput/hyvinvointia-luonnosta/
- Naturens inverkan på inlärning och välmående-kortserie: https://mappa.fi/sv/materiaalit/luonnon-vaikutukset-oppimiseen-ja-hyvinvointiin-kortit/
- Sinneskort för småbarnspedagogiken Ilo kasvaa ulkona -sinneskort: https://ilokasvaaulkona.fi/wp-content/uploads/2021/02/aistikortit.pdf
- Metsämieli-böckerna: https://www.metsamieli.fi/Etusivu/Palvelut/
- Oivas övningar för sinnesro och kroppens välmående: https://oivamieli.fi/sv/ovningar.php