



## En stund i skogen

**Tidsåtgång:** beror på årskurs

**För vem:** alla årskurser

**Var:** i skogen

**När:** vår, sommar och höst

**Material:** anteckningsmaterial eller material att rita och teckna med, sittunderlag

**Del i Vildmarkspasset:** att röra sig i naturen

**Inlärningsmål:** om att ensam komma nära naturen, lugna ner sig och observera

### BAKGRUNDSFAKTA

Många människor kan inte vara ensamma och sysslösa. Det ska alltid hända saker, inte minst ska det finnas ljud eller andra stimulanser. I den här övningen tränas man i att lugna ner sig, se och höra sådant som man annars aldrig skulle uppleva.

### ANVISNINGAR

Eleverna får i uppgift att hitta en plats där de kan vara i fred och inte se varandra. Här ska de sitta och iakttä. Om man vill kan man teckna eller skriva sina observationer och upplevelser. Innan eleverna går till platsen beslutar alla tillsammans hur länge de sitter där. Yngre elever kan till exempel stanna på sin plats 20 minuter och äldre ungdomar ca 40 minuter. Efteråt samlas gruppen för att berätta om det de har upplevt och sett och hur det kändes att sitta tyst i skogen. Eleverna kan också presentera sina teckningar eller berätta vad de har skrivit.

(Källa: Friluftslivets pedagogik)

