

# Hopp och handling - utomhusuppgifter

Det här materialet består av uppgifter som lämpar sig för skolelever i åk 7-9.  
En del av övningarna passar även yngre elever.

Välj de uppgifter som är relevanta för din klass, skriv ut, laminera och ta med till en närliggande park eller skog. Dela in klassen i grupper med tre elever/grupp.

*Här börjar vi!* fungerar som introduktion, medan de övriga uppgifterna med fördel kan göras i valfri ordning.

Istället för att lägga upp uppgifterna i skogen/parken kan du lägga dem på marken och låta eleverna välja vilken uppgift de vill arbeta med. Därtill får de även själva välja plats för att utföra uppgiften, vilket också ökar både delaktighet och ansvar. När eleverna är klara med en uppgift kommer de till dig och byter uppgift.

Eleverna behöver ha tillgång till åtminstone en telefon per grupp.  
(Gå igenom regler för hur den används!).

Skapa gärna en plattform för eleverna att lägga upp resultatet från de olika uppgifterna (t.ex. en Padlet, en WhatsApp-grupp, eller ett eget Team på Teams) för utvärdering.

## Material som behövs:

Papper att skriva på  
Blyertspennor (pennvässare och suddgummin)  
Kulspetspennor eller tunna tuschpennor  
Kartong, gärna återvunna kartonglådor  
Några breda tuschpennor  
Några saxar  
Ett dussin skrivunderlag

Det är Biologi- och geografiläraarnas förbund r.f. som skapat materialet med hjälp av stöd från Jenny och Antti Wihuri -stiftelsen.

Mer information om stationsbanan hittar du (på finska) här:  
<https://toivoajatoimintaa.fi/rastirata/>

## OBS!

Övningarna om **Djuren som skogens beskyddare** och **Jag och naturen** är redigerad från följande källa:  
*Taidepolkuja ympäristöempatiaan* (Kuoppamäki, Myllynen & Snellman). Kehittämiskeskus Opinkirjo, s. 27

Uppgiften **Nya ord** är en redigerad version från *Ilmastomuutos minussa -opetusmateriaali* (Henna Laininen, 2022). Julkaisija Sanataideyhdistys Yöstäjä. <https://www.climatechangeinme.fi/>



UPPLEV, UPPTÄCK, UNDERSÖK!  
**NATURSKOLA.FI**

# Här börjar vi!

Här får du bekanta dig med de färdigheter som övas i den här stationsbanan som kallas Hopp och handling.

Du får en liten påminnelse om allemansrätten och sedan testa en härlig övning i sinnesnärvaro.

Öppna nu videon via QR-koden och påbörja stationsbanan!



Videon är ca 4 min lång

## Kom ihåg allemansrätten!

### DU FÅR

- plocka bär
- plocka svamp
- plocka blommor
- och samla växter som inte är fridlysta

### DU FÅR INTE

- skada träd
- plocka mossor eller lavar
- störa fåglar, insekter eller andra djur

# Jag och naturen

I den här uppgiften får du skapa en dikt med temat naturen. Uppgiften görs ensam, men du får be om hjälp av en kompis om du behöver det.

Följ instruktionerna:

a) Skriv siffrorna 1-6 **under varandra** på ett papper.

b) Lägg till ord på raderna enligt instruktionerna.

Fundera inte så mycket, utan bara skriv ner det första du kommer att tänka på!



Skriv på rad 1: **en väderlek**

*ex. ett mullrigt åskväder*

Skriv på rad 2: **en växt och dess färg**

*ex. en ljusröd linnea*

Skriv på rad 3: **ett däggdjur och din egen favoritplats**

*ex. en skogsmus vid havsstranden*

Skriv på rad 4: **en insekt, som gör någonting någonstans**

*ex. en slända som flyger över en damm*

Skriv på rad 5: **en fågel och ett ord som beskriver fågeln**

*ex. en pigg sädesärla*

Skriv på rad 6: **ett djurs bo och ett ord som beskriver boet**

*ex. ett mossigt grävlinggryt*

c) Lägg till orden "Jag är" framför varje mening.

d) Läs de färdiga dikterna högt för varandra.

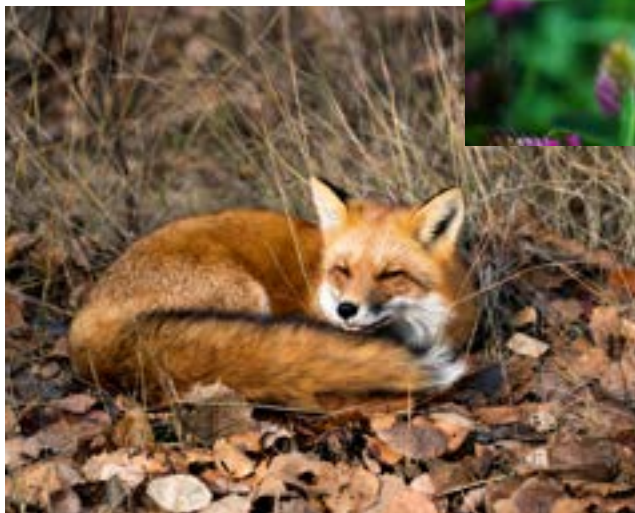
# Lugna dig själv genom att lugna din andning

Din kropp påverkar ditt psyke och ditt psyke påverkar din kropp. Om du någon gång känner dig orolig eller ångestfylld kan du lugna dig genom att påverka din andning.

Öppna QR-koden, se videon och följ instruktionerna om att fokusera på din andning en stund!



Videon är ca 6 min lång



# Din åsikt behövs!

Att säga sin egen åsikt högt är en värdefull färdighet. En åsikt kan såklart uttryckas på många olika sätt, men just nu får du öva på att uttrycka din åsikt med hjälp av en demonstrationsskylt.

Uppgiften kan göras ensam eller i grupp.

a) Fundera vilka saker i livet som är viktiga för dig.

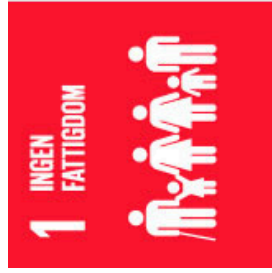
Vad är du redo att försvara, eller beredd att kämpa emot?



b) Gör sedan en demonstrationsskylt.

Hitta på en slagkraftig mening, ett uttryck eller en slogan som gör din åsikt tydlig. Skriv ner ditt budskap med tjocka bokstäver på ett papper eller en bit kartong.

c) Ta sedan en selfie tillsammans med din skylt, eller be en kompis i gruppen att ta en bild av dig och skylten. Du väljer såklart själv om du håller skylten framför ditt ansikte eller om du vill visa ditt ansikte tillsammans med skylten.



**1** INGEN FATTIGDOM



**2** INGEN HUNGER



**3** GOD HÄLSA OCH VÄLBEFINNANDE



**4** GOD UTBILDNING FÖR ALLA



**5** JÄMSTÄLLDHET



**6** RENT VATTEN OCH SANITET FÖR ALLA



**7** HÅLLBAR ENERGI FÖR ALLA



**8** ANSTÄNDIGA ARBETSVILLKOR OCH EKONOMISK TILLVÄXT



**9** HÅLLBAR INDUSTRI, INNOVATIONER OCH INFRASTRUKTUR



**10** MINSKAD OJÄMLIKHET



**11** HÅLLBARA STÄDER OCH SAMHÄLLEN



**12** HÅLLBAR KONSUMTION OCH PRODUKTION



**13** BEKÄMPA KLIMAT-FÖRÄNDRINGARNA



**14** HAV OCH MARINA RESURSER



**15** EKOSYSTEM OCH BIOLOGISK MÅNGFALD



**16** FREDLIGA OCH INKLUDERANDE SAMHÄLLEN



**17** GENOMFÖRANDE OCH GLOBALT PARTNERSKAP



**GLOBALA MÅLEN**  
för hållbar utveckling

**TOIVOA & TOIMINTAA**



UPPLEV, UPPTÄCK, UNDERSÖK!  
**NATURSKOLA.FI**

**Vad är DU redo att kämpa för?**

# Lyft det du vill beskydda

- a) Se dig omkring och leta reda på något du tycker om och vill beskydda.
- b) Bilda ett hjärta (t.ex. med hjälp av dina händer) kring det du upplever är viktigt och ta en bild eller rita av helheten.
- c) Skriv 3-5 meningar (på papper eller på telefonen) om vad det är du vill beskydda och varför.



# Jag och trädet

a) Se dig omkring och välj ett träd som på något sätt tilltalar dig.

b) Gå och ställ dig bredvid trädet. Luta dina skuldror mot trädet och låt trädet bära din tyngd i några minuter. Andas lugnt och känn efter hur trädet känns mot din rygg.

c) Ta sedan en kompisbild med ditt träd. Du kan antingen ta en träd-selfie eller be en kompis i gruppen att ta en fin bild på dig och trädet.

Var gärna kreativ! Om du inte har en telefon, kan du rita en kompisbild av dig själv och trädet.





# Naturkonst

När man gör naturkonst förvandlas marken eller landskapet till ett konstverk med enkla knep. Oftast använder man material som man hittar på plats. Ibland kan naturkonstverken vara jättelika, men oftast är de små, nästan hemliga konstuttryck i naturen.

Skapa nu tillsammans ett konstverk i naturen.

1) Gå eller se er omkring. Vilka naturmaterial hittar ni som ni kan använda: stenar, kottar, pinnar, grenar, blommor, bär?

Obs! Kom ihåg allemansrätten och använd inga giftiga bär eller svampar!



## Kom ihåg allemansrätten!

### DU FÅR

- plocka bär
- plocka svamp
- plocka blommor och samla växter som inte är fridlysta

### DU FÅR INTE

- skada träd
- plocka mossor eller lavar
- störa fåglar, insekter eller andra djur

2) Planera en plats för konstverket.

3) Skapa konstverket på platsen ni valt.

4) Ta ett foto av konstverket.

5) Fundera till sist om ni vill lämna konstverket kvar att förmultna, eller om ni vill retunera naturföremålen därifrån ni tagit dem.

# Naturminnen

Kompositören Jean Sibelius bar med sig en liten ask med mossa och barr. Med hjälp av doften från dem kunde han snabbt hitta känslan av skogens lugn, oberoende var han än befann sig.

a) Stanna nu upp för en stund för att titta, lyssna och lukta på din omgivning. Vad skulle du vilja ta med dig till din vardag?

b) Plocka sedan sådana naturföremål som tilltalar dig, och som påminner dig om naturen. Det kan till exempel vara blommor, kottar, vackra stenar eller bär.

Kom ihåg allemansrätten och plocka inga giftiga bär, växter eller svampar!

c) Placera naturföremålen vackert i din hand, och rita en bild eller ta ett foto av dem.

## Kom ihåg allemansrätten!

### DU FÅR

- plocka bär
- plocka svamp
- plocka blommor och samla växter som inte är fridlysta

### DU FÅR INTE

- skada träd
- plocka mossa eller lavar
- störa fåglar, insekter eller andra djur



# Om naturen kunde tala

Växter, djur eller andra naturelement kan inte förmedla sig med hjälp av människornas språk, fastän de kanske hade en hel del att säga oss.

- a) Se dig omkring och fundera över vilka av naturens element kunde vilja säga oss människor något, om de kunde tala.
- b) Välj något naturelement (t.ex. ett träd eller en annan växt, en kotte, en sten eller en klippa, osv). Vad tror du att just den/det skulle vilja säga?
- c) Skriv ner vad den/det har att säga, och klipp ut en pratbubbla.
- d) Placera ut pratbubblan vid naturföremålet/elementet och ta en bild av helheten med din telefonkamera.



# Djuren som skogens beskyddare

Skriv en liten berättelse där djuren försvarar sin egen hemskog. Berättelsen består av 7 meningar, och den kan skrivas i grupp eller enskilt.

Alla i gruppen behöver penna, papper och ett skrivunderlag.

Följ instruktionerna:

Mening 1. **Beskriv omgivningen och tidpunkt för händelsen.**

*Ex. Morgonen var ljus, och den svaga vinden fick löven att prassla svagt.*

Mening 2. **Någon gör någonting.**

Mening 3. **Någon säger någonting.**

Mening 4. **Någon säger någonting.**

Mening 5. **Något överraskande händer.**

Mening 6. **Någon gör någonting.**

Mening 7. **Beskriv omgivningen och stunden.**

Läs avslutningsvis den färdiga berättelsen högt.



# Dikter om en bättre värld

I den här uppgiften skriver vi dikter tillsammans. Tema för dikterna är en hållbar framtid, glädje, hopp och drömmar.

a) Ordna så att varje gruppmedlem har en penna, ett papper och ett skrivunderlag.

b) Varje gruppmedlem påbörjar en unik mening på sitt papper.

Papper 1: Jag vill leva i en värld där...

Papper 2: Jag drömmer om...

Papper 3: En hållbar framtid är...

Papper 4: Hopp är...

Papper 5: I en bättre värld...

Papper 6: Det gör mig glad att...



c) Låt sedan skrivunderlagen med pappren gå runt i gruppen och fyll på varandras meningar med en rad. Alla ska skriva något på alla papper.

d) När dikterna är färdiga läser ni dem högt för varann.

# Glädjens och hoppets träd

a) Se er omkring och fundera på vilka olika färger ni kan hitta och plocka, t.ex. jord, löv, blommor, bär, svamp osv.

b) Samla ihop färger ni hittar. Kom ihåg allemansrätten och använd inga giftiga bär eller svampar!

c) Måla nu tillsammans ett stort träd på ett papper genom att trycka eller gnida fast färgerna på pappret. Trädet ska ha grenar, lövverk och kanske till och med blommor.

d) När trädet är klart: Fundera på vad som ger er glädje och hopp då ni tänker på framtiden. Skriv ner sakerna på pappret runt trädet och i trädkronan.

e) Ta ett foto av konstverket.

Kom ihåg allemansrätten!	
DU FÅR	DU FÅR INTE
• plocka bär	• skada träd
• plocka svamp	• plocka mossor eller lavar
• plocka blommor och samla växter som inte är fridlysta	• störa fåglar, insekter eller andra djur



# Lugnande kroppsskanning

Hitta dig en skön position. Du kan lägga dig ner på marken eller luta dig mot ett träd eller en sten.

Läs av QR-koden med din telefon och lyssna på inspelningen.

Man kan samsas med telefoner om alla inte har med egen.



Videon är ca 12 min lång



# Miljökänslor

a) Se videon med Panu Pihkala, som är forskare i miljökänslor, där han berättar om känslor som ofta kopplas ihop med hållbar utveckling.

Videon är 3,5 min lång, och hittas med hjälp av QR-koden.



b) Individuell uppgift:

Undersök känslobegreppen nere i rutan. Välj de ord (eller hitta på egna) som bäst beskriver de känslor som växer **i dig** när du tänker på hållbar utveckling (och de utmaningar och lösningar som ingår).

Skriv ner orden på ett papper eller gör en tankekarta.

c) Om du vill, får du gärna berätta om dina känslor för en kompis.

## ORD FÖR KÄNSLOR

VILJA ATT PÅVERKA

KÄNSLA AV ORÄTTVISA

ÅNGEST

OSÄKERHET

SORG

NEDSTÄMDHET

FÖRVIRRING

SKULD

ILSKA

UPPRÖRDHET

NYFIKENHET

TACKSAMHET

BITTERHET

HANDLINGSKRAFT

RÄDSLÅ

HOPP

SUND STOLTHET (ÖVER MIG SJÄLV OCH ANDRA)

KÄNSLA AV UTANFÖRSKAP

SAMHÖRIGHET

MENINGSFULLHET

KÄNSLA AV ORÄTTVISA

MOD

FRUSTRATION





# Nya ord

a) Ta ett tomt papper och skriv tillsammans ner ca 20 olika sakord som har med hållbar utveckling att göra.

T.ex. pollinerare, flygresor, vegetarisk mat, snabbmode, osv.

b) Skapa sedan nya ord enligt instruktionerna:

Ta ett sakord (från a) och koppla ihop det med ett känslö-ord (t.ex. från listan nedan).

Hitta tillsammans på åtminstone 10 nya miljö-känslö-ord!

T.ex. pollinatörstacksamhet, flygreseångest, vegetarianismnyfikenhet, snabbmodefrustration osv.

c) Välj ett av era nya ord och skriv det i naturen med hjälp av pinnar, kottar eller liknande. Ta en bild av ordet och förklara vad ordet betyder.

## ORD FÖR KÄNSLOR

VILJA ATT PÅVERKA

KÄNSLA AV ORÄTTVISA

ÅNGEST

OSÄKERHET

SORG

NEDSTÄMDHET

FÖRVIRRING

SKULD

ILSKA

UPPRÖRDHET

NYFIKENHET

TACKSAMHET

BITTERHET

HANDLINGSKRAFT

RÄDSLÅ

HOPP

SUND STOLTHET (ÖVER  
SIG SJÄLV OCH ANDRA)

KÄNSLA AV UTANFÖRSKAP

SAMHÖRIGHET

FRUSTRATION

KÄNSLA AV ORÄTTVISA

MOD

MENINGSFULLHET

# Styrkor och färdigheter

För att bygga en hållbar framtid behövs många olika styrkor och färdigheter. Alla människor har olika förmågor, men ingen kan allt. Vilken tur att vi kan samarbeta!

a) bekanta dig med de uppräknade styrkorna och färdigheterna och fundera sedan tillsammans i gruppen **vilken nytta** styrkorna /färdigheterna har för en byggandet av en hållbar värld.

Minst 10 färdigheter/styrkor ska få varsin förklaring till varför de behövs.

b) Välj de 5 styrkor eller färdigheter som ni tycker är viktigast med tanke på en hållbar framtid.

c) Diskutera era egna styrkor och färdigheter. Hitta en passande styrka eller färdighet för var och en i gruppen.



## EXEMPEL PÅ STYRKOR OCH FÄRDIGHETER

**ATT ARGUMENTERA** Jag kan förklara och motivera min åsikt på ett tydligt sätt.

**ATT BE OM HJÄLP** Jag vågar be om hjälp när det är något jag inte kan eller vet.

**FÖRMÅGA ATT UPPTÄDA** Jag är naturlig på scen och trivs med att uppträda.

**FÖRMÅGA ATT TA HAND OM MIG** Jag tar hand om mig själv och min kropp på ett bra sätt.

**INSPIRERA** Jag får lätt andra med mig i mina upptåg.

**IDERIKEDOM** Jag har alltid goda idéer! Jag hittar lätt på nya projekt och löser gärna problem.

**ORGANISATIONSFÖRMÅGA** Det är ordning och reda med saker och ting, när jag har ansvaret för dem.

**KREATIVITET** Jag hittar lätt på nya lösningar till olika problem, eller kan uttrycka mig på sätt som berör andra.

**KUNSKAPSTÖRST** Jag tycker om att lära mig nya saker.

**ATT LÅTA BLI ATT KÖPA SAKER** Jag shoppar inte saker oplanerat eller av pga. plötsligt ha-begär.

**UTHÅLLIGHET** Jag klarar av besvikelser, och ger inte upp så lätt, fastän det känns motigt ibland.

**MOD** Jag vågar göra spännande saker, och testa nytt, fastän jag är rädd.

**SOME-FÄRDIGHETER** Jag är mediekritisk och vet hur man gör bra inlägg på sociala medier.

**ATT REPARERA SAKER** Om en sak eller ett klädesplagg går sönder kan jag reparera saken eller plagget.

**ATT TILLREDA VEGANMAT** När jag kokar mat, njuter även den mest inbitne köttätaren av resultatet!

**SKRIVFÖRMÅGA** Jag är bra på att uttrycka mig i skrift.

**VISUELL FÖRMÅGA** Jag har lätt för att uttrycka mig med hjälp av bilder/foton, eller genom att rita eller måla.

**TEKNOLOGISK FÄRDIGHET** Jag är intresserad av hur teknik fungerar och vill gärna vara med och utveckla tekniska lösningar.