



## **UD I NATUREN**

6.-7. klasse



## Ud i naturen

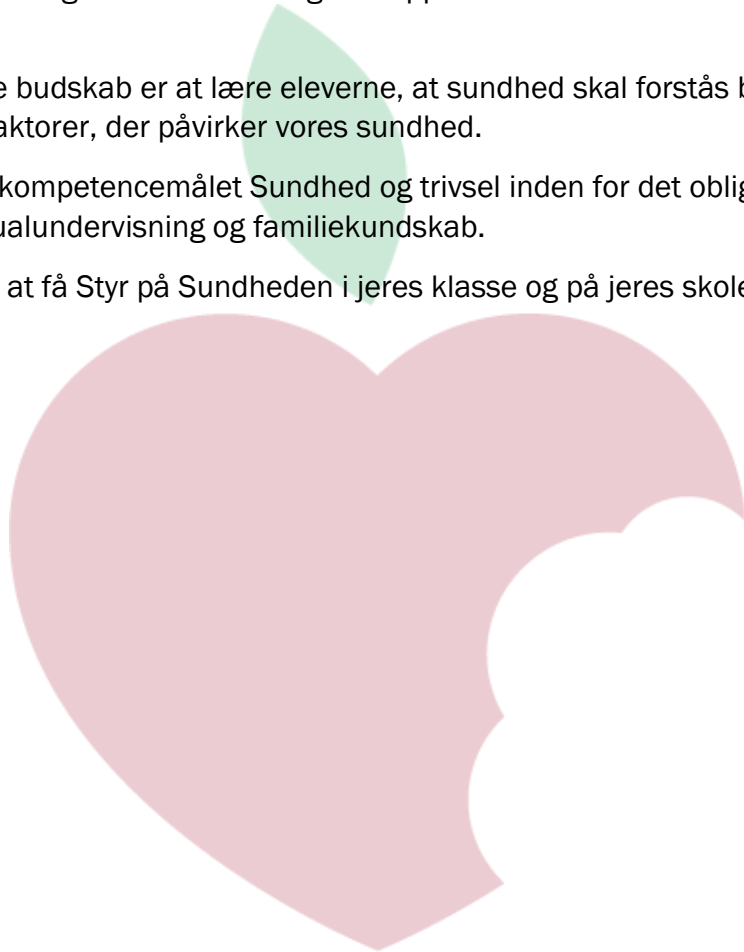
Ud i naturen er en del af "Styr på Sundheden" materialet. Du kan tilgå hele materialet på vores hjemmeside [www.styrpaasundheden.dk](http://www.styrpaasundheden.dk), som inkluderer temaerne; Introforløb: Hvad er sundhed?, Mad & måltider, Venner & fællesskaber, Følelser og selvværd og Leg, bevægelse & motion. Det er et inspirationsmateriale – så lad dig inspirere og få dine egne ideer.

Materialet fra Styr på Sundheden skal ses som en håndsrækning og inspirationskilde til de mange lærere og pædagoger, der gerne vil have hjælp til at kaste sig over sundhedsundervisningen. Samtidig kan det være et godt supplement til allerede eksisterende materialer.

Materialets vigtigste budskab er at lære eleverne, at sundhed skal forstås bredt, og at der er mange forskellige faktorer, der påvirker vores sundhed.

Materialet opfylder kompetencemålet Sundhed og trivsel inden for det obligatoriske emne Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab.

God fornøjelse med at få Styr på Sundheden i jeres klasse og på jeres skole!



### Titel

Styr på Sundheden – Leg, bevægelse og motion

### Udgiver

© Dansk Skoleidræt, 3. udgave 2024

## Hvad er sundhed?

### - Ud i naturen

*Varighed for hele forløbet: 3 timer 25 minutter // trin: 6.-7. kl.*

### Hvor langt er vi nu?

I introforløbet blev elevernes forståelse af og viden om sundhed sat i spil. Eleverne ved nu, at flere forskellige faktorer spiller ind på deres sundhed, og at de forskellige faktorer hænger sammen jf. Sundhedsstjernen. De ved også, at sundhed ikke er en fast defineret størrelse, men et relativt begreb. Det er altså eleven selv, der er med til at definere, hvad der er sundt. Eleverne kan derudover have arbejdet med forløbene Leg, bevægelse og motion, Venner og fællesskaber, Mad og måltider samt Følelser og selvværd. Forhåbentlig begynder eleverne at få en forståelse af, at sundhed handler om mange aspekter af livet.

### Formålet med dette forløb

Overordnet skal forløbet ses som en del af helheden med de andre forløb. Det betyder, at eleverne skal opleve, hvordan naturen og det at opholde sig i naturen har indflydelse på deres sundhed. Målet er, at eleverne bliver præsenteret for aktiviteter i naturen, der kan danne grundlag for en efterfølgende diskussion om naturens sundhedsmæssige effekt. Denne diskussion kan føres som opsamling i de enkelte øvelser eller efter endt forløb, og den kan med fordel tage afsæt i Lærervejledning 6.

Forløbet er inddelt på følgende vis: Der startes med en indledende øvelse (En rundtur i Sundhedsstjernen). Denne efterfølges af tre mere aktive øvelser, der kan laves, som underviseren ønsker det (Fangeleg i naturen, Bevæg dig mod lyde og Find din ting). De resterende tre fungerer som opsamlingsøvelser (Kreativ sundhed, Ærteposesvar og Terning-evaluering) og ligger derfor naturligt i sidste del af forløbet.

### Øvelser

En rundtur i Sundhedsstjernen // 30 minutter.

Fangeleg i naturen // 15 minutter.

Bevæg dig mod lyde // 30 minutter.

Find din ting // 30 minutter.

Kreativ sundhed // 45 minutter.

Ærteposesvar // 30 minutter.

Terning-evaluering // 25 minutter.

## Øvelse: En rundtur i sundhedsstjernen

### Introduktion

Det anbefales at lave denne øvelse i begyndelsen af alle forløb, fordi eleverne bliver mindet om, at sundhedsbegrebet skal forstås bredt, og at levevilkår og livsstilsfaktorer påvirker hinanden. Det er vigtigt med denne refleksion og forståelse, før eleverne går i dybden med en specifik livsstilsfaktor.

Hvis eleverne har lavet øvelsen tidligere, kan du vurdere, om det er tilstrækkeligt at tage Sundhedsstjernen frem og snakke med eleverne om, hvordan levevilkår og livsstilsfaktorer påvirker mulighederne for at føle sig og være sund.

Vær opmærksom på, at der kan være stor forskel på elevernes levevilkår. Det kan være en god idé at understrege, at vi alle prioriterer forskelligt: nogle synes fx det er vigtigt med dyrt tøj, mens andre bruger tid og penge på et kæledyr eller andre interesser. Du kan opfordre eleverne til at være nysgerrige over for hinanden uden at være dømmende.

### Læringsmål

- Eleverne får en dybere forståelse for sammenhængen mellem levevilkår, livsstilsfaktorer og sundhed.
- 

### Materialer

- Sundhedsstjernen – se [www.styrpaasundheden.dk](http://www.styrpaasundheden.dk).
- Lærervejledning 2 – se [www.styrpaasundheden.dk](http://www.styrpaasundheden.dk).
- Kridt kan anvendes til at tegne Sundhedsstjernen frem for de fem ark fra Lærervejledning 2.

### Forberedelse og organisering

- Underviseren beslutter, om de fem ark fra Lærervejledning 2 skal anvendes, eller om Sundhedsstjernen skal tegnes op med kridt.
- Hvis de fem ark anvendes, skal de placeres i en stor cirkel. Hvis der er tid, kan underviseren få det til at ligne en stjerne. På den måde bliver det nemmere for eleverne at overføre Sundhedsstjernen fra plakaten til figuren på gulvet.
- Øvelsen kræver plads til, at eleverne kan bevæge sig rundt mellem arkene på gulvet.
- Læs lærervejledning 2 og evt. lærervejledning 6.

## Fremgangsmåde

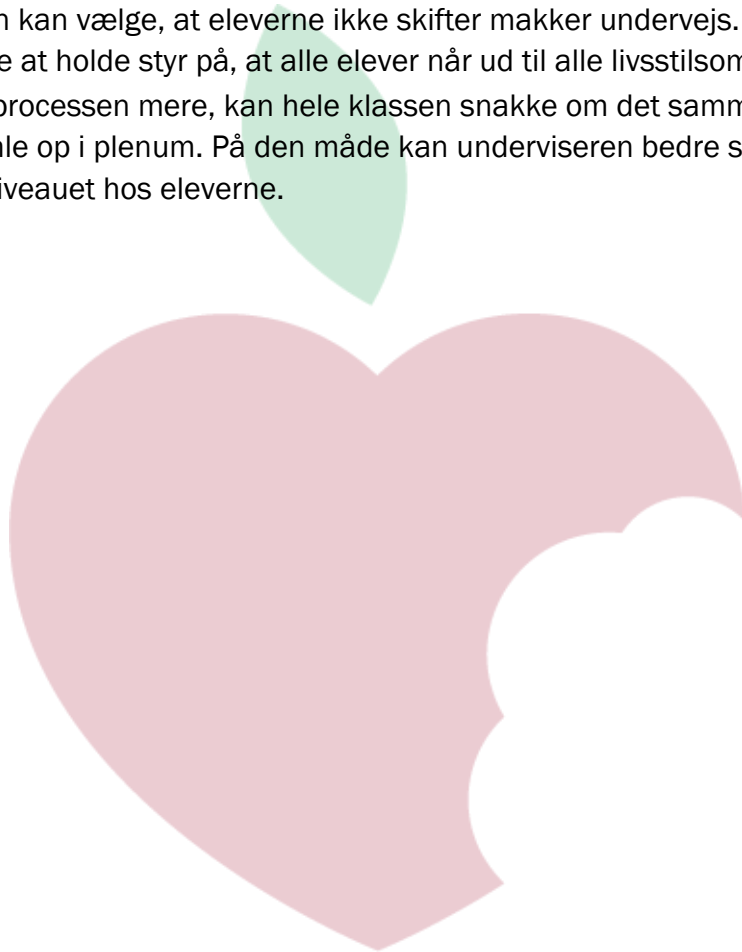
- Alle elever placerer sig uden for Sundhedsstjernen (eller arkene, der danner en cirkel).
- Underviseren forklarer, at de nu står i det, der hedder levevilkår, og at det kan være svært at ændre på ens levevilkår.
- Eleverne går sammen to og to og fortæller hver især om deres levevilkår. Underviseren kan benytte følgende hjælpespørgsmål:
  - *Hvordan bor du? Bor du i lejlighed, hus eller andet?*
  - *Har du nogle muligheder for at gå til sport i din fritid?*
- Underviseren gør opmærksom på, at eleverne kan vise interesse ved at spørge nysgerrigt ind til hinandens levevilkår.
- Når eleverne har snakket færdigt, går de i makkerpar videre ud til et af livsstilsområderne (Sundhedsstjernes spidser). Her skal de fortælle om hinandens liv ud fra livsstilsfaktorerne.
- Eksempler:
  - Hvis et makkerpar står i feltet "Andet", kan de fx fortælle hinanden, hvor mange timer de sover om natten, hvornår de sidst har været en tur i skoven, hvornår de sidst har været syge, eller om de vasker hænder, før de spiser.
  - Hvis et makkerpar står i feltet "Følelser og selvværd", kan de fx fortælle hinanden, hvad der gør dem glade eller triste, eller hvornår de har en god skoledag.
  - Hvis et makkerpar står i feltet "Venner og fællesskaber", kan de fx fortælle, hvem de er sammen med, enten i skolen eller derhjemme. Eller om de har et godt fællesskab på fx gymnastik- eller fodboldholdet.
  - Hvis et makkerpar står i feltet "Leg, bevægelse og motion", kan de fx fortælle om deres fritidsinteresser, eller om de går eller cykler til skole.
  - Hvis et makkerpar står i feltet "Mad og måltider", kan de fx fortælle om, hvad de får at spise til aftensmad derhjemme, hvad de godt kan lide at have med i madpakken, om de godt kan lide at spise sammen med andre eller alene.
- På underviserens signal går alle elever ind i midten af Sundhedsstjernen. Her finder de en ny makker og går ud til et nyt livsstilsområde.
- Dette fortsætter, indtil alle elever har været omkring alle fem livsstilsområder.

## Opsamling

- Tag en snak med eleverne om, hvor stor betydning deres levevilkår har for dem. Sørg for at fokusere på, at man også selv kan gøre noget, som er godt for en selv. Hvis man fx synes, at man har nogle dårlige vaner, kan man prøve at ændre adfærd. Og hvis der er noget, som gør en glad, kan man måske gøre det noget oftere.

## Variation

- Som en variation til at udnytte uderummet kan forskellige markeringsobjekter bruges i stedet for de fem ark fra Sundhedskassen. Altså kan fem forskellige træer anvendes i stedet.
- Når/hvis aktiviteten laves udendørs, kan der med fordel tages udgangspunkt i kategorien "Andet" fra Sundhedsstjernen. Det kan bruges som startskuddet til det kommende forløb. Som inspiration til hvad der kan snakkes om, anbefales det at læse lærervejledning 6.
- Underviseren kan vælge, at eleverne ikke skifter makker undervejs. På den måde bliver det nemmere at holde styr på, at alle elever når ud til alle livsstilsområder.
- For at styre processen mere, kan hele klassen snakke om det samme emne i par, og derefter samle op i plenum. På den måde kan underviseren bedre sikre refleksionsniveauet hos eleverne.



## Øvelse: Bevæg dig mod lyd

### Formål

At eleverne bliver bevidste om, hvordan stimuli påvirker dem, og hvor mange stimuli de bliver udsat for i deres dagligdag.

### Læringsmål

- At eleverne kan sætte ord på og sortere i de mange stimuli.

### Materialer

- "Bind for øjnene" – kunne fx være viskestykker eller halstørklæder.

### Forberedelse og organisering

- Find et område udenfor, hvor der er plads til, at eleverne kan bevæge sig rundt og ikke forstyrrer andre.
- Læs punkt 2, 3 og 4 fra lærervejledning 6.
- Overvej gerne områder med forskellige stimuli (fx skoven, legepladsen, byparken).

### Fremgangsmåde

- Som intro til denne øvelse er det vigtigt at snakke med eleverne om den store mængde af stimuli, de oplever til hverdag. Der kan snakkes om larm fra biler, cykler, fjernsyn, radio og mennesker, at man skal orientere sig for ikke at gå ind i andre, konstant bevægelse omkring en.
- Inddrag gerne eleverne og hør, hvad de oplever af stimuli i hverdagen.
- Fortæl herefter om de positive effekter ved at være udenfor fra punkt 2, 3 og 4 fra lærervejledning 6. Dette punkt kan evt. også gemmes til opsamlingen som afrunding af øvelsen.
- Nu går eleverne sammen i makkerpar.
- Underviseren siger:

*Om lidt skal den ene af jer tage bind for øjnene. Den anden skal føre sin blinde makker rundt mellem de andre, og I skal alle bevæge jer inden for et afgrænset område. Dette gøres ved, at den seende siger navnet på sin blinde makker. Der må ikke angives retninger, så der må altså ikke siges højre, venstre osv. Derudover må man i makkerparret ikke røre hinanden (fx holde i hånd, holde på*

skuldre, osv.). Den blinde skal forsøge at følge sin makker rundt i området ved at lytte efter sit navn. Det er vigtigt, at den, der kan se, passer godt på sin blinde makker, så der ikke sker sammenstød.

- Eleverne prøver det.
- Efter lidt tid (ca. 5 minutter) byttes der, så rollerne er omvendte.
- Efter makkerbyttet skal eleverne snakke sammen i makkerparrene: Hvilke sanser brugte du (i begge roller)? Hvad lagde du mærke til, da du gik rundt (i begge roller)?
- Underviseren siger:  
*Om lidt skal I gøre det samme som før, men denne gang må de seende sige andre blindes navne end deres makkers. I skal stadig forsøge at få jeres makker til at følge efter jer, men I må gerne forstyrre de andre med stemmen. Nu er det derfor vigtigt for den blinde at være ekstra opmærksom og kun følge sin makkers stemme. De seende har stadig et vigtigt ansvar i, at de blinde ikke støder sammen. Dette skal I være ekstra opmærksomme på nu.*
- Efter lidt tid byttes der, så rollerne er omvendte.

## Opsamling

- Eleverne skal nu snakke sammen i makkerparrene:
  - Hvordan følte det?
  - Hvilke sanser brugte du (i begge roller)?
  - Hvad lagde du mærke til, når du gik rundt (i begge roller)?
  - Hvad var forskellen på første og anden runde (evt. hvorfor ingen forskel)?
  - Var det stressende?

## Variation

- Afstanden fra den seende til den blinde kan gøres længere/kortere.
- Lav øvelsen i forskellige områder, hvor mængden af sanseindtryk er forskelligt – fx i den stille skov sat op mod den larmende skolegård. Hvad gør det ved elevernes evne til at modtage og filtrere stimuliene?
- Den seende kan skifte sin makkers navn ud med en bestemt lyd, som den blinde skal lytte efter (f.eks. fløjte, pifte, knipse, lyd med naturgenstande).
- Packman-fangeleg. Den blinde er inde i et afgrænset område, mens den seende makker er uden for området. Den seende skal ved hjælp af lyde styre sin blinde makker og undgå, at han/hun bliver fanget. Fangeren er ligeledes blind og har en seende makker uden for området.
- Der kan laves et afgrænset område, hvori der bliver smidt en masse objekter, som klassen skal arbejde sammen om at få samlet sammen. Den ene halvdel er stadig



blind, og den anden halvdel guider deres makker rundt i området, uden selv at måtte gå derind.



## Øvelse: Find din ting

### Formål

At eleverne bliver opmærksomme på de små forskelligheder i naturen, samtidig med at de skal arbejde med tillid til og ansvar for hinanden.

### Læringsmål

- At eleverne bliver bevidste om deres sanser, og hvordan udelukkelse af én sans påvirker de andre.

### Materialer

- "Bind for øjnene" – kunne fx være viskestykker eller halstørklæder.

### Forberedelse og organisering

- Find et område udenfor med mange unikke strukturer, som fx en skov med træer og store sten, og hvor eleverne kan færdes frit.

### Fremgangsmåde

- Eleverne skal gå sammen i makkerpar.
- Underviseren siger:

*Om lidt skal den ene af jer tage bind for øjnene, og det er vigtigt, at I ikke kan se. Den, som stadig kan se, tager sin blinde makker i hånden og fører ham eller hende rundt i området (ikke for langt væk fra startstedet). Den seende finder en ting (træ, sten, pind osv.), som er unik nok til, at den blinde kan finde den igen, og at den kan ses fra startstedet. Den blinde skal herefter ved hjælp af alle sine sanser – bortset fra synssansen – finde ud af, hvad han/hun tror det er. Når den blinde synes at vide, hvad tingen er og mener at kunne finde den igen, fører den seende makker den blinde tilbage til startstedet via en snørklet vej. Gå ikke længere end 10 meter væk fra tingen. Nu skal den blinde makker fjerne sit bind fra øjnene og se, om han/hun kan finde tilbage til sin ting.*
- Eleverne prøver det – når tingen er fundet, byttes rollerne.

## Opsamling

- Eleverne skal nu snakke sammen i makkerparrene:
  - Følte I jer trygge i hinandens selskab (hvorfor/hvorfor ikke)?
  - Hvilke sanser brugte du til at bestemme tingen? Hvad lagde du mærke til, når du gik rundt (i begge roller)?
  - Lav gerne en fælles opsamling i plenum, hvor eleverne deler erfaringer med hinanden.

## Variation

- Valget af "ting": Der kan skrues på sværhedsgraden ved at bestemme, hvor store og unikke de forskellige "ting" må være.
- Distancen, som de skal gå væk fra "tingen" efter at de blinde har registreret den, kan gøres længere/kortere, alt efter hvor stor succes eleverne har i første runde.
- Der kan laves et "tampen brænder"-system, således den blinde kan hjælpes lidt tilbage på sporet, hvis vedkommende begynder at gå i den helt forkerte retning.
- I stedet for at der skal føres hen til en "ting", kan der føres rundt i et afgrænset område. Når den blinde er blevet ført rundt i 10-20 sekunder, skal vedkommende prøve at beskrive, hvor han/hun er endt i området.

## Øvelse: Fangeleg i naturen

### Formål

At eleverne bliver opmærksomme på omgivelsernes betydning, fx ift. motorisk udfordring og energien i aktiviteten.

### Læringsmål

- At eleverne får en oplevelse af og kan sætte ord på, hvordan naturen som arena påvirker fangelegen ift. andre arenaer (fx gymnastiksalen).

### Materialer

- 1-2 overtrækstrøjer.
- 4 objekter, der kan afgrænse området. Overvej at bruge naturlige objekter til at afgrænse området (fx træer, stier, store sten eller lignende).

### Forberedelse og organisering

- Den allervigtigste forberedelse til denne øvelse er, at du som underviser overvejer din egen klasse. Er det bedst at lave en almindelig fangeleg, eller skal der fx være konsekvenser ved at blive fanget? Under punktet variationer er der listet en række forskellige variationsmuligheder op, som du kan lade dig inspirere af.
- Find et område, der kan bruges til at lege fangeleg udenfor, gerne i en skov eller park. Det gør ikke noget, hvis området er lidt kuperet. Det vil være en fordel, at området har træer.

### Fremgangsmåde

- Området afgrænses i fællesskab mellem underviser og elever.
- Underviseren udvælger en elev (eller flere), der skal være fangere. Fangerne skal nu forsøge at fange en anden elev. Når dette sker, skal den elev, der bliver fanget, have overtrækstrøjen af fangeren og forsøge at fange en ny elev.
- Der kan evt. indføres en ekstra fanger, der kun må gå rundt. Dette kan skabe større udskiftning af fangere i legen.

## Opsamling

Del eleverne i mindre grupper (eller par) og snak om følgende:

*Hvordan oplevede i fangelegen? Var det svært eller nemt at bevæge sig i skoven/i parken? Er der forskel på at lege fangeleg i skoven ift. fx i gymnastiksalen?*

## Variation

- Legen kan varieres på følgende måde:
  - Antal fangere.
  - Områdets størrelse.
  - Områdets beskaffenhed – altså hvor svært underlaget er at bevæge sig rundt på.
- I stedet for løbende at skifte fanger, kan den fangede blive fanger med de allerede eksisterende fangere. På den måde kommer der flere og flere fangere.
- Der kan indføres en konsekvens ved at blive fanget: Fx at man skal vente, til man bliver befriet som i "ståtrod", eller at man skal løbe rundt om et bestemt træ, inden man er med i legen igen.
- Muligheden for at have "helle"-steder (områder hvor man ikke kan blive fanget): Fx ved at røre et stort træ. En anden mulighed er, at eleverne skal gå tre sammen om at danne "helle" ved at lave en kæde rundt om et træ. Dette kræver altså, at eleverne samarbejder.

## Øvelse: Kreativ sundhed

### Formål

At eleverne på en kreativ måde får muligheden for at udtrykke, hvad sundhed er for dem, samt at de får øjnene op for forskellige naturmaterialer.

### Læringsmål

- At eleverne kan udtrykke deres viden om sundhed kreativt, samt at de får et indblik i deres klassekammeraters forståelse af sundhedsbegrebet.

### Materialer

- Brug materialer, der er på det sted, hvor I laver øvelsen (fx sand i sandkassen, pinde i skovbunden, osv.).

### Forberedelse og organisering

- Find et sted uden for med nok materialer til hele klassen.
- Klassen skal organiseres i grupper af 3-4 elever.
- Læs punkt 3 fra lærervejledning 6.

### Fremgangsmåde

- Underviseren siger:  
*Om lidt skal I bygge det højeste objekt, som I overhovedet kan. I må kun bruge de materialer, som I kan finde i området (definér området tydeligt). Inden I gør det, har I et minut i gruppen til at finde ud af, hvad I vil bygge. I har et minut fra nu af!*
- Efter det ene minut er gået, stoppes snakken, og underviseren siger:  
*I har nu fem minutter til at bygge det, I har aftalt!*
- Efter de fem minutter er gået, stoppes øvelsen. (Det er vigtigt, at der holdes øje med tiden, men det vigtigste er, at de bliver færdige. Så måske siges der "ét minut tilbage", men giv dem så to-tre minutter, så de kan blive helt færdige).
- Klassen samles i en gruppe igen, og der snakkes i plenum om fx:
  - Hvilken rolle havde du i gruppen?
  - Hvordan synes du, samarbejdet gik i gruppen?

- Kunne I gøre noget anderledes til næste gang?
- Underviseren siger:  
*Om lidt skal I lave øvelsen igen, men denne gang skal I bygge noget, der symboliserer sundhed for jer. Det kunne fx være noget, der omhandler Leg, bevægelse og motion, Venner og fællesskaber, Mad og måltider eller Følelser og selvværd (sundhedsstjernens emner). Inden I gør det, har I ét minut i gruppen til at finde ud af, hvad I vil bygge. Tiden starter nu!*
- Efter det ene minut er gået, stoppes snakken, og underviseren siger:  
*I har nu fem minutter til at bygge det, I har aftalt!*
- Øvelsen stoppes efter fem minutter. Igen er det vigtigste, at de bliver færdige.
- Herefter går grupperne rundt og ser hinandens objekter, hvor de enkelte grupper præsenterer deres værker for resten af klassen. Her er det vigtigt at spørge ind til gruppen om, hvordan netop dét symboliserer sundhed for dem.
- Underviseren siger:  
*Om lidt skal I lave øvelsen igen, men denne gang skal I bygge noget, der symboliserer "usundhed" for jer. Det kunne fx være noget, der omhandler levevilkår eller livsstil som fx rygning, mad, ensomhed, stress osv. Inden I gør det, har I et minut i gruppen til at finde ud af, hvad I vil bygge. I har et minut fra nu af!*
- Efter det ene minut er gået, stoppes snakken, og underviseren siger:  
*I har nu fem minutter til at bygge det, I har aftalt!*
- Efter de fem minutter er gået, stoppes øvelsen. Igen er det vigtigste, at de bliver færdige.
- Herefter går grupperne rundt og ser hinandens objekter, hvor de enkelte grupper præsenterer deres værker for resten af klassen. Her er det vigtigt at spørge ind til gruppen om, hvordan netop dét symboliserer "usundhed" for dem.

## Opsamling

- Som opsamling er det vigtigt at påpege, at sundhed er individuelt – godt som oplæg til diskussion om: "Hvad er sundhed for dig?".
  - Her er det vigtigt at diskutere, om der er noget, der nødvendigvis er sundt/usundt. Hvis det "usunde" kun gøres en gang i mellem og evt. forbindes med noget andet rart, så er det ikke nødvendigvis usundt. Det bliver først usundt, når der er tale om en vane.
  - Hvis der er tid, kan der med fordel snakkes med eleverne om, hvordan det er at arbejde med naturen på en kreativ måde. Der kan fx spørges om: Hvordan er det arbejde med materialer, der ikke nødvendigvis er helt lige eller har lige kanter? Hvordan er det at arbejde med materialer, der ikke nødvendigvis lige passer ind i den plan, man havde i hovedet?

## Variation

- Gruppernes størrelse eller sammensætning (evt. kønsopdelt).
- Hvis det er presset med tiden, kan eleverne eller underviseren tage billeder af værkerne, så der efterfølgende kan samles op på det i klassen.
- Øvelsen kan varieres til at have mere fokus på lige netop det, som underviseren ønsker. Det, som eleverne bliver bedt om at bygge, sætter nemlig rammen for, hvad fokus bliver.
  - Hvis man ønsker, at fokus skal være på Venner og fællesskaber, kan der fx bygges noget, der symboliserer:  
*"Et godt/dårligt fællesskab"*  
*"En god/dårlig ven er for mig..."*
  - Hvis man ønsker, at fokus skal være på Følelser og selvværd, kan der fx bygges noget, der symboliserer:  
*"Noget, der gør mig glad/ked af det"*  
*"Noget, der gør mig stolt/flov"*
  - Hvis man ønsker, at fokus skal være på Leg, bevægelse og motion, kan der fx bygges noget, der symboliserer:  
*"Min yndlingsaktivitet er..." (fysisk aktivitet)*  
*"Hvad I laver, når I ikke er aktive"*
  - Hvis man ønsker, at fokus skal være på Mad og måltider, kan der fx bygges noget, der symboliserer:  
*"Noget, der er en sund/usund madvane for mig"*  
*"At jeg synes, det er hyggeligt at spise sammen med andre"*



## Øvelse: Ærteposesvar

### Formål

At eleverne deler deres perspektiver om naturen og det at være i naturen, samt at de kan se det i relation til dagligdagen indendørs.

### Læringsmål

- Eleverne er bevidste om egne vaner ift. ophold i naturen.
- Eleverne kan fortælle om deres forhold til naturen.

### Materialer

- To ærteposer.

### Forberedelse og organisering

- Find et område, hvor der er plads til, at eleverne kan stå i en eller to cirkler.
- Er der mere end 15 elever, er det en god idé at dele eleverne i to cirkler. Øvelsen fungerer bedst, hvis der er en underviser til hver cirkel.

### Fremgangsmåde

- Eleverne og underviseren står klar i en eller to cirkler.
- Underviseren siger:

*Jeg/den udvalgte elev kaster ærteposen ud til en tilfældig af jer. Det første udsagn, I skal tage stilling til, er: "Naturen er for mig et sted, hvor...". Derefter løber jeg over bag den, som jeg kastede til, og sætter mig på hug. Den, jeg kastede til, gør sætningen færdig og kaster herefter ærteposen videre til en klassekammerat, der svarer på samme udsagn: "Naturen er for mig et sted, hvor...". Igen løber man over bag ved klassekammeraten og sætter sig på hug. På den måde kan man se, hvem der mangler at få ærteposen. I skal desuden forsøge at huske, hvad de andre svarer.*
- Øvelsen fortsætter, indtil alle har svaret på udsagnet, og ærteposen igen er tilbage, hvor den startede.
- Underviseren spørger eleverne, om nogen kan huske, hvad de andre sagde. Sørg for, at alle eleverne bliver nævnt.

- Hele øvelsen gentages, men nu med udsagnet "Min yndlingsaktivitet i naturen er...". Igen skal man forsøge at huske, hvad de andre siger.

### Yderligere spørgsmål/udsagn til ærteposesvar:

- "Min tur i naturen har været god, når..."
- "Jeg kan godt lide at være udenfor, fordi..."
- "Jeg kan ikke lide at være udenfor, fordi..."
- "Hvad betød det for mig, at vi lavede øvelserne udenfor frem for indenfor?"
- "Mit yndlingssted i naturen er?" (fx skoven, stranden, parken osv. ...)

### Opsamling

- Tag en snak i plenum omkring:
  - Hvad eleverne lagde mærke til hos deres klassekammeraters svar.
  - Evt. hvad eleverne kan gøre for at komme mere udendørs.

### Variation

- I stedet for at løbe kan eleverne lave andre forskellige grundmotoriske øvelser, fx hoppe.
- Hvis der ønskes mere bevægelse i øvelsen, kan klassen splittes op i mindre grupper, men stadig fastholde cirkelens størrelse. Således vil eleverne skulle løbe (eller på anden måde bevæge sig) oftere. Dette kan især være en god idé, hvis øvelsen laves udenfor, og det er lidt køligt.

## Øvelse: Terningevaluering

### Formål

Øvelsen er en opsamling og evaluering på forløbet "Ud i naturen".

### Læringsmål

- At eleverne kan evaluere forløbet og italesætte deres viden om sanser og ophold i naturen i relation til deres egen og andres sundhed.

### Materialer

- En 12 siddet terning eller to almindelige terninger.
- Print af nedenstående spørgsmål.

### Forberedelse og organisering

- Der skal være plads til, at eleverne kan stå i en cirkel.

### Fremgangsmåde

- Eleverne placeres i en cirkel.
- Hver cirkel har en terning (to hvis det er almindelige terninger).
- Underviseren kaster terningen stille og roligt ud på gulvet.
- Det tal, som øjnene viser læses højt (Juster evt. om der kastes en eller to terninger for at nå fra 1-12).
- Eleverne rækker hånden op hvis de har et svar.
- Øvelsen fortsætter på denne måde.

### Variation

- Underviseren og eventuelt eleverne laver deres egne spørgsmål.
- Hvis der er flere elever, der gerne vil læse spørgsmålene højt, kan der indlægges byt undervejs.

## Spørgsmål til terning-evaluering

1. Hvad har du lært?
2. Hvad var sjovt?
3. Hvad var svært?
4. Hvad undrede du dig over?
5. Hvornår har du sidst været udenfor?
6. Hvornår dyrkede du sidst udendørs motion?
7. Hvornår er det sjovt at være udenfor?
8. Hvornår er det ikke sjovt at være udenfor?
9. Kan du bedst lide at lave noget selv eller med andre i naturen? Hvorfor?
10. Hvilke sanser har du brugt i aktiviteterne i dette forløb?
11. Hvorfor er det sundt at være udenfor?
12. Har dit forhold til at være udenfor ændret sig? Hvorfor/hvorfor ikke?

## Afrunding

Vi håber I blev klogere og at eleverne tog godt imod aktiviteterne. Hvis du ikke allerede har set de andre forløb, så gå ind på [www.styrpaasundheden.dk](http://www.styrpaasundheden.dk) og gå på opdagelse.

God fornøjelse 😊