

# Hopp och handling - stationsbana

Det här materialet består av uppgifter eller "stationer" som tillsammans bildar en sk. stationsbana som lämpar sig för skolelever i åk 5-6. En del av övningarna passar även yngre elever.

Välj de uppgifter som är relevanta för din klass, skriv ut och ta med till en närliggande park eller skog. Dela in klassen i grupper med tre elever/grupp. Stationen *Här börjar vi!* fungerar som introduktion, medan de övriga övningarna kan göras i valfri ordning.

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.

Det är Biologi- och geografilärarnas 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/>

## **Material som behövs:**

(och som eleverna själva kan hämta från dig till sin station och sedan returnera)

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

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

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

# Här börjar vi!

Här vid den första stationen 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.

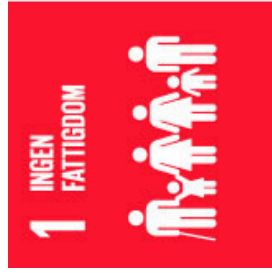
Vad är du redo att försvara, eller beredd att kämpa emot?



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**

**Vad är DU redo att kämpa för?**



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

# 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 sen 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 varandra.

# 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!

**Kom ihåg allemansrätten!**

<b>DU FÅR</b>	<b>DU FÅR INTE</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• plocka bär</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• skada träd</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• plocka svamp</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• plocka mossa eller lavar</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• plocka blommor och samla växter som inte är fridlysta</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• störa fåglar, insekter eller andra djur</li></ul>

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.



# 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

