

# Koppla av i naturen

Många elever upplever stress både i skolan och på fritiden och mycket av deras vardag handlar idag om prestation. Forskning visar att avkoppling i naturen, sänker stressnivån, ger bättre hälsa och ökar koncentrationen. Här ger vi exempel på enkla, kravlösa aktiviteter som passar för skolklasser.



## Aktivitet: Tyst promenad

En kortare eller längre promenad, där deltagarna är helt tysta och går långsamt, med ca 10 m avstånd (kan anpassas) för att inte störa varandra. Övningen är enkel men värdefull och kan användas i olika miljöer och sammanhang, för att varva ner. Bra som förberedelse inför svårare övningar.

### Förberedelser

Grundläggande:

- Hitta en lämplig slinga att gå, helst i ett naturområde. Är du ensam vuxen, behöver det vara mycket lätt för den elev som går först att hitta vägen. Är ni två vuxna, kan en vuxen gå först och leden kan vara lite svårare.

Vid behov:

- Gå promenaden innan och fundera på hur långt ni ska gå och var ni kan samlas efteråt.
- Ta med en extra vuxen som kan gå först eller sist.
- Utgå från klasslistan, när eleverna ska gå iväg.
- Ordna med alternativ aktivitet för elever som inte vill delta.

### Genomförande

- Samling och instruktioner.
- Mobiler bör samlas in, alternativt stängas av.
- Släpp iväg eleverna en efter en. Påminn om att de ska gå långsamt och hålla avstånd. (En variant är att börja i normalt tempo och sedan gå långsammare och långsammare).
- Anpassa tiden efter förutsättningarna. 10–15 minuter brukar vara lagom.
- Återsamling och reflektion där deltagarna får berätta om vad de upplevde, om de vill.

Förslag på frågor till eleverna:

- Upplevde du något särskilt? (Ljud, temperatur, naturupplevelse?)
- Kunde du fokusera? Var det lätt? Svårt?
- Kändes det annorlunda före, under och efter promenaden?

### Säkerhet

Risker: Att gå vilse.

Åtgärder:

- Välj en promenadväg som är enkel att följa.
- En extra vuxen som går först eller utse någon som är säker på vägen.
- Räkna in deltagarna före och efter.

Forts. >

## Aktivitet: Olika sinnen (”stubsittning”)

I detta moment kommer eleverna att vara själva i naturen och fokusera på att med sina egna sinnen uppleva ljud, lukter och synintryck. Detta ger möjligheter till avkoppling och återhämtning samt skapar en förståelse för vad som händer i naturen.

### Förberedelser

Grundläggande:

- Hitta ett lämpligt område med natur, nära skolan, som är så lugnt som möjligt.
- Fundera över var du ska gå med eleverna och var de kan sitta eller ligga.

Vid behov:

- Förbered i vilken ordning eleverna ska placeras, för bästa fokus.
- Ta med sitt- eller liggunderlag.

### Genomförande

- Samling och instruktioner.
- Samla in mobiler.
- Gå på led, under tystnad.
- Placera ut eleverna, en efter en.
- Eleverna fokuserar på ett sinne (eller flera): syn, hörsel, lukt eller känsel. (En variant är att ”bara vara”).
- Anpassa tiden efter förutsättningarna. 10–15 minuter är ett riktmärke men kan upplevas som långt för ovana deltagare.
- Gå från startpunkten och samla in eleverna, en efter en.
- Gå tillbaka under tystnad.
- Återsamling och reflektion där deltagarna får berätta om vad de upplevde, om de vill.

### Säkerhet

Risker: Att gå vilse.

Åtgärder:

- Förklara för unga deltagare att det är viktigt att stanna kvar på sin plats tills man blir hämtad eller ledaren kallar tillbaka dem.
- Välj ett område som är överblickbart.
- Räkna in deltagarna innan och efter, vid behov.

## Aktivitet: Sinnen i ring

Det är inte alltid vi kan, eller vill, sprida ut oss i ett naturområde. En variant är då att samlas i ring någonstans, vilket ger ökad trygghet och kontroll.

### Förberedelser

Grundläggande:

- Välj en lämplig plats, gärna med natur och som är så lugnt som möjligt.

### Genomförande

- Stå i en stor ring och var helt tysta.
- Alla utom ledaren blundar. (Att blunda hjälper oss att fokusera på andra sinnen)
- Välj ett sinne som eleverna ska fokusera på, till exempel hörseln.
- Anpassa tiden efter deltagarna. Ett riktmärke är 1–2 minuter.
- Skifta fokus till ett annat sinne.

## Aktivitet: Minnesbilden

I detta moment får eleverna parvis utforska naturen runt omkring dem. Momentet skapar mer interaktion än föregående övningar.

### Förberedelser

Grundläggande:

- Hitta ett lämpligt område med natur, nära skolan och som är så lugnt som möjligt.

Vid behov:

- Förbered indelning av eleverna i par.
- Informera elever och vårdnadshavare om "kläder efter väder".
- Ta med väska eller liknande där eleverna kan lägga sina mobiler.
- Förbandslåda.

### Genomförande

- Samling och instruktioner.
- Lämna in eller stäng av mobiler.
- Deltagarna delas in i par.
- Den ena är "kamera" och den andra är "fotograf".
- Kameran blundar och snurrar några varv.
- Fotografen leder kameran försiktigt till ett motiv (gärna närbild).
- Fotografen trycker på kamerans axel och säger klick.
- Kameran öppnar ögonen och tittar rakt fram någon sekund och blundar igen.
- Fotografen leder tillbaka kameran till startplatsen och snurrar kameran några varv.
- Kameran öppnar ögonen och försöker hitta tillbaka till motivet.
- Byt roller.

### Säkerhet

Risker: Att den som blundar ("kameran") snubblar eller går in i något och skadar sig.

Åtgärder:

- Välj ett område som minimerar risken för skador. Påtala vikten av att leda varandra på ett tryggt och säkert sätt.