

## Sinnesupplevelse

Slut ögonen och lyssna några minuter på ljud du kan höra i din omgivning. Vad hör du?

## Sinnesupplevelse

Sätt dig ner eller stå stadigt. Slut ögonen.  
Vilka dofter kan du känna?  
Välj sedan ett föremål ur naturen och dofta på det.  
Vilka tankar väcker det?

## UPPLEVELSEKORT

**Gruppaktivitet**

Leta efter naturföremål som beskriver er själva.  
Visa sedan föremålen för varandra och motivera  
varför ni valt dem.

## UPPLEVELSEKORT

**Gruppaktivitet**

Samla fem naturföremål med olika egenskaper.  
Ett runt, ett kantigt, ett smalt, ett mjukt och ett hjärtformat.  
Visa föremålen för varandra.

## UPPLEVELSEKORT

**Sinnesupplevelse**

Hur många olika trädsorter kan du se i din omgivning?  
Kan du namnge dem?

## UPPLEVELSEKORT

**Sinnesupplevelse**

Gå till en plats där du kan vara för dig själv.  
Stå sedan stilla och bara se och lyssna i cirka en minut.  
Hur kändes det?

## UPPLEVELSEKORT

**Gruppaktivitet**

Stå i en ring och håll varandras händer. Låt en person skicka en "puls" genom att trycka den ena grannens hand, som skickar pulsen vidare till nästa person. Två tryckningar ändrar riktning. Fortsätt några varv.

## UPPLEVELSEKORT

**Gruppaktivitet**

Se er omkring och fundera på vad som kan komposteras och vad som inte kan det. Ser ni skräp? Samla upp det skräp ni ser och släng i soporna.

7.5

UPPLEVELSEKORT

## Sinnesupplevelse

Se dig omkring. Vad har funnits här för 100 år sedan?  
Vad har inte funnits i 100 år? Vad tror du kan finnas kvar om 100 år?

UTmanad  
folkhälsan

7.6

UPPLEVELSEKORT

## Sinnesupplevelse

Rita eller måla av något du kan se i naturen.  
Rita på papper eller på varandras ryggar.

UTmanad  
folkhälsan

8.5

UPPLEVELSEKORT

## Gruppaktivitet

Gå i par i naturen. Den ena täcker för ögonen och leds fram till ett föremål av den andra som låter hen gissa vad hen känner på. Byt sedan uppgifter.

  
UTmanad  
folkhälsan

8.6

UPPLEVELSEKORT

## Gruppaktivitet

Gå parvis eller i grupp i naturen. En blundar och den/de andra leder personen till ett träd. Krama och känn på trädet och ta er sedan tillbaka till utgångspunkten.  
Nu ska den som blundade hitta tillbaka till trädet.

  
UTmanad  
folkhälsan

## Sinnesupplevelse

Naturen är full av färger. Hur många färger kan du hitta?  
Samla och räkna.

## Sinnesupplevelse

Sitt, ligg eller stå stadigt och bekvämt.  
Välj ett moln och följ det med blicken så länge du kan.  
Föreställer molnet något? Ändrar det form?

8.7

UPPLEVELSEKORT

## Gruppaktivitet

Sätt er i varandras famnar så att hela gruppen tillsammans bildar en sittande ring eller ett led.

UTmanad  
folkhälsan

8.8

UPPLEVELSEKORT

## Gruppaktivitet

Tillverka tillsammans ett konstverk med hjälp av naturens egna material. Kom ihåg att endast använda dig av "löst" material, riv inte loss något i naturen.

UTmanad  
folkhälsan



7.9

UPPLEVELSEKORT

## Sinnesupplevelse

Berätta en kort saga eller dikt om skogen med egna ord.  
Börja med "I skogen ..."

  
UTmanad  
folkhälsan

7.10

UPPLEVELSEKORT

## Sinnesupplevelse

Kan du känna varifrån det blåser?  
Vilket väderstreck tror du det är?

  
UTmanad  
folkhälsan

## UPPLEVELSEKORT

**Gruppaktivitet**

Hämta tre naturföremål var. Ett som är hårt, ett som är mjukt och ett som du tycker är vackert. Berätta vad du hittat för de andra.

## UPPLEVELSEKORT

**Gruppaktivitet**

Alla står vid ett träd. En person ropar "alla byter träd" och deltagarna springer iväg. Till näst ropar följande person och alla byter. Leken är slut då alla varit vid alla valda träd.

7.11

UPPLEVELSEKORT

## Sinnesupplevelse

Se dig omkring. Vad ser du som går att äta?  
Hur tror du att det smakar?

UTmanad  
folkhälsan

7.12

UPPLEVELSEKORT

## Sinnesupplevelse

Känn på marken  
under dig. Vad känner du? Leta sedan reda på något  
torrt, blött, varmt, kallt, mjukt och vasst.

UTmanad  
folkhälsan

8.11

UPPLEVELSEKORT

## Gruppaktivitet

Samla ihop naturföremål som kan användas som instrument. Bilda en orkester och framför en melodi med hjälp av föremålen.

UTmanad  
folkhälsan

8.12

UPPLEVELSEKORT

## Gruppaktivitet

Dela in er i par eller ställ er i en kö. Rita en emoji (en känsla) på varandras ryggar som beskriver hur du känner dig just nu. Låt den andra gissa din känsla.

UTmanad  
folkhälsan

7.13

UPPLEVELSEKORT

## Sinnesupplevelse

Handmassage ensam eller i par.  
Massera ett finger i taget.  
Massera tummens tjocka muskel.  
Massera och tryck mot handflatan. Byt hand.

 UTmanad  
folkhälsan

7.14

UPPLEVELSEKORT

## Sinnesupplevelse

Titta ner i marken och tänk på hur du känner dig  
just nu. Lyft blicken långsamt upp mot himlen. Ändrade  
din känsla?  
Sträck på dig och tänk på något som gör dig glad.

 UTmanad  
folkhälsan

8.13

UPPLEVELSEKORT

## Gruppaktivitet

Dela in er i par och bli varandras spegel.  
Gör samma rörelse som ditt par utan att prata.  
Observera att ingendera leder rörelsen, båda  
följer den andra.

 UTmanad  
folkhälsan

8.14

UPPLEVELSEKORT

## Gruppaktivitet

Hälsa på alla i gruppen i tur och ordning.  
Hälsa på alla med ett brett leende och föreställ  
er att ni skrattar inombords hela tiden.  
Vad händer?

 UTmanad  
folkhälsan

7.15

UPPLEVELSEKORT

## Sinnesupplevelse

Tänk på tre saker du är tacksam för i dag.

UTmanad  
folkhälsan

7.16

UPPLEVELSEKORT

## Sinnesupplevelse

Placera händerna på din mage och andas fem djupa andetag. Föreställ dig att din mage är en ballong. Ballongen växer då du andas in och krymper då du andas ut. Njut av känslan att kroppen får syre.

UTmanad  
folkhälsan



8.15

UPPLEVELSEKORT

## Gruppaktivitet

Titta er omkring och välj varsin vy som ni tycker om eller som väcker ert intresse. Presentera vyn för de andra och berätta varför du valt den.

  
UTmanad  
folkhälsan



8.16

UPPLEVELSEKORT

## Gruppaktivitet

Ställ er i en ring. Ta tag med hela handflatan i axlarna på den som står framför. Massera axlarna och ryggen en stund. Byt sedan uppgifter.

  
UTmanad  
folkhälsan