



Hej!

Det här är Folkhälsans aktiverande utespel UTmanad. Målet med spelet är att inspirera grupper att ta sig ut i skogen eller parken, röra på sig, uppleva naturen och ha det roligt tillsammans.

UTmanad är ingen vanlig naturstig, utan ett spel som kan kombineras på många olika sätt. Man kan välja att spela bingo med hälsotema, svara på frågor om hälsa, göra rörelseövningar, göra gruppaktiviteter eller uppleva naturen med olika sinnen. Därför kan man ha glädje av spelet länge. I framtiden kommer Folkhälsan vid behov att trycka nytt inspirerande innehåll för ytterligare variation.

Tanken är att alla åldersgrupper ska kunna gå ut och röra på sig på ett roligt och uppfriskande sätt i naturen. Uteliv är en aktivitet som är livslång och gratis. Att vi mår bra av att vistas i naturen är självklart för många, men också forskning visar att naturvistelse har lugnande, stärkande och läkande effekter på människan:

- Blodtrycket sjunker i naturen
- Naturen stimulerar hjärnan
- Naturen i sig minskar stress
- Naturen ger ökad koncentration
- Dagsljus utomhus ger mera D-vitamin
- Naturen gör att du rör dig mer
- Naturen ger bättre motorik
- Det finns en stark koppling mellan hälsa och miljö.

Spelet UTmanad går att använda i skolan, med arbetsteam, vänner, studerande, äldre och också med personer som har en funktionsnedsättning – möjligheterna är många!

”Ut på tur, aldrig sur!”

Hälsningar

Mikaela Wiik och Patrik Berghäll,
Folkhälsans Förbund r.f.

Spelanvisningar

Spelet innehåller:

- 10 st skyltar med plastficka
- 16 st röda kort
- 16 st blåa kort
- 16 st gröna kort
- 16 st gula kort
- 2 st bingohäften
- 10 st snören för upphängning av skyltar

Spelet innehåller kort med olika färger. Varje färg står för ett eget tema. Dessa kort, som du placerar i plastfickorna på skyltarna, hjälper dig att designa en uterunda enligt behov och tycke.

Bingokort (**gröna**) sida 1: Ord, sida 2: Bilder

Upplevelsekort (**blåa**) sida 1: Sinnesupplevelse, sida 2: Gruppaktivitet

Frågekort (**gula**) sida 1: Öppen fråga, sida 2: Flervalsfråga a, b, c

Rörelsekort (**röda**) sida 1: Kondition och styrka med två svårighetsgrader aktiveringen/utmaningen, sida 2: Smidighet och balans med två svårighetsgrader aktiveringen/utmaningen.

Du kan använda en färg genom hela banan, med samma typ av uppgifter. Du kan också kombinera korten hur du vill, huvudsaken är att du som ledare tycker att det blir en bra helhet som passar din grupp. Det är viktigt att du känner din grupp så att du kan välja kort som passar alla. En gruppaktivitet med beröring (blåa kort) lämpar sig kanske inte för personer som träffas för första gången. Rörelsekorten (röda) lönar det sig att välja noggrant. Säg också innan ni börjar att det är okej att avstå från en aktivitet ifall den inte känns rätt. Lagstorleken kan variera, men om du väljer att använda de blåa korten med gruppaktiviteter är det bra om det är 4–6 personer i varje lag.

Du behöver ett naturområde; det kan vara en park, en skog eller en plats mitt i vildmarken. Bekanta dig med miljön och se efter var du kan hänga upp skyltarna utan att skada träd. Fäst snören på skyltarna i förväg så att du lätt kan hänga upp dem före spelets start.

Spelets svårighetsgrad bestäms enligt hur du placerar skyltarna och vilka kort du väljer. Vill du att rundan är enkel ska du se till att deltagarna ser nästa skylt från den skylt de står vid. Om du vill göra avståndet längre mellan skyltarna kan du markera banan med orienteringsband, reflexer eller annat material. Planera banan så att den är trygg för alla. Kom ihåg att ta allt material med dig från naturen då ni är färdiga med spelet.

Ta emot din grupp och instruera deltagarna om dagens UTmanad-tema. Dela ut penna och papper vid behov. För bingo behövs penna och bingoark. Samlas gärna efteråt och reflektera kring det ni har upplevt.

Rätta svaren för frågekortens flervalsfrågor:

1b 2b 3b 4b 5b 6b 7a 8c 9a 10c 11c 12a 13b 14a 15b 16b

Ha det så roligt i naturen!



Hur använda UTmanad i skola och eftis?

UTmanad är ett verktyg som främjar rörelse, inläring och hälsa utomhus. UTmanad består av rörelsekort **RÖDA**, upplevelsekort **BLÅA**, frågekort om hälsa **GULA**, frågekort om miljö **LILA**, bingospel **GRÖNA** och ifyllbara kort **FLERFÄRGADE**. Korten kan med fördel användas i undervisning, som rastaktivitet eller för att främja social samvaro.

Korten kan fritt kombineras så att de passar in i er verksamhet. De ifyllbara ger er chansen att utveckla egna uppgifter som passar in i undervisningen. UTmanad-korten finns att ladda ner på www.folkhalsan.fi/vuxna/ma-bra/friluftsliv.

Att kombinera rörelse med inläring är effektivt – att göra det utomhus ger ännu fler positiva effekter. Här följer några tips på hur UTmanad kan användas:

- **Läxförhör på skolgården**, i en närbelägen skog eller i en park.
- **Frågor inför ett prov** – eleverna repeterar till provet på samma sätt som till läxförhöret. Repetitionen sker nu utomhus med hjälp av UTmanad.
- **Kunskapsfrågor kring ett skolämne** – matematik, omgivningslära och historia går bra att omvandla till en UTmanad-bana.
- Banan eller spårningen kan även **byggas upp med bilder**, till exempel genom att leta upp samma växt som finns på bilden eller känna igen en plats.
- **Uppdrag att tillverka olika saker av naturmaterial** som exempelvis människans kropp, planeternas ordning, en naturtavla, en tavla om något som behandlats i ett ämne och så vidare.
- **Orientering på skolgården** med ledtrådar om var nästa kort finns, antingen med text, foto eller varför inte QR-koder.
- Googla ordet "tipspromenad" så får ni en hel drös med **färdiga exempel på hur UTmanad kan användas**.
- **Lär er mer om sömnen**. Ladda ned "Frågesport och diskussionsunderlag" på www.folkhalsan.fi/somn, använd de tio frågorna och låt eleverna gå rundan efter att ni sett filmen "Sömnen är viktig" tillsammans.
- **Gå in på www.folkhalsan.fi** och skriv in "hoppa på" eller "pausrörelsekort" i sökfunktionen. Där hittas rörelsebilder som lämpar sig väl för UTmanad.

Frågorna kan placeras ut i nummerordning så att barnen rör sig från kort ett till tio. För att barnen ska röra på sig mera, kan frågorna även placeras ut med oregelbunden nummerordning där uppdraget blir att svara på frågorna i rätt ordning från ett till tio. Facit finns på baksidan av instruktionsbrevet.

Använd gärna UTmanad mångsidigt och regelbundet under skolutåret. Varför inte testa det under föräldramöten, jippon eller personalmöten?

Kontakta oss gärna via www.folkhalsan.fi/vuxna/ma-bra/friluftsliv och berätta om dina erfarenheter av spelet.

Lycka till!



FACIT

FRÅGKORT

- 2.1: b
- 2.2: b
- 2.3: b
- 2.4: b
- 2.5: b
- 2.6: b
- 2.7: a
- 2.8: c
- 2.9: a
- 2.10: c
- 2.11: c
- 2.12: a
- 2.13: b
- 2.14: a
- 2.15: b
- 2.16: b

FRÅGESPORT: Allemansrätten

- 9.1: Falskt
- 9.2: Falskt
- 9.3: Sant
- 9.4: Sant
- 9.5: Sant
- 9.6: Sant
- 9.7: Falskt
- 9.8: Falskt
- 9.9: Sant
- 9.10: Falskt

Källor: www.utinaturen.fi/allemanratten

FRÅGESPORT: Miljömedvetenhet

- 10.1: c
- 10.2: b
- 10.3: b
- 10.4: a
- 10.5: c
- 10.6: c
- 10.7: a
- 10.8: a
- 10.9: c
- 10.10: b

Källor: hallsverigerent.se, kestavakehitys.fi, www.marthaforbundet.fi, www.luke.fi





Bingo



Bingo





Bingo



3



UTmanad

folkhälsan



Bingo



4



UTmanad

folkhälsan



Bingo



5



Bingo



6





Bingo



7



UTmanad

folkhälsan



Bingo



8



UTmanad

folkhälsan



Bingo



9



UTmanad

folkhälsan



Bingo



10



UTmanad

folkhälsan



Bingo



bär	sömn	till- sammans	musik
fullkorn	dagsljus	frukt	styrka
minne	känslor	grönsaker	kultur
rörelse	balans	glädje	ute



Bingo



frukt	känslor	rörelse	styrka
kultur	bär	dagsljus	balans
ute	till- sammans	musik	fullkorn
glädje	sömn	minne	grönsaker



Bingo



3

styrka	musik	minne	känslor
balans	rörelse	sömn	frukt
till-sammans	dagsljus	fullkorn	bär
ute	grönsaker	kultur	glädje



Bingo



4

dagsljus	glädje	frukt	sömn
rörelse	grönsaker	balans	till-sammans
musik	bär	känslor	ute
kultur	styrka	minne	fullkorn





Bingo



5

känslor	balans	ute	bär
grönsaker	fullkorn	rörelse	dagsljus
minne	glädje	sömn	kultur
styrka	till-sammans	frukt	musik



Bingo



6

ute	balans	fullkorn	kultur
känslor	frukt	glädje	styrka
rörelse	musik	till-sammans	minne
bär	grönsaker	dagsljus	sömn





Bingo



7

musik	frukt	rörelse	grönsaker
ute	till- sammans	bär	kultur
dagsljus	glädje	balans	känslor
styrka	sömn	minne	fullkorn



Bingo



8

fullkorn	bär	känslor	ute
minne	balans	styrka	glädje
frukt	dagsljus	sömn	till- sammans
grönsaker	kultur	rörelse	musik



Bingo



9

sömn	glädje	balans	dagsljus
bär	grönsaker	frukt	musik
kultur	till-sammans	känslor	minne
rörelse	fullkorn	styrka	ute



Bingo



10

till-sammans	glädje	grönsaker	fullkorn
frukt	minne	ute	kultur
styrka	känslor	bär	sömn
musik	rörelse	dagsljus	balans





Bingo



1



UTmanad

folkhälsan



Bingo



2



UTmanad

folkhälsan



Bingo



3



UTmanad

folkhälsan



Bingo



4



UTmanad

folkhälsan



Bingo



5



UTmanad

✚ folkhälsan



Bingo



6



UTmanad

✚ folkhälsan



Bingo



7



UTmanad

folkhälsan



Bingo



8



UTmanad

folkhälsan



Bingo



9



UTmanad

✚ folkhälsan



Bingo

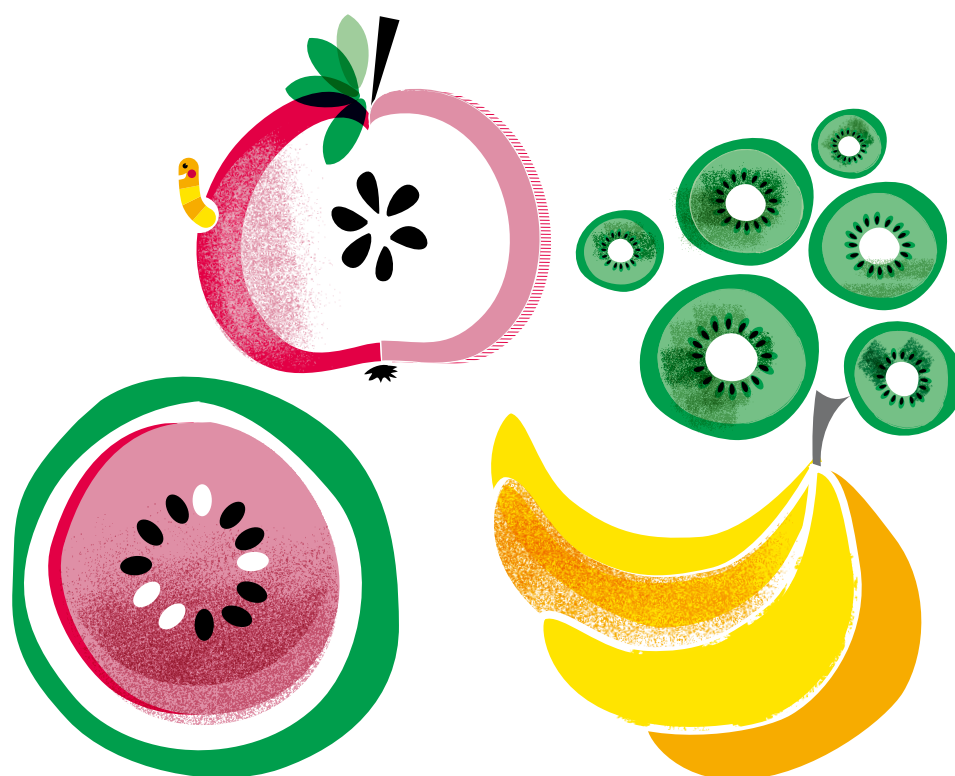


10



UTmanad

✚ folkhälsan



BINGOKORT

6.1

frukt

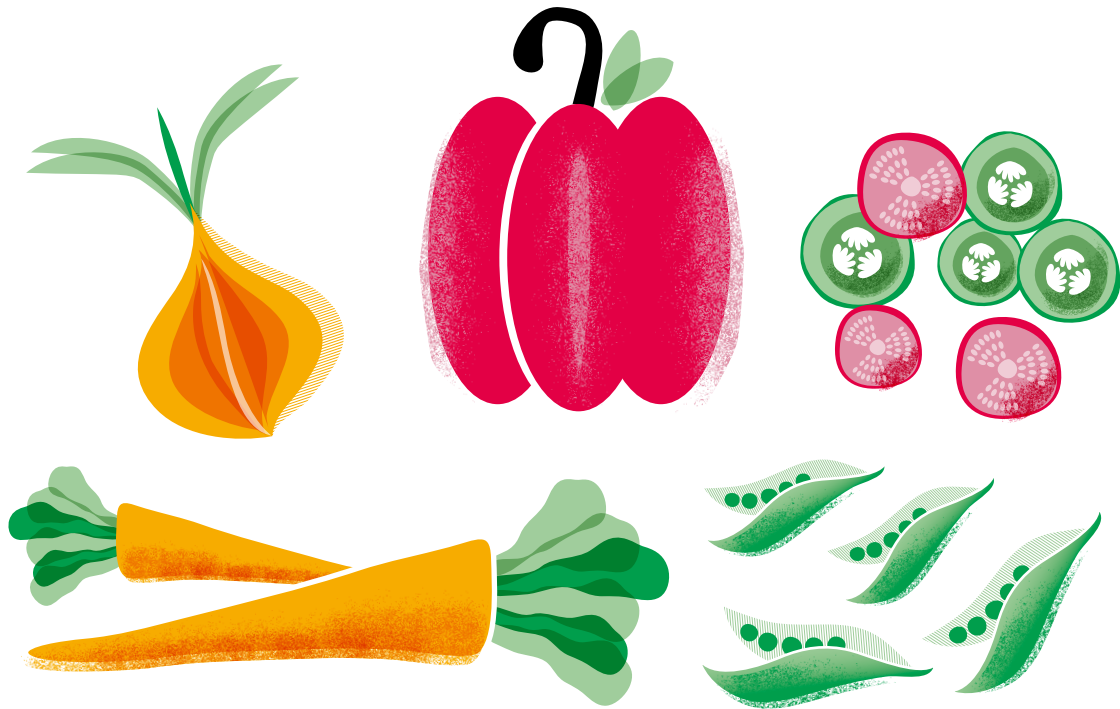
UTmanad
folkhälsan

BINGOKORT

6.2

fullkorn

UTmanad
folkhälsan



BINGOKORT

6.3

grönsaker

UTmanad
folkhälsan

BINGOKORT

6.4

kultur

UTmanad
folkhälsan



BINGOKORT

6.5

rörelse

UTmanad
folkhälsan

BINGOKORT

6.6

styrka

UTmanad
folkhälsan



BINGOKORT

6.7

balans

UTmanad
folkhälsan

BINGOKORT

6.8

dagsljus

UTmanad
folkhälsan



BINGOKORT

6.9

sömn

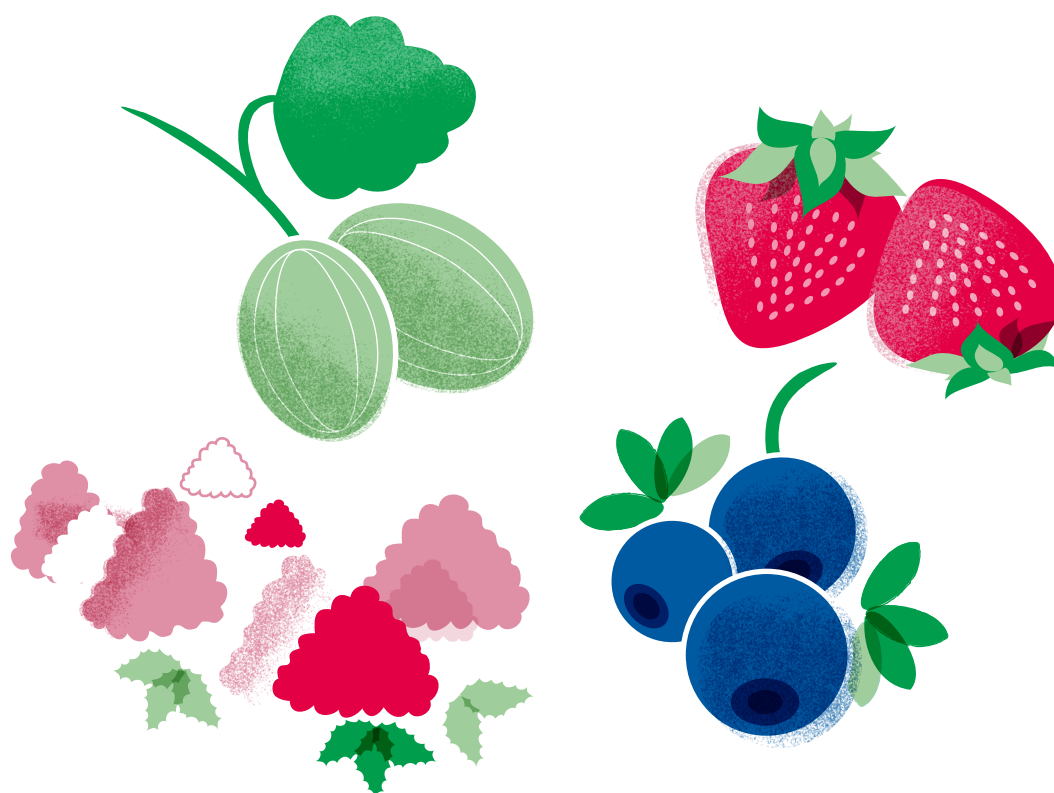
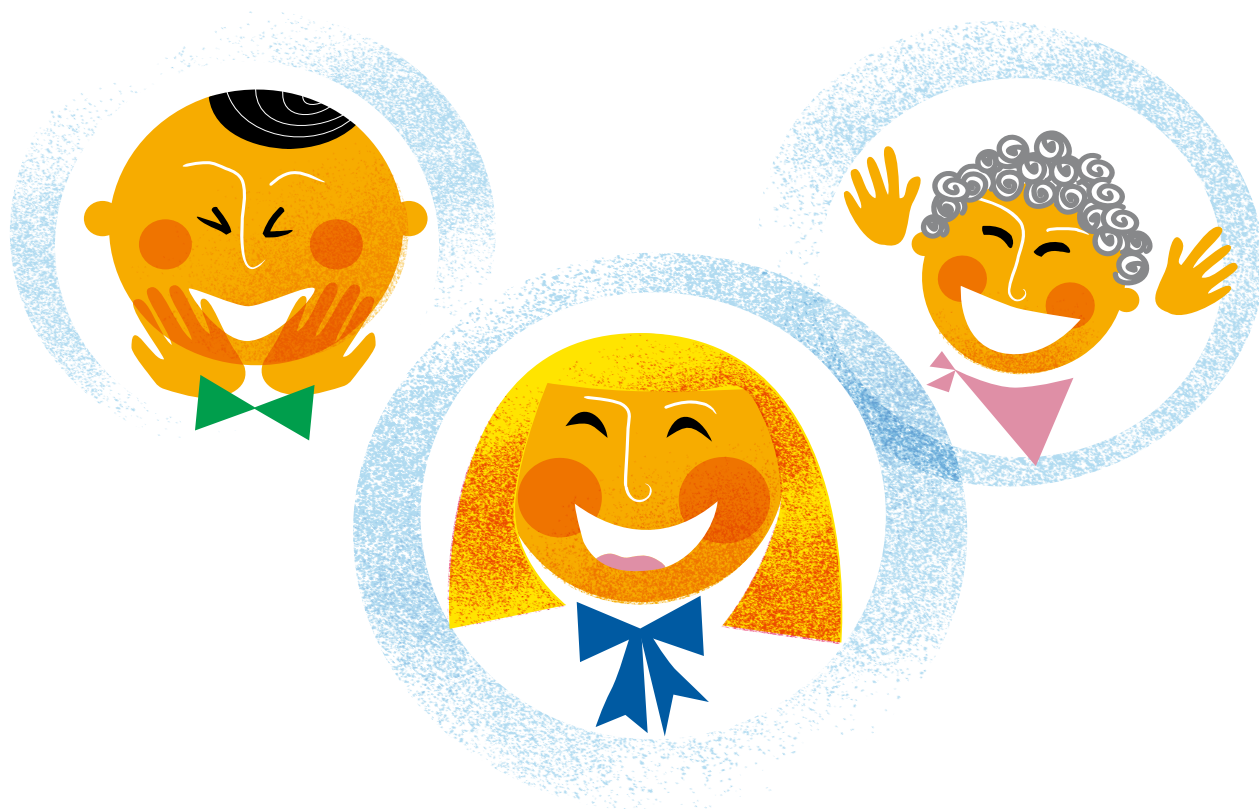
UTmanad
folkhälsan

BINGOKORT

6.10

ute

UTmanad
folkhälsan



BINGOKORT

6.11

glädje

UTmanad
folkhälsan

BINGOKORT

6.12

bär

UTmanad
folkhälsan



BINGOKORT

6.13

tillsammans

UTmanad
folkhälsan

BINGOKORT

6.14

känslor

UTmanad
folkhälsan



BINGOKORT

6.15

musik

UTmanad
folkhälsan

BINGOKORT

6.16

minne

UTmanad
folkhälsan

FRÅGEKORT

Öppen fråga

Min favoritplats i naturen är ...
därför att ...

UTmanad
folkhälsan

FRÅGEKORT

Flervalsfråga

1. Hur många portioner frukt och grönsaker behöver du äta varje dag?

- a. 2 portioner
- b. Minst 5 portioner
- c. Högst 5 portioner

UTmanad
folkhälsan

FRÅGEKORT

Öppen fråga

Jag njuter av ...

UTmanad
folkhälsan

FRÅGEKORT

Flervalsfråga

2. Hur kan du enklast äta tillräckligt med frukt och grönsaker?

- a. Äta mycket vid en måltid
- b. Äta en portion till varje måltid
- c. Äta bara grönsaker

UTmanad
folkhälsan

FRÅGEKORT

Öppen fråga

Jag drömmer om ...

UTmanad
folkhälsan

FRÅGEKORT

Flervalsfråga

3. Hur stor del av tallriken ska bestå av grönsaker enligt tallriksmodellen?

- a. Ingen eftersom grönsakerna ska sättas på en separat liten tallrik
- b. Halva tallriken
- c. Hela tallriken

UTmanad
folkhälsan

FRÅGEKORT

Öppen fråga

Jag är bra för att ...

FRÅGEKORT

Flervalsfråga

4. Hur många gånger kan du behöva smaka på något för att börja tycka om det?

- a. En gång, är det inte gott behöver man inte prova igen
- b. Många gånger, så att kroppen vänjer sig vid nya smaker
- c. Två gånger

FRÅGEKORT

Öppen fråga

Jag vilar/återhämtar mig bäst då jag ...

UTmanad
folkhälsan

FRÅGEKORT

Flervalsfråga

5. Hur mycket behöver skolbarn röra på sig aktivt varje dag?

- a. 3 timmar
- b. 2 timmar
- c. 1 timme

UTmanad
folkhälsan

FRÅGEKORT

Öppen fråga

Jag gillar inte när ... därför att ...

UTmanad
folkhälsan

FRÅGEKORT

Flervalsfråga

6. Hur mycket behöver vuxna minst röra på sig raskt under en vecka?

- a. 1 timme
- b. 2 timmar och 30 minuter
- c. 5 timmar

UTmanad
folkhälsan

FRÅGEKORT

Öppen fråga

Det viktigaste i mitt liv är ...
därför att ...

UTmanad
folkhälsan

FRÅGEKORT

Flervalsfråga

7. Varför är det bra att bli andfådd och svettig?

- a. Hjärtat och lungorna blir starkare
- b. Musklerna blir starkare
- c. Koordination och balans förbättras

UTmanad
folkhälsan

FRÅGEKORT

Öppen fråga

Om ett/tio år tror jag att jag ...
Mest nöjd kommer jag att vara över ...

FRÅGEKORT

Flervalsfråga

8. Vilka av följande är speciellt bra för din benstomme?

- Simning och cykling
- Promenader och tånjning
- Styrketräning och bollspel

FRÅGEKORT

Öppen fråga

Min favoritårstid är ... därför att ...
Då brukar jag ...

FRÅGEKORT

Flervalsfråga

9. Efter att du motionerat är det viktigt att

- a. du fort får i dig ett näringsrikt mellanmål
- b. du tar en vilodag
- c. du inte arbetar

FRÅGEKORT

Öppen fråga

Min favoritmat är ...

Jag äter helst den maten med ...

FRÅGEKORT

Flervalsfråga

10. Hur ofta behöver du en rörelsepaus då du sitter stilla?

- a. Minst var tredje timme
- b. Minst varannan timme
- c. Minst varje timme

FRÅGEKORT

Öppen fråga

Ett av mina mål i livet är ... därför att ...
För att nå dit tänker jag ...

FRÅGEKORT

Flervalsfråga

11. Vilken är den mest hälsofrämjande motionsformen?

- a. Den intensiva och effektiva
- b. Den trygga och skonsamma
- c. Den regelbundna och glädjerika

FRÅGEKORT

Öppen fråga

En av mina favoritböcker är ...
därför att ...

UTmanad
folkhälsan

FRÅGEKORT

Flervalsfråga

12. Vuxna behöver sova?

- a. I medeltal 7–8 timmar per dygn
- b. 6 timmar per dygn
- c. Minst 9 timmar per dygn

UTmanad
folkhälsan

FRÅGEKORT

Öppen fråga

Om jag fick resa vart jag ville skulle jag resa till ... därför att ...
Jag skulle ta med mig ...

FRÅGEKORT

Flervalsfråga

13. Skolbarn behöver sova

- a. 8 timmar per dygn
- b. cirka 10 timmar per dygn
- c. minst 12 timmar per dygn

FRÅGEKORT

Öppen fråga

Om jag var ett djur skulle jag vilja vara ...
därför att ...

FRÅGEKORT

Flervalsfråga

14. Stress kan vara hälsofrämjande då

- a. återhämtningen/vilan är tillräcklig
- b. du gillar ditt arbete
- c. omgivningen förstår dig

FRÅGEKORT

Öppen fråga

Ibland glömmmer jag ...

Mitt knep för att minnas bättre är att ...

UTmanad
folkhälsan

FRÅGEKORT

Flervalsfråga

15. En god självkänsla har du då du upplever att du

- a. presterar bra
- b. är bra som du är
- c. är populär

UTmanad
folkhälsan

FRÅGEKORT

Öppen fråga

En fin sak att säga till någon är ...
därför att ...
När någon säger en fin sak till
mig blir jag ...

FRÅGEKORT

Flervalsfråga

16. Du kan förbättra din hälsa genom att

- a. drömma dig bort
- b. måla, sjunga eller spela teater
- c. räkna kalorier

RÖRELSEKORT

Smidighet och balans**Aktiveraren**

Stå på ett ben med ett lätt stöd vid behov.
Rita en cirkel i luften med den andra foten.
Byt ben och upprepa.

Utmanaren

Sträck upp din högra arm och böj din armbåge.
För din vänstra arm bakom ryggen. Försök få dina
fingrar att mötas bakom ryggen. Byt arm.

RÖRELSEKORT

Smidighet och balans**Aktiveraren**

Krama om dig själv. För sedan armarna långt bakåt
och öppna bröstkorgen. Upprepa rörelsen i en lugn
och behaglig takt.

Utmanaren

Stå på ett ben på tå så länge du kan.
Byt ben och se om det är någon skillnad.

RÖRELSEKORT

Styrka och kondition**Aktiveraren**

Stå med fötterna i axelbredd. Böj knäna som om du satte dig ner på en stol. Sträck sedan benen raka igen. Håll knäna lätt isär hela tiden. Upprepa rörelsen tio gånger.

Utmanaren

Gå ner i huk, rör med händerna i marken och hoppa högt upp i luften. Upprepa minst tio gånger.

RÖRELSEKORT

Styrka och kondition**Aktiveraren**

Gå på stället med höga knän. Fortsätt tills du känner dig varm i kroppen.

Utmanaren

Luta dig med rak kropp och raka armar mot ett träd, en sten eller en bänk. Böj armarna och kom nära underlaget. Sträck sedan armarna raka igen (armpressar). Upprepa.

RÖRELSEKORT

Smidighet och balans**Aktiveraren**

För fötterna ihop och armarna upp mot himlen.
Vaja lätt i vinden från sida till sida medan du sträcker på dig.

Utmanaren

Knäpp händerna bakom ryggen. Böj dig framåt och låt armarna sträckas bakåt och uppåt så långt det går. Känn hur det tänjer i axelpartiet.

RÖRELSEKORT

Smidighet och balans**Aktiveraren**

Stå axelbrett med benen. Vrid övre kroppen från sida till sida. Låt armarna svänga avslappnat och följa rörelsen. Fortsätt så och känn att rörelsen startar från magen.

Utmanaren

Ta tag med höger hand om vänster fot.
Sträck ut benet framför dig så rakt som möjligt.
Balansera så en stund.

RÖRELSEKORT

Styrka och kondition**Aktiveraren**

Boxa med armarna framåt. Håll axlarna nere och känn hur du blir varm i skuldrorna. Boxa sedan uppåt, till sidan och neråt.

Utmanaren

Sätt dig på en sten eller en bänk. Stöd dig på händerna och för baken framför underlaget. Böj och sträck på armarna så att det känns i armar och skuldror. Håll resten av kroppen stilla. Upprepa.

RÖRELSEKORT

Styrka och kondition**Aktiveraren**

Ta ett steg åt sidan med högra benet och flytta all tyngd till det. För tyngden tillbaka till det vänstra benet och för ihop fötterna. Upprepa åt andra hållet. Gör övningen flera gånger.

Utmanaren

Ta ett långt steg fram med det ena benet. Håll ryggen rak. Stig upp tillbaka till startposition och upprepa med det andra benet. Upprepa flera gånger så att det känns i låren och baken.

RÖRELSEKORT

Smidighet och balans**Aktiveraren**

Knäpp händerna bakom ryggen. För skulderbladen så nära varandra som möjligt, öppna bröstkorgen och lyft armarna lätt uppåt så att det känns i bröstmusklerna.

Utmanaren

Föreställ dig att du är stel som okokt spagetti. Småningom mjuknar du och blir som kokt spagetti. Gör mjuka rörelser med hela kroppen.

RÖRELSEKORT

Smidighet och balans**Aktiveraren**

Stå med benen ihop eller i kors och rulla med axlarna framåt och sedan bakåt.

Utmanaren

Placera din ena vrist på det andra benets knä. Pressa det böjda knäet utåt och böj dig framåt. Känn tänjningen i baken. Byt ben.

RÖRELSEKORT

Styrka och kondition**Aktiveraren**

Gå upp på tå och ner på häl turvis.
Upprepa flera gånger.

Utmanaren

Gå björngång runt fem föremål i naturen.
Gå runt föremålen med raka ben och raka
armar så att händerna rör marken.

RÖRELSEKORT

Styrka och kondition**Aktiveraren**

För armarna rakt till sidan och gör en liten
cirkel med armarna. Känn spänningen i axlarna.
Byt riktning efter en stund.

Utmanaren

Hoppa låtsashopprep 50 gånger. Gör gärna trix.

RÖRELSEKORT

Smidighet och balans**Aktiveraren**

Lägg händerna på dina knän. Gör långsamma cirklar med knäna och känn hur du flyttar tyngden på olika delar av fotsulan.

Utmanaren

Lyft upp ditt ena ben på något i naturen. Låt knäna vara lätt böjda. Böj kroppen framåt med rak rygg mot det upplyfta benet. Känn tänjningen i baklåret.

RÖRELSEKORT

Smidighet och balans**Aktiveraren**

För den ena foten fram. Tårna pekar uppåt. Böj dig med rak rygg mot benet. Känn tänjningen i baklåret. Upprepa med andra benet.

Utmanaren

Böj dig framåt och försök nå marken med fingrarna. Håll benen lätt isär och knäna nästan raka. Rulla långsamt upp kota för kota.

RÖRELSEKORT

Styrka och kondition**Aktiveraren**

Pressa handflatorna hårt mot varandra i brösthöjd. Upprepa övningen flera gånger. Känn spänningen i bröstmusklerna.

Utmanaren

Stå med ryggen mot ett träd. Böj knäna i 90 grader. Sitt i denna ställning så länge du orkar.

RÖRELSEKORT

Styrka och kondition**Aktiveraren**

Trumma med armarna på en låtsastrumma. Trumma framför dig och till sidorna. Känn hur du blir varm i kroppen.

Utmanaren

Skidhopp. För motsatt arm och ben fram/bak. Byt plats genom ett hopp. Rör dig nu åt olika håll på det här sättet.

RÖRELSEKORT

Smidighet och balans**Aktiveraren**

Stå med fötterna ihop. Rita stora cirklar med ena armen. Följ rörelsen med blicken. Upprepa med andra armen.

Utmanaren

För båda armarna upp mot himlen. Sträck dig uppåt. Låt sedan den ena armen gå framåt i en cirkel och den andra bakåt i en cirkel. Efter ett varv är du tillbaka i utgångspositionen. Upprepa flera gånger. Byt sedan riktning.

RÖRELSEKORT

Smidighet och balans**Aktiveraren**

Rita en åtta med båda armarna framför kroppen och följ händerna med blicken.

Utmanaren

Skriv ditt namn i luften med den ena foten. Byt ben.

RÖRELSEKORT

Styrka och kondition**Aktiveraren**

Stå så bredbent du kan. För tyngden turvis från höger till vänster ben, samtidigt som du böjer benet.

Utmanaren

Gå upp och ner på tå tio gånger. Gör samma sak med enbart höger ben och sedan med vänster ben. Sammanlagt 30 tåhävningar.

RÖRELSEKORT

Styrka och kondition**Aktiveraren**

För det ena benet rakt bakåt, uppåt så att du spänner baken. Byt ben och upprepa rörelsen flera gånger.

Utmanaren

Låt armarna hänga fritt ned vid sidan av kroppen. Ditt par placerar sina händer på dina handleder. Pressa nu dina armar uppåt åt sidan, medan ditt par håller emot och pressar dina armar neråt. Övningen kan också göras mot ett träd med en arm i taget.

RÖRELSEKORT

Smidighet och balans**Aktiveraren**

Stå och håll i ett träd eller dylikt. För den ena foten bakom den andra och pressa hälen i marken. Luta framåt och för tyngden på det främre benet. Känn tånjningen i vaden.

Utmanaren

Placera handen mot ett träd eller mot ditt pars hand i brösthöjd. Håll armen rak och sväng dig ifrån trädet/paret. Känn tånjningen i bröstmuskeln.

RÖRELSEKORT

Smidighet och balans**Aktiveraren**

För benet framåt och böj dig ner med rak rygg. Knät får vara lite böjt och tårna pekar mot himlen. Känn tånjningen i baklåret. Byt ben.

Utmanaren

Stå brett isär med benen. För tyngden till det ena benet och känn en tånjning på insidan av låret på det andra benet. Flytta över tyngden till det andra benet.

RÖRELSEKORT

Styrka och kondition**Aktiveraren**

Vrid långsamt på huvudet från sida till sida några gånger. Tryck sedan pannan rakt framåt mot din handflata i tio sekunder. Upprepa minst tre gånger.

Utmanaren

Placera fötterna ihop, pressa ihop dina knän och spänn baken allt vad du kan medan du böjer knäna till en nigning. Upprepa nigningen så länge du orkar.

RÖRELSEKORT

Styrka och kondition**Aktiveraren**

Stå bredbent. Böj dig framåt och för höger hand mot vänster knä eller fot. För samtidigt den andra armen upp mot himlen. Upprepa rörelsen flera gånger och byt sedan arm.

Utmanaren

Hoppa så långt du kan på fem hopp. Hitta balansen efter varje hopp och fortsätt från den position du landat i.

RÖRELSEKORT

Smidighet och balans**Aktiveraren**

Spänn en låtsaspilbåge. För den ena armen framåt och den andra armbågen långt bak i axelhöjd. Byt arm. Upprepa flera gånger.

Utmanaren

Ta tag i din fot och för hälen nära baken. Håll knäna nära varandra, dra in naveln, spänn baken och känn tänjningen på lårets framsida.

RÖRELSEKORT

Smidighet och balans**Aktiveraren**

Placera händerna på axlarna. För ihop armbågarna framför dig och runda ryggen. För sedan armbågarna bakåt och sträck på dig. Upprepa flera gånger.

Utmanaren

Föreställ dig att du håller i en jätteboll. Lyft upp den från marken och kasta upp den mot himlen. Upprepa. Rita sedan stora cirklar med den stora bollen.

RÖRELSEKORT

Styrka och kondition**Aktiveraren**

Lyft ditt ena ben och rör i motsatt knä med din hand. Byt arm och upprepa rörelsen många gånger tills du blir varm.

Utmanaren

Lyft upp foten framför kroppen och rör i motsatt häl med handen. Byt ben och arm. Upprepa flera gånger. Rör sedan i motsatt fot bakom ryggen. Byt ben och arm. Kombinera rörelserna och gör dem turvis.

RÖRELSEKORT

Styrka och kondition**Aktiveraren**

Stampa på stället med höga knälyft, först med vänster ben, sedan höger ben.

Utmanaren

Spring runt tio träd eller andra naturföremål så fort du kan.

3.15

RÖRELSEKORT

Smidighet och balans

Aktiveraren

Föreställ dig att du balanserar dig framåt på en fem meter lång lina.

Utmanaren

Rita en liggande åtta med din höft. Håll knäna lätt böjda och axlarna stilla. Gör rörelsen åt båda hållen i en minut.

3.16

RÖRELSEKORT

Smidighet och balans

Aktiveraren

Snurra på höften medan du drar in naveln en aning. Håll knäna hela tiden lite böjda och axlarna stilla. Byt riktning.

Utmanaren

Gör simtag med dina armar. Crawl, ryggcrawl, bröstsim, fjärilsim, kattsim och hundsim.

RÖRELSEKORT

Styrka och kondition**Aktiveraren**

Klappa händerna turvis bakom och framför kroppen.
Öka tempot gradvis.

Utmanaren

Håll armarna nära kroppen och böj armbågarna.
Låt handflatan peka mot mitten. Gör en "tuff tuff tåget"-
rörelse med armarna (handflatorna cirklar nära kroppen)
i otakt så snabbt du kan. Fortsätt så tills du känner att
du blir andfådd.

RÖRELSEKORT

Styrka och kondition**Aktiveraren**

Lyft benen turvis upp till sidan. För motsatt hand
åt motsatt håll. Upprepa rörelsen många gånger
så att du blir varm.

Utmanaren

Hoppa så många x-hopp du kan på 30 sekunder.

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

Gruppaktivitet

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

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.

UPPLEVELSEKORT

Sinnesupplevelse

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

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.



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

FRÅGESPORT

Allemansrätt

Är påståendet sant eller falskt?

Vi får ta mossor och lavar från skogen

- Sant
- Falskt

FRÅGESPORT

Allemansrätt

Är påståendet sant eller falskt?

Hundar får springa fritt i naturen utan att hållas i koppel

- Sant
- Falskt

FRÅGESPORT

Miljömedvetenhet

Vilket transportsätt är mest klimatsmart?

- a. Flyg
- b. Bil
- c. Tåg

FRÅGESPORT

Miljömedvetenhet

Hur mycket vatten krävs det för att producera ett kilogram ris?

- a. 100 liter
- b. 2 700 liter
- c. 3 500 liter

FRÅGESPORT

Allemansrätt

Är påståendet sant eller falskt?

**Vi får sätta upp ett tält i naturen
där det är tillåtet att vistas**

- Sant
- Falskt

FRÅGESPORT

Allemansrätt

Är påståendet sant eller falskt?

Vi får fritt plocka bär och svampar i naturen

- Sant
- Falskt

FRÅGESPORT

Miljömedvetenhet**Vad är mest klimatsmart att äta?**

- a. Rött kött
- b. Bönor
- c. Kyckling

FRÅGESPORT

Miljömedvetenhet**Vad är mest klimatsmart?**

- a. Att diska i diskmaskin
- b. Att diska för hand
- c. Att använda papperstallrikar

9.5

FRÅGESPORT

Allemansrätt

Är påståendet sant eller falskt?

Vi får färdas på isen var vi vill

- Sant
- Falskt

UTmanad
folkhälsan

9.6

FRÅGESPORT

Allemansrätt

Är påståendet sant eller falskt?

**Vi får gå, cykla eller skida i naturen
även om det står "privat väg"**

- Sant
- Falskt

UTmanad
folkhälsan

FRÅGESPORT

Miljömedvetenhet**Vad drar mest energi då du tvättar kläder?**

- a. Tvätta i tvättmaskin
- b. Centrifugera kläderna
- c. Torka kläderna i torktumlare

FRÅGESPORT

Miljömedvetenhet**Varifrån kommer det mesta av skräpet i havet?**

- a. Från dykare
- b. Från båtar
- c. Från land

FRÅGESPORT

Allemansrätt

Är påståendet sant eller falskt?

Vi får föra oväsen i skogen

- Sant
- Falskt

FRÅGESPORT

Allemansrätt

Är påståendet sant eller falskt?

**Vi får fritt köra med fordon
genom skog och mark**

- Sant
- Falskt

FRÅGESPORT

Miljömedvetenhet

Hur mycket plastskräp tror forskare att det finns i haven?

- a. 150 miljoner ton (lika mycket som 10 miljoner bussar)
- b. 60 miljoner ton (lika mycket som 4 miljoner bussar)
- c. 80 miljoner ton (nästan 5,5 miljoner bussar)

FRÅGESPORT

Miljömedvetenhet

Vilket är det vanligaste skräpet på land?

- a. Cigarettfimpar
- b. Kaffemuggar
- c. Plastpåsar

FRÅGESPORT

Allemansrätt

Är påståendet sant eller falskt?

Vi får rida i naturen om vi inte skadar terrängen

- Sant
- Falskt

FRÅGESPORT

Allemansrätt

Är påståendet sant eller falskt?

Vi får göra upp eld var och när vi vill i skogen

- Sant
- Falskt

FRÅGESPORT

Miljömedvetenhet

Vilket material kan återvinnas hur många gånger som helst och ändå fungera lika bra?

- a. Papper
- b. Plast
- c. Aluminium

FRÅGESPORT

Miljömedvetenhet

Varje finländare slänger i medeltal bort

- a. Cirka 5 kg mat/år
- b. Drygt 20 kg mat/år
- c. Minst 40 kg mat/år

