

FRILUFTSBINGO

Utmana klassen med Friluftsbingo! Kan ni få tre i rad? Eller lyckas ni göra en aktivitet varje månad under friluftslivets år och fylla hela brickan? Varje ruta innehåller en rolig utomhusaktivitet. Aktiviteterna passar i många olika ämnen och går att anpassa efter era förutsättningar. Bingobrickan är digital, alla länkar går att följa. När ni utfört en aktivitet sätter ni en bock i rutan längst ned till höger på aktiviteten. Om ni vill skriva ut bingobrickan går det såklart bra, men tänk på miljön, skriv inte ut i onödan.
Ut och njut!



NATURDIKT

Samla inspiration med alla sinnen och förvandla intrycken till en dikt. Bjud sedan in till poesistund i det gröna eller en diktpromenad utomhus.

Ämnen: Svenska, engelska

UTEMELLIS

Krabbelurer, hajkbanan eller kanske pinnbröd? Mat och fika smakar ännu bättre i naturen, allra helst runt en öppen eld! Pinnbrödsrecept finns på nästa sida.

Ämne: Hem- och konsumentkunskap

NATUR-TV

Alla lägger sig på rygg på marken, en bit ifrån varandra. Under tystnad tittar ni mot himlen några minuter. Känn lugnet. Vad ser ni? Hur känns det?

Ämnen: Idrott och hälsa, biologi

NATURSKRIFT

Leta upp ett naturföremål som börjar på någon av dina initialer. Samla flera föremål och skriv ditt namn. Undersök vilka och hur många föremål du hittat.

Ämnen: Biologi, svenska, matematik.

TEATER

Välj en sång eller saga och använd naturens material som rekvisita för att spela upp en teater. Vilka naturmaterial använder ni?

Ämnen: Svenska, engelska, musik, biologi

NATURKONST

Samla naturmaterial och gör varsitt konstverk. Eller varför inte göra ett gemensamt? Tänk på allemansrätten när ni väljer material till era konstverk.

Ämnen: Bild, slöjd, idrott och hälsa

HINDERBANA

Balansera på en stock, klättra upp på en sten, kryp under en gren och hoppa ned från en stubbe? Undersök naturen och rita en karta över hinderbanan.

Ämnen: Idrott och hälsa, geografi

LÄS EN BOK UTE

Högläsning av en gemensam bok, eller egenläsning? Eller varför inte låta eleverna läsa ur sina favoritböcker för varandra?

Ämnen: Svenska, engelska

TYST PROMENAD

Gå själva eller turas om att leda gruppen på en kort promenad i tystnad. Ta in naturen med alla sinnen.

Efteråt berättar ni för varandra vad ni upplevde och kände.

Ämne: Idrott och hälsa

LUFTEN ÄR FRI

Luften är fri är ett projekt som leds av Svenskt Friluftsliv och Naturvårdsverket och syftar till att få fler människor att prova friluftsliv och långsiktigt fortsätta, samt öka medvetenheten om friluftslivets värden och allemansrätten.

www.luftenarfri.nu

Hur kan materialet användas?

Varje bingoruta innehåller en aktivitet. Aktiviteterna går att göra med enkla medel, men kan också utvecklas till större projekt om ni vill. Se aktiviteterna som en inspiration och välj vilken nivå ni vill lägga det på. Kanske passar bingobricken som en utmaning mellan olika klasser på skolan? I slutet av Friluftslivets år kan ni anordna en utomhusutställning med fotografier, texter och konstverk som visar vad ni gjort under året. Bjud gärna in elevernas familjer! Sprid gärna era aktiviteter och inspirera andra i sociala medier med #luftenarfri

Koppling till läroplan för grundskolan samt förskoleklassen och fritidshem LGR11

Aktiviteterna passar elever i årskurs F-6 och fritidshem. Många av aktiviteterna går att koppla till flera olika ämnen, beroende på hur de vinklas. Friluftsliv, lek och rörelse och upplevelser i naturen återfinns i flera delar av läroplanen samt i flera kursplaner. Här har vi lyft ut några exempel:

Idrott och hälsa: "Genom undervisningen ska eleverna utveckla förmågan att vistas i utemiljöer och naturen under olika årstider och få förståelse för värdet av ett aktivt friluftsliv." (Lgr11, 2019, s. 47) "Rättigheter och skyldigheter i naturen enligt allemansrätten." (Lgr11, 2019, s. 49)

Biologi: "Undervisningen i ämnet biologi ska syfta till att eleverna utvecklar kunskaper om biologiska sammanhang och nyfikenhet på och intresse för att veta mer om sig själva och naturen. Genom undervisningen ska eleverna ges möjlighet att ställa frågor om naturen och människan utifrån egna upplevelser och aktuella händelser." (Lgr11, 2019, s. 164).

Fritidshemmet: "Utevistelse under olika årstider, samt närmiljöns möjligheter till vistelse i naturen och på andra platser för fysisk aktivitet och naturupplevelser" (Lgr11, 2019, s. 25). "Säkerhet och hänsyn till miljö och andra människor vid vistelse i olika naturmiljöer. Rättigheter och skyldigheter i naturen enligt allemansrätten" (Lgr11, 2019, s. 25).

Förskoleklassen: "Främja elevernas fantasi, inlevelse och förmåga att lära tillsammans med andra genom lek, rörelse och skapande genom estetiska uttrycksformer samt med utforskande och praktiska arbetsätt". (Lgr11, 2019, s. 18). "Fysiska aktiviteter inomhus och utomhus under olika årstider och i olika väder." "Säkerhet och hänsyn till miljö och andra människor vid vistelse i olika naturmiljöer." (Lgr11, 2019, s. 21).

Kom ihåg allemansrättens gyllene regel: **Att inte störa och inte förstöra.** Läs mer om allemansrätten på naturvardsverket.se/allemanratten

Fem fördelar med utomhus-undervisning enligt forskningen:

1. Positiv effekt på inlärningsförmåga, arbetsminne och skolprestationer
2. Ökar studiemotivationen, förbättrar självkänslan, impuls kontrollen och samarbetsförmågan
3. Jämnar ut skillnader mellan hög- och lågpresterande barn
4. Sänker stressnivåer och minskar sjukfrånvaron
5. En mer hälsosam livsstil på köpet

Källa: www.friluftsfremjandet.se

Pinnbröd deluxe!

Ingredienser till 15 pinnbröd

- 7 dl vetemjöl
- 2 tsk kanel
- 2 tsk bakpulver
- 2 krm salt
- 0,75 dl socker
- 3 dl mjölk

För laktos-/mjölkfria pinnbröd används havre- eller sojamjolk och för glutenfria pinnbröd används bovetemjöl.

Blanda de torra ingredienserna i en bunke och tillsätt sedan vätskan. Knåda till en jämn deg. Dela i 15 bitar som var och en rullas till en orm. Snurra ormen runt en pinne och tryck till den något så att den fastnar på pinnen. Använd en godkänd eldstad och tänk på allemansrätten och säkerheten när ni gör upp er eld. **Grilla, ät och njut!**