

Testa ditt djupseende



Ni behöver:

- materialkort djupseendet (äppleträd)

Lägg bilden på ungefär en armlängds avstånd på bordet. Blunda med ena ögat. Peka nu snabbt med ett finger på det lilla äpplet som är avbildat i hörnet till höger. Fick du tag i det med en gång?

Du kan också få äpplet att "försvinna". Håll för vänstra ögat och titta med högra ögat rakt på fågeln. Dra bilden långsamt närmare tills äpplet är "borta". Prova med andra ögat också.

Vad händer?

Då det finns ett avstånd mellan ögonen, ser varje öga sin egen bild. Hjärnan sätter ihop informationen från båda bilder vilket leder till ett stereoseende som hjälper oss att bättre se om saker befinner sig bakom eller bredvid varandra.

Hur långt åt sidan kan du se?



En elev ställer sig i mitten av en tänkt ring och tittar rakt fram. En annan elev står bakom och går sedan runt ringen. När syns denna person för eleven som står i mitten?

Vad händer?

Vi har både ett direkt och ett indirekt seende. Vårt direkta seende ger oss en skarp bild av det vi fokuserar på. Samtidigt ser vi också i ögonvrån - vi uppfattar vad som sker runt omkring oss trots att vi inte tittar åt sidan. Detta kallas för indirekt seende. Tänker man sig att ringen är ett sifferblad på en klocka och eleven som står i mitten tittar på siffran 6 så skulle han/hon kunna se allting från 3 till 9.

Pupillerna ändrar storlek



Ni behöver:

- en spegel
- en ficklampa

Titta i spegeln i svagt ljus: Dina pupiller är stora. Tänd ficklampan och lys dig själv i ansiktet. Var försiktig – ljuset kan blända dig. Hur ser dina pupiller ut nu?

Vad händer?

Pupillerna bestämmer hur mycket ljus som släpps in i ögat genom att ändra sin storlek.

Genom att muskler i ögat drar ihop sig blir pupillerna snabbt mycket mindre. Släcker du lampan blir pupillerna stora igen.

Färg och färgseende



Ni behöver:

- färgskivan

På varje sida av färgskivan är en tråd fastsatt som slutar i en ögla. Sätt pekfingrarna i öglorna och snurra skivan tills snöret är hårt tvinnat. Dra isär dina händer så att du får skivan att snurra fort. När skivan tappar fart, för ihop händerna för att sedan dra isär dem igen.

Vad händer?

Den ljusa färg man ser består av skivans alla färger. Det mänskliga ögat har tre typer av tappar som uppfattar rött, blått och grönt ljus vilka tillsammans skapar alla de färger som vi känner. Om alla typer stimuleras lika mycket, ser vi vitt, och om ingen stimuleras ser vi svart. Färgskivan spinner runt så fort att alla typer av tappar i dina ögon har stimulerats lika mycket.

Tillverka "ljudvågor"



Ni behöver:

- en ballong*
- en toarulle*
- en bit aluminiumfolie*

Klipp av den öppna änden av en ballong och fäst ballongen över ena hålet på en toarulle. Häng upp en bit aluminiumfolie en bit bort och rikta sedan toarullens öppning mot folien. Spänn ut ballongen och släpp.

Vad händer?

Luften "får fart" av trycket från ballongen och folien börjar fladdra. På liknande sätt sätter ljudvågor fart på våra trumhinnor.

Testa hur ytterörat förstärker ljudet



Ni behöver:

- ett ark papper*

Kupa handen bakom örat eller ta en stor bit papper och gör en tratt som du håller vid örat. Lyssna!

Vad händer?

Vindlingarna och vecken i ytterörat får ljudet att studsas på ett sätt som hjälper till att informera oss varifrån ljudet kommer. Din kupade hand eller en papperstratt förstärker ljudet ytterligare.

Megafon



Ni behöver:

- ett ark papper*

Ta ett ark papper och rulla ihop det till en tratt. Prata genom det lilla hålet på ena sidan. Hur låter det?

Vad händer?

Din röst hörs på mycket längre avstånd eftersom ljudvågorna genom tratten styrs åt ett håll.

Trådtelefon



Ni behöver:

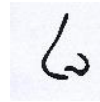
- en trådtelefon

Två elever tar varsin mugg och ställer sig så långt ifrån varandra att snöret är spänt. Nu ska den ene eleven *viska* i sin mugg medan den andre eleven lyfter sin burk mot sitt öra. Går det att förstå vad som sägs trots det stora avståndet?

Vad händer?

När ni pratar uppstår ljudvågor som försätter muggen i svängning. När tråden hålls spänd kan dessa ljudvågor fortplanta sig genom den. Ljud kan på så sätt transporteras en längre distans och hamna i kompisens öra.

Testa hur snabbt en lukt sprider sig



Ni behöver:

- en burk med lock*
- något som doftar, t ex en krydda*

Alla elever samlas i ena hörnet av ett rum. Läraren står i hörnet mitt emot och öppnar en burk som innehåller något som doftar. Räck upp en hand när du känner doften.

Hur lång tid tar det innan du känner doften? Kan du gissa vad det är?

Vad händer?

Detta experiment demonstrerar att doft transporteras genom luften. Doftmolekylerna sprider sig relativt fort.

Trötta ut ditt luktsinne



Ni behöver:

- tre burkar eller askar för varje elevpar*
- två olika kryddor, t ex torkad basilika och torkad salvia*
- små klistermärken av olika färg*

Ni ska jobba två och två. En elev luktar i burk 1 i ca 30 sekunder medan den andra luktar i ca 30 sekunder i burk 2.

Båda luktar sedan i burk 3. Hur luktar det?

Vad händer?

Ni kommer att uppleva blandningen olika. Den som luktat på basilika kommer endast att känna salvian i blandningen och för den andra eleven blir det tvärtom. Den elev som luktade på basilika hade retat vissa doftsinnesceller medan den som luktade på salvia hade retat andra doftsinnesceller. Om luktsinnet utsätts för samma lukt en längre tid kommer det efter en stund att "tröttas ut" och till slut känner man inte denna lukt. Doftsinnescellerna behöver lite tid för att återhämta sig.

Testa ditt smaksinne

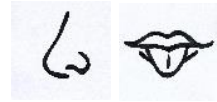


Ni behöver:

- glas eller muggar (fem stycken per elev)*
- socker, salt, citronsyra, kakao, buljong*

Repetera grundsmakernas namn. Framför dig står fem små muggar med olika lösningar. Smaka på lösning nr. 1. Vilken grundsmak kan det vara? Smaka på lösning nr. 2. Vilken grundsmak kan det vara? Upprepa med alla smaker.

Testa hur doft och smak hänger ihop



Ni behöver:

- en skål*
- socker*
- kanel*

Blunda och håll för näsan. Doppa fingret i skålen framför dig och smaka. Kan du beskriva hur det smakar? Fortsätt blunda men utan att hålla för näsan. Hur smakar det nu?

Vad händer?

Utan luktsinnet kan du bara känna grundsmaken: I detta fall sött. Förmodligen känner du smaken av kanel först när du inte längre håller för näsan. Det vi uppfattar som smak beror till stor del på våra lukтинtryck.

Var är hudsinnen som känsligast?



Ni behöver:

- ögonbindel
- en trubbig sax*

En elev tar på sig en ögonbindel. Läraren öppnar saxen en liten bit och berör elevens underarm med båda spetsar samtidigt. Fråga vad hon/han känner. Upprepa samma sak på andra ställen på kroppen. Testa sedan att sätta den öppnade saxen på en fingertopp. Vad känner hon/han?

Vad händer?

På underarmen eller andra ställen på kroppen kändes den öppna saxen förmodligen som bara en spets. På fingertoppen borde eleven känna båda spetsar fast saxen bara är öppen en liten bit.

Testa din fingertoppskänsla



Ni behöver:

- ögonbindel
- ett par handskar*
- olika små föremål*

Ta på dig ögonbindel och handskar och känn på olika små föremål. Lyckas du känna vilka föremål det handlar om?

Vad händer?

De flesta känselkroppar för beröring sitter i fingrarna, framför allt i fingertopparna. När vi har handskar på oss har vi inte längre samma finkänsla och skicklighet.

Varmt eller kallt?



Ni behöver:

- en skål med kallt vatten, gärna med istärningar*
- en skål med ljummet vatten (rumstemperatur)*
- en skål med varmt vatten (men inte hett)*

Doppa en hand i det kalla vattnet och en hand i det varma vattnet. Efter någon minut när händerna inte längre känner att det är kallt eller varmt ska du doppa båda händerna i det ljumma vattnet. Hur känns det?

Vad händer?

Den ena handen har vant sig vid kallt vatten, medan den andra handen har vant sig vid varmt vatten. I det ljumma vattnet blir känslan för temperaturen omvänt: Den "varma" handen känner att det ljumma vattnet är kallt och den "kalla" handen känner att det ljumma vattnet är varmt. Hur vi upplever temperatur beror på vad vi är vana vid.

Att känna föremål utan beröring



Ni behöver:

- ögonbindel

Ta på dig ögonbindel och ställ dig en bit ifrån en vägg, med ansiktet mot väggen. Rör dig långsamt mot väggen och stanna när du känner dig vara nära. Vem av er kommer närmast väggen utan att röra vid den?

Hur kan vi känna något utan att vår kropp har kontakt med väggen? Fundera tillsammans.

Testa hur balanssinnet samspelar med seendet



Stå på ett ben och blunda. Hur länge kan du hålla balansen? Prova sedan samma sak med öppna ögon.

Vad händer?

Ögonen förmedlar synintryck till hjärnan som hjälper att balansen lättare kan hållas.

Testa ditt kroppssinne



Blunda och sätt pekfingret på näsan. Lyckas du?

Vad händer?

Det funkar tack vare vårt kroppssinne. Inre känselceller registrerar kroppens egen rörelse och position. Framför allt musklernas och senornas sträckning registreras. Tillsammans med information från balansorganet kan hjärnan hålla koll på balansen.

Som en tavla



Ni behöver:

- tavelramar

Titta runt omkring dig. Upptäcker du någonting intressant, fint, roligt eller speciellt så ska du försöka placera tavelramen så att den ramar in denna vy. Du kan hänga ramen i en gren, luta den mot en sten, lägga den på marken, etc. Det kan vara någon liten detalj eller så kan du leda blicken till någonting som befinner sig längre bort. Visa tavlan för de andra eleverna i klassen och berätta vad som syns på den. Ser alla samma sak, eller upptäcker någon kanske ytterligare någonting på tavlan?

Lövlupp



Ni behöver:

- ett tillräckligt stort löv*

Hitta ett stort löv på marken och peta ett litet hål i det. Blunda med ett öga och titta med det andra genom hålet som uppstår. Vad ser du?

Fotograf och kamera



Ni behöver:

- ögonbindel

Ni ska jobba två och två. En är fotograf och får se, den andre blundar eller tar på sig en ögonbindel och är kamera. Fotografen snurrar sin kamera ett par gånger så att denne tappar orienteringen och leder den sedan försiktigt till något hon/han vill ta en närbild på. När fotografen knackar kameran lätt på axeln, får denne öppna ögonen och "ta en bild", d v s titta på det som finns precis framför den, tills fotografen knackar på axeln igen. När fotografen har tagit några bilder, ska kameran ta av sig ögonbindeln och försöka hitta närbilderna med öppna ögon. Sedan byter fotograf och kamera sina roller.

Se på världen med nya ögon



Ni behöver:

- "gröna" och "röda" glasögon

I ryggsäcken hittar ni två par glasögon i olika färger. Låtsas att de är "gröna" respektive "röda".

Ta på de "gröna" glasögonen och titta omkring dig. Du ska bara fokusera på det som hör till naturen. Berätta för de andra vad du kan se.

Ta sedan på dig de "röda" glasögon och titta omkring dig. Nu ska du fokusera på det som är skapat eller förändrat av oss människor. Berätta för de andra vad du kan se.

Leta färger i naturen



Ni behöver:

- färgskiva
- färgkort
- en vit duk

Dra ett färgkort. Hitta naturföremål som har samma färger som på färgkortet. Samla era fynd runt färgskivan i mitten av en vit duk så att det blir en färgcirkel. Hittar du din färg på ett ställe eller ett föremål som inte låter sig förflyttas, kan du lägga till en liten sten på motsvarande ställe på färgcirkeln och berätta för de andra vad du har upptäckt. Hur många färger hittar ni? Hur många nyanser av samma färg? Vilken färg är lättast att hitta? Skulle färgcirkeln kunna se annorlunda ut vid en annan årstid?

Vi upplever färger olika



Ni behöver:

- färgkort
- naturföremål*

Har du någon favoritfärg? Hittar du den i naturen? Finns det färger som gör dig glad eller ledsen, pigg eller lugn?

Titta omkring dig och fundera över vilka färger som sticker ut och vilka som smälter in. Finns det något skäl varför vissa frukter och djur syns väl, medan det är svårt att upptäcka andra djur eller växtdelar?'

Vattnets färg



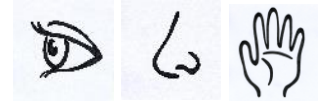
Ni behöver:

- en genomskinlig burk* eller tärningsburken

Ställ er med ryggen mot vattnet. Vilken färg har havet (sjön, floden, ...) bakom er? Vilken färg har vatten? Vänd er sedan om och titta ut över vattnet. Hur kan vattnets färg beskrivas? Är det bara en färg eller är det flera?

Fyll sedan en genomskinlig burk med vatten från havet (sjön, floden, ...) och håll upp det mot ljuset. Jämför vattnet i burken med havets (sjöns, flodens, ...) vattenyta. Varifrån kommer vattnets olika färger?

Uppdrag i en ask



Ni behöver:

- 6 askar
- 6 små symbolkort som får plats i askarna (t ex färg, form eller storlek)

I askarna framför dig ligger små symbolkort som motsvarar olika uppdrag. Det kan vara att hitta en speciell färg, form eller storlek, något som luktar, olika mängder osv. Leta upp någonting som passar till uppdraget och lägg det i eller framför asken.

Gå på lupptäcktsfärd



Ni behöver:

- ett förstoringsglas
- eventuellt ett rep

När du tittar genom ett förstoringsglas kan du se många saker tydligare än vad du kan göra med blotta ögat. Undersök din omgivning med förstoringsglaset i ett angivet område. Vilka små detaljer, former, mönster, färger upptäcker du då? Hur ser t ex ett löv, en snöflinga, en myra eller ett sandkorn ut?

Se världen som en insekt



Ni behöver:

- fasettkikare

Titta på din omgivning genom fasettkikaren. Kan du se några färger? Kan du se några detaljer? Är det lätt att upptäcka rörelser?

Vad händer?

När du tittar genom en fasettkikare får du ett intryck av hur vi föreställer oss att en insekt ser sin omgivning. Insekter har "sammansatta ögon" där ett öga består av tusentals fasetter som var och en mäter ljuset i en speciell riktning, men inte ser någon hel bild. Information från alla fasetterna tillsammans ger en bild med lika många pixlar som det finns fasetter.

Solkatter



Ni behöver

- en spegel

När en spegel blir träffad av ljuset från solen, reflekteras ljuset och det kan uppstå en solkatt, dvs en liten ljusfläck på t ex en vägg. Använd spegeln för att göra solkatter som rör sig på marken, någon klippa, trädstam eller mur. Var syns de bäst?

I mörker är alla katter grå



Ni behöver:

- solglasögon

Sätt på dig solglasögon och titta dig omkring. Vilka färger kan du urskilja? Är det fortfarande möjligt att peka ut något gult, grönt, rött...?

Vad händer?

Olika färger syns olika bra när det mörknar. Gula och röda färger är de som först blir svåra att se. Sist "försvinner" de gröna färgerna. Utan ljus kan vi inte se någon färg.

Ficklampspromenad



Ni behöver:

- en ficklampa
- batterier

Finns det något mörkt ställe i din omgivning som du kan lysa upp med ficklampan?

Titta t ex under en sten eller lys genom ett löv.

När du lyser upp en plats uppstår det också skuggor. Lek med skuggorna - vilken form har de? Vilken färg?

Luffarschack



Ni behöver:

- förvaringspåse med rutnät
- naturföremål

Plocka tre exemplar av två olika naturföremål som skiljer sig i form, färg, utseende eller struktur, till exempel tre stycken kottar och tre stycken stenar. Beskriv föremålen för varandra. På förvaringspåsarerna finns det rutnät med nio rutor. Spela luffarschack och försök få tre i rad. Ni kan också lägga ett rutnät genom att placera ut fyra pinnar.

Tyst minut



Stå tyst i en cirkel, blunda och lyssna i en minut. Berätta för varandra vad ni hörde. Var kom ljudet ifrån? Vet ni vad det var som lät? Vilka ljud kommer från naturen, vilka från människans värld?

Lyssna efter föremål



Ni behöver:

- askar med lock
- naturföremål

Arbeta gruppvis. I askarna ligger olika naturföremål som ni inte kan se. Vicka en ask långsamt fram och tillbaka eller skaka på den och lyssna på ljudet som uppstår. Kan du beskriva innehållet i askarna? Hur låter det? Är det ett eller flera? Stort eller litet? Runt eller kantigt? Gissa vad det är i asken och försök att hitta ett likadant föremål. Tror ni att det finns två askar med samma innehåll? Skaka och lyssna. När alla har gissat får ni öppna askarna och se vem som hade rätt!

Ljudkarta



Ni behöver:

- papper*
- penna*

Sitt still och lyssna. Hör du något eller några olika ljud? Hur föreställer du dig att dessa ljud skulle kunna se ut? Försök att rita dem och placera dem på en karta.

Locka fram fåglarna



Ni behöver:

- fågellockare

Med fågellockaren kan du härma olika fågelljud. Gnid träskalet försiktigt mot zinkpluggen så att det uppstår ett kvittrande ljud. Beroende på hur hårt eller snabbt och i vilken riktning du gnider, uppstår olika ljud. Kan du locka fram några nyfikna fåglar?

Gör en ljudsaga



Ni behöver:

- diktafon
- batterier

Med hjälp av diktafonen kan du spela in de ljud som finns runt omkring dig. Lär dig först hur man spelar in ljud och hur man stänger av. Gå runt i 5 minuter och samla ljud genom att spela in dem. Kanske blir det en saga utan ord: Vinden som viskar, prasslande löv, en porlande bäck, tunga steg, hjärtat som slår...

Spela upp era ljudsamlingar eller sagor vid en gemensam samling och låt kamraterna gissa vad som sker i sagan.

Naturorkester



Ni behöver:

- askar med lock
- olika naturföremål*

Leta efter naturmaterial som kan låta på något sätt. Vilka ljud kan du åstadkomma med hjälp av gräs, pinnar, stenar, löv, vatten, grus eller bär?

Bilda en orkester, hitta på en rytm tillsammans eller gör en melodi av era ljud.

Ni kan också spela in den på diktafonen.

Regnleken



Lär dig först de tre olika ljuden: 1. Knäpp med fingrarna eller gnid handflatorna. 2. Slå händerna mot kinderna. 3. Klappa på knäna.

Ställ er tätt intill varandra i en ring och blunda. Läraren börjar att knäppa med fingrarna och rör med sin högra arm eleven bredvid sig som i sin tur börjar att knäppa med fingrarna och sedan trycker mot nästa osv.

När ljud 1 har spridit sig runt i ringen och alla knäpper med fingrarna, börjar läraren med ljud 2, som ska sprida sig i ringen på samma sätt. Efter en runda med ljud 3 återgår ni till ljud 2 och ljud 1. Vid sista omgången ska alla tystna en efter en tills omgången är slut.

Rörelser är ljud



Hur låter det, när du står, smyger, stampar, hoppar, går, springer, kryper eller dansar? Testa!

Lyssna på tystnaden



Ni behöver:

- hörselkåpor

Ta på dig hörselkåpor för att stänga ute alla ljud runt omkring dig. Blir det helt tyst? Eller kan du höra ljud som du annars inte lägger märke till när det är mycket ljud runt omkring dig? Kan du höra dina andetag, hjärtslag eller hur blodet forsar i ådrorna? Kanske kurrar det i magen, du får hicka, behöver nysa, rapa eller fisa ...

Fladdermöss och nattfjärilar



Ni behöver:

- en ögonbindel
- eventuellt ett rep

Alla elever står i en cirkel som kan markeras med ett rep. En elev får ögonbindeln och är fladdermus som jagar med hjälp av ljud, t ex "pip". Ytterligare tre till fyra elever är med i ringen som nattfjärilar. De kan se, får röra sig i ringen och ska akta sig för fladdermusen. Varje gång fladdermusen säger "pip" svarar fjärilarna genom att klappa i händerna. De andra eleverna som står i ringen är fladdermusens revir och hjälper fladdermusen att inte komma ur kurs. När fladdermusen närmar sig viskar de "revir" till fladdermusen. När fladdermusen fångar någon nattfjäril, får alla byta roller.

Räven och haren



Ni behöver:

- fyra ögonbindlar
- fyra askar med lock
- naturföremål som gör två olika ljud när man skakar askarna*

Låt barnen stå i en cirkel. En elev är räv, bär ögonbindel och får en ask fylld med naturföremål som ger ett dovt, mörkt ljud (t ex en kastanj). Tre andra elever är harar, bär också ögonbindel men får askar som innehåller naturföremål som ger ett ljusare ljud (t ex enbär). Räven och hararna står inne i cirkeln. Genom att lyssna på varandras ljud ska räven försöka ta en hare och hararna ska försöka hålla sig undan för räven. Om en hare blir tagen ställer han/hon sig i cirkeln.

Blunda och lukta



Blunda och lukta i en minut. Känner du någon lukt? Var kommer lukten ifrån? Kan du beskriva doften? Berätta för dina kompisar. Kanske behöver ni gå en liten runda och lukta på saker i närheten för att tillsammans kunna lista ut vad det är som doftar. Hur luktar en trädstam, en växt, en sten?

Doftbar



Ni behöver:

- flera askar
- ögonbindel

Hittar du något som doftar och går att samla in? Lägg de doftande föremålen i varsin ask och sätt upp en doftbar som alla får lukta på. Vilka dofter känner du igen?

Påminner de om någonting?

Vet du vilka dofter som hänger ihop med vilka naturföremål? Då kan du ta på en ögonbindel och använda enbart näsan för att gissa vilket naturföremål som ligger i vilken ask.

Doftmemory



Ni behöver:

- ögonbindel
- doftande naturföremål i dubbel uppsättning*

Samla doftande föremål, två av varje. Dela klassen i två lag. Eleverna i det första laget ställer sig i en ring och håller varsitt doftande föremål i handen. En elev i det andra laget tar på sig ögonbindel, går från elev till elev i ringen och luktar på föremålen tills han/hon har hittat ett doftpar. Då får nästa elev ta på sig ögonbindeln och ge sig ut på doftjakt.

Luktdetektiv



Ni behöver:

- ett urval av naturföremål som lämnar en tydlig doft*

En elev får vara detektiv och behöver gå ifrån en stund. De andra väljer en "gärningsman" och ett "offer". Båda får gnida in händerna med samma doft, t ex en aromatisk kryddört. Offret lägger sig på marken och alla andra ställer sig runt omkring i en ring. Detektiven får komma tillbaka och det enda tipset han/hon får är att gärningsmannen har lämnat en speciell doft hos offret. Kan detektiven lista ut vem som är gärningsmannen?

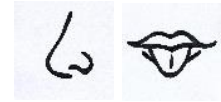
Smaka på någonting från naturen



Det finns många vilda växter, blad och blommor som är ätliga, men det är lika viktigt att komma ihåg att det finns växter i naturen som är giftiga. Plocka alltid bara växter ni verkligen är säkra på att ni känner igen. Undvik att plocka längs dikeskanter eller nära promenadstigar och tänk på allemansrätten.

Hittar ni bär av olika slag, unga årsskott av tall, granskott, granfrön, skogsviol, harsyra, ängssyra, kirskål, våtarv, maskrosblad eller almfrö? Lär dig vilka växter ni har smakat på. Kan du beskriva smakerna? Kan du känna någon av de fem grundsmakerna?

Laga mat på stormkök



Ni behöver:

- stormkök
- rödsprit och tändstickor
- hushållspapper*

Tänk på att stormkök alltid ska användas utomhus. Det är enkelt att laga mat på ett stormkök, men om ni är ovana kolla upp följande länk före användning:

<https://trangia.se/anvandning-skotsel/att-anvanda-sitt-trangiakok/>

Se till att stormköket är rent, torrt och komplett när det lämnas tillbaka!

Brännaren ska ligga i en gul plastpåse för att undvika korrosionsskador på kokkärlen.

Teceremoni



Ni behöver:

- te som ni har kokat på stormköket
- en vit duk
- lika många muggar som barn*

Duka upp fint på marken med fina små muggar/koppar. Du kan antingen ha med en duk eller göra en duk av naturmaterial. Känn värmen från koppen, lukta på teet och smaka.

Provsmakningsprotokoll



Ni behöver:

- Provsmakningsprotokoll
(kan laddas ned på www.matildaupptacker.se/innehall/provsmakning/)
- kopior till alla elever*
- pennor till alla elever*

Utgå från bilderna på den översta raden i provsmakningsprotokollet. Titta och lukta på maten. Hur känns maten i handen och munnen - varmt eller kallt, lent eller strävt, hårt eller mjukt? Hur låter det när du biter eller tuggar? Vad tycker du om maten? Du kan beskriva med ord eller betygsätta med t ex siffror, stjärnor eller smileys.

Känn och beskriv



Stå i ring och blunda i en minut. Utan att röra någonting eller varandra - vad känner ni? Känner ni varandras närhet? Är det varmt eller kallt? Blåser det?

Känn och beskriv – variant 1



Ni behöver:

- naturföremål från platsen*

Stå i ring med händerna bakom ryggen. Alla får ett naturföremål i sin hand. Känn på ditt föremål och beskriv det med så många adjektiv som möjligt. Kan de andra gissa vad det kan vara?

Känn och beskriv – variant 2



Ni behöver:

- naturföremål från platsen*

Stå i ring med händerna bakom ryggen. Flera elever får *likadana* föremål i sin hand.

En elev börjar beskriva sitt föremål. Tror du att du har samma föremål som beskrivs?

Gå och ställ dig då bakom den som berättade om föremålet. Gissade du rätt?

Känn och beskriv – variant 3



Ni behöver:

- naturföremål från platsen*

Ni ska jobba två och två och turas om. En elev ska blunda. Den andra lägger ett naturföremål (t ex en sten) i ena handen och ett annat (t ex en kotte) i andra handen.

Nu ska eleven som känner på föremålen svara på frågor: Vilket föremål är kallare eller varmare (hårdare eller mjukare, lenare eller strävare osv.)?

Aj!



Det finns en hel del växter som kliar, svider, bränns eller sticks, t ex tistlar, brännässlor, nyponfrön, vasstrån, taggiga ros- eller slånbuskar. Låt eleverna känna på dem om ni hittar dessa växter. Fundera över varför växter har utvecklat dessa försvarsmekanismer. Vem ska avskräckas att röra vid dem? Varför?

Känselpåse



Ni behöver:

- känselpåse
- naturföremål från platsen*

I påsen ligger olika naturföremål från platsen som du inte kan se. Stoppa handen i påsen och känn på föremålen. Hur känns det? Kan du gissa vad det är för föremål?

Känselpåse – variant 1



Ni behöver:

- känselpåse
- naturföremål från platsen*

I påsen ligger olika naturföremål från platsen som du inte kan se. Stoppa handen i påsen och känn på föremålen. Beskriv ett av föremålen med fem ord (t ex stort - litet, lätt - tungt, mjukt - hårt, lent - skrovligt, torrt - blött, platt - bulligt, kantigt - avrundat) och låt de andra gissa vad det är.

Känselpåse – variant 2



Ni behöver:

- känselpåse
- naturföremål från platsen*

Framför dig ligger rader med föremål i olika antal/kombinationer. I påsen ligger olika naturföremål från platsen som du inte kan se. Stoppa handen i påsen och känn på föremålen. Kan du lista ut vilken kombination av föremål som motsvarar den som finns i påsen?

Sortera med hjälp av enbart känseln



Ni behöver:

- ögonbindel
- naturföremål*

Ta på dig ögonbindel och känn på de olika föremålen framför dig. Kom ihåg i vilken ordning de ligger. Låt en kompis/läraren blanda om ordningen. Försök att lägga dem i "rätt" ordning igen - bara genom att minnas och att känna dig fram.

Sortera med hjälp av enbart känseln – variant 1



Ni behöver:

- ögonbindel
- naturföremål*

Ta på dig ögonbindel och känn på de olika föremålen framför dig. Kan du sortera dem efter storlek? Kan du sortera dem efter struktur?

Vad väger mest?



Ni behöver:

- tre lika stora askar med lock
- naturföremål*
- ögonbindel

Jobba två och två och turas om. Elev 1 gömmer tre olika naturföremål som skiljer sig i vikt, i varsin ask med lock. Elev 2 ska gissa vilken av askarna som är tyngst.

Kan du se vilken som är tyngst? Låt elev 1 försiktigt skaka på askarna. Kan du *höra* vilken som är tyngst? Väga askarna i handen – *känner* du vilken som är tyngst?

Sortera dem efter vikt.

Vad händer?

Det är framförallt ditt kroppssinne som talar om för dig om någonting är lätt eller tungt.

Möt ett träd



Ni behöver:

- ögonbindel

Jobba två och två och turas om. En av er ska ta på sig en ögonbindel medan den andre kan se. Du som kan se leder den blinde långsamt till ett träd. Du som inte kan se får känna på trädets stam, lukta, lyssna. Sedan leds du tillbaka och får ta av sig ögonbindeln. Kan du peka ut vilket träd det var? Hur känns olika träds bark?

Barfotastigen



Ni behöver:

- ett rep
- en ögonbindel
- eventuellt en handduk för att torka fötterna*

Ta av dig skorna och följ barfotastigen längs repet. Ta på dig en ögonbindel om du vill. Känn hur känsliga dina fotsulor är. Hur känns det – hårt eller mjukt, varmt eller kallt, torrt eller blött, skönt eller obehagligt?

Massagetåg



Ni behöver:

- yogakortet "massagetåg"

Ställ er på ett led med ansiktet mot varandras ryggar. Lägg händerna på axlarna och börja mjukt massera personen framför dig. Massera musklerna i nacken, runt axlar och skulderbladen. Fortsätt ner mot ländryggen.

Yoga



Ni behöver:

- yogakort ur boken "Yoga i lågstadiet"

Gör några yogaövningar och känn balans mellan kropp, sinne och själ.

Berätta en yogasaga



Ni behöver:

- Boken "Sagoyoga"
- Boken "Yoga i lågstadiet" (sidan 23 ff)

Stå eller sitt i en ring. Läraren berättar en saga. Varje gång en position eller yogaövning nämns, stannar ni upp och gör övningen tillsammans.

Balansstig



Ni behöver:

- det tjocka repet
- det smala repet

Balansera på repet. Gå på tå, på hälarna, på utsidan av foten eller på insidan. Vem kan balansera på repet utan att trilla ner?

Gunga i hängmattan

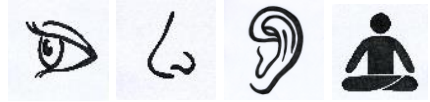


Ni behöver:

- hängmatta

Ligg i hängmattan och vila en stund.

Stubsittning



Hitta en plats där du trivs och sitt aldeles stilla. Titta dig omkring, ta in ljud och dofter.
Hur känns det? Vad rör sig runt omkring dig? Vad upptäcker du?

Spindelnät



Ni behöver:

- det tunna repet

Repet föreställer ett spindelnät. Försök att ta dig igenom det utan att nudda trådarna.

Hinderbana



Ni behöver:

- det tjocka repet
- det tunna repet
- uppdragskort hinderbana

Ta dig igenom hinderbanan och följ uppdragen vid varje hinder.

De tre aporna



Ni behöver:

- ögonbindel
- hörselkåpor

Tre elever ska jobba ihop. En tar på sig ögonbindeln och kan då inte se någonting. En tar på sig hörselkåpor och kan därför inte höra någonting. Den tredje eleven får inte prata.

Ta er tillsammans genom hinderbanan (eller utför ett annat uppdrag), men glöm inte att någon av er inte kan prata, någon inte kan höra och någon inte kan se!

Tänk om – leken



Två eller tre elever ska jobba ihop. Välj ett djur eller en växt som finns på platsen eller som skulle kunna visa sig på platsen. Tänk om ni vore detta djur / denna växt. Hur skulle ni uppleva samma plats?

Vad skulle du kunna känna? Vad skulle du kunna se? Vad skulle du kunna höra? Hur skulle du låta? Vad skulle du äta? Hur skulle du kunna hitta din mat? Vad skulle du vara rädd för? Var skulle du kunna gömma dig? Fantisera och berätta för varandra.

Charader



Ni behöver:

- papper och pennor*

Dela in er i två lag. Ni ska lagvis fundera över vad ni har upplevt med era sinnen i naturen. Har ni sett ett djur, hittat en speciell växt, hört ett ovanligt ljud, smakat på någonting nytt? Samla begrepp som beskriver vad ni har upplevt och skriv upp dem på varsin lapp.

Samlas i en ring. En elev i ett lag börjar med att gestalta något av begreppen på sin lapp med gester och kroppsspråk. Ni får mima, låta, gestikulera - men inte prata. Kan det andra laget gissa vad som illustreras?