

VINTER

FUNDERA!

- Hur känns det i kroppen när du är ute i kylan?
- Vad händer med skogen när det snöar?
- Hur påverkar snön skogens ljud?
- Hur skiljer sig skogen på vintern och sommaren?
- Vad krävs för att du ska röra dig mer i en vinterskog?

SE OCH UPPTÄCK

- Gå en stund i tystnad, vad hör du och vilka känslor väcks?
- Se med förstoringsloopen på iskristaller eller snöflingor.
- Gör upp en eld.
- Värm eller gör mat över öppen eld (t.ex. koka kaffe, värm mackor).

Martha FÖRBUNDET
UNDERVISNINGS- OCH KULTURMINISTERIET

VÅR

FUNDERA

- Vad händer i skogen när det blir vår?
- Hur känns det i kroppen när du har varit ute i frisk luft?
- Blir du gladare av ljuset och fågelkvitter?

SE OCH UPPTÄCK

- Gå en stund i tystnad – vad hör du i skogen och vilka känslor väcks hos dig?
- Se med förstoringsloopen på något som symboliserar vår i naturen (t.ex. knoppar).
- Ta ett mossbad!
- Smaka på ätbara vilda växter i skogen. Hur smakar det (t.ex. harsyra, blåbärsblad, unga hallonblad)?

Martha FÖRBUNDET
UNDERVISNINGS- OCH KULTURMINISTERIET

SOMMAR

FUNDERA

- Hur känns det att vara barfota i gräset eller på en stig i skogen?
- Hur känns det i skogen en varm sommardag?
- Hurdana minnen väcker sommarskogen?
- Hur påverkar solen ditt humör?

SE OCH UPPTÄCK

- Gör ett ”skogsbad” – sitt still eller lägg dig ner i 5 min. Lyssna efter ljud och känn hur du andas!
- Smaka på skogens bär, hur smakar de?
- Plocka ljung och torka (kan användas till bakning, som dekoration och i te).
- Vilka skogens ätbara skatter kan du hitta?
- Hur ser sommarskogen ut under förstoringsloopen?

Martha FÖRBUNDET
UNDERVISNINGS- OCH KULTURMINISTERIET

HÖST

FUNDERA

- Hur känns det när naturen ”saktar ner”?
- Vad tycker du om höstluft? Gör den dig pigg eller trött?
- Känner du dig lugnare när det är tystare ute?

SE OCH UPPTÄCK

- Samla fem olika löv – beskriv färg, form och lukt!
- Gör en ”skogsmandala” av t.ex. pinnar, löv och stenar.
- Ta ett ”skogsbad” – sitt still eller lägg dig ner i 5 min. Lyssna på vilka ljud du hör och känn hur du andas!
- Smaka på skogens bär, hur smakar de?
- Rönnbär. Smaka på bär från olika träd och jämför smakerna på bären.
- Samla och torka rönnbär.
- Använd ett stormkök (trangia). Koka kaffe eller varm choklad!
- Hur ser höstskogen ut under ett förstoringsglas?

Martha FÖRBUNDET
UNDERVISNINGS- OCH KULTURMINISTERIET