

LEKTIONSKORT



Skärgårdshavets Biosfärområde
Saaristomeren Biosfäärilue



Inledning

Detta kort kan visas för eleverna/studerandena. Använd det gärna före varje lektion. Läraren kan läsa upp texten nedan eller omformulera på passande sätt.

Under den här lektionen kommer vi att prata om miljökanlor. Sådant som vi kanske inte pratar om annars och som kan kännas ovant i början. Övningarna är till för att vi ska lära oss känna igen känslor, hitta ord för dem och kunna uttrycka dem på något sätt. Det finns inte rätt eller fel sätt att känna, var och en har sin egen upplevelse. Målet med den här lektionen är att du ska lära känna dig själv bättre och det finns många sätt att göra det. Om en övning känns svår eller obehaglig för dig, försök vara med på ett sätt som är okej för dig.

Vissa övningar är individuella, men några görs i grupp. För att kunna ha en bra gruppdiskussion är det viktigt att vi alla försöker följa de här gemensamma reglerna:

- 1 . Lyssna på varandra, avbryt inte och prata inte vid sidan om.
- 2 . Berätta om dina egna tankar och vad du varit med om. Berätta på ett sätt som är lätt för andra att förstå.
- 3 . Fråga vad andra tycker och tänker.
- 4 . Var med i diskussionen och låt allt annat vara medan vi pratar tillsammans.

Under lektionen gäller förstås också samma principer för respekt och vänlighet som under våra vanliga lektioner. Vi får känna olika och ha olika åsikter och under den här lektionen får vi öva oss på att uttrycka dem på olika sätt.

KLIMATKÄNSLOHJULET - INDIVIDUELL

Detta kort kan visas för eleverna/studerandena.

Använd klimatkänslorhjulet som hjälp för att hitta ord på vilken eller vilka känslor som kommer upp när vi talar om sådant som berör natur, miljö och klimat. Detta kan användas som ett komplement till lektioner i andra ämnen eller som en separat övning i kombination med bildkorten från Miljökänslorpelet.

Skriv ner för dig själv:

Vilka känslor känner du igen?
Vad har de att göra med natur, miljö och klimat? Är det någon särskild situation som väcker de här känslorna?

När övningen används som komplement:

Vilka känslor väckte det ni talade om på lektionen hos dig? Varför?
Var det något särskilt du reagerade på?



Övning med bildkorten:

Ta ett bildkort och fundera på vilken eller vilka känslor som kommer upp när du tittar på bilden och tänker på det den föreställer. Skriv ner dina tankar för dig själv. Alla känslor är tillåtna, de berättar om vad som är viktigt för dig.



KLIMATKÄNSLOHJULET - GRUPP

**Detta kort kan visas för eleverna/
studerandena.**

Använd klimatkänslorhjulet som hjälp för att hitta ord på vilken eller vilka känslor som kommer upp när vi talar om sådant som berör natur, miljö och klimat. Detta kan användas som ett komplement till lektioner i andra ämnen eller som en skild diskussion i kombination med bildkorten från Miljökänslorpelet.

Dela in klassen i grupper på max 3 personer/grupp.

Be dem titta på hjulet och diskutera: Vilka känslor känner du igen? Vad har de att göra med natur, miljö och klimat? Är det någon särskild situation som väcker de här känslorna?

När övningen används som komplement:

Vilka känslor väckte det ni talade om på lektionen hos dig? Varför?
Var det något särskilt du reagerade på?



Övning med bildkorten:

Ta ett bildkort och fundera på vilken eller vilka känslor som kommer upp när ni tittar på bilden och tänker på det den föreställer. Diskutera tillsammans tills alla har fått säga någonting. Om det finns tid kan ni fortsätta med ett nytt kort osv. tills läraren ber er avsluta. Alla känslor är tillåtna, de berättar om vad som är viktigt för dig.

MILJÖKÄNSLOR I KROPPEN – INDIVIDUELL & KREATIV

***Detta kort kan visas för eleverna/
studerandena.***

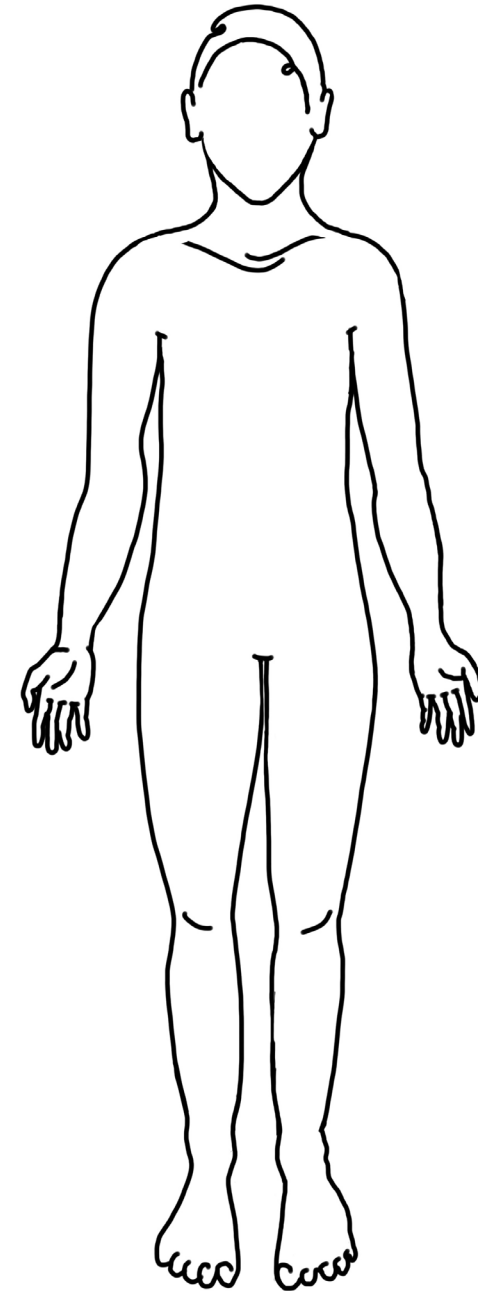
Alla känslor känns förutom i sinnet också i kroppen. Den här övningen hjälper dig att känna din kropp och känna efter var miljö känslor känns. För denna övning behöver du minst ett papper, pennor i flera färger och klimatkänslorhjulet. Rita en enkel människofigur (se exempel) eller färga på färdigt utskrivna figurer.

Känn efter och färga eller skriv på dina bilder, var och hur det känns.

När du tänker på klimatförändringarna

När du tänker på arter som dör ut

När du befinner dig på en plats som du tycker
mycket om, ditt favoritställe



KROPPSKANNERN – INDIVIDUELL & KROPP

Detta kort är för läraren.

Alla känslor känns förutom i sinnet också i kroppen. Den här övningen ("bodyscan") hjälper ungdomarna att känna sin kropp och känna efter var känslor känns. Den kan göras inne i klassrummet eller ute på en lugn plats. Den kan göras som en kort paus (5 min) eller en längre reflektion (15–20 min). Övningen är bäst att göra stående med gott om plats för varje person, men kan också anpassas för personer som inte kan stå. Läraren läser upp övningen, långsamt med lugn stämma.

I den här övningen bekantar vi oss med innervärlden, dvs. hur det känns inne i kroppen. Du behöver inte stänga ögonen, men gör den här övningen för dig själv och titta inte på andra medan du gör den. Om det i något skede börjar kännas obehagligt och du vill avbryta, får du göra det, men ge andra ro att göra övningen till slut.

Då börjar vi.

- ● Följ upp med att vara närvarande och fråga om vad eleverna/studerandena upplevde. Ge plats för dem som vill dela och pressa inte dem som inte vill dela. Var uppmärksam på om någon kände att den inte kunde göra övningen alls eller om någon säger sig må dåligt efter övningen. Det kan även vara givande för ungdomarna att skriva ner sina tankar och känslor individuellt.

Stampa med fötterna mot golvet/marken. Känn hur tårna breder ut sig och hälen gräver ner sig, så att du står stadigt.

Ta ett djupt andetag, in - ut. Fortsätt andas i egen takt genom hela övningen. Var känns andningen? I näsan? Eller magen? Känn efter om du kan känna din andning också i revbenen och ryggen.

Försök känna efter vad som händer i kroppen. Är det kallt eller varmt någonstans, spänt eller avslappnat, pirrigt eller tungt? Du behöver inte ändra på det, utan kan låta det bara vara som det är.

Vilka känslor känns i kroppen? Var känns de? Hur känns de?

Lägg speciellt märke till hur det känns i halsen, bröstet, magen och händerna.

Du behöver inte ändra på känslorna. Just nu känner du att du har de här känslorna och de får vara som de är. Känslor kommer och går. Nu kan du släppa dem.

Ta ett djupt andetag in - ut. Om det nu känns som att du vill röra på dig på något sätt kan du göra det - du kan skaka på händerna, hoppa lite och ge dig själv en kram. Öppna ögonen om du hade dem slutna och kom tillbaka till yttervärlden.

FEM SINNEN – INDIVIDUELL & KROPP

Detta kort är för läraren.

Alla känslor känns förutom i sinnet också i kroppen. Den här övningen hjälper ungdomarna att känna sin kropp, koppla ihop den med miljön runtomkring och vara mer närvarande i den. Övningen kan göras inne i klassrummet eller ute på en lugn plats. Den kan göras som en kort paus (5 min) eller en längre reflektion (15–20 min). Övningen är bäst att göra stående med gott om plats för varje person, men kan också anpassas för personer som inte kan stå. Läraren läser upp övningen, långsamt med lugn stämma.

I den här övningen bekantar vi oss med våra sinnen, dvs. det som förbinder oss med omvärlden. Gör den här övningen för dig själv och titta inte på andra medan du gör den. Om det i något skede börjar kännas obehagligt och du vill avbryta, får du göra det, men ge andra ro att göra övningen till slut.

Då börjar vi.

Ta ett djupt andetag, in - ut. Fortsätt andas i egen lugn takt genom hela övningen.

Nu kan du fästa uppmärksamhet vid din syn. Välj ut fem saker du ser och tänk tyst för dig själv på vad de är.

Sen kan du lägga märke till din hörsel. Välj ut fyra saker du hör och tänk tyst för dig själv på vad de är.

Lägg märke till ditt luktsinne. Välj tre saker du kan lukta eller dofta och tänk tyst för dig själv på vad de är.

Bli medveten om ditt känselsinne. Välj två saker du kan känna på din hud och tänk tyst för dig själv på vad de är.

Och till sist kan du uppmärksamma ditt smaksinne. Välj en sak som du kan smaka och tänk tyst för dig själv på vad den är.

Ta ett djupt andetag in - ut. Om det nu känns som att du vill röra på dig på något sätt kan du göra det - du kan skaka på händerna, hoppa lite och ge dig själv en kram.

MILJÖKÄNSLOLYRIK – INDIVIDUELL / GRUPP & KREATIV

Detta kort är för läraren.

Det är nyttigt att öva på olika sätt att uttrycka känslor och den här övningen ger möjlighet att göra det mer kreativt och mindre analytiskt. Berätta först för eleverna/studerandena vad övningen går ut på och ge dem därefter möjlighet att välja om de vill utföra övningen individuellt eller i en grupp på max 3 pers./grupp. De behöver antingen penna och papper eller dator för att utföra övningen och bildkorten från Miljökänslospellet för inspiration.

Övningen är att skriva en dikt eller lyrik till en sång med temat miljökänslor. För att ha något att utgå ifrån får alla ta ett bildkort, men man måste inte använda sig av just det och man får ta så många man upplever att man behöver för att komma igång.

Avsätt minst 20 minuter för övningen.

När alla skrivit färdigt kan ni gå igenom hur det kändes att göra övningen och den som vill kan läsa upp det den skrivit. Om det verkar obekvämt att berätta för alla i klassen, kan ni gå igenom parvis eller inom grupperna.

MILJÖKÄNSLOMÅLNING – INDIVIDUELL & KREATIV

Detta kort är för läraren.

Det är nyttigt att öva på olika sätt att uttrycka känslor och den här övningen ger möjlighet att göra det mer kreativt och mindre analytiskt. Eleverna/studerandena behöver färger och papper för att utföra övningen och bildkortet från Miljökänslospellet för inspiration.

Övningen är att göra en målning med temat miljökänslor. För att ha något att utgå ifrån får alla ta ett bildkort, men man måste inte använda sig av just det och man får ta så många man upplever att man behöver för att komma igång.

Avsätt minst 20 minuter för övningen.

När alla målat färdigt kan ni gå igenom hur det kändes att göra övningen och den som vill kan berätta mer om det den målat. Om det verkar obekvämt att visa för alla i klassen, kan ni gå igenom parvis eller bara gå runt och titta på varandras bilder.

