



Upplevelseövning



Bild: Gunilla Friberg

Det här är en övning som är lämplig att upprepa i olika områden och vid olika årstider. Eleverna tränar upp sin iakttagelseförmåga och koncentration. Det är en aktivitet som tränar alla sinnen. Att sitta ensam och upptäcka det lilla och nära. Att sedan på något sätt beskriva sina upplevelser.

Förberedelser: Inga.

Utrustning: Något att sitta på , papper att skriva och rita/måla på, färgkritor/pennor/akvarellfärger

Genomförande: Berätta att ni ska gå en tur tillsammans i området. Under vandringen placeras eleverna ut en och en på olika platser. Uppmana dem att använda alla sina sinnen; se, lyssna, känn, lukta... Låt dem sitta på sin plats 15-30 min. (ev.längre, beroende på ålder) Var och en ska på sitt sätt beskriva sina upplevelser och reflektioner. Skriv (berättelse, dikt, sång) rita, måla etc. Skriv också hur det kändes att sitta så här alldeles ensam. Gå runt och hämta eleverna. Samlas och låt eleverna berätta om hur de haft det på "sin plats".

Att fortsätta med: Bearbeta "upplevelsemateriet". Renskriv, gör planscher, presentera vad ni upplevt för en annan klass eller för föräldrarna.

2002-03-02/Gunilla Friberg