

## Afsnit 10: Naturligvis - et nyt liv udenfor

### Præsentation af podcastafsnit:

Store dele af vores liv opholder vi os indenfor – og ofte ved skærme. Men der er store muligheder i naturen, som understøtter både udvikling, læring og trivsel.

Det forklarer naturterapeut Pernille Vibholm i det her afsnit, hvor hun har inviteret på kaffe i et shelter i skoven.

Du møder også Janne, som til hverdag er dagplejemor med et stort blik for naturen – mens hun pt. læser til pædagogisk assistent.

I afsnittet kan du høre om forskningen bag, samt hvordan man kan bruge naturen både sundhedsfagligt og pædagogisk.

Endelig får du også gode råd til, hvordan du selv kan skabe et nyt liv med mere natur.

**Tilknyttet verdensmål:** Verdensmål 3

### Afsnittets relation til verdensmål 3:

Sundhed og trivsel hænger unægteligt sammen, og de er én af grundstenene for, at vi som mennesker kan fungere. Sundhed findes i både krop og sind, og her kan naturen medvirke til trivsel på begge fronter. Naturen kan være med til at understøtte både udvikling, læring og dannelse for både børn, unge og ældre.

### Fag:

Natur & Udeliv (PAU)

### Niveau:

Hovedforløb

### Forudsætninger:

Eleverne skal have kendskab til verdensmål 3 samt have hørt podcastafsnittet "Naturligvis - et liv udenfor".

### Formål + kernestof:

At give eleverne indblik i hvordan de kan bruge uderummet og opleve en sikkerhed i, hvad de kan med målgruppen i naturen i deres praksis.

Eleven kan anvende viden om kognitiv og motorisk udvikling, bevægelse, krop og udeliv til at igangsætte fysisk udviklende aktiviteter.

Eleven kan målrettet planlægge, udvikle og begrunde innovative pædagogiske forløb, der anvender naturen som sanserum, læringsrum og oplevelsesrum.

Eleven kan vurdere og begrunde inddragelse af friluftspolitik og lokale naturvejledningstilbud til at igangsætte friluftaktiviteter målrettet den pædagogiske målgruppe.



## Afsnit 10: Naturligvis - et nyt liv udenfor

### Øvelser:

#### A. Opstartsovelse, indenfor

Eleverne har hver et stykke papir og en blyant.

- Eleverne bedes om at skrive så mange forskellige muligheder deres klasselokale giver for leg og aktivitet. Max. 5 min.

#### B. Opstartsovelse, udenfor

- Eleverne går udenfor. De får et nyt stykke papir og skal have en blyant med ud, og de skal nu finde et sted i "skolegården". Eleverne skal nu skrive alle de aktiviteter, som uderummet giver af muligheder for leg og aktiviteter. Max 5 min.

**Pointe:** Ofte kan eleverne finde mange flere lege og aktiviteter i uderummet end i klasseværelset.

#### C. Eleverne skal med udgangspunkt i den institution og målgruppe, de skal ud i, i praktik:

- Undersøge mulige naturvejledningstilbud.
- Undersøge hvilke naturoplevelser der er muligt i nær- og lokalområdet.
- Planlægge et besøg i naturen, med udgangspunkt i fag mål 1: at anvende naturen som sanserum, læringsrum og/eller oplevelsesrum.
- Planlægge en aktivitet i naturen på institutionens legeplads, med udgangspunkt i fag mål 1: at anvende naturen som sanserum, læringsrum og/eller oplevelsesrum.

### Supplerende materialer

[Miljøstyrelsens regler for færdsel i naturen:](#)  
[Regler i naturen \(mst.dk\)](#)

[Der kan hentes inspiration her:](#)  
[Kriblekrable - Naturvejledning Danmark](#)  
[skoven-i-skolen.dk |](#)

