

**AKTIVITET**

En årstidscatwalk, hvor der opbygges et "modemagasin" til senere reference for friluftsture.

Nøgleord: Mæt, tør og varm, årstider og vejrlig

Lokalitet: En lang gang eller andet, der kan bruges som en scene

Tid: 2 - 3 timer

Antal elever: 4 - 24 pr. lærer/pædagog

LÆRINGSMÅL**Eleverne:**

- kender til udtrykket mæt, tør og varm
- har viden om tre-lagsprincippet
- kender til forskellige typer af fodtøj
- kan pakke en basisrygsæk til dagsture med mad, drikke, fornødent ekstratøj og accessories (tilbehør) efter årstiden, vejrudsigten og aktiviteten

(FFM Na/Tek 2. Perspektivering. Dansk 2. Fremstilling og Kommunikation. Idræt Al 7.-9. kl. Natur og udeliv)

SIKKERHED

- Ingen risici

FORBEREDELSE

- Baggrundsviden om årstider, vejrlig og påklædning

Udstyr og materialer

- En "catwalk"
- En back-stage-garderobe fuld af alverdens tøj, fodtøj og accessories til alle årstider: Rygsække, siddeunderlag, penalhuse, termoflasker, huer osv.
- Evt. en speaker-mikrofon og et publikum

Organisering:

- Grupper af 4-5 elever i hver

FREM GANGSMÅDE

1. Hver designergruppe skal klædes på, så de samlet er klar til udendørsaktiviteter på hver af de fire årstider. (Én elev repræsenterer én årstid)
2. Præsenter opgaven for eleverne, og lad dem forberede deres catwalk og speak i grupperne
3. Grupperne går skiftevis årstidscatwalk for resten af klassen
4. Eleverne præsenterer selv årstids-, vejr- og aktivitetsscenerierne og kommenterer på designervalgene undervejs

Variationer:

Variér opgaverne inden for årstiderne, så én gruppe fx skal være klar til "en stille gåtur på en vindomsust strand en regnvejrsdag i oktober" og en anden gruppe klar til "løbeleg på en solrig og stille novemberdag i skoven"

EVALUERING

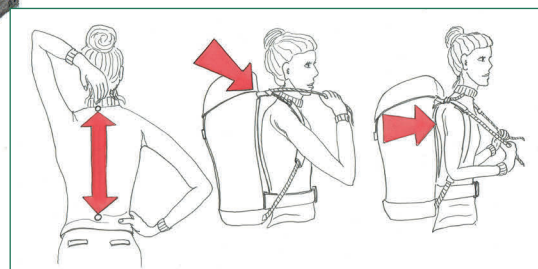
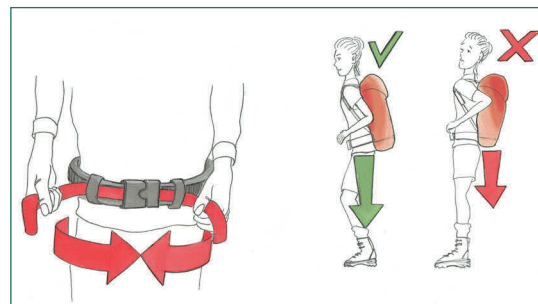
- Lad eleverne samle deres årstidserfaringer og refleksioner i et modemagasin. (Lav evt. en digital præsentation)
- Magasinet kunne indeholde billeder af dem selv som årstidsmodeller og kommentarer til valget af tøj, fodtøj og accessories relateret til vejr- og aktivitetssceneriet
- Overskriften kunne være: Friluftssmart til lejligheden

TEGN PÅ LÆRING

Eleverne:

- klæder sig på efter og kan redegøre for tre-lagsprincippet
- vælger fodtøj efter årstid, vejr og aktivitet
- pakker selv deres dagtursrygsæk og har altid madpakke, drikkedunk, siddeunderlag, ekstra tøj, penalhuse og skriveblok med
- opfordrer hinanden til at klæde sig fornuftigt på til udendørsaktiviteter



**AKTIVITET**

Træning i indstilling og pakning af rygsæk.

Med en velpakket og kropstilpasset rygsæk er det trygt og skønt at tage på eventyr

Nøgleord: Kropsbevidsthed, spænding, balance, holdning, vægtfordeling, pasform, pakning, tyngdepunkt og vægtfordeling

Lokalitet: Klasselokale eller andet lokale

Tid: Ca. 90 minutter

Antal elever: Op til 28 pr. lærer/pædagog

LÆRINGSMÅL**Eleverne:**

- har viden om rygsøjle's bevægelsesakse over bækkenet
- kender til fordelene ved at benytte to bærepunkter
- kan vælge rygsæk efter størrelse og funktion
- kan justere bæresystemet og spænde rygsækken til
- har viden om sammenhængen mellem vægtfordelingen i rygsækken, tyngdepunkt og balance

(FFM Idræt AI, 7. kropsbasis)

SIKKERHED

- At løfte en tung rygsæk op på ryggen kan være svært. Hjælp hinanden til teknikken sidder, så I undgår skader
- Løft max. 20 % af egen kropsvægt

FORBEREDELSE

Udstyr og materialer

- Et udvalg af rygsække med forskellig ryg- og hoftemål og/eller med mulighed for at indstille målene
- Personligt og fælles udstyr fx kogegrej, telt, sovepose, liggeunderlag, ekstratøj, toiletsager, mad, drikke og førstehjælpsudstyr
- Vægt og målebånd

Organisering:

- Par-arbejde

FREM GANGSMÅDE

1. Opstil forskellige turplaner, og lad eleverne vælge rygsæk, der passer til turen og til deres personlige ryg- og hoftemål.
2. Pak rygsækken ud fra følgende punkter:
 - A Find frem, hvad der (reelt) er behov for
 - B Gruppér og komprimer udstyret, og sorter det efter vægt og behov for tilgængelighed
 - C Pak rygsækken, så alle hulrum fyldes ud, så tyngdepunktet holdes inde mod den øverste del af ryggen. Der skal pakkes, så der er sidevers ligevægt
 - D Spænd rygsækken godt til
 - E Vej rygsækken, og re-pak evt. til der er balance mellem behov for udrustning og rygsækkens vægt
3. Tag rygsækken på, og gå evt. en lille tur, så det fornemmes om rygsækken er pakket og indstillet rigtigt

Tip: Kom evt. en skraldesæk indvendig og pak i mindre poser, så indholdet forbliver tørt

EVALUERING

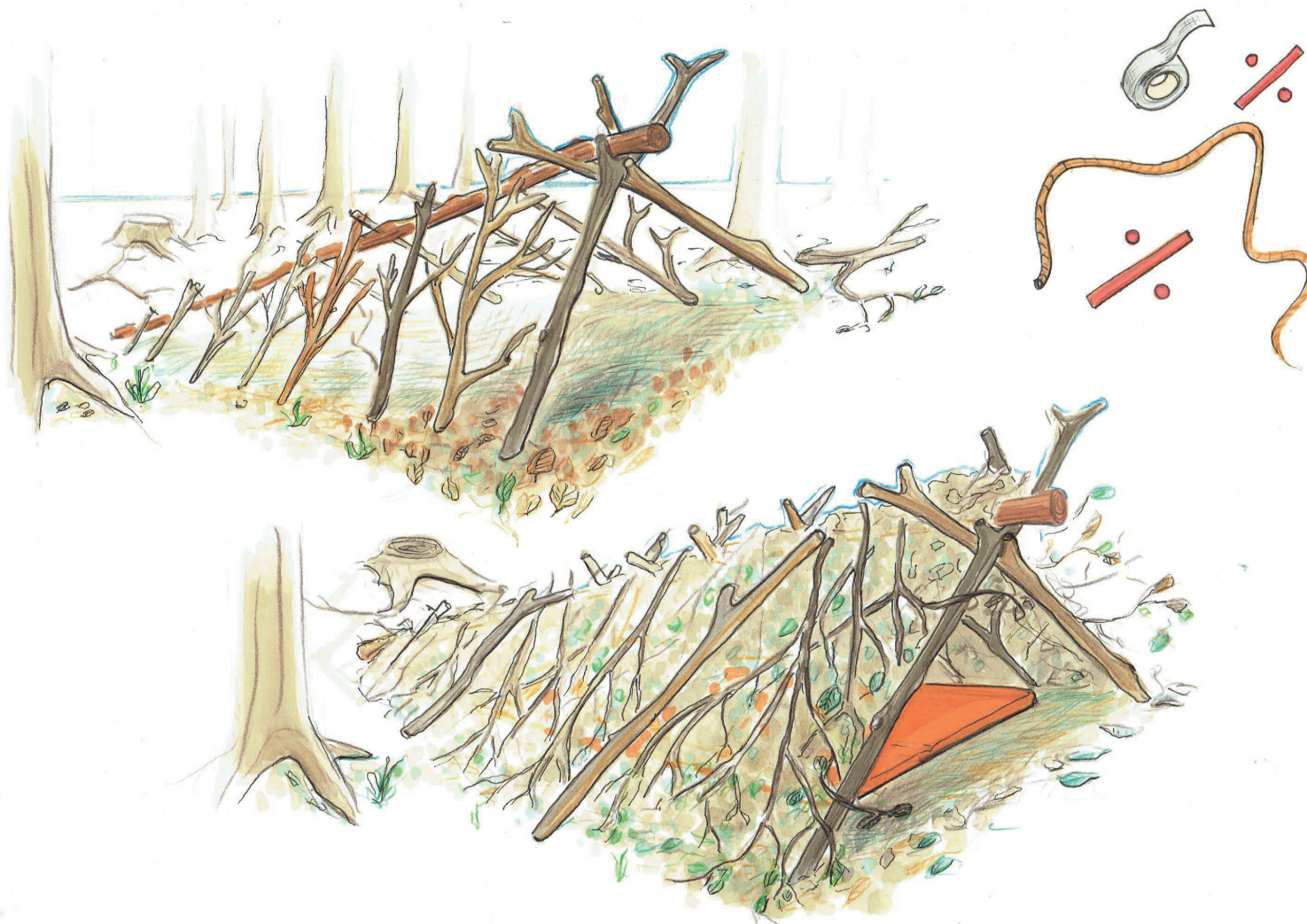
- Hvorfor er det smart at bære mindst 70 % af rygsækkens vægt på hoften og maksimum 30 % på skuldrene?
- Hvorfor er det en god idé at hjælpe hinanden med at få rygsækken på ryggen eller selv tage knæet i brug som hjælp?
- Hvorfor skal så meget udrustning som muligt placeres inde i rygsækken, og hvorfor skal alle hulrum fyldes ud?

TEGN PÅ LÆRING

Eleverne:

- vælger rygsæk ud fra formål og funktion + ryglængde og hoftemål
- pakker rygsækken, så tyngdepunktet ligger højt og inde mod kroppen, og pakker så de mest nødvendige ting undervejs på turen ligger let tilgængelige
- spænder hoftebæltet til lige på den øverste del af hoften og spænder efterfølgende skulder- og bryststroppen
- går helt ubesværet, og med korrekt holdning, med 15-20 % af deres egenvægt på ryggen



**AKTIVITET**

Hulebyggeri. Om efteråret går pindsvinene i hi og sover skønhedssøvn hele vinteren. En god pindsvinehule ligger et beskyttet sted. Den er lun, vind- og vandtæt og ventileret, så der ikke dannes kondens og skimmel. Hvordan skal jeres hule se ud?

Nøgleord: Levesteder, livsbetingelser, naturlige shelters, arkitektur, design, form, funktion, rumlige konstruktioner, sammenføjningsteknikker, stedsspecifik installationskunst

Tid: 90 – 180 minutter + forberedelse og efterbearbejdning

LÆRINGSMÅL**Eleverne:**

- har viden om enkle grundprincipper for et godt shelter
- kan ud fra egne ideer bygge en pindsvinehule i børnestørrelse
- kan udvælge egnede materialer til henholdsvis skelet og dække
- har viden om simple sammenføjningsteknikker

(FFM Nat/Tek 2. + 4. Undersøgelse. Billedkunst 2. + 5. Billedfremstilling, Idræt AI Natur og udeliv 7. og 9.)

SIKKERHED

- Tjek på forhånd adgangsforhold og regler i jeres hulebyggerområde
- Kontroller, at der ikke kan falde større døde grene ned på hulerne under kraftigt blæsevejr

FORBEREDELSE

Udstyr og materialer

- Nedfaldne grene eller tynde rafter i forskellige længder
- Snor
- Dækmateriale fx gran- og løvris, nåle og blade
- Liggeunderlag
- Evt. navneskilt til hulen og en god historie om pindsvin

Organisering

- Grupper af 3-6 børn

FREM GANGSMÅDE

1. Sæt lange grene enten op ad hinanden, op af et træ eller måske hele vejen rundt om træet, og bind dem evt. sammen foroven
2. Sæt flere mindre grene op af grundskelettet
3. Flet smågrene, gran- og løvris på tværs, så hulen lukkes til. Start nedefra, så regnvandet kan løbe af
4. Fyld dækmateriale på, så væggene bliver næsten børnearms-tykke
5. De yderste lag kan med fordel være godt mudret ind, så regnen preller af
6. Slut evt. helt af med lidt større grene og kviste, som kan holde på det mere løse dækmateriale, hvis det skulle blive blæsevejr
7. Luk evt. også indgangen lidt til foroven, så varmen forbliver inde
8. Snup en middagslur eller flyt ind i hulen til en ægte mini-vintersøvn

EVALUERING

Skriv et postkort:

Tegn hulen på den ene side.
Beskriv hulen på den anden side:

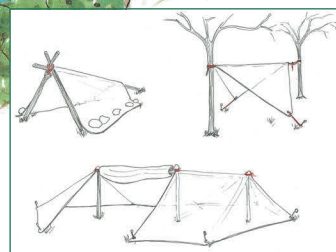
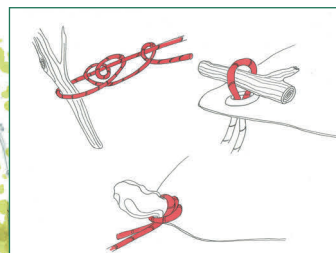
- Hvem har været med til at bygge den?
- Hvilke materialer har I brugt?
- Hvordan har I bygget den?
- Hvad skal den bruges til?
- Er der noget, der mangler?

TEGN PÅ LÆRING

Eleverne:

- bygger huler med funktionsmål om læ og ly
- bygger ud fra stedet, materialerne og fantasien
- sorterer og udvælger de tilgængelige materialer efter kvaliteter som styrke, vægt, smidighed, dækkevene og sammenføjelighed
- benytter sig af trekantsprincippet
- fletter og sætter grenene i spænd, så de holder hinanden



**AKTIVITET**

Byg af bivuaker, simple overnatnings- og læmuligheder. Overvej, hvad en bivuak kan betyde for vindhastighed og temperatur.

Nøgleord: Bivuaker, varmetab og kuldeindex, hypoteser, dataindsamling, samarbejde

Lokalitet: Skov

Tid: Ca. 6 timer (fordelt over flere lektioner)

Antal elever: 4 - 28 pr. lærer/pædagog

LÆRINGSMÅL**Eleverne:**

- har viden om fordele og ulemper ved forskellige typer af bivuaker med presenning
- kan pege på hensigtsmæssige lokaliteter til opsætning af bivuaker
- har viden om varmetab og kuldeindex
- kan bygge en enkel bivuak med presenning

(FFM Idræt 7. + 9. Al Natur og udeliv. Na/Tek 6. Geografi 9. Undersøgelse)

SIKKERHED

- Tjek på forhånd adgangsforhold og regler i det område I ønsker at opsætte jeres bivuaker i
- Tjek, at bivuakkerne står uden for div. farer og gener som større sten, faldbare grene, myretuer, brændenælder osv.

FORBEREDELSE

Udstyr og materialer

- En stor presenning pr. gruppe
- Snor
- Pløkker
- Evt. dataloggere eller andet målegrej til temperatur og vindhastighed

Organisering:

- Gruppearbejde
- 3-4 elever pr. gruppe

FREMGANGSMÅDE

1. Hver elevgruppe får tildelt en enkel bivuaktype
2. Gruppen opstiller hypoteser for bivuakkens funktion i forhold til temperatur, fugt og vindforhold
3. Grupperne opsætter bivuakkerne og indsamler data om temperatur, fugt og vindforhold
4. Tilbage i klassen bearbejdes data. Sæt gang i en diskussion om variable (landskabsmæssig og konkret placering, tilføjelse af varmekilder, isolering mv.) ift. varmetab og kuldeindex
5. Giv eleverne mulighed for at arbejde videre med (og forbedre) deres tildelte bivuaktype
6. Dataopsamlingen gentages
7. Bivuakkerne kan med fordel bruges til at overnatte i. I så fald bliver der mulighed for dataindsamling og en sansemæssig empiri-indsamling over tid

EVALUERING

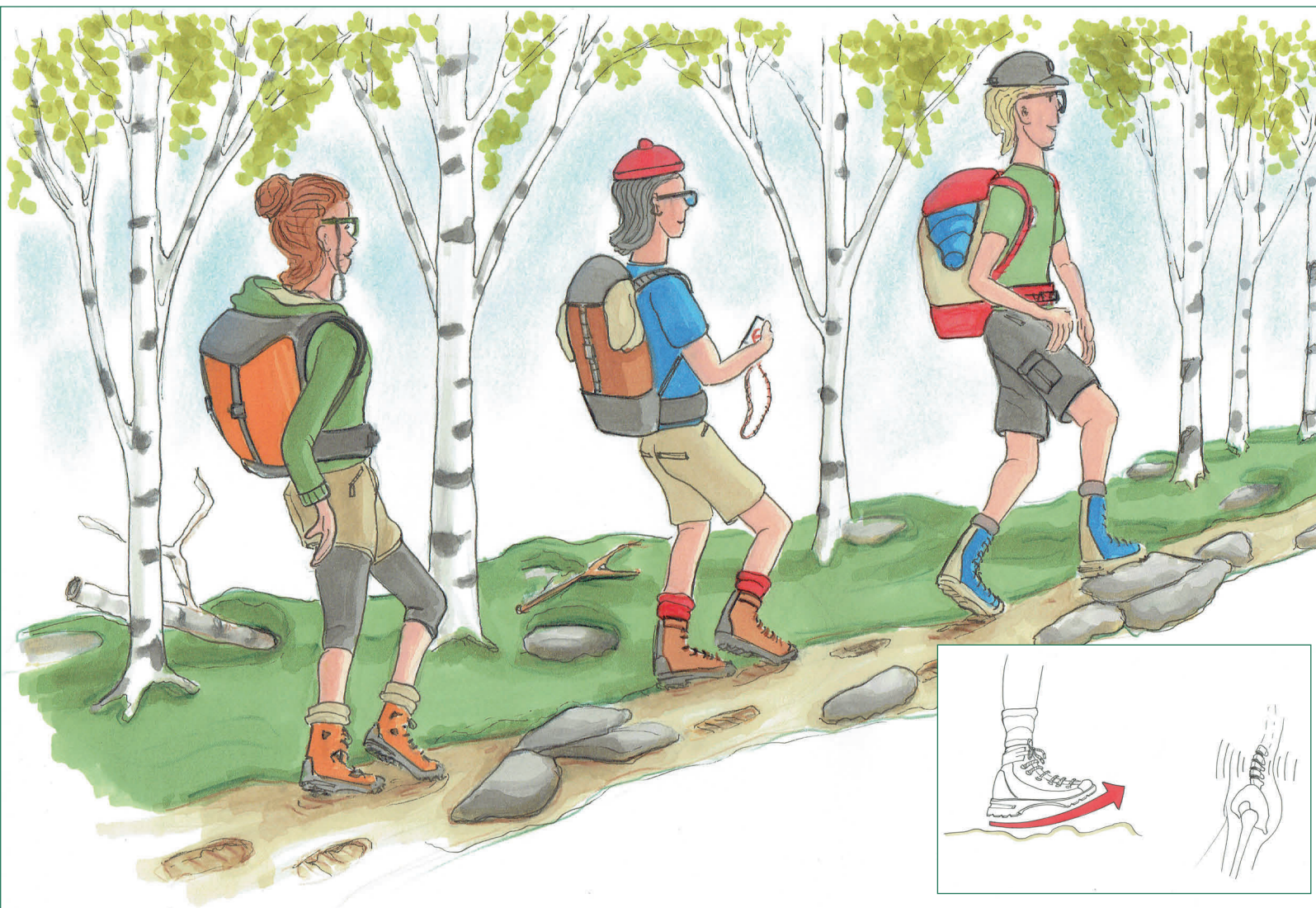
- Undervejs udfyldes en personlig journal med præ-defineret disposition indeholdende formål, hypotese, materialer og fremgangsmåde, skitse, iagttagelser og resultater, spørgsmål, kommentarer og konklusioner
- Saml op i grupperne undervejs i processen
- Journalen kan efterfølgende bruges som baggrund for egentlig rapportskrivning og -aflevering

TEGN PÅ LÆRING

Eleverne:

- fremsætter relevante hypoteser for forskellene i temperatur og vindhastigheder omkring de forskellige bivuaktyper
- placerer bivuakkerne hensigtsmæssigt (så de opnår størst mulig læ og ly, de bedste temperatur- og fugtighedsforhold, uden farer og gener)
- udvikler og optimerer deres tildelte bivuaktype



**AKTIVITET**

Undersøg jeres vandrerutiner. I indsatsugen skal I bruge jeres erfaringer til at lave et realistisk træningsforløb frem mod en fælles vandretur

Nøgleord: Hverdagsvandring og -oplevelser, aktivitetsmålere, moderat træning, det brede positive sundhedsbegreb, tilrettelæggelse af træningsforløb

Lokalitet: Indendørs eller udendørs

Tid: 4 - 8 timer (fordelt over flere lektioner + logning af en kontroluge og en indsatsuge)

Antal elever: 4 - 28 pr. lærer/pædagog

LÆRINGSMÅL**Eleverne:**

- kan anvende aktivitetsmålere
- kan tale om betydningen af regelmæssig moderat træning
- kan beskrive forskellige begrundelser for at vandre
- kan med udgangspunkt i eget niveau og egne muligheder tilrettelægge et træningsforløb frem mod en afsluttende fælles vandretur

(FFM Idræt 7. + 9. Idrætskultur og relationer + Alsidig + sundhed)

SIKKERHED

- Ingen risici

FORBEREDELSE

Udstyr og materialer

- Aktivitetsmålere
- Soft- og hardware til databehandling
- Gode vandresko eller vandrestøvler afhængigt vejr og terræn

Organisering:

- Individuel logning af gå-mønstre
- Gruppearbejde omkring databehandling og fremlægelse

FREMGANGSMÅDE

1. Introducer og afprøv aktivitetsmålerne
2. **Kontroluge:** Kortlæg klassens gåvaner ved at logge og føre dagbog over en almindelig skoleuge
3. **Leg og eksperimenter med gangarter:** Afprøv forskellige gangarter og kropsholdninger, og diskuter fordele og ulemper
4. **Indsatsuge:** Omlæg fx alle korte bilture og cykelture til gåture, tag på en mini-vandretur i Idræt, hvor I måler, hvor langt I går på en time. Tag fx familien med en tur i skoven og log igen
5. **Evaluér jeres empiri fra indsatsugen:** Hvor mange kilometer kom klassen op på i alt? Hvor langt går I på en time? Hvilke oplevelser fik I, som I ikke ellers ville have fået? Hvor meget vandretøring er realistisk at indlægge frem mod vandreturen? Hvad er træningen godt for?
6. **Tilrettelæg et træningsforløb:** Brug jeres empiriindsamling som udgangspunkt for tilrettelæggelse af et træningsforløb frem mod en længere fælles vandretur

EVALUERING

- Lad eleverne optage hinandens gang før og efter indsatsugen, og lad dem arbejde med kropsholdning, og afsæt undervejs
- Lad dem gruppevis give hinanden feedback og vejledning både på vandrestil og det planlagte træningsprogram
- Er træningsprogrammet hensigtsmæssigt både ift. udgangspunktet, tidsperspektivet og vandretursmålet?
- Hvilke træningsaktiviteter vil med fordel kunne suppleres den moderate træning?

TEGN PÅ LÆRING

Eleverne:

- går ranke og med aktiv brug af armene
- kender til de sundhedsmæssige fordele ved moderat træning
- tilrettelægger og gennemfører et selvorganiseret træningsprogram med min. 14.000 skridt pr. dag
- støtter hinanden i gennemførelse af træningsprogrammerne
- taler om fordelene ved vandring



**AKTIVITET**

Bliv enige om hvad der er nødvendigt og unødvendigt til den friluftstur, I skal på. Hvad skal alle have med hver især, og hvad kan I nøjes med at have med som gruppe?

Nøgleord: Personlig og fælles udrustning, videns- og erfaringsudveksling, forventningsafstemning

Lokalitet: Gerne udendørs

Tid: 1½ time

Antal elever: 4 - 28 pr. lærer/pædagog

LÆRINGSMÅL**Eleverne:**

- kender til fagord og -begreber knyttet til friluftsudstyr
- kan samarbejde om udvælgelse af relevant friluftsudstyr
- kan udarbejde en relevant pakkeliste relateret til en konkret friluftstur

(FFM Idræt 7.-9. kl., AI Natur og udeliv + Idrætskultur og relationer Normer og værdier og Idrætten i samfundet)

SIKKERHED

- Vær opmærksom på elevernes håndtering af eksempelvis værktøj undervejs i sorteringsprocessen

FORBEREDELSE

- Læg tre rebringe ud på græsset, og sæt evt. skilte ved, så det bliver lettere for eleverne at placere udstyret
- Læg alt det medbragte udstyr tilgængeligt i den ene ring
- Lav fem korte friluftslivsscenarier, fx "Weekendtur med vandring og overnatning i shelter i februar" eller "Lejrtur i telt om sommeren"

Udstyr og materialer

- 3 reb af 10-12 m + evt. udstyrsskilte
- Alverdens friluftslivsudstyr, personligt som fælles, nødvendigt som unødvendigt
- Evt. små tavler eller andet, som eleverne kan skrive på, hvis de synes, at der mangler udstyr i basisbunken

Organisering:

- Eleverne inddeles i 5 grupper

FREMGANGSMÅDE

1. Inddel eleverne i 5 grupper
2. Hver gruppe får et friluftslivsscenarium (se under forberedelse)
3. Lad eleverne finde det nødvendige udstyr, som hører til deres scenarium, og som de synes skal "pakkes" med
4. Det nødvendige udstyr placeres i en bunke enten under personligt udstyr eller fællesudstyr. Sæt evt. tid på opgaven
5. Lad nu eleverne cirkulere, så en ny gruppe kommer til at kigge på scenariet. Den nye gruppe må lægge overflødig udstyr tilbage og hente nyt udstyr frem, hvis de synes
6. Der cirkuleres en gang mere
7. Gå i fællesskab alt udstyr igennem, og snak om hvad der er hvad, hvad det bruges til og om det virkelig er nødvendigt. Er der noget, der mangler?
8. Lav en pakkedliste på baggrund af sorteringen og den efterfølgende opsamling

Det er vigtigt, at eleverne i første omgang i gruppen, og derefter i fællesskab, får lov til at studere og placere udstyret uden læreren blander sig eller hjælper

EVALUERING

- Test om udstyret kan være i en kanotønde, i en rygsæk eller hvad I planlægger at pakke i, og at det ikke vejer for meget. Alternativt må I revurdere jeres pakkedliste
- Når I kommer hjem fra tur, kan I lave en Delphi-Evaluering:
 - Lav en seddel, hvor I hver især skriver:
Tre ting jeg manglede
Tre ting jeg godt kunne have undværet
- Send sedlerne rundt i klassen, og lad alle sætte kryds ud for de udsagn, de er enige i
- Saml fælles op på, hvad der var flest der manglede og godt kunne have undværet
- Opdater jeres pakkedliste ud fra evalueringen

TEGN PÅ LÆRING

Eleverne:

- Benytter korrekte fagord og -begreber knyttet til det fremlagte friluftslivsudstyr
- Videns- og erfaringsdeler aktivt for at finde det mest relevante udstyr
- Udarbejder en relevant pakkedliste til den aktuelle friluftstur



**AKTIVITET**

Eleverne skal via internettet finde informationer om primitive overnatningspladser, booking og muligheder for friluftsliv i området. Det skal bruges til at udarbejde et program og en turinvitation

Nøgleord: kortlære, informationsøgning, planlægning

Lokalitet: Sted med adgang til internettet

Tid: 2 - 4 timer

Antal elever: 3 - 30 elever pr. lærer/pædagog

LÆRINGSMÅL**Eleverne:**

- kan finde relevante oplysninger på internettet til planlægning af en friluftstur med aktiviteter
- kan udarbejde en turinvitation
- kan samle de relevante oplysninger og præsentere dem, så de kan bruges af alle

(FFM, Dansk, 9., Læsning
FFM Idræt 7.-9., Al Natur og udeliv + Idrætskultur og relationer Idrætten i samfundet)

SIKKERHED

- Ingen ricisi

FORBEREDELSE

- Udarbejd en realistisk case, som eleverne kan bruge som udgangspunkt for at lægge en turplan
- Casen kan eventuelt laves i samarbejde med eleverne op til forløbet

Udstyr og materialer

- Computere eller tablets med adgang til internettet
- Papir og blyanter til notater
- Tavle eller flipover til udarbejdelse af samlet tjekliste

Organisering:

- Del eleverne på forhånd i grupper af omkring 4

FREM GANGSMÅDE

1. Med udgangspunkt i en konkret case skal eleverne finde oplysninger på internettet, som de skal bruge i planlægningen af en tur. De skal blandt andet finde oplysninger om:
 - Booking af primitive overnatningspladser
 - Friluftaktiviteter man selv kan udføre i området
 - Adgang til vand og toiletter
 - Adgangsregler for området
2. Eleverne udarbejder et program for en tur med udgangspunkt i deres case og de oplysninger, som de har fundet
3. Eleverne skriver en fyldestgørende invitation til deres tur
4. Eleverne giver deres program og invitation til én af de andre grupper, som giver feedback med fokus på:
 - Står alle oplysninger, der er brug for, i invitationen?
 - Er programmet realistisk?
 - Har gruppen planlagt aktiviteter, der passer godt til området?

EVALUERING

- Afsluttende laver klassen en samlet tjekliste for, hvor man kan finde informationer til turplanlægning, og hvilke informationer man skal bruge til turplanlægning

TEGN PÅ LÆRING

Eleverne:

- har udarbejdet et fyldestgørende og realistisk program og en invitation
- bidrager med deres oplysninger til en fælles tjekliste



**AKTIVITET**

Eleverne lærer at bruge en sav forsvarligt, så de kan save brændestykker. (Kan med fordel kombineres med læringskortene BF 09 og BF 10)

Nøgleord: Sikkerhed, håndtering af sav, saveteknik

Lokalitet: Udendørs

Tid: 1 - 2 timer

Antal elever: 3 - 30 pr. lærer/pædagog

LÆRINGSMÅL**Eleverne:**

- kan vise og forklare, hvordan man skal håndtere en sav på forsvarlig vis
- kan demonstrere og forklare, hvordan man saver effektivt
- kan rengøre og vedligeholde saven efter brug

(FFM Håndværk og design, 7., Håndværktøj og redskaber)

SIKKERHED

- Saven er et skarpt værktøj og skal derfor behandles med omhu
- Lav en klar instruktion for håndtering af saven, før eleverne får værktøjet i hånden
- Husk at have en førstehjælpkasse i nærheden

FORBEREDELSE

Udstyr og materialer

- Save (gerne bøjlesav eller grensav)
- Savbukke eller lignende
- Save-emner, fx rafter eller tykke grene
- Førstehjælpkasse

Organisering:

- Del eleverne i grupper af omkring 3-4 pr. sav. Sørg for, at der er rimelig afstand mellem grupperne

FREM GANGSMÅDE

1. Eleverne starter med at lave et godt leje til det stykke træ, de skal save over. Lejet skal være stabilt, fastholde træet og være i en behagelige arbejds-højde. Brug eventuelt savbukke
2. Eleverne skal holde på træet en håndbredde fra der, hvor de skal save. Saven trækkes 5-6 gange mod sig selv, så der kommer et savspor, man kan save i
3. Sav derefter i lange træk, hvor hele savklingens længde bruges. Læg ikke for mange kræfter i, men lad saven gøre arbejdet
4. Efter brug skal saven rengøres og eventuelt smøres med syrefri olie. Tænderne på saven renses ved at tørre med en klud fra klingen og ud mod tænderne, så man ikke skærer sig. Mange save har også en klingebeskyttelser, som monteres efter brug

Forløbet kan bruges som optakt og forberedelse til brug af økse og optænding af bål

EVALUERING

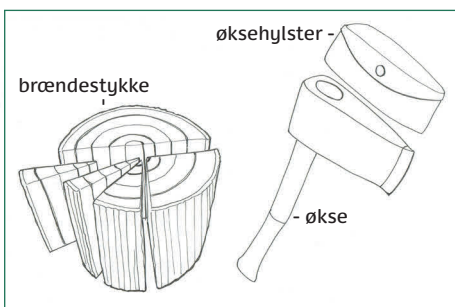
- Læreren eller pædagogen går rundt, mens eleverne arbejder og ser om de kan bruge saven efter forskrifterne. Der gives direkte feedback undervejs
- Når alle save er pakket ned, stiller eleverne sig op på en række. Læreren eller pædagogen kommer med nogle udsagn. Hvis eleven er enig, træder han/hun frem, og hvis eleven er uenig, træder han/hun tilbage. Hvis der er stor uenighed, kan man tage en kort snak om, hvad der er det rigtige
- Udsagnene kunne fx være:
"Saven må gerne lægges på jorden efter brug"
"Hånden skal holdes meget tæt på der, hvor man saver"

TEGN PÅ LÆRING

Eleverne:

- viser, at de kan håndtere en sav forsvarligt
- viser i evalueringen, at de har forstået de centrale budskaber (stabilt leje, håndfætning, savspor, lange tag, hvor saven gør arbejdet uden at bruge unødige kræfter)



**AKTIVITET**

Bliv klar til bål ved at flække små og større brændestykker. (Kan med fordel kombineres med læringskortene BF 08 og BF 10)

Nøgleord: Sikkerhed, håndtering af økse, flækketeknik

Lokalitet: Udendørs

Tid: 1 - 2 timer

Antal elever: 3 - 25 pr. lærer/pædagog

LÆRINGSMÅL**Eleverne:**

- kan håndtere en økse på forsvarlig vis
- har viden om, hvordan man flækker et stykke brænde
- kan efterlade øksen forsvarligt efter brug

(FFM Håndværk og design, 7., Håndværktøj og redskaber)

SIKKERHED

- Øksen er et skarpt værktøj og skal derfor behandles med stor omhu
- Lav en klar instruktion for håndtering af øksen, før eleverne får værktøjet i hånden
- Husk at have førstehjælpskasse i nærheden

FORBEREDELSE

Udstyr og materialer

- Skarp økse
- Huggeblok
- Tørre brændestykker
- Førstehjælpskasse

Organisering:

- Eleverne får lov til at arbejde med øksen én ad gangen, så man sikrer en grundig introduktion og feedback undervejs

FREM GANGSMÅDE

Eleverne skal følge følgende procedure:

- Tjek, at øksehovedet sidder forsvarligt fast
- Sæt brændestykket op på huggeblokken, så det står stabilt af sig selv
- Stå med spredte ben, så øksen kan smutte mellem benene, hvis man ikke rammer brændet
- Vær sikker på, at der ikke står nogle personer i nærheden – lav også en afgrænsning af huggeområdet
- Kig på der, hvor du vil ramme, og hold godt fat på øksen, når du svinger den mod brændestykket
- Efter brug sættes øksen fast i huggeblokken, så hele æggen er nede i huggeblokken, ellers puttes den tilbage i hylstret
- Brændet skal flækkes, så det deler brændestykket i to lige store dele (se illustration)

Forløbet kan bruges før eller efter læringskort BF 08 og BF 10

EVALUERING

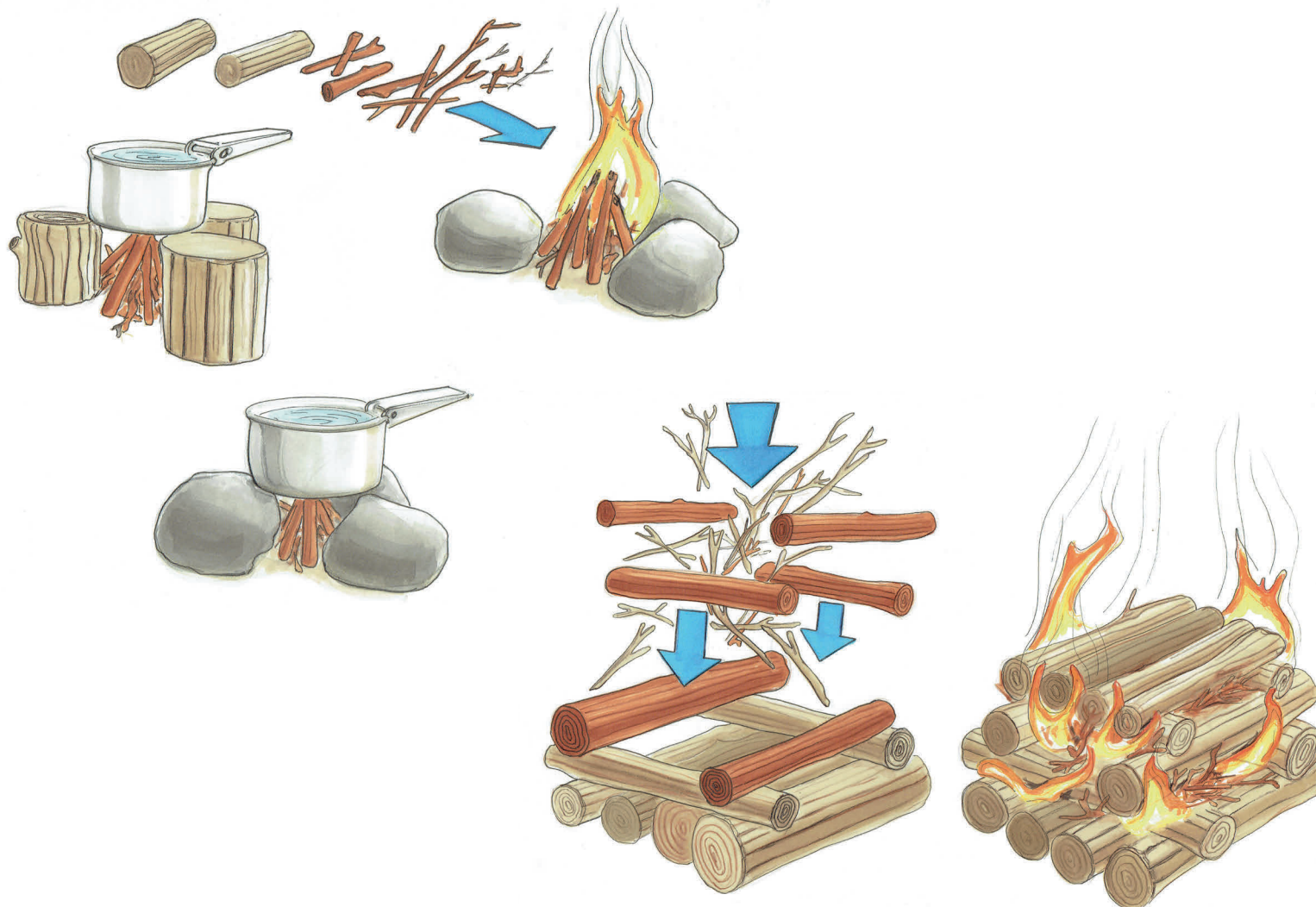
- Læreren eller pædagogen står med eleverne under arbejdet med øksen og giver direkte feedback undervejs
- Som afslutning viser og forklarer eleverne på skift, hvordan man skal gøre (sikkerhed og effektivt arbejde med øksen) og de andre elever viser med "tommel-fingerbarometer" (tommel op = enig, vandret = delvis enig, ned = uenig) om de er enige i demonstration og forklaring
- Lærer/pædagog samler op og repeterer de vigtigste pointer

TEGN PÅ LÆRING

Eleverne:

- viser, at de kan håndtere en økse forsvarligt
- sikrer, at øksen og huggepladsen er klar til brug
- sætter øksen i huggeblokken eller i hylsteret efter brug



**AKTIVITET**

Eleverne skal bygge to forskellige bål, som har hver sin funktion. Det ene bål er et flammebål til kogning af vand og mad, mens det andet bål er et glødebål til stegning og bagning. Kombinér fx med læringskort BF 11 og BF 12

Nøgleord: Bålteknik, brandtrekanten, madlavning

Lokalitet: Bålplads

Tid: 2 timer

Antal elever: 8 - 30 pr. lærer/pædagog

LÆRINGSMÅL**Eleverne:**

- kan lave et bål, der har den rette funktion
- har viden om, hvordan man opbygger et bål
- kan lære af de andres erfaringer med bål-opbygning og selv uddrage vigtige læringsoplysninger

(FFM, Madkundskab, 7., Grundmetoder og madteknik. Idræt AI 7.-9. Natur og udeliv.)

SIKKERHED

- I forbindelse med bål skal man være forsigtig med at ingen brænder sig
- Bålet tændes i et sikkert miljø, hvor der er taget hensyn til brandfare
- Hav altid en spand med vand klar til bålslukning og evt. første behandling af brandsår

FORBEREDELSE

- Find brugbare bålområder og kontroller, at der er tilfaldelse til at tænde bål
- Eleverne har en grundlæggende forståelse for brandtrekanten (se mere via QR-koden nedenfor)

Udstyr og materialer

- Tørt brænde i forskellige størrelser
- Store træstykker eller sten (ikke flint) til flammebålet
- Tændblokke
- Tændstikker
- Evt. bålgrøde med vand, the, snobrødsdej og pinde

Organisering:

- Del eleverne i grupper af ca. 4, og sørg for at alle grupper har et brugbart bålområde

FREM GANGSMÅDE

Eleverne får til opgave at lave enten et flammebål eller et glødebål

Flammebålet

- Opbygges som et tre-punkts-bål. Det vil sige, at der sættes tre store sten (ikke flint) eller små stubbe så tæt sammen, at der kan sættes en bålgrøde på dem, men med så meget plads, at der kan laves et bål imellem dem
- Først laves der et lille bål med tørre, små brændestykker og kviste
- Når bålet brænder godt, lægges et par større brændestykker på
- Bålet kan løbende holdes ved lige fra siden

Glødebålet

- Bygges op ved at lægge store stykker brænde på bålstedet, så der opbygges en solid bund
- Derovenpå bygges et pagode-bål op. Et pagode-bål består af brændestykker, der ligger skiftevis på tværs og langs (se illustrationen på forsiden)
- Selve bålet tændes op i midten af pagoden
- Pagode-bålet giver masser af luft til forbrændingen, og den solide bund giver gløderne til madlavningen
- Vælg gerne løvbrænde til bunden, dog ikke birk

Flammebålet kan evt. bruges til at koge te-vand på, mens glødebålet kan bruges til at lave snobrød eller lignende

EVALUERING

- Eleverne besøger hinandens bål. Værtsgruppen fortæller, hvad der har været svært, og hvad deres bål er bedst til
- Den besøgende gruppe skal derefter forfatte én god sætning om, hvad de har lært af de andres bål. Sætningen skrives ned og hænges op på en fælles tavle
- Alle sætningerne, som bliver samlet ind, skrives på et ark, som udleveres til eleverne efter undervisningen

TEGN PÅ LÆRING

Eleverne:

- får gang i bålet og kan bruge det rigtigt i forhold til bålet funktion
- forklarer deres udfordringer for andre
- bruger de andres erfaringer til at formulere egne læringssætninger



**AKTIVITET**

Eleverne skal undersøge forskellige måder at få rene fingre under primitive forhold

Nøgleord: Hygiejne, sundhed, madlavning

Lokalitet: Udendørs

Tid: 2 - 3 timer

Antal elever: 3 - 30 pr. lærer/pædagog

LÆRINGSMÅL**Eleverne:**

- har viden om, hvordan man kan opnå en god håndhygiejne
- kan opnå god håndhygiejne under primitive forhold

(FFM Madkundskab, 7., Mad og sundhed
FFM Natur/teknologi, 6., Undersøgelse)

SIKKERHED

- Elever med allergi og håndeksem skal være opmærksomme på brugen af fluorescerende creme. Læs sikkerhedsbladet for det produkt, I anskaffer
- Afslut altid forløbet med en grundig håndvask

FORBEREDELSE

- Aktiviteten foregår under realistiske udeforhold, og inden eleverne har haft mulighed for at vaske deres hænder efter frikvarteret
- Eleverne skal have kendskab til god håndvask under almindelige forhold

Udstyr og materialer

- Vanddunk med taphane
- Hånd sæbe
- Spande: En med sæbevand og en med rent vand
- Håndsprit
- Fluorescerende creme
- UV-lampe og evt. en mørk foret kasse
- Grønne, gule og røde sedler

FREMGANGSMÅDE

1. Eleverne præsenteres for tre forskellige måder at rengøre sine hænder på under primitive forhold:
 - A En vanddunk med taphane og hånd sæbe
 - B En spand med sæbevand og en spand med rent vand
 - C Håndsprit
2. Eleverne går sammen i par i 5 min. og taler om, hvilken metode de tror, er den bedste
3. Alle elever finder en ny makker og taler igen om, hvad de tror, er den bedste metode. (Derved får eleverne forskellige argumenter og sætter deres forhåndsviden i spil)
4. Eleverne deles i tre grupper. Hver gruppe afprøver hver sin metode. Eleverne ved vanddunken får en grøn seddel, eleverne ved spandene får en gul seddel og eleverne ved håndspritten får en rød seddel
5. Test effekten med fluorescerende creme og en UV-lampe. Hver elev får at vide, om de har en høj, mellem eller lav håndhygiejne efter forsøget. (Testen med UV-lampen skal foregå i et mørkt sted, fx i en foret kasse)

EVALUERING

- Eleverne tager deres sedler med udenfor og bliver derefter bedt om at dele sig ind i grupper efter om de fik en høj, mellem eller lav håndhygiejne
- Når grupperne er inddelt, kan man ud fra seddel-farverne se, hvordan rengøringsmetoderne fordeler sig i de nye grupper. Er der en metode, som er bedre end andre?
- Eleverne går nu ud i par og snakker om hvilke fejkilder, der kan være i forhold til resultatet, og hvordan man sikre høj håndhygiejne. Efter 5 min. bytter de igen og taler med en ny makker
- Til sidst lægger eleverne deres røde, gule eller grønne seddel ved den metode, som de synes er bedst. Læreren eller pædagogen kan evt. spørge enkelte elever om, hvorfor de har valgt netop den metode

TEGN PÅ LÆRING

Eleverne:

- stemmer velbegrunder på den bedste metode
- argumenterer fagligt for deres valg af metode til at opnå høj håndhygiejne
- demonstrerer, hvordan man kan opnå en god håndhygiejne under primitive forhold



**AKTIVITET**

Smøg ærmerne op, og smid kul på kreativiteten. Hvem kan lave den lækreste bålret med kun 5 ingredienser?

Nøgleord: Madlavning over bål, udvikling af egen opskrift, æstetiske vurderingskriterier

Lokalitet: Udendørs ved bålplads

Tid: Ca. 3 timer

Antal elever: 3 - 30 pr. lærer/pædagog

LÆRINGSMÅL**Eleverne:**

- har viden om anvendelsen af flamme- og glødebål som komfur
- kan udvikle en indbydende bålopskrift med ingrediens- og redskabsliste og en trin-for-trin-vejledning
- kan sætte ord på den æstetiske madoplevelse

(FFM 7. Madkundskab, Madlavning + Måltid og Madkultur + Idræt (5.) + 7. AI - Natur og Udeliv)

SIKKERHED

- Overhold almindelige sikkerhedsregler omkring bålet (se QR-kode)
- Hav bålhandsker og en spand vand klar



FORBEREDELSE

- Eleverne har arbejdet med læringskortene BF 10 og BF 11
- Udpeg evt. en nøgleingrediens eller alle fem ingredienser samt budgetramme

Udstyr og materialer

- Brænde og optænding
- Køkkenudstyr jf. elevernes egne opskrifter
- Ingredienser jf. elevernes egne opskrifter

FREM GANGSMÅDE

1. Sæt jer sammen i gruppen og brainstorm på hvilken ingrediens, der skal være omdrejningspunktet i bålretten (krydderier, olie, eddike og lignende er udover de fem ingredienser)
2. Find ud af hvilke andre fire ingredienser, der kan støtte op om hovedingrediensen for at gøre retten til et helt måltid?
3. Bestem tilberedningsmetoder, der skal bruges
4. Saml nødvendigt køkken- og båludstyr
5. Nedskriv bålopskrift i en grov trin-for-trin-vejledning
6. Fremstil retten over bål i gruppen
7. Inviter "dommerne" til smagsprøvning og beskriv, hvilken ret I har lavet

EVALUERING

Hver gruppe giver de andre grupper begrundede karakterer på en skala fra 1-5. Der gives karakterer i tre kategorier:

1. Madlavningsmetoder og -teknikker
2. Rettens udseende og præsentation
3. Selve smagsoplevelsen

Hvem får flest point i hver kategori? Og i alt?

TEGN PÅ LÆRING

Eleverne:

- anvender sikkert og fortroligt bålet som komfur
- udvikler en indbydende bålopskrift med ingrediens- og udstyrsliste og en trin-for-trin-vejledning i notatform
- benytter sig af fagbegreber og et varieret ordforråd i den æstetiske vurdering af madoplevelsen



AKTIVITET

Fælles stjernekiggeri og hygge under åben himmel. Sluk lygterne, læg eller sæt jer godt tilrette, se op, nyd og lyt

Nøgleord: Fællesskab, naturoplevelse, nærvær, kulturhistorie, stjernebilleder

Lokalitet: Udendørs med læ og frit udsyn til himlen, undgå steder med kunstigt lys fra gadelygter og andet

Tid: 30 - 90 minutter

Antal elever: 12 - 16 pr. lærer/pædagog

LÆRINGSMÅL**Eleverne:**

- kan finde og genkende klassiske stjernebilleder på nattehimmelen
- kan koble stjernebilleder til traditionelle fortællinger fra den græske mytologi
- kan identificere stjernemytternes tematik, budskaber og formål
- kan relatere stjernemytternes tematik, formål og budskab til egen hverdag

(FFM HI 6. kl. historiebrug)



SIKKERHED

- Vær forsigtig, når I bevæger jer i mørke, så I ikke støder ind i noget
- Gå tæt sammen, så ingen bliver væk

FORBEREDELSE

Udstyr og materialer

- Varmt tøj, siddeunderlag, tæpper/soveposer og måske lidt varm te eller saft
- Evt. pandelamper, lanterner el. lign. til turen ud og hjem
- Forberedte stjernemyter

Organisering:

- Inddel eleverne i 4 stjernegrupper af 3-4 elever
- Hver stjernegruppe har på forhånd fundet, analyseret og øvet sig på en stjernemyte, som de kan fortælle

FREM GANGSMÅDE

1. Sluk lygterne, læg eller sæt jer godt tilrette, se op, nyd og lyt
2. Hver stjernegruppe skiftes nu til:
 - Med egne ord at fortælle en stjernemyte
 - At udpege og beskrive det eller de stjernetegn på himlen, som myten tager udgangspunkt i
 - At give gruppens bud på mytens tematik, formål og budskab
3. Saml i fællesskab op på spørgsmål og debattér, hvilke fællestræk stjernemyterne har (persongalleri, handling og struktur)
4. Snak med eleverne om, hvilken betydning det har, at myterne fortælles under de stjerner, som de tager udgangspunkt i?

EVALUERING

- Lad eleverne konstruere en selvfortælling med samme grundstruktur, tematik og budskab som deres stjernemyte
- Selvfortællingen skal dog foregå i elevernes egen livsverden og med nutidigt persongalleri
- Lad eleverne skitsere de vigtigste personer og scener kronologisk
- Del eleverne op i mindre grupper, og lad dem selv fortælle deres traditionelle myte i nutidigt perspektiv for hinanden
- Saml til sidst alle fortællinger, og hæng dem op under temaoverskrifter

TEGN PÅ LÆRING

Eleverne:

- kan genfortælle udvalgte stjernemyter og udpege det tilhørende stjernebillede
- kan forklare stjernemyternes tematik, budskaber og formål
- kan selv konstruere og fortælle en traditionel myte, som den ville se ud, hvis den udspillede sig i elevernes egen livsverden
- kan fortælle, hvordan myter former vores syn på livet

