

**AKTIVITET**

Eleverne skal bygge en sauna/svedhytte og afprøve den

Lokalitet: Et sted med en jævn overflade, hvor man må tænde bål

Tid: 3 timer

Antal elever: 2-12 pr. lærer/pædagog

LÆRINGSMÅL**Eleverne:**

- kan samarbejde om at opsætte en sauna/svedhytte
- udviser tillid til hinanden, når de arbejder med farligt materiale
- kan håndtere varmt materiale forsvarligt, fx varme sten
- kan konstruere og opsætte en sauna/svedhytte

(FFM Idræt AI kropsbasis 2.-7.klasse)

SIKKERHED

- Varm aldrig flintesten, de sprænger
- Brænd jer ikke på de varme sten
- Hold ikke hånden over de varme sten, når I hælder vand på, dampen kan være skoldende varm
- Hvor tæt må man sidde på stenene?
- Drik rigeligt med vand. Kroppen mister typisk ½-1 liter vand ved besøg i sauna
- Hvor må man lave den?
- Hvad gør man når man er færdig?

FORBEREDELSE

Udstyr og materialer

- 1-2 presenninger eller anden form for vandtæt "overtræk" og 4-8 træpæle. Eller iglotelt. Regn med ¾ -1 kvadratmeter per person. Snor eller reb
- 6-10 granitsten på størrelse med kålhoveder.
- Spade eller greb til at flytte varme sten fra bål til sauna.
- Bålsted, hvor sten kan varmes
- Grav hul til varme sten i sauna. En spand vand til at sprøjte på stenene lidt af gangen
- Byg en lav hytte hvor alle kan sidde

Personligt udstyr:

Badetøj og håndklæde. Evt. klipklapper. Rigeligt med varmt tøj, handsker, huer m.v.

FREM GANGSMÅDE

1. Lav et stort bål ca. 2 timer før saunaen skal være klar. Læg sten i bålet, når det brænder godt
2. Lav "skelettet" til saunaen:
 - A Bank eller grav 4 solide hjørnepæle i jorden
 - B Bind reb rundt om pæle øverst. Her skal presenningen hvile
 - C Dæk "skelettet" til med presenningen. Læg sten, rafter eller jord rundt på presenningen, så den ikke blæser op, og der trænger koldt luft ind
 - D Når saunaen er færdig, bær de varme sten ind og læg dem i hullet. Alle går indenfor og nyder varmen. Sprøjt af og til vand på stenene, så der kommer masser af damp

Variation

Prøv skiftevis varme i sauna og kraftig nedkøling ved at l ruller i sne eller bader i koldt vand

Kan kombineres med læringskort VF 10

Tjek evt. www.grejbank.dk for leje af presenninger eller sauna-telt

EVALUERING

Eleverne diskuterer i grupper:

- Hvordan gik samarbejdet i gruppen?
- Hvad skal man være opmærksom på, når man arbejder med varme materialer?
- Hvordan følte det at sidde i en selvlavet sauna?
- Hvordan følte skiftes fra koldt til varmt?

TEGN PÅ LÆRING

Eleverne:

- kan tale om følelser, der opstår, når kroppen oplever varme (og evt. kulde)
- har viden om varmes (og evt. kuldens) indvirkning på følelser
- kan vurdere kvalitetene ved vinterfriluftsliv
- kan samarbejde om at udvikle og opstille en svedhytte

