

En uteskoledag med hverdagsglede

Natursti med fem poster for 1.-4. trinn

Opplev de fem vanene gjennom lek, bevegelse, utforskning, samarbeid og gode ord.

Fem gode vaner



Vær oppmerksom



Vær aktiv



Fortsett å lære



Knytt bånd



Gi

De fem postene i naturstien

5-4-3-2-1



Skattevokter



Finn mengdene



Lag et byggverk sammen



Gi et kompliment



NATURSTI

Hva skjer når elevene får utforske de fem gode vanene for hverdagsglede gjennom egne opplevelser i naturen? På denne naturstien får barna bruke sansene, bevege seg, utforske matematiske sammenhenger, bygge noe sammen og gi hverandre positive tilbakemeldinger.

Naturstien består av fem aktiviteter knyttet til vanene: Vær oppmerksom, Vær aktiv, Fortsett å lære, Knytt bånd og Gi. Målet er at elevene skal få konkrete erfaringer med hvordan små handlinger kan bidra til glede, mestring og fellesskap. Aktivitetene er utviklet for 1.–4. trinn og kan tilpasses elevenes alder og forutsetninger.

Forberedelser og organisering

Del elevene inn i grupper på tre. De fire første postene gjennomføres som en rundløype, der gruppene starter på forskjellige poster og roterer etter omtrent 10–15 minutter. Post 5, Gi, gjennomføres som en felles avslutning når alle har fullført de øvrige aktivitetene.

Med én gruppe ved hver post kan 12 elever delta samtidig. For større klasser anbefaler vi å lage to parallelle løyper, med to eksemplarer av hver av de fire første postene. Da kan 24 elever delta samtidig.

Skriv ut og laminer postarkene. Heng dem opp langs en egnet runde i naturen, gjerne med kort avstand mellom postene. Les gjennom lærerinstruksjonene og klargjør nødvendig utstyr på forhånd. Til post 2 trenger dere blant annet erteposer, røkninger og tau, mens post 3 krever en papp-plate med fire felt merket 3, 6, 9 og 12. Gjerne en bjelle for å markere postbytte.

Sett av omtrent 60–90 minutter til aktivitetene, inkludert avslutningen. Med matpause, refleksjon og videre arbeid kan opplegget utvides til en lengre uteskoledag.

En natursti der alle skal kunne delta

Hverdagsglede skal være for alle elever, også dem som trenger ekstra støtte for å oppleve trygghet, tilhørighet og mestring. For elever med ADHD, autismspektertilstander, språklige utfordringer, sensoriske vansker eller motoriske begrensninger kan god tilrettelegging være avgjørende for deltakelsen.

Forbered gjerne elevene på hva som skal skje, hvem de skal samarbeide med, hvor lenge aktivitetene varer, og hvordan de beveger seg mellom postene. Vis gjerne postarkene i klasserommet på forhånd. Tydelige rammer og kjente forventninger kan redusere usikkerhet og gjøre det lettere å konsentrere seg om selve aktivitetene.

Sett sammen gruppene med omtanke. Elever som strever med sosialt samspill, kan ha særlig nytte av trygge medelever og en tydelig arbeidsfordeling. Sørg for at ingen blir stående uten en meningsfull oppgave. Det å delta kan innebære å gjøre, observere, foreslå, forklare eller hjelpe andre. Gi rom for ulike måter å delta på. En elev som ikke ønsker å berøre våt mose, kan bruke steiner. En elev som ikke kan løpe, kan delta i en tilpasset versjon av leken. En elev som synes det er vanskelig å gi et kompliment muntlig, kan få hjelp av en setningsstarter eller forberede det hen vil si.

Tilrettelegging skal gjøre aktivitetene tilgjengelige, ikke fjerne muligheten til å utforske, prøve og mestre. Unngå at de raskeste, mest verbale eller mest initiativrike elevene overtar. Alle skal få erfare at deres bidrag har betydning.

Forankring i LK20

Naturstien støtter arbeidet med det tverrfaglige temaet folkehelse og livsmestring og berører kompetansemål i flere fag.

Kroppsøving, etter 2. trinn: «utforske egen kroppslig bevegelse i lek og andre aktiviteter, alene og sammen med andre».

Naturfag, etter 2. trinn: «utforske sansene gjennom lek ute og inne og samtale om hvordan sansene brukes til å samle informasjon».

Matematikk, etter 2. trinn: «utforske tall, mengder og telling i lek, natur, billedkunst, musikk og barnelitteratur, representere tallene på ulike måter og oversette mellom de ulike representasjonene».

Matematikk, etter 3. trinn: «utforske multiplikasjon ved telling».

Norsk, etter 2. trinn: «samtale om og beskrive hvordan ord vi bruker, kan påvirke andre».

Aktivitetene kan også knyttes til kjerneelementene utforskning og problemløsning, bevegelse og kroppslig læring samt muntlig kommunikasjon.

Etterarbeid

Avslutt gjerne uteskoledagen med en samtale om elevenes opplevelser. Hva oppdaget de? Hva fikk de til? Var det noe de lærte av de andre? Hvordan kjentes det å gi og få et kompliment?

La elevene gjerne vise fotografier eller tegninger fra naturstien. Bruk erfaringene som utgangspunkt for å snakke om hvordan de fem vanene kan bli en del av skolehverdagen. Det elevene opplevde ute, kan de øve videre på i klasserommet, i friminuttene og sammen med andre.

Hverdagsglede handler ikke om å være glad hele tiden, men om å oppdage og øve på små handlinger som kan gjøre hverdagen bedre, for oss selv og for andre.

Læreplanreferanse: Utdanningsdirektoratet, LK20 – læreplanene i kroppsøving (KRO01-05), naturfag (NAT01-04), matematikk (MAT01-05) og norsk (NOR01-06).

Post 1 – Vær oppmerksom

5–4–3–2–1 – Oppdag naturen med sansene

Natursti · 1.– 4. trinn

Varighet: ca. 10–15 minutter

Utstyr: Laminert oppgaveark med illustrasjoner av de fem sansene.

Forberedelser

Finn et rolig sted langs naturstien der elevene kan stoppe opp og bruke sansene. Det kan gjerne være en liten lysning, et sted med utsikt eller et område med trær, busker og andre naturmaterialer.

Heng opp oppgavearket slik at elevene enkelt kan følge instruksjonene. Illustrer gjerne hvert trinn med et tall og et symbol for sansen som skal brukes. Se forslag siste side.

Gjennomføring

På denne posten skal elevene øve på å være oppmerksomme på det som skjer rundt dem ved hjelp av sansene. Målet er å legge merke til små detaljer som de kanskje ellers ville oversett.

La elevene finne et sted der de kan stå eller sitte i ro. Be dem bruke litt tid på hvert trinn:

5 ting du kan se: Se deg langsomt rundt. Finn fem forskjellige ting du legger merke til. Det kan være noe stort, noe lite, en farge, en form eller noe som beveger seg.

4 ting du kan kjenne: Legg merke til fire forskjellige sanseinntrykk. Kjenn for eksempel vinden mot ansiktet, bakken under føttene, temperaturen i lufta eller overflaten på en stein eller en trestamme.

3 ting du kan høre: Stopp opp og lytt. Kan du høre fugler, vinden i trærne, rasling i løvet eller lyder langt borte? Prøv å oppdage tre forskjellige lyder.

2 ting du kan lukte: Bruk luktesansen. Kanskje kjenner du lukten av jord, mose, blomster, vått løv eller frisk luft.

1 ting du liker: Avslutt med å velge én ting du har lagt merke til som du synes er fin, interessant eller behagelig. Det kan være noe du har sett, hørt, luktet eller kjent.



Oppmuntre elevene til å dele noen av oppdagelsene sine med hverandre. Har de lagt merke til de samme tingene, eller har de oppdaget noe forskjellig?

Tilpasning til elever med behov for særskilt tilrettelegging

Gi korte og tydelige instruksjoner, gjerne ett trinn om gangen. Oppgavearket bør ha store tall og enkle illustrasjoner som viser hvilken sans elevene skal bruke. Dette kan gjøre aktiviteten lettere å gjennomføre for elever som trenger visuell støtte eller har utfordringer med å holde flere beskjeder i minnet.

Noen elever kan være særlig følsomme for lyder, lukter eller berøring. La dem velge hvilke sanseinntrykk de ønsker å undersøke, og unngå å kreve at de tar på eller lukter på noe som oppleves ubehagelig.

Elevene trenger ikke lukke øynene eller sitte helt stille for å delta. De kan stå, sitte eller bevege seg rolig innenfor et avgrenset område. Dersom en elev synes det er vanskelig å finne fem, fire eller tre sanseinntrykk, kan antallet reduseres.

La gjerne elevene gjøre sine egne observasjoner før de deler dem med gruppen. Det finnes ingen riktige eller gale svar. Hensikten er å øve på å legge merke til det som skjer her og nå.



5-4-3-2-1

Oppdag naturen med sansene



5
|||||



5 ting du kan se

Se deg langsomt rundt.
Finn fem forskjellige ting
du legger merke til.



4
|||||



4 ting du kan kjenne

Kjenn etter fire forskjellige
sanseinntrykk. For eksempel
vinden, temperaturen, bakken
under føttene eller overflaten
på en stein eller trestamme.



3
|||



3 ting du kan høre

Stopp opp og lytt.
Kan du høre fugler, vinden
i trærne, rasling i løvet eller
andre lyder? Prøv å oppdage
tre forskjellige lyder.



2
||



2 ting du kan lukte

Bruk luktesansen.
Kanskje kjenner du lukten av
jord, mose, blomster, vått løv
eller frisk luft.



1
|



1 ting du liker

Velg én ting du har lagt merke
til som du synes er fin,
interessant eller behagelig.
Det kan være noe du har sett,
hørt, luktet eller kjent.



Post 2 – Vær aktiv

Skattevokteren

Natursti: 1.– 4. trinn

Varighet: ca. 10–15 minutter

Utstyr: 20 erteposer, små baller eller andre gjenstander som kan brukes som skatter, to rokkeringer og et langt tau til å markere skattkammeret. Eventuelt en stoppeklokke.

Forberedelser

Finn et åpent og forholdsvis flatt område langs naturstien der elevene kan løpe fritt. Fjern eventuelle hindringer som kan føre til fall eller sammenstøt.

Lag et skattkammer ved å legge et tau i en stor sirkel på bakken. Plasser de 20 skattene innenfor sirkelen. Legg to rokkeringer omtrent 10–15 meter fra skattkammeret, gjerne i forskjellige retninger. Rokkeringene er tyvenes hjem, og her er både barna og skattene deres trygge.

Heng opp oppgavearket slik at elevene kan lese reglene og gjennomføre leken selvstendig.

Gjennomføring

På denne posten skal elevene leke «Skattevokteren», en aktiv lek med løping, raske retningsendringer og taktiske valg.

Leken gjennomføres i grupper på tre elever. Én elev er skattevokter, mens de to andre er tyver. Skattevokteren skal passe på skattene i skattkammeret, mens tyvene forsøker å hente dem og bringe dem hjem.



Tyvene kan bare hente én skatt om gangen. Når de har fått tak i en skatt, må de løpe tilbake til sin egen rokkering. Her legger de fra seg skatten før de løper ut for å hente en ny.

Skattevokteren kan bevege seg fritt i hele lekeområdet og forsøker å berøre tyvene før de rekker hjem med skatten. Hvis en tyv blir berørt mens hen bærer en skatt, må skatten legges tilbake i skattkammeret. En tyv som ikke bærer noen skatt, kan løpe fritt tilbake til skattkammeret.

Når en tyv har kommet inn i sin egen rokkering, er både tyven og skatten trygg. Skattevokteren kan ikke ta skatter fra hjemmene.

La hver runde vare omtrent to minutter. Deretter bytter elevene roller, slik at alle får prøve å være skattevokter. Elevene kan telle skattene de har samlet etter hver runde og spille flere runder dersom tiden tillater det.,

Understrek at skattevokteren bare skal berøre tyvene lett. Det er ikke lov å dytte, holde fast eller sperre veien fysisk.



Tilpasning til elever med behov for særskilt tilrettelegging

Gi korte, tydelige instruksjoner, og vis gjerne illustrasjonen av lekeområdet før leken begynner. En enkel gjennomgang av hvor skattekammeret og hjemmene ligger, og hva som skjer dersom man blir tatt, kan gjøre leken mer forutsigbar. Noen elever kan ha nytte av å prøve leken i rolig tempo før dere starter. La dem gjerne øve på å hente en skatt, løpe hjem og legge den i rokkeringen uten at skattevokteren forsøker å ta dem.

For elever som trenger ekstra støtte til å regulere oppmerksomhet eller impulser, kan tydelige grenser for lekeområdet, faste regler og korte runder gjøre aktiviteten lettere å mestre.

Elever med motoriske utfordringer eller behov for lavere fysisk belastning kan få kortere avstand mellom skattekammeret og hjemmet sitt, eller bruke rask gange i stedet for løping. Læreren kan også tilpasse tempoet og reglene slik at alle får reell mulighet til å delta.

Noen elever kan oppleve det som ubehagelig å bli jaget eller berørt av andre. Da kan gruppen bruke en berøringsfri variant der skattevokteren må komme innenfor en avtalt avstand og rope «tatt», uten fysisk kontakt.

Målet er at elevene skal oppleve bevegelsesglede, spenning og mestring gjennom lek. Det viktigste er ikke hvor mange skatter de samler, men at alle får være fysisk aktive på en måte som passer deres forutsetninger.



Skattevokter

Løp, hent og pass på skattene!



Finn skattkammeret

20 skatter ligger i ringen.



To er tyver

Løp inn og hent én skatt om gangen. Løp hjem til røkkeringen deres.



Én er skattevokter

Skattevokteren kan løpe fritt og prøve å ta tyvene.



Skatten er trygg hjemme

Når dere er inne i røkkeringen, er både dere og skatten trygge. Hvis du blir tatt på vei hjem, må skatten tilbake.



Hvor mange skatter klarer dere å få hjem?



skolerom

Post 3 – Fortsett å lære

Finn mengdene

Natursti · 1.–4. trinn

Varighet: ca. 10–15 minutter

Utstyr: Papp-plate, tusj og eventuelt lim eller dobbeltsidig tape.

Forberedelser

Skriv tallene **3 – 6 – 9 – 12** øverst på en papp-plate, og del platen inn i fire felt. Legg platen ved posten. Lag gjerne én plate til hver gruppe, slik at gruppene kan ta med seg arbeidet tilbake til klasserommet. Alternativt kan elevene ta bilde av sin plate med iPad eller tegne av platen hvis dere har tid. Dersom gruppene består av to eller fire elever, tilpasses tallene på platen til gruppestørrelsen.

Gjennomføring

På denne posten skal elevene samarbeide om å finne og telle naturgjenstander. Oppgaven er tilpasset grupper på tre elever. Alle må hente like mange naturgjenstander fra naturen. Hvor mange naturgjenstander må hver elev finne for å få riktig antall?

La elevene legge sine egne funn i små grupper innenfor hvert felt. Slik blir det synlig både hvor mange hver elev har samlet, og hvor mange de har til sammen. Elevene kan bruke pinner, steiner, kongler, blader eller andre naturmaterialer.



Oppmuntre elevene til å oppdage mønsteret: Hvor mange gjenstander har hver elev funnet? Hvor mange har gruppen til sammen? Hva skjer når alle finner én til? Hva skjer hvis alle finner seks gjenstander hver?

Tilpasning til elever med behov for særskilt tilrettelegging

For elever som trenger ekstra støtte, kan læreren bruke konkrete til å vise hvordan tre elever kan bidra med like mange gjenstander. Gi gjerne visuell støtte til arbeidsrekkefølgen uten å avsløre alle løsningene på forhånd. Gruppene kan også bruke ferdig innsamlede naturmaterialer.

Gi korte, tydelige instruksjoner, gjerne ett trinn om gangen. En ferdig inndelt papp-plate og tallkort kan gjøre oppgaven mer oversiktlig og redusere behovet for å huske flere beskjeder

samtidig. Noen elever kan ha nytte av en tydelig rollefordeling eller en fast arbeidsrekkefølge. Andre kan trenge å arbeide med sin del av oppgaven før gruppen samler og teller gjenstandene sammen.

La elevene velge naturmaterialer de er komfortable med å håndtere. For elever som opplever det som vanskelig å lete etter gjenstander eller berøre enkelte materialer, kan læreren legge fram et utvalg på forhånd.





Finn mengdene

Samarbeid og utforsk naturen

Dere er tre elever.
Finn naturgjenstander
rundt posten.

Legg gjenstandene på platen.
Alle skal legge like mange
gjenstander på platen.

Klarer dere å lage fire
forskjellige mengder?

Bruk for eksempel pinner, steiner,
blader, kongler eller blomster.



Post 4 – Knytt bånd

Lag et byggverk sammen!

Natursti: 1.– 4. trinn

Varighet: ca. 10–15 minutter (gjerne mer)

Utstyr: Naturmaterialer som pinner, steiner, kongler, bark, blader og blomster.

Forberedelser

Finn et egnet sted langs naturstien der elevene har plass til å bygge sammen. Underlaget bør være forholdsvis flatt, og det bør finnes pinner, steiner og andre naturmaterialer i nærheten. Legg gjerne fram et utvalg materialer på forhånd, slik at alle gruppene har tilgang til byggematerialer. Heng opp oppgavearket ved posten.

Gjennomføring

På denne posten skal elevene samarbeide om å bygge det høyeste byggverket de klarer, eller det mest kreative på andre måter, av naturmaterialer. Byggverket må kunne stå av seg selv, uten støtte fra trær eller andre faste konstruksjoner.



La elevene først undersøke materialene og snakke sammen om hvordan de vil bygge. Hvilke materialer kan de bruke? Hvordan kan de få byggverket til å stå støtt? Hva bør de begynne med?

Oppmuntre elevene til å dele ideer, lytte til hverandre og prøve forskjellige løsninger. Kanskje faller byggverket sammen underveis. Da må de finne ut hva de kan gjøre annerledes. Kan de bygge en bredere grunnmur, velge andre materialer eller plassere dem på en annen måte?

Elevene kan også pynte byggverket med blomster, blader, mose eller andre naturmaterialer hvis de ønsker det. Bruk fortrinnsvis materialer som allerede ligger på bakken.

Alle skal få anledning til å delta i samarbeidet. Noen kan samle materialer, andre kan foreslå løsninger, holde deler på plass under byggingen eller pynte byggverket.

Når byggverket er ferdig, kan elevene undersøke hvor høyt de klarte å bygge. Hva gjorde de for å få det til å stå? Var det noen som kom med et forslag som hjalp gruppen videre?

La gjerne gruppene fotografere eller tegne byggverkene sine før de går videre til neste post. Byggverket kan gjerne stå til inspirasjon for neste gruppe. I etterkant kan dere snakke om hvordan de ble inspirert av å se de andres byggverk og hvordan de tenkte å gjøre noe annerledes.

Tilpasning til elever med behov for særskilt tilrettelegging

Gi korte, tydelige instruksjoner og vis gjerne et bilde av barn som bygger med naturmaterialer. Bildet kan gi elevene en forståelse av oppgaven, uten å vise en bestemt løsning som de skal kopiere.

Noen elever kan ha nytte av en tydelig arbeidsfordeling eller en avtalt rekkefølge for hvem som gjør hva. Andre kan trenge tid til å undersøke materialene og tenke gjennom egne forslag før de deltar i samarbeidet.



For elever som synes det er utfordrende å samarbeide tett, kan det hjelpe å fordele oppgaver og avtale hvordan elevene skal lytte til og ta hensyn til hverandres forslag. Det kan også være nyttig å la elevene arbeide med hver sin del av konstruksjonen før delene settes sammen.

La elevene velge materialer og oppgaver de er komfortable med. Elever med motoriske eller sensoriske utfordringer kan delta ved å finne materialer, foreslå løsninger, undersøke stabiliteten eller pynte byggverket.

Målet er ikke å bygge høyere enn de andre gruppene, men å oppleve hvordan samarbeid, felles problemløsning og ulike bidrag kan hjelpe gruppen til å få til noe sammen.

Videre arbeid

Aktiviteten kan utvides ved at elevene fotografere byggverkene sine eller lager en enkel arbeidstegning. De kan tegne konstruksjonen slik den ble bygget, eller lage en ny tegning som viser hvordan de ville bygget den neste gang.

Bruk gjerne fotografiene og tegningene som utgangspunkt for en felles samtale i klasserommet. Hvordan fikk gruppene byggverkene til å stå? Hvilke løsninger fungerte godt? Hva lærte elevene av hverandre?

La gjerne byggverkene stå til alle gruppene har gjennomført naturstien. Da kan elevene se hverandres konstruksjoner, hente inspirasjon og videreutvikle egne ideer.



Lag et byggverk sammen

Sammen får vi det til!



Finn naturmaterialer

Bruk pinner, steiner, kongler, bark, blader, blomster og andre ting dere finner i naturen.



Snakk sammen og lag en plan

Hva vil dere bygge?
Hvordan kan dere få det til å stå?



Bygg sammen

Prøv dere fram og hjelp hverandre.
Det er lov å teste flere løsninger.



Pynt byggverket hvis dere vil

Bruk blomster, blader, mose og andre naturmaterialer.

Hva klarer dere å lage sammen?



skolerom

Post 5 – Gi

Gi et kompliment

Natursti · 1.– 4. trinn

Varighet: ca. 10–15 minutter

Utstyr: Laminert oppgaveark. Eventuelt sitteunderlag.

Forberedelser

Finn et rolig sted langs naturstien, evt i midten som et nav og sted for start og slutt, der elevene kan sette seg ned og snakke sammen uten for mange forstyrrelser. Legg gjerne fram sitteunderlag, eller velg et sted med benker eller naturlige sitteplasser.

Denne posten er ment som en avslutning på naturstien. Elevene skal derfor ha gjennomført de øvrige aktivitetene før de kommer hit. De andre postene kan gjennomføres i valgfri rekkefølge.

Forbered gjerne elevene på forskjellen mellom et kompliment og en takk før dere begynner naturstien. Et kompliment handler her om å fortelle noen hva de gjorde bra, mens en takk handler om å vise at vi setter pris på noe den andre har gjort.

Gjennomføring

På denne posten skal elevene øve på å legge merke til positive handlinger hos andre og uttrykke dette med ord. Elevene skal gi hverandre både et kompliment og en takk, med utgangspunkt i noe de har opplevd sammen under naturstien.

La de tre elevene sette seg i en trekant, slik at alle kan se hverandre.

Først gir elevene et kompliment til personen som sitter til høyre. Komplimentet skal handle om noe konkret den andre gjorde under naturstien, for eksempel en god idé, en oppgave vedkommende løste, eller en fin måte å samarbeide på. Elevene kan for eksempel si: «Du fant på en smart måte å bygge tårnet på», «Du var flink til å finne ut hvor mange kongler vi trengte» eller «Du var god til å lytte til ideene våre».



Deretter skal elevene takke den samme personen for noe vedkommende gjorde som var til hjelp eller glede. Det kan være at noen hjalp til med en vanskelig oppgave, delte materialer, ventet på tur eller oppmuntret de andre.

For eksempel: «Takk for at du hjalp meg med å bygge», «Takk for at du lyttet til forslaget mitt» eller «Takk for at du hjalp meg da jeg ikke visste hva jeg skulle gjøre».

Når alle har gitt et kompliment og en takk til personen til høyre, gjentar de aktiviteten med personen til venstre. Slik får alle elevene både gi og motta to komplimenter og to takk.

Oppmuntre elevene til å være konkrete og oppriktige. Det viktigste er ikke å finne de fineste ordene, men å vise at de har lagt merke til noe positivt hos hverandre.

Tilpasning til elever med behov for særskilt tilrettelegging

For noen elever kan det være vanskelig å komme på noe positivt å si på sparket, eller å sette ord på egne tanker og følelser. Gi gjerne elevene litt tid til å tenke før de begynner. Elever som trenger språklig støtte, kan bruke enkle setningsstartere som «Jeg synes det var fint da du ...», «Du var flink til å ...» og «Takk for at du ...».

For elever som synes det er krevende å snakke direkte til andre, kan læreren tilrettelegge ved å la dem øve på formuleringene på forhånd. Noen kan også foretrekke å lese opp en ferdig formulert setning eller bruke en tegning som støtte.

Elevene trenger ikke ha øyekontakt for å delta. De kan sitte slik de er komfortable, og de skal ikke presses til å uttrykke følelser på en bestemt måte.

Vær særlig oppmerksom på elever som kan ha vanskeligheter med sosial kommunikasjon eller med å finne konkrete eksempler på positive handlinger. Læreren kan hjelpe elevene med å huske situasjoner fra naturstien, uten å bestemme hva de skal si.

Målet er at alle skal få oppleve hvordan det kan kjennes å gjøre noen glade med ord, og hvordan det er å bli sett og verdsatt av andre.

Videre arbeid

Aktiviteten kan følges opp med en kort samtale i klasserommet. Hvordan var det å få et kompliment? Hvordan kjentes det å gi et? Var det lettere eller vanskeligere å si takk?

Læreren kan også oppmuntre elevene til å legge merke til små, gode handlinger i skolehverdagen og øve på å uttrykke takknemlighet når noen gjør noe fint for dem. Slik kan erfaringene fra naturstien bli en del av elevenes daglige arbeid med Hverdagsglede.



Gi et kompliment

Si noe fint og si takk



Sett dere i en trekant

Sitt på bakken i en liten gruppe på tre. Se på hverandre og gjør dere klare.



Gi et kompliment

Fortell personen til høyre om noe bra hen gjorde på naturstien. Si for eksempel: «Du fant fine pinner» eller «Du hadde en god idé».



Si takk

Takk for noe den andre hjalp til med, eller for noe som var snilt gjort. For eksempel: «Takk for at du delte med meg» eller «Takk for god hjelp».



Bytt tur

Nå sier dere noe fint og takk til personen til venstre. Alle i gruppa får både et kompliment og et takk.

Hva vil du si takk for?



skolerom