



# KÖRSHEMA

Tema: Natur & hälsa

## 09.00 – 09.15 INTRODUKTION TILL DAGENS WORKSHOP

Genomgång av dagens program och vad vi kan förvänta oss för resultat (ex. lära oss om hur naturen kan hjälpa oss till bättre hälsa och varför stress minskar när vi är i naturen).

## 09.15 - 10.00 TEORI DEL 1

PPT: "01 NATUR & HÄLSA.ppt"

## 10.00 – 10.30 SKOGSPAUS

Paus utomhus om vädret tillåter. Alla uppmanas samla in naturmaterial (kottar, bär, blommor, blad etc.) som sedan kan användas i Mandala-övningen.

## 10:30 – 11.00 ORD/BEGREPPSDISKUSSION

Gå igenom ord/begreppslistan i grupp, och lägg till egna ord/begrepp som är svåra att förstå. Avsluta med en gemensam diskussion, vilka svåra begrepp fastande ni på? Lärde vi oss något nytt? Osv.

## 11.00 – 11.45 WORKSHOP: MANDALA

Enskilt skapar alla sin egen naturmandala med material som samlats in under skogspausen alt. med material som pedagogen/processledaren förberett. Avsluta med en "utställning", där alla mandalas läggs samman eller monteras på vägg. Fota gärna och tagga: #naturligtvisvastmanland

## 11.45 – 12.00 AVSLUTNING OCH SUMMERING

Kort sammanfattning om vad dagen innehållit och vad vi lärt oss. Avslutas med 10 minuters reflektion där alla enskilt får skriva ner eller rita idéer jag fått under dagen till vad jag är sugen på att göra/hitta på i naturen.

## MÅL:

Ökad kunskap hos gruppen om hur vistelse i naturen kan påverka hälsan positivt.

Väcka nyfikenhet kring olika aktiviteter som kan utföras i naturen.



# ARBETSMATERIAL

Tema: Natur & hälsa

## **PPT** "01 NATUR & HÄLSA.ppt"

Powerpoint-presentation med teori och diskussionsövningar.  
Sista sliden i presentationen presenterar Workshop-övningen.

**Förberedelser:** Se till att presentationen fungerar i din dator.

---

## **BEGREPP** "01 NATUR & HÄLSA\_BEGREPP.pdf" A4

Pdf med viktiga och svåra begrepp samt tom sida för egna begrepp/svåra ord.

**Förberedelser:** Skriv ut ett ex. per grupp.

---

## **LÄNKAR** "01 NATUR & HÄLSA\_LÄNKAR.pdf" A4

En Pdf med intressanta och nyttiga länkar till fördjupande information och övningar med fokus på barn.

**Förberedelser:** Läs igenom i förväg och lägg till information eller övningar om du hittar något intressant.

---

## **REFLEKTIONSKORT** "01 NATUR & HÄLSA\_REFLEKTIONSKORT.pdf" A4

Pdf där alla enskilt kan skriva eller rita ner sina reflektioner och idéer.

**Förberedelser:** Skriv ut ett ex. per deltagare.

# ÖVRIGA FÖRBEREDELSE

## **WORKSHOP MANDALA**

1. Samla i förväg naturmaterial (ex. kottar, bär, blad, barr etc.) som back up ifall deltagarna inte hittar tillräckligt, om vädret gör det svårt att samla material eller om det finns andra hinder i gruppen som gör det svårt att vara utomhus.

2. Ta med lim, tejp och ev. pappersark att lägga mandalas på.