

# Lärarhandledning



## Lätta friluftsboken

Bengt Fredrikson

### Ämne:

Idrott och hälsa , svenska och svenska som andraspråk

### Årskurs:

Gymnasiet, komvux grundläggande och gymnasial nivå, SFI

### Antal lektioner:

2-8

### Om handledningarna:

Till boken *Lätta friluftsboken* finns förutom denna handledning en elevhandledning. Elevhandledningen kan eleverna arbeta med på egen hand eller tillsammans med andra. Vill man kan också hela eller delar av elevhandledningen vara grund för ett gemensamt klassarbete med boken.

I denna lärarhandledning presenteras kort boken och författaren. Därefter ges förslag på hur *Lätta friluftsboken* kan introduceras, ett förslag på gemensam läsning och en avslutande muntlig uppgift.

Handledningarna är gjorda av Jenny Edvardsson, [www.jennyedvardsson.se](http://www.jennyedvardsson.se).

## Förmågor

### **Idrott och hälsa gymnasiet/komvux gymnasial nivå**

- ▶ Förmåga att genomföra och anpassa utevistelser utifrån olika förhållanden och miljöer.
- ▶ Kunskaper om betydelsen av fysiska aktiviteter och naturupplevelser för kroppslig förmåga och hälsa.
- ▶ Förmåga att hantera säkerhet och nödsituationer i samband med fysiska aktiviteter.

### **Svenska gymnasiet/komvux gymnasial nivå**

- ▶ Förmåga att tala inför andra på ett sätt som är lämpligt i kommunikationssituationen samt att delta på ett konstruktivt sätt i förberedda samtal och diskussioner.
- ▶ Kunskaper om språkriktighet i text samt förmåga att utforma muntliga framställningar och texter som fungerar väl i sitt sammanhang.
- ▶ Förmåga att läsa, arbeta med, reflektera över och kritiskt granska texter samt producera egna texter med utgångspunkt i det lästa.

### **Svenska komvux grundläggande nivå**

- ▶ Formulera sig och kommunicera i tal och skrift.
- ▶ Läsa och analysera skönlitteratur och sakprosa för olika syften.
- ▶ Anpassa språket efter olika syften, mottagare och sammanhang.

### **Svenska som andraspråk gymnasiet/komvux gymnasial nivå**

- ▶ Förmåga att kommunicera i tal och skrift och anpassa språket till ämne, syfte, situation och mottagare.
- ▶ Förmåga att använda ett rikt ordförråd på ett sätt som är relevant för sammanhanget.
- ▶ Förmåga att läsa och reflektera över texter av olika slag.

### **Svenska som andraspråk komvux grundläggande nivå**

- ▶ Formulera sig och kommunicera i tal och skrift.
- ▶ Välja och använda språkliga strategier.
- ▶ Läsa och analysera skönlitteratur och sakprosa för olika syften.
- ▶ Anpassa språket efter olika syften, mottagare och sammanhang.

## SFI

- ▶ Att läsa och skriva svenska.
- ▶ Att tala, samtala, läsa, lyssna och förstå svenska i olika sammanhang.
- ▶ Att anpassa språket till olika mottagare och situationer.

## Boken

Det kan kännas som ett stort steg att ge sig ut i naturen. Vad gör man där? Vad behöver man tänka på? Men friluftsliv behöver inte alls vara krångligt! I den här boken får du veta allt du behöver för att kunna ge dig ut i naturen. Du får tips på vad du ska ta med, vart du kan gå och hur du hittar. Du får lära dig om allemansrätten och om Sveriges vanligaste djur och växter. Du får också tips på vad du kan göra i naturen såsom att lära dig känna igen olika fåglars sång, leta efter djurens spår och spana efter fladdermöss i skymningen.

*Lätta friluftsboken* är en grundläggande men komplett guide om friluftsliv för dig som vill ta första steget ut i naturen.

## Författaren

Bengt Fredrikson är författare och journalist. Han har skrivit lättlästa böcker om allt ifrån Sveriges historia till Einstein. Han vann Bokjuryns första pris inom kategorin faktaböcker för boken *Titanic – katastrofen*.

## Inför läsningen

Inled med att låta eleverna få fundera över följande fråga:

- ▶ Vad är naturen för dig?

Samla elevernas tankar i en gemensam tankekarta. Bygg sedan på med en ny fråga:

- ▶ Vad betyder naturen för dig?

Låt eleverna få diskutera sina svar med varandra. Har naturen samma betydelse för dem eller är deras svar olika?

Presentera därefter boken *Lätta friluftsboken*. Stanna upp vid ordet "friluftsliv" och förklara gärna vad det betyder. Beskriv sedan hur ni ska arbeta med boken.

## Under läsningen

Läs gärna boken tillsammans i klassen. Kom överens om till vilka datum ni ska ha läst vissa kapitel. Det gör att ni kan stanna upp och kontinuerligt diskutera boken. Låt eleverna skriva egna loggar kring sådant som de reagerar på under sin läsning. De kan exempelvis använda sig av loggen Text & Tanke, där Text är de meningar, stycken, avsnitt som de reagerat på och Tanke är de tankar som meningarna, styckena, avsnitten väckte hos dem. Utgå exempelvis från ett delat digitalt dokument. Då kan du följa med i elevernas läsning och under läsningen se vad det är som de har reagerat på.

Dokumentet kan exempelvis se ut så här (med två elevexempel):

<b>Text</b> Här skriver du in citat från boken och de sidor som citaten finns på.	<b>Tanke</b> Här skriver du in de tankar som citaten väcker hos dig. Känner du igen dig? Är det något du inte förstår eller vill veta mer om? Har du varit med om något liknande?
Titeln <i>Lätta friluftsboken</i>	Ordet friluft är nytt för mig. Vad betyder det? Jag slog upp det och då stod det "i det fria" och "ute".
Sidan 4 "Det finns flera anledningar till att gilla naturen"	Jag gillar naturen för den ger mig ny kraft. Jag blir glad av att vara ute.

# Elevhandledning

## Lätta friluftsboken

Bengt Fredrikson



### Boken

Det kan kännas som ett stort steg att ge sig ut i naturen. Vad gör man där? Vad behöver man tänka på? Men friluftsliv behöver inte alls vara krångligt! I den här boken får du veta allt du behöver för att kunna ge dig ut i naturen. Du får tips på vad du ska ta med, vart du kan gå och hur du hittar. Du får lära dig om allemansrätten och om våra vanligaste djur och växter. Du får också tips på vad du kan göra i naturen såsom att lära dig känna igen olika fåglars sång, leta efter djurens spår och spana efter fladdermöss i skymningen.

*Lätta friluftsboken* är en grundläggande men komplett guide om friluftsliv för dig som vill ta första steget ut i naturen.

### Författaren

Bengt Fredrikson är författare och journalist. Han har skrivit lättlästa böcker om allt ifrån Sveriges historia till Einstein. Han vann Bokjuryns första pris inom kategorin faktaböcker för boken *Titanic – katastrofen*.

## Textfrågor ?

Till denna bok finns det frågor till bokens alla kapitel. Läs gärna igenom alla frågor till ett kapitel innan du sedan läser kapitlet.

Vissa svar kommer du att hitta direkt i texten. Andra svar hittar du mellan raderna. Du måste alltså dra egna slutsatser utifrån det du läst. Det finns också några frågor där du ska skriva vad du själv tycker.

### **Innan du går ut**

1. Vad är skillnaden mellan en park och en nationalpark?
2. I Sverige finns flera vandringsleder. Vilka är de mest kända?
3. Vilka vandringsleder finns där du bor? Undersök genom att antingen besöka din lokala turistbyrå eller sök på din kommuns hemsida under turism.
4. Om man vill se djur i naturen, när är bästa tiden att gå ut?
5. Vad är midnattssolen för något?
6. När du ska ut i naturen, vad brukar du ta med dig? Jämför gärna med de listor som författaren har lagt in på sidorna 17-18.

### **Upptäck naturen**

1. Vad kan man göra ute i naturen?
2. Vad är trail running för något?
3. Vilka vilda djur har du sett i naturen?
4. Vilka är Sveriges farligaste djur?
5. Vad innebär det att en växt, en blomma eller ett djur är fridlyst?
6. I boken står det att Sverige består av mycket skog.
  - a. Hur stor andel av Sveriges yta är skog?
  - b. Vilken sorts skog är vanligast?
  - c. Vilka träd är vanligast?
7. Vad är spillning för något?

## Äta och sova

1. Svamp, bär och blad. Brukar du gå ut i skogen för att plocka något av detta?
2. Vad är ett stormkök för något? Har du använt ett stormkök någon gång?
3. Hur skulle du vilja övernatta i naturen? I tält, vindskydd eller under bar himmel?
4. Vad ska man tänka på när man eldar eller gör upp en eld i naturen?

## Trygg i naturen

1. Om Allemansrätten:
  - a. Vad är Allemansrätten för något?
  - b. När fick Sverige sin Allemansrätt?
  - c. Vad reglerar Allemansrätten?
  - d. Vad får du respektive får du inte göra enligt Allemansrätten?
2. I boken ges en del knep som man kan använda sig av när man vandrar i naturen och inte vill gå vilse. Vilka knep är det?
3. GPS eller papperskarta, vad skulle du vilja ha med dig ut på din vandring? Motivera ditt svar.

## Hemma igen

1. Naturen är hotad. Ge exempel på några hot.

## Planera en friluftaktivitet

Du ska få planera, genomföra och dokumentera en friluftaktivitet. Du kan göra aktiviteten under skoltid, i överenskommelse med dina lärare, eller på din fritid. Du kan genomföra den på egen hand eller tillsammans med andra. Du väljer själv aktivitet men den ska genomföras utomhus, i naturen.

Dokumentationen ska göras både i text och bild. Du ska svara på frågorna som finns här under och du ska ta bilder (fotografier) när du genomför din aktivitet.

## Inför aktiviteten - Planera

1. Vilken typ av friluftsjktivitet ska du genomföra?
2. Vilken utrustning ska du använda?
3. Vilken mat ska du äta? Hur ska den tillagas?
4. Hur ser din färdväg ut? Visa exempelvis på en karta.
5. Finns det några risker med din valda aktivitet? Vilka? Hur ska du undvika dem?
6. Finns det några regler kring denna aktivitet? Vilka?
7. Vad ska du tänka på för att respektera Allemansrätten?

## Under aktiviteten - Genomföra

1. Ta bilder som visar när du genomför aktiviteten.
2. Beskriv hur det gick att genomföra aktiviteten. Vad gick bra? Vad gick mindre bra? Vad ska du tänka på till nästa gång?

## Efter aktiviteten - Utvärdera

1. Hur upplever du att din aktivitet gick? Bra eller mindre bra? Vad berodde det på?
2. Vad har du lärt dig?
3. Vad skulle du ge för tips till någon som ska göra samma aktivitet?
4. Hur fungerade din utrustning och mat?
5. Vad skulle du göra annorlunda nästa gång?

## Grammatikuppgifter

### Hitta ordklasser

I denna uppgift ska du få leta efter ordklasser i ett textutdrag från boken. Du ska plocka ut de ord som tillhör följande ordklasser:

- ▶ substantiv
- ▶ verb
- ▶ pronomen
- ▶ prepositioner
- ▶ konjunktioner



Skriv upp ordklasserna i ett dokument och fyll sedan på med orden under respektive ordklass.

*Textutdrag (från sidan 4 i boken Lätta friluftsboken):*

I Sverige är naturen till för alla. Och den är gratis. Här får vi ha picknick, sova, bada och plocka bär nästan var vi vill.

Det finns flera anledningar att gilla naturen. En del njuter av naturens skönhet och alla träd, blommor och djur. Andra gillar att vandra, springa, orientera eller cykla i skogen. Vissa trivs med att sitta stilla och bara lukta och lyssna.

Många säger att de går ut i skogen för att de mår bättre av det. Undersökningar visar att de har rätt. Hjärnan får vila i naturen och stressen minskar. Risken att få en del sjukdomar, till exempel hjärtsjukdomar, diabetes och högt blodtryck, blir också mindre.

### **Skriv om i annat tempus**

Textutdraget nedan är skrivet i presens (nutid). Du ska nu skriva om det i preteritum (dåtid). Fundera därefter vad som händer med texten när du byter tempus. Påverkar det din läsoplevelse?

*Textutdrag (från sidan 4 i boken Lätta friluftsboken):*

I Sverige är naturen till för alla. Och den är gratis. Här får vi ha picknick, sova, bada och plocka bär nästan var vi vill.

Det finns flera anledningar att gilla naturen. En del njuter av naturens skönhet och alla träd, blommor och djur. Andra gillar att vandra, springa, orientera eller cykla i skogen. Vissa trivs med att sitta stilla och bara lukta och lyssna.

Många säger att de går ut i skogen för att de mår bättre av det. Undersökningar visar att de har rätt. Hjärnan får vila i naturen och stressen minskar. Risken att få en del sjukdomar, till exempel hjärtsjukdomar, diabetes och högt blodtryck, blir också mindre.

## Efter läsningen

### Mitt smultronställe

Många tycker om att vara ute i naturen. Låt eleverna få dela med sig av sina smultronställen. Det kan vara en plats i närområdet eller en plats som de besökt som barn. Eleverna kan få visa bilder och berätta om platsen. Varför är den så viktig för dem? Vilka minnen är förknippade med smultronstället?