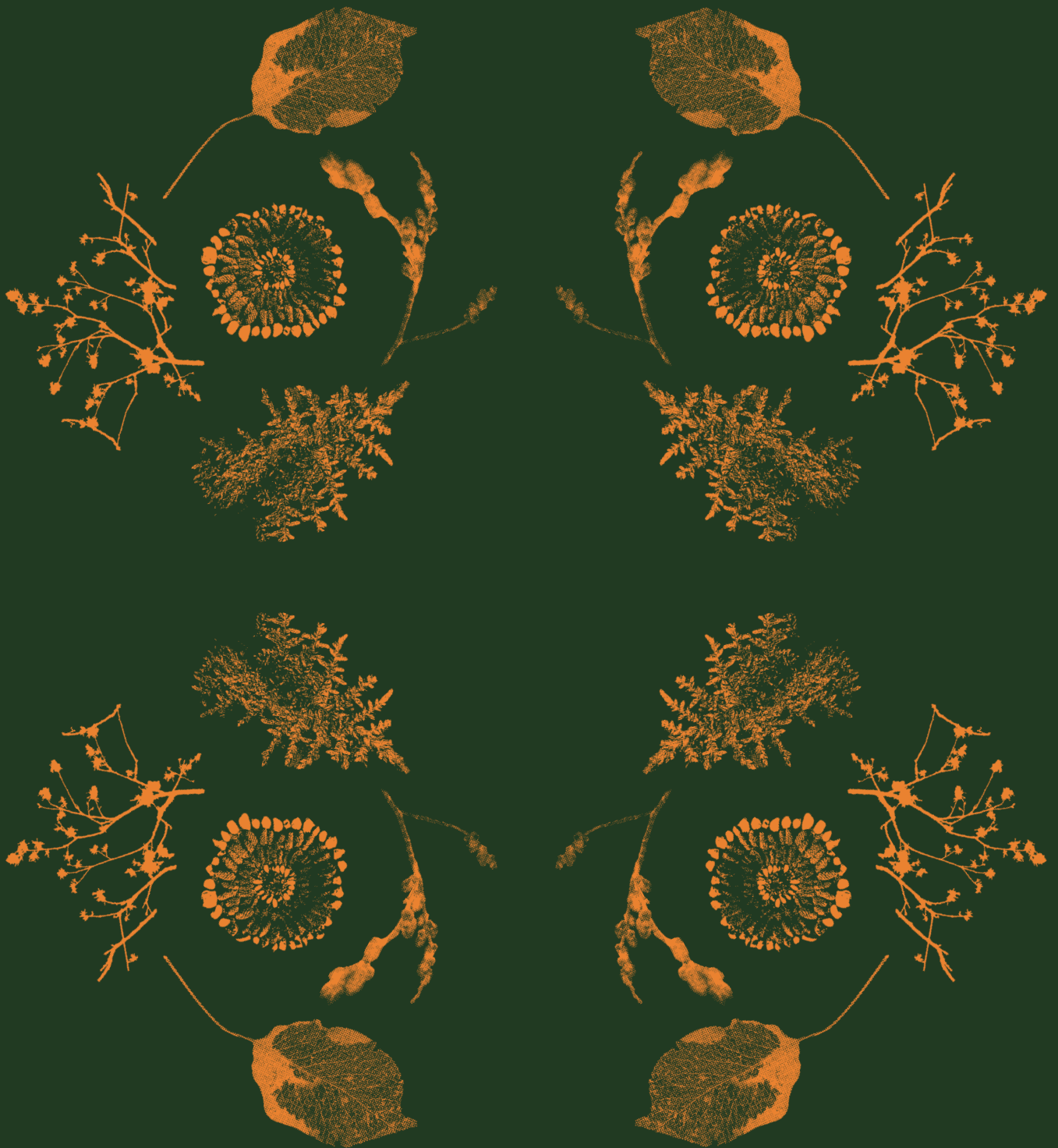


# Natur, Kunst og Nærvær









# Natur, Kunst og Nærvær

INSPIRATION TIL SANSENDE OG KREATIVE MØDER MED  
NATUREN FOR BØRN OG UNGE

# Indholdsfortegnelse

1. INDLEDNING *Inspiration til sansende og kreative møder med naturen for børn og unge*

Baggrund .....	s. 10
Kobling til nationalpolitiske pejlemærker for folkeskolen og gymnasiet .....	s. 12
Hvordan kan man bruge bogen og kortene .....	s. 14

2. ELEMENTER I ARBEJDET MED KUNST OG NATUR  
FOR BØRN OG UNGE

Elementer i arbejdet med kunst og natur for børn og unge .....	s. 20
Faglig viden om naturen .....	s. 22
Sådan kan I arbejde med: faglig viden om naturen .....	s. 23
Sanserne i naturen .....	s. 24
Sådan kan I arbejde med: sanserne i naturen .....	s. 26
Det sansende, kreative og kunstneriske arbejde med naturen .....	s. 28
Sådan kan I arbejde med: det sansende, kreative og kunstneriske i naturen .....	s. 30
Naturpoesi .....	s. 32
Sådan kan I arbejde med: naturpoesi .....	s. 34
Hvordan passer vi på naturen — bæredygtige tanker .....	s. 36
Sådan kan I arbejde med: hvordan passer vi på naturen — bæredygtige tanker .....	s. 38

### 3. SANSE- OG NÆRVÆRSØVELSER

Sanse- og nærværsovelser .....	s. 42
Stillegang .....	s. 43
Bliv et træ .....	s. 44
Nærværsovelse — Krop, Åndedræt, Hjerte .....	s. 46
Sanseøvelse i naturen — føle, høre, se, lugte .....	s. 48

### 4. NATURØVELSER

Tak til naturen .....	s. 54
Skab mandalaer, skulpturer eller mobiler i naturen .....	s. 58
Træet .....	s. 62
Find mos .....	s. 66
Udesidning .....	s. 70
Vandet .....	s. 74

### 5. KILDER, REFERENCER, INSPIRATION FRA NETTET

Kilder, referencer, inspiration fra nettet .....	s. 80
--	-------



# Indledning

INSPIRATION TIL SANSENDE OG KREATIVE MØDER MED  
NATUREN FOR BØRN OG UNGE

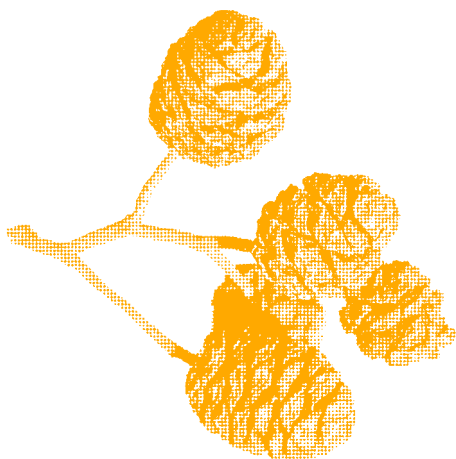
1.

Inspirationshæftet Natur, Kunst og Nærvær og de medfølgende kort, udspringer af projektet *“Kunst og Natur med Børn og Unge”* som fandt sted i samarbejde mellem kunstnerduoen Isop v. Sissel og Line Thastum, og Ikast Brande Kommune, i 2025 og 2026 med støtte fra Statens Kunstfond.

Projektets mål var at øge børn og unges naturforståelse og incitament til at passe på naturen gennem fokus på sanserne i naturen og ved at udtrykke deres naturoplevelser kreativt og kunstnerisk. Samtidig skaber denne måde at arbejde på større fysisk og psykisk balance og klimarobusthed i en tid med en usikker verden med klima- og naturkrise. - At arbejde sansende, fordybende og kreativt kunstnerisk i samspil med naturen giver børn og unge et rum til at komme i kontakt med naturen og deres sanser og - uden facit og grammatiske regler, at skabe deres eget personlige kunstneriske sprog som de kan dele med andre.

I projektet har vi afholdt en række forløb og aktiviteter med børn og unge (nogle af dem med særlige behov) med rigtig gode resultater. Erfaringer fra disse og vores tidligere aktiviteter med børn og unge danner baggrund for indholdet i dette hæfte. Både projektet og hæftet er udviklet i dialog med lokale aktører; skoler, pædagoger, naturcenter, lokale naturentusiaster og kommunens billedkunstråd, skolemiljø- og kulturforvaltning m.fl.

Det er vores håb at materialet kan inspirere alle der arbejder med børn og unge til at bruge naturen, sanserne, kreativitet og kunst sammen med børnene og de unge.



## Om Isop

Isop er en kunstnerduo bestående af Line og Sissel Thastum. Vi arbejder med temaer omkring forholdet mellem mennesker og natur, naturens egenverdi, dens tilstand og de økologiske kriser vi befinder os i. Kunstnerisk arbejder vi med billeder og ord; fotografi, video, installation og poesi. Vores baggrund og uddannelser er både kunstfaglige og miljø- og bæredygtigheds- og naturfaglige. Vi har mange års erfaring med arbejdet med kunst og natur i workshops med børn og unge og også voksne. Vi lægger meget vægt på at gennemføre vores projekter så bæredygtigt som muligt på alle områder, så vi belaster natur og miljø mindst muligt.

Læs mere om os på [www.isop.nu](http://www.isop.nu)

# Kobling til nationalpolitiske pejlemærker for folkeskolen og gymnasiet \*

Konceptet i *Inspirationshæftet Natur, Kunst og Nærvær* understøtter de overordnede nationalpolitiske pejlemærker for folkeskolen (2024) om styrket praksisfaglighed, fagfornyelse og mere formålsstyret undervisning. Samtidig flugter det med intentionerne i Gymnasireformen fra 2025, om øget faglig fordybelse, tydeligere formål og styrket almindelse. Materialet har fokus på oplevelse og fordybelse frem for målstyret opgave-træning. Eleverne lærer gennem kropslig handling, sansning og skabende processer og styrker deres "gørelyst" indre motivation, nysgerrighed og engagement som er en central drivkraft både i forhold til praktiskfaglighed og trivsel samt i gymnasiets arbejde.

Der er en tydelig kobling til de nye fagplaner i natur/teknologi gennem arbejde med lokal natur, sanselige naturoplevelser, naturfaglig viden og refleksion over menneskets samspil med naturen og bæredygtig handling. Det svarer også til gymnasiets styrkede fokus på naturvidenskabelig dannelse og samspil mellem teori og praksis.

Fagfornyelsen i dansk understøttes ved at skabe "autentiske sprogsituationer", hvor arbejdet med naturpoesi tager afsæt i elevernes egne oplevelser og personlige stemme. Noget som også er i tråd med gymnasiets vægt på skriftlighed, formidling og analytisk refleksion.



Materialets fokus på sanser, fordybelse og kreativt udtryk er relevant i forhold til fagplaner i flere fag: I billedkunst og musik styrkes æstetiske læreprocesser gennem eksperimenterende skaben og refleksion over proces og udtryk. I idræt ligger materialet i forlængelse af fokus på kropsbevidsthed, bevægelse og oplevelsesbaseret læring. Fordybelse, forundring og etiske overvejelser om menneskets forhold til naturen relaterer sig til kristendoms-kunskab — perspektiver der også genfindes i gymnasiets arbejde med etik, kultur og samfund.

Inspirationsmaterialet lægger op til bæredygtig handling, ansvar og refleksion gennem dialog og etisk stillingtagen, med relevans for samfundsfag, biologi, geografi og historie. Det har en tydelig helhedsorienteret og tværfaglig relevans og harmonerer med gymnasireformens styrkede fokus på tværfaglighed og samspil mellem fag.

Endelig understøtter materialet nationale og kommunale dagsordener om trivsel og fællesskab ved at skabe læringsrum uden unødigt præstationspres, styrke fysisk og psykisk sundhed gennem natur og sanser og opbygge relationer gennem fælles oplevelser og dialog — i tråd med både folkeskolens og gymnasiets ambition om meningsfuld undervisning og øget elevengagement.

Inspirationsmaterialet er et konkret og praksisnært bud på, hvordan politiske ambitioner om mindre styring, mere mening, øget "gørelyst" og større faglig fordybelse kan realiseres i både folkeskolens og gymnasiets hverdag.



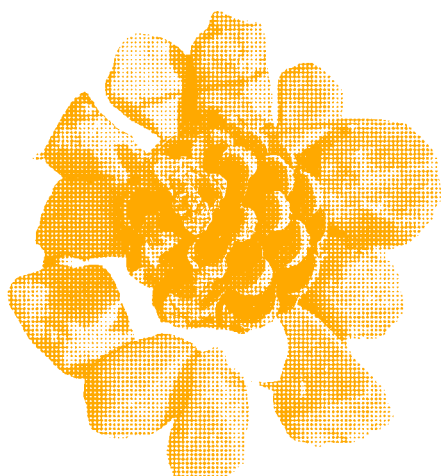
# Hvordan kan man bruge hæftet og kortene

**Første del af hæftet** beskriver de elementer vi har arbejdet med i projektet og hvorfor vi mener de giver gode resultater. Der er også forslag til hvordan du kan arbejde med elementerne: Faglig viden om naturen, Sanserne i naturen, Det kreative kunstneriske arbejde med naturen, Naturpoesi og Hvordan passer vi på naturen — bæredygtige tanker.

**I anden del af hæftet** gennemgås 4 grundlæggende sanse- og nærværøvelser og 6 naturovelser samt tips til lærerne, herunder: Huskeliste — hvad er der brug for, tidsforbrug, aldersgruppe. Tip til brug af den tilknyttede sanseøvelse, lille faktaboks med naturviden mm. Efter hver øvelse er der en side med eksempler på elevernes billeder, digte og ord fra øvelsen samt enkelte af vores egne naturbilleder.

Øvelserne er beregnet til at foregå i naturen og at man efterfølgende arbejder (videre) med det kreative og kunstneriske. De fleste øvelser kan foregå i den lokale natur i nærområdet, men et lidt større og uforstyrret naturområde er et bedre udgangspunkt for fordybelse. Der lægges op til, at man både kan lave et forarbejde og et efterarbejde med fokus på viden om naturen og hvordan man kan passe på den. I forbindelse med det kunstneriske og kreative arbejde opfordres der til at bruge mobiltelefonen til at fotografere. Det er vigtigt at de kun bruges til dette og ikke kommer til at forstyrre fordybelsen

**Kortene**, der er lavet af vejrbestandigt og bæredygtigt stenpapir, indeholder den samme beskrivelse af de enkelte aktiviteter samt tip til lærerne som i hæftet, men i et andet format, så de er lettere at tage med ud i naturen.



**Målgruppe, aldersgrupper og skalering af aktiviteter og øvelser**

Alle børn og unge kan have glæde af at arbejde med sanser og kreativitet i naturen. Vi har også gode erfaringer med konceptet i forhold til børn og unge med særlige behov og/eller vanskeligheder, netop fordi naturen og denne type arbejde er inkluderende og helene. Selv de mindste børn har stor glæde af at være i naturen og man kan begynde at arbejde bevidst med sanserne og kreativiteten fra 3 - 5 års alderen. Mange af øvelserne i hæftet passer godt i den form de er beskrevet til mellemtrinnet men kan let skaleres til både yngre og ældre elever. Nogle øvelser passer bedst til de ældste elever.

**Brug øvelserne fleksibelt og sæt dem selv sammen.**

Øvelserne i hæftet er fleksible og tænkt som inspiration. Brug dele af dem, find selv på supplerende temaer til øvelser og forløb. Inddrag forskellige fag, tag temaet op i hele dets bredde i en temauge. Jo mindre gruppe, des mere fordybet kan arbejdet blive. Del om muligt klasserne så gruppen bliver mindre, eller tilpas øvelserne til gruppens størrelse.

---

Bagest i hæftet er en kildeoversigt og henvisninger til inspiration på internettet. *Stjerne* \* ved en overskrift i hæftet, markerer at der er kilder og referencer til dele af teksten i afsnittet.

Materialet er gratis tilgængeligt online på: [www.ikast-brande.dk/naturoplevelser](http://www.ikast-brande.dk/naturoplevelser) og [www.naturnaer.art](http://www.naturnaer.art).

Så længe lager haves er det desuden muligt at hente hæftet og kortene på Ikast Brande Bibliotek, Grønnegade 25, 7430 Ikast eller bestille det på via [info@isop.nu](mailto:info@isop.nu) mod betaling af porto.







# Elementer i arbejdet med kunst og natur med børn og unge

2.

# Elementer i arbejdet med kunst og natur med børn og unge.

Man kan arbejde med børn, unge og naturen ud fra det faktuelle, og man kan opdage, udforske og få viden om naturen. Man kan også arbejde med det kunstneriske, kreative i forhold til naturen i sig selv. I vores arbejde og i hæftet her, vil vi gerne bringe flere elementer sammen; inddrage sanserne mere bevidst, i højere grad bruge det kreative udtryk intuitivt og som refleksion på mødet med naturen og koble sanser og kreativitet med både naturviden og incitamentet til, at passe på naturen. Alt sammen både som en individuel og en fælles proces der deles i gruppen.

Vi tror på at den naturfaglige viden om natur, arter og landskab, giver et bedre afsæt for at forstå naturen, når den kombineres med den sansede naturoplevelse, end hvis den står alene. At udtrykke de sansede oplevelser kreativt og kunstnerisk intuitivt og som refleksion forankrer oplevelsen, giver en fornemmelse af tilknytning til og forståelse af naturen, og er med til at skabe empati for andre arter. Kombinationen af disse elementer skaber igen incitament til og ønske om, at være med til at passe på naturen og skabe en mere bæredygtig fremtid.

Et andet vigtigt element er fællesskabet om processen og dialogen i gruppen af børn og unge, om det man sanser og oplever og giver udtryk for kreativt gennem bl.a. fotografi, billeder og ord.





I hæftet lægger vi primært vægt på arbejdet med sanserne, kreativiteten og kunsten. Men der vil også være inspiration, stikord, tips og henvisninger til arbejdet med den faglige viden om naturen og hvordan vi kan passe på naturen gennem aktiviteter, holdning og bæredygtig adfærd. På de næste sider vil vi gennemgå de fire elementer og inspirere til hvordan man kan arbejde med dem:

— **Faglig viden om naturen og dens tilstand - med særlig fokus på den lokale natur og arter**

— **Sanser og fordybelse - oplevelse af naturen hvor man gennem sanserne fordyber sig i lugte, lyde, syns- og føle-sanseindtryk**

— **Det sansende, kreative og kunstneriske arbejde med naturen og Naturpoesi - gennem ord, fotografi, tegning, naturmaterialer, efterbearbejdning og dialog i gruppen**

— **Hvordan passer vi på naturen - bæredygtige tanker. Viden og dialog om hvad vi selv kan gøre for at passe på naturen og leve mere bæredygtigt som mennesker**

# Faglig viden om naturen\*

Den naturfaglige og faktuelle viden om naturen og dens tilstand er en væsentlig baggrund for at skabe en større helhedsmæssig forståelse og engagement i at passe på naturen. Den bygger på det kognitive, rationelle og faktuelle, mens det sansemæssige og kreative kunstneriske bygger på det mere intuitive, registrerende, følelsesmæssige og kropslige.

## Hvilken faktuel viden kan være god at give børn og unge som baggrund for at arbejde videre med natur og kunst?

**At forstå hvad natur er og at vi er** knyttet til, afhængig af, og faktisk en del af den. Altså en overordnet generel naturforståelse som tager udgangspunkt i respekt og forståelse for andre arter og livsformer og deres værdi i egen ret. Den faglige naturforståelse er en god baggrund for at arbejde med sanserne og det kreative udtryk ift. naturen. Særligt forståelsen for hvor kompleks og vigtig naturen er og at vi er til på grund af naturen, ikke en underliggende tanke om at naturen er til for os mennesker.

**Bedre kendskab til den lokale natur**, det landskab og de arter, hvor I skal arbejde med kunst og natur. Det gør det mere fortroligt at lave sanseøvelser i naturen og mere nærværende at give kreativt udtryk for en natur man begynder at kende, som man kan vende tilbage til og genkende.

**At opleve forundring og fascination gennem** viden om naturens mangfoldighed, arter og livsformer og deres kompleksitet og samspil. Gerne med udgangspunkt i den lokale natur, hvor I skal arbejde med kunst og natur. Det man ikke kender eller forstår er det svært at påskønne. Jo bedre man ved og forstår naturen og andre arter, des større er incitamentet til at passe på dem.

At forstå at naturen er presset. Arter uddør i dag 100 — 1000 gange hurtigere end hvis naturen var i balance. 2) Det går så hurtigt, fordi menneskearten

påvirker kloden mere og mere. Der bliver mindre og mindre plads til den vilde natur, færre levesteder, færre fødemuligheder og dårlig mulighed for at sprede sig. De menneskeskabte klimaændringer og forurening presser naturen. Det er en tung viden, men vigtigt at erkende for at kunne være med til at skabe forandring. Det sansende og kreative kunstneriske arbejde i naturen, som giver ro og balance og ikke mindst det at snakke om hvad vi som mennesker kan gøre anderledes, opvejer tyngden ved at kende realiteterne. (Læs mere i afsnittet hvordan vi kan passe på naturen og bæredygtige tanker, for at få inspiration til at sætte viden om naturens tilstand i perspektiv)

# Sådan kan I arbejde med: *faglig viden om naturen\**

Inddrag naturfagsområder som Biologi og Natur og Teknik, hvor der kan arbejdes med temaer om naturen generelt eller om enkelte arter som f.eks. Træer, eller vand der relaterer til øvelserne her i hæftet.

Der er meget **naturfaglig viden for børn og unge** på nettet. F.eks. på [www.skoven-i-skolen.dk](http://www.skoven-i-skolen.dk) hos [www.friluftsrådet.dk](http://www.friluftsrådet.dk) (søg under “for børn og unge”) eller naturundervisningsmaterialet “Krible Krable” på [www.naturvejledningidanmark.dk](http://www.naturvejledningidanmark.dk)

**Besøg den lokale natur** hvor I vil arbejde med kunst og natur og lokaliser de planter og arter I møder. Arranger f.eks. guidet tur med jeres lokale naturvejleder eller en der har kendskab til det lokale landskab og der hvor I vil arbejde med kunst og natur.

**Inddrag lokalhistorien** og find ud af hvordan mennesker har levet med, brugt, påvirket og samspillet med den lokale natur, hvor I vil arbejde med kunst og natur.

**Sæt naturens tilstand ind i den rigtige kontekst.** Det er vigtigt at vide at vi mennesker påvirker og belaster naturen i høj grad og at det også går ud over os selv. Men det er lige så vigtigt at vide, at vi kan ændre på det og at vi kan beskytte naturen. - Det er derfor vigtigt at koble de to ting og at skabe tid til snak og arbejde med hvordan vi kan passe på naturen og handle mere bæredygtigt. (Se afsnittet om bæredygtighed og hvordan vi kan passe på naturen)

**Besøg naturgenopretningsprojekter** og se og hør om hvordan naturen kan hele og udvikle sig, når vi giver den plads og ro.

## Eksempel på aldersmæssig skalering af arbejdet med faglig viden om naturen

**Yngre børn:** Tag udgangspunkt i det nære og sanselige: Hvad er natur? (træer, dyr, jord, vand — og os selv). Børnene lærer gennem oplevelser, leg og gentagelser frem for lange forklaringer. Arbejd med enkle begreber og konkrete erfaringer: Dyr og planter er levende og har brug for vand, mad og plads. Brug fortællinger og spørgsmål: |Hvad ser vi? Hvem bor her?

Tal om årstider og simple sammenhænge. Introducer nænsomt, at vi skal passe på naturen - Ikke brække grene, smide affald, ikke gøre dyrene bange.

**Ældre børn og unge** kan arbejde mere systematisk med naturfaglige begreber som økosystemer, fødekæder, biodiversitet og kredsløb. Undersøg lokale arter og naturtyper, og se på hvordan mennesker har brugt og påvirket naturen gennem tiden. Sæt den lokale natur ind i en større sammenhæng med klima, artsnedgang og bæredygtighed. Skab rum for refleksion, dialog og handlemuligheder. Jo ældre børnene er, jo mere kompleks viden og perspektivering kan inddrages.

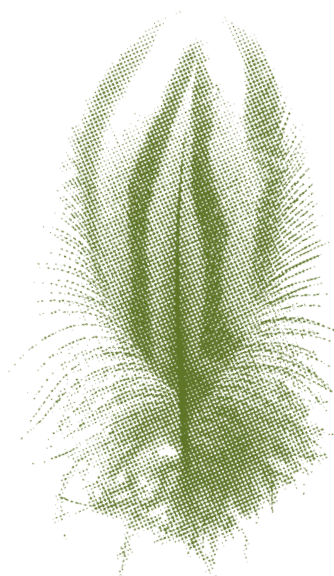
# Sanserne i naturen\*

Størstedelen af menneskets evolutionære udvikling er foregået i landskaber med planter, vand, dyr og åbne horisonter, langsomme rytmer og gentagelser. Vores sanser har været livsnødvendige til at aflæse lyde, bevægelse, lugte, vejret og vores hjerne og sanser er stadig "indstillet" til et liv i naturen. Det moderne samfund har eksisteret i under 1 % af menneskets historie og er kommet hurtigere, end vores biologiske systemer har kunnet tilpasse sig. Byer, skærme, kunstigt lys og konstant informationsstrøm aktiverer et vedvarende alarmberedskab, men når vi er i naturen "genkender" hjernen og sanserne omgivelserne som noget velkendt — og skifter automatisk gear.

Ved at sætte fokus på sanserne og guide børn og unge til at opleve naturen langsommere og fordybet, kan man åbne for øget naturforståelse, empati for andre arter, mere ro, øget sundhed, større selvforståelse og mere kreativitet og brug af intuition.

## **På hvilken måde påvirker det børn og unge positivt at opleve naturen gennem sanserne?**

**Naturen påvirker nervesystemet positivt** gennem lyde, lugte, farver, mønstre og bevægelser, der overvejende er rolige og uforudsigelige på en blid måde. Sanseoplevelserne forankrer opmærksomheden i nuet og fjerner fokus fra præstationspres og mental overbelastning, og kroppen får mulighed for at "geare ned". Sansearbejde i naturen skaber et rum, hvor følelser kan opstå og passere uden at blive vurderet og hvor krop og psyke ikke adskilles. I naturen er man inkluderet som den man er.



**Børn og unge dannes** gennem fordybende, sanselige naturoplevelser. De lærer at lytte til sig selv, deres sanser og kropslige signaler og styrker selvforståelse og selvomsorg. Sansføvelser i naturen træner også evnen til at være nærværende længere tid ad gangen.

**Sansarbejdet er afsæt for det kreative og kunstneriske udtryk.** Gennem sansføvelser i naturen skifter hjernen fra målstyret tænkning til mere åben, associativ kreativ tænkning, hvor ideer kan opstå. Den kreative proces bliver mere intuitiv og mindre intellektualiseret og er en hjælp til at skabe frit i et kunstnerisk sprog.

**Empati og relationel forståelse for naturen og andre arter** skabes gennem sanselig opmærksomhed, der træner evnen til at lytte, observere og være åben — kompetencer, som også er centrale i relationer mellem mennesker. Empati opstår her som en kropslig og følelsesmæssig erfaring, ikke kun som en moralsk eller kognitiv forståelse.

Gennem sanseligt nærvær lærer man at tage hensyn til naturen (ikke ødelægge, ikke forstyrre, være varsom) og forståelsen for omsorg og ansvar styrkes. Naturen opleves ikke kun som noget, man bruger eller besøger, men som noget, man er en del af. Denne tilknytning er grundlaget for bæredygtig dannelse og økologisk ansvarlighed senere i livet.

Gennem sansarbejde i naturen lærer børn og unge ikke om naturen, men om at blive et menneske *i relation til* naturen.



# Sådan kan I arbejde med: *sanserne i naturen* \*

**Overgang til sansning og fordybelse.** Skab overgang fra en fragmenteret hverdag med sociale medier og hovedet fuld af tanker til et mere fordybende natur- og sanseunivers: lægge mobiltelefonerne væk, lave nogle dybe indåndinger, mærke jorden under fødderne eller gå en “stillegang” — Hvor man gå langsomt uden at tale. (se beskrivelse s. 43)

**Guidning af sanseøvelserne** skal ske langsomt og roligt og længden af øvelsen skal tilpasses målgruppen. — Prøv sanseøvelsen af på dig selv før du guider den!

**Udveksling i gruppen er vigtig.** Sanseøvelserne giver både indre ro og mulighed for fælles deling og spejling af hinandens oplevelser og sansning af naturen. Snak om sanseoplevelserne under vejs eller som afslutning på øvelsen og/eller lad eleverne skrive ned. Stil gerne spørgsmål: Hvilke lyde hørte du? Hvad kunne du lugte? Hvad minder det om? Hvordan føltes jorden under fødderne? Hvilke farver og mønstre kunne du se? osv.

**Tid nok til rådighed.** Skab så meget tid som muligt omkring sanseøvelserne, udveksling i gruppen og det efterfølgende kreative arbejde. Når man bevæger sig imod større fordybelse, skal man helst ikke have travlt med at komme videre til det næste. Er der ikke så meget tid til rådighed er det bedre at lave kortere sanseøvelse som man kan komme roligt ind og ud af.



**Reaktioner på sanseøvelserne.** At vende sig indad og lukke øjnene kan for nogen give ubehag. Det kan adresseres ved at sige “For nogle føles sanseøvelser rare, for andre kan de give uro — begge dele er helt okay”. Det er dog sjældent at sanseøvelser der vender sig mod naturens lyde, lugte, farver og teksturer trigger ubehag.

**Inviterende sanseøvelser.** Forklar hvad der skal ske, og hvor længe og fortæl, at man kan stoppe når som helst, hvis det ikke føles rart. Tilbyd f.eks. alternativer: åbne øjne i stedet for lukkede, sidde eller stå op i stedet for at ligge.

---

### Eksempel på aldersmæssig skalering af sanseøvelser

**Yngre børn:** Sanseøvelserne er legende, konkrete og kropslige med fokus på det udadvendte (se, røre, lytte). Øvelserne er korte, gentages ofte og foregår i en tydelig voksenramme. Sammen sættes enkle ord på sanseindtryk som fx blødt, hårdt, koldt og varmt. Med alderen øges fokus på fælles refleksion og sanseøvelserne sættes sammen med kreative udtryk og der kan arbejdes mere individuelt

**Ældre børn og unge:** Sanseøvelserne er mere fordybende med fokus på øget opmærksomhed, nysgerighed, kropsbevidsthed og intuition. Øvelserne kan være længere og indeholder refleksion — mundtligt eller skriftligt. Individuel “udesidning” forskellige steder i naturen kan inddrages. (Se øvelse s. 70) Det kreativt kunstneriske arbejde er en direkte forlængelse af sanseøvelserne, og udveksling i gruppen af det oplevede, er en vigtig del.



# Det sansende, kreative og kunstneriske arbejde med naturen



Når børn og unge arbejder sansende og kreativt med naturen gennem fotografi, tegning, maleri og andre visuelle udtryk, flyttes fokus fra at gengive naturen korrekt til at undersøge stemninger, relationer og kropslige oplevelser. Det visuelle sprog giver adgang til det intuitive og følelsesmæssige og åbner et rum, hvor det der endnu ikke har ord, kan få form. Her kan komplekse følelser og sammenhænge udforskes uden krav om præstation, rigtigt eller forkert, og det understøtter både kropslig og psykisk balance og en større sanset forståelse af og tilknytning til naturen.

## **Hvordan kan forskelligt kunstnerisk arbejde i naturen skabe naturnærhed, refleksion og et personligt visuelt sprog?**

**Fotografi** kan fungere som et redskab til fordybelse og opmærksomhed i mødet med naturen. At fotografere træner nærvær og evnen til at se detaljer og sammenhænge i omgivelserne. Det kan bringe en helt tæt på planter, insekter, strukturer, lys og skygge og åbne øjnene for naturens diversitet og skønhed. Arbejdet med fotografi i naturen kan styrke refleksion over menneskets relation til naturen og skaber et udgangspunkt for dialog og udveksling i gruppen.



**For at tegne naturen** (med eller uden farver) må man se på en fokuseret og sansende måde, og man må have god tid. Uanset om der arbejdes med at tegne for at gengive noget bestemt (et træ, blad, plante, insekt) eller mere abstrakt ud fra sansede oplevelser, skabes der en nærhed og fortrolighed med det sted og de dyr, planter og stemninger man tegner. Oplevelsen af denne nærhed er både grobund for en indre ro og forbundethedsfølelse, for empati og respekt for naturen i egen ret og for et ønske om at give naturen plads og ikke at skade den.

**Når det der findes i naturen inddrages** i rumlige og midlertidige værker, bliver naturen en aktiv medskaber i den kunstneriske proces. Naturens mønstre og former, årstider og stemninger bliver inspiration for arbejdet med de rumlige værker, hvad enten man laver mandalaer på jorden, bygger skulpturer eller laver mobiler af naturmaterialer. Grene, sten, blade og jord bærer spor af tid, vejr og kredsløb og det at værkerne er midlertidige, forandres og forsvinder, giver børn og unge en konkret og fysisk erfaring af forgængelighed, forandring og sammenhæng.

**De kunstneriske processer åbner for et andet sprog** end det daglige, logiske og forklarende: et visuelt sprog, der har plads til at være intuitivt og følelsesmæssigt, sansende, flertydigt, kropsligt og i bevægelse. Det personlige visuelle sprog, børn og unge skaber, når de arbejder sanseligt, kreativt og kunstnerisk i naturen, er både et redskab til at undersøge og forstå sig selv i relation til omverdenen og udgangspunkt for udveksling og dialog.

Når elevernes kreative arbejde indgår i en **fælles refleksion i gruppen**, kan der opstå dialog på tværs af sproglige og faglige niveauer. Eleverne får mulighed for at sætte ord og billeder på deres oplevelser af både naturen og hvordan de sanser den, ligesom det udvider deres forståelse af den diversitet, det kreative kunstneriske udtryk rummer og kan skabe, og de kan spejle sig i hinandens udtryk.

# Sådan kan I arbejde med: *det sansende, kreative og kunstneriske i naturen*

**Brug sanseøvelserne** som indgang til det kunstneriske udtryk. Sæt fokus på processen, sansningen og refleksionen, ikke på et færdigt "værk". Hvis der er tid og lyst, kan der arbejdes videre med det kunstneriske udtryk til noget mere færdigt og måske endda arrangeres en lille udstilling.

**Fotografi (med mobiltelefoner), inspiration:** Prøv både at tage billeder meget tæt på og længere væk. små detaljer, (blade, kviste planter, insekter) eller større udsnit eller hele landskabet. Tag billeder af det, du har mærket med hænderne eller det, du har lyttet til- f.eks. bevægelse i blade. Tænk ikke på om billedet er skarpt eller om kompositionen er "korrekt". Fotografér det, der fangede dit blik: former, farver, skygger, lys eller mønstre.

**Der er ikke noget facit** for et foto, tegning eller skulptur af naturmaterialer. At arbejde kreativt ud fra sanserne handler ikke om teknik, men om at skabe et billede af det man oplever. - Det kan forestille det man ser eller være gengivelse af en sansning eller følelse. Det kan være konkret eller mere abstrakte farver og mønstre.



**At tegne** hurtige skitser kan fange et første-håndsindtryk. At bruge farver kræver mere tid. Hvis man vil arbejde med detaljer, kan man tage en gren, et blad, eller et sneglehus med hjem og tegne efter den. Brug også her sansningen som indgang til tegningen: Føl, se fra mange vinkler, lugt til den inden du tegner.

**At arbejde med det der findes i naturen** i form af mandalaer, mobiler eller skulpturer eller at tage ting med hjem og arbejde videre med dem, er mere direkte sanseligt end at fotografere og tegne/male. Man kan hele tiden føle, lugte, lytte til dem.

**Den fælles proces** hvor man præsenterer og snakker om sit fotografi, tegning, digt og sammen reflekterer er vigtig. - Tag udgangspunkt i reflekterende spørgsmål og hvad billederne sætter i gang af forestillinger og følelser, altså ikke en vurdering.

### **Eksempel på aldersmæssig skalering af arbejdet med det sansende, kreative og kunstneriske i naturen**

**Yngre børn:** At lave mønstre, figurer og bygge skulpturer af det der findes i naturen, gerne som et fælles projekt, er godt med de mindste. Brug sanserne undervejs — hvordan føles grankoglen osv. Tegn derhjemme med farver, det man kan huske fra turen, fortæl og vis det til hinanden. Tegn eller mal sanserne med farver — Tag det du har fundet i naturen med hjem. Hvordan ser noget blødt, hårdt, let, tungt ud med farver på papiret.

**Ældre børn og unge** kan arbejde mere individuelt og længere tid ad gangen i naturen. Fotografi kan inddrages når børnene har og bruger mobiltelefoner. Sansfølelserne bruges direkte og kontinuerligt ind i den kreative proces: stop op, lyt, lugt, føl se, og fotografér/tegn så videre. Det kan være en god ide at arbejde individuelt, samles og snakke og så arbejde individuelt igen. Der skal være god tid til efterarbejde og udveksling i gruppen.

Naturpoesi inviterer til at være intuitivt til stede i nuet og lade erfaringer opstå, som der spontant kan sættes ord på før de forklares eller vurderes. Det giver adgang til en mere kropslig og sanselig forståelse af, og indlevelse i naturen og egne reaktioner. Gennem sproget får børn og unge mulighed for at fordybe sig i sanseindtryk og stemninger, som ellers let glider forbi i hverdagen. Samtidig åbner det for nye måder at udtrykke tanker og følelser på. Når disse udtryk deles, opstår et fælles refleksionsrum. På den måde kan naturpoesi understøtte både fordybelse, selvforståelse og fællesskab.

## **Hvordan kan sproget og naturpoesi give adgang til større indlevelse i naturen, større selvforståelse og afsæt for fælles refleksion i gruppen?**

**Poesi er** mangfoldige måder at bruge sproget og ordene på uden krav om form. Når der ikke er noget rigtigt og forkert, ingen grammatiske regler, tør børn og unge skrive det, de mærker, før de tænker på, om det er "rigtigt". Sproget bliver et redskab for oplevelse og følelse — ikke et regelsæt.

**Det poetiske sprog** kan rumme det, som er uklart, modsætningsfyldt eller svært at forklare. Metaforer, billeder og brudte sætninger giver plads til stemninger, sansninger og følelser, som endnu ikke tydeligt defineret.

**Når børn og unge skriver i naturen og med naturen** som udgangspunkt, bliver den ikke bare baggrund, men medvirkende. Hvis de skriver og oplever ud fra kroppen, sanserne (sansfølelserne) og det intuitive, bliver naturen noget man er i kontakt med og poesien kan blive en dialog med naturen. Det kan skabe indlevelse og et inkluderende og ligeværdigt natursyn.

**At skrive på denne måde** inviterer til opmærksomhed, stilhed og eftertanke. Når børn og unge sætter ord på deres sanseoplevelser, tanker og stemninger i naturen, opstår der refleksion: *Hvad lagde jeg mærke til? Hvordan påvirkede det mig? Hvad betyder det for mig?* — Naturen bliver et spejl, der gør indre oplevelser lettere at få øje på og give form.

**Sprog og poesi kan være en bro** mellem sansningen og andre kreative kunstneriske udtryksformer. (Tegning, fotografi, musik, bevægelse). Det åbner for helhedsorienterede læreprocesser, hvor børn og unge oplever, at erkendelse foregår i samspil med krop, sanser, fantasi, poesi og materialer.

**At kunne sætte ord på sansede oplevelser** i naturen giver øvelse i at definere sanser og følelser. Det virker afklarende og styrker følelsen af sammenhæng og mening. Det giver et indre repertoire af billeder og ord, man kan vende tilbage til i svære eller forandrende situationer i livet, og understøtter dermed både robusthed og selvomsorg.

**Når poetiske tekster deles i gruppen**, opstår genkendelse og resonans: "Sådan har jeg det også." Ligesom det styrker empati, fællesskab og forståelse for, at vi både kan opleve verden på samme måde og forskelligt — det udvider horisonten og giver alle oplevelser værdi.



# Sådan kan I arbejde med: *naturpoesi*

**Forarbejde.** En måde at inspirere til at bruge sproget mangfoldigt uden at noget er “rigtigt eller forkert” kan være at arbejde med forskellige former for poesi i dansk og f.eks. læse eksempler på naturdigte.

**Efterarbejde.** Det er givende at skabe tid til efterarbejde både til at eleverne kan skrive videre, og/eller redigere i det de har skrevet i naturen, og til præsentation af digte/tekster for hinanden og reflektere (ikke vurdere) sammen.

## Eksempler på naturrelaterede skriveøvelser:

### Skriv som om du er noget andet end et menneske.

Et træ, et dyr, et insekt, en plante, vandet eller jorden. Undersøg det du vil skrive om med sanserne, og se hvad der kommer til dig af tanker og ord. Du kan arbejde videre med digtet/fortællingen på et senere tidspunkt.

**Skriv et brev fra dig til naturen.** Vælg noget i naturen du godt kan lide. Hvad vil du fortælle den, du har valgt? Hvad kan du lide ved den, du skriver til?

**Sæt ord på sansfølelsen.** Skriv de ord ned, der kommer op i forhold til hver af sanserne: føle, høre, lugte og se. Senere kan du arbejde videre med ordene, sætte dem sammen på nye måder og måske lave sætninger. I kan også skiftes til at fortælle de ord der kommer op ved hver af sanserne, skrive dem ned og lave en slags fælles digt.

**Lav en liste, en registrering.** Se dig omkring og vælg et fokus f.eks. et bestemt område, et træ, en plante, nogle insekter, noget vand. Skriv alt hvad du registrerer.

**Hvis naturen var et sted i dig:** Skriv, hvor i kroppen hele naturen eller et bestemt træ, plante, sten eller andet mærkes lige nu, og hvordan.

**Sæt ord og billeder sammen.** Skriv på eller omkring en tegning eller et fotografi eller sæt ord og billeder sammen til en collage.





### **Eksempel på aldersmæssig skalering af arbejdet med naturpoesi**

**Yngre børn:** Arbejdet med naturpoesi hos de yngste er legende, sanseligt og fortællende. Ordene opstår i forlængelse af kropslige oplevelser i naturen — ved at røre, lytte, se og bevæge sig. Poesien kan være enkelte ord, gentagelser eller korte sætninger, som siges højt, skrives ned af den voksne eller kombineres med tegning og andre udtryk. Fokus er på nysgerrighed, nærvær og på at give stemme til det, der mærkes, uden krav om sammenhæng eller færdige tekster.

**Ældre børn og unge** kan arbejde mere individuelt og fordybende med naturpoesi over længere tid. Sansoplevelserne bruges direkte som afsæt for skrivning, hvor oplevelser, stemninger og refleksioner undersøges gennem ord, billeder og metaforer. Ældre elever kan sidde og skrive alene i naturen i længere tid. Det er givende hvis der er god tid til efterarbejde, hvor tekster kan videreudvikles. Udveksling af tekster i gruppen og en fælles -ikke bedømmelse, men refleksion giver en vigtig øvelse i at dele personlige følelser, oplevelser og refleksioner og fremmer forståelse og værdsættelse af forskellighed.

# Hvordan passer vi på naturen— bæredygtige tanker \*



Det er vigtigt at forstå, at den måde vi lever og forbruger på er hovedårsagen til naturens krise, men også at vi faktisk kan vælge at leve mere bæredygtigt og være med til at bremse krisen. Det er vigtigt at erkende at vi mennesker må tage ansvar for ikke at ødelægge naturen. - Sansearbejdet, naturfordybelser og kreativitet er med til at give et natursyn, der giver incitament til at passe på og respektere naturen. Men det skal kunne overføres til konkrete handlinger og en mere bæredygtig livsstil. Derfor er det vigtigt at snakke om bæredygtighed og at passe på naturen i arbejdet med natur og kunst med børn og unge.

**Hvilken viden om hvordan vi passer på naturen og tænker bæredygtigt, vil være god for børn og unge som handledskab og modvægt til magteløshed overfor naturens krise?**

**Naturen har for lidt plads.** Veje, byer, fabrikker, minedrift, skovbrug, og landbrug påvirker omkring 80% af jordens areal. Jo flere vi bliver, jo mere vi forbruger uden at tænke på bæredygtighed, des mere påvirker vi naturen. Lige nu bruger menneskene klodens ressourcer langt hurtigere end de kan reproducere.

**Landbruget** optager mest plads og langt den største del bruges til foder til husdyrene. Hvis alle mennesker kun spiste plantebaseret kunne 75% af landbrugsjorden (3 milliarder ha) potentielt blive til natur og skov og være med til at genoprette biodiversiteten.

**Jo mere vi forbruger** af ting og sager (tøj, sko, smartphones, computere, elektronik, møbler osv. osv.) jo mere belaster vi naturen gennem CO<sub>2</sub>-udledning, minedrift, brug af areal, kemikalier, affald osv. I Danmark forbruger hver person i gennemsnit 24,5 tons nye råmaterialer om året til alt fra tøj til byggeri. Hver dansker producerer desuden 556 kg affald. Både forbrug af råmaterialer og mængden af affald er langt over både EU- og verdensgennemsnittet.

**I naturen er der ikke noget affald.** Alle ting, alle stoffer bruges igen og igen i et kredsløb som hele tiden bliver til nyt liv. Det kan vi lære meget af. Vi skal låne af naturen og give tilbage igen, ikke bruge den op og skabe skadeligt affald.

**Det er med naturen som med mennesker,** når man lærer hinanden at kende, kan man blive venner og respektere hinanden. Naturen har skabt os mennesker, den er ikke til for os, vi er en del af den sammen med alle de andre arter. Hvis naturen skal bevares, skal vi leve sammen med den, ikke af den.

**Det internationale mål** er at give mindst 30 % af planeten tilbage til naturen inden 2030, i form af beskyttet natur. I Danmark er det en bred politisk aftale (den grønne trepart) at 20% af Danmarks areal skal omlægges til beskyttet natur. Det er også en politisk aftale at der skal vedtages en biodiversitetslov.

Mange organisationer i Danmark arbejder for naturen, f.eks. Den Danske Naturfond, Danmarks Naturfredningsforening, Verdens Skove, Friluftsrådet, Danmarks Vilde Natur, Vild med vilje, 2030 Skov (lommeskove for byer, børn og naturuddannelse)

# Sådan kan I arbejde med: *hvordan passer vi på naturen — bæredygtige tanker*

Der kan arbejdes med bæredygtighed i mange fag: **Natur/teknologi, biologi og geografi:** kredsløb, klima, ressourcer, økosystemer og menneskets påvirkning af naturen, natursyn og etik. **Fysik/kemi:** viden om energi, materialer, forurening og grøn teknologi. **Dansk:** natursyn og bæredygtighed gennem litteratur, poesi, sprog og fortællinger om natur og fremtid. **Samfundsfag:** bæredygtig livsstil, forbrug, økonomi, politik og FN's verdensmål. **Håndværk og design, madkundskab og billedkunst:** arbejde praktisk og sanseligt med genbrug, materialer, klimavenlig mad, klima og kunstneriske udtryk. Her er nogle konkrete eksempler:

En meget stor forskel vi kan gøre for naturen og klimaet er at spise **mere plantemad og mindre eller ingen kød**, og animalske produkter. Snak om alternativer til kød, prøv at lave vegansk og vegetarisk mad. Få inspiration og viden på: [www.vegetarisk.dk](http://www.vegetarisk.dk) og [www.madmedmedfoeelse.dk](http://www.madmedmedfoeelse.dk) -

**Hvis der ikke var madspild**, kunne der blive produceret mindre mad og dermed potentielt være plads til mere natur. Undgå madspild få inspiration på bl.a. [www.stopspildafmad.org](http://www.stopspildafmad.org)

**Lær om miljømærkerne** der findes på produkter som ikke indeholder miljø- og sundhedsskadelige stoffer, og som belaster naturen mindst muligt. F.eks. Ø-mærket = økologiske fødevarer der bl.a. sikrer at naturen og mennesker ikke udsættes for sprøjtegifte.



**Mindre forbrug.** Noget af det bedste man kan gøre for natur og klima er kun at købe ting og tøj man virkelig har brug for, og at bruge sit tøj og sine ting længst muligt, reparere og passe på dem. Hver gang man køber genbrug, undgår man hele produktionen af en ny ting.

**Hvilke værdier** er vigtige som man kan vælge i stedet for at forbruge ting, tøj osv. f.eks. venskab, sundhed, dyr der har det godt, forår, kreative ting, se film, lave bål, spise pandekager osv. Hvordan har naturen værdi i sig selv? Hvilken værdi har en forårsdag?

**Hvad kan I gøre for naturen på skolen eller hjemme** i haven, der giver mere plads til natur: Lav et kvashegn, insekthoteller og fuglekasser, så og plant insektplanter, plant en mikroskov (se mere [www.2030skov.dk](http://www.2030skov.dk)) lad haven være mere vild, få inspiration på [www.vildmedvilje.dk](http://www.vildmedvilje.dk)

### Aldersmæssig skalering af arbejdet med bæredygtighed passe på naturen

**For yngre børn** skal temaet være konkret: Pas på naturen; ikke forstyrre, plukke eller brække noget, der kan skade, ikke smide skrald. Samle affald, lave insekthoteller og kvashegn. Det er også let at forstå at man ikke skal smide mad, eller ting der godt kan bruges/repareres, ud. Det kan være sjovt at lave grøn mad eller besøge en økologisk gård.

**Ældre børn og unge** kan forholde sig til sammenhænge, og fakta kan være øjenåbnere. Inviter f.eks. oplægsholdere eller besøge en bæredygtig produktion. Lav forsøg, få ideer og afprøv bæredygtig livsstil derhjemme: Spis grønt i en uge; hvor meget af dit tøj bruger du ikke; hvad er familiens eller skolens CO<sub>2</sub>-aftryk og kan I gøre det mindre?

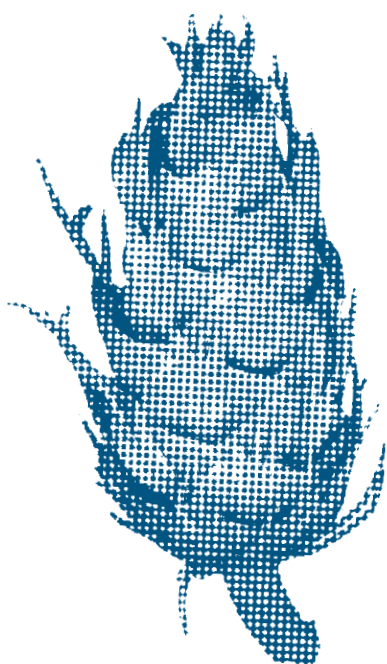




# Sanse- og nærværsøvelser

3.

# Sanse- og nærværsovelser



I vores arbejde med natur, kunst og nærvær med børn og unge inddrager vi altid sanse- og nærværsovelser, som basis for at skabe nærvær, indre ro og kreativt kunstnerisk udtryk.

Øvelserne kan også stå alene eller bruges ind i andre undervisnings- eller samværs sammenhænge. De kan bruges i den form de er beskrevet her, eller de kan forenkles f.eks. ved at arbejde med en enkelt af sanserne i "Sanseøvelsen i naturen". De fleste øvelser er beskrevet til at bruge udendørs men kan let tilpasses til at bruges indendørs.

Sanseøvelserne skal guides når man arbejder med en gruppe. Alle kan guide. Det skal bare gøres langsomt og roligt. Prøv selv øvelsen af inden du guider den.



Stillegang er en form for **opmærksom gåtur**, hvor du går (i naturen) uden musik, podcasts, samtaler eller anden distraktion, med fokus på kroppen, omgivelserne og nuet. Det er ikke bare en almindelig gåtur, det er en form for meditation i bevægelse, hvor hvert skridt bliver en måde at være til stede i øjeblikket på. Stillegang kan f.eks. vare 10 — 20 minutter eller hele gåturen.

## INSTRUKTION TIL STILLEGANG

Start med at komme til stede før du går — mærk kroppen, fødderne mod jorden og din vejrtrækning.

Gå bagved hinanden med en god afstand. Gå langsomt så du kan mærke hvert skridt.

Mærk din vejrtrækning (fx indånding på ét skridt, udånding på næste).

Mærk hvordan fødderne rammer underlaget, mærk hvordan bevægelsen forplanter sig op gennem benene og kroppen helt op til hovedet.

Vær blødt opmærksom på omgivelserne, hvilke lyde og lugte opfanger du? Mærk dem og lad dem glide forbi.

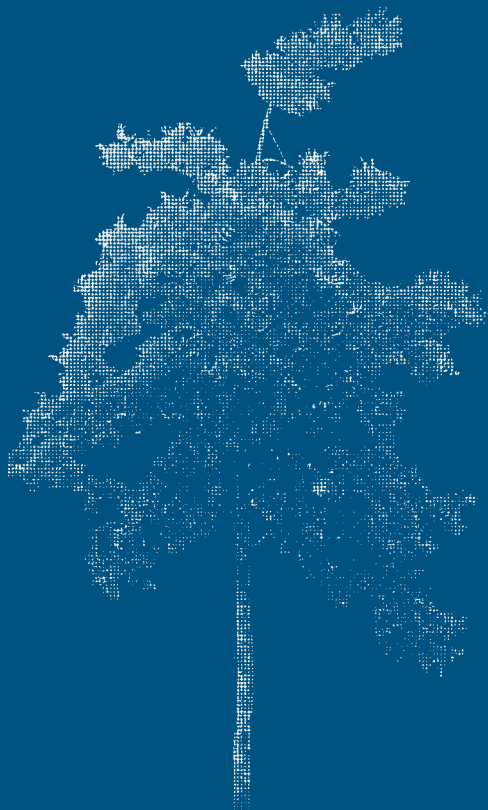
Se dig omkring — se andre steder end du plejer, se langt væk se tæt på.

Hvis tankerne flyver væk, så led dem tilbage til din krop og dine sanser.

Øvelsen giver en god jordforbindelse og kropsformelse og også en indleven i træer og natur. Den er meget fin at lave udendørs, men kan sagtens laves inde (hvis vejret er dårligt) og når som helst.

Den varer 7—10 minutter. Brug god tid på at guide og gentag de forskellige trin. Øvelsen kan forenkles til kun at omfatte den del, der fokuserer på rødderne.

Øvelse er bedst til de lidt ældre børn. Det er lettest at lave den med lukkede øjne, men det skal altid være valgfrit.



Stil dig med fødderne i hoftebredde og find balancen så du står godt og i ligevægt på begge ben. Luk øjnene eller fokuser på et bestemt punkt — gerne et træ.

Mærk dit åndedræt, lad det blive langsomt og roligt.

Mærk fødderne mod jorden. Mærk at de bliver tunge. Det er som om de synker lidt ned i jorden. Jorden føles behagelig, den er fuld af næring og fugt.

Forestil dig nu at der vokser rødder ud af fødderne og ned i jorden, som om du var et træ. Brug lidt tid på at lade rødderne vokse ned i jorden og ud til siderne.

Mærk nu igen dit åndedræt og forestil dig at du ved hver indånding trækker næring fra jorden op gennem rødderne og op i kroppen, og ved udåndingen breder næringen sig i hele kroppen.

Ved indånding trækker du næring op gennem rødderne. Ved udånding fordeles næringen i kroppen. Fortsæt med dette i nogle minutter.

Nu skal du mærke den øverste del af kroppen, og forestille dig at du kan få grene til at vokse ud og strække sig mod himlen og lyset, som om du var et træ.

Der er grønne blade på grenene som suger næring og lys fra luften og solen.

Stå lidt og forestil dig dine grene og blade.

Mærk nu igen dit åndedræt og forestil dig at du ved hver indånding trækker næring fra luften og solen ind igennem bladene og grenene og ned i kroppen. Ved udåndingen breder næringen sig i hele kroppen.

Ved indånding trækker du næring ind gennem blade og grene. Ved udånding fordeles næringen i kroppen. Fortsæt med dette i nogle minutter.

Nu kan du prøve om du ved indåndingen kan trække næring ind både gennem rødderne og gennem bladene og grenene, og ved udånding fordele det i kroppen.

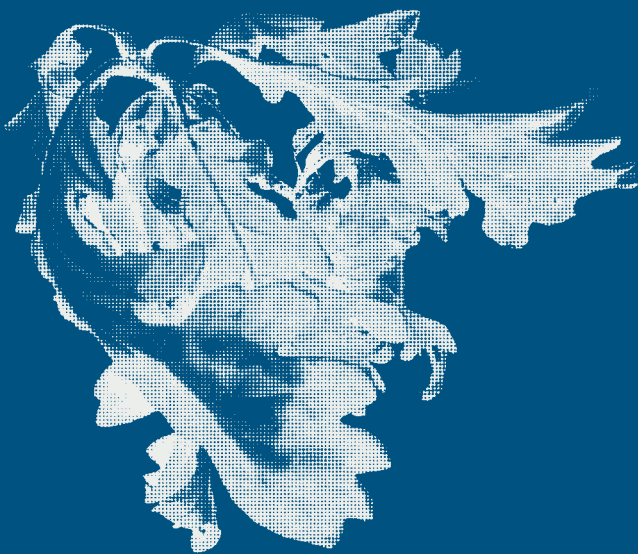
Ved indånding trækker du næring ind både gennem rødderne, grenene og bladene. Ved udånding fordeles næringen i kroppen. Fortsæt med dette i nogle minutter.

Hvis du har svært ved at mærke begge ting samtidig, så nøjes med at forestil dig at du trækker næring op fra rødderne på indåndingerne og at den fordeler sig i kroppen på udåndingen.

Slut af med at mærke dine fødder. Begynd at bevæge dem, og lidt efter lidt resten af kroppen. Om lidt kan du åbne øjnene hvis du har haft dem lukkede.

Nærværøvelsen er god til at skabe ro og samle tankerne. Den kan bruges når som helst men er god som en begyndelse på dagen. Bruges den ude og stående, tilpasses den første del til at man står og ikke sidder. I projektet Kunst og Natur med Børn og Unge, har vi arbejdet med, at hver elev skulle finde "sit" træ (Se øvelsen Træet s. 62). Vi har med god erfaring bedt eleverne tænke på "deres" træ i den del af øvelsen hvor man fokuserer på hjertet.

Man kan lave øvelsen med åbne eller lukkede øjne. Hvis man har åbne øjne, er det godt at vælge et bestemt punkt hvor man lader blikket hvile under øvelsen.



INSTRUKTION TIL BLIV ET TRÆ ÆRVÆRSØVELSE  
—KROP, ÅNDEDRÆT, HJERTE

Sæt dig godt tilrette på stolen  
Mærk at stolen støtter dig  
Mærk bagsiden af lårene  
Mærk ryggen  
Mærk lårene og ryggen på en gang

Send din bevidsthed ned til fødderne  
Mærk fodsålernes kontakt til gulvet  
Mærk alle tærne  
Krum tærne, stræk dem igen  
Og mærk igen kontakten til gulvet

Mærk overfladen på fødderne  
Og prøv om du kan fornemme fødderne indefra

Send nu din opmærksomhed til begge dine hænder  
Knyt langsomt hænderne og stræk dem  
Gør det et par gange  
Og lad så hænderne hvile og slap dem helt af

Mærk hændernes overflade  
Og fornem dem indefra

Send så din opmærksomhed op til dit ansigt  
Mærk panden  
Området omkring øjnene  
Området omkring munden og kæberne  
Lav nogle grimasser; knyt ansigtet, stræk det ud — og lad så ansigtet slappe helt af

Prøv om du kan mærke begge fødder,  
begge hænder og ansigtet på en gang  
Mærk at din krop slapper godt af

Send nu din opmærksomhed til din vejrtrækning  
Du skal ikke ændre vejrtrækningen, bare følge dens rytme med indånding og udånding  
Sid nogle minutter og følg vejrtrækningen

Prøv om du kan mærke både kroppen og vejrtrækningen på en gang  
Begge fødder, begge hænder og ansigtet og din vejrtrækning

Send nu opmærksomheden til området omkring dit hjerte  
Måske kan du mærke nogle følelser  
Måske kan du mærke dit hjerte slå

Du skal nu tænke på nogen du holder af\*  
Det kan være nogen fra din familie  
Det kan være en god ven  
Og mærk samtidig området omkring hjertet

Lad så de følelser der opstår  
Brede sig ud i kroppen  
Helt ud i hænderne  
Ned i fødderne  
I nakken  
Og i ansigtet

Du skal nu afslutte øvelsen  
Begynd langsomt at bevæge dig  
Åben øjnene hvis du har haft dem lukkede  
Og træk vejret dybt et par gange

Vi bruger altid denne sanseøvelse i naturen som basis for det kreative kunstneriske og naturpoetiske arbejde. Man kan, under arbejdet i naturen og i efterarbejdet, vende tilbage til den eller til enkelte af sanserne. Smagssansen er ikke med her, men kan inddrages hvis man er sikker på at det man putter i munden, er ok. Øvelsen kan laves kort eller lang, den kan laves mens man går, står eller sidder og tilpasses bare herefter.

---

**INSTRUKTION TIL BLIV ET  
SANSEØVELSE I NATUREN  
— FØLE, HØRE, SE, LUGTE**

*Kom tilstede:*

Stil dig så du hviler lige meget på begge ben.  
Mærk dine fødder. Mærk føddernes kontakt til jorden.  
Mærk så dit åndedræt, lad det flyde roligt.  
Følg indåndingerne og udåndingerne et stykke tid.

*Følesansen:*

Mærk dine fødder, mærk jorden under fødderne og gå nu i langsomt tempo.  
—Hvordan er jorden, er den blød eller hård, er der jord, sten eller græs under dine fødder?  
Mærk bevægelsen af dine skridt op gennem benene.  
Mærk bevægelsen videre op i kroppen.  
Stop nu op og stå stille.  
Mærk din hud mod tøjet. Mærk om du er kold eller varm.  
Mærk luften mod hænderne og mærk den mod ansigtet, hvordan føles den, er den fugtig, er den blæsende, er den kølig eller lun?  
Rør ved noget græs eller en plante, barken på et træ eller noget mos.  
Hvordan føles det med fingrene? Kan du mærke, om følelsen spreder sig til resten af kroppen?

### *Hørelsen:*

Flyt din opmærksomhed fra følesansen til hørelsen.  
Du kan stå stille eller gå langsomt mens du lytter.  
Hvilke lyde er der omkring dig?  
Lyt til de lyde der er langt væk — hvad er det for lyde, er de dybe eller høje — hvor mon de kommer fra?  
Flyt nu opmærksomheden til lyde der er tættere på, og til dem der er helt tæt på.  
Hvad er det for nogle lyde, der er tæt på? er det små eller store lyde?  
Prøv at flytte opmærksomheden frem og tilbage mellem de forskellige lyde.

### *Lugtesansen:*

Mærk at du trækker vejret ind og ud gennem næsen.  
Følg vejtrækningen mens du fokuserer på at mærke, når luften trækkes ind og pustes ud af næsen.  
Hvad kan du lugte?  
Er det menneskelugte eller naturlugte?  
Er der en kraftig lugt der fylder meget?  
Er der små lugte og lugte som hurtigt forsvinder igen?  
Er der nogen lugte som minder dig om noget?  
Find en plante eller et blad eller tag lidt jord op i hånden. Gnid det lidt mellem fingrene og lugt til det.  
Luk gerne øjnene et øjeblik. Kommer der et særligt billede op når du lugter til planten, bladet eller jorden?

### *Synssansen:*

Nu er det synet, du skal fokusere på. Lad først blikket glide rundt og registrere omgivelserne uden at stoppe ved noget bestemt.  
Prøv om du kan defokuserer. Vi kan kalde det at "lave bløde øjne" hvor du ikke ser på noget bestemt, men bare ser drømmende ud i luften. Og prøv så at fokusere på noget bestemt. Skift mellem de bløde øjne og det fokuserede blik.  
Prøv nu at se med dit almindelige blik, men se andre steder hen end du plejer. F.eks. Op i himlen eller trækronerne, ud til siderne, ned i græsset eller mellem træets grene.  
Prøv at skifte et par gange med at sende dit blik langt væk og se noget tæt på. Bliv lidt ved hvert sted du ser hen. Vælg et sted hvor du fordyber blikket. Hvad sker der der? Hvordan er lyset? Hvor er der lyst og hvor er der mørkere? Hvilke farver er der? Er der noget der bevæger sig? Bevæger det sig langsomt eller hurtigt?  
Kan du få øje på nogle dyr — f.eks. Insekter?

### *Afslutning:*

Du kan afslutte med igen at stå og mærke dine fødder og jorden under dem og mærke dit åndedræt.  
Du kan også prøve at stå eller gå langsomt og skifte mellem sanserne i en flydende bevægelse, så du først fokusere på at føle, så lugte, så høre og så se. Og måske kan du mærke alle fire sanser på en gang.





### Registreringer

Lyset reflekteres  
 Liv i mørket  
 Skovspurv  
 Skygger  
  
 Fuglesang  
 Bladene knaser  
 Vinden  
 Himmelblå  
  
 Grenene stikker  
 Grønt  
 Brunt  
 Strømmen i vandet  
  
 Solens varme  
 Farverne springer  
 ud af det grå

### Følesansen

Plantagtig  
 Kølig  
  
 Ru  
 Krasende  
  
 Blød  
 Riflet  
  
 Fløjl og silk

### Lugtesansen

Frisk  
 Syrligt  
  
 Varmt sand  
 Kold sø  
  
 Omgivet af grønt  
  
 Lugten af græs  
 minder om:  
 Fodboltbane  
 Sommer

### Hørelsen

Vinden i træerne  
 Gruset  
  
 Bølger, klukken,  
 bølgegyde  
  
 Biler i det fjerne





# Naturovelser

## Om at takke og give tilbage — Gaveøkonomi

Naturen giver os alt, hvad vi har brug for for at leve. Men vi glemmer at takke den og at give den noget tilbage så den kan forblive i balance.

Naturens økonomi er gaveøkonomi: Når bærrerne på buskene bliver modne, er det en gave til fuglene. De spiser bærrerne og deres frø, som senere kommer ud med en fugleklat, spirer og bliver til en ny busk, en gave fra fuglen.

I en gaveøkonomi handler udveksling ikke om betaling og ejerskab, men om relation, ansvar og gensidighed. Det, vi modtager fra jorden — mad, materialer, skønhed, liv — forpligter os til at handle respektfuldt og bæredygtigt og bidrage til helheden - en natur i balance.

Når du takker naturen, begynder du at tænke på, hvad den giver og hvor stor dens værdi er.

## Tip til øvelsen\*

**Tidsforbrug til øvelsen: (minimum):** 1,5 — 2 timer

**Hvor og hvornår:** Et sted hvor der er natur nok til at kunne finde noget i naturen som man kan lide. Når vejret er lunt forår, sommer eller efterår.

**Aldersgrupper:** 12 — 19 år.

### Huskeliste — det skal der bruges:

Notesbog og blyant.

Tegnemateriale og tegnebræt — hvis I har god tid.

Mobiltelefoner til at fotografere

(husk at de skal være på flytilstand).

Siddeunderlag og tøj efter vejret.

### Tip til nærvær:

For at åbne sanserne og være til stede er det vigtigt at give plads til stilhed. Snak ikke med hinanden under forløbet.

### To versioner af øvelsen:

Alt efter vejret og den tid der er til rådighed, kan man vælge at finde noget at tage med ind for at tegne eller fotografere og skrive til.

Gaveøkonomi refererer til et begreb beskrevet af den amerikanske botaniker Robin Wall Kimmerer der er kendt for sit arbejde med at forene viden fra den oprindelige amerikanske befolkning og vestlig videnskab i forståelsen af naturen. Hun er en af vor tids mest indflydelsesrige stemmer inden for økologisk tænkning [www.robinwallkimmerer.com](http://www.robinwallkimmerer.com)



### *1. Åben sanserne.*

Lav en guidet sanseøvelse sammen. Snak ikke under øvelsen, undtagen hvis I har aftalt at dele sanseindtryk. Start med dybe åndedræt.

**Føle.** Mærk jorden under fødderne og luften mod huden. Føl på et blad, et træ, græsset.

**Høre.** Lyt til fjerne lyde, lyt til nære lyde, menneskelyde, naturlyde.

**Lugte.** Er der menneskelugte, naturlugte, krydrede eller friske lugte? Hvad minder lugtene dig om?

**Se.** Se langt væk, se tæt på. Se fokuseret og defokuseret. Se på detaljer, farver, skygger, mønstre.

### *2. Find noget i naturen som tiltrækker dig*

Gå nu lidt rundt og find et træ, en plante, en sten, et insekt eller noget andet som du godt kan lide og som tiltrækker din opmærksomhed.

Se, føl, lugt og lyt til den du har fundet og tag billeder af den eller tegn den.

Alternativt kan du finde en ting fra naturen på jorden som tiltrækker dig og som du kan tage med ind og tegne eller fotografere. Du må ikke plukke eller brække noget af.

### *3. Tak naturen.*

Lav nu et lille takkebrev til det fra naturen du har valgt. - Tak den for at være til, fortæl den hvorfor den tiltrak dig og hvorfor du godt kan lide den. Du kan skrive nogle ord fra dit takkebrev på din tegning eller sætte ordene sammen med dit/dine fotografi(er).

Hvis du har taget den/det fra naturen du vil skrive til, med ind for at tegne eller fotografere den, så start med at se på den fra mange sider, føle, lugte og lytte til den.

### *4. Dele i gruppen.*

Præsenter nu jeres billeder/tegninger og takkebrev til hinanden og snak om det at sige tak til den som giver noget til andre.

Denne øvelse er inspireret af øvelsen af samme navn fra projektet "Ordforbindelse" med kunstneren Franz M H Bomberg og Margrethe Nicoline Sørensen. Se [www.ordskaelv.org](http://www.ordskaelv.org)



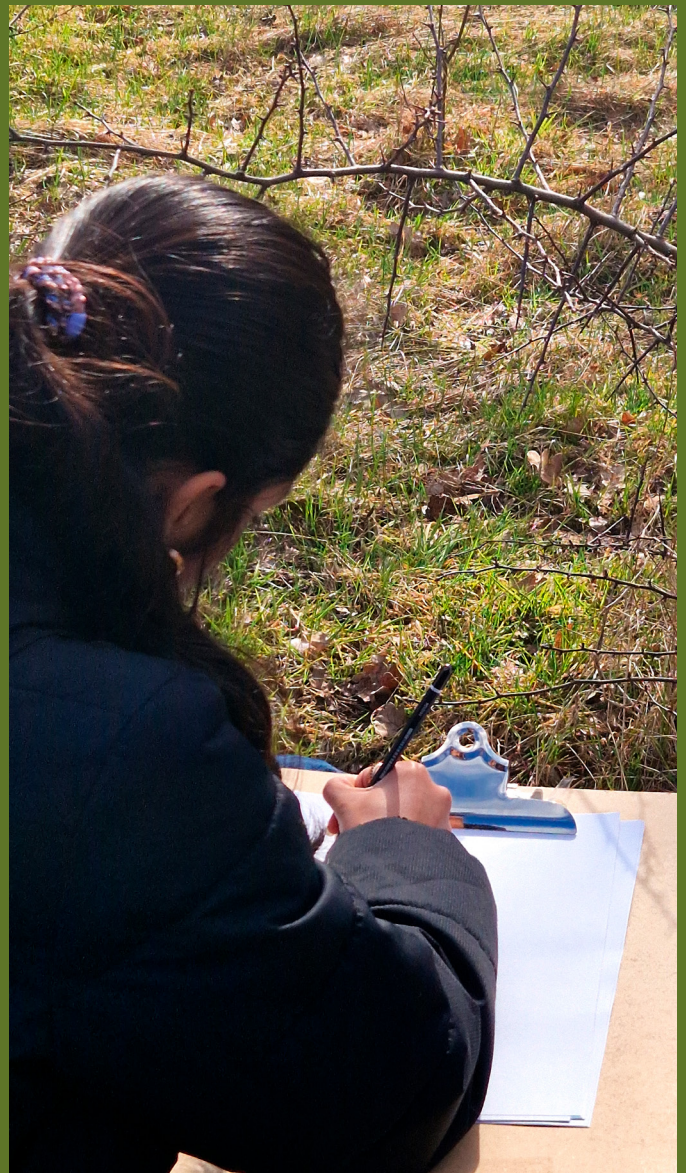
Tak for at kunne besøge dig  
Tak for at kunne glæde mig

Tak for at kunne opleve din skønhed  
Tak for at kunne mærke lighed

Tak for at beskytte dine planter  
Tak for at du ikke har bestemte grænser eller kanter

Tak for den glæde du bringer  
Tak for den lyd du synger

Tak for at jeg kunne slappe af  
Tak for at du virker som en slags læge



Tak fordi du skabe farver og liv  
blandt de knasende blad  
og reflektere lyset til mig

Tak fordi du svajer i vinden

# Skab mandalaer, skulpturer eller mobiler i naturen

## Viden om nedbrydning og forandring i naturen

Liv bliver til død og død bliver til liv i naturen.

Når en mælkebøtte eller en ræv dør, bliver de nedbrudt af smådyr som regnorme og bænkebidere, bakterier og svampe. De bliver omsat til næringsstoffer, som planterne kan optage. Planterne og deres frø bliver spist af insekter, mus og fugle, og ræven og musvågen spiser igen mus og fugle.

Naturen er i et evigt kredsløb hvor de samme stoffer bliver brugt igen og igen. De forsvinder ikke, men skifter bare form.

Mennesker er også en del af naturens kredsløb. De næringsstoffer, vi får gennem maden, stammer fra planter og dyr og er afhængig af en sund og levende jord med organisk materiale, der bliver nedbrudt til ny næring.

## Tip til øvelsen\*

**Tidsforbrug til øvelsen: (minimum):** 2 – 3 timer

**Hvor og hvornår:** Forår, sommer, efterår er bedst. Vinter med sne der kan formes, er også en mulighed med tilpasning.

**Aldersgrupper:** Med tilpasning kan øvelsen bruges fra 5 – 19 år. Men den er særlig velegnet til mellemtrinnet. Lav helt enkle mandalaer/mønstre med de yngste og tilføj stillegang og mere avanceret bygning af skulpturer og mobiler med de ældre elever.

### Huskeliste — det skal der bruges:

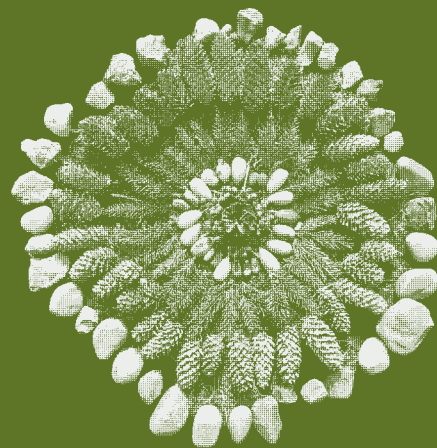
Snore til mobilen/uroen af naturmateriale der kan nedbrydes.

Almindelig saks og grensaks hvis grene skal forkortes.

Mobiltelefoner til at fotografere (husk at de skal være på flytilstand mens I laver stillegang).

### Tip til sanseøvelserne

Gå langsomt efter hinanden med pæn afstand uden at snakke. Guid eleverne til at mærke kroppen og at sanse og se på nye måder; Ind mellem grene, op i træerne, se på det der er tæt på, se på det der er langt væk, søg efter mønstre og former i omgivelserne.



*1. Få øje på naturens mønstre og former*

Gå ud i naturen og start med at stå og mærke jorden under fødderne og tag nogle dybe indåndinger.

Gå en “stillegang” langsomt uden at snakke i 10 – 15 minutter.

Læg mærke til naturens mønstre og former mens I går.

Bladenes former, grenenes mønstre, skyggemønstre, stammernes former, stenenes former, et sneglehus, græssets frøstand osv.

*2. Lav en mandala, skulptur eller mobile*  
*—I kan arbejde enkeltvis eller flere sammen*

Lav en mandala. - Et mønster der er cirkelformet, blomster-, stjerne- eller spiralformet.

Find et godt sted f.eks. på bar jord, i sand, eller omkring et træ eller en sten.

Saml blade, sten, kogler, kviste, bark, strå der ligger på jorden (pluk mindst muligt).

Start med et midtpunkt og læg tingen i gentagne mønstre udad. Måske kan I lægge mandalaen så dens mønster peget mod de fire verdenshjørner. Tal om symmetri, former, farver og rytme.

*eller*

Byg en skulptur. Byg med grene, sten, kogler, tørt græs eller hvad der er ved hånden. Byg op ad et træ, byg rundt om en sten, byg så det passer i landskabet, i en lille hulning eller på en lille forhøjning. Kun fantasien sætter grænser. Tal undervejs om balance, stabilitet og hvordan skulpturen “passer ind” i naturen.

*eller*

Lav en mobile, en hængende uro, der bevæger sig i vinden. Det særlige ved en mobile er, at den skal være i balance. Find fjer, blade, små grene, kogler, sten med hul, bark eller lignende. Brug bomulds-snor, bast eller garn til at binde materialerne fast. Hæng mobilen i en gren og justér længden på snorene, så den hænger i ligevægt. Eksperimentér med tyngde, bevægelse og lyd. Tal om vind, tyngdekraft og balance

*3. Præsenter og fotografér jeres værk*

Præsenter jeres værker for hinanden. I kan måske gi’ det en titel. Jeres værk vil nedbrydes af vind og vejr, blive spist af svampe og bakterier og ændre form. Det kan være sjovt at tage et billede af det, så I kan huske det, og det kan være sjovt at besøge det igen og se hvordan det ændrer sig.





### Kort viden om træer

Fotosyntese - Når I laver dybe vejrtrækninger i sanseøvelsen, så kommer en del af ilten fra træets blade (fordi de omsætter lys, vand og CO2 til næring og ilt).

Undersøg mere om de dyr der lever på /af/ved træet.

Døde træer og grene giver liv og levesteder til insekter, mus, fugle, svampe, lav, mos, planter.

I og omkring træets rødder lever et netværk af mykorrhizasvampe, der skaber kommunikation mellem træerne.

---

## Tip til øvelsen\*

**Tidsforbrug til øvelsen:** 1,5—2,5 timer, hvis I laver hele forløbet + 1-2 timer til det kreative arbejde og udveksling i gruppen.

**Hvor og hvornår:** I skoven eller et roligt sted med træer. Hele året men i godt vejr.

**Aldersgrupper:** Med tilpasning kan øvelsen bruges fra 5—19 år.

**Afsæt også gerne tid til fagligt for- og/eller efterarbejde:** Viden om træerne. Viden og snak om hvordan vi kan passe bedre på træerne og naturen

**Huskeliste — det skal der bruges:**

Notesbog og blyant

Tegnemateriale og evt. tegnebræt — farver hvis I har god tid

Mobiltelefoner til at fotografere

(husk at de skal være på flytilstand)

Siddeunderlag og tøj efter vejret

**Tip til sanseøvelserne**

Sanseøvelsen er bedst at guide ; Brug 2—5 minutter til hver af sanserne. De yngste børn kan på skift sætte ord på oplevelsen af træet for hver sans. Ældre elever kan skrive ord ned mellem guidning af hver sans. Ældre børn/unge kan evt. selv lave sanseøvelsen med træerne hvis de er for langt fra hinanden til at der kan guides.

**Det kreative arbejde og deling i gruppen**

Brug mindst 1 - 1,5 time til at eleverne kan redigere og udvælge tekst, fotos eller tegninger og som en vigtig afslutning dele billeder, tekster og oplevelser i gruppen.



### 1. Find dit træ

Gå ud i skoven eller et sted hvor der er træer.

Gå det sidste stykke uden at snakke og læg mærke til de træer du møder.

Find et træ der tiltrækker dig særlig meget.

Når du har fundet "dit" træ, skal du lave sansøvelsen med træet.

### 2. Sansøvelse med dit træ

Skriv stikord ned for hver af sanserne; føle, lugte, lytte, se eller fortæl til de andre hvordan du sanser dit træ.

**Føl på træet.** Hvordan føles barken, bladene og kvistene?

**Lugt til træet.** Hvad lugter det af, hvad minder lugtene om?

**Lyt til dit træ.** Læg øret til stammen — kan du høre noget? Rasler bladene, er der dyr på træet, der laver lyde?

**Se på træet.** Hvordan er dets form? Hvad udstråler det? Hvilke farver er der i træet? Er der dyr og planter på træet?

**Alle sanser.** Hold om træet eller læn dig op ad det. luk måske øjnene, lav nogle dybe vejrtrækninger og prøv at mærke træet med alle dine sanser på en gang.

### 3 Kunst og poesi til dit træ

Fotografi: Tag billeder af det, du har rørt ved, lyttet til eller lagt særligt mærke til – fx bark, bevægelse, lys, skygger eller små detaljer. Prøv både nærbilleder og billeder på afstand, og tag gerne flere fotos. Der findes ikke ét rigtigt billede – fotografér det, der bedst viser, hvordan træet føles.

*eller*

Tegn dit træ. Tegn en skitse af hele træet, sådan som du fornemmer det. Det behøver ikke være nøjagtigt. Eller tegn et blad eller en gren. Du kan også tage et blad eller en kvist med hjem og tegne den derhjemme.

*eller*

Lav et digt eller skriv nogle ord om dit træ. Du kan bruge stikordene fra sansøvelsen eller skrive noget nyt. Sid eller stå op ad træet mens du skriver. Læg hånden på træet og lyt om træet "fortæller" dig hvad du kan skrive.



Mit træ er  
levende ro  
svampet og mosset  
råt  
naturligt  
afslappet



Stankelben

Hård bark  
Blødt mos

Myrer



Hører en kradsen  
— ellers ikke noget

Det er afslappende

Det lugter af bark  
og træ, af harpiks  
og grannåle

Gran lugter friskt

## Om mos

Mosser er nogle af de ældste landplanter på Jorden. De var med til at skabe den første ilt på landjorden.

Mos har ikke rigtige rødder, men små tråde (rhizoider), der holder dem fast.

Mos kan indeholde mange gange deres egen vægt i vand. Derfor er mosser bl.a. vigtige i moser og sumpe, hvor de hjælper med at holde på vandet.

Mos har et lille organ (arkegonium), der ligner en livmoder, hvor mossets ægcelle befrugtes og den nye mos begynder at udvikle sig.

---

## Tip til øvelsen\*

### Tidsforbrug til øvelsen: (minimum):

1,5 – 2 timer

**Hvor og hvornår:** Et roligt sted hvor der vokser forskellig mos. — en ældre fugtig skov med døde grene og træer er et godt sted. Men der vokser mos mange steder; på træer i græsplænen, mellem fliserne. Når vejret er lunt forår, sommer eller efterår.

**Aldersgrupper:** 6 – 19 år. Med de yngste kan man nøjes med at se på, sanse og tale om mosset. De voksne kan måske tage billeder som kan printes ud og hænges på væggen derhjemme

### Huskeliste — det skal der bruges:

Notesbog og blyant.

Tegnemateriale og tegnebræt — hvis I har god tid.

Mobiltelefoner til at fotografere

(husk at de skal være på flytilstand).

Siddeunderlag og tøj efter vejret.

### Tip til sanseøvelserne:

Sanseøvelsen skal guides hvis I sidder tæt på hinanden ved vandet og/eller hvis eleverne er yngre.

Brug 2 – 5 minutter til hver af sanserne. De yngste børn kan på skift sætte ord på oplevelsen af vandet for hver sans. Ældre børn/unge kan evt. selv lave sanseøvelsen med træerne, hvis de er for langt fra hinanden til at der kan guides.



### 1 Find mos.

Gå ud i skoven eller et andet sted hvor der vokser meget mos.

Slå dig ned når du/I har fundet et roligt sted med forskellige mosarter.

### 2 Sansføvelse med mosset.

Skriv stikord ned for hver af sanserne; føle, lugte, lytte, se eller fortæl til de andre hvordan du sanser mosset.

**Føl på mosset.** Hvordan føles det mod hånden, hvordan føles det mod kinden? Hvad får det dig til at tænke på?

**Lugt til mosset.** Hvad lugter det af, hvad minder lugtene om?

**Lyt til mosset.** Læg øret mod mosset — kan du høre noget? Små dyr der kravler eller er mosset stille?

**Se på mosset.** Se på det mos du sidder/står ved under luppen. Undersøg de forskellige mosarter og se hvor forskellige deres fine mønstre er.

**Alle sanser.** Hold om træet eller læn dig op ad det. luk måske øjnene, lav nogle dybe vejrtrækninger og prøv at mærke træet med alle dine sanser på en gang.

### 3. Kunst og poesi til mosset.

**Fotografi:** Tag billeder af mosset helt tæt på. Se om du kan få billeder af forskellige mosarter med forskellige mønstre. Tag billeder af mos der dækker grene eller stubbe. Eller mos i skovbunden. Tag billeder af svampe eller planter sammen med mosset. Fotografér det, der bedst viser, hvordan mosset føles.

*eller*

Tegn et enkelt blad af mosset og dets fine form og mønster. Tegn gerne forskellige mosarters blade. Eller mærk igen på mosset og tegn et abstrakt billede/mønster med farver af hvordan mosset føles, som det lige falder dig ind. I kan også tage mosblade med hjem og tegne dem der

*eller*

Lav et digt eller skriv nogle ord om mosset. Du kan bruge stikordene fra sansføvelsen eller skriv alt hvad du kommer i tanke om i forbindelse med mos. Eller du kan føle og lugte til mosset og se om der kommer nogle ord eller sætninger til dig som du kan skrive ned.





## Om udesidning

Udesidning har rødder tilbage i oldnordisk tradition og tro. Det går i sin enkelthed ud på at sidde uforstyrret i naturen i et længere tidsrum for på den måde at finde klarhed, ro og indsigt. Udesidning har oftest foregået som en vågenat hvor man søgte svar på spørgsmål i forhold til ens liv, familie, frugtbarhed eller den natur man var en del af.

I denne udesidning fokuserer vi på at komme tættere på naturen omkring os på en sansende måde og ikke så meget på at finde svar på personlige spørgsmål. Ikke desto mindre vil man ofte opleve at det at lytte til naturen også åbner for at lytte til sig selv og at man får en større klarhed og ro.

## Tip til øvelsen\*

**Tidsforbrug til øvelsen: (minimum):** 2 — 3 timer

**Hvor og hvornår:** Et sated i naturen hvor der er god plads og ro. Når vejret er lunt forår, sommer eller efterår.

**Aldersgrupper:** 12 — 19 år. Jo yngre elever, des kortere sanseøvelse og udesidning. Udesidningen kan også forenkles lidt.

### Huskeliste — det skal der bruges:

Notesbog og blyant.

Tegnemateriale og tegnebræt — hvis I har god tid.

Mobiltelefoner til at fotografere

(husk at de skal være på flytilstand).

Siddeunderlag og tøj efter vejret.

### Tip til sanseøvelserne

For at åbne sanserne og være til stede er det vigtigt at give plads til stilhed. Snak ikke med hinanden under forløbet.

### Det kreative arbejde og deling i gruppen

Brug 1,5 — 2 time efter udesidningen til at eleverne kan redigere og udvælge tekst, fotos eller tegninger, og som en vigtig afslutning dele billeder, tekster og oplevelser i gruppen.



### 1. Åben sanserne.

Lav en guidet sanseøvelse sammen.  
Snak ikke under øvelsen, undtagen hvis  
I har aftalt at dele sanseindtryk.  
Start med dybe åndedræt.

**Føle.** Mærk jorden under fødderne og luften mod  
huden. Føl på et blad, et træ, græsset.

**Høre.** Lyt til fjerne lyde, lyt til nære lyde,  
menneskelyde, naturlyde.

**Lugte.** Er der menneskelugte, naturlugte,  
krydret eller frisk? Hvad minder lugtene  
dig om?

**Se.** Se langt væk, se tæt på. Se fokuseret og  
defokuseret. Se på detaljer, farver, skygger,  
mønstre.

### 2. Find dit sted.

Gå langsomt rundt og find et uforstyrret sted hvor  
du kan sidde/være i længere tid. Et sted du føler dig  
tiltrukket af og kan lide. Åben sanserne og brug din  
fornemmelse til at finde det rigtige sted.

### 3. Afslutning.

Når du afslutter udesidningen, kan du forestille dig  
at du nu skal bryde op fra et besøg og at du siger  
farvel og tak for besøget, og for det du har fået med  
dig. Måske har du fundet/fået en genstand fra dit  
sted (en kvist, en sten, en fjer eller lignende) som du  
kan tage med dig og takke for. Når du forlader stedet  
så "gå ud" den samme vej som du kom ind.

**Udesidningen.** Start med at "spørge" dit sted, hvad  
det vil fortælle dig, som du kan reflektere over og  
forme i ord eller billeder. Brug evt. sanseøvelserne.  
Fordyb dig i detaljer, lyde, dufte, kulde, varme, be-  
vægelser omkring dig. Du kan tage enkelte notater  
eller skitser undervejs, eller du kan vente med at  
sætte ord og billeder på til senere.

**Afslutning.** Når du afslutter udesidningen, kan  
du forestille dig at du nu skal bryde op fra et besøg  
og at du siger farvel og tak for besøget, og for det  
du har fået med dig. Måske har du fundet/fået en  
genstand fra dit sted (en kvist, en sten, en fjer eller  
lignende) som du kan tage med dig og takke for. Når  
du forlader stedet så "gå ud" den samme vej som du  
kom ind.

### 4. Opsamling.

Når du har afsluttet udesidningen kan du skrive  
ned hvad du har oplevet, du kan tage billeder af eller  
omkring dit sted og eller tegne det. Senere skal I  
dele billeder og ord i gruppen.



skoven har mange lag  
den starter et sted  
og slutter et andet  
træerne har  
mange lag  
de fungerer som  
en tunnel  
til det næste

Fredelig fuglesangro i ansigtetskygger af  
bladeog grenegab kommertræthed rammer



fuglenes konstante klang vindens lette briseåen  
bølgende langblomsternes smukke viseforener  
naturen og jegets sang

## Viden om vand

Vandet i søer, vandløb og hav fordamper, bliver til skyer og falder som regn. Det samme vand har været i naturen i millioner af år.

Vandløb fungerer som naturens “veje”, hvor fisk, insekter, næringsstoffer og også menneskeskabte stoffer bevæger sig gennem landskabet.

Grundvandet, som også er vores drikkevand, dannes langsomt af regn, der siver ned gennem jorden.

Vi mennesker består af ca. 70% vand. Vi drikker gammel regn og vi fordamper og udskiller det, så det igen indgår i vandkredsløbet.

## Tip til øvelsen\*

**Tidsforbrug til øvelsen:** 1,5 — 2,5 timer, hvis I laver hele forløbet + 1-2 timer til det kreative arbejde og udveksling i gruppen.

**Hvor og hvornår:** Steder i naturen med vand. Hele året, dog ikke når vandet er frosset til.

**Aldersgrupper:** Med tilpasning kan øvelsen bruges fra 5 — 19 år

**Afsæt også gerne tid til fagligt for- og/eller efterarbejde:** Viden om vand. Fælles liste over alt hvad der har med vand at gøre. Viden og snak om hvordan vi påvirker vandet i naturen og hvordan vi kan passe på det.

### Huskeliste — det skal der bruges:

Notesbog og blyant og evt. lille beholder til at tage lidt vand med hjem i.

Tegnemateriale og tegnebræt — hvis I har god tid.

Mobiltelefoner til at fotografere (husk at de skal være på flytilstand).  
Siddeunderlag.

### Tip til sanseøvelserne

Sanseøvelsen skal guides hvis I sidder tæt på hinanden ved vandet og/ eller hvis eleverne er yngre. Brug 2 — 5 minutter til hver af sanserne. De yngste børn kan på skift sætte ord på oplevelsen af vandet for hver sans. Ældre børn/unge kan evt. selv lave sanseøvelsen med træerne hvis de er for langt fra hinanden til at der kan guides.

### Det kreative arbejde og deling i gruppen

Brug mindst 1 — 1,5 time til at eleverne kan redigere og udvælge tekst, fotos eller tegninger. Som en vigtig afslutning deles billeder, tekster og oplevelser i gruppen.



### 1. Find et sted med vand

Før I starter turen, eller undervejs, kan I sammen lave en liste over alt hvad I kommer til at tænke på ved vand f.eks. tåge, dråber, tørstig, tårer, bade, damp, sne osv.

Gå ud et sted hvor der er vand. En bæk, en å, en sø eller havet. Gå det sidste stykke uden at snakke og fokuser på vandet.

Find et sted ved vandet hvor du/I har lyst til at stå eller sidde.

Når du har fundet "dit" sted, skal du lave sanselse med vandet. Den kan være guidet, hvis I sidder tæt på hinanden, eller du kan lave den selv.

### 2. Sanselse med vandet

Skriv stikord ned for hver af sanserne; føle, lugte, lytte, se, eller fortæl til de andre hvordan du sanser dit træ.

**Mærk vandet.** Hvordan føles det mod huden, koldt, blødt, kildrende?

**Lugt vandet.** Hvad lugter det af, hvad minder lugtene om?

**Lyt til vandet.** Hvilke lyde laver det? Hvordan virker lydene på dig, hvad minder de om?

**Se på vandet.** Hvordan er dets bevægelser og mønstre? Er der spejlinger? Hvilke farver er der? Er der dyr og planter i vandet?

**Alle sanser.** Luk øjnene hvis du har lyst, mærk vandet med hånden, lav nogle dybe vejrtrækninger og prøv at fornemme vandet med alle dine sanser på en gang.

### 3 Kunst og poesi til vandet

**Fotografi:** Tag billeder af det, du har rørt ved, lyttet til eller lagt særligt mærke til—fx vandets mønstre, planter eller dyr i vandet, spejlinger, lys og skygge. Prøv både nærbilleder og billeder på afstand, og tag gerne flere fotos. Der findes ikke ét rigtigt billede — fotografér det, der bedst viser, hvordan vandet føles.

*eller*

**Tegn vandet.** Tegn en skitse af vandet der hvor du er; søbredden, en del af åen som den snor sig, en sten i bækken, en plante i vandet eller lignende. Det behøver ikke ligne, det er en skitse som fornemmer stedet. Du kan også tage lidt vand med hjem, og lave et billede med vandfarve med vandet fra det sted hvor du sad.

*eller*

Skriv et brev til vandet som om det var en ven — skriv hvad du godt kan lide ved vandet, skriv om dig og vandet. Eller skriv som om du selv er vandet, der fortæller om sig selv. Eller skriv videre på de stikord du skrev ned fra sanselsen.







# Kilder, referencer, inspiration fra nettet

5.

# Kilder, referencer, inspiration fra nettet

## **Kobling til nationale politiske pejlemærker for folkeskolen og gymnasie**

Børne- og Undervisningsministeriet (2023):

Aftale om folkeskolens kvalitetsprogram – Frihed og fordybelse. (2023)

Aftale om styrkede gymnasiale uddannelser. (2023)

Fælles Mål og læreplaner for folkeskolen og de gymnasiale uddannelser.

Danmarks Evalueringsinstitut (EVA). Praksisfaglighed i folkeskolen.

## **Faglig viden om naturen**

Aarhus Universitet DCE. Status for Danmarks natur og biodiversitet.

Naturstyrelsen. Danmarks Natur – tilstand og udvikling.

IPBES (2019). Global Assessment Report on Biodiversity  
and Ecosystem Services.

IPCC (2023). Climate Change 2023 – Synthesis Report.

Verdensnaturfonden WWF Danmark. Living Planet Report – Danmark.

## **Arbejde med faglig viden i naturen**

[www.skoven-i-skolen.dk](http://www.skoven-i-skolen.dk) hos

[www.friluftsradet.dk](http://www.friluftsradet.dk) (søg under “for børn og unge”) eller

naturundervisningsmaterialet [www.naturvejledningidanmark.dk](http://www.naturvejledningidanmark.dk)

“Krible Krable”

## **Sanserne i naturen**

Statens Institut for Folkesundhed (SDU). Natur, sundhed og trivsel.

Vidensråd for Forebyggelse. Børn og unges mentale helbred.

Friluftsrådet. Udeliv, læring og trivsel.

Center for Børn og Natur

– Danske børns aktiviteter og ophold i natur og

- Børns Naturdannelse

Sydansk Universitet & Friluftsrådet – Sund i nature

Stevenson et al. — Cognitive Restoration in Children Following

Exposure to Nature

## **Hvordan passer vi på naturen – bæredygtige tanker**

FN. Verdensmålene for bæredygtig udvikling.

Danmarks Statistik. Ressourceforbrug og affald i Danmark.

Den Grønne Trepert (politisk aftale).

## **Organisationer og initiativer der arbejder for naturen**

Den Danske Naturfond. [www.naturfonden.dk](http://www.naturfonden.dk)

Danmarks Naturfredningsforening. [www.dn.dk](http://www.dn.dk)

Verdens Skove. [www.verdensskove.org](http://www.verdensskove.org)

Friluftsrådet. [www.friluftsradet.dk](http://www.friluftsradet.dk)

Danmarks Vilde Natur. [www.danmarksvildenatur.dk](http://www.danmarksvildenatur.dk)

Vild med Vilje. [www.vildmedvilje.dk](http://www.vildmedvilje.dk)  
2030 skov. [www.2030skov.dk](http://www.2030skov.dk)

### **Sådan kan I arbejde med — Hvordan passer vi på naturen**

#### **Bæredygtig livsstil – mad, forbrug, ressourcer, natur**

Vegetarisk Forening. — [www.vegetarisk.dk](http://www.vegetarisk.dk)  
Danmarks Veganske Forening [www.madmedmedfoeelse.dk](http://www.madmedmedfoeelse.dk)  
Stop Spild Af Mad. [www.stopspildafmad.org](http://www.stopspildafmad.org)  
Miljømærkning Danmark — Ø-mærket og Svanemærket. [www.miljomaerkning.dk](http://www.miljomaerkning.dk)  
CONCITO. Undervisningsmateriale. Klimavenlig mad og forbrug.  
[www.concito.dk/klimavenligevaner](http://www.concito.dk/klimavenligevaner)

#### **Sanse- og nærværsovelser**

Center for Børns Livskundskab. [www.bornslivskundskab.dk](http://www.bornslivskundskab.dk)  
Find også sanseøvelser på [www.naturvejledningdanmark.dk](http://www.naturvejledningdanmark.dk)

### **Inspiration til arbejde med kunst og kreativitet med børn og unge i naturen**

Projektet “Ordforbindelser” [www.ordskaelv.org](http://www.ordskaelv.org)  
David L. Strayer m.fl. — Creativity in the Wild  
Nancy Wells — Effects of Greenness on Children’s Cognitive Functioning  
Find også inspiration på skoven i skole, friluftsrådet og naturvejlderforeningen

#### **Gaveøkonomi og natursyn**

Robin Wall Kimmerer. Braiding Sweetgrass.  
Hvilken natur? — En antologi om natursyn og natur i Danmark,  
v Anne Mette Høeg Andersen  
UNESCO. Education for Sustainable Development.

### **Viden om naturens kredsløb (træer, vand, mos, nedbrydning)**

Naturstyrelsen. - Materialer om skov, vand og naturens kredsløb.  
GEUS. - Viden om grundvand og vandkredsløb.  
Aarhus Universitet DCE. - Økosystemer og biodiversitet.  
Shaw, A.J., & Goffinet, B. (2000). Bryofytter: biologi og livscyklus — om mos

© Isop, Line & Sissel Thastum, 2026

1. udgave 1. oplag

**Billeder**

Børn og unge fra projektet "*Natur, Kunst og Nærvær*"  
fra 9 C (specialklassen) Ejstrupholm skole,  
2. Z Ikast Gymnasium, 4B. og 9X. Klasse fra Hyldgårdsskolen

Line & Sissel Thastum

**Tekster**

Line & Sissel Thastum

**Grafisk tilrettelæggelse og design**

Nikita Gavrilenko

**Tryk**

KLS- Pureprint

**Bæredygtighed**

Cradle to Cradle certificeret og CO2-neutralt

**ISBN: 978-87-975282-1-1**

**Tak til Friluftsrådet, Egefonden,  
Folkesparekassens fond, Statens Kunstfond**



**Isop**