



Hej!

Det här är Folkhälsans aktiverande utespel UTmanad. Målet med spelet är att inspirera grupper att ta sig ut i skogen eller parken, röra på sig, uppleva naturen och ha det roligt tillsammans.

UTmanad är ingen vanlig naturstig, utan ett spel som kan kombineras på många olika sätt. Man kan välja att spela bingo med hälsotema, svara på frågor om hälsa, göra rörelseövningar, göra gruppaktiviteter eller uppleva naturen med olika sinnen. Därför kan man ha glädje av spelet länge. I framtiden kommer Folkhälsan vid behov att trycka nytt inspirerande innehåll för ytterligare variation.

Tanken är att alla åldersgrupper ska kunna gå ut och röra på sig på ett roligt och uppfriskande sätt i naturen. Uteliv är en aktivitet som är livslång och gratis. Att vi mår bra av att vistas i naturen är självklart för många, men också forskning visar att naturvistelse har lugnande, stärkande och läkande effekter på människan:

- Blodtrycket sjunker i naturen
- Naturen stimulerar hjärnan
- Naturen i sig minskar stress
- Naturen ger ökad koncentration
- Dagsljus utomhus ger mera D-vitamin
- Naturen gör att du rör dig mer
- Naturen ger bättre motorik
- Det finns en stark koppling mellan hälsa och miljö.

Spelet UTmanad går att använda i skolan, med arbetsteam, vänner, studerande, äldre och också med personer som har en funktionsnedsättning – möjligheterna är många!

”Ut på tur, aldrig sur!”

Hälsningar

Mikaela Wiik och Patrik Berghäll,
Folkhälsans Förbund r.f.



Spelanvisningar

Spelet innehåller:

- 10 st skyltar med plastficka
- 16 st röda kort
- 16 st blåa kort
- 16 st gröna kort
- 16 st gula kort
- 2 st bingohäften
- 10 st snören för upphängning av skyltar

Spelet innehåller kort med olika färger. Varje färg står för ett eget tema. Dessa kort, som du placerar i plastfickorna på skyltarna, hjälper dig att designa en uterunda enligt behov och tycke.

Bingokort (**gröna**) sida 1: Ord, sida 2: Bilder

Upplevelsekort (**blåa**) sida 1: Sinnesupplevelse, sida 2: Gruppaktivitet

Frågekort (**gula**) sida 1: Öppen fråga, sida 2: Flervalsfråga a, b, c

Rörelsekort (**röda**) sida 1: Kondition och styrka med två svårighetsgrader aktiveringen/utmaningen, sida 2: Smidighet och balans med två svårighetsgrader aktiveringen/utmaningen.

Du kan använda en färg genom hela banan, med samma typ av uppgifter. Du kan också kombinera korten hur du vill, huvudsaken är att du som ledare tycker att det blir en bra helhet som passar din grupp. Det är viktigt att du känner din grupp så att du kan välja kort som passar alla. En gruppaktivitet med beröring (blåa kort) lämpar sig kanske inte för personer som träffas för första gången. Rörelsekorten (röda) lönar det sig att välja noggrant. Säg också innan ni börjar att det är okej att avstå från en aktivitet ifall den inte känns rätt. Lagstorleken kan variera, men om du väljer att använda de blåa korten med gruppaktiviteter är det bra om det är 4–6 personer i varje lag.

Du behöver ett naturområde; det kan vara en park, en skog eller en plats mitt i vildmarken. Bekanta dig med miljön och se efter var du kan hänga upp skyltarna utan att skada träd. Fäst snören på skyltarna i förväg så att du lätt kan hänga upp dem före spelets start.

Spelets svårighetsgrad bestäms enligt hur du placerar skyltarna och vilka kort du väljer. Vill du att rundan är enkel ska du se till att deltagarna ser nästa skylt från den skylt de står vid. Om du vill göra avståndet längre mellan skyltarna kan du markera banan med orienteringsband, reflexer eller annat material. Planera banan så att den är trygg för alla. Kom ihåg att ta allt material med dig från naturen då ni är färdiga med spelet.

Ta emot din grupp och instruera deltagarna om dagens UTmanad-tema. Dela ut penna och papper vid behov. För bingo behövs penna och bingoark. Samlas gärna efteråt och reflektera kring det ni har upplevt.

Rätta svaren för frågekortens flervalsfrågor:

1b 2b 3b 4b 5b 6b 7a 8c 9a 10c 11c 12a 13b 14a 15b 16b

Ha det så roligt i naturen!

