

Hur använda UTmanad i skola och eftis?

UTmanad är ett verktyg som främjar rörelse, inläring och hälsa utomhus. UTmanad består av rörelsekort **RÖDA**, upplevelsekort **BLÅA**, frågekort om hälsa **GULA**, frågekort om miljö **LILA**, bingospel **GRÖNA** och ifyllbara kort **FLERFÄRGADE**. Korterna kan med fördel användas i undervisning, som rastaktivitet eller för att främja social samvaro.

Korterna kan fritt kombineras så att de passar in i er verksamhet. De ifyllbara ger er chansen att utveckla egna uppgifter som passar in i undervisningen. UTmanad-korterna finns att ladda ner på www.folkhalsan.fi/vuxna/ma-bra/friluftsliv.

Att kombinera rörelse med inläring är effektivt – att göra det utomhus ger ännu fler positiva effekter. Här följer några tips på hur UTmanad kan användas:

- **Läxförhör på skolgården**, i en närbelägen skog eller i en park.
- **Frågor inför ett prov** – eleverna repeterar till provet på samma sätt som till läxförhöret. Repetitionen sker nu utomhus med hjälp av UTmanad.
- **Kunskapsfrågor kring ett skolämne** – matematik, omgivningslära och historia går bra att omvandla till en UTmanad-bana.
- Banan eller spårningen kan även **byggas upp med bilder**, till exempel genom att leta upp samma växt som finns på bilden eller känna igen en plats.
- **Uppdrag att tillverka olika saker av naturmaterial** som exempelvis människans kropp, planeternas ordning, en naturtavla, en tavla om något som behandlats i ett ämne och så vidare.
- **Orientering på skolgården** med ledtrådar om var nästa kort finns, antingen med text, foto eller varför inte QR-koder.
- Googla ordet "tipspromenad" så får ni en hel drös med **färdiga exempel på hur UTmanad kan användas**.
- **Lär er mer om sömnen**. Ladda ned "Frågesport och diskussionsunderlag" på www.folkhalsan.fi/somn, använd de tio frågorna och låt eleverna gå runda efter att ni sett filmen "Sömnen är viktig" tillsammans.
- **Gå in på www.folkhalsan.fi** och skriv in "hoppa på" eller "pausrörelsekort" i sökfunktionen. Där hittas rörelsebilder som lämpar sig väl för UTmanad.

Frågorna kan placeras ut i nummerordning så att barnen rör sig från kort ett till tio. För att barnen ska röra på sig mera, kan frågorna även placeras ut med oregelbunden nummerordning där uppdraget blir att svara på frågorna i rätt ordning från ett till tio. Facit finns på baksidan av instruktionsbrevet.

Använd gärna UTmanad mångsidigt och regelbundet under skolarbetet. Varför inte testa det under föräldramöten, jippon eller personalmöten?

Kontakta oss gärna via www.folkhalsan.fi/vuxna/ma-bra/friluftsliv och berätta om dina erfarenheter av spelet.

Lycka till!



FACIT

FRÅGEKORT

- 2.1: b
- 2.2: b
- 2.3: b
- 2.4: b
- 2.5: b
- 2.6: b
- 2.7: a
- 2.8: c
- 2.9: a
- 2.10: c
- 2.11: c
- 2.12: a
- 2.13: b
- 2.14: a
- 2.15: b
- 2.16: b

FRÅGESPORT: Allemansrätten

- 9.1: Falskt
- 9.2: Falskt
- 9.3: Sant
- 9.4: Sant
- 9.5: Sant
- 9.6: Sant
- 9.7: Falskt
- 9.8: Falskt
- 9.9: Sant
- 9.10: Falskt

Källor: www.utinaturen.fi/allemanratten

FRÅGESPORT: Miljömedvetenhet

- 10.1: c
- 10.2: b
- 10.3: b
- 10.4: a
- 10.5: c
- 10.6: c
- 10.7: a
- 10.8: a
- 10.9: c
- 10.10: b

Källor: hallsverigerent.se, kestavakehitys.fi, www.marthaforbundet.fi, www.luke.fi

