



SVENSKA C1- DEL 2

Tisdagar 7.00-8.30

Fredagar 7.00-8.30



Hur mår du idag?

Berätta om din vecka? Vad har du gjort?



Prata, prata, prata

Vilken vana skulle du vilja förändra hos dig själv?

Hur viktigt är det att ha tid för sig själv?

Vad tycker du är svårast med att bli äldre?

3 Ordpar

A Välj ord ur rutan och skriv dem där de passar in.

dar*
datt

belåten
brista

hjärta
innan

jämnt
stubb

tvärs
vända

1 nätt och _____ jämnt

2 på år och _____ dar

3 utan och _____ innan

4 mätt och _____ belåten

5 vrida och _____ vända

6 kors och _____ tvärs

7 ditt och _____ datt

8 rubb och _____ stubb

9 det må bära eller _____ brista

10 i själ och _____ hjärta

* även dag

4 Naturen i våra hjärtan?

Många människor har ett stort intresse för naturen och tycker om att vara där för att röra på sig, titta på växter och djur eller bara koppla av. Andra är mer eller mindre ointresserade och för vissa kan naturen te sig obehaglig och till och med skrämmande.

A Fundera enskilt en stund på frågorna. Berätta sedan för varandra.

- 1 Vad betyder naturen för dig? Försök att beskriva så utförligt som möjligt med konkreta exempel.
- 2 Varför tror du att du ser på naturen på det sättet?
- 3 Hur har din relation till naturen ändrats genom åren?
- 4 Har folk i din omgivning (familj och vänner) samma relation till naturen?
- 5 Vilken påverkan kan naturen ha på människan, tror du?

Textboken s. 278-280

Naturen – en välgörare

101))

I Sverige är det många som älskar naturen. Här kan man ströva fritt, man kan fiska, barn kan leka och man kan plocka bär och svamp. Lugnet i skog och mark gör att man även kan vila och återhämta sig mentalt. Naturen är välbekant och trygg för de flesta svenskar och många söker sig dit för att få tröst och ro vid livskriser.

I en rikstäckande studie i Sverige tillfrågades personer som just fått en cancerdiagnos hur de hanterade sin sjukdom. Resultatet visade att en klar majoritet (68 procent) av de tillfrågade uppgav att de i första hand vänder sig till naturen för att få tröst, att jämföra med de 14 procent som valde kyrkan. Istället för att gå till kyrkan eller be till gud går man helt enkelt ut i naturen.

Det tycks även vara så att det räcker att se grönska genom en fönsterruta för att öka sitt välbefinnande.

I en amerikansk studie undersökte man ifall utsikten från patientsalarna kunde påverka tillfrisknandet hos sjukhuspatienter. Patienterna,



som alla hade opererat bort gallblåsan, delades in i två grupper. Den ena gruppen hade efter operationen rum med utsikt mot en skogs- dunge medan den andra hade fönster mot en tegelvägg. Det visade sig att patienterna med skogsutsikt drabbades av färre komplikationer och behövde betydligt mindre smärtstillande medel än den andra gruppen. De kunde också skrivas ut från sjukhuset snabbare. Frågan är vad det är som ligger bakom naturens helande effekt på oss människor?

Mental avkoppling

Enligt vissa forskare kan förklaringen hittas i att vi tar in omvärlden på två olika sätt. Det ena sättet är genom så kallad riktad uppmärksamhet. Den här typen av uppmärksamhet är den som går på högvärv i vår vardag. Vi använder den till att sortera och minnas information, planera, prioritera, fatta beslut och genomföra saker, till exempel att vi måste ringa upp en kund innan vi svarar på mejl, handla mjölk på väg hem från jobbet och hålla reda på andra bilar, cyklister och fotgängare runt omkring oss när vi kör bil. Detta kräver stor koncentration och är mycket energikrävande och om vi inte får möjlighet att koppla bort

Lyssna!



Läs texten tillsammans och gå igenom ord som behöver översättas

den riktade uppmärksamheten och återhämta oss finns det risk att vi drabbas av mental utmattning.

Den andra typen av uppmärksamhet, den spontana, hanterar vilsamma sinnesintryck, de som dominerar i naturen. Sittande på en stubbe i skogen eller vid en havsstrand möts vi visserligen av olika sinnesintryck, men de registreras av hjärnan utan ansträngning. Ljudintrycken av susande träd och porlande bäckar är mjuka, de landar i oss utan att vi behöver använda någon energi. Vi återhämtar oss psykiskt i naturen i en form av vaken vila, eftersom vi kan koppla bort alla riktade intryck som vi normalt omges av och kan därmed motverka mental utmattning.

Enligt svenska studier är det främst lövskog som ger en avstressande effekt. Detta har man mätt genom att kontrollera pulsen och halten av stresshormonet kortisol i blodet. Försökspersoner som promenerade i barrskog visade inga märkbara förändringar i stressnivåerna. En orsak till detta kan vara att lövskogen erbjuder en större biologisk mångfald än barrskog, vilket kan bidra till att den mänskliga hjärnan har fler stimuli att bearbeta och att man därmed har lättare att släppa sina tankar.

Ursprunget till svenskarnas kärlek till naturen

Skogen har inte alltid betraktats som trygg och rogivande, utan den har tvärtom framstått som hotfull och skrämmande för många. Genom sagor som *Hans och Greta* och *Rödluvan och vargen* varnades barn för de faror som väntade i skogen. Om man gick för långt in i skogen var risken stor att man skulle irra bort sig och aldrig hitta tillbaka igen. Och förutom vilda djur kunde man stöta på olika naturväsen, som näcken, småfolk och troll.

Kring sekelskiftet 1900 var många författare och konstnärer angelägna att hjälpa till att forma en nationalkänsla, och i deras verk spelade naturen och kärleken till den en mycket stor roll. Vid den här tiden började också arbete och fritid särskiljas och i städerna skapades parker för avkoppling från arbetets stress. Lämpliga besöksmål utanför tätorterna valdes ut och man tog fram kartor och guideböcker för att människor skulle hitta dit. Det bidrog till att man i Sverige började betrakta naturen som en källa till avslappning och rekreation.

Många svenskar skapar en nära relation till naturen redan som barn, eftersom naturen är tillgänglig för alla. I Sverige finns den så kallade allemansrätten som gör att alla har rätt till naturen. Allemansrätten infördes redan i början av 1900-talet och är sedan 1994 inskriven i grundlagen.

Kommuner och föreningar har också bidragit till att alla barn ska få tillfälle att vistas ute. Ett exempel är Skogsmulle, eller Mulleskolan, en friluftsverksamhet för barn som den ideella organisationen Friluftsförbundet startade år 1957. Här får barn genom lekar upptäcka naturen och lära sig om skogens vanligaste växter och djur. Cirka två miljoner svenska barn har sedan starten deltagit i Mulleskolan.

Ett annat exempel är sportlovet som alla svenska skolor har. Det har egentligen sitt ursprung i det så kallade kokslovet som infördes år 1940. Anledningen var att man behövde spara på uppvärmningen av skolorna, som värmdes upp av stenkol och koks, och därför höll man skolan stängd i en vecka. För att skolbarnen skulle få en meningsfull sysselsättning anordnades olika aktiviteter med fokus på friluftsliv och vintersport.



Naturintresset idag

Inget tvivel råder om att svenskarna har en stark känsla för naturen, men intresset verkar vara på nedåtgående. På tio år har andelen svenskar som uppger sig vara mycket eller ganska intresserade av att vara i skog och mark minskat med 10 procentenheter, från 92 procent till 82. Och nära hälften av svenskarna uppger att de tillbringar lite eller mycket lite tid på landet. De lämnar inte gärna stadens trygghet.



Barn står för den största förändringen vad gäller skogsbesök. En anledning kan vara att föräldrarna helt enkelt inte vågar släppa sina barn ur sikte, allra minst i skogen. En svensk forskare som har undersökt hur vi rör oss i den tätortsnära skogen menar att den stora minskningen av skogsbesök bland barn beror på att barnen är överbeskyddade och att de leker inomhus. Barnen får inte gå eller cykla själva, utan skjutsas i bil till skolan, fotbollsträningen och andra fritidsaktiviteter och missar därför de spontana utomhuslekarna – lekar där barnen bygger kojor, hoppar i snöhögar, jagar varandra, provar genvägar som kanske visar sig leda fel och lär sig hitta rätt igen. När barnen till slut tillåts vara ute själva, har de passerat lekåldern och föredrar att umgås på andra sätt.

Urbaniseringstakten är hög i Sverige. Så sent som i början av förra seklet bodde två tredjedelar av Sveriges befolkning på landsbygden och de flesta av dem arbetade inom jordbruket. Idag lever tre av fyra i tätort och den urbana kulturen breder ut sig. Kanske kommer framtidens svenskar i allt större utsträckning att föredra att strosa runt i gallerior, shoppa och fika på stan framför att tillbringa fritiden ute i naturen?

C Diskutera era frågor till texten.



Natur och friluftsliv – så kan det påverka hur du mår



0:03 / 3:42



Natur och friluftsliv – så kan det påverka hur du mår

<https://www.youtube.com/watch?v=k66VCfVg1g0>

Allemansrätten gör så att vi alla är välkomna ut i naturen

Visste du att det är allemansrätten som gör så att vi alla är välkomna ut i naturen?



Allemansrätten – inte störa inte förstöra | Naturvårdsverket

<https://www.youtube.com/watch?v=4VgQftNw570>

Till nästa lektion

En låt

Novellen

Sista dansen

Övningsboken

s. 186-187

Natur och friluftsliv:

<https://www.youtube.com/watch?v=k66VCfVg1g0>

Allemansrätten:

<https://www.youtube.com/watch?v=k66VCfVg1g0>