

Lektionsplanering

Årskurs: Gymnasiet (Naturguidning 1)

Ämne: Naturkunskap 1

Tema: Kläder för friluftsliv

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

Undervisningen ska omfatta kunskap om friluftslivets betydelse för hälsa och välbefinnande, samt förståelse för materialens egenskaper och hur de påverkar upplevelsen och säkerheten i naturen.

Kunskapskrav

Eleven kan beskriva och ge exempel på hur val av utrustning och kläder är viktiga för säkerheten och trivseln vid olika friluftsansktiviteter. Dessutom kan eleven diskutera hur väder och miljöförhållanden påverkar valet av kläder och utrustning.

Lärrarledda instruktioner

Introduktion till kläder för friluftsliv (10 min)

- Presentera vikten av att välja rätt kläder för olika typer av friluftsansktiviteter och väderförhållanden.
- Gå igenom olika klädmateriel och deras egenskaper, exempelvis syntetiskt, ull och bomull.

Kläders funktion och effekt på friluftsliv (15 min)

- Diskutera klädernas funktioner, som isolering, vattentålighet och andningsförmåga.
- Ge praktiska exempel på hur felklädda val kan påverka friluftsupplevelsen, till exempel hypotermi vid kallt väder eller överhettning vid fysisk aktivitet.

Materialanalys av friluftskläder (15 min)

- Dela in klassen i grupper och ge varje grupp ett exempel på olika materiel som används i friluftskläder.
- Låt grupperna diskutera och presentera vad de funnit om materialen och deras lämplighet för olika aktiviteter och väderförhållanden.
- Samla feedback och diskussion i helklass.

Planering av outfit för en friluftsansaktivitet (5 min)

- Avsluta med att eleverna ska tänka på vilken typ av friluftsansaktivitet de vill göra och plocka ihop en passande outfit utifrån det de lärt sig.
- Kalla gärna på några exempelaktiviteter, som vandring, klättring, eller camping.

Sammanfattning och reflektion (5 min)

- Be eleverna att reflektera över vad de lärt sig och hur de kan applicera denna kunskap i sina framtida friluftsansaktiviteter.
- Ge utrymme för frågor och avslutande kommentarer.

Aktivitet

Eleverna ska få i uppgift att skapa en presentation eller ett affisch (i grupper) som illustrerar vilka kläder de skulle välja för en specifik friluftsansaktivitet, med fokus på de material som diskuterats i lektionen. Presentationen ska inkludera både estetiska och funktionella aspekter av valet.

Beräknad tidsåtgång: 50 minuter

Exit-ticket

- **Varför är valet av kläder viktigt för friluftsliv?**

Svar: Rätt kläder ökar säkerheten och komforten under friluftsansaktiviteter.

- **Nämn tre material som är bra för friluftskläder och deras egenskaper.**

Svar: Syntetmaterial (lätt och snabbtorkande), ull (bra isolering även när den är fuktig) och bomull (bekväm men långsam att torka).

- **Hur kan vädret påverka ditt val av kläder?**

Svar: I kallt väder behöver man mer isolering, medan i varmt väder bör man ha lätta och ventilerande kläder.

- **Vad är hypotermi och hur kan kläder bidra till att förebygga det?**

Svar: Hypotermi är en ökad kroppstemperatur; bra kläder kan hjälpa till att isolera och hålla värmen.

- **Ge ett exempel på en friluftsansaktivitet och vad du skulle ha på dig.**

Svar: Vid vandring i regn skulle jag ha på mig vattentåliga byxor och en vindtålig jacka.

Hemläxa

Eleverna ska skriva en kort text (ca 300 ord) om sina egna erfarenheter av att välja kläder för friluftsliv, inklusive en beskrivning av en framgångsrik och en mindre bra klädvalssituation.

Fördjupningsuppgift

Eleverna kan få möjlighet att göra en djupgående analys av olika typer av friluftskläder och deras miljöpåverkan, med fokus på hållbarhet och livslängd. Uppgiften ska resultera i en rapport på minst 1500 ord där de även presenterar eventuella alternativ sett ur både personlig och ekologisk synvinkel.

Förslag för nästa lektion

Tema: Säkerhet och riskhantering i friluftsliv

I nästa lektion kommer fokus att ligga på hur man hanterar säkerhetsrisker under friluftaktiviteter, inklusive att identifiera riskfaktorer och diskutera hur man kan förbereda sig för olika scenarier.

Detta tema är relevant eftersom det bygger vidare på kunskapen om clothing choices och hur rätt förberedelser och planering kan bidra till en trygg och säker upplevelse i naturen.

Förberedelser

- Förbered exempel på olika klädmaterial och deras egenskaper.
- Skapa arbetsblad för elevgrupperna för diskussion och reflektion.
- Samla in exempel på kläder och utrustning som används inom friluftsliv för visuell hjälp i lektionen.

Tags: [Lektion](#)