



## Att se på annat sätt

Beräknad tidsåtgång: Cirka 1 timme + eftersnack

### Genomförande

Övningen syftar till att träna elevernas förmåga att i fantasin tänka sig in i hur livet såg ut för flera hundra år sedan. Innan man börjar med denna övning bör eleverna ha klart för sig hur deras hembygd såg ut förr i världen; hur man bodde, hur familjerna såg ut, vad man åt, skolgång, arbetsliv, husdjur osv.

Ta med eleverna på en tidsresa i fantasin. Be eleverna koppla av och sluta ögonen.

Låt dem leva sig i följande (första resan är nutid).

Tänk på hur det var när du vaknade i morse, du låg i din säng.

Hur såg det ut i ditt rum och runt omkring dig?

Vilka ljud hörde du?

Kände du några lukter från rummet / från köket / utifrån?

Tänk dig att du stiger upp och gör dig i ordning, du tvättar dig i badrummet.

Du har rinnande vatten, du har elektricitet

Du äter frukost, gör dig klar att gå till skolan.

Följ i tankarna den väg du går / cyklar eller på annat sätt tar dig till skolan

Medan du färdas, lägg märke till olika ljud, olika dofter något du lägger märke till på vägen.

Stanna någonstans där du känner dig särskilt nöjd.

Gå sakta tillbaka igen -lägg dig i sängen igen och allt får ner i en dimma

Låt nu allting förändras

Låt de byggnader som nu finns liksom smälta bort, ditt

försvinner, gatan försvinner, hela samhället försvinner.

Du är nu plötsligt långt borta i tiden, minst 200 år.

En ny dag har just börjat för dig och alla som levde för 200 år sedan..

Du har just vaknat. Vad ser du nu runt omkring dig nu?

Hur många människor finns det i rummet.

Vad hör du? Vilka lukter känner du?

Du går upp och börjar göra dig i ordning. Vilka kläder tar du på dig idag?

Efter lite mat går du ut ur huset. Vad ser du när du kommer ut?

Du är på väg att göra de sysslor som barn gör. Hur känns det för dig nu?

Du går tillbaka till huset – går in – allt liksom försvinner och du går tillbaka till din vanliga verklighet och öppnar ögonen. Välkommen tillbaka.

Denna övning är en avkopplande och lugn aktivitet. Många känner sig lugna efteråt, andra är fulla av aktivitet och vill berätta om det som hänt dem. Uppmuntra eleverna att berätta om sin personliga resa.