

Gå på liksom-tur i klasserommet.

Lærer forteller historien og elevene blir med på bevegelser:

"Nå skal vi late som vi som er på tur i naturen selv om vi står på en plass heile tida mens vi gjør bevegelser. Alle må stå en plass der de kan strekke litt på seg, og bøye seg ned og opp uten å krasje med hverandre eller møbler. Har du funnet din plass? Bra da står du der.

- Vi starter med å stå heilt stille og legge merke til hvordan føttene våre treffer gulvet – vi kan late som at vi står på gress ute i naturen.
- Her i naturen er det mange trær. Nå skal vi være trær. Beina våre er stammen og hendene er greiner.
- Det var mange fine trær! Nå kommer det en liten vind som gjør at trærne starter å svaie fram og tilbake med vinden, men ikke så mye at vi faller. Vi står heilt støtt fordi røttene limer oss fast i bakken.
- Her er også mange steiner og nå skal vi være steiner. Vi står fremdeles på beina våre, men krøller kroppen sammen så den blir til en rund stein.
- Steiner er også fine å hvile litt på, så nå skal vi late som om vi sitter på en stein. Det er litt tungt å sitte på en stein av luft, men det går bra. Så flinke dere er!
- Se der er et epletre! La oss plukke noen epler og legge dem i liksomkorga på bakken. Vi plukker på begge sider og høgt og litt lavere, og legger alle eplene forsiktig i korga vår. Korga kan stå her og vente mens vi går videre, så henter vi den når vi skal hjem.
- For å komme videre nå må vi over et lite vann. Vi velger å svømme. Vi strekker hendene fram og trekker dem tilbake og svømmer og svømmer heilt til vi kommer over til den andre sida.
- Og der kom vi over. Men, vi har jo ikke med håndduk! Da må vi gjøre slik som hundene gjør når de er våte – vi rister oss tørre. Kom igjen – rist, rist, rist!
- Kanskje er vi så kalde at vi også må hoppe litt? Rett opp og ned?
- Nå har vi vært alt for lenge på tur! Vi må komme oss hjem. Først over vannet. Der er det en robåt! Vi kan ro tilbake. Vi ror og ror.
- Så går vi tilbake til korgene med epler og tar de med hjem. Vi må løfte beina litt høgt når vi går så vi kommer oss over alle de runde steinene.
- Og der var vi tilbake til start, og faktisk så rekker vi å stoppe opp og kjenne etter litt. Vi står heilt, heilt stille, med ei hånd på hjertet og ei hånd på magen. Lukk øynene dine om det kjennes greit. Og ta et superlangt utpust gjennom munnen for å puste ut etter den lange turen. Og pust inn igjen gjennom nesen slik at magen din fyller seg. En gang til: pust ut gjennom munnen så langt du kan, kjenn at magen går inn, og inn gjennom nesen og magen går ut. Bra. Kjenn på hjertet ditt. Banker det rolig eller fort? Kjenner du bevegelsen i magen din? Ut og inn, ut og inn?
- Jeg kjenner jeg er takknemlig for at vi har gått denne liksom-turen i lag. Hva kjenner du at du er takknemlig for akkurat nå?"