



*Allt hänger samman*  
ALLT HÄNGER SAMMAN



**UNDER-  
SÖKNING:**  
*INTRODUKTION*  
Allt hänger samman

# DET HÄR ÄR VI

UNDER-  
SÖKNING:  
INTRODUKTION  
Allt hänger samman

Vi som initierat och arbetar med projekt Allt hänger samman kommer med olika bakgrund och kompetenser. Tillsammans har vi lång erfarenhet av fält inom både arkitektur, kultur, danskonst, kulturproduktion, lärande och undersökande. Vi hoppas att ni ska få konkret nytta och en positiv upplevelse för både lärare och elever med vår metod och material.



## Carl-Johan Rosén

### Nestor & Arkitekt

*Arkitekt SAR/MSA & Bildlärare*

Carl-Johan Rosén är utbildad vid Konstfack/ Teckningslärarinstitutet 1970 - 1974 och KTH/ Arkitektur 1979 - 1993. Han har under sitt yrkesliv undervisat i bild och arkitektur på bl.a. Grundis (Grundskolan för konstnärlig utbildning), Konstfack, Komvux och Norra Real.

Carl-Johan har alltid haft ett stort engagemang i skolan. Han har publicerat artiklar, organiserat konferenser och föreläst om skolbyggnaden och skolans roll i samhället i olika sammanhang.

## Malin Rosén

### Konstnärlig ledare

*Pedagog och mångsysslare*

Malin Rosén har studerat vid Stockholms universitet och på Lärarhögskolan i Stockholm. Malin har ett brokigt yrkesliv där hon bl.a. arbetat som producent, projektledare, skribent och handledare. Åren 2009 - 2021 drev hon egen verksamhet med meditation och mindfulness i centrum - ofta i kombination med olika konstnärliga uttryck. Malin är också grundare av idén till Allt hänger samman.



## Camilla Ertell

### Visuell kommunikation & Process

*Kommunikatör, grafisk formgivare, bildkonstnär*

Camilla Ertell är utbildad Fil Kand Medie- och kommunikationsvetenskap Lunds universitet men har under sitt arbetsliv vidareutbildat sig inom bl. a. form och bildkonst.

Visuell kommunikation, designkoncept och processledning i vid bemärkelse är Camillas kompetenser och hon drivs av frågor som kopplar hållbar samhällsutveckling med konstnärliga och innovativa metoder.



## Ulrika Blåeld Wedin

### Dansare och koreograf - utveckling kroppsbaserat lärande

*Dansare och koreograf*

Ulrika Blåeld Wedin är utbildad vid Balettakademiens yrkesskola i Stockholm 1987-1990. Sedan dess har hon varit verksam som koreograf och dansare med ett flertal produktioner bakom sig som presenterats både i Sverige och internationellt.

Hon rör sig mellan tvärdisciplinära möten, plats specifika verk och scenföreställningar.



## Kerstin Gustafsson Ekh

### Projektledare

*Barnkulturvetare och producent*

Kerstin Gustafsson Ekh är utbildad barnkulturvetare vid Stockholms Universitet. Hon är sedan tidigare även utbildad fritidsledare.

Kerstin har ett levande engagemang i barn och ungas rätt till kultur. Hon har stor erfarenhet som kultur-administratör och har bl.a. arbetat som handläggare, producent, projektledare, verksamhetsutvecklare och kultursamordnare, hela tiden med barn- och ungdomskultur, samt kultur i skolan som fokus.



## Lukasz Krupinski

### Arkitekt & Medskapare

*Arkitekt SAR/SIR/MSA*

Lukasz Krupinski är utbildad arkitekt och anställd hos ÅWL Arkitekter. Han är även certifierad som Well AP och engagerad som fellow på The Centre for Conscious Design. Han har under senare år undersökt metoder kring neurovetenskap kopplat till arkitektur.

Hos Allt hänger samman är Lukasz en resurs för den fortsatta kopplingen till neurovetenskap då metoden är starkt kopplad till hur vi som människor upplever den byggda världen.



# UNDERSÖKNING: INTRODUKTION

## - Allt hänger samman

Hur kan ni se att allt hänger samman i skolbyggnaden?



Upplägg för undervisningstillfället ca 2 tim + paus

Lägg till pauser som är anpassade efter era behov.

Tiden för övningarna är bara ett riktmärke och kan varieras.

### INTRODUKTION

Berätta om metoden och undersökningen

10 min

### ÖVNINGAR

Stillbildsfilm: Allt hänger samman

Stillbildsfilm: Allt vi bygger är kopplat till kroppen

Arkitektur och människokroppen

20 min

25 min

### VARDAGSRÖRELSE OCH KOREOGRAFI

Ljudfil: Guidning till vardagsrörelser

Möblera om och gör en koreografi!

5 min

15 min

### AVSLUTNING

Samla eleverna och reflektera över undersökningen

10 min



## INNAN LEKTIONEN:

**SKRIV UT** - På nedan sidor finner ni pdf-material

- Introduktion till eleverna: [Länk till sidan lärarhandledning](#)
- Arbetsblad till eleverna: [Länk till samlingssida](#)
- Dikten *Hela kroppen behövs för att lära*: [Länk till sida](#)
- Knep & Knåp-sidan till eleverna: [Länk till sida](#)

### FÖRBERED

- Läs igenom undersökningen och upplägget (denna pdf)
- Läs igenom lathunden för lärare om byggmaterial: [Länk till sida](#)
- Visning av stillbildsfilmerna: [Länk till samlingssida](#)
- Uppspelning av ljudfilen *Guidning till vardagsrörelser*: [Länk till samlingssida](#)
- Spotify spellista Allt hänger samman: [Länk till samlingssida](#)

## Introduktion

Introducera Allt hänger samman och hur ni planerar att arbeta med metoden i er skola. Berätta att ni idag ska utforska frågan om det är möjligt att se hur allt hänger samman i er egen skola.



### Viktigt att få med:

Ni ska lära er om arkitektur med kroppen – en annan typ av kunskap. Reflektera och fundera – det behöver inte finnas några rätta svar. Samtal och gemensamma frågor - Vad är arkitektur? Vad tänker eleverna kring ämnet? Samtala och bjud in till reflektion. Ni kan utgå från texten nedan och dikten *Hela kroppen behövs*.

### Vad är arkitektur?

Arkitektur är allt som människor bygger för att forma sina städer och samhällen. Tågstationer, köpcentrum, hamnar, parker och sjukhus till exempel. Och skolor förstås. Arkitektur handlar också mycket om formgivning – alltså hur saker och ting ser ut. Man kan säga att det är en korsning mellan konst och vetenskap. En arkitekt måste kunna allt om hur en byggnad ska konstrueras för att vara säker och fungera bra, samtidigt som det ska kännas bra att vara inne i huset och att det ska vara vackert. Men det där med vad som är vackert – det tycker ju alla olika om.

## Fortsättning introduktion

### Varför ska vi undersöka arkitektur med våra kroppar?

Arkitektur börjar med kroppen. Vi bygger våra hus utifrån våra kroppar och våra hus och byggnader bestämmer hur vi rör oss. Vi lever och rör oss stora delar av våra liv inuti och runt om byggnader. Tänk på en vanlig dag – hur mycket av tiden är du på platser där det inte finns arkitektur? Vi kan säga att våra kroppar redan kan arkitektur eftersom vi hela tiden upplever arkitekturen genom kroppen och våra sinnen. Vi känner golvet under våra fötter, trappträcket i vår handflata, doften från matsalen och ljuden från skolgården. Vi behöver inte tänka ut hur vi tar oss till skolan eller från klassrummet till toaletten och vidare till gymnasalen. Kroppen vet hur den ska röra sig i arkitekturen. Så ett bra sätt att undersöka arkitektur är att göra det med... kroppen!

### Samtal och gemensamma frågor:

Vad är det att lära sig med kroppen?

Hur lär vi oss något med kroppen?

Vad är skillnaden på att lära sig något med "bara huvudet"?

### Övning för att få syn på kroppsupplevelsen:

Syftet med övningen är att medvetandegöra skillnaden mellan att tänka och uppleva. Be eleverna sitta still en stund och tänka på hur det skulle vara att ställa sig upp på stolen. Sedan får de *göra* det. Vad var det för skillnad mellan att tänka och att göra?

Fundera tillsammans på skillnaden mellan att sitta 45 min tre gånger i veckan och tänka på att spela fotboll - eller att gå på fotbollsträning och spela 3 ggr i veckan.



# HELA KROPPEN BEHÖVS FÖR ATT LÄRA

*Hela kroppen behövs  
Ögon kan se och öron kan höra,  
Men händer vet bäst hur det är att röra.  
Huden vet bäst när någon är nära,  
Hela kroppen behövs för att lära.  
Hjärnan kan tänka och kanske förstå,  
Men benen vet bäst hur det är att gå.  
Ryggen vet bäst hur det är att bära,  
Hela kroppen behövs för att lära.  
Om vi ska lära oss något om vår jord,  
Räcker det inte bara med ord.  
Vi måste komma den nära,  
Hela kroppen behövs för att lära.*

- Leif Kristiansson



# ÖVNINGAR



## Stillbildsfilm & övningar:

### *Allt hänger samman*

Syftet med filmen är att introducera temat att genom arkitekturen kan vi se att allt hänger samman. Att få eleverna att reflektera över mänskligheten som ett samarbete och att börja titta på sin egen direkta omgivning för att se att den hänger ihop med allt annat. Titta igenom filmen innan du visar den för eleverna, så att du själv är införstådd med konceptet.



### **Material: Introducera uppgift 1 och 2 på arbetsbladet**

Syftet med övningarna är att eleverna ska upptäcka att allt material som finns i klassrummet har varit någonting annat förut. Dela in eleverna i smågrupper eller par och dela ut arbetsbladet. Låt dem arbeta självständigt med stöd av dig. Samlas sedan och gå igenom vad eleverna har kommit fram till. Skriv ut lathunden om vanliga material i skolbyggnader som du kan ha som stöd.

## Stillbildsfilm & övningar:

### *Allt vi bygger är kopplat till kroppen*

Syftet med filmen är att introducera temat att allt vi bygger är kopplat till kroppen. Titta igenom filmen innan du visar den för eleverna, så att du själv är införstådd med konceptet.

### **Introducera uppgift 3 och 4 på arbetsbladet**



## Arkitekturen är skapad för människokroppen

Syftet med övningarna är att hjälpa eleverna att få syn på att den byggda världen är som en förlängning av människokroppen och dess funktioner. Fortsätt i samma smågrupper eller par eller skapa nya!

### Uppgift 3

Uppmana eleverna att prova och utforska de olika funderingarna praktiskt – du kan själv demonstrera genom att öppna klassrumsdörren som om den var en liggande dörr med dörrhandtaget vid golvet och tända en lampa med en lampknapp som sitter i andra änden av rummet nära taket.

### Uppgift 4

Demonstrera själv hur det blir om du gör (- försöker göra -) det du brukar göra i klassrummet – men baklänges, krypandes eller utan att se.

Bestäm i förväg olika platser i skolan som eleverna ska undersöka. Skicka iväg grupperna/paren till olika rum och be dem röra sig som de brukar på de platserna – t. ex matsalen, toaletterna, biblioteket, korridoren, entrén osv. När de blundar jobbar de i par – en blundar en leder.

Avsluta med att återsamlas i klassrummet och prata tillsammans om vad eleverna har upplevt.





# Vardagsrörelser och koreografi



*Syftet med övningen är att medvetandegöra våra vardagliga rörelsemönster i skolbyggnaden. Få syn på att vi rör oss på olika sätt i olika rum. Samt att lära sig om koreografi – hur enstaka vardagliga rörelser kan sättas samman till en dans.*

## Guidad övning; välj en vardagsrörelse

- Eleverna sitter vid sina bänkar. Förbered för uppspelning av ljudfilen *Guidning till vardagsrörelser*.
- Lyssna själv igenom den innan undervisningstillfället.
- Lyssna på ljudfilen tillsammans.
- När den är klar – försäkra dig om att eleverna har hittat varsin vardagsrörelse.

Ibland behöver de hjälp. Vi gör nästan alltid olika små rörelser, så kanske behöver du bara uppmärksamma att eleven kanske skakar på huvudet som svar till något, lägger armarna i kors eller vickar på tårna.



## Sätt ihop alla elevers vardagsrörelser till en koreografi

Ställ alla bänkar och bord längs med väggarna och ställ er i en ring mitt i rummet så att alla ser varandra.

1. En elev startar genom att visa sin rörelse, därefter upprepar alla den. Fortsätt så hela varvet runt - varje elev visar sin rörelse och därefter upprepar alla den. Gör likadant ett varv till så att alla får bekanta sig med varandras rörelser.
2. Nu är det dax att göra rörelserna direkt tillsammans. Alla börjar med första elevens rörelse och fortsätter sedan direkt till rörelsen som eleven bredvid gör osv hela varvet runt. Fortsätt ett varv till så att eleverna börjar komma ihåg varandras rörelser.

## Nu har ni skapat en klassrumskoreografi!

### Sätt på en låt och gör rörelserna till musiken!

1. Börja med att först känna takten i kroppen genom att t.ex gunga från sida till sida eller någon annan spontan rörelse, ni kan härma varandra och/eller klappa händerna!
2. Testa nu koreografin till musiken. När ni gjort ett varv kan ni dansa fritt en stund för att sedan räkna 1,2,3,4 och köra dansen igen.

Peppa alla att delta, men tvinga aldrig någon att dansa eller göra rörelser, de som inte vill vara med kan göra Knep och Knåp\*.



\* Om någon elev inte vill delta eller om de blir klara tidigt och vill ha fler uppgifter, kan de få arbeta med Knep och Knåp.



## Kommer du och eleverna på andra ideér som ni vill testa med koreografin – bara kör!

### Halvcirkel

Dela ringen på mitten så att det skapas två halvcirklar mitt emot varandra. Den ena halvcirkeln dansar sina rörelser medan den andra halvcirkeln klappar takten med händerna - byt sedan uppgift.

### Rör er in mot mitten och tillbaks igen

Alla rör sig med sin egen vardagsrörelse (repeterar den om och om igen) in mot mitten och sedan tillbaks igen. Fortsätt likadant men med andra rörelser t. ex gör någon annans vardagsrörelse, välj en och samma vardagsrörelse som alla gör eller dansa helt fritt!

Mer ideér och inspiration för att arbeta vidare med koreografierna hittar du här: [LÄNK](#)



## AVSLUTNING

Samla eleverna, reflektera och lyssna på deras tankar från undersökningen.