



Nynäshamns  
kommun

Nynäshamns  
Naturskola



# Haren

skogsharen och fältharen



Ett tema för lärande  
utomhus i förskoleklass

## Syfte med temat haren

Med detta tema vill vi fokusera på två arter, skogsharen och fältharen med tyngdpunkten på den förstnämnda. I temat får skogsharen representera de svenska däggdjurens förmåga att anpassa sig till de olika årstiderna med exempel på olika strategier för att överleva. Skogsharen får också bli en representant för alla de djur som påverkas av klimatförändringarna. Hur går det för ett djur som har vit päls på vintern om det inte kommer någon snö? En stor del av innehållet handlar därför om kamuflage och fördelen med att smälta in i sin omgivning. Vi lyfter också varför det är så viktigt att ha kunskap om djuren i ett större perspektiv och vi pekar på mål 15 bland de 17 globala målen som handlar om att värna den biologiska mångfalden. För att kunna vara rädd om djuren och skydda dem behöver vi också ha kunskap om dem. Vi behöver bland annat veta vad de äter och var de bor för att kunna skydda deras livsmiljö.



## Syfte med handledningen

Tanken i allmänhet med denna handledning är att ge stöd åt de pedagoger som vill arbeta tematiskt utomhus. Haren är ett däggdjur som finns i vår och elevernas närhet, men som sällan syns. Däremot lämnar den spår efter sig och den syns ofta i barnlitteraturen. Vi utgår från detta välkända djur för att skapa lustfyllda lärandesituationer. Aktiviteterna är av sådan typ att de ska stimulera till både rörelse och lärande inom olika ämnen samtidigt som kunskapen om våra hardjur, framförallt skogsharen, är i fokus.

Mer specifikt är tanken med denna handledning att ge stöd åt de pedagoger i förskoleklass i Nynäshamns kommun som under vintern kommer med sina klasser till Nynäshamns Naturskola. Här får de råd om var de bör göra och tips om vad de kan göra i förarbetet inför naturskoledagen, de får veta på ett ungefär vad som händer under dagen och de får tips om vad de kan göra efteråt på sin skola. Handledningen innehåller fler aktiviteter än vad som hinns med under en naturskoledag och tanken med det är att kunna växla aktiviteter efter förutsättningarna, t.ex. grupp, gruppstorlek, tid, väder. Eftersom haren är aktiv under hela vintern passar detta tema bra under vintern. Dessutom är de andra årstiderna fullbokade med andra teman, för andra årskurser, som passar då.

© Robert Lättman-Masch och Ylva Skilberg, Nynäshamns Naturskola, 2021.

Foto: Robert Lättman-Masch och Ylva Skilberg om inget annat anges.

## Hur kopplar temat till läroplanen?

Vad säger läroplanen Lgr 11 (rev 2018)

### Syfte

Genom undervisningen i förskoleklassen ska eleverna sammanfattningsvis ges förutsättningar att utveckla sin förmåga att

- röra sig allsidigt i olika miljöer samt förstå vad som kan påverka hälsa och välbefinnande.

### Centralt innehåll i förskoleklassen

#### *Språk och kommunikation*

- Rim, ramsor och andra ordlekar.

#### *Natur, teknik och samhälle*

- Normer och regler i elevernas vardag, till exempel i lekar och spel, och varför regler kan behövas.
- Sortering och gruppering av växter och djur samt namn på några vanligt förekommande arter.

#### *Lekar, fysiska aktiviteter och utevistelse*

- Initiera, organisera och delta i lekar av olika slag.
- Fysiska aktiviteter inomhus och utomhus under olika årstider och i olika väder.

---

## Vad säger det 15:e globala målet?

### DELMÅL 15.5

### SKYDDA DEN BIOLOGISKA MÅNGFALDEN OCH NATURLIGA LIVSMILJÖER

Vidta omedelbara och betydande åtgärder för att minska förstörelsen av naturliga livsmiljöer, hejda förlusten av biologisk mångfald och senast 2020 skydda och förebygga utrotning av hotade arter.



# Haren

## Skogshare (*Lepus timidus*) och fälthare (*Lepus europaeus*)

I Sverige finns det tre olika arter av hardjur; skogshare, fälthare och vildkanin. Skogsharen finns i hela Sverige och fältharen endast i södra Sverige, upp till Dalälven. De båda hararterna kan para sig och få fruktsam avkomma. Fältharen är utplanterad i Sverige under 1800-talet och började sprida sig i början av 1900-talet. Skogsharen lever, som namnet antyder i skogen, gärna blandskog. Norrut där inte fältharen finns kan den också finnas ute på öppna fält och fjäll. Vildkaninen är, precis som fältharen, inplanterad i Sverige under 1900-talet och finns främst i Skåne, Blekinge, Halland och på Gotland.

### Plats

Anledningen till att skogsharen sällan syns är att den på dagen ligger gömd i en fördjupning i marken intill en buske eller sten. När det skymmer kommer den fram och söker föda. På vintern är det lättast att se spår av skogsharen som har sina välkända spårlöpor och karaktäristiska spillning, harkulorna. Det går också att se spår av kvistar som är skalade från bark.

### Utseende

Skogsharen är lite mindre än fältharen och har kortare öron vilket förstås kan vara svårt att se om de inte är bredvid varandra. Båda hararterna har svarta spetsar på öronen vilket skiljer dem från vildkaninen.

### Päls

På vintern blir skogsharen vit i norra Sverige medan den söder om Mälardalen blir blågrå. Hårstråna i den vita pälsen är luftfyllda och saknar färgkorn. Under pälsbytena ser skogshararna fläckiga ut eftersom hela pälsen inte byts på en gång. Fältharens vinter- och sommarpäls skiljer sig inte så mycket åt i färg, den blir något ljusare.

Pälsbytet bestäms av ljuset, temperaturen och harens gener. En skogshare som flyttas från norra till södra Sverige kommer att byta päls tidigare än sina sydliga släktingar eftersom den ärvt den egenskapen av sina föräldrar som varit anpassade för norrländska vintrar.

Ljuset påverkar, via ögonen, hypofysen i hjärnan som i sin tur skickar signaler om att börja producera hormoner. Hormonerna påverkar brunst och pälsbyte. En hare som blivit blind under vintern kommer behålla sin vita päls när våren och sommaren kommer. Även temperaturen påverkar pälsbytet, till exempel gör en kall vår att bytet till sommarpäls går långsammare.

Om snön blir sen i början av vintern när haren bytt till vit päls blir den tvungen att ligga och trycka för att inte bli upptäckt.



## Förökning

Honan föder 1-3 kullar varje år med 3-5 ungar i varje kull beroende på var i Sverige hon befinner sig. Efter 3-4 veckor får ungarna klara sig själva. Hanar av fälthare kan ses boxas i konkurrensen om att få para sig.

## Föda

Skogsharen äter gräs och örter under sommaren och går över till ris, som blåbär och ljung, under hösten och på vintern blir det kvistar och bark från framförallt björk även om den hellre föredrar bark från asp. Den kastar bort knopparna som sitter längst ut på björkkvistarna då de innehåller ämnen som kan försvåra matsmältningen. Dessa ämnen upptäcker haren med sitt utmärkta luktsinne. Harens föda är så svår för magen att bryta ner att den måste äta maten två gånger för att få i sig alla näringsämnen. Därför äter den upp sitt eget bajs. Andra djur som äter mat som är svår att bryta ner har flera magar och kallas idisslare.

## Fiender och hot

Det viktigaste sinnet är hörseln som är avgörande för att upptäcka fiender. Ytterörönen är stora och för att höra ännu bättre kan haren ställa sig på bakbenen. Skogsharens fiender är lodjuret, som är den skickligaste harjägaren, och räven. Rovfåglar som duvhök, kungsörn och berguv tar också harar medan harungar kan tas av kråkfåglar och trutar. Skogsharen hotas också av konkurrensen från fältharen som tidigare inte funnits i Sverige. Fältharen har en fördel i konkurrensen när det är snöfattiga vintrar, därför är den viktigaste åtgärden för att skydda skogsharen att motverka klimatförändringarna genom att stoppa utsläppen av koldioxid.

Människan skjuter ungefär 20 000 skogsharar och 25 000 fältharar i Sverige varje år (Svenska Jägareförbundets statistik 2014/2015).

Skogsharen har tidigare klassats som *livskraftig* i Sverige men från 2020 klassas den som *nära hotad* i den så kallade rödlistan.

Källor:

*Skogsvilt*, 1984, Grimsö forskningsstation, Naturvårdsverket

[www.arfakta.se](http://www.arfakta.se)

Det som är bra för skogsharen  
är bra för klimatet.

## Förarbete

- Gå igenom vilka de tre arterna av hardjur i Sverige är och några fakta om dem. Se sidan 4-5.
- Gå igenom vad en växtätare och ett rovdjur är.
- Gå igenom vad ordet kamouflage betyder.
- Gå igenom hur en stafett går till.
- Gå igenom hur du ska klä dig när du ska vara ute en hel dag. Med flera skikt kan varm luft fylla mellanrummen och hålla kroppen varm. Det yttersta skiktet ska hindra vinden att blåsa bort den varma luften närmast kroppen. Hararna har vinterpäls med hår som är luftfyllda.
- Se programmet *Ut i naturen* del 3 på SVT Play om nattsuddare som handlar om skogsharen från 25:e minuten till ca 33 minuter. <https://www.svtplay.se/video/26631206/ut-i-naturen/ut-i-naturen-sasong-1-nattsuddare?id=eE4mqEB&position=1500>



# Naturskoledagen

## *Kläder*

Som vanligt efter väderlek men tänk på att det är extra kallt när det är fuktigt och blåser nordlig vind vid en sjö.

## *Fika och lunch*

Ta med fika, gärna varm dryck. Lunch beställs från skolans kök senast två veckor innan naturskoledagen om inte eleverna har med egen lunch.

## *När?*

09.00 - 12.30. Vilken dag din klass ska komma syns på schemat på [Naturskolans hemsida](#)

### **Schema för naturskoledagen**

09.00	Samling och intro vid elden. Om harar.
9.30	Fika.
10.00	Utomhuspedagogiska aktiviteter.
10.30	Lunch.
11.15	Visning av Naturskolans djur.
11.45	Utomhuspedagogiska aktiviteter.
11.15	Avslut med utvärdering.
12.30	Promenad till buss eller tåg.



## Samling runt lägerelden

För många är det första gången som de träffar Naturskolan och vi berättar därför vad naturskola är och att de ska komma till oss nästan varje år tills de är 15 år gamla.

## Globala målen

Världens ledare träffades och bestämde 17 viktiga saker 2005. Mål nr 15 handlar om att vi måste vara rädda om alla växter och djur på jorden. För att vi ska kunna skydda djuren måste vi veta något om dem. För att skydda t.ex. skogshare måste vi bland annat veta var den bor och vad den äter. Om vi vet att haren äter blåbärsris, måste vi skydda granskogen där blåbärsriset växer.



## Den uppstoppade haren

I en säck har vi en uppstoppad skogshare och öronen sticker upp, så eleverna får gissa vad det är. Det finns tre hardjur i Sverige: skogshare, fälthare och vildkanin. De svarta spetsarna på öronen berättar att det är en hare, inte vildkanin. Den vita färgen berättar att det är skogshare. Harens ögon, sitter på sidan för att kunna se både framåt och bakåt och hålla koll på räven. Hur kan den ha dött? Haren vi har blev påkörd av en bil och en konservator har stoppat upp den med träull eller plast.

*Skogsharens och fältharens öron har svarta tofsar till skillnad från vildkaninens.*

## Harens mat och tarmar

Nu på dagen vilar haren, men i kväll tar den sig ut och ska äta. Vi visar kvistar och blåbärsris som den äter på vintern. På sommaren äter den färskt gräs och örter. Vad skulle hända om ni åt kvistar och blåbärsris? Ont i magen troligen. Vi visar harens tarmar och hur de liknar våra men att haren har en stor blindtarm där bakterier och andra mikroorganismer bearbetar maten och gör att haren kan få ut näringen ur de svårnedbrytbara växterna. Men sedan åker det näringsrika bajset vidare in i tjocktarmen där näringen inte kan tas upp, istället äter haren upp bajset (bajs nr 1) och låter den gå genom tunntarmen där näringen tas upp. Sen kommer bajs nr 2 ut som innehåller mest "sågsån" och vi visar en burk med harkulor.

Haren kan ibland strunta att gå ut och äta och stannar i sitt "bo" (håla i marken eller i snön, mellan stenar, under en buske) om det är dåligt väder. Den stannar och kan då äta bajset ytterligare någon eller några gånger (bajs 3 och bajs 4). Se skiss av harens tarmar i bilagan.



*Blåbärsris som exempel på vad harar äter. Harars tänder avslöjar att de är växtätare och tarmarna där blindtarmen också avslöjar att haren är växtätare. Vi har sytt ett tarmpaket av gamla tyger och försöker ge eleverna en bild av hur hararna ser ut inuti..*





*Elevsvans för utlåning och riktiga svansar från skogshare och fälthare.*



### **Svansar**

Eleverna får låna svansar för att på så sätt vara en hare en stund. De får också se hur riktiga svansar ser ut.

### **Hoppa som en hare**

Eleverna får se tassavtryck och harens spårlopa där det syns hur haren kan gå baklänges och hoppa åt sidan. De får prova att sätta fötterna som en hare, vilket kräver att man är rejält vig. När de tränar på harens spårlopa är vi rävar och jagar dem lite grand.



*Skogsharens ben och tassar med klor. De här benen från en konservator kan eleverna få känna på och vi kan beskriva hur de hoppar bildar de typiska harspåren.*



*Ett exempel på hur människan härmat naturen och i detta fall skogsharens tassar. Snöskor förstorar fötterna och sprider tyngden över större yta och hindrar fötterna att sjunka ner. Skogsharen spärrar ut sina tassor och gör dem större när det är snö på marken. Fältharen kan inte göra det lika bra.*

### Harpappan/mamman blir tokig

Vi är pappa/mamma och eleverna är harungar. Som de flesta föräldrar har, så har även vi en lista med viktiga saker om måste göras. Har de ätit frukost, borstat tänderna, bäddat sängen? Vi tar fram listan ur fickan och berättar att de ska göra motsatsen, tvärtom. Vi ropar: Gå långsamt. Då ska de gå fort. De gör tvärtom hela tiden och harmamman/pappan blir tokig!

*6-årig elevs tolkning av leken "harpappan blir tokig".*



### Harbajsleken

Vi lägger ut en stor repcirkel i mitten med bajs 1 (röda pinnar) och bajs 2 (färgade golfbollar). Runt den stora mittcirkeln lägger vi fem eller sex blå repcirklar som föreställer bona, med lika stort avstånd till innercirkeln. Hararna ställer sig i bona, lika många i varje och vi berättar hur leken går till. Det är en stafett där eleverna i varje bo står på led och den första springer och tar en bajs 1 och tillbaka och nästa springer. Leken stannar när alla bajs 1 är slut. Då räknar alla sina bajs 1. Sen ska de i nästa fas ta med sig bajs 1 och byta ut mot bajs 2. I sista fas hämtar de bajs 1 igen och har både bajs 1 och 2 i boet. En vuxen är räva och kan vara det direkt från början eller så sätts den in i andra eller tredje fasen. Rävnen springer bara åt ett håll och kullar harar som inte är i boet eller i mittencirkeln. Kullad hare får springa tre varv runt ett träd.



*Material till "harbajsleken" där långa vita repet är till området där harbajset ligger och blå repen till harbona. Bajs 1 är rödmålade pinnar och bajs 2 är golfbollar.*

*Riktigt harbajs nr 2 i en burk.*

## Inomhus

Eftersom eleverna är här mitt i vintern kan det vara skönt att komma in en stund, gå på toaletten och äta lunch. När vi ändå är inne passar vi på att titta på något av våra djur som vi har i terrarier.

## Kamouflage som tema

### Hemliga harstigen

Vi har ställt ut vita och bruna harar tillverkade i Plywood längs en stig. Antingen går vi först med alla elever efter oss eller så snitslas stigen och vi låter dem gå själva. Vid stora klasser kan vi låta dem gå parvis. Då kan den ena räkna vita och den andra bruna. När de kommer tillbaka viskar de hur många de sett och får sedan gå ytterligare ett varv. Vi poängterar att hararna är hemliga och att de inte får peka eller räkna högt.

### Leta snören

Vi hänger upp lika många bruna, vita och gula garnstumpar av ull i buskar och träd inom ett begränsat område. När vi berättar hur aktiviteten går till berättar vi inte vilka färger som finns. Vi säger bara hur många det finns totalt t.ex. 100 st. Eleverna delas in i grupper och springer stafett och plockar ett snöre åt gången. I första fasen får de plocka i en minut. Sen får grupperna säga vilka färger de har flest av. Sen kan de springa en minut till och vi kollar vilka de har flest av. På slutet när det är svårt att hitta kan alla eleverna leta samtidigt för att inga snören ska bli kvar i skogen. Vid varje fas av stafetten pratar vi om vilka färger de hittat och varför.



*Harar i Plywood målade i vitt och brunt för att visa skillnaden i kamouflage.*



*Yllgarn i tre färger hängda i träd och buskar och en glassburk till varje grupp att samla i.*



### **Kamouflageleken**

En lärare är räven och eleverna är harar. Hararna ställer sig bakom ett träd som är långt bort och mellan hararna och räven finns det många ställen att gömma sig på. Räven blundar och räknar till 5. Då smyger sig hararna närmare. När räven tittar säger den namnen på alla som den kan identifiera. Räven får inte flytta sig men den får vrida huvudet. De som hör sitt namn går tillbaka till ursprungspositionen igen. Räven räknar några gånger och vi stannar leken vid lämpligt tillfälle. Den som är närmast räven utan att synas vinner. Vi leker en gång till nu när alla har förstått.

### **Utvärdering**

Eleverna blundar och visar med tummen vad de tycker om dagen. Sen när det tagit ner tummarna och öppnat ögonen är ordet fritt för de som har något som de vill berätta som inte var så bra, något de skulle vilja förändra med dagen.



*Fältharens päls ger bra kamouflage mot brun barmark som det ofta är snöfattiga vintrar.*



*Harens spår i snö. Den har sprungit bortåt genom att den först sätter framtassarna på linje efter varandra och sedan landar bakfötterna sida vid sida framför spåret av framtassarna.*

## Efterarbete

Nedan finns tips på ramsor, sagor och böcker till efterarbetet.

### Rim och ramsor

James Hollingworths och Karins Ljungmans ramsa *Harrys hare* ur skivan Djurens brevlåda från 1976  
<https://www.youtube.com/watch?v=61-yvMI2Rws>

Harry har hitta en hare

Haren heter faktiskt Herman

Här kommer Harrys hare

Hej, jag heter Herman och är hare

Jag har hellånga öron och hoppar mig fram, hoppar mig fram

Hundar kan jag inte med

Det är så häftiga och hemska i humöret

När jag ser en hund får jag bråttom

När jag har bråttom hoppar jag två steg i taget, två steg i taget, två steg i taget.

Hej!

**Harvisa** av Brita af Geierstam ur min skattkammare från 1947

En liten hare hoppade

i skogen snäll och glad.

Han stannade på vägen

och mumsade några blad

Mustascherna han ansade,

och sen han hemåt dansade

så munter och så glad.

När han kom in i farstun sin

han mötte store bror.

”Men, Kirre var har du varit?”

Så gräsligt smutsiga skor!”

”Jag skuttat har i skogen kring,

men det gör välan ingenting,

nu innan jag blivit stor,”

## **Haren** ur boken Sörgården. Det första skolåret från 1912.

Haren har intet hus eller bo. Men varje vinter säger han: "Hu, att ligga ute! Hu, det är kallt att ligga ute. Till sommaren vill jag bygga mig bo."

Så kommer den goda, varma sommaren. Då säger haren: "Inte behöver jag något bo. Jag har hus i var buske, hus i var buske."

Så går det år efter år. Och inte får haren något bo.

### **Haren och sköldpaddan**, en fabel av Aisopos

Flera varianter på sagor om haren som tävlar finns, till exempel Haren och igelkotten och Haren och snigeln.

### **Hur haren blev harmynt**

Alla djur hade en gång sammanträde. Så började de prata om haren och menade att han var ringare än de andra djuren och skulle underkuvas. Alla tyckte att han var den sämsta i djursläktet.

Haren blev mycket bedrövad. Han sörjde så djupt, så djupt att han beslöt att gå ner till åstranden och göra av med sig. När han kom springandes dit ner skrämde han en hop grodor så att de plumsade ner i vattnet och simmade iväg ut i vassen. Plums! Plums! lät det överallt, därefter vid stranden.

När haren förstod att det var honom de hade blivit rädda för, blev han så glad, att han skrattade till, så att läppen sprack. Sen dess är han harmynt än i dag.

En annan uppteckning från Västmanland är gjord av bergsmannen Anders Gustaf Andersson. När han var 16 år gammal 1859 skrev han ner den här sagan.

### **Hur haren fick sin spruckna överläpp**

Haren, som är mycket rädd satt en gång och grät över att han inte kunde skrämra något djur. En räv inställde sig då hos honom och lärde honom att om han gick upp på en sten och ställde sig där tills en fårskock kom förbi och då hoppade mitt ibland dem, så skulle de alla bli rädda för honom. Haren gjorde så och då han lyckades ganska väl, blev han så glad att han satte sig och skrattade, tills läppen sprack på honom.

<https://sagobygden.blog/2020/11/24/fabeln-om-hararna-och-grodorna/>

## Tips på böcker om Harar

**3-6 år**

### Sen kom vintern, Per Gustavsson

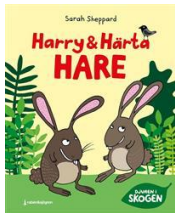


Haren skuttar ut för att göra det han brukar och älskar - plocka morötter! Varje dag är den andra lik, men det gör inget, haren trivs med rutiner. Men ... så får han syn på något mycket märkligt -- ett vitt hårstrå i pälsen. Och ett till! När han går ut nästa morgon är hela världen vit. Haren drabbas av en livskris ... Men inget ont som inte har något gott med sig. Det visar sig att en vit päls kan ha sina fördelar när den lömska räven är på jakt!

En bilderbok om att möta livets föränderlighet, med Per Gustavssons omisskännliga humor i såväl text som bild.

Finns att låna på alla biblioteken i Nynäshamns kommun. Går även att köpa.

### Hary & Härta Hare, Sarah Sheppard



Den härliga skogen är hem för miljoner djur. I den här boken möter du Harry och Härta Hare - skogens snabbaste djur! Läs om deras supervassa tänder, öron som kan höra precis allt och hur de med smarta trix och långa hopp fintar bort en räv. Och få svar på varför Harry äter varmt bajs till lunch!

Finns att låna på Nynäshamn- och Sorunda bibliotek. Går även att köpa.

### Känn igen 25 däggdjur, Björn Bergenholtz

Här kan du lära dig känna igen 25 av de vanligaste eller mest typiska däggdjuren. I korta faktatexter och med tydliga bilder berättar Björn Bergenholtz om alla de däggdjur som tassar och smyger omkring i vår natur?



Hur vet man att det är en kanin och inte en skogshare? Eller en fälthare? Och hur ser man skillnad på en mus och en råtta? Eller på en varg och en hund?

Finns att låna på alla biblioteken i Nynäshamns kommun. Går även att köpa.

### Faktaböcker 9-12 år:

#### Expedition landskapsdjur, Anna Roos



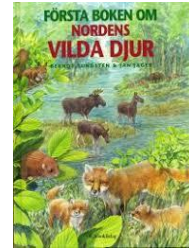
I den här boken får du träffa alla våra svenska landskapsdjur. Bland dem finns både vanliga djur som skogshare och älg och mer ovanliga som fjällräven. Med hjälp av Anna och Kenneth lär du dig var du hittar djuren och vad som behöver göras för att skydda dem. För bland Sveriges 25 landskapsdjur finns flera arter som hotas av utrotning och i boken lär du dig vad som kan rädda flera av våra mest populära svenska djur.

Finns att låna på Nynäshamns bibliotek. Går även att köpa.

### **Första boken om Nordens vilda djur, Berndt Sundsten**

*Boken beskriver ca fyrtio av våra vanligaste däggdjur. Här kan man läsa om var de finns, hur stora de är, hur många ungar de får m.m.*

Boken finns att låna på Nynäshamn- och Sorunda bibliotek.



### **Haren – jorden runt**

Boken finns att låna på Nynäshamns bibliotek.



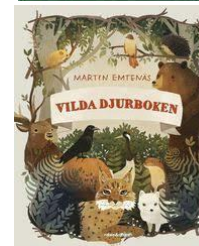
### **Djurungarna i vår skog, Göran Bergengren**

Finns att låna på Nynäshamn- och Sorunda bibliotek.



### **Vilda djurboken, Martin Emtén**

Finns att låna på alla kommunens bibliotek.



### **När djuren har ungar, Ingvar Björk, Curt Lofterud**







## Harens matsmältningssystem

Maten bearbetas i munnen och förs ner i **magsäcken** via **matstrupen**. I **tunntarmen** ska näringen tas upp men födan är inte tillräckligt bearbetad för att all näring ska kunna tas upp. Maten åker vidare in i blindtarmen där mikroorganismer hjälper till att bryta ner födan och gör näringsämnen tillgängliga. Men sedan hamnar maten i **tjocktarmen** där ingen näring tas upp vilket innebär att när haren bajsar är näringen kvar. Därför äter den upp sitt bajs, utan att tugga. Bajset är mjukt och är omgivet av en hinna och mikroorganismerna överlever därför färden genom **magsäcken** ner till **tunntarmen** där de kan fortsätta att bryta ner maten och näringen kan tas upp. Väl nere i **tjocktarmen** är det inte mycket kvar av näring en och ut kommer så småningom det välkända harbajset i form av kulor som mest innehåller sågspån.

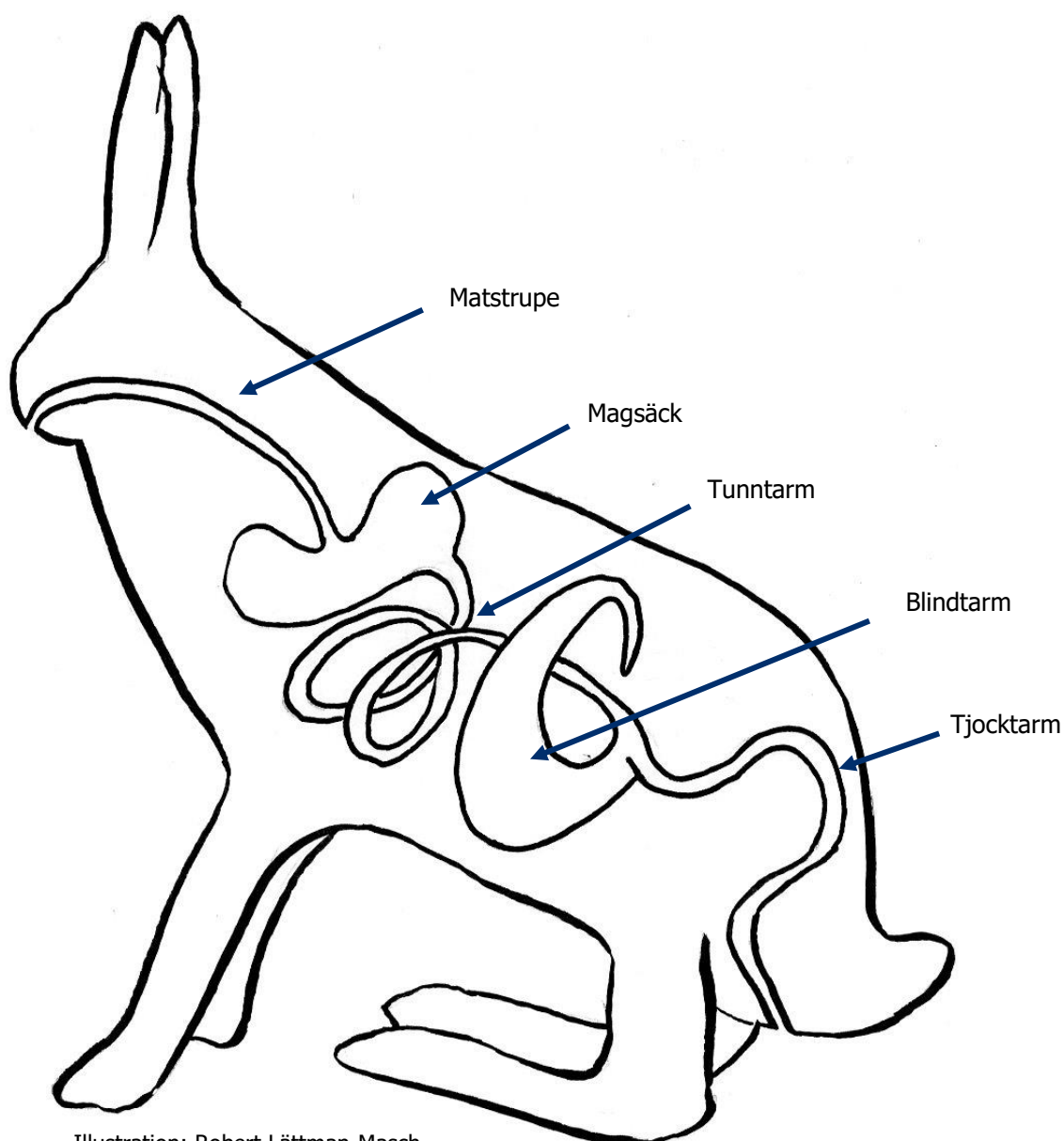


Illustration: Robert Lättman-Masch

## **Harpappan/harmamman blir tokig**

### Uppmaningar till eleverna

Gå långsamt/fort

Gå framlänges/baklänges

Gå rakt/krokigt

Gå fint/fult

Gå med långa/korta steg

Spring långsamt/fort

Spring som om du var ledsen/glad

Spring med de längsta/kortaste stegen du kan

Spring i zick zack/rakt

Spring med höga/låga knän

Hoppa högt/lågt

Hoppa framåt/bakåt

Hoppa långsamt/fort

Hoppa rakt/krokigt

Hoppa åt höger/vänster

Hoppa på vänster/höger ben

Titta uppåt/nedåt

Sträck ut vänster/höger arm

Stå på höger/vänster ben

Titta framåt/bakåt

Snurra åt vänster/höger

Viska/skrik att harpappan/mamman är tokig