

Landet som stiger — Roslagen reser sig ur havet

Läroplaner · Visit Roslagen

Stadie F-3 · förskoleklass + lågstadiet

För 15 000 år sedan låg Roslagen under en **inlandsis upp till 3 km tjock**. Isens tyngd tryckte ner jordskorpan. När isen smälte började landet långsamt resa sig igen — och det gör det **fortfarande, ~4 mm per år** (40 cm per århundrade). Sedan vikingatiden har Roslagen stigit **~4 meter** ur havet. Därför ligger forntida hamnar i dag inåt land, och skärgården förändras hela tiden.

Läroplan (Lgr22): Geografi (åk 1–3): närområdets natur, årstider, land och vatten. **NO:** vatten och is, att naturen förändras. **Svenska:** berättande, att beskriva.

Lärandemål

Efter detta kan du ...

- berätta att landet sakta stiger ur havet
- förstå att det fanns is här förr
- peka ut att en plats kan ha varit hav förr

Lektionsplanering

Enskild lektion (40 min)

FÖRE (10 min) Visa en bild på skärgården. *“Har det alltid sett ut så här? Var det hav där din skola ligger förr?”*

UNDER (20 min) Berätta om inlandsisen — is högre än de högsta husen — som tryckte ner marken. När isen smälte reser sig marken sakta, som en **svamp** man tryckt ner i vatten och släpper. Gör experimentet tillsammans.

EFTER (10 min) Rita samma plats **“Förr”** (hav med ett vikingaskepp) och **“Nu”** (land med din skola).

Flera lektioner — veckospår (5 pass)

Pass	Innehåll
Mån	Inlandsisen — film/berättelse
Tis	“Svampen som stiger” — experiment
Ons	Utflykt till en plats som var hav förr
Tor	Rita Förr & Nu
Fre	Berätta för en kompis

Differentiering

Stötta: färdig “Förr/Nu”-mall. **Utmana:** berätta vad som händer “sen” — om landet fortsätter stiga.

Bedömning

Eleven kan berätta att landet sakta stiger och att det var hav eller is här förr.

Kopieringsunderlag

Kopieringsunderlag · "Svampen som stiger" (experiment)

Tryck ner en disksvamp (eller kork) i en skål med vatten och håll kvar — det är isen som trycker. Släpp — svampen stiger sakta upp, precis som landet när isen smälte. Prata om vad ni ser.

Kopieringsunderlag · "Förr & Nu"

Två rutor på samma papper: rita **FÖRR** (hav, vågor, ett skepp) och **NU** (land, hus, träd) — samma plats, olika tid.

Roslagen-resurser

- **SGU:s strandförskjutningsmodell / kartvisare** — interaktiv karta över hav/land bakåt i tiden (publik, CC0).
- **visitroslagen.com/landet-som-stiger** (kommande) — tidsslider över Roslagen + **/fornlamningar** (forntida hamnar och lämningar).
- Visit Roslagens bildbank — miljö-/landskapsfoton · SMHI (havsnivå) · Wikipedia "Landhöjningen i Stockholm".

Visit Roslagen · Lärarhandledning "Landet som stiger" · visitroslagen.com/for-skolan · Lgr22. Källor: SGU, Skolverket (Lgr22), Wikipedia "Landhöjningen i Stockholm".