

---

# Forord

For friluftsrådene er det viktig å legge til rette for godt friluftsliv for alle. Det gjør vi bl.a. ved å ta vare på områder for friluftsliv, tilrettelegge turstier og badeplasser og informere om friluftslivsmuligheter. Denne idépermen er et viktig ledd i dette arbeidet.

”Klyv gjerder” oppfordrer daglig leder i Salten Friluftsråd i innledningen til denne idépermen. Det trengs gjerdeklyving om barn og ungdom skal få bruke vår rike og mangfoldige natur. Mange voksne må klyve noen mentale barrierer for å legge til rette for at barn får ta naturen i bruk.

Idépermen ”Barn i friluft” er basert på de to tidligere idépermene ”Barnehage i friluft” og ”Fritid i friluft”. Vi har tatt med det beste fra hver av permene, gjort forbedringer, supplert med nye idéer og ajourført innledningsdelen i forhold til dagens utvikling med ytterligere vekt på betydningen av fysisk aktivitet for barn og unge. Det innebærer at ”Barn i friluft” er en allsidig idébank for alle som skal tilrettelegge friluftslivsaktivitet for barn:

- i barnehage
- i skolefritidsordning
- i skolen med innarbeiding av daglig fysisk aktivitet i skolehverdagen
- i lag og foreninger
- i familie- og vennesammenheng

En rekke av friluftsrådene har bidratt med idéer til ”Barn i friluft”: Midt-Troms Friluftsråd, Ofoten Friluftsråd, Salten Friluftsråd, Trondheimsregionens Friluftsråd, Friluftsrådet for Ålesund og Omland, Friluftsrådet Vest, Dalane Friluftsråd, Friluftsrådet Sør, Oslofjordens Friluftsråd og Oslo og Omland Friluftsråd. David Edman har illustrert idéarkene, mens Evy Andersen har utarbeida fargeillustrasjonene. Idéarkene er bygd opp etter en felles mal, men arkene vil samtidig bære preg av den enkelte bidragsyters form. Anne Lise Bekken har stått for revisjonsarbeidet, Marianne Sanderud har bistått med redigering og Lise-Berith Lian har hatt ansvar for å lede arbeidet. Wennbergs trykkeri har sørget for at trykte ark har kommet på rett plass i permene. Direktoratet for naturforvaltning har gitt økonomisk støtte til arbeidet. Friluftsrådernes Landsforbund takker alle for faglige og økonomiske bidrag, og håper permene bidrar til mye morsom uteaktivitet.

Friluftsrådernes Landsforbund  
juni 2009  
Morten Dåsnes  
daglig leder

# Innholdsfortegnelse

## Innledning

1.1 Klyv gjerder!	6
1.2 Velkommen som bruker av Barn i friluft!	7
<i>Tilpasninger for barn med funksjonsnedsettelse</i>	8
<i>Bruk "Barn i friluft" i barnehagen</i>	8
<i>Bruk "Barn i friluft" i SFO</i>	8
<i>Bruk "Barn i friluft" ved innarbeiding av mer fysisk aktivitet i skolen</i>	9
<i>Bruk "Barn i friluft" i lag og foreninger</i>	9
<i>Bruk "Barn i friluft" i folkehelsearbeidet</i>	9
<i>Bruk "Barn i friluft" med familien</i>	10
1.3 Uteaktivitetens verdigrunnlag - hvorfor være i friluft?	11
<i>Virkelighetsnær læring</i>	11
<i>Fysisk aktivitet</i>	11
<i>Naturopplevelser</i>	12
<i>Godt sosialt miljø</i>	12
1.4 Organisering av uteaktiviteten	13
<i>Læringssteder i nærmiljøet</i>	13
<i>Læringsstedene inn i planene</i>	13
1.5 Drømmestedet	16
1.6 Sikkerhet og førstehjelp	19
<i>Sikkerhet</i>	19
<i>Førstehjelp</i>	23
<i>Forslag til førstehjelpspose</i>	26
<i>Skadeskjema</i>	27
<i>Avviksskjema</i>	28
<i>Kontrollskjema</i>	29
<i>Tiltaksskjema</i>	30
1.7 Barnehager i friluft	31
<i>Mot full barnehagedekning og juridisk rett til barnehage</i>	31
<i>Tenk om våre barn tilhørte arten oter</i>	31
<i>Lærestedet - en upåaktet didaktisk dimensjon</i>	32
<i>Læringsarbeid i barnehagen</i>	32
<i>Helsefremmende barnehager</i>	33
<i>Barnehager i friluft og rammeplanens fagområder</i>	35
1.8 SFO i friluft	37
<i>Organisering</i>	37
<i>Praktiske tips</i>	37
1.9 Materiell fra friluftsrådene	39
1.10 Interkommunale friluftsråd	40

## Friluftsliv

2.1 Allemannsrett	41
<i>Forslag til avtale om tilrettelegging av uteområde</i>	42
2.2 Klær og utstyr	43
<i>Ulike forutsetninger - ulike behov</i>	43
<i>Eksempel på utstyr for dagsturer</i>	43
<i>Ut på tur vil eg ha med meg</i>	44
<i>Det finnes ikke dårlig vær, bare dårlige klær</i>	
<i>En klesguide til foreldre/foresatte</i>	45
2.3 Bruk av kniv, øks og sag	46
<i>Hva slags kniv bør barna ha?</i>	46
<i>Hvordan lære barna å bruke kniv?</i>	46
<i>Øks</i>	47
<i>Sag</i>	48
2.4 Litt om bål	49
<i>Å tenne opp et bål</i>	49
<i>Forskjellige typer bål</i>	50
<i>Forsiktighetsregler ved bruk av bål</i>	51
2.5 Tilberedning av mat på ulike måter	52
<i>Trefoten</i>	52
<i>"Kjerring"</i>	53
<i>Kokegrop</i>	54
<i>Enkel kokegrop på sandstranda</i>	55
<i>Mat på grillrist/stekeplate/stekehelle</i>	55
<i>Bålkubben</i>	56
<i>Syvsteinsovn</i>	57
<i>Røykovn</i>	58
<i>Ulike typer brennere</i>	59
2.6 Tau, knutar og surringar	61
<i>Tau</i>	61
<i>Knutar og surringar</i>	61
2.7 Litt om gapahuk, lavvo mm	63
<i>Gapahuk</i>	63
<i>Lavvo</i>	65
<i>Saltak</i>	66
<i>Lauvkratthytte og Hjortetråkk</i>	66
2.8 En presenning - tusen muligheter	67
<i>Hengekøye</i>	67
<i>Eskimoisk Himmelfart</i>	67
<i>Vindtunnel</i>	67
<i>Rutsjebane/sklie/nødutgang</i>	68
<i>Tulipanen</i>	68
<i>Bobsleigh</i>	68
<i>Levegg</i>	68
<i>Pulk/kano/flåte</i>	68
<i>Snerenne/snefrakter</i>	69
<i>Råseiling</i>	69
<i>Badestamp</i>	69
<i>Indiansk badstue</i>	69



## Kreativitet

Kort med høstblader.....	164
Enkel garnfarging med planter.....	165
Naturlige vannfarger.....	166
Eventyrbilde.....	167
Kullstifter.....	168
Samle steiner og lage steintroll.....	169
Drømmefanger.....	170
Uro.....	171
Sopelime.....	172
Visp av bjørkekviser.....	173
Tvare fra toppen av furua.....	173
Gryteskrubb av never.....	174
Gryteskrubb av granas rot.....	174
Diverse redskaper.....	175
Avisball.....	176
Papirkopp.....	177
Papirbåt.....	178
Melkekartongbåt.....	179
Barkebåt og kongleku.....	180
Propellbåt.....	181
Korsdrage.....	182
Plastikkposedrage.....	183
Vindhjul.....	184
Vannkraftanlegg.....	185
Pil og bue.....	186
Ringspill på tur.....	187
Turstol.....	188
Taustige.....	189
Vennskapsbånd av bjørkerøtter.....	190
Seljefløyte.....	191
Barkefløyte.....	192
Brummer.....	193
Strandsneglfløyte.....	194
Orkester i fjæra.....	195
Andre instrumenter fra naturen.....	196
Snømaur og snødinosaurer.....	198
Snølykt.....	199
Islykt.....	200
Iskuler.....	200
Isbyggeklosser.....	201
Snøhule.....	202
Drama – folkeeventyr.....	203
Drama - improvisasjoner.....	204
Drama – norrøne myter og sagn.....	205
Drama – sagnfigurer.....	206
Naturdans.....	207
Heksepulver.....	208
Appelsinalver.....	209
Sprake med brakje.....	209
Trollkløpulver.....	210
Tangtrylling.....	210
Hulderhår.....	211
Draugsmykke.....	212
Oljelampe.....	213

## Antall og form

Siste par ut.....	214
Tredje mann i vinden.....	215
Mattetrollet.....	216
Geometriske figurer.....	217
Kims lek med geometriske figurer.....	218
Sirkelskattejakt.....	219
Snøfigurer fra emballasje.....	220
Butikk.....	221
Addisjon og subtraksjon.....	222
Hemmelig pose.....	223
Sortering av gjenstander.....	224
Pinne og stein.....	225
Lengde og areal.....	226
Konglesprett.....	227
Flaskebane.....	228
Spille døvning.....	229
Skotthelle.....	229
Basse.....	230
Hesteskokasting.....	230
Ulven.....	231
Flaskebowling.....	232
Vippe pinne.....	233
”Plukke poeng” - addisjonslek.....	234
Nimbi.....	235
Tre på rad.....	235
Elgleken.....	236
50-leken.....	237
Kvart på.....	238

## Språk

Hemmeligheten i snøballen.....	239
Finn en ting som.....	240
Kims lek.....	241
Titt i buskene.....	241
Naturfinner`n.....	242
Sanseposer.....	243
Sansekasser.....	243
Den magiske steinen.....	244
Gjett hva jeg har på ryggen?.....	245
Smakeleken.....	246
Høl i hatten.....	247
Min mann heter.....	248
Byturen.....	249
Arkitekten.....	250
Hesteveddeløp.....	251
Lang, lang rekke.....	252

## Mat ute

Te fra naturen.....	253
Bjørkesaft.....	254
Krøkebærsaft.....	255
Løvetann.....	256

<i>Løvetannsaft</i> .....	256	Fisk i avis .....	289
<i>Løvetannsalat</i> .....	256	Fiskegryte .....	289
<i>Gratinert løvetann</i> .....	256	Fiskepinner på bål.....	290
<i>Omelett med løvetannblomster</i> .....	257	Fiskekaker på bål.....	290
Jordnøtt.....	258	Kannelsnurrer på bål.....	291
Hasselnøtter.....	259	Appelsinsjokoladecake .....	292
<i>Nøttekake</i> .....	259	Tilslørte bondepiker.....	293
<i>Steinaldergodt</i> .....	259	Grønnsakspannekake.....	294
Brennesle .....	260	Pannekakeskive med syltetøy.....	295
<i>Neslesuppe</i> .....	260	Dekorerte lapper .....	296
<i>Nesleburgere</i> .....	260	Eplepai med krem .....	297
<i>Neslebrød</i> .....	260	Eplekake med krem på stormkjøkken..	298
Strutseving - uoppdaga grønnsak.....	261	Frukt på bål.....	299
Sisselrot.....	262	<i>Banankos</i> .....	299
Storfrytle og gulaks.....	263	<i>Stekte epler</i> .....	299
Nypegrøt.....	264	<i>Glasserte pærer</i> .....	300
Rognebær.....	265	Popcorn på bål.....	301
<i>Rognebærgelé</i> .....	265	Smake på maurpiss .....	302
<i>Rognebærgrøt</i> .....	265		
Tyttebær.....	266		
<i>Tyttebærgelé og tyttebærgrøt</i> .....	266		
<i>Trollkrem</i> .....	266		
Einerbær.....	267		
<i>Treak - godteri av einerbær</i> .....	267		
Sopp .....	268		
<i>Soppsnadder</i> .....	268		
<i>Soppsuppe</i> .....	268		
Sukkertarechips.....	269		
Havsalat .....	270		
<i>Suppe</i> .....	270		
<i>Salat</i> .....	270		
Ristede albusnegl.....	271		
Strandsnegler og strandreker.....	272		
Strandkrabber.....	273		
Grave taskekrabber.....	274		
Blåskjell.....	275		
Christers steinalderbrød.....	276		
Barkebrød .....	276		
Pinnebrød i flere varianter.....	277		
Grønnsakssuppe .....	278		
Tomatsuppe .....	278		
Vårsuppe .....	279		
Grønnsakstvist.....	280		
Maiskolbe på bål.....	281		
Makaronigryte .....	281		
Pølse på ribbe .....	282		
Pølse i slåbrok .....	282		
Turpizza .....	283		
Calzone: Innbakt pizza .....	283		
Kjøttkake i løk.....	284		
Kjøttkake i loff.....	284		
Bidus (Samisk matrett).....	285		
Mat med egg.....	286		
Omelett i potet.....	287		
Råstekte poteter.....	287		
Tangsuppe med fisk.....	288		
		<b>Turforslag</b>	
		Trehjulsykkeltur.....	303
		Steintur.....	304
		Båltur.....	305
		Fisketur.....	306
		Isfisketur.....	307
		Bærtur.....	308
		Sopptur.....	308
		Fugletur.....	309
		Fugleleiktur .....	310
		Kanotur eller rotur.....	311
		Båttur.....	312
		Sykkeltur .....	313
		Skøytetur.....	314
		Aketur .....	314
		Skitur .....	315
		Barfrosttur.....	316
		Utsiktstur .....	316
		Mørketur.....	317
		Gruvetur.....	318
		Klatretur.....	319
		Bekkevandring.....	320
		Flømtur.....	321
		Bondegårdstur.....	322
		<b>Tema og prosjekter</b>	
		Indianerdag.....	323
		Fugl.....	324
		Blomster-, grønnsaks- eller urtehage? .....	325
		<i>Grønnsaks- eller urtehage</i> .....	325
		<i>Blomsterhage</i> .....	326
		Værstasjon .....	327
		<i>Følg været over en periode</i> .....	327
		<i>Temperaturstasjon</i> .....	327
		<i>Nedbørsmåler</i> .....	327

---

<i>Vindretningsmåler</i> .....	328
<i>Snømåler</i> .....	328
<i>Gamle værtegn</i> .....	329
Robinson Crusoe-ekspedisjon	
- Feriekubb for SFO-barn.....	330
<i>Utstyr til Robinson-ekspedisjonen</i> .....	331
Elgjakt .....	332
Vikingtid .....	333
Samisk aktivitetsdag.....	335
Steinalder .....	337