

Naturen som læringsarena og aktivitetsområde

Barnehage i friluft



Friluftsrådenes Landsforbund

Dette heftet, Barnehage i friluft, er utarbeidet med utgangspunkt i idépermen «Barn i Friluft, uteaktiviteter for barnehage, skole, SFO, foreninger og familier» (Friluftsrådernes Landsforbund 2009)

Bidragstydere i idépermen fra 2009 var:
Oslofjordens Friluftsråd, Oslo og Omland Friluftsråd, Friluftsrådet Sør,
Dalane Friluftsråd, Friluftsrådet Vest, Sunnmøre Friluftsråd, Trondheimsregionens
Friluftsråd, Salten Friluftsråd, Midtre Hålogaland Friluftsråd, Midt-Troms
Friluftsråd.

Faglig ansvarlig for revisjonsarbeidet: Knut Berntsen
Illustratører: Mari Watn
Trykk: Asker Print AS

Finansiert med støtte av prosjektmidler fra Miljødirektoratet.
Utgitt digitalt og som hefte i april 2020.



1. Forord

Barnehagens formål er å inspirere til og gi rom for ulike typer lek ute og inne, heter det i Rammeplan for barnehagen (R17). I verdigrunnlaget fastslås det at:

- Barna skal gjøre erfaringer med å gi omsorg og ta vare på omgivelsene og naturen.
- Barnehagen skal være en arena for daglig fysisk aktivitet og fremme barnas bevegelsesglede og motoriske utvikling.

I omtalen av barnehagens fagområde «Natur, miljø og teknologi» er dette nærmere konkretisert:

- Barnehagen skal bidra til at barna blir glade i naturen og får erfaring med naturen som fremmer evnen til å orientere seg og oppholde seg i naturen til ulike årstider.
- Barnehagen skal legge til rette for at barna skal få et mangfold av naturopplevelser og få oppleve naturen som arena for lek og læring.

Det samsvarer godt med stortingsmeldinga om friluftsliv der ett av to hovedmål er: Naturen skal i større grad tas i bruk som læringsarena og aktivitetsområde for barn og unge.

I Friluftsrådernes Landsforbund og de interkommunale friluftsrådene rundt i landet vil vi gjerne bidra til at barnehagene kan nå disse målene. I snart 30 år har friluftsråd arbeida med å gi innhold til barnehagenes uteaktivitet. I dette heftet har vi samla erfaringer og konkrete tips og aktivitet fra friluftsrådernes arbeid sammen med barnehager i medlemskommuner.

«Barnehage i friluft» er et verktøy som vi håper kan bidra til mer og bedre frilftsaktivitet i norske barnehager. Mange voksne må kanskje klyve noen mentale barrierer for å legge til rette for at barn får ta naturen i bruk. I «Barnehage i friluft» finner dere hundrevis av tips til spennende aktiviteter dere kan gjøre sammen med barna. «Barnehage i friluft» har ansatte i barnehagene som hovedmålgruppe, men vi tror at det kan være til nytte for alle voksne som har eller arbeider med barn.

Heftet «Barnehage i friluft» er basert på tidligere idépermer, sist «Barn i friluft» fra 2009. En rekke friluftsråd har fra vi startet arbeidet, bidratt med erfaring og gode idéer. Vi har tatt med det beste fra tidligere arbeid, gjort forbedringer, supplert med nye idéer og oppdatert i forhold til ny rammeplan for barnehagene (R17). I arbeidet har vi i tillegg hatt god hjelp av to med lang erfaring fra arbeid i barnehage; Knut Emil Kolstø i Svensrud Natur- og Idrettsbarnehage og Natasha Sund i Skonseng Naturbarnehage.

Knut Berntsen har hatt faglig ansvar for revisjonsarbeidet, Mari Watn har illustrert heftet og Marianne Sanderud har stått for oppsett. Miljødirektoratet har gitt økonomisk støtte til arbeidet. Friluftsrådernes Landsforbund takker alle for faglige og økonomiske bidrag, og håper heftet bidrar til mye morsom uteaktivitet for mange barn både i og utenfor barnehagen.

Friluftsrådernes Landsforbund
april 2020
Morten Dåsnes
daglig leder



Innholdsfortegnelse

1. Forord ...3

Innholdsfortegnelse...4

2. Hvorfor sitte inne når alt håp er ute...6

- 2.1. Uteaktivitetenes verdigrunnlag...7
- 2.2. Drømmestedet...9
- 2.3. Velkommen som bruker av
«Barnehage i friluft»...11

3. På tur med barn...12

- 3.1 Turglede...13
- 3.2 Allemannsretten...15
- 3.3 Sikkerhet og førstehjelp...16
- 3.4 Praktiske tips...18
 - 3.4.1 Klær, skotøy og utstyr...18
 - 3.4.2 Bruk av kniv, øks og sag...20
 - 3.4.3 Bål...23
 - 3.4.4 Tilberedning av mat på ulike
måter...25
 - 3.4.5 Tau, knuter og surringer...31
 - 3.4.6 Ly for regn og vind...33

4. Fagområder...34

- 4.1 Kommunikasjon, språk og tekst...35
 - Hemmeligheten i snøballen...36
 - Finn en ting som...37
 - Titt i buskene...37
 - Sansekasser...37
 - Den magiske steinen...38
 - Gjett hva jeg har på ryggen...38
 - Smakeleken...39
 - Høl i hatten...39
 - Arkitekten...40
 - Hei kaptein...41
 - Vi lager et eventyr sammen...41
 - Naturfinneren...42
 - Rødhette og ulven...43

4.2 Kropp, bevegelse, mat og helse...45

- Gjemselleker...46
- Fangleker...51
- Sistenleker...56
- Balleker...58
- Spill...61
- Blindeleker...64
- Tauleker...66
- Rekkeleker...69
- Leker i - og med snø...70
- Ringleker...71
- Andre leker og aktiviteter...74
- Mat ute...80

4.3 Kunst, kultur og kreativitet...91

- Kort med høstblad...92
- Enkel garnfarging med planter...92
- Eventyrbilde - LandArt...92
- Kullstifter...93
- Samle steiner og lage steintroll...94
- Soplime...94
- Barkebåt og kongleku...92
- Propellbåt...95
- Vennskapsbånd av bjørkerøtter...96
- Barkefløyte...96
- Seljefløyte...97
- Brummer...98
- Snøbygging...99
- Fryse vann til is...100
- Heksepulver...100
- Appelsinalver...100
- Tangtrylling...100
- Knerten i treet...101
- Lekedyret i naturen...101

4.4 Natur, miljø og teknologi...102

- Hvor blir det av frøet...103
- Følg et tre gjennom året...103
- Fange smådyr med ekshauster...104
- Smådyr på bakken...105
- Smådyr i busker, trær og gress...106
- Småkryp på trestammer...106
- Gå til mauren og bli vis...107
- Terrarium for landlevende smådyr...108
- Undersøke meitemarken...109
- Flaskeruse...109
- Rumpetroll...110
- Fuglesang: Lokke på fugler...110
- Lage og følge opp fuglekasser...111
- Foringsball...113
- En piggete leieboer...114
- På jakt etter spor og sportegn -
sporavtrykk...115
- Naturutstilling...116
- Naturdagbok...116
- Følg et område gjennom året...116
- Nedbryting under en planke...117
- Fugl som tema...117
- Marin forsøpling som tema...118
- Grønnsaks- eller urtehage...119
- Værstasjon...120
- Elgjakt...121
- Opptenningsbriketter av elgsbæsj...121
- På leting etter kilden...122



4.5 Antall, rom og form...	123
Mattetrollet...	124
Kims lek med geometriske figurer...	125
Sirkelskattejakt...	125
Butikk...	125
Hemmelig pose...	126
Sortering av gjenstander...	126
Pinne og stein...	127
Lengde og areal...	128
Konglesprett...	128
Flaskebane...	129
Hesteskokasting...	129
Flaskebowling...	130
Tre på rad...	131

4.6 Etikk, religion og filosofi...	132
Søppeltrollet...	133
Slemmingen...	133
Gi barna et kamera...	133
De store hjelper de små...	133
Drømmefanger...	134
En bok i sekken...	135
Ta feiringa ute...	135

4.7 Nærmiljø og samfunn...	136
Følge hyssingen...	137
Fotoorientering...	137
Skattejakt i sandkassa...	137
Flyfoto som skattekart...	138
Vikingtid...	139
Samisk aktivitetsdag...	140

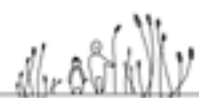
5. Barndommens friluftsupplevelser...141

Opplevelse, mestring og
friluftsfærdigheter...143

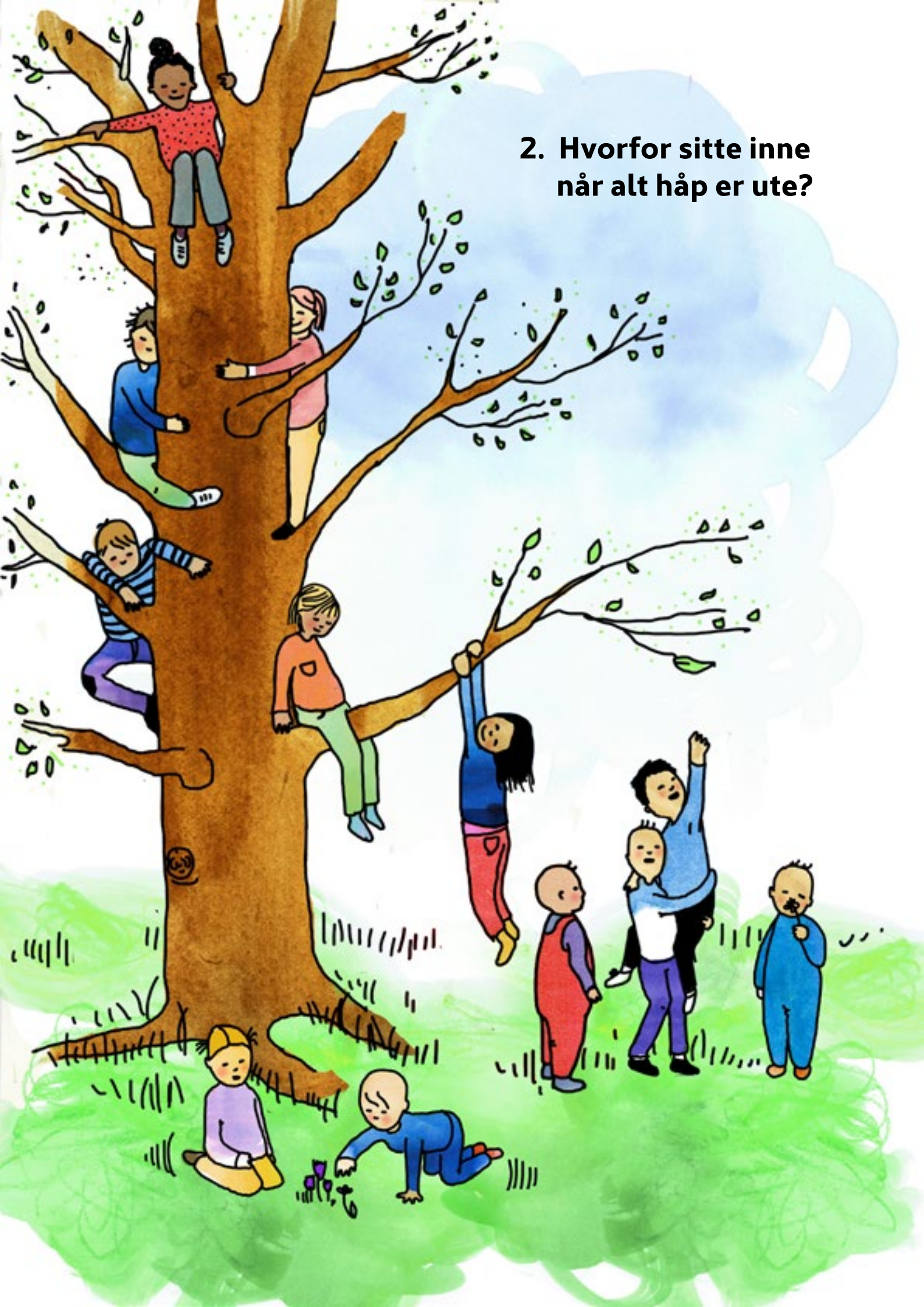
10 friluftsupplevelser for alle...144

6. Tips...146

6.1	«Småfota på tur»...	147
6.2	www.stedsbasert læring.no og bruk i barnehagen...	148
6.3	Nyttige nettsteder...	149
6.4	Om Friluftsrådenes Landsforbund (FL) og friluftsråd...	150
6.5	Materiell fra Friluftsrådenes Landsforbund...	151
6.6	Oversikt over interkommunale friluftsråd...	152



2. Hvorfor sitte inne når alt håp er ute?



2.1 Uteaktivitetens verdigrunnlag – hvorfor være i friluft?

Rammeplan for barnehagen (R 17) legger sterke føringer for hva barn i barnehagene skal oppleve og understreker at: «*Lek, omsorg, læring og danning skal ses i sammenheng*». Bruk av naturen som en dannelsesarena blir spesielt understreket: «*Personalet skal legge til rette for mangfoldige naturopplevelser og bruke naturen som arena for lek, undring, utforskning og læring*».

Rammeplanens formuleringer bygger på en forståelse av viktigheten av møte mellom natur og barn allerede fra barnsben av. Mye forskning og erfaring forteller oss hva friluftsliv betyr for å skape en god fysisk og psykisk helse.

En ny hverdag

Vi har en kropp og en psyke som er spesialbygd til å være ute og i daglig relasjon til naturen. I løpet av de 10000 generasjonene det har bodd folk på denne kloden, har evolusjonen stadig gitt oss kroppslige og psykiske forbedringer slik at vi i dag har et legeme som er spesialbygd til et liv i og med naturen. En kropp som er bygd for å skaffe oss mat, hus og partner, og en psyke som passer på at vi hviler og sikrer oss energi i de tidene vi ikke bruker kroppen til å nå våre tre primære oppgaver. På under en generasjon har hverdagen endret seg totalt. Nå har vi en hverdag der både mat, hus og partner kommer til oss uten at vi trenger å bruke kroppen eller være ute. Dermed sliter vi med en kropp som krever fysisk aktivitet og en psyke som styrer oss til hvile og til å innta så mye mat vi makter. At vi voksne er dette bevisst og gjennom våre valg gir barna muligheten til å være ute, oppleve naturen og lære denne å kjenne og beherske, er derfor viktigere enn noen gang før.

Vi lever i en digital tid som på kort tid har endret både barn og voksnes hverdag. Tid brukt til digitale medier har økt også blant barn i barnehagealder. For mange barn er det kanskje slik at eneste tid de er ute i løpet av uka er timene i barnehagen. Barnehagens funksjon som dannelsesinstitusjon er derfor viktigere enn noen gang før. Det at barnehagen sikrer at alle barn får et daglig møte med naturen, blir en sentral oppgave også i dette perspektivet.

Virkelighetsnær læring

Friluftsrådenes pedagogiske prinsipp er at barn får en større forståelse ved å lære «om virkeligheten i virkeligheten»; lære om naturen i naturen, om samfunnet i samfunnet og om nærmiljøet i nærmiljøet. Den beste læring skjer når barn selv får erfare og bruke mange sanser samtidig. Dette er ingen ny tanke; urgamle ordtak for eksempel det kinesiske fra lenge før Kristi fødsel sier det samme: «Jeg hører og glemmer. Jeg leser og husker. Jeg gjør og forstår.»

Barnehagene har en lengre tradisjon innen praktisk aktivitetspedagogikk enn skolene. I tillegg har de uformelle læringssituasjonene hatt sentral plass. I ny rammeplan for barnehagene vektlegges læringsbegrepet nå i større grad enn tidligere. Resultatet kan fort bli: Vi lærer inne og leker ute. Derfor formidler vi gjennom denne idépermen gode læringsaktiviteter knyttet opp mot fagområdene. Videre er det er naturlig å se uteaktiviteten i sammenheng med det som skjer inne; planlegging, bearbeiding og sette ny kunnskap inn i en større sammenheng. Men selv om læring ikke er et hovedmål, kan vi lære noe av alt, bare vi tenker oss om. Å lære noe nytt gleder barn og gir de gode mestringsopplevelser.

Fysisk aktivitet

Fysisk inaktivitet er vår tids store helseproblem. Barnehagen er en viktig arena for fysisk aktivitet fordi nær sagt alle barn går i barnehagen uavhengig av bakgrunn og forutsetninger. Barnehagealderen er en særlig viktig alder for å innarbeide sunn livsstil og gode vaner og å tilegne seg ferdigheter i ulike aktiviteter. Barnehagetiden omfatter om lag 10 000 timer fra 1-6 år ved full plass.

Helsedirektoratet anbefaler minst 60 minutter fysisk aktivitet for barn hver dag ut fra et helsemessig perspektiv for naturlig vekst og utvikling. Undersøkelser viser at 9-åringene stort sett (91 % av guttene og 75 % av jentene) oppfyller anbefalingene, men en rekke nye studier viser at barnehagebarn har en hverdag med for få økter med høy puls. Det må derfor være et mål for alle som arbeider med barn å bidra til at barn får utvikle en innholdsrik egenfart aktivitetsbank. Den bør bestå av mange gode opplevelser med ulike aktiviteter som bidrar til moderat fysisk aktivitet med innslag av noen minutter med høy puls. Dette gjennom lek, friluftsliv og læringsaktiviteter. Med en slik selvopplevd aktivitetsbank står de bedre rustet når de etter barnehage- og skolealder skal organisere sin egen fritid og velge mellom uteaktiviteter og digitale fristelser.



2.1 Uteaktivitetens verdigrunnlag – hvorfor være i friluft?

En kropp i bevegelse

Vår kropp er skapt for bevegelse og alle bevegelser må læres i takt med at den vokser. En oppvekst i daglig bevegelse i varierte naturmiljø sikrer at barna lærer alle de motoriske ferdighetene vi trenger for både å fungere godt i hverdagen og å ha god helse. Å klatre i trær, balansere på stokker, hoppe fra stein til stein og gå i ulendt terreng sikrer nettopp dette.

Naturopplevelser

Ved å være ute vil barn lære seg å bli kjent med naturen. De får erfaring med å kle seg, takle vær og vind og ta vare på seg selv og andre. Dette er viktig lærdom for å bli glad i å være ute og en forutsetning for å bli glad i den naturen som omgir oss og glede seg over det klimaet vi lever med.

Friluftsrådernes arbeid bygger på tanken om at mange gode naturopplevelser i barndommen gir tilhørighet til naturen, en økt forståelse for samspillet mellom natur og mennesket og et ønske om å ta vare på naturen. Dette kan skje gjennom å velge innholdsrike naturmiljø for aktivitetene, ta seg tid til å sanse og kommentere kvaliteter, og ved tilrettelegging av oppholds- og rasteplasser som barna får et forhold til. Videre bør alle være bevisste på hvilke signaler som blir gitt videre ved valg av materiale, hvordan en rasteplass forlates og hvordan hensynet til livet rundt oss blir ivarettatt.

Godt sosialt miljø

Uteaktivitet gir nye og andre sosiale relasjoner enn aktivitet inne. Det gjelder både mellom barna og mellom barn og voksne. For noen barn kan uteaktiviteten gi mestringsopplevelser som ikke kan oppleves inne, og de som sjeldent eller aldri får bidratt med noe konstruktivt i fellesskapet inne, kan ofte ha noe praktisk å bidra med ute. Ved variert bruk av naturen som opplevels- og læringsarena og en voksen veileder som har blick for alle barnas kvaliteter, kan det legges til rette for gode opplevelser for alle, og et bedre sosialt miljø med mindre konflikter og erting.

Bærekraftig utvikling

«Barna skal gjøre erfaringer med å gi omsorg og ta vare på omgivelsene og naturen». Rammeplanen for barnehagen påpeker viktigheten av friluftsliv som metode for å lære barn om bærekraftig utvikling. Gjennom naturopplevelser og egne erfaringer i møte med naturen legges grunnlaget for at barna kan forstå at dagens handling har konsekvenser for fremtiden.

En helsefremmende barnehage

Barnehagene skal fremme livsmestring og helse. Dette er et komplekst arbeid som krever aktive og bevisste voksne. I tillegg til å bygge en god fysisk helse gjennom aktiviteter i naturen så vet vi at dette gjør underverker også for vår psyke. Naturen innbyr til å bruke hele vårt sanseapparat, vi lærer å takle både gleder og utfordringer og å være sammen med andre i naturen gir oss gode sosiale relasjoner.



2.2 Drømmestedet

Drømmestedet er et område i naturen hvor barna kan leve ut sine fantasier eller bare drømme seg bort. Det er fristedet vi lengter tilbake til senere i livet samtidig som vi stadig jakter på nye drømmesteder. Den ideelle naturlekeplassen er en visjon i hodet til de voksne. Men i det samme hodet befinner også alle begrensningene seg i forhold til sikkerhet og forskrifter. Det kan derfor være en fordel å ha med seg Ronja Røverdatter som rådgiver når du skal lete etter drømmestedet. Drømmestedet for utelek skal være preget av mangfold. Det skal være «farlig» samtidig som det skal være tryggheten selv. Det skal være åpent og likevel tilby spennende gjemteplasser. Den gode naturlekeplassen må gjerne ha rennende vann, stille vann, stup og knauser, bakker, trær, sletter og åpne flater, klatrestein og røtter.

Vann

Vann er spennende og vann er vått. Vann kan ha badetemperatur og vann kan fryse til ei lekker isflate som bare venter på aktivitet. Vann i alle former er som magneter på barn og gir anledning til spontan lek og moro. Vannets evige bevegelse og sirkulasjon fascinerer. Alt fra en plaskedam som fylles når det har regnet, til et myrhull fullt av gjørme, insekter og frosk, er ideelt på drømmestedet. Ofte gir en liten bekk flere muligheter til lek enn ei stor elv. Bekken gir også friskt vann til matlaging og tørste barn. Vann er i tillegg veldig praktisk å slukke med når bålet truer med å forvandle seg til en skogbrann. En bekk kan alltid demmes opp, og barn er som bevere i sine ustoppelige forsøk på å stoppe vannet. Forsøkene ender ofte med at demningen ryker og flodbølgene velter nedover leirplassen: Anskuelses-undervisning på sitt beste i forhold til klimaendring, geologiske prosesser og naturkatastrofer. Bekken kan være stedet for brubygging, krokodiller, slengtau og balansestein. Når dere skal dramatisere «De tre bukkene Bruse» eller «Kjerringa mot strømmen», er det ikke dumt med ei ekte elv. Rennende vann er nesten en betingelse for å ha kappseiling der båtene kan være kongler, løv eller kvist dere finner omkring, og alle knep er tillatt for å la egen båt komme først.

Rennende vann er ren energi forteller kraftselskapene oss, så hvorfor ikke bygge sin egen kvern eller turbin? Eller kanskje man skal la bekken gjøre drømmestedet om til en gullgraverleir i Alaska, der ungene bygger vannrenner, vugger og panner, mens de sikter gullet ut av grusen. På bålet surrer bønner og flesk, mens grizzlybjørnene knurrer borti kjerret. Når drømmestedet senere er blitt et indianerland, er det helt naturlig at *Kiowaene* og *Souixene* holder til på hver sin side av den store floden. Fra elvebredden kan de skue ut på elvedamperens møysommelige ferd oppover elven. Kanskje bygger de ei kai for å ta imot last fra passerende båter. Er du så uheldig at du må finne drømmestedet i en av de mange ørkener i Norge, så får du heller kompensere med pyramider, beduiner og kameler.

Stup, knauser og bakker

Hvor skal ungene ellers få lære om fart, fare og spenning? Ei slett skråning er utmerket til aking og farts konkurranser når snøen har kommet. Noen bakker kan være litt ujevne for å få til en kulebakke. Andre kan være bratte slik at et tau kan legges ut for å holde seg i når vi klyver opp eller rappellerer ned. Står det et tre med sterke greiner på toppen av haugen er lykken fullstendig. Da kan vi henge opp et slengtau med en stakk i enden for å sitte på (greinhuske).

Avhengig av dumdristighet og mot henter vi fart og slenger oss ut over avgrunnen, og ei kort stund er barnet en fugl og svever i luften. Livet henger (bokstavelig talt) i en tråd. Å være konge på haugen kjenner alle til; det blåser på toppen (når de andre vil overta plassen) samtidig som vi har vid utsikt over «kongedømmet». Rydder vi unna noen trær i bakken kan det lages en bra bobsleighbane til vinteren når presenningen skal prøves som akeunderlag. Har du et lite stup på noen meters høyde er det fint for å montere en taubane fra treet på toppen ned til treet på sletta. Finn ei Y-formet grein til å henge på tauet som rutsje-krok.

Skog, trær og kratt

Trær er verdens beste og mest naturlige klatrestativ. I likhet med rennende vann har trær også en uimotståelig tiltrekningskraft på barn i alle aldre. Drømmestedet har gjerne en jungel (lite skogholt med busker og kratt) hvor ungene kan gå på oppdagerferd eller finne sine egne hemmelige plasser. Å dramatisere norske eventyr eller jungelboken kan være vanskelig uten en liten skog. Mindre trær og kratt egner seg også som brensel og pølsepinner, men rør ikke de som vokser på drømmestedet. Man skal som kjent ikke sage av den greina som en sitter på.



2.2 Drømmestedet

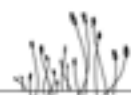
Brensel til bålet bør man ha med seg. Hvis ikke risikerer dere en fremtid som nomadefolk. Naturen slites fort ned hvis alt av emner og brensel skal tas på stedet. Bruk hodet og tenk bærekraftig; det tar kort tid å felle et tre, men barna har blitt besteforeldre før det står ei ny bjørk der du saget ned den gamle. Av ungsquaddene som spretter opp hver vår kan det derimot lages pølsepinner, seljefløyter, rognefløyter, kjøkkenredskaper, sopelimer, buer, piler og løvhytter. Har du trær og tau finnes uendelige muligheter for lek og moro. Bruk passe tjukt tau, men det må ikke være for glatt. Gammeldags hampetau er det beste. Med hjelp av noen enkle knuter som dobbelt halvtikk, pålestikk og åttetallsknuter kan ungene få prøve ut taujungel, følg tauet, taukryss, taustige, taubro, taubane, balansetau med lianer, greinhuske eller balansestokk. I tillegg kan dere improvisere og kombinere i dagevis for å lage spennende hinderløyper og oppgaveløyper. Sjelden blir det mer åpenbart at mennesket kan stamme fra apekattene.

Sletter og åpne landskap

På slettene utkjempes de store slag. I de åpne landskapene er det plass til drage-flyving og studier av stjernehimmelen. Alle ball-lekene som skal lekes (med unntak av volleyball og badminton hvor vi må ha to trær og et tau) trenger store rom uten for mange hindringer. Fotball og slåball er de klassiske aktivitetene på sletta, som alle kjenner reglene for. Men hvorfor ikke prøve kanonball, slå den tredje, stikk og finn, boksen går, frisbeerugby, kaste lasso eller kubbspillet. Når vinteren har senket seg over sletta med dyp snø, dukker andre aktivitetsmuligheter opp. Nå kan det lages labyrinter for å leke streksisten eller bare for å gå seg bort. Eller man kan trække opp et stort hjul med nav og eiker, hvor ringsisten kan lekes. Ei slette på størrelse med en fotballbane som er dekket av en meter snø, tilsvarer 6000 kubikkmeter snø. Med litt skapende fantasi og mye måking kan dette bli snø nok til nesten tusen snøskulpturer eller en ismodell av Oslo rådhus i litt forminsket skala. Eller hvor mange snøballer kan det ikke bli av slikt et fjell av snø, inkludert snøfestninger, snøhuler, igloer og andre egnede byggverk?

Stubber, røtter og stein

Her har vi krydderet som gjør drømmestedet til et motorisk paradisi. I motsetning til hva som ønskes i norsk standard for hageanlegg og parker, vil barn gjerne ha det litt rotete og uoversiktlig. Dess flere mystiske gjenstander og ting å utforske jo bedre. Løse steiner i forskjellige størrelser og utforming (tillike med røtter, tørrgreiner og kongler) kan fort bli til troll, dyr eller elementer i en labyrint. Konglene kan brukes i en konglekrig før de går tilbake i rollen som pinnedyr i Zoologisk hage. For de minste er en stor stein eller ei fururot tilstrekkelig utfordring som klatreapparat, uten krav til «EU-sand» eller andre mystiske reglement som begrenser normal fysisk aktivitet. Ungene kan fort bruke en hel dag på å samle røtter og greiner til å bygge naturteater eller hytter, dekorere trær, lage miniatyrland, labyrinter eller skulpturer. La fantasien få utfolde seg. Kanskje er det en byggeplass eller ei strand i nærheten hvor dere kan hente ymse materialer (plastbokser, bordbiter, poser, papir, spiker, plank eller plater) for å skape ytterligere mangfold på drømmestedet?



2.3 Velkommen som bruker av "Barnehage i friluft"

«Barnehage i friluft» er først og fremst et oppslagsverk med gode ideer til uteaktiviteter for barn i alderen 1-6 år. I tillegg ønsker vi å styrke de voksnes friluftskompetanse; både praktisk og organisatorisk.

Hovedmålgruppen for denne idépermen er personalet i barnehager. Derfor er aktivitetene strukturert i forhold til fagområdene i R-17. Vi tror de fleste av aktivitetene vi beskriver likevel kan tilpasses til bruk også av barn i SFO og grunnskole. Ikke minst tror vi at familier kan finne mange ideer til aktiviteter de kan gjøre sammen i fritid og ferier.

«Barnehage i friluft» har tre hoveddeler. Første del fokuserer på turen og gir praktiske tips til de voksne. I andre del finner dere nærmere 150 aktivitetsideer. Ideene er rettet mot voksne som har med seg barn i friluft. Ikke alle aktivitetene kan gjennomføres av barna alene. Ofte er det en forutsetning at det er voksne som leder aktiviteten, men barna kan hjelpe til og har noen ganger stor glede av resultatet. Det er stor forskjell på ettåringer og seksåringer. De voksne må derfor tilpasse aktivitetene til barns forutsetninger. I tredje del fokuserer vi på barnas friluftsopplevelser.

Friluftsliv er først og fremst et håndverk og læres best gjennom praktisk handling. Lær av hverandre, eller delta på kurs i regi av friluftsråd eller andre frilufsorganisasjoner. Den viktigste oppgaven for de voksne, er å legge til rette for at barna har det bra, legge til rette for egenaktivitet, opplevelser og undring. Er barna passe varme, tørre, mette, utørste, uthvilte og trygge, ligger alt til rette for flotte opplevelser i friluft.

Tilpasninger for barn med funksjonsnedsettelse

Alle trenger introduksjon, opplæring og motivasjon for å ta del i et variert friluftsliv og gjøre det til en del av sin hverdag – ikke minst barn med funksjonsnedsettelse. Mange barn med funksjonsnedsettelse trenger særskilt tilrettelegging, tilpasning og opplæring for å kunne drive friluftsliv. Vår erfaring er at det er mulig, og ofte enklere enn man tror. Har dere barn som trenger litt ekstra tilrettelegging, så ikke la det hemme deres uteaktivitet. Har dere rullestolbrukere, så gå langs turveier. Har dere barn med hjerteproblemer eller astma/ allergi, så ta hyppige pauser med innholdsrike stopp. Har dere svaksynte barn så legg opp til aktiviteter der mange sanser tas i bruk. Ønsker dere flere ideer og økt kompetanse, så ta kontakt med friluftsrådene (se adresseliste) eller bestill heftet «Klart det går...!»

Vi ønsker alle våre brukere og lesere lykke til med planlegging og gode opplevelser med barn i friluft. Ønsker dere mer informasjon, er dere velkomne til å ta kontakt med deres lokale friluftsråd eller Friluftsrådernes Landsforbund.





3. På tur med barn

3.1 Turglede

Friluftsliv forutsetter at man må bevege seg fra hus til natur. I Norge er vi så heldige at naturen er nær der vi bor og nært de fleste barnehagene. Turen trenger derfor ikke å være lang.

Norge har en sterk turtradisjon. Undersøkelser viser at nær sagt alle voksne har gått på tur i naturen siste året. Mange av oss husker en oppvekst med søndagsturen der familien samlet seg til tur og bålkos. Vi lever nå i en digital tid der konkurrentene til tur er mange. For mange barn er turene i barnehagen de eneste turene i naturen de får i løpet av året. Og i rammeplanen for barnehagen (R 17) understrekes det at barnehagen skal bidra til at barna «opplever og utforsker naturen og naturens mangfold» og «får gode opplevelser med friluftsliv året rundt». Rammeplanen snakker ikke om tur, men om opplevelser i naturen. Som voksen bør nettopp opplevelsen prioriteres når vi har med barn på tur.

Mye av inspirasjonen til en spennende og utfordrende tur kan du som voksen legge til rette for allerede før turen har startet. Så noen frø og hint før turen starter. Det kan være å vise barna et bilde av en maur, bilde av dyrebæsj eller ulike steiner. Alt dette er med på å vekke nysgjerrigheten hos barna.

Å gå på tur må læres. Her er de voksne rundt barnet avgjørende for om barnet skal fortsette turtradisjonen som voksen. Start gjerne med en tur til sandkassa eller annet sted i barnehageområdet allerede før barnet kan gå. Tilrettelegg for nye utfordringer i takt med barnets utvikling og ferdigheter.

Noen spørsmål du kan finne svaret på før du tar barn med på tur:

- Hvordan kan barna delta i planleggingen av turen?
- Er turmålet tilpasset barnets ferdigheter?
- Må vi komme fram til turmålet eller kan vi stoppe før?
- Har barna på seg skotøy og klær som oppleves behagelig?
- Hva skal vi ha med i sekken av mat, skifteklær og førstehjelpsutstyr?
- Kan barnet bære noe i egen sekk?
- Hvordan skal jeg som voksen bidra til at turen blir en positiv opplevelse for barnet?
- Må du være med eller kan barna få gå på tur alene?
- Still spørsmål til deg selv og andre voksne: hva husker du best fra egen barndom?
- Hvor aktiv og synlig må du som voksen være på turen?
- Tør vi la barna få kjenne på spenningen ved å mestre selv uten en voksnes øyne på seg hele tiden? (Men vi er i nærheten hvis «katastrofen» skulle slå inn)

Valg av tur

Når du velger hvor turen skal gå kan du tenke på at turene kan deles inn etter formålet med turen. Som oftest er formålet med turen sammensatt og skifter fort underveis avhengig av hva som fanger barnas oppmerksomhet. Inndelingen kan likevel brukes som utgangspunkt for turvalget.

• Turmålstur

Dette er det som kanskje er det mest brukte formålet ved valg av turer. Det fastsettes et mål for hvor turen skal ende (kan det være barna som gjør det?). Dette kan være en trimkasse, en akebakke, et naturfenomen som en foss, utsiktspunkt, stor stein, et tre vi kan klatre i eller en tilrettelagt bål plass, gapahuk eller hytte.

• Høstingstur

Friluftsloven gir alle rett til å høste av det meste som naturen produserer. Turer til steder der vi skal lete etter bestemte sorter eller til steder der vi vet det finnes den sorten vi er på jakt etter, er også mye brukt som motivasjon for å gå på tur. I tillegg til bær og urter kan vi høste blomster til buketter og blomsterkranser; kongler, småstein og skjell til dyrehager; pinner og blad til lekedyr og dukker og insekter og biller i glass for å kunne studere de nærmere.



3.1 Turglede

• Ekspedisjon

Å gå en tur der man ikke helt vet hverken veien eller om man kommer frem kan være spennende for mange barn. Slike turer kan gis ulike utfordringer:

- Hvor kommer denne bekken eller elva fra?
- Her er et dyrespor? Skal vi se om vi finner dyret?
- Hvor ender stien?
- Hvor langt greier du å gå langs fjæra uten å trå på gress?
- Se den store steinen i lia der oppe. Greier du å finne fram dit?
- Greier du å gå tvers over haugen?
- Greier du å gå rundt dette vatnet?
- Greier du å gå tvers gjennom denne skogen?

• Forskertur

Naturen rommer tusenvis av hemmeligheter som innbyr til turlyst, undring, læring og lek. En liten lupe, håv og små glass og kanskje en kikkert er gode hjelpemidler å ha med på turen. Planter, trær, blomster og insekter er spennende å studere. Å studere livet i en maurtue er både lærerikt og spennende. Dyrespor er lett å lære og lett å se særlig om vinteren. Hvem er det som har bæsja? Og overalt er det fugler som hver vår gir lyd til naturen. Vi finner synlige spor av kjente og ukjente kulturminner de fleste steder, og stedsnavn og historier kan knyttes til steder i naturen som gir kunnskap om stedets historie. Å motivere og veilede barna inn i denne verden er en viktig oppgave for entusiastiske voksne slik at en livslang nysgjerrighet vekkes.

Underveis

Uansett turformål er opplevelse av mestring og gode opplevelser på turen den viktigste motivasjonsfaktor for barn. Dette gir et godt grunnlag for livslang turglede. Å lære barna å bruke sansene (se, høre, lytte, føle og smake) og ikke minst stimulere til fysiske aktivitet krever bevisste og aktive voksne. Pauser eller omveier til større steiner, klatretrær, berg og skrenter innbyr garantert til mye mestring. Likeså utfordringer som å hoppe over bekken, hoppe fra stein til stein eller rett og slett ikke trå på stien. Leker og uhytadelige konkurranser underveis hører også med. Å stoppe ved- og undre seg sammen med barna over ting i naturen er en selvfølge; Se en frosk, et musehull, en fjellvåk eller et hjerteformet blad. Barn kan tidlig få følge med på kartet hvor de går og en aktiv fotograf kan samle minner fra turen for felles samtaler og fortellinger hjemme etterpå.

Barn blir sultne på tur. Det er bedre å ta mange spisepauser enn en lang. Gode nistepakker med brød og pålegg og med vann som drikke holder i massevis. Legger du drikkeflaska med noe vann i fryseren kvelden før og fyller den full når du drar, så har du kaldt vann på en vanlig dagstur. Tursjokolade og godteri kan spares til de største turprestasjonene.

Turglede skapes ikke av en tur alene. Jevnlig turaktivitet fra barnsben av er avgjørende for hvilke turvaner som skapes. Selv ungdommer elsker å gå på tur bare erfaringene fra tidligere år er gode. Men kanskje må turen skje på litt andre premisser enn før.



3.2 Allemannsretten

Rett til ferdsel på visse vilkår

Allemannsretten gir alle rett til ferdsel, opphold og høsting i naturen uavhengig av hvem som er grunneier. Denne eldgamle retten, som nå framgår av Friluftsløven, er grunnlaget for at barnehager kan ta med barna på tur uten å innhente tillatelse fra grunneier. Allemannsretten gjelder også for grupper og organisert aktivitet. Allemannsretten forutsetter imidlertid at ferdsel, opphold og høsting skjer hensynsfullt. Det innebærer at en tar hensyn til naturen og ikke skader den, tar hensyn til grunneier og næringsutøvelse og tar hensyn til andre brukere i området. Hva dette innebærer i praksis, må en vurdere i hvert enkelt tilfelle. En kommer langt med sunn fornuft.

Allemannsretten gjelder i utmark hele året. Med utmark menes skog, hei, myr og fjell – alle naturområder som ikke er dyrka. I innmark, dyrka mark, gjelder allemannsretten bare når marka er snødekt eller frossen i perioden 15. oktober – 30. april. Allemannsretten omfatter heller ikke gårdstun, hager og hustomter, eller industriområder o.l. Det er presisert i Friluftsløven at en kan gå på sti eller vei gjennom innmark for å komme til utmark. For områder verna etter Naturmangfoldloven, særlig naturreservat, kan det være egne regler om ferdsel. Sjekk med kommunen hvis det er aktuelt å bruke slike områder. Sjøl om en ikke trenger tillatelse fra grunneier til å bruke et område, kan det være lurt å informere grunneier dersom en bruker et område mye. Det gir godt grunnlag for samarbeid. Vi anbefaler at en lærer de eldste barna begrepet allemannsretten, og snakker om og viser forskjellen på innmark og utmark.

All tilrettelegging krever grunneiertillatelse

Allemannsretten gir ingen rett til å gjøre fysiske tiltak i terrenget. Dersom en skal kviste og rydde en sti, fjerne vegetasjon for å tilrettelegge raste- eller lekeområde, sette opp gapahuk eller andre liknende tiltak, må en innhente tillatelse fra grunneier. Det kan være hensiktsmessig for begge parter at denne er skriftlig. Mindre tiltak som åpenbart ikke er negative for grunneiers interesser, som å sette opp fuglekasser, er det innarbeida praksis for at en ikke trenger tillatelse til.

I utgangspunktet vil de aller fleste grunneiere være positive til at barnehager og andre bruker området deres, og gi tillatelse til enkle tiltak. Det er også tatt inn i bestemmelsene for skogsertifisering, som skogeier er avhengig av for å omsette tømmer at: *«Skogeier skal innen rammene av rimelig næringsutnyttning og privatlivets fred bidra til hensiktsmessige løsninger for anlegging av stier, skiløyper, rasteplasser o.l. og for uteområder for barnehager, skoler og skolefritidsordninger, og gi tillatelse til slike når det ikke er i strid med viktige næringsmessige eller økologiske hensyn. Dette endrer ikke rettighetsforholdene etter friluftsløven.»*

Dersom det er aktuelt å etablere bål plass, må tillatelse innhentes fra brannvesenet. Utenom godkjente bål plasser er det generelt bålforbud fra 15. april til 15. september. Men sunn fornuft må alltid brukes slik at en ikke tenner bål når det er tørt og brannfare i dette tidsrommet heller. På den andre sida kan det også være snø eller så fuktig i marka i bålforbudstida, at en vil få tillatelse til å tenne bål om en henvender seg til brannvesen.



3.3 Sikkerhet og førstehjelp

Ikke begrens den fysiske aktiviteten. Samfunnet vårt har de siste tiårene blitt tilrettelagt for inaktivitet; rulletrapper, heiser, elektriske garasjeporter og dører, motoriserte gressklippere og snøfresere og vi kjører bil i stedet for å gå og sykle i nærmiljøet. Fysisk inaktivitet er i ferd med å bli en av de største utfordringene for folkehelsen. Vi må ikke bidra til den utviklingen, men være med på å snu trenden. Vi må la barna få utfolde seg i et variert, utfordrende fysisk miljø. I et slikt miljø kan de selv finne utfordringer som er akkurat passe. Barn trenger å oppleve skummelartige situasjoner; det er slik de erfarer hva som er farlig og hvordan de skal komme seg ut av vanskelige situasjoner. Et risikofritt lekemiljø blir derfor en farlig illusjon, der barn verken motorisk, fysisk eller psykisk lærer å håndtere farer og utfordringer. Et utfordrende lekemiljø er en forutsetning for normal bevegelsesutvikling, sanse motorisk utvikling og hjerneutvikling.

Hva er farlig?

Det er imidlertid viktig å skille mellom objektive og subjektive farer. Med objektive farer menes den reelle risikoen. Utstyr og konstruksjoner må følge sikkerhetskravene. Tau, bolter og andre festeanordninger må holde. Barna må sikres mot ytre farer som f.eks. trafikk, dypt vann, høye fall og klemfarer. Med subjektive farer menes den opplevde, følte risikoen, barnas egne vurderinger av de situasjonene som de kommer opp i leken. Barn trenger derfor utfordrende lekemiljøer der de selv kan bestemme hvor høyt de skal klatre, hvor stor fart de skal ta, og finne sitt grenseland for å utvikle seg. Slik vil de selv erfare hva som er farlig og på sikt selv kunne vurdere hva som er objektive farer.

Farevurdering

Å ta sikkerhet på alvor innebærer både å forebygge alvorlige ulykker og unngå at kravet til sikkerhet blir et unødvendig hinder for utfordringer og fysisk aktivitet. Når vi skal gjennomføre aktiviteter eller tilrettelegginger på en naturlekeplass, må vi på forhånd ha vurdert hva som utgjør risikoene. Dette kan gjøres gjennom en farevurdering. En enkel måte å gå fram på er å bryte aktiviteten ned til ulike enheter i løpet av dagen og så spørre seg: Hva kan gå galt? Hva er konsekvensen dersom det går galt? Hva kan vi gjøre for at det ikke skal gå galt? Hva gjør vi dersom ulykken inntreffer? De fleste barnehagene har gode rutiner for nettopp dette og som ansatt i barnehagen må du kjenne til og etterleve dette i hverdagen.

Førstehjelp

Det vil garantert skje ulykker når vi er sammen med barn i naturen. Noen er mindre alvorlige som skrubbsår, et lite kutt i fingeren som blør, et fall fra en stein som gir vondt i foten og kanskje også en støvel som blir full av vann eller kalde fingre. Noen kan være mer alvorlige og trenge medisinsk førstehjelp: En fot kan brette, et barn kan få allergiske reaksjoner eller miste bevissthetsen etter et fall. Det er derfor krav om at de voksne i barnehagen kan grunnleggende førstehjelp. I tillegg må man alltid ha med seg nødvendig førstehjelpsutstyr når man har med barn på tur.

Barnehagene opplever et økende sikkerhetspress

Dronning Mauds Minne Høgskole for Barnehagelærerutdanning gjennomførte i 2012 en kartlegging av hendelser og ulykker som medfører skade på barn i barnehage.

Deres konklusjon var denne:

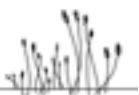
- «Det er få skader i norske barnehager når vi ser på antall skader per barn som har skjedd i 2012. De aller fleste av de skadene som skjer er også små og mindre alvorlige skader som ikke trenger videre oppfølging, og det er svært få alvorlige skader som kan resultere i varige mén eller i verste fall død. Ingen dødsfall er beskrevet i materialet for 2012, og de tre alvorligste skadene som ble beskrevet var kraniebrudd som har skjedd ute, to fallulykker og et sammenstøt»



3.3 Sikkerhet og førstehjelp

- «Skader som medfører noe oppfølging av lege skjer oftere ute enn inne i barnehagen, og de fleste av disse skadene er brudd i lange knokler eller hjernerystelser, og de fleste skjer på grunn av fallulykker eller sammenstøt. Beskrivelsene av disse viser at mange av dem er hendelige uhell, og både brudd og hjernerystelser har oppstått som resultat av fall på flatt gulv eller fra benker eller stoler inne i lav høyde. Mange barnehager gir derfor uttrykk for at de opplever at dette er skader det er vanskelig å gardere seg mot»
- «Sett i helhet viser resultatene fra spørreundersøkelsen at styrerne opplever at sikkerheten i barnehagene i stor grad er ivaretatt, og at ulykker og skader ikke er et problem i deres barnehage. Likevel opplever de fleste et økt press om stadig mer sikkerhetsfokus i deres arbeid i barnehagen og beskriver at dette gir utslag for hva de lar barna få lov til av lek og aktiviteter. Noen barnehager forteller at dette har resultert i at aktivitet i og ved vann ikke gjennomføres lenger og at barn ikke får lov til å klatre i trær. Dette skjer til tross for at mange mener at barn må få prøve seg i utfordrende og risikofylt lek for at de skal bli bedre til å håndtere risiko selv, og at dette er en viktig del av ulykkesforebyggende arbeid»

Kanskje er det slik at barn i fysisk inaktivitet skaper flere- og større helseskader enn barn i friluft? Kanskje robuste barn vokser i trær?



3.4 Praktiske tips

3.4.1 Klær, skotøy og utstyr: ulike forutsetninger - ulike behov

Det ville være enkelt om det fantes en utstyrsliste som passet for alle barnehager og over hele landet til alle årstider. Så enkelt er det imidlertid ikke. I et land med uvanlig store fysiske og biologiske kontraster og med en flerkulturell befolkning, må både kunnskap - og ferdighetsmål være ulike fra sted til sted. Følgelig vil behovet for utstyr variere sterkt. Den utstyrslista som her er presenteres, er ment til hjelp for de som i utgangspunktet har liten tradisjon i ulike uteaktiviteter av lengre varighet.

Eksempel på utstyr for dagsturer

- allment turutstyr 1-2 store tursekker til personalet
- førstehjelpsskrin
- mobiltelefon
- fyrstikker (vanntett)
- liten primus med kokekar eller gassfyrt stormkjøkken
- drikkekopper og tallerkener i plast
- sitteunderlag til barna og personalet
- ekstra vann
- termoser
- kniver
- tørkepapir/kluter/toalettpapir
- presenning og tau(se eget kapittel om forslag til bruk)
- ett liggeunderlag
- liten øks eller tursag
- 1-2 snøspader (vinter)

Med smak av sommer: solkrem

Ekstra klær til barna

- skiftetøy (avhenger av årstid, vær og turens varighet)
- hvite tynne plastposer (nødløsning for våte føtter når en ikke har ekstra støvler - ta på tørre sokker, tre plastpose utenpå de tørre sokkene før de våte støvlene tas på igjen.)

Til sanking og naturobservasjoner

- kurver
- bøtter og plastposer
- luper/ lupebokser
- faglitteratur/bestemmelsesnøkler
- 2-4 isbokser

Det finnes ikke dårlig vær, bare dårlige klær... en klesguide

For at barna skal trives ute, er det viktig at de har gode klær - og er kledd etter vær. (Dette gjelder like mye oss voksne) Klær som gir liten bevegelsesfrihet er vanskelige å leke i, og gjør barna mer passive. Dermed fryser de fortere. Riktig bekledning er spesielt viktig for de minste barna, som ikke regulerer av- og påkledningen selv. Det er ikke nødvendig med topp moderne turklær for å drive uteaktivitet. I de fleste tilfeller er alminnelige «hverdagsklær» tilstrekkelig når barna skal ut i nærmiljøet. Ull går aldri av moten, ingenting slår bestemors hjemmestrikka ullsokker og votter! Klær skal holde kroppsvarmen inne og kulda ute, og de må tåle å bli møkkete.



3.4 Praktiske tips

Det er lurt å dele påkledningen inn i tre lag:

- Innerst skal du holde huden tørr. Ullundertøy er aller best, det får fuktigheten til å fordampe. (Superundertøy er et alternativ når det ikke er alt for kaldt, men dette har dårligere isoleringsevne når det er vått). Ikke ha noe bomull under, unntatt en truse. Unngå strømpebukser, disse gjør det vanskelig å skifte når en blir våt på beina. Strømpebukser som ikke er av ull vil også ødelegge de gode egenskapene til ullsokkene. Velg i stedet en ull-longs. Klær av ullfroté med blanding av 80% ull og 20% syntetiske materialer er gode klær for å trekke fukt bort fra huden. Barn svetter mye og fryser lett når ullen er fuktig og de setter seg for å spise eller leke.
- Det mellomste laget skal sørge for varmen, så her er det ekstra godt med ull
- Ytterst har vi skall-laget. Dette laget skal holde vær og vind ute, men samtidig slippe ut svette. Velg pustende materialer som er godt impregnert. Jakke og bukse, eller hel dress (dermed unngås glippen mellom jakke og bukse). I barnehagen er hel dress å anbefale. Dressen må være romslig. Sjekk dette ved å la barnet bøye seg forover. Når dressen strammer over skuldre, rygg og rompe, er den for trang. Både for bukser og dress gjelder det at buksebena er så vide at de er enkle å trekke utenpå støvlene. I tillegg er det viktig med strikk under føttene.

Fottøy

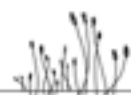
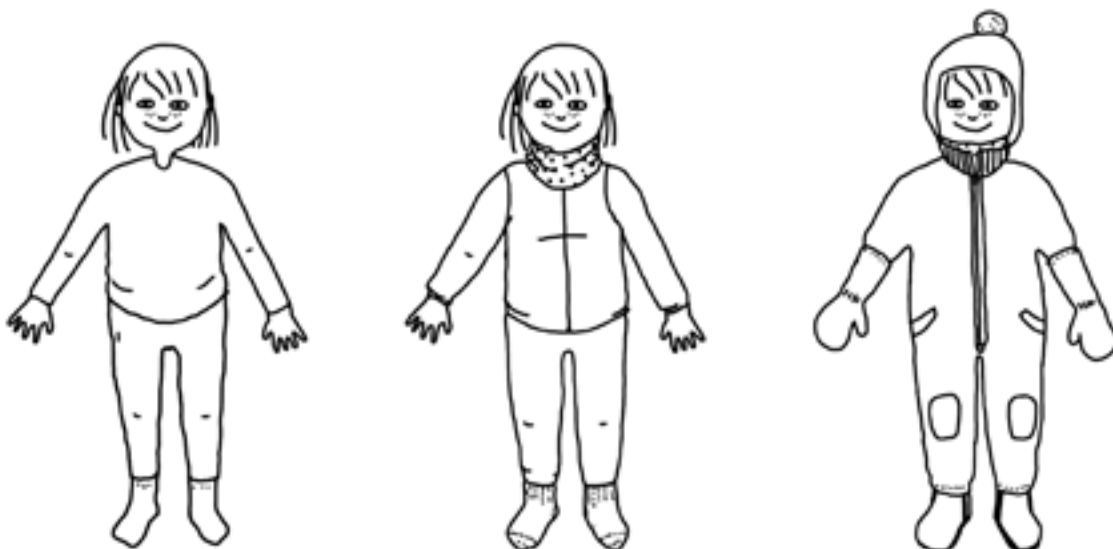
Gode sko og støvler er viktig. Pass på at alle støvlene er store nok til at det er plass til ullsokker. Gummistøvler er greit når det er vått og ikke for kaldt. Støvler med Neoprenskrift anbefales. Den sitter godt på foten og kan reguleres med såler og/eller ullsokker. Ved lavere temperaturer anbefales vintersko hvor en løs innersko av ullvatt eller lignende og kan tas ut for tørking og vasking. Barn liker å kunne ta på seg sko/støvler selv. Derfor er det praktisk med borrelås eller glidelås i stedet for knyting.

Regntøy

Todelt regntøy med sele-bukse er det beste. Da kan man bruke bare gummibukse hvis det er vått ute, men ikke regner. Buksa bør ha strikk nederst i beina og under føttene.

Vanter/votter og lue

Prøv å finne vanter/votter som gjør at barnet kan holde i leker. Ullvotter med tommel og som er hel over resten av fingrene er bra. Fingervanter/hansker anbefales ikke når det er kaldt. Ha heller flere skift hvis vottene lett blir våte. Luen må tilpasses årstiden. I barnehagen er det praktisk med lue og skjerf i ett (type «finlandshette»). Barn bør unngå skjerf, da dette lett kan henge seg fast. Velg heller å bruke en hals. Votter må ha strikk eller stramming rundt handledet og underarm for best mulig passform. Utskiftbar innervott er bra. Da kan den tørkes lettere. Luer og vatter oppbevares i egen pose i sekken slik at de er tørre til bruk.



3.4 Praktiske tips

3.4.2 Bruk av kniv, øks og sag

Kniv, øks og sag er nyttige verktøy til bruk på tur i naturen og spesielt hvis vi skal oppholde oss der litt over tid. Ikke minst når vi skal lage bål. De voksne i barnehagen bør selv være trygge i å bruke verktøyene. Etterhvert som barna er klare for det, bør de gradvis få lære seg kunsten. Evne til nødvendig impulskontroll og å kunne etterleve regler er ting som da må vurderes. Husk at det kreves grunneiers tillatelse dersom man skal hente friske greiner, busker og trær i naturen. Videre må plaster og førstehjelpsutstyr være lett tilgjengelig når barn skal bruke verktøyene.

Hva slags kniv bør barna ha?

Det er viktig at kniven er skarp. Hvis kniven er sløv må barna bruke mye kraft for å spikke. Når vi bruker mye kraft blir bevegelsene mindre kontrollerte, og vi kan være uheldige og skjære oss. Sløve kniver lager stygge kutt som gror sent. For barn som ikke er trent med kniv bør kniven ha fingerstopper. Fingerstopperen mellom skaftet og bladet forhindrer at hånden glipper på skaftet og glir ned på bladet. Ønsker dere å gjøre knivene litt barnevennlige kan dere runde av spissen på kniven.

Hvordan lære barna å bruke kniv?

Barna bør helst ha hver sin kniv med slire. De fleste barn er skeptiske til å bruke kniv fordi de har lært at den er skarp og at de kan skjære seg. Jo yngre barna er jo mer skeptiske er de som regel, og jo mer forsiktige er de. For at de skal føle seg forholdsvis trygge med kniven i hånden, er det greit å ha noen enkle knivregler å forholde seg til.

Sett dere gjerne i en ring slik at alle barna ser godt, når en voksen går igjennom og viser knivreglene:

- Når kniven ikke brukes skal den være i slira.
- Når vi spikker skal vi sitte.
- Vi må aldri spikke mot oss selv eller mot andre.
- Skal noen låne kniven av oss må vi legge den i slira før den gis til den som skal låne kniven.

Det anbefales at det er stor voksentetthet når barn skal lære seg å spikke

Mange velger å gi barna ulike oppgaver med stigende vanskelighetsgrad (ferdighetstrapp):

Første trinn: spikke spiss i en gulrot, skjære opp grønnsaker o.l.

Andre trinn: spikke barken av en pinne (letttest om våren)

Tredje trinn: spikke spiss på pinner av økende tykkelse

Fjerde trinn: spikke en krok til å henge jakka på

Femte trinn: spikke «tunger» på små pinner til bruk for å tenne opp et bål

Sjette trinn: finne emne i skogen og spikke din egen «Knerten»



3.4 Praktiske tips

Øks

Øks er et nyttig redskap å ha med på tur, den finnes i mange utgaver. Vanlig turøks eller sportsøks er den mest anvendelige på tur. Den passer godt til variert arbeid som småved-kløyving, felling av småtrær, som hammer osv.

Hvordan lære barna å bruke øks?

Å bruke en øks krever en viss modenhet, fysisk styrke og tilfredsstillende motoriske ferdigheter. Da skade ved feil bruk av øks kan være større enn ved bruk av kniv, har vi god erfaring med at barna først må beherske bruk av øks på en hoggestabbe, deretter på en stubbe/stokk for til sist å prøve seg på et tre i skogen. Som for kniv må barna først lære reglene for bruk av øks. Disse varierer fra hvor øksa benyttes. Vi anbefaler disse reglene for bruk av øks i barnehagen:

- Når øksa ikke benyttes skal den oppbevares av en voksen.
- Ingen barn skal bruke en øks uten tillatelse fra en voksen.
- Du må stå støtt med brede ben når du bruker øksa.
- Ingen andre må stå i nærheten av stedet du bruker øksa.
- Ikke hogg øksa mot bakken, stein eller metall.

Ekstra regler ved bruk av øks på hoggestabbe:

- Hold alltid øksa med begge hendene (hold ALDRI i kubben du skal klive).
- Start med å holde øksa rett over hodet med økseeggen rett opp.

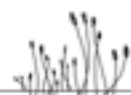
Ekstra regler ved bruk av øks på stubbe eller tre

- Bruker du en hand på øksa skal den andre handa holdes langt unna stedet du skal hogge.
- Stå alltid på motsatt side av treet enn siden der grenen du skal hogge av sitter.

Det anbefales at en voksen lærer ett barn å bruke øks av gangen. Start med at barnet står med ett kne i bakken og bruker en grov planke som hoggestabbe.

Her er forslag til ferdighetstrapp i opplæring i bruk av øks:

- | | |
|----------------|---|
| Første trinn: | Klive en grønnsak i stadig mindre biter |
| Andre trinn: | Klive sukkerbiter og så tørkede erter |
| Tredje trinn: | Klive kubber uten kvist og helst mens den er rå |
| Fjerde trinn: | Klive ved i økende størrelse og vanskelighetsgrad |
| Femte trinn: | Klive et visst antall kubber |
| Sjette trinn: | Spisse pinner av økende tykkelse på en stubbe |
| Syvende trinn: | Hogge grener av tre av økende tykkelse |
| Åttende trinn: | Kviste et tre etter at det er saget ned og ligger på bakken |



3.4 Praktiske tips

Sag

Det mest vanlige å bruke på tur er buesag og sammenleggbare tursag. Den sammenleggbare tursaga er hendig og lettest å pakke i sekken fordi bladet kan brettes bakover inn i skaftet. Imidlertid har den meget kort blad. Dette begrenser noe hvor tykke stokker den kan sage over. Buesaga er den desidert beste saga til all slags turbruk. Den er litt vanskelig å pakke i sekken, men kan fint henge utenpå. Vi anbefaler at barna først lærer seg å bruke en tursag før de lærer seg å bruke buesaga.

Hvis et sagblad i fart treffer huden vil den gi gove sår som gir masse blod. Å lære barna selv å bruke sag krever derfor også at de kan etterleve enkle regler:

- Ha alltid tursaga sammenslått når du ikke bruker den
- Stå støtt når du bruker saga
- Hold alltid handa du ikke holder saga i slik at den er i god avstand fra der du skjærer

Saga kan lett sette seg fast i veden når vi sager, spesielt i fersk trevirke. Det kan hjelpe å ikke trykke alt for hardt nedover når du sager, eller ved å lage et v-spor før du begynner på den egentlige saginga. Ta også i bruk tyngdekraften. Ved å sage fra toppen og nedover vil veden bende i din favør etter hvert som du sager. Det anbefales at en voksen lærer ett barn å bruke sag ad gangen.

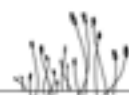
Her er forslag til ferdighetstrapp i opplæring i bruk av sag:

Første trinn: Skjære kubber av tre med økende tykkelse mens emnet ligger i en sagkrakk

Andre trinn: Skjære et angitt antall kubber på tid mens emnet ligger i en sagkrakk

Tredje trinn: Skjære greiner av økende tykkelse av et tre

Fjerde trinn: Skjære ned tre i økende tykkelse



3.4 Praktiske tips

3.4.3 Bål

Bål er magisk og innbyr til ro, refleksjon og samtale. I tillegg gir det varme og muligheter til å tilberede mat i naturen.

Å tenne opp bål i regnvær kan i første omgang virke litt vanskelig, men når vi vet hva naturen kan by på av tørr opptenningsved, og vi smører oss med litt tålmodighet, går det som regel bra. Her noen enkle båltils:

1. Samle sammen en god del tørr ved og hugg den opp i små og mellomstore kubber. Store kubber brenner dårlig og lager mye røyk om de ikke er meget tørre.
2. Når dere har nok ved for en stund, samler dere opptenningsved:
 - Tynne tørre kvister på skjørtegraner
 - Never: Når vi tar never fra bjørketrærne bør vi ikke bruke kniv og kun ta de ytterste løse neverflikene
 - Tyrifliser fra stubber: I furuskog står det ofte igjen stubber fra tynning og hogst, hugg litt i dem og lukt. Er det gamle furutrær lukter det tyri lang vei og tjæra i tyria tar fort fyr
 - Vedfliser spikket med massevis «tunger»
 - Tynne fliser av tørr ved
3. Legg neveren i en liten haug med kvister fra skjørtegrana over, still opp fliser av tyri/tynne fliser/fjærfliser som en lavvo rundt neveren og kvistene. La det være en liten åpning mot vindretningen der dere kan tenne på.
4. Sitt foran tennåpningen med ryggen mot vinden og tenn på neveren underst. Blåser det litt, kan dere bruke to fyrstikker samtidig eller ha med et stearinlys.
5. Når det har tatt fyr, må dere mate bålet med fliser og småved ofte slik at stadig nytt materiale kan ta fyr, men pass på å ikke kvele flammene. Bålet må være åpent og luftig slik at det kommer til nok luft.

Forskjellige typer bål

Ulike typer bål gir ulike mengder lys, varme og glør. Etter hvert finner man ofte sin egen form som man liker best, men da må man prøve noen ulike former først. Her har vi bare tatt med et par typer, og ofte kombinerer vi dem som vist på figurene.

Pyramidebålet

Dette er det bålet de fleste er vant til. Det beste er om man bruker så tørr ved som mulig. Fuktig ved kan tørkes i utkanten av bålet. Etter å ha fått fyr på bålet legger man på med pinner (kubber) av økende størrelse. Bålet egner seg fint til grilling og koking, som varmekilde og hygge.

Pagodebålet

Denne bålformen krever mye trevirke, men til gjengjeld gir den mye lys og varme. Ønsker man mye glør fort, er dette den rette båltypen.

Vi bygger rett og slett en pagode utenpå pyramidebålet og tenner på nederst.

Vinterbålet eller opp-ned-bålet

Om vinteren kan vi enten grave oss ned til grunnen (og det kan være en stor jobb hvis det er mye snø) eller vi kan lage bålet på en ildflåte. Ildflåten lages ved å legge ved tett i tett i flere lag vinkelrett oppå hverandre. De nederste lagene kan godt være av fuktig ved, mens de helt øverste lagene bør være av tørr ved. Hvor høy ildflåten skal være, kommer an på hvor lenge bålet skal brenne. Ideelt sett skal vi ikke legge på ny ved på dette bålet, men bruke det til det har brent ned. Bålet brenner godt og lenge. Det egner seg godt til matlaging, men gir dårlig med glør.

Forsiktighetsregler ved bruk av bål

Å kunne tenne bål i naturen er en del av allemannsretten. Det kan likevel være greit å ha noen retningslinjer å



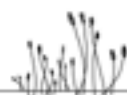
3.4 Praktiske tips

forholde seg til når vi brenner bål, slik at alle har samme oppfatning av hva som er lov og ikke lov, og hva som bør gjøres før og etter bålet er i bruk:

- Forskrift om brannforebygging sier dette om bål: «I perioden 15. april til 15. september er det ikke tillatt å tenne opp bål, grill og engangsgrill i, eller i nærheten av, skog og all annen utmark i Norge.» Forskriften åpner for at vi kan nyte bålet's gleder også når det er bart på bakken, i § 3 står «Det er likevel tillatt å gjøre opp ild der det åpenbart ikke kan medføre brann». Unntaket gjelder for eksempel etablerte bålplasser og andre steder som er helt trygge.
Kort sagt: bruk hode.
- Ha vann i nærheten.
- Hvis det ikke er opparbeidet bål plass fra før, så lag bålet slik at det kan fjernes helt i etterkant.
- Lag ikke større bål enn nødvendig.
- Pinner, vedkubber etc. som har tatt fyr, skal ikke tas ut igjen.
- Vær nøye med å slukke i god tid før dere går, gjerne mer enn dere tror.
- Kommer ilden ut av kontroll, kan den slukkes med vann eller ved å slå med kraftig granbar, ullpledd eller en tjukk ullgenser.

Forslag til ferdighetstrapp når vi skal lære barn å lage bål:

- Første trinn: Å tenne en fyrstikk og holde den i handa til den er brent opp
- Andre trinn: Å tenne en tennbrikett som ligger på bakken
- Tredje trinn: Å rive i småbiter og tenne en neverbit av bjørk (3 x 5 cm)
- Fjerde trinn: Å tenne et bål ved hjelp av en neverbit (3 x 5 cm), 4 små tørre pinner (helst gran) og der barnet spikker flest mulig tunger på pinnene
- Femte trinn: Å finne tørre og lettantennelige materialer i naturen. Lage bål av dette, men få en neverbit til hjelp (3 x 5 cm). NB. Gjennomføres i tørt vær.
- Sjette trinn: Å lage bål kun ved hjelp av materialer de finner i naturen en dag været er tørt
- Sjuende trinn: Å lage bål ved hjelp av materialer de finner i naturen en dag det regner
- Åttende trinn: Å lage ulike typer bål



3.4 Praktiske tips

3.4.4 Tilberedning av mat på ulike måter

Niende trinn : Å lage bål av våte/ferske materialer

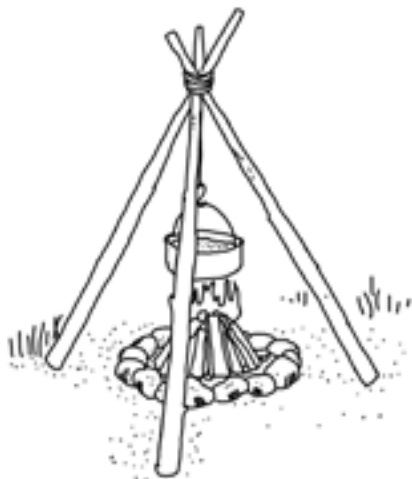
Tiende trinn: Å velge bålved etter smak

Trefoten

Trefoten er fin å bruke når maten skal lages i gryte over bål. Den kan brukes så og si over alt, så lenge det er stokker å finne. Trefoten består av tre stokker som er surret sammen ved hjelp av et tau. Det kan enten være stokker som har drevet i land, eller som man finner på bakken i skogen. Det er greit om stokkene er omtrent like lange, men de trenger ikke å være like tykke. Tauet må tåle varme, så bruk f.eks. sisal-, bomulls- eller hampetau. Stokkene surres sammen. Det skal være en lang tamp/ende igjen av tauet som skal brukes til gryteoppheng. Reis opp trefoten og sett den midt over bålet. På enden av tampen som henger ned fraurringen knytter man et teltstikk. (Se om teltstikk senere). Teltstikk er en regulerbar knute som gjør at man kan heve og senke gryten etter behov. Hekt en S-krok fast i teltstikket (f.eks. en slakterkrok eller krok til å henge opp malerspann med), og heng gryta på denne. For å få vannet til å koke raskt opp, senkes kjelen helt ned til vedkubbene. Blir det litt for varmt for maten, trekkes bare knuten oppover slik at det blir litt kaldere, eller kjelen kan gynes sakte fram og tilbake.

Alternativt til tau kan man også bruke kjetting eller streng, men tau er lettere å bære med seg på tur.

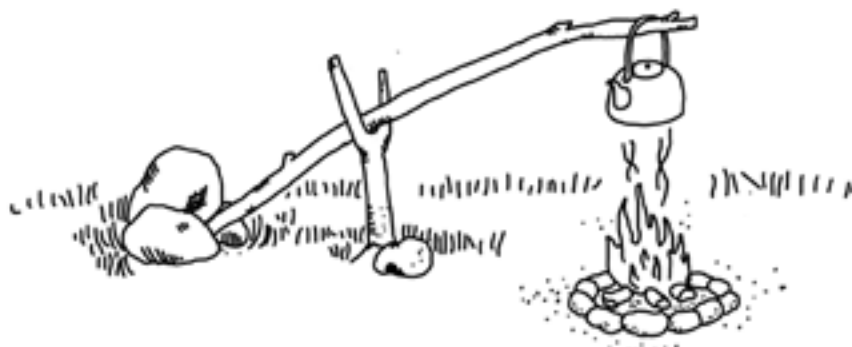
Når maten er ferdig og bålet slukket, tar dere trefoten fra hverandre igjen. Et tips er å sette stokkene opp etter et tre slik at dere vet hvor dere finner stokker neste gang dere drar på tur.



«Kjerring»

Ute på tur smaker det fantastisk med kaffe eller te kokt på bål. Om dere er lystne på kaffe eller noe annet varmt, så er «kjerring» en grei måte å koke opp vann på. Dere trenger en kaffekjele med hank, en lang stokk, en kort stokk/pinne formet som bokstaven «Y» og 1-2 store tunge steiner.

En kort Y-formet stokk settes ned i bakken så nært bålet som mulig uten at stokken begynner å brenne. Den lange stokken legges ned mot bakken og opp i den Y-formede stokken, slik at 2/3 av langstokken peker vekk fra bålet. For at ikke langstokken skal vippe opp og ned, legges en tung stein oppå den enden av langstokken som er lengst vekk fra bålet. Det er viktig at denne steinen er tyngre enn kaffekjelen, ellers vil kaffekjelen dette ned i bålet. Kaffekjelen tres



3.4 Praktiske tips

Kokegrop

En kokegrop i bakken er en mellomting mellom dampkoking og ovnsbaking. Det tar litt tid både å forberede gropa og koke maten, men det er lærerikt og morsomt. I tillegg blir mat som lages på denne måten saftig og smaken himmelsk. Matlaging i kokegropen er en gammel skikk som går helt tilbake til yngre bronsealder, det vil si 2500-3000 år tilbake i tid. I Norge sluttet vi trolig å lage mat på denne måten i middelalderen, men på enkelte øyer i Stillehavet brukes den fortsatt.

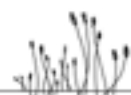
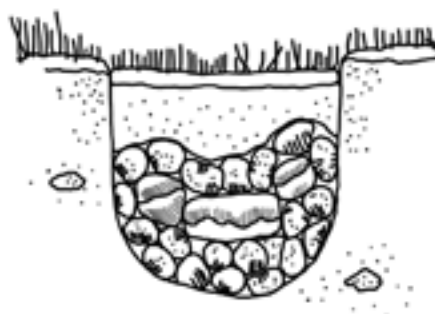
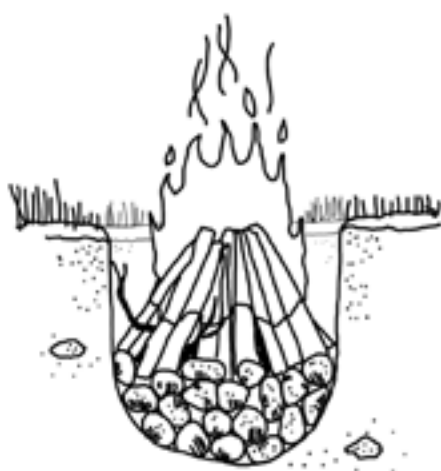
Slik lager du en kokegrop

Grav en grop i bakken der maten skal tilberedes. Prøv å bevare det øverste torvstykket så helt som mulig. Stykket brukes som dekke/lokk til slutt. Gropa bør ha en dybde på 30-40 cm. Størrelsen ellers kan tilpasses maten som tilberedes. Bakken må ikke være så våt at det blir stående vann i gropa. Grop i sandgrunn fungerer best; våt grunn stjeler for mye varme fra steinene. Dekk hele gropa med nevestore steiner. Fyr opp bål i gropa og fyr kraftig i helt til steinene er hvite. Vanligvis tar dette 1- 1,5 time. Legg gjerne noen ekstra steiner opp i bålet.

Maten som skal kokes må pakkes inn for å unngå kontakt mellom maten og jorda. Vi anbefaler å bruke 7 lag med aluminiumsfolie når kokegrop lages sammen med barn. Dette sikrer alltid et godt resultat.

Når steinene er hvite tas all aske ut av gropa og maten legges i gropa. Noen steiner plasseres på pakkene før den dekkes til med jord og sand og torvstykket dekker det hele slik at ingen røyk kommer ut fra gropa. Dere kan ikke åpne kokegropen for å sjekke om maten er ferdig, for så å lukke den igjen for å la maten stå litt til. Da slipper dere ut mesteparten av varmen. Har dere nok emballasje mellom maten og steinene, blir ikke maten brent selv om den står lenge. Det kan være greit å bruke en time eller mer dersom det passer. Som eksempel tar det om lag 1 time og 40 minutter å koke et lammelår. Pakker med for eksempel grønnsaker eller fiskekaker tar om lag en time før de kan åpnes. Alt som kan kokes i vann kan kokes i kokegrop innpakket i aluminiumsfolie. Prøv deg fram. Erfaring gjør mester.

Det er viktig at dere rydder ordentlig opp etterpå. Gropa fylles igjen og torvlaget legges pent på plass der det lå. Ta det som en utfordring å unngå synlige spor. Gropa kan også brukes neste gang dere er på tur.



3.4 Praktiske tips

inn på den andre enden av langstokken slik at kjelen blir hengende over bålet. Kaffen kokes på vanlig måte, men husk å ta av kjelen FØR dere fjerner steinen.

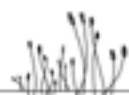
Mat på grillrist/stekeplate/stekehelle

I stedet for å bruke engangsgrill, kan man ta med seg grillkull eller ved, og steke på en rist, gammel stekeplate eller en stekehelle. Dette er et miljøvennlig alternativ. Dere trenger en grillrist/gammel stekeplate/ stekehelle, pose til å ha rist/plate/helle i etterpåk, evt. olje til steiking.

Bålkubben

Bålkubben bør helst lages til på stedet, f.eks. ved uteplassen, leirplassen, gapahuken eller lavvoen, siden den er tung og lite egnet til å bære med seg på lange turer. Kubben er veldig effektiv til oppkok, og den brenner lenge og er ekstra stemningsfull i mørket. Det kan være en fordel å plassere kubben på jord eller sandbunn, selv om det ikke oppstår svimerker på bakken eller gresset. Etter at kubben har brent et par timer vil det ry litt aske og glødende kullbiter.

Dere trenger en kubbe som er ca. 40 cm høy og ca. 20 cm i diameter, motorsag, tenn-væske, kjele og hansker eller en stokk til å fjerne kjelen når det koker. I utgangspunktet kan man bruke hvilken tresort som helst. Det viktigste er at kubben er tørr. Kubbens størrelse bør være det samme som kjelen. Skjær 8 til 10 spor på toppen av kubben med motorsagen. Sporene sages 15-20 cm ned i kubben. Sporene må være dype for å få ekstra trekk til flammene. Hell en liten skvett tennvæske på toppen av kubben slik at det renner ned i sporene. Deretter er det bare å kaste en fyrstikk på. Flammene slår straks opp og kaffekjelen kan plasseres rett oppå kubben. Kjelen inkl. håndtaket blir fort veldig, veldig varm. Kokepunktet når man i løpet av få minutter. Bruk hansker, en stokk eller annet for å løfte av kjelen. Bålkubben slukkes ved å helle på vann, grus eller sand. Resten av kubben kan brukes som peis- eller bålved.

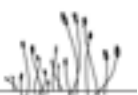
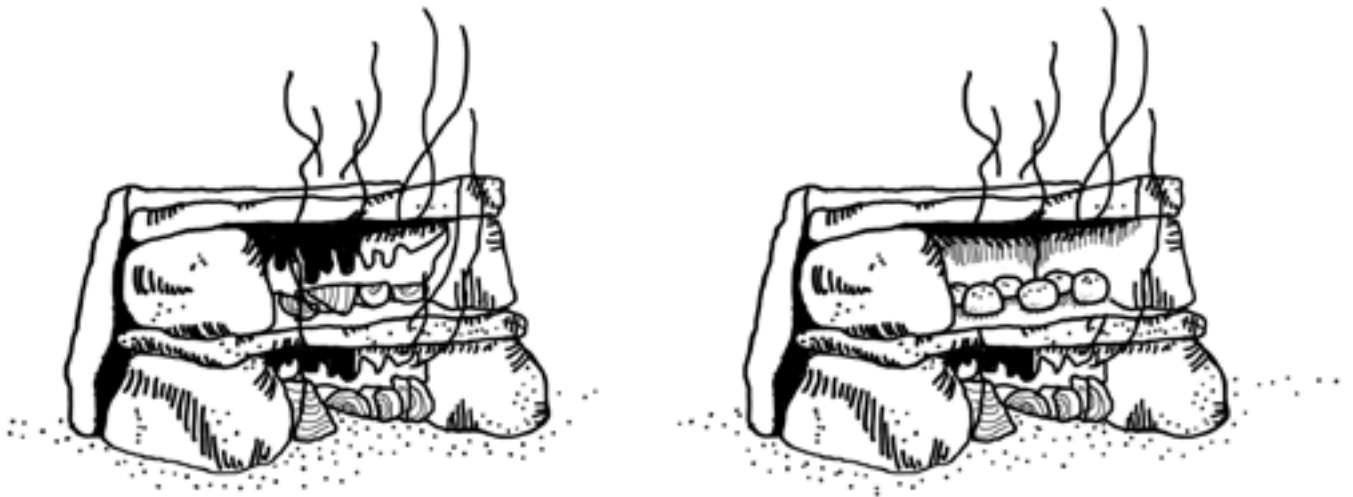


3.4 Praktiske tips

Syvsteinsovn

For å lage en syvsteinsovn er man avhengig av å finne noenlunde store og flate steiner. Ovnens heter syvsteinsovn fordi det i teorien holder med syv steiner, men som regel trenger vi flere. Den største av dem setter man som bakvegg. Eventuelt kan en rett vegg på en stor stein eller fjell være bakveggen, men soten setter stygge merker og varmen kan gjøre at fjellet sprekker opp. Tenk derfor på om slike spor vil skjemme omgivelsene på stedet. Resten av steinene setter man opp slik at vi får to rom oppå hverandre mot bakveggen. Det nederste rommet skal fungere som brennkammer, mens vi skal bake i det øverste. Desto mindre dette rommet er, desto bedre effekt. En steinhelle settes foran som stekeovnsdør, og sprekker og hull tettes igjen med småsteiner og mose. For at steinene skal bli skikkelig varme, tenner vi opp i begge kamrene. Det kan være greit å starte litt forsiktig slik at steinene ikke sprekker. Etter 1/2-1 time fjernes bålet fra bakekammeret. Alle glørne skrapes ut, og det blir ekstra fint om bunnplata tørkes med en fuktig klut.

For å finne ut om ovnen er passe varm, kan vi strø litt hvetemel på bunn-plata i bakekammeret. Blir det mørkebrunt og svidd med en gang, er ovnen for varm, og vi må vente litt. Blir melet gyllenbrunt, kan vi sette bakevarene inn. Det kan også lønne seg å putte litt mel på hylla i ovnsrommet slik at maten ikke svir seg fast i steinen. Alternativt kan man bruke en stekepanne for å steke for eksempel en pizza. Aluminiumsfolie kan også brukes. Steketida er ofte kortere enn i vanlig ovn, og store bakevarer kan lett bli svidd. Derfor lønner det seg å bake smått (boller, rundstykker, pizza) eller heve bakevarene litt fra bunnplata. Etter at vi er ferdige, er det greit å forlate stedet i den tilstand det var i. Steinene kan legges ned igjen med sotsiden ned.



3.4 Praktiske tips

Røykovn

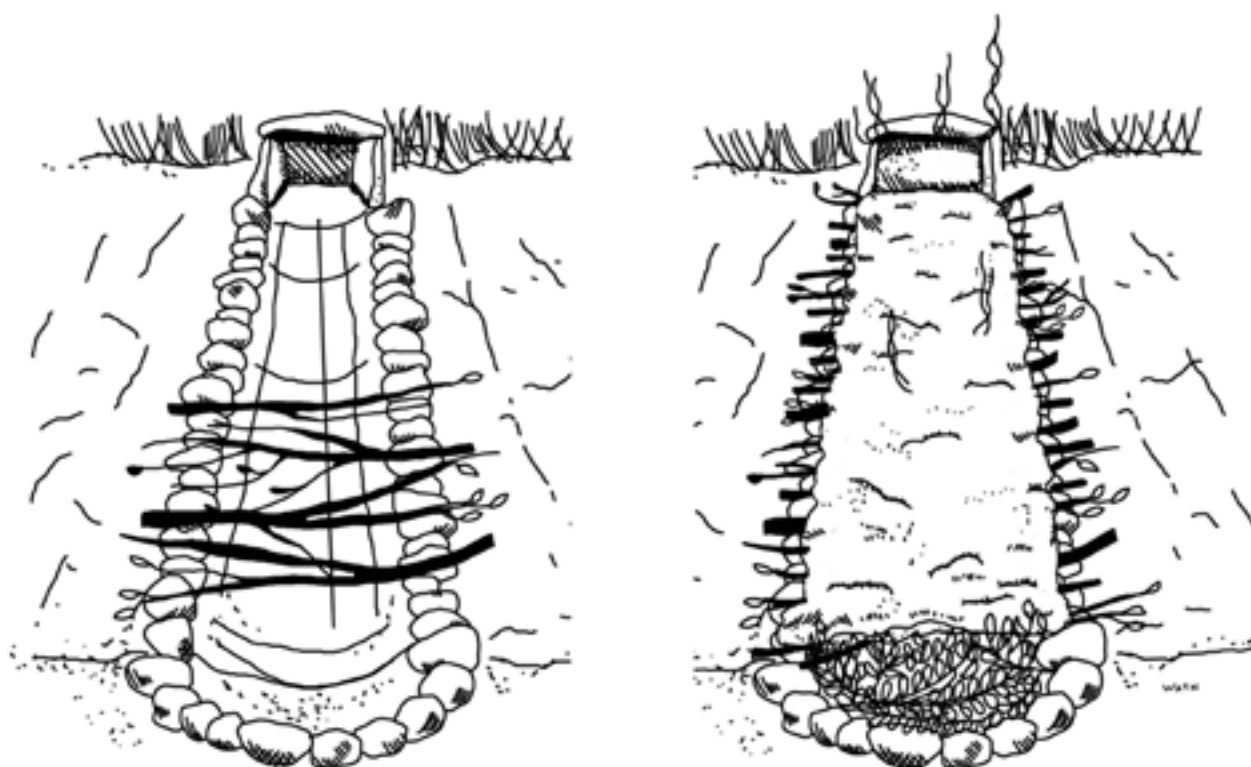
Røykovnen er en annerledes måte å tilbedre mat på ute i naturen. Det kan for eksempel brukes til å røyke fisk. Røykovnen bygges i en skråning med sand eller jord. Skråningen bør være ca. 10 m lang, og ikke brattere enn at det er lett og gå opp og ned. Grav en grøft som er 6-7 m lang og ikke dypere enn en hånd-lengde. Knyttnevestore steiner legges langs kantene. Plukk kvister som legges oppå steinene på tvers av grøften. Det er viktig at kvistene nærmest ovnen er helt ferske, slik at de ikke begynner å brenne. Legg deretter mose oppå kvistene hele veien. Dere har nå laget en røykkanal.

Øverst oppe på røykkanalen må dere lage en liten kasse av stein, tre eller duk hvor fisken skal henge. Salt fisken godt og tre den inn på en pinne eller legg den på ei rist. Grav en grop i bakken ved bunnen av røykkanalen. Nede i denne gropa skal dere tenne et bål, så det kan være lurt å luke unna alt som kan brenne. Legg opp en ring av stein rundt gropa og bygg gjerne en ring av sand og jord på utsiden av steinene igjen

Lag bålet nede i gropa å la det brenne til det bare er glør igjen. For at det skal begynne å ryke, må dere legge ferskt einerbar eller ferskt løv oppå glørne. Røyken skal nå trekke inn i kanalen og følge den opp til fisken. Dersom kanalen lekker røyk tettes sprekkene igjen med mose.

Fisken er ferdig når fiskekjøttet slipper beinet. Dette tar flere timer. Innimellom må bålet fyres opp igjen og ferskt løv eller einer legges oppå på nytt.

Husk å slukke bålet skikkelig etter dere. Etter at dere er ferdige, er det greit å forlate stedet i den tilstand det var i. Steinene kan legges ned igjen med sotsiden ned.



3.4 Praktiske tips

Ulike typer brennere

Det som er det aller viktigste når vi skal lage mat med barn på tur, er at vi finner et trygt sted som kan fungere som kjøkkenkrok. Barn skal springe og leke – det er derfor viktig at vi kan sette brenneren på et sted som det ikke er naturlig å springe over eller komme borti ved lek. Det optimale kjøkkensted ute er i le for vinden og kan være en oppbygd bålplass. Eller som har en stor stein eller fjellvegg som danner bakkant i kjøkkenet. Det er også positivt om underlaget ikke er brennbart (stein, sand eller fjell). For enkelte brennere vil du hente masse effekt og stabilitet ved å lage til en plate som er isolert på den ene siden og bruke denne som underlag for brenneren.

Husk at det største varmetapet/effekttapet får du om vinden blåser flammen bort fra kjelen/ panna. Finn derfor et sted for brenneren som er mest mulig i le for vinden og bruk vindskjerm – eller ta med en ekstra tjukk aluminiumsfolie som du kan sette opp rundt kjelen når den står på brenneren. (En slik aluminiumsfolie til vindskjerm selges separat på enkelte sportsbutikker)

Det finnes mange ulike typer brennere på markedet. Tenk på hva brenneren skal brukes til, hvor den skal brukes, og hvem som skal bruke den. Finn en brenner som er pålitelig og stabil. Det er fint om brenneren ikke har for mange bevegelige deler og koblinger som kan lekke eller bli defekte. Alle brennere trenger vedlikehold: Pakninger og dyser bør sees over slik at de ikke lekker. Generelt kan de fleste brennere bruke flere typer drivstoff, men sjekk med bruksanvisningen. Under nevnes noen hovedtyper av brennere:

Multifuelbrenner:

- Drivstoff: Multifuel brenner kan brenne flere typer drivstoff. For eksempel bensin, parafin og gass. NB! I noen modeller må en skifte dyse mellom ulike typer drivstoff. For eksempel er det en dyse for bensin og en annen dyse for parafin.
- Fordeler: Fleksibelt, men vi tilrår at du bestemmer for deg en type drivstoff og bruker mest denne typen.
- Ulemper: Å skifte mellom ulike drivstoff krever litt arbeid (skifte dyse i noen modeller) og kunnskap.

Stormkjøkken:

- Drivstoff: Gass (krever gassinnsats) eller rødsprit.
- Fordeler: Krever lite forkunnskap og er lett å bruke. Lite vedlikehold
- Ulemper: Rødsprit søles lett og kommer det på klær og hud og antennes, kan de gi store brannskader. Stormkjøkken som bruker rødsprit må derfor brukes med største forsiktighet. Fyll alltid brennkammeret med rødsprit langt unna stedet det skal brukes.

Gassbrenner:

- Drivstoff: Gassbeholder med brennerhode.
- Fordeler: Krever lite forkunnskap og er lett å bruke. Lite vedlikehold.
- Ulemper: Kan lett velte. Fungerer dårlig i kaldt vær.



3.4 Praktiske tips

3.4.5 Tau, knuter og surringer

Tau

Tau er nyttig å ha med på tur. Det dukker alltid opp situasjoner der tau er godt å ha i sekken. Det finnes utallige typer tau med utallige dimensjoner. Noen ti-talls meter med et slitesterkt tau som er lett å knyte og samtidig tåler noen hundre kilos kraft, holder i massevis til en turdag i naturen.

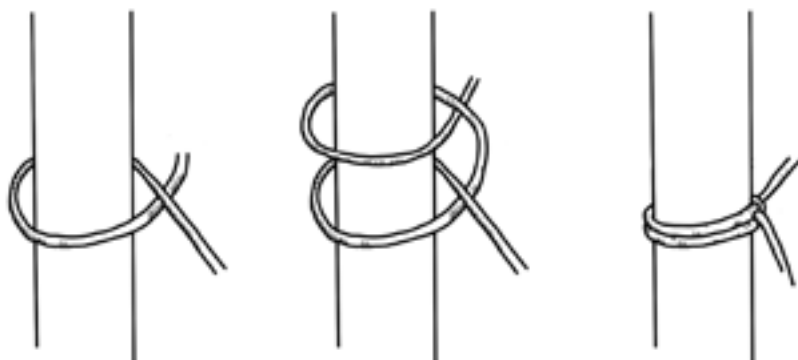
Knuter

Det er lurt å kunne noen få, men gode knuter som kan brukes til ulike formål. For å lære knutene anbefaler vi at dere søker knutenavnet på Youtube eller andre digitale medier og følger instruksjonene der. Vi anbefaler disse tre knutene:

• Dobbelt halvstikk

En arbeidsknote som kan brukes til å feste et tau i en påle eller et tre. Må ikke brukes som siste knute i klatre og slengtau. Slik lager du et dobbelt halvstikk:

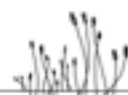
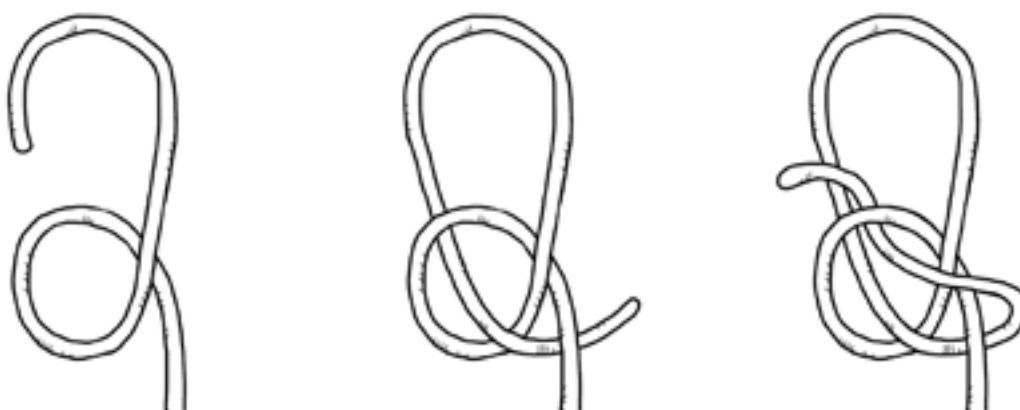
1. Lag en løkke der tampen er på undersiden av fast part.
2. Legg så på en ny tilsvarende løkke.
3. Stram til.



• Pålestikk

Løkke som kan brukes på det meste. Slik gjør du et pålestikk:

1. Form et øye et stykke inn på tauet, fra tampen. Husk at tampen skal ligge på oversiden av den faste parten.
2. Tre tampen opp gjennom øyet, rundt fast part og ned igjen i øyet.
3. Stram til. Da får du en fast løkke som ikke går opp.



3.4 Praktiske tips

- **Teltstikk**

Knute som kan brukes til gryteoppheng og bardunering av telt.



Surringer

Når man skal feste to eller flere stokker til hverandre kan man bruke surringer. Her er to mulige måter å surre på.

- **Vinkelsurring**

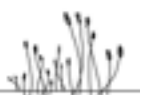
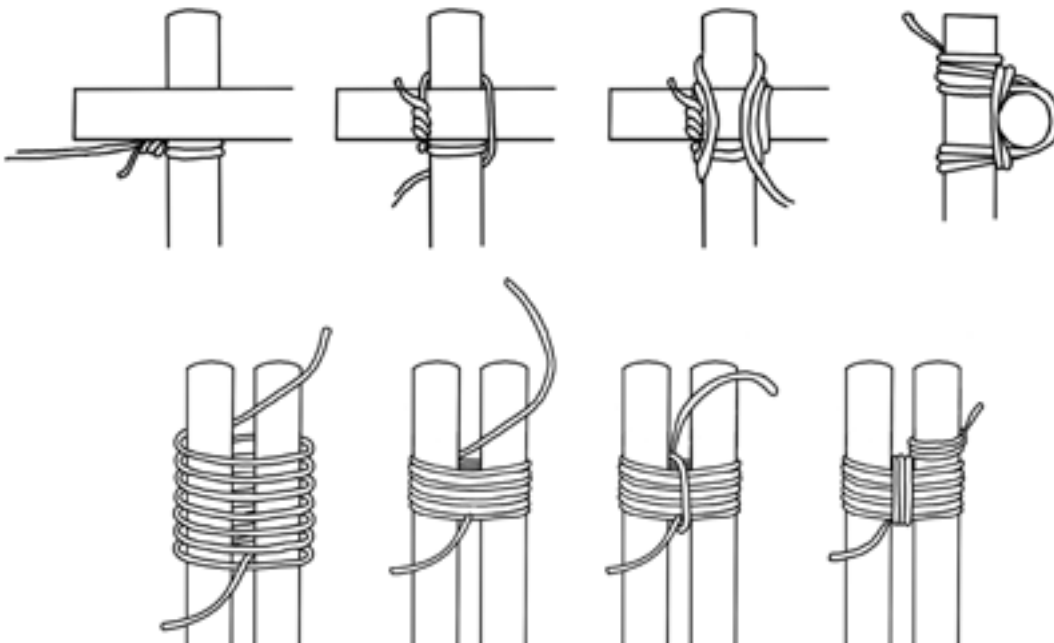
Brukes til å feste to vinkelrette stokker. Slik gjør du:

- Begynn med å feste tauet rundt den stokken som står loddrett
- Før tauet over den vannrette (øverste) stokken og under den loddrette (nederste) stokken minst 3-4 omganger mens du strammer
- Deretter strammer du med minst 2-3 stramme omganger mellom stokken
- Til slutt et dobbelt halvstikk på tverrstokken

- **Rundsurring**

Brukes til å skjøte eller feste to stokker. Slik gjør du:

1. Knyt tauet rundt den ene stokken
2. Surr 7/8 omganger løst ved siden av hverandre rundt begge stokkene
3. *Lage en tofoting:* Ta noen strammeomganger mellom stokkene
Skjøte to stokker: Gjør punkt 2 stramt, og gjøres uten strammeomganger
4. Fest med dobbelt halvstikk på den ene stokken



3.4 Praktiske tips

3.4.6 Ly for regn og vind

Når man raster eller overnatter i naturen er det viktig å kunne ha et sted der det ikke regner eller blåser. Mange barnehager har steder i naturen der det er satt opp grillhytter, lavvoer eller gapahuker. Også med en presenning i sekken kan man få til mye.

Gapahuk

Før dere går i gang med å sette den opp, så se etter:

- Trær å feste presenningen i. Fire trær som danner et kvadrat er gjerne et godt utgangspunkt for en gapahuk.
- Hvor renner vannet når det regner? Velg et sted der vannet ikke samles når det regner. Er det en liten helling eller opphøyning på stedet du velger, er det ofte også tørrere på bakken.
- Utnytt plassen. Unngå store steiner og røtter, de opptar mye av plassen under duken.
- Sjekk vindretningen. Velg et sted som ikke er for vindutsatt, å ha åpningen på lesiden.

Spenn opp tau mellom to trær. Legg presenning over som et enkelt skjermtak slik at duken går ned til bakken på den ene siden. Dra presenningen 30-50 cm over tauet i forkant (eller stokken om dere velger å bruke stokk). Da utnytter du presenningen bedre og hindrer at regnet kommer skrått inn forfra. Fest presenningen godt med tau på alle kanter. Det er lurt å lage løkker av tau til pluggfester i stedet for å slå pluggene ned i ringfestene på presenningen (da disse veldig fort blir ødelagt). Kongler eller steiner kan brukes til å lage festepunkt andre steder enn i hjørnene: legg en stein eller konge på undersiden av duken på det stedet du ønsker å lage et feste. Brett presenningen rundt, og fest med et tau. Lag høyeste festepunkt på midten av duken og strampresenningen slik at vannet renner av. Høyeste punkt midt på duken gir også god utnyttelse av plassen.

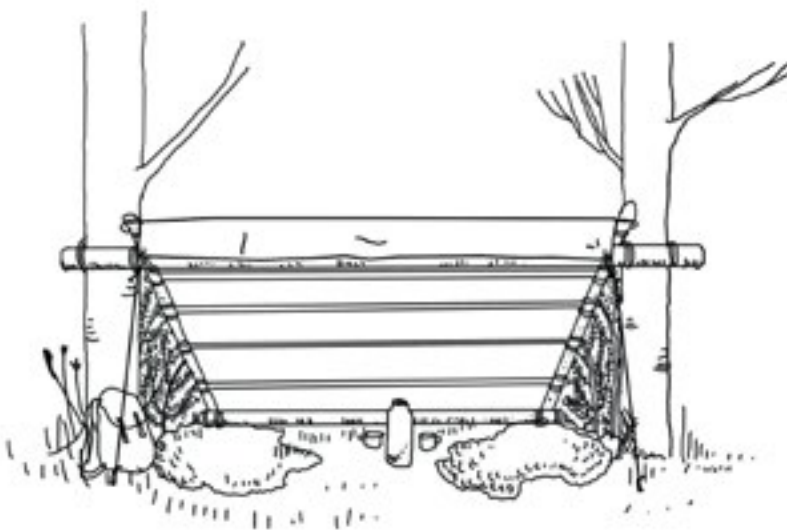
En mer permanent løsning er å lage en ramme med rette stokker som surres sammen med tau. Begynn med å surre fast en ganske kraftig stokk, bærestokken for gapahuken, mellom to trær med vinkelsurring (se figur under surringene). Det er viktig å passe på at surringene ikke har løse tauender eller løkker som slenger. I slike tilfeller vil surringene løsne i løpet av kort tid. Fest så stokker fra bærestokken på skrå ned mot bakken, og deretter stokker/rajer på tvers av disse igjen. Rammen kan man enten dekke til med granbar eller man kan legge en duk/presenning over reisverket. Høyden på gapahuken avhenger av formål, og om den skal brukes til overnatting. Generelt er det lurt å ha lavere høyde når det er kaldt eller mye vind. Ca. 1,5 m (sittehøyde) gir bedre varme.

For at det skal bli lunt å ligge eller sitte inne i gapahuken kan man legge granbar eller bjørkeris i bunn med reinskinn/sitteplater over. Vil man bygge en ramme til gapahuk som kan brukes om igjen år etter år, kan det være en fordel å bruke kunstfibertau som ikke råtner, til surringene. En avgrensingsstokk kan legges på bakken mot bålet.

Spør alltid grunneier om lov til å felle trær for å bygge gapahuk, eventuelt felle et grantre for å få granbar til gapahuken. Når gapahuken tas ned igjen- om det er en presenningsgapahuk for en natt eller en vi har hatt i lengre tid - fjerner vi alle spor etter oss.

Saltak

For å lage et saltak trenger du 10 mm tau, en stor presenning 4 x 6 m, kniv, sag og øks Spenn et langt tau (gjern 20 meter eller mer) opp mellom to tre i en høyde på 3-4 meter over bakken. Stram opp tauet. Heng presenningen over tauet slik at 12 kvadratmeter henger ned på hver side. Fest små tau i hvert hjørne og gjerne et par steder til på kortsidene. Spenn opp sidene og fest i tre, busker, stein eller annet.





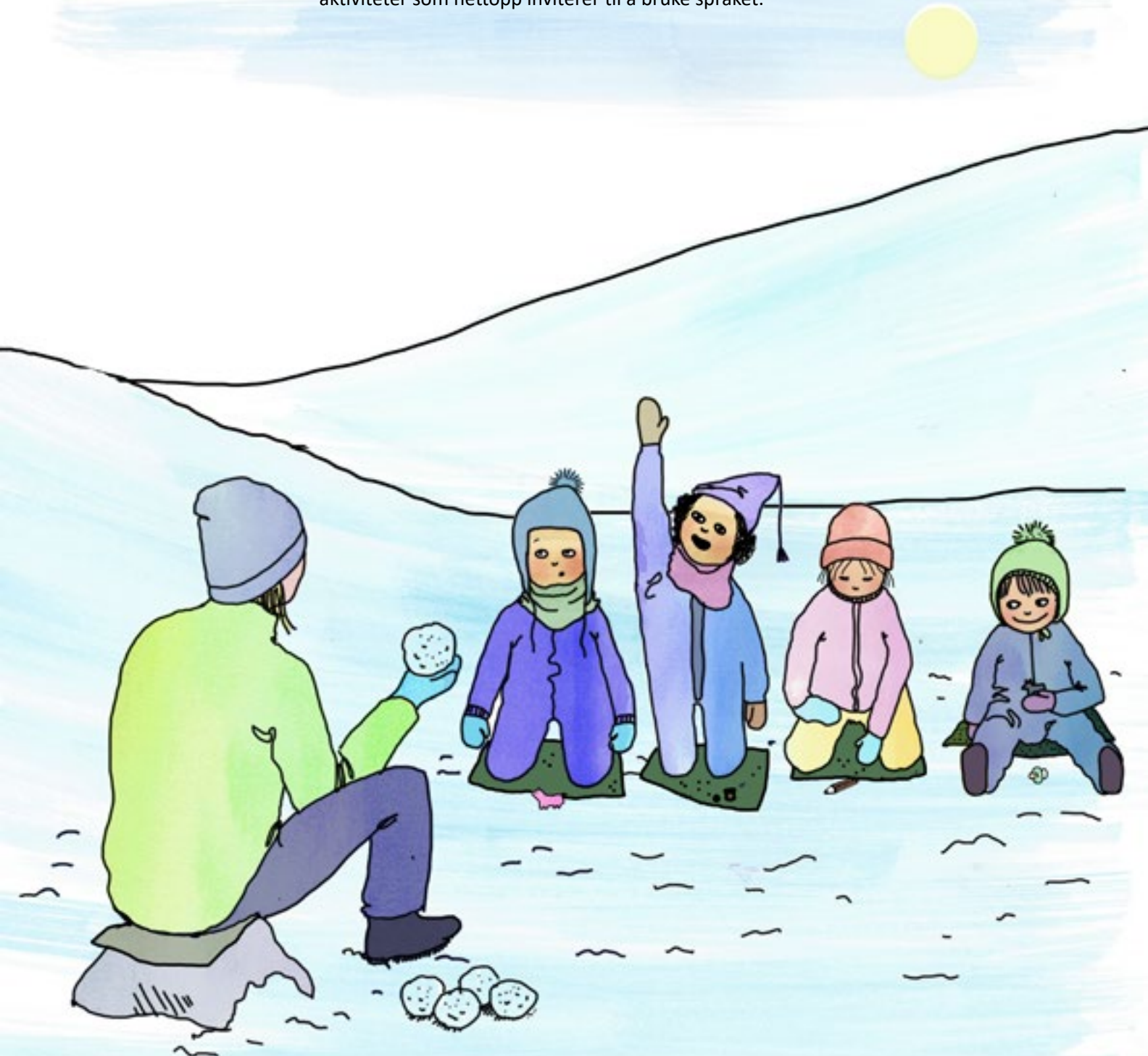
4. Fagområder

Vi har valgt å sortere våre tips og ideer til uteaktiviteter i tråd med rammeplanens sju fagområder. Så å si alle aktiviteter vi gjør sammen med barn berører flere fagområder og rammeplanen fastslår da også at «barnehagen skal se fagområdene i sammenheng» (R17). Vi har derfor angitt hvilke andre fagområder som berøres.



4.1 Kommunikasjon, språk og tekst

Barnehagen skal bidra til at barna «uttrykker sine følelser, tanker, meninger og erfaringer på ulike måter» og «bruker språket til å skape relasjoner, delta i lek og som redskap for å løse konflikter» (R17). Undersøkelser viser at naturopplevelser gir rikere språkutvikling. På tur i nærmiljøet møter barna andre elementer og fenomener og får andre opplevelser enn innenfor gjerdet. Felles opplevelser gir noe å snakke om. Elementene og fenomenene i naturen har navn vi kan lære. Men det er ikke nok at vann er vann og lys er lys, for naturopplevelser gir mangfoldige sanseinntrykk som skaper behov for et mangfold av begreper. Dessuten gir turen som regel muligheter til annen type lek, aktivitet og sosiale relasjoner enn innenfor gjerdet. Her er noen aktiviteter som nettopp inviterer til å bruke språket.



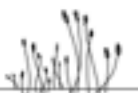
4.1 Kommunikasjon, språk og tekst

Hemmeligheten i snøballen

Sted	Hvor som helst
Årstid	Vinter
Utstyr	«Hemmeligheter»: konge, blyantstump, stein, perle, spiker, kvist, etc.

Gjennomføring Dette er en gjettekonkurranse. En voksen lager en snøball med noe inni. Etterpå skal barna gjette hva som er inni snøballen mens den voksne gir stikkord som f.eks.: «Det kan skrives med». Så kommer det mange forslag, hvis ingen er riktige, går vi videre: «Den er gul». Slik holder vi på helt til en svarer riktig. Den som svarer riktig får snøballen og kan «pakke» den opp. Innholdet er til odel og eie? Skal dere lage mange snøballer på en gang kan dere lage små lapper med navn på det som skal være inni. Lappen kan ligge under riktig snøball. Da er det lettere å holde orden på hva som er inni hvilken snøball.

Andre fagområder: Natur, miljø og teknologi



4.1 Kommunikasjon, språk og tekst

Finn en ting som...

Sted	Hvor som helst
Årstid	Hele året
Utstyr	Gjenstander fra naturen

Gjennomføring Som forberedelse er det fint å snakke litt om de fem sansene og hvilke kroppsdelene de hører til. Ute i naturen skal barna finne fram til ting som lukter godt, smaker godt, kjennes/føles deilig, ser fin ut og høres fint ut. (Eventuelt noe som lukter surt, muggent, råttent, føles vått, hardt, mykt, har en spesiell farge osv.). Det lønner seg å ta én ting og en sans om gangen. Barna samles enten i en stor gruppe eller i små grupper og de skal beskrive hva det lukter, smaker etc. Det kan være greit å ha en mal de skal svare etter f.eks.: «Jeg synes denne mosen lukter godt fordi...» eller «Denne mosen lukter...». Målet er å la barna bevisstgjøre bruken av sansene sine når de er ute i naturen og lære å sette ord på sanseinntrykkene sine.

Andre fagområder: Natur, miljø og teknologi
Kropp, bevegelse, mat og helse

Titt i buskene

Sted	Et område med busker og trær
Årstid	Hele året
Utstyr	Tau, hyssing og forskjellige gjenstander

Gjennomføring Et tau strekkes gjennom et område med busker og trær. Ulike gjenstander som ikke hører hjemme i naturen festes til hyssingen og henges opp i busker og trær i forskjellige avstander fra tauet. De kan også legges på bakken. Barna skal gå langs tauet og titte i buskene for å prøve å oppdage ting som ikke hører hjemme i naturen. Når de er ferdige er det om å gjøre å huske hvor mange og hva slags gjenstander de har sett. Leken kan også gjennomføres uten tau, der barna går fritt omkring og titter i buskene. En variant er å la barna være innenfor et område innringet av et tau og plassere tingene utenfor området.

Andre fagområder: Natur, miljø og teknologi
Kropp, bevegelse, mat og helse

Sansekasser

Sted	Hvor som helst
Årstid	Hele året
Utstyr	Ei bøtte, plastpose eller søplesekk, ting fra naturen og ting som ikke er fra naturen.

Gjennomføring Fest en pose eller en søplesekk på toppen av ei bøtte, og lag et hull som handa kan stikkes ned i. I bøtta er det lagt ting fra naturen (som f.eks. kongler, stein, sand, mose, meitemark, fisk) og ting som ikke stammer fra naturen (f. eks. en våt vott, en brødiskive, en bruskork). Barna skal forsøke å gjette hva de tar på og om tingen stammer fra naturen eller ei. I tillegg til å skjerpe sansene gir aktiviteten rom for grubling: Brødiskiva stammer vel også egentlig fra naturen (mel, melk, salt etc.)? Og hva med votten? En vott kan vi vel si stammer fra naturen?

Andre fagområder: Natur, miljø og teknologi



4.1 Kommunikasjon, språk og tekst

Den magiske steinen

Sted	Hvor som helst
Årstid	Hele året
Utstyr	En stein, kongle, skjell eller lignende til hver

Gjennomføring Den magiske steinen (eller kongla eller noe annet) er magisk fordi den åpner ørene våre. Alle står i en ring med hendene på ryggen. I det de får plassert den magiske steinen i hendene sine må de lukke øynene og lytte. Alle må være helt stille. Hva hører dere? Tror dere at alle de lydene er der til vanlig eller er det bare den magiske steinen som gjør det?

Andre fagområder: Natur, miljø og teknologi

Gjett hva jeg har på ryggen?

Sted	Hvor som helst
Årstid	Hele året
Utstyr	6-8 ulike gjenstander fra naturen. Flere av hver ting slik at det er nok til alle deltagerne.

Gjennomføring Alle deltagerne stiller seg i en ring med hendene på ryggen. Hver deltager får en ting fra naturen i hendene og skal forsøke å beskrive hvordan det er å ta på denne. Atif kjenner uten å se på det han har fått i hendene han holder på ryggen. Han sier «Det jeg har på ryggen er lengre enn det er tjukt. Det er rundt og hvis jeg trekker fingrene den ene veien så glir det lett, men den andre veien stopper det litt fordi det er noen små flate greier som stikker litt ut hele veien». Elin sier: «Jeg tror det er en grankongle». Atif tror at det er riktig og tar fram det han har på ryggen - det stemte. Ivana skjønner at hun har det samme på ryggen og tar konglen fram. Elin står ved siden av Atif. Nå er det hennes tur. Ved siden av Elin står Ivana, men hun har allerede vist hva hun hadde på ryggen, så etter Elin er det sidemannen til Ivana sin tur, Tomas.

I denne leken får barna bruke følesansen og sette ord på det man føler med fingrene. Vårt daglige ordforråd strekker ikke alltid til i denne situasjonen slik at aktiviteten egner seg i tillegg godt til å øve ordforrådet.

TIPS: La deltagerne late som om de alltid har vært blinde. Da kan de ikke, etter selv å ha skjønnet hva det er, si noe om hvordan tingen ser ut som f.eks. fargen.

Andre fagområder: Natur, miljø og teknologi



4.1 Kommunikasjon, språk og tekst

Smakeleken

Sted	Hvor som helst
Årstid	Hele året
Utstyr	Ulike typer bær, frukter eller grønnsaker, buff eller skjerf

Gjennomføring Når vi skal lære å kjenne bær og frukter, kan vi lære å kjenne dem med mer enn bare synet. Alle stiller seg i en ring og får bind for øynene. Hver og en får utdelt et bær, for eksempel blåbær, i munnen. Hva smaker det? Hva er det? Dette handler ikke bare om å smake på et bær, men skaper også tillitsforhold og skaper sterke følelser hos noen. Dersom det ikke er tilgang til et område der bær/frukt/grønnsaker vokser, eller det er utenom sesongen, så er det lov å «jukse litt». Klargjør forskjellige ting som barna kan smake på. F.eks. rosiner, druer, eplebiter, sitron, etc. Dermed kan leken gjennomføres hele året. Varier med søtt, surt, salt og bittert. Visste dere at de forskjellige smakssansene sitter forskjellige steder på tunga? Noen smaker får oss til å tenke på spesielle årstider. Hvilken årstid tenker dere på når dere smaker et søtt jordbær? Hva med en mandarinbåt?

Andre fagområder: Natur, miljø og teknologi

Høl i hatten

Sted	Hvor som helst
Årstid	Hele året
Utstyr	Ball med maksimal størrelse som en håndball. Bruk flere baller dersom mange er med på leken.

Gjennomføring Barna står på rekke ved siden av hverandre. Atle står med ballen et stykke unna og tenker på et navn; for eksempel Hilde. Han kaster ballen til Anisa og sier «jentenavn på H». Dersom Anisa ikke greier å gjette navnet, roper Atle «høl i hatten», og Anisa kaster ballen tilbake til Atle. Så kaster Atle ballen til Atif, som står ved siden av Anisa. Han greier heller ikke å gjette riktig navn, og ballen går videre. Når hele rekka har fått gjettet, kaster Atle ballen igjen til Anisa og sier «jentenavn på Hi». Greier Anisa det, gir hun ballen til Atle. Han hiver ballen så høyt opp i været han klarer, mens han løper lengst mulig avgårde, og Anisa skal fukke ballen. Når Anisa har grep om ballen, roper hun «stopp!», og Atle må stoppe. Anisa tar tre kjempeskritt, to hink og spytter så langt hun klarer mot Atle. Atle former en ring med armene. Anisa skal forsøke å treffe oppi ringen med ballen. Klarer hun det er det hun som får «stå» neste gang. Hvis ikke «står» Atle en runde til og finner på et nytt navn, en by, et land, en ting i naturen eller lignende. Vi anbefaler at det er en voksen som er «Atle» inntil barna har lært seg denne leken.

Andre fagområder: Kropp, bevegelse, mat og helse



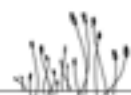
4.1 Kommunikasjon, språk og tekst

Arkitekten

Sted	Hvor som helst
Årstid	Hele året
Utstyr	Naturmaterialer; pinner, steiner, kongler, blader, skjell osv. Snø/is er også ypperlig å bruke

Gjennomføring To og to jobber sammen: «Byggmester» og «læregutt». Før byggingen starter, går de to i sammen rundt for å finne materialer til byggverket. «Byggmester» og «læregutt» skal ha de samme materialene: plukker «byggmester» opp en kongle må også «læregutt» plukke en kongle. Finner «byggmester» et blåskjell, må «læregutt» finne et blåskjell osv. Bestem på forhånd hvor mange gjenstander dere skal samle. 5-6 gjenstander kan være et greit antall. Nå er det tid for bygging. «Byggmester» og «læregutt» setter seg ned med ryggen mot hverandre. «Byggmester» begynner å bygge og forklarer nøye alt han gjør. «Læregutten» skal bygge et eksakt likt byggverk (uten å smugtitte). Her er det viktig at «byggmester» er god til å forklare og «læregutten» god til å lytte. F.eks. begynner «byggmester» slik: «Begynn med å tre den spisse enden av konglen ned i sanda». «Læregutten» adlyder. «Byggmester»: «Til høyre for konglen legger du blåskjellet med den spisse delen inn mot konglen». «Læregutten» adlyder. Slik fortsetter de til byggverket er ferdig. Nå er det spennende å se om det ble likt. Mange varianter kan gjøres av denne aktiviteten: «Læregutten» får se i 3 sekunder på «byggmesterens» byggverk/mønster, og skal så bygge likedan. Man kan også gjøre dette som en gruppeoppgave. Istedenfor «småting», kan det bygges med stokker, greiner, store steiner osv. «Arkitekten» kan brukes av små og store. Vanskelighetsgraden tilpasses alderen på barna. Inne kan dere fortsette å leke «Arkitekten» ved å bruke legoklosser.

Andre fagområder: Natur, miljø og teknologi
Antall, rom og form



4.1 Kommunikasjon, språk og tekst

Hei kaptein

Sted	Hvor som helst
Årstid	Hele året
Utstyr	Ingenting

Gjennomføring Dette er en reaksjonslek der deltakerne skal utføre ulike handlinger på ulike kommandoer fra kapteinen (instruktøren). Kapteinen står foran deltakerne og deltakerne står spredt utover området vendt mot denne.

Kapteinen velger mellom følgende kommandoer som deltakerne så skal utføre raskest mulig:

«Hei kaptein»	-	deltakerne hilser ved å stå rett og hilse med høyre handa mot panna
«Ubåt i sikte»	-	deltakerne legger seg på rygg og retter høyre fot loddrett mot taket
«Mann over bord»	-	to og to deltakere går sammen og en løfter den andre opp fra bakken eller tar omkring hverandre
«Skure dekk»	-	deltakerne bøyer seg ned med høyre kne i golvet og vasker gulvet med høyre hand
«Fiskepinner»	-	deltakerne holder begge handflatene loddrett opp foran brystet og spriker med alle ti fingrene
«Heise flagget»	-	deltakerne må rekke begge armene over hodet og stå loddrett med rak rygg

De som gjør feil eller utfører kommandoen sist må gå ut av leken eller får et minuspoeng.

Andre fagområder: Kropp, bevegelse, mat og helse

Vi lager et eventyr sammen

Sted	Hvor som helst
Årstid	Hele året
Utstyr	Ingenting

Gjennomføring Den voksne starter med fortellingen og så må barna fortsette. Den voksne starter f.eks. med å si : «Det var en gang tre unger som....» og så fortsetter kanskje et av barna: «....bodde ute i skogen.....» og nestemann sier «...de hadde spist for mye godteri....» og nestemann «.. også bæsjet de....»

Andre fagområder: Kunst, kultur og kreativitet



4.1 Kommunikasjon, språk og tekst

Naturfinneren

Sted	Hvor som helst
Årstid	Vår, sommer og høst
Utstyr	Ingenting, eventuelt et oppgaveark

Gjennomføring Dette er en lek for å øve inn ord og navn på ting. Alle er naturfinnere som skal finne forskjellige ting i naturen. Oppgavene varierer. Barna kan bli bedt om å finne ting (kongler, kvister, gress, blomster, steiner etc.) eller de kan finne uttrykk (myk, hard, glatt, kort, lang, spiss etc.) eller farger (grønt, rødt, brunt, grått etc.). Det lønner seg å gi en og en oppgave om gangen. Når de kommer tilbake med det de har funnet, kan vi samle det på ett sted og snakke om det vi har funnet. En annen variant av leken er at det deles ut oppgaveark med f.eks. oppgavene nevnt nedenfor. Barna går sammen i grupper på 2-4 personer. De yngste barna kan gå sammen med de eldre, eller få med en voksen på gruppa. Gruppene får i oppgave å finne forskjellige gjenstander. Man kan enten ha som regel at gruppene skal komme tilbake til start etter hver oppgave, eller at gruppa som først kommer tilbake med alle tingene på oppgavearket vinner.

Finn:

- 2 ting som lukter godt
- 2 ting som er fine
- 2 ting som er harde
- 2 ting som er myke
- Finn en ting som er lett og en som er tung
- Finn en ting som er: rød - grønn – gul osv

Eksempler på andre oppgaver: Smaker godt, former (rund, firkantet, trekantet) stor og liten osv. Slik flettes matematikk inn i leken også.

Andre fagområder: Kropp, bevegelse, mat og helse
Antall, rom og form



4.1 Kommunikasjon, språk og tekst

Rødhette og ulven

Sted	Hvor som helst
Årstid	Hele året
Utstyr	Ingenting

Gjennomføring Del barna inn i 3 grupper. Hver gruppe får sitt spesielle ord.

- Gruppe 1 får ordet «**Rødhette**». Det betyr at hører de dette ordet skal de løpe til et angitt punkt og tilbake
- Gruppe 2 får ordet «**bestemor**» som også betyr at de skal løpe fram og tilbake
- Gruppe 3 får ordet «**ulven**» og gjør det samme som gruppe 1 og 2
- Når de hører ordene «**kaker og saft**» skal alle si MMMMMMMM...

Avstanden de skal løpe bestemmes ut fra alder. Alternativt kan man kjøre dette med tanke på progresjon og motorikk. Da med hinking, åling, krabbing osv. Så forteller den voksne eventyret som står skrevet under her. Eventyret fortsetter til alle er kommet i «mål».

Her er eventyret:

Det var en gang en søt liten pike som alle var glad i. Men gamle **bestemor** var nok aller gladest i henne, og hun visste ikke alt det gode hun skulle gjøre henne. En gang fikk den vesle jenta en rød fløyelshette av **bestemor**. Og den kledde henne så godt at hun støtt ville gå med den.

Derfor kalte de henne **Rødhette**.

En dag ropte mor:

«Kom hit, **Rødhette!** **Bestemor** er syk og trenger noe å styrke seg på, så nå skal du gå til henne med **kaker og saft**.

Det er best du går med det samme før det blir for varmt. Nå må du love å gå pent og forsiktig og holde deg på veien, for ellers kan du falle og slå i stykker flasken. Og når du kommer inn i stuen til **bestemor**, må du hilse pent med det samme, og ikke kikke rundt i alle krokene først.»

Rødhette lovet alt det mor ba om, og så gikk hun.

Bestemor bodde i en liten stue inne i skogen, en halv times vei fra landsbyen. Da **Rødhette** var kommet et lite stykke inn i skogen, møtte hun **ulven**. Men hun visste ikke for et stygt dyr **ulven** var, så hun ble ikke det grann redd.

«God dag, **Rødhette**,» sa **ulven**.

«God dag,» sa **Rødhette**.

«Hvor skal du hen så tidlig, **Rødhette**?»

«Jeg skal til **bestemor**.» «Hva har du i kurven din?»

«**Kaker og saft**. Vi bakte i går, og nå skal **bestemor** få litt godt, for hun er syk og ligger til sengs.»

«Hvor bor **bestemor**, da?»

«Du vet der de tre store eiketrærne står, et stykke lenger inn i skogen?» sa **Rødhette**. «Den stua som står under eiketrærne, er **bestemors**.»

Ulven sa ikke noe mer, men den tenkte for seg selv: «Dette skal riktig bli en godbit for meg!»

Den slo følge et stykke, og så sa den:

«Se på alle de nydelige blomstene, **Rødhette!** Du ser jo ingen ting når du går slik rett bortover veien. Jeg tror ikke du hører fuglesangen engang! Du går akkurat som du skulle på skolen.»

Nå begynte **Rødhette** å se seg omkring. Hun så sommersolen som danset mellom trærne, og alle de vakre blomstene som vokste tett i tett der inne.

«Jeg vil plukke en bukett til **bestemor**, så blir hun nok glad,» tenkte hun. «Det er så tidlig ennå, så jeg kommer sikkert hjem før det blir mørkt.»

Og så gikk hun bort fra veien og innover i skogen for å plukke blomster. Hver gang hun hadde tatt en, syntes hun at en enda penere sto litt lenger borte. Den måtte hun også ha, og slik kom hun dypere og dypere inn i skogen.

Men **ulven** gikk like til **bestemors** hus og banket på.

«Hvem er det?» spurte **bestemor**.



4.1 Kommunikasjon, språk og tekst

«Det er **Rødhette** som kommer med **saft og kaker** til deg. Lukk opp!» sa **ulven**.

«Trykk bare på dørklinken,» sa **bestemor**, «for jeg orker ikke å stå opp.»

Ulven trykket på klinken, og døren sprang opp. Uten å si et ord før den like bort til sengen og slukte hele **bestemor**.

Så tok den på seg klærne hennes, satte nattkappen på hodet, la seg i sengen og trakk omhengeret godt for.

I mens gikk lille **Rødhette** ute i skogen og plukket blomster. Da hun hadde plukket så mange at hun ikke kunne bære flere, husket hun at hun skulle gå like til **bestemor**. Hun skyndte seg videre, og det varte ikke lenge før hun kom til den vesle stuen under eiketrærne. Døren sto åpen, og det syntes hun var rart. Men da hun kom inn i stuen syntes hun det ble enda rarere, ja nesten litt uhyggelig. For ellers pleide det å være så morsomt og hyggelig hos **bestemor**.

«God morgen!» ropte hun, men ingen svarte. Omhengeret var trukket for sengen, og da hun ikke hørte noen verdens ting, gikk hun bort og trakk det fra. Der lå **bestemor**! Nattkappen hennes var trukket helt ned over ansiktet, og hun virket så underlig.

«Men **bestemor**, hvorfor har du så store ører», spurte lille **Rødhette** forskrekket.

«For at jeg kan høre deg bedre, barnet mitt.»

«Men **bestemor**, hvorfor har du så store øyne?»

«For at jeg kan se deg bedre.»

«Men **bestemor**, hvorfor har du så store hender?»

«For at jeg kan gripe fatt i deg.»

«Men **bestemor**, hvorfor har du så stor munn?»

«For at jeg kan ete deg!»

Og så før **ulven** opp av senga og slukte stakkars vesle **Rødhette**.

Nå var **ulven** så mett at den nesten ikke kunne røre seg. Derfor la den seg opp i sengen igjen og sovnet. Og den snorket så høyt at en jeger som gikk forbi, hørte det. «Kjære, at den gamle kona snorker slik da?» tenkte han. «Jeg får nok gå inn å se om det er noe i veien med henne.»

Så gikk han inn i stuen, og da han kom bort til sengen, fikk han se **ulven** som lå der. «Jaså,» sa han, «er det slik det henger sammen! Det var riktig godt jeg fant deg, for jeg har lett lenge etter deg, styggen.»

Han ville til å skyte, men så kom han til å tenke på at **ulven** kanskje hadde slukt **bestemor**. Tenk om han kunne redde henne! Han la fra seg børsa og tok fram en stor kniv. Og så ga han seg til å skjære opp magen på **ulven** mens den lå der og sov. Han hadde ikke gjort mer enn et par snitt, da den røde hetten stakk fram. Han skyndte seg å gjøre et par snitt til, og der sprang vesle **Rødhette** ut av magen på **ulven**.

«Å, jeg var så redd, så redd!» sa hun. «Det var så skrekkelig mørkt inne i **ulven**!»

Så kom gamle **bestemor** fram. Hun levde ennå, men det var nesten ikke pust igjen i henne. Nå hentet **Rødhette** noen digre steiner, som de fylte maven til **ulven** med. Da **ulven** våknet, ville den springe sin vei, men steinene var for tunge, så den ramlet over ende og døde.

Nå ble de vel glade alle tre! Jegeren tok **ulveskinnet** og gikk hjem. **Bestemor** spiste **kakene** og drakk **saften** som **Rødhette** hadde med i kurven, og da følte hun seg straks mye bedre. Men vesle **Rødhette** tenkte: «Jeg skal aldri mer gjøre det jeg har lovet mor, for da går det bare galt!»





4.2 Kropp, bevegelse, mat og helse

På få år skal barna lære utallige motoriske ferdigheter med en kropp i kontinuerlig vekst. Rammeplanen understreker derfor at barnehagen skal bidra til at barna «videreutvikler motoriske ferdigheter, kroppsbeheerskelse, koordinasjon og fysiske egenskaper» og ikke minst «opplever trivsel, glede og mestring ved allsidig bevegelseserfaring inne og ute, året rundt». Alle har en kropp som nettopp er skapt til et liv i naturen. Hva er da mer naturlig enn å la barna bruke og lære å beherske alle de spennende fysiske og psykiske utfordringene den gir. Underveis kan vi voksne motivere hvert enkelt barn til aktivitet. Her er et knippe forslag til slike aktiviteter.



Sardinmamma

Sted	Hvor som helst
Årstid	Hele året
Utstyr	Ingenting

Gjennomføring En velges til å være Sardinmamma. Mens de andre står i en ring med ansiktene vendt innover og synger en sang løper Sardinmamma avsted for å gjemme seg. Sardinmamma legger seg langflat på bakken og ligger helt stille uten å røre seg.

Når de andre er ferdige med sangen løper de ut for å lete etter Sardinmamma. Den som finner Sardinmamma legger seg tett inntil henne uten å si i fra til de andre. De neste som finner dem gjør det samme slik at de blir liggende som sardiner i en boks.

Slik holder det på til alle har funnet Sardinmamma. Da begynner man på nytt. Den som fant Sardinmamma først får være Sardinmamma i neste runde.

Når man leker med de minste kan det være en fordel at det er med minst to voksne. En som alltid er sammen med Sardinmamma og en som er med og synger og leter med barna.

Andre fagområder: Nærmiljø og samfunn
Natur, miljø og teknologi
Kommunikasjon, språk og tekst



Nærgjemsel

Sted	Skog, litt småkupert med busker
Årstid	Hele året, best når det er blader på busker og trær
Utstyr	Ingenting

Gjennomføring I denne gjemselleken er det om å gjøre å gjemme seg nærmest mulig den som står uten å bli sett. Den som klarer det får stå neste gang. Elin står. Hun teller høyt og sakte til 10 mens hun holder seg for øynene eller synger en sang. De andre løper og gjemmer seg så nærme som mulig. Når Elin leter kan hun ikke bevege seg vekk fra det stedet hvor hun sto og telte. Men hun kan snu seg rundt, stå på tærne, bøye seg ned og stå på ett ben. Hun får øye på Atif og roper på han, og Atif kommer fram. Hun får øye på noen flere og roper på dem. Tilslutt kan hun ikke se flere, men hun vet at de er der, så hun roper «Fritt fram». Resten av deltagerne reiser seg opp eller tar et skritt til siden slik at Elin kan se dem. Elin ser seg rundt og avgjør at Hilde har greid å gjemme seg nærmest Elin uten å bli sett. Derfor får hun stå i neste runde. Leken varer så lenge man vil. Den kan også lekes i mørket både med og uten lykt og i nysnø.

Her får barna lære seg å ligge stille som et dyr som gjemmer seg, lære seg å være tålmodig, ha fantasi, se muligheter, og få et lite innblikk i hvor mange gjemteplasser dyrene har i skogen. Snakk gjerne med barna om dyr og kamuflasjefarger. Kanskje den som ble funnet sist hadde kamuflasjefarge og gikk i ett med bakken? Mens Atif som ble funnet først var godt synlig med sin gule regnjakke?

Andre fagområder: Kommunikasjon, språk og tekst
Natur, miljø og teknologi

Jeger, hund og hare

Sted	Hvor som helst
Årstid	Hele året
Utstyr	Ingenting

Gjennomføring Dette er en variant av gjemsel hvor de som gjemmer seg er hare og den som står er jeger. Hilde er jeger og står med hendene foran øynene og sier høyt:

*«Ride-ride-ranke til møllerens hus
der var ingen hjemme bare kattepus og tre små hunder
som lå under benken
og slikket seg på lenken
Hva sa hundene?
Voff-voff-voff!»*

Samtidig gjemmer harene seg. Hilde lusker seg rundt i skogen. Når hun finner en hare, blir de hunder og hjelper henne med å finne de andre. Hundene hjelper jegeren ved å gi los, dvs. bjeffe når de ser en hare. Når en hare er funnet, har den ikke lov til å stikke av fra hunden som står og gir los. Haren er ikke tatt før den er sett av jegeren. Jeger Hildes hundeflokk øker etterhvert i antall. Til slutt er alle harene funnet. Den som ble funnet sist skal være jeger neste gang.

Andre fagområder: Kommunikasjon, språk og tekst
Natur, miljø og teknologi



Boksen går

Sted	Hvor som helst, men det må være mange muligheter til å gjemme seg
Årstid	Hele året
Utstyr	En hermetikkboks eller liknende. Boksen må tåle å bli ødelagt.

Gjennomføring Ivana «står» ved boksen med hendene foran øynene og foten på boksen, og synger høyt en sang hun kan og som deltakerne blir enige om på forehand. Mens Ivana synger gjemmer de andre barna seg. Når hun er ferdig å synge sier hun: «den som ikke har gjemt seg nå, den skal stå». Så begynner Ivana å lete. Når hun ser for eksempel Atle løper hun tilbake til boksen, setter foten sin på den og roper: «Atle på boksen». Atle er dermed tatt. Ivana leter videre, men ser ikke Oleg som står bak et tre. Oleg stormer mot boksen, sparker den alt han kan av gårde og roper «boksen går». De som er fanget får da muligheten til å gjemme seg på nytt mens Ivana henter boksen, setter den på plass og synger sangen på nytt med hendene foran øynene. Leken går sin gang til alle er tatt. Den som ble tatt først skal stå neste gang. Vi anbefaler at en voksen «står» sammen med Ivana eller barnet som skal «stå».

Andre fagområder: Kommunikasjon, språk og tekst
Natur, miljø og teknologi

Tampen brenner

Sted	Hvor som helst
Årstid	Hele året
Utstyr	Noe som kan gjemmes f.eks. en leke

Gjennomføring Anisa får være den som gjemmer skatten. Hun går litt vekk fra de andre og legger leken på et «lurt» sted (som hun må huske godt). Så går hun tilbake til de andre. Når de ser at Anisa kommer tilbake, roper de: «Fugl, fisk eller midt i mellom?» På den måten spør de Anisa om de skal lete høyt oppe, langt nede eller midt i mellom. «Fisk», svarer Anisa fordi hun la den på bakken, og de andre løper for å finne leken. Christine nærmer seg stedet der leken er gjemt, og Anisa roper «tampen brenner på Christine». Da vet alle at Christine er i nærheten av skatten. Den som finner leken får gjemme skatten neste gang.

Andre fagområder: Kommunikasjon, språk og tekst
Natur, miljø og teknologi

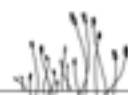
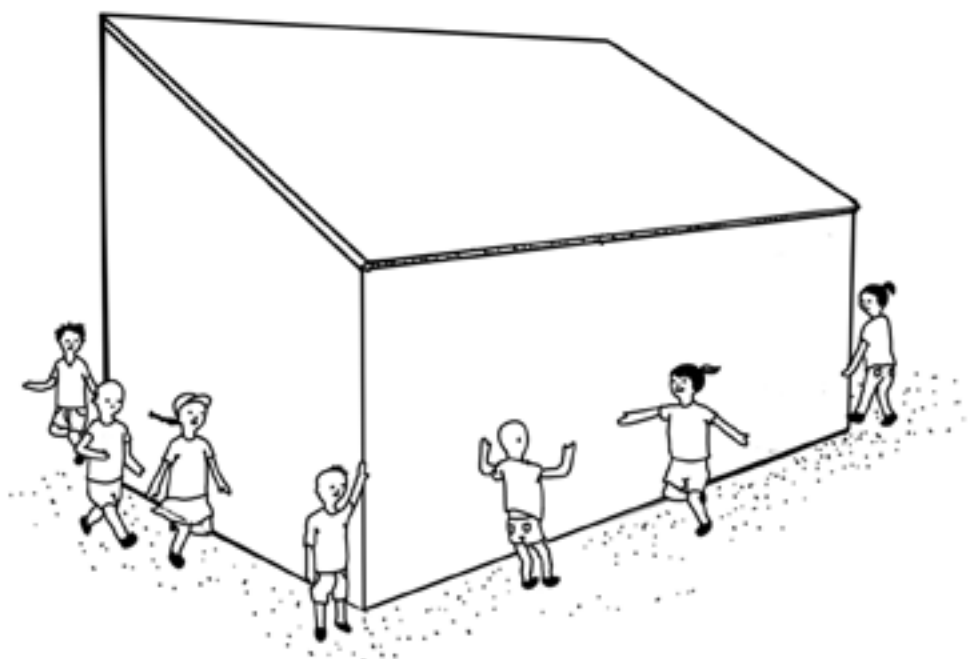


Titten på hjørnet

Sted	Et sted hvor det er et hus
Årstid	Hele året
Utstyr	Et hus

Gjennomføring Leken foregår rundt et hus. Atle velges til «titten». De øvrige stiller seg ved husets hjørner som er fristed. Atle skal begynne å springe rundt huset, mens de andre løper motsatt vei. Barna må passe på at Atle ikke ser dem i bevegelse unntatt når de holder i et hushjørne. Får han øye på noen i bevegelse, må den som ble sett, f. eks. Thomas, ta seg fortest mulig fram til nærmeste hjørne før «titten». Kommer «titten» først fram, skal han si «titten på hjørnet» og navnet på den som ble sett, Thomas. Han må nå være den nye «titten». Dersom Thomas kommer først, er Atle fortsatt «titten» og alle løper nye runder rundt huset.

Andre fagområder: Kommunikasjon, språk og tekst
Natur, miljø og teknologi



4.2 Kropp, bevegelse, mat og helse

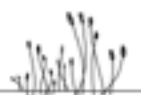
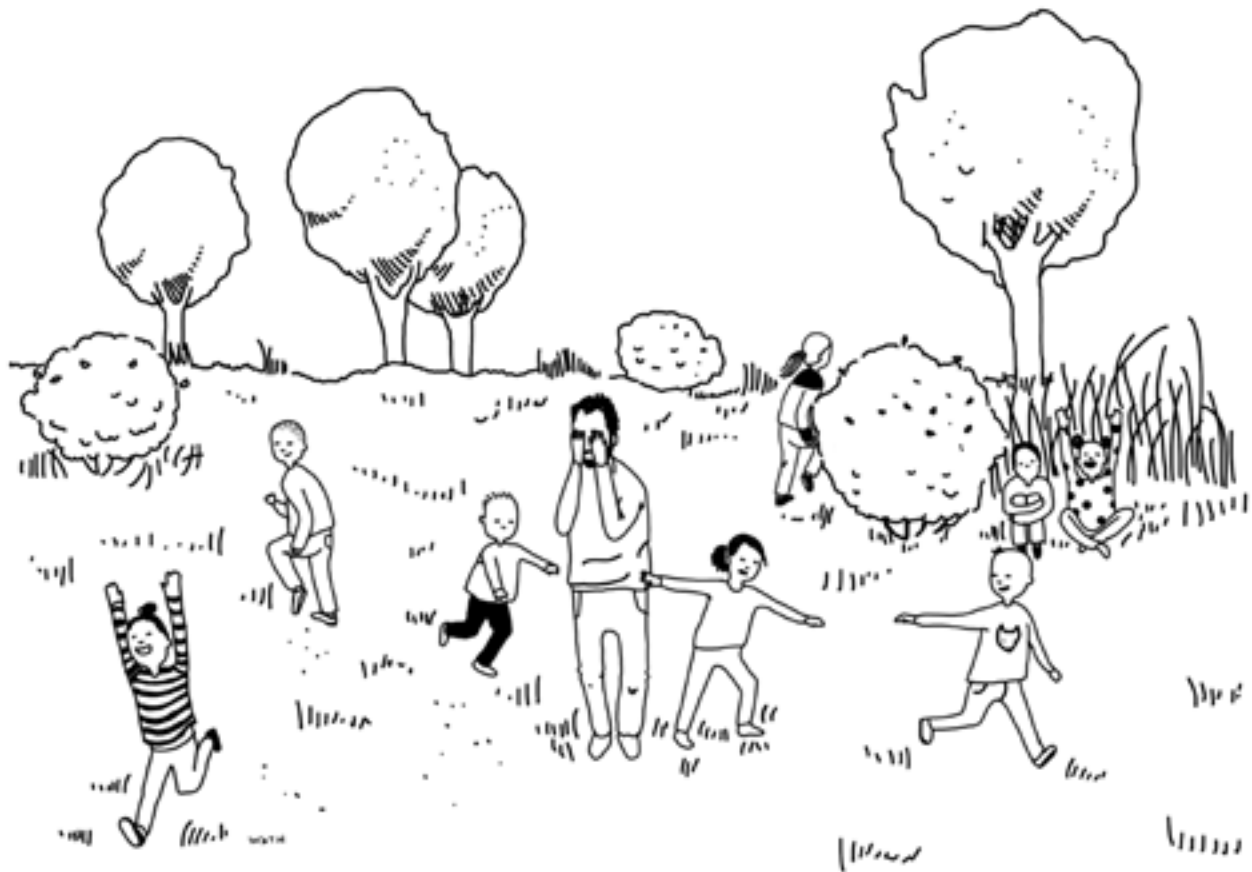
Gjemseleker

15-gjelder

Sted	Et sted der det er mange gjemmesteder
Årstid	Hele året
Utstyr	Ingenting

Gjennomføring En voksen stiller seg et sted, lukker øynene, holder hendene foran øynene og teller høyt til 15. Mens dette skjer skal alle barna gjemme seg. Når den voksne har telt til 15 åpner den øynene og ser om han/hun ser noen barn. Gjør han/hun det ropes navnet på den som blir sett. Denne er da ute av leken og må sette seg på et bestemt sted. Så lukker den voksne øynene på nytt, setter seg på huk og teller høyt til 14. Da skal alle barna som ikke ble sett løpe bort til den voksne, berøre denne og så gjemme seg igjen. Det hele gjentar seg til alle barna er sett. For hver ny runde teller den voksne til en mindre. En variant er at den voksne kan flytte seg tre skritt hver gang man er ferdig med å telle.

Andre fagområder: Kommunikasjon, språk og tekst
Natur, miljø og teknologi
Antall, rom og form



Nappe halen av reven

Sted	Hvor som helst
Årstid	Hele året
Utstyr	Tau, skjerf eller liknende som skal brukes til revehaler

Gjennomføring Barna får en revehale festet i buksa, evt. i et tau som knytes rundt livet eller det puttes ned i bukselinningen. Det er om å gjøre å nappe halen av de andre revene uten å miste sin egen hale. De som mister halen kan skaffe seg en ny ved å prøve å nappe tilbake en hale fra noen andre. De som skaffer seg flere haler må feste de bak på ryggen. Noen områder kan markeres som friområder, revehi, der det ikke er lov å nappe haler. Leken kan tilpasses de minste barna ved at de voksne hjelper til med å feste halen de har nappet.

Andre fagområder: Kommunikasjon, språk og tekst
Natur, miljø og teknologi

Kreps og krabbe

Sted	Et åpent område
Årstid	Hele året
Utstyr	Tau eller noe å markere streker på/i bakken med

Gjennomføring Området deles inn i to halvdelar med en strek på midten. Gruppen deles i to lag. Det ene laget er KREPS, det andre laget er KRABBER. Hvert lag får hver sin halve del av området. En voksen står ved midtstreken på en av langsidene og begynner å rope: «KRRRRRRRRRRRRRRRRRR.....», mens lagene nærmer seg midtstreken. Roper den voksne til slutt «KRRR.....EPS», skal Krepsene fange Krabbene. Roper den voksne «KRRRR.....ABBE», skal Krabbene fange krepsene. Det laget som blir «jaget» kan skynde seg tilbake til enden av sletta som er friområdet. Blir de derimot tatt før de når dette friområdet, må de gå over til det andre laget (dvs. fanger KREPS en KRABBE, blir krabben automatisk kreps, og omvendt). Leken slutter når det ikke er flere igjen på et av lagene.

Andre fagområder: Kommunikasjon, språk og tekst
Natur, miljø og teknologi



4.2 Kropp, bevegelse, mat og helse

Fangeleker

Alle mine duer

Sted	Et åpent område
Årstid	Hele året
Utstyr	Steiner/ kjepler/ sekker/ ekstra klær til å markere banen

Gjennomføring Banens utforming er enkel; to «streker» med ca. 20 meters mellomrom. Atle blir valgt til hauk og stiller seg opp midt mellom de to strekene. Oleg blir valgt til due-mor og stiller seg opp bak den ene streken mens resten av deltagerne er duer og stiller seg opp bak den andre streken. Leken begynner med «replikker»: Due-mor: «Alle mine duer kom hjem». Duene: «Tør ikke». Due-mor: «Hvorfor ikke?» Duene: «Hauken tar oss». Due-mor: «Kom likevel». Dermed skal alle duene forsøke å komme seg over til due-mor uten å bli tatt. Atle, hauken, skal forsøke å fange så mange av duene som mulig. De som fanges blir til hauker. Due-mor går over til den andre siden og replikkvekslingen starter igjen. Den siste som blir tatt får være hauk neste gang. Hauken blir til due-mor.

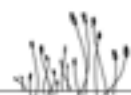
Variant 1:

Den som blir fanget blir Blekksprut og i neste runde være medhjelper til hauken. Denne må stå på det stedet den ble fanget. I neste runde skal denne hjelpe hauken med å fange duene. Dette ved å stå i ro med bena, men prøve å nå duene med armene.

Variant 2:

Den som blir fanget må stå på det stedet den ble fanget og ha brede ben. I neste runde kan duene velge å kripe mellom bena til de som er fanga. Da blir disse duer igjen og kan løpe til due-mor.

Andre fagområder: Kommunikasjon, språk og tekst
Natur, miljø og teknologi



Stikk og finn

Sted	Slette, sandstrand eller lignende
Årstid	Hele året
Utstyr	Pinne, tau til streker eller noe å risse strekene med

Gjennomføring «Stikk og finn» går også under navnet «Rosa og Benoni». Antall deltagere i «Stikk og finn» kan være fra 7 til 20 barn. Denne kan lekes på ei isflate/ gressplen ved å legge ut to tau som streker. Mellom de to strekene, som ligger med omtrent 20 meters avstand, er området hvor en kan bli «stukket». Det er det samme som å få sisten. Området utenfor strekene er frisoner der deltakerne ikke kan bli «stukket». Den som startet med å «stå», stiller seg opp mellom strekene med en sammenrullet avis eller en tynn kvist i hånden. Deltakerne fordeler seg bak begge strekene og løper ut på signal fra den som står. De skal løpe fra den ene streken til den andre, og de har ikke lov til å returnere bak den streken de startet fra.

Den som står skal prøve å «stikke» en av dem som løper. Det gjøres ved å berøre en av de andre med avisen eller kvisten. Deretter må avisen eller kvisten kastes av gårde på området mellom strekene, og den som hadde avisen/kvisten prøver å komme i sikkerhet bak en av strekene. Den som ble stukket må først hente avisen/kvisten og så prøve å «stikke» en av de andre. Hvis det er mange med, eller alderen på deltakerne er ujevn, kan dere la to stykker «stikke» med hver sin avis/kvist.

Andre fagområder: Kommunikasjon, språk og tekst
Natur, miljø og teknologi

**Sjøstjerner stjeler blåskjell**

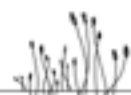
Sted	Åpent område
Årstid	Hele året
Utstyr	Tau eller lage/tegne streker på bakken, 10 store blåskjell/ steiner eller tilsvarende

Gjennomføring Denne leken handler om å røve ting fra hverandre. Dette skjer på mange måter i naturen. Skjærene stjeler egg fra andre reir, sjøstjerner kan stjele blåskjell fra hverandre, nøtteskriker eller ekorn kan stjele nøtter fra hverandre og Bandarlogene (apekattene) i Jungelboka stjal kokosnøtter fra hverandre da de holdt Mowgli til fange og skulle skaffe ham mat.

Det må være to lag, og hvert lag har hver sin banehalvdel. Hver banehalvdel bør være stor nok til at en får løpt seg god og varm, f.eks. 10 m lang. Del plassen med en strek på midten. Utenfor hver banehalvdel lages det en ring med diameter ca. 1/2 meter. Hvert lag finner 5 blåskjell som de legger i ringen. Det gjelder for de lilla sjøstjernene (Lag A) å stjele blåskjellene fra de brune sjøstjernene (Lag B), slik at de får 10 blåskjell i ringen. De brune sjøstjernene (Lag B) må selvsagt også prøve å stjele blåskjell fra de lilla sjøstjernene. Når Fatima fra lag A kommer over streken til lag B, kan Per fra B-laget ta på henne, og si «FAST». Da må Fatima stå ved ringen til lag B, helt til noen fra lag A klarer å fri henne. Dette skjer ved at Tone fra A-laget løper over streken, bort til Fatima, tar på henne og sier «FRI!». Dette må Tone klare uten selv og bli tatt av B-laget. Klarer Tone og befri Fatima, kan begge gå fritt tilbake til lag A sin halvdel av banen. De kan derimot ikke ta med seg noen blåskjell tilbake. Man kan kun stjele ett blåskjell av gangen. Har en fra lag A klart å stjele et blåskjell, kan han/hun gå fritt tilbake til sin egen banehalvdel uten og bli tatt av lag B, og motsatt. Er en person fanget, må man befri den personen før man kan stjele et nytt blåskjell. Det laget som først får alle 10 blåskjellene i sin ring har vunnet.



Andre fagområder: Kommunikasjon, språk og tekst
Natur, miljø og teknologi



Fuglen på den grønne gren

Sted	Flatt
Årstid	Hele året
Utstyr	Noe til å markere området med; tau, en pinne, sekker som kan markere tenkte streker eller lignende

Gjennomføring Tegn opp eller marker med tau eller lignende to streker som ligger ca. 10-15 m fra hverandre. Området mellom strekene er «fangeområde» mens bak strekene er det «friområde». Et barn er «fugl» og står midt i fangeområdet. De andre barna står bak en strek som markerer et av friområdene. Leken starter med at barna roper: «Fuglen på den grønne gren, hvilken farge må vi ha for å komme over, nå som fuglen sover?» Det barnet som er fugl, svarer med en farge, f.eks. «rød». Alle som har noe synlig rødt på seg, kan da trygt gå over til friområdet på den andre siden. De andre derimot, må løpe over mens fuglen forsøker å fange dem. De som blir tatt, blir også fugler. Alle fuglene blir enige om en farge, og neste runde begynner. Leken fortsetter til alle er blitt fanget.

Andre fagområder: Kommunikasjon, språk og tekst
Natur, miljø og teknologi

Siste par ut

Sted	Hvor som helst
Årstid	Hele året
Utstyr	Ingen ting

Gjennomføring Barna stiller seg parvis etter hverandre i ei rekke. En, Vemund, blir valgt til å være «enkemann», og står alene foran de andre i rekka med ryggen mot rekka. Han roper «Kari og Knut, siste par ut». Det siste paret i rekka, Ivana og Odin, springer ut på hver sin side. Når de er på høyde med Vemund skal de forsøke å nå hverandre i uten å bli tatt av Vemund, «enkemannen». Klarer de dette, stiller de seg først og «enkemannen» må prøve en gang til. Nå roper Vemund «Kari og Knut, siste par ut» Nora og Atif som nå står bakerst springer ut på hver sin side. Vemund «enkemann» fanger Nora, som blir den nye «enkemannen» og må stå og rope neste gang. Det nye paret, Atif og Vemund, stiller seg som det første paret i rekka. Leken fortsetter til alle er gode og varme

Andre fagområder: Kommunikasjon, språk og tekst



4.2 Kropp, bevegelse, mat og helse

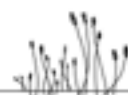
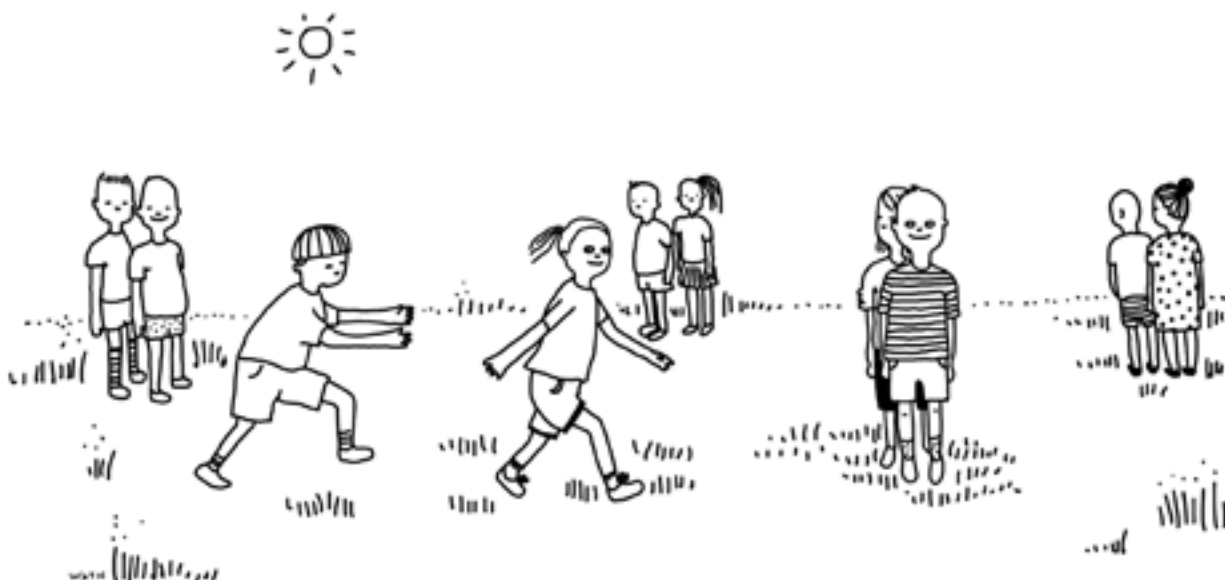
Fangeleker

Tredje mann i vinden

Sted	Hvor som helst
Årstid	Hele året
Utstyr	Ingen ting

Gjennomføring To og to går sammen og stiller seg opp spredt rundt i terrenget. Atif og Odin går sammen, og Atif stiller seg opp bak Odin. Ivana og Vemund går også sammen, men de blir valgt ut til å starte leken, og Ivana har lyst til å starte som tredje mann i vinden. Hun løper bort til f.eks. Atif og Odin, mens Vemund løper etter for å prøve å fange henne. Men Ivana er rask nok til å stille seg opp foran Odin, og da er det Atif som står som *tredjemann* og må passe seg for Vemund. Men Atif har fått øye på et ekorn oppe i treet, og reagerer litt for sent. Vemund får fatt i Atif (som nå blir tredje mann i vinden), og løper fort bort til et nytt par og stiller seg først. Bakerst står Anders, så nå må han passe seg for Atif. En variant av denne leken er at to og to barn holder hverandre i hendene. Når *tredjemann* tar en av de to i handa blir den andre ny *tredjemann* og må løpe og finne ei anna hand å holde i for ikke å bli tatt. Alternativt kan to og to ligge ved hverandre på bakken.

Andre fagområder: Antall, rom og form



Ekornsisten

Sted	Åpen skog
Årstid	Hele året
Utstyr	Korte tau eller et skjerf til hvert barn

Gjennomføring Når ekorn beveger seg i trærne er de forholdsvis trygge. På bakken er de mer utsatte og må passe seg for fiendene sine f.eks. hønehauken. Ekornsisten lekes i et skogholt med trær som friplasser. Antall friplasser kan begrenses ved å markere trærne med f.eks. skjerf. Først velges en av deltagerne ut til å være hønehauk. De andre deltagerne er ekorn. Atle blir hønehauken og skal prøve å ta ekornene mens de beveger seg mellom trærne. Atle løper etter Fatima, og Fatima skynder seg bort til et fritre. Der står allerede Elin, men hun må vike plass når Fatima roper «Mitt tre». Det kan bare stå et ekorn ved hvert fritre. Elin løper avgårde med Atle, hønehauken, i hælene. Atle strekker ut armen, berører Elin og roper «Tatt». Da er det Elin som blir hønehauk, og ekornet, Atle, går fri fram til nærmeste tre. Aktiviteten økes når det er færre friplasser og når barna må klatre opp i treet for å være fri.

Andre fagområder: Kommunikasjon, språk og tekst
Natur, miljø og teknologi

Stiv heks

Sted	Hvor som helst
Årstid	Hele året
Utstyr	Ingenting

Gjennomføring Atle er hekse og skal løpe rundt for å ta de andre. Atle greier å ta Thomas. Da blir Thomas forvandlet og må stå helt stiv med beina litt fra hverandre. De andre kan fri Thomas ved å kripe mellom beina hans. Er det mange som leker, er det lurt å ha flere hekser. Når noen blir lei av å være heks, er det andre som før prøve seg. Alternativt kan den siste som er igjen uten å være forhekse, være heks i neste omgang.

Andre fagområder: Kommunikasjon, språk og tekst
Natur, miljø og teknologi

Doktorsisten

Sted	Hvor som helst
Årstid	Hele året
Utstyr	Ingenting

Gjennomføring Denne er som vanlig sisten, men når man blir tatt, må man holde seg på det stedet man blir tatt helt til man klarer å ta en ny (f.eks på hodet, på kneet, e.l.): Nicolay har`n, han tar igjen Annika og gir henne en klapp på skuldra. Nå er det Annika som har`n, og hun må løpe rundt med eine hånda på skuldra til hun klarer å fange noen. Endelig, der fikk hun kastet seg etter foten til Morten. Nå er det Morten som har`n, og må prøve å fange noen mens han løper med ei hånd på foten. En variant er at blir man tatt så må man holde på stedet hele tiden videre i leken. Blir man tatt to ganger så er man ute av leken.

Andre fagområder: Kommunikasjon, språk og tekst
Natur, miljø og teknologi



Nordavind og sønnavind

Sted	Hvor som helst
Årstid	Hele året
Utstyr	Ingenting

Gjennomføring Det kan være nødvendig å avgrense området. Vi anbefaler et farget tau som legges på bakken. Velg en Sønnavind og en Nordavind. Nordavinden skal som en kald vind ta på de andre så de fryser fast. Sønnavinden kommer og gir alle de fastfryste en varm klem så de kan løpe ivrig videre - vekk fra Nordavinden. Deltagerne bestemmer selv når de vil bytte eller slutte.

Andre fagområder: Kommunikasjon, språk og tekst
Natur, miljø og teknologi

Banansisten – Lever og rogn – Troll og stein – WC-sisten

Sted	Hvor som helst
Årstid	Hele året
Utstyr	Et langt farget tau er godt å ha, men ikke nødvendig

Gjennomføring Det anbefales at disse fire sistenlekene lekes innenfor et avgrenset område. Bruk gjerne et langt farget tau som grense. Alle barna må oppholde seg innenfor området under leken.

Dette er **Banansisten**: Et av barna har sisten og skal så berøre flest mulig av de andre. De som blir berørt må da stå helt stille, med bena samlet og begge armene rett opp. De barna som fortsatt ikke er berørt kan frigjøre de som er berørt ved å ta i hendene og lede disse ned og «åpne bananskallet». Leken holder på i et bestemt tidsrom (2 minutt) eller til alle er tatt og står som uåpna bananer. Er det mange barn kan flere ha sisten sammen.

Lever og rogn er en variant av samme lek. De som blir berørt må stille seg opp der de ble berørt, hoppe opp og ned samtidig som de roper høyt «lever og rogn» (eller noe annet dere finner på). Disse kan bli befridd dersom noen kommer til denne, tar hendene rundt denne og hopper og roper 3 ganger sammen med den som er tatt.

I leken **Troll og stein** blir den som blir berørt til en stein og må sette seg ned og krøke seg sammen til en stein. De blir frie dersom en annen kommer og hopper over steinen.

I **WC-sisten** må den som blir berørt sette seg på huk med kneet fram slik at noen kan sette seg på kneet. Samtidig skal denne holde en arm rett opp. De blir frie dersom en annen kommer, setter seg på WC (kneet) og drar i snora (handa som er rett opp). Leken kan introduseres ved å fortelle om hvordan toalettene var utformet i gamle dager.

Andre fagområder: Kommunikasjon, språk og tekst



I midten

Sted	Forholdsvist åpent, skog, eng eller myr
Årstid	Hele året
Utstyr	Ingen ting, en ball for hver tredje-fjerde person til balleken

Gjennomføring «I midten» er en vanlig lek som har mange navn. Den lekes tre og tre eller fire og fire. Thomas, Anisa og Atle leker sammen. Thomas og Anisa kaster ballen til hverandre mens Atle står i midten og prøver å fange den. Thomas kaster ballen til Anisa, men Atle får tak i ballen før Anisa. Da bytter de plass, og nå er det Thomas og Atle som kaster til hverandre og Anisa som skal fange ballen. Så kommer Hilde og vil være med. Atle og Thomas blir på lag, og Anisa og Hilde blir på lag. Atle og Thomas kaster til hverandre, mens Anisa og Hilde skal fange ballen. Klarer de det, bytter de plass med Thomas og Atle.

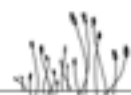
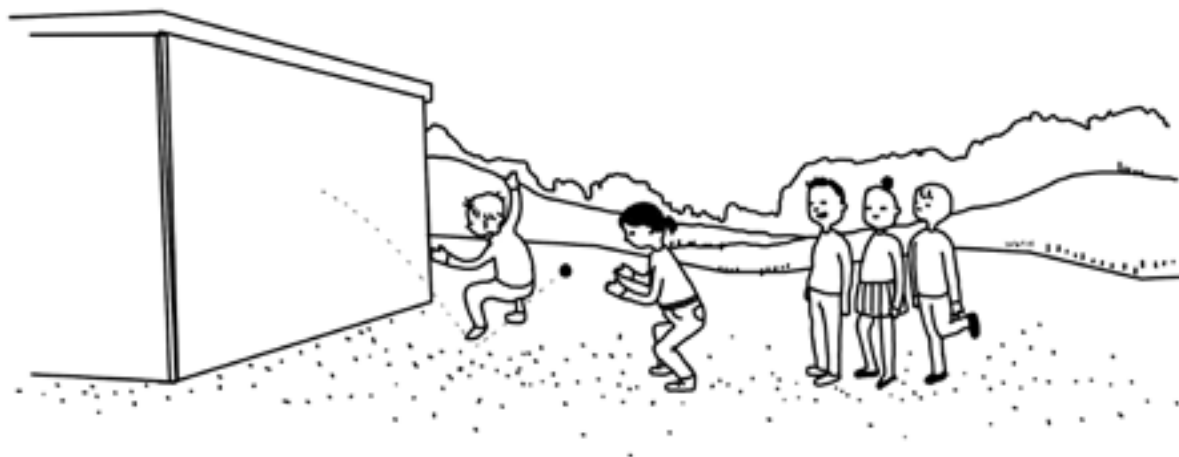
Andre fagområder: Kommunikasjon, språk og tekst
Natur, miljø og teknologi

Hoppe egg

Sted	Hvor som helst, men man trenger en vegg
Årstid	Hele året
Utstyr	En ball med maksimal størrelse som en håndball. Minimum en ball for hver femte-sjette deltager

Gjennomføring 3-6 barn står på en rekke. Elin står først og kaster ballen i veggen og lar den gå en gang i bakken mens hun hopper over den. Oleg står som andremann og skal fukke ballen før den ramler i bakken for andre gang. Hvis Oleg ikke greier å fukke den, får han «egg». Når noen f. eks. Hilde, har fått tre «egg», skal hun stille seg med ryggen inn til veggen og strekke ut armer og bein til sidene. Elin står etter Hilde og skal først kaste ballen på veggen over hodet på Hilde og fukke, så over hver arm, under hver arm og mellom beina. Hvis Elin greier dette, er Hilde ute, hvis Elin ikke greier det, er Hilde fri og begynner på nytt uten «egg».

Andre fagområder: Kommunikasjon, språk og tekst
Natur, miljø og teknologi
Antall, rom og form



Slengball (Slåball)

Sted	Åpen plass
Årstid	Hele året, men fortrinnsvis i sommerhalvåret
Utstyr	Tennisball eller liknende og evt. et balltre

Gjennomføring Slengball er en versjon av slåball for de minste. Fordi det er vanskelig å treffe ballen med balltreet, kastes ballen i stedet.

Først må banen markeres: Det er behov for en lang strek som markerer grensen på ute- og inneområdet. Uteområdet trenger størst plass. Rett ved streken i inneområdet må det markeres en rute/sirkel som kalles «dødfeltet». På utebanen markeres 4-6 friplasser som ligger plassert etter en liten rundløype på 60-100 m, der start og mål er i inneområdet. Friplassene markeres som sirkler eller sekker/steiner e.l. Hvordan markeringen gjøres avhenger av hva slags område man er i. På asfalt kan man tegne med kritt, i grus kan man skrape, og på gresslette kan vi bruke tau og markører som klær, sko, sekker o.l.

Deltagerne deler seg i to lag. Det ene laget, laget til Atle, starter «inne» og stiller seg på en rekke bak den lange streken. Det andre laget, laget til Elin, starter «ute» og alle sprer seg ut over banen bortsett fra en, Elin, som får jobben med å fange ballen bak streken. Atle står først i rekka, så han begynner. Han kaster ballen, evt. slår ballen med balltreet ut på banen og løper alt han kan mot den nærmeste sirkelen. Han løper så lenge han tror han har tid, men kan ikke løpe tilbake til en sirkel. Utelaget prøver så fort som mulig å fange ballen og kaste den til Elin. Når Elin fatter den og legger den i bakken i «dødfeltet», er Atle i en av sirklene. Så er det Thomas sin tur til å kaste/ slå ballen. Han sto etter Atle i rekka. Thomas kaster/ slår ballen. Thomas starter å løpe og Atle fortsetter fra der han sto. I det Elin tar i mot returen, og legger den i «dødfeltet» er Thomas utafor sirklene og han blir «død». Da må han stå på sidelinja å vente til noen samler et «liv». Et «liv» samles hvis en fra innelaget greier å løpe rundt hele banen på et kast/ slag.

Hvis en fra utelaget greier å fukke ballen uten at den har vært i bakken først, bytter ute- og innelaget plass. Da er det laget til Elin som får være inne og laget til Atle som får være ute. Alle som var «døde» blir da med igjen.

Hvis alle på innelaget er ute og løper eller er døde, slik at det ikke er noen igjen til å kaste/ slå ballen, bytter ute- og innelaget plass.

Andre fagområder: Kommunikasjon, språk og tekst



Anti over

Sted	Krever en vegg, et lite skur, en garasje eller lignende
Årstid	Sommerhalvåret
Utstyr	Tennisball eller en lignende ball i samme størrelse

Gjennomføring Denne balleken krever at to lag står på hver sin side av en vegg eller lignende. Lagene skal ikke kunne se hverandre, og de kan ikke vite hvordan deltagerne på motsatt banehalvdel har fordelt/spredt seg. Hovedpoenget er å kaste ballen frem og tilbake over veggen, mens hvert lag forsøker å sanke pol. Pol får man når man klarer å ta i mot ballen uten at den spretter i bakken. Det laget som først klarer å få tre pol skal forsøke å fange en av deltagerne på det andre laget.

Lag A starter. Lise kaster ballen over veggen mens hun roper «anti....over». Da skjønner lag B at ballen kommer. De vet hverken hvilken retning eller hvilken fart ballen vil ha, så det er om å gjøre å følge med. Morten på lag B ser ballen komme mot ham, så han løper og får tak i den uten at den spretter i bakken. Da har lag B fått pol. Dette vet ikke lag A noen ting om, siden de ikke kan se hva som skjer pga. veggen. Nå er det Mortens tur til å kaste ballen over veggen. Han roper «anti... over» i det han kaster. Leken fortsetter slik til et av lagene har klart å få tre pol.

Lag B har klart å ta i mot tre pol, og nå skal de prøve å få tak i en av lag A sine deltagere. Lag B skal forsøke å forflytte seg rundt veggen og komme så nær som mulig en av lag A sine deltagere. For at de skal kunne forflytte seg må ballen være i luften, dvs. at f.eks. Morten på lag B må kaste den til en av sine lagkamerater, eller rett opp i luften, og den må ikke sprette i bakken. I det Morten begynner å kaste roper han «anti....». Så lenge ballen er i luften kan man løpe, men når ballen fanges roper deltagerne på lag B «....holdt», og da må alle spillerne både på lag A og B stå stille. Lag B kan bare rope «anti....holdt» tre ganger, så det er om å gjøre å komme så nær lag A som mulig. Men lag A kan flykte når ballen kastes i luften, så her er det om å gjøre å være rask. Til slutt må lag B forsøke å treffe en av lag A sine deltagere med ballen. Lykkes de går personen som er truffet over på lag B. Så begynner leken på nytt. Det laget som har klart å fange alle deltagerne på det andre laget har vunnet.

Andre fagområder: Kommunikasjon, språk og tekst
Natur, miljø og teknologi
Antall, rom og form



4.2 Kropp, bevegelse, mat og helse

Klinking

Sted	Flat plass
Årstid	Vår, sommer og høst
Utstyr	Klinkekuler

Gjennomføring Lag en grop på ca. 4 cm i bakken. Tegn opp en strek 2-3 meter unna. De som skal være med, stiller seg ved siden av hverandre langs og bak streken.

Poenget med spillet er å få tak i så mange av de andres kuler som mulig. Det gjør du ved at du tar din egen kule og prøver å klinke borti en av de andres. Greier du det, overtar du kula, og den som eide kula må ut av spillet eller begynne på nytt fra strek med ny kule. Men før du får lov til å klinke andres kuler, må du ha hatt din egen kule i gropa.

Til å begynne med starter alle deltagerne etter tur med å rulle en kule ned i gropa, eller så nær gropa som mulig. Rekkefølgen på å rulle i den andre runden, avhenger av hvor nær gropa du kom i første runde. Den som kom nærmest, begynner andre runde med å gå frem til sin kule, og så prøver hun/han å treffe gropa på nytt fra det stedet kula lå. (Hvis det er mange med, kan det være lurt å beholde rekkefølgen som man hadde fra start, i de neste rundene.) Kula skal ligge akkurat der den landet, mellom hvert forsøk på å treffe gropa. Når kula har truffet gropa, får eieren et frikast. Da tar en opp kula, legger den rett ved kanten av gropa, og prøver derfra å treffe en av de andres kuler.

Hvis en treffer gropa på første kast fra streken, får en to frikast når en skal prøve å klinke de andre ut. På denne måten fortsetter spillet. Alle har hver sin gang i rundene, og deltagerne reduseres gradvis. Den som er igjen til slutt, vinner og er noen kuler rikere.

En enklere versjon av klinking kan spilles slik: Lag en grop i bakken på størrelse med en halv tennisball. Noen meter fra hullet tegnes en strek. Her skal spillerne stå og kaste ei kule hver mot gropa. Den som kommer nærmest, får en ny mulighet til å kaste kula si i gropa (kast fra det stedet kula lå). Lander kula i gropa, får eieren et frikast. Da tar en opp kula, legger den rett ved kanten av gropa, og prøver derfra å knipse kula si slik at den treffer kula til en motspiller. Klinker kulene sammen, så har du vunnet en nydelig klinkekule.

Andre fagområder: Kommunikasjon, språk og tekst
Natur, miljø og teknologi



4.2 Kropp, bevegelse, mat og helse

Kakkjerring

Sted	En åpen plass
Årstid	Hele året
Utstyr	En trekloss (kakk) til hvert barn; klosser i størrelsesorden 5 x 5 x 10 cm til 7 x 7 x 14 cm. Seks ekstra treklosser (til kakkjerringa), vannfast maling i to-tre farger og pensler.

Gjennomføring Kakkjerring krever lite utstyr og har røtter tilbake i vikingtiden. Dette er en lek for de lekne og de med konkurranseinstinkt. Lag klossene (kakkene) selv: sag opp klosser til alle, og i tillegg seks ekstra klosser. Alle maler klossene sine slik at de blir særegne og lett gjenkjennelige. Ekstraklossene forblir trehvite.

En av deltagerne starter som kjerring. Han setter kakken sin ved siden av seg og stabler kakkjerringa av de seks trehvite kakkene 3-2-1 oppå hverandre i en pyramide. De andre deltagerne stiller seg bak en oppmerket eller tenkt linje ca. 8-10 m unna (prøv dere fram). En etter en prøver deltagerne å kaste sin kakk slik at kakkjerringa raser. De som har kastet, lar sin kakk ligge der den landet. Hvis ingen treffer kakkjerringa, går alle og henter kakken sin og starter på en ny omgang. Hvis derimot en treffer kakkjerringa slik at hele eller deler av den raser, løper alle som har kastet kakken sin for å hente den, og forsøker så å løpe tilbake bak streken. Kjerringa skynder seg imens å bygge opp kakkjerringa igjen og roper «KAKK» idet han er ferdig. Da må alle stoppe med en gang der de er, sette sin egen kakk ned på stedet og gå litt til siden. De som har kommet helt tilbake bak streken er på fritt. Kjerringa står ved siden av kakkjerringa og kaster sin egen kakk mot en av de andre kakkene. Treffer han, er det eierens tur til å være kjerring, men bommer han, må han fortsette å være kjerring.

Andre fagområder: Kommunikasjon, språk og tekst
Natur, miljø og teknologi
Antall, rom og form



Vippe pinne

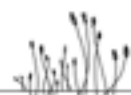
Sted	Åpen plass
Årstid	Hele året
Utstyr	To pinner

Gjennomføring Barna deler seg inn i et utelag og et innelag. Hver deltaker på hvert lag gis et nummer. Innelaget stiller seg i en rekke bak et hull i bakken; gryta. En liten pinne; støttestikka, legges over gryta og førstemann på innelaget skal prøve å vippe denne så langt som mulig ved hjelp av en lengre kjepp; langstikka. Greier utelaget å få tak i støttestikka før den når bakken bytter de plass med innelaget. Greier utelaget ikke å få tak i støttestikka før den når bakken skal den på utelaget som står nærmest der støttestikka landa, prøve å kaste denne mot gryta. Innelaget har lagt langstikka på tvers over gryta. Treffes langstikka bytter lagene plass. Hvis ikke fortsetter nestemann på innelaget og laget har fått poeng. Det laget med flest poeng vinner.

Vi anbefaler at det tegnes en sone rundt gryta der deltakerne på utelaget ikke kan stå når støttestikka vippes. Dette for å unngå at pinnen skader en av deltakerne.

Det er mange varianter av vippe pinne-leken, men denne varianten kan du prøve med de største barna i barnehagen.

Andre fagområder: Antall, rom og form



Følg tauet

Sted	Skog
Årstid	Hele året
Utstyr	Et langt og litt kraftig tau, skjerf til bind for øynene eller en buff.

Gjennomføring Surr et tau mellom trærne slik at det når tilbake til start eller går fra A til B. Utfordringene kan økes fra flatt landskap til kupert landskap, fra områder med bare store trær til områder med busker og småtrær, over mo og myr, opp og ned en skrent, over en bekk osv. Vanskelighetsgraden på løypa justeres etter alderen på barna. Primært er dette en aktivitet for å øke motorikken og bevegeligheten. Ved å følge tauet, er barna nødt til å gå utenfor stien og i ulendt terreng. Alternativt kan barna gå med bind for øynene. Da øver man samtidig sanser som vi er nødt til å ta i bruk når øynene er lukket. Ved å gå sammen to og to med bind for øynene gir aktiviteten god trening i å kommunisere med sidemannen.

Hedda og Oleg går sammen fram til tauet. Der tar begge et godt tak i tauet med ene hånda, og holder i hverandre med den andre. De bestemmer at Hedda skal gå først av de to. Hennes oppgave blir å beskrive løypa for Oleg underveis. «Pass deg, her får du en grein i ansiktet, her er det en ekkel rot du kan snuble i» osv. Alle får erfare hvor vanskelig det er å bevege seg når man ikke kan se, og den minste forandring i underlaget føles skummelt.

Andre fagområder: Kommunikasjon, språk og tekst
Natur, miljø og teknologi



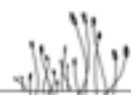
Finn treet

Sted	Åpen skog
Årstid	Hele året
Utstyr	Annenhver deltaker trenger et skjerf eller buff

Gjennomføring To og to barn går sammen, eller en voksen fører barna etter tur. Hilde og Fatima går sammen. Hilde får skjerf for øynene, og Fatima snurrer henne litt rundt og fører henne fram til et tre via litt omveier slik at Hilde blir litt retningsvill. Hilde bruker hendene til å sanse seg fram til spesielle kjennetegn ved treet (bark, kvister). Når Hilde synes hun har kjent nok på treet, fører Fatima henne tilbake til utgangspunktet via noen omveier og litt snurring. Skjerfet fjernes, og Hilde skal prøve å finne tilbake til treet.

Det kan være greit at en voksen fører de første gangene for de yngste barna.

Andre fagområder: Kommunikasjon, språk og tekst
Natur, miljø og teknologi



4.2 Kropp, bevegelse, mat og helse

Tauleker

Taukryss

Sted	Skog, eller et område med noen enkelt trær
Årstid	Hele året
Utstyr	To solide tau og kniv

Gjennomføring To kraftige tau som ikke er for glatte spennes opp mellom to trær. Avstanden mellom trærne kan være 4-8 meter. Det ene tauet festes høyt i det ene treet og lavt nede på det andre treet. Det andre tauet festes motsatt, dermed har dere laget en X eller et Andreaskors. Kunsten er nå at to unger som følger tauene fra hvert sitt tre, klarer å møte hverandre og passere uten å ramle ned. Det er ikke lett og fordrer både samarbeid og smidighet. Det kan være en potensiell klemfare i et slik Andreaskors. Under oppsyn er det ingen fare. Dette oppsettet bør derimot tas ned igjen når dere forlater stedet, slik at det ikke brukes feil uten oppsyn av voksne.

Andre fagområder: Kommunikasjon, språk og tekst
Natur, miljø og teknologi

Edderkoppnett

Sted	Skog, eller et område med to trær
Årstid	Hele året
Utstyr	En del tau av forskjellig lengde og tykkelse, kniv

Gjennomføring Dette er en lek som krever smidighet og godt samarbeid. Bind opp tau mellom to eller flere trær, slik at tauene lager et nett med forskjellig størrelse på hullene. Del inn i lag, det må ikke være flere deltagere pr lag enn det er hull i nettet. Deltagerne skal så prøve å komme seg gjennom nettet uten å være borti det (dvs. ikke lov å berøre tauene). Hvert hull kan bare brukes en gang. Den som er borti nettet er ute, og kan ikke hjelpe de andre. Lag 1 starter først: Dag velger et hull i nettet som er nær bakken, og kommer enkelt gjennom dette uten å berøre noen tau. Nå er Dag over på andre siden av nettet, og kan hjelpe Einar, som velger et hull høyere opp. Einar strekker armene mot Dag, og Dag tar godt tak i disse. På Einars side tar resten av laget tak i beina hans, og "sender han gjennom". Slik fortsetter leken, og laget får igjennom hullene uten å berøre er det lag 2 sin tur. Størrelse på hullene i nettet og høyde over bakken justeres etter alderen på barna. Husk å ta ned nettet når dere forlater stedet. Vi er ikke edderkopper på ordentlig, og vil ikke at noen skal bli fanget eller skadet i nettet vårt.

Andre fagområder: Kommunikasjon, språk og tekst
Natur, miljø og teknologi



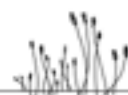
4.2 Kropp, bevegelse, mat og helse

Greinhuske

Sted	Store trær med kraftige greiner
Årstid	Hele året
Utstyr	Et solid tau, en solid stokk og kniv

Gjennomføring Finn et tre med kraftige greiner høyt over bakken. Fest et solid tau i en kraftig grein og knytt fast en stokk på 0,5 til 1 meters lengde i den andre enden. Juster høyde fra bakken i forhold til barnas mulighet til å komme opp på den selv. Barna sitter på stokken med et bein på hver side av tauet, mens de henter fart selv (hvis det er skrånende terreng) eller får fart av andre. Sjekk fallunderlaget for stein og stubber.

Andre fagområder: Natur, miljø og teknologi



Balansestokk

Sted	Skog, eller et område med noen enkelt trær
Årstid	Hele året
Utstyr	Kraftig tau, en solid stokk og kniv

Gjennomføring Finn en passelig tjukk stokk, eller spør grunneier om lov til å felle en stamme. Stokken bør være 2-3 meter lang og ha en diameter på 15 centimeter eller mer. Den bør også være så rett som mulig. Lag ett dypt spor rundt enden av hver stokk. Stokken festes så med tau mellom to trær med en innbyrdes avstand litt lenger enn stokkens lengde. Avhengig av hvilken vanskelighetsgrad man velger, kan den ene eller begge endene henge løst i taufestene fra trestammene. Oppgaven blir nå å balansere over stokken. Underlaget bør være forholdsvis mykt og fritt for steiner.

Andre fagområder: Natur, miljø og teknologi

Balansetau

Sted	Skog, eller et område med noen enkelt trær
Årstid	Hele året
Utstyr	To solide tau og kniv. Velger dere varianten med lianer, trengs i tillegg noen korte taustumper.

Gjennomføring Dere trenger to staute trær med innbyrdes avstand på 3 til 10 meter. Fest et solid tau stramt mellom trærne i en 1/2 meters høyde over bakken. Fest så et tynnere tau høyere oppe (høyden varierer etter alder på barna) mellom de samme trærne. Det ene tauet brukes til å balansere på, det andre til å holde seg i. Ekstra spennende blir det hvis tauet henger over en bekk!

En annen variant er balansetau med lianer. Her festes det øverste tauet noe høyere opp, og i dette fester dere kortere taustumper (lianer) som skal være akkurat innenfor rekkevidde for de som vil balansere over hovedtauets. På denne måten er det mulig å komme seg fra det ene treet til det neste, med litt hjelp fra lianene.

Alternativt kan en lastestropp brukes.

Andre fagområder: Natur, miljø og teknologi

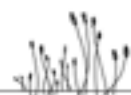


Hermegåsa

Sted	Hvor som helst
Årstid	Hele året
Utstyr	Ingenting

Gjennomføring I denne leken er man leder/fører/gåsemor hver sin gang. Gåsemor skal stå fremst i en rekke. De andre finner seg en plass bak hverandre. Gåsemor begynner å bevege seg. Det er om å gjøre at hun er oppfinnsom og modig, da blir leken mest spennende. Gåsemor skal bevege seg rundt omkring, på alle tenkelige måter. Hun skal bruke kroppen, såvel som munnen. For resten av deltagerne (gåsungene) er det om å gjøre å herme etter gåsemor. Klatrer hun over en stein, må de andre klatre etter. Hinker gåsemor på et bein, må gåsungene hinke etter. Slenger gåsemor seg i et tau og hylar som Tarzan, da må gåsungene gjøre det samme. Når gåsemor har fått nok av morsrollen stiller hun seg bakerst, og gåsungen som står først oppgraderes til å være gåsemor.

Andre fagområder: Kunst, kultur og kreativitet



4.2 Kropp, bevegelse, mat og helse

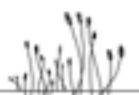
Leker i - og med snø

Jekke på stolpe

Sted	Hvor som helst
Årstid	Vinter
Utstyr	Stolpe eller mellomstort tre, og kram snø

Gjennomføring Dette er snøballkasting på blink. Barna stiller seg opp bak en strek et stykke fra en stolpe eller ett tre; avstanden til stolpen/treet kan man variere etter hvilken vanskelighetsgrad leken skal ha. Førstemann kaster en snøball og prøver å treffe så langt ned som mulig på stolpen. Andre mann skal prøve å treffe like over snøballen til den første, og tredjemann skal prøve å treffe like over andremanns treff igjen. Slik jobber (jekker) man seg oppover stolpen/treet. Man kan lage regler for konkurransen, f. eks. kan de som ikke treffer stolpen over treffet til forrige mann gå ut av konkurransen

Andre fagområder: Antall, rom og form



Slå på ring med flere varianter

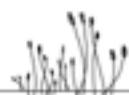
Sted	Hvor som helst
Årstid	hele året
Utstyr	Ingen ting

Gjennomføring Barna stiller seg i ring med ansiktet mot sentrum. Ett barn velges ut. Denne får beskjed om å gå rundt ringen bak ryggen på de andre barna. Før han/hun har gått rundt ringen en gang skal han/hun ha tatt pekefingeren i ryggen på et barn av motsatt kjønn. Da skal disse to løpe om kapp rundt hele ringen i hver sin retning.

Siste barn tilbake blir den som neste gang må gå rundt ringen. Hvis ett barn må løpe to ganger så får denne likevel stille seg i ringen sammen med de andre. Det er mange varianter av denne leken:

1. Noen leker den slik at barna synger denne sangen mens barnet går rundt ringen og skal velge en rygg å peke på:
*«Slå på ring, slå på ring,
 slå på hvem du vil,
 slå på kjæresten din om du vil.
 Men den du slår den slår du så hardt
 så hardt,
 så hardt,
 så hardt!»*
2. Andre leker den slik at den som går rundt ringen må stille seg mellom to barn. Disse to barna skal så springe om kapp hver sin retning. Siste barn tilbake blir da den som skal gå rundt ringen neste gang.
3. Den som går rundt ringen har med seg en ting (ball eller annet). Når denne slipper ned tingen bak ett av barna, må dette barnet hente tingen og så løpe etter den andre og forsøke å komme tilbake til egen plass før den andre eller kaste den på den andre.

Andre fagområder: Kommunikasjon, språk og tekst



Nummerkappløp

Sted	Hvor som helst
Årstid	hele året
Utstyr	Ingen ting

Gjennomføring Deltakerne står i ring. Hver deltaker får nummer fra 1 til 4. Den voksne gir barna nummeret ved å gå rundt ringen og teller alle barna fra 1 til 4 mens den voksne berører hodet til hvert barn. Så sjekker vi om barna husker det nummeret de fikk ved å be barna rekke opp handa mens den voksne sier et nummer. Når leken begynner roper den voksne et nummer. Barna som har dette nummeret skal disse løpe på utsiden av ringen og første deltaker som kommer tilbake til egen plass har vunnet. Denne leken kan utvikles til en stafett dere deltakerne med nummer 1 til 4 som står ved hverandre utgjør et lag. Når den voksne roper start skal nummer 1 løpe på utsiden av ringen og veksle med nr. 2 som så løper og veksler med nr. 3 før tilslutt nr. 4 løper i mål.

Andre fagområder: Antall, rom og form

Garasjen

Sted	Hvor som helst
Årstid	hele året
Utstyr	Ingen ting

Gjennomføring Deltakerne stiller seg i ring slik at en person står bak en annen, men begge ser inn mot midten av ringen. Midt i ringen legges en gjenstand. Den som står innerst er «garasjen» og skal stå med brede ben slik at «garasjedøra» er åpen. Personen bak er «bilen» og skal krype på kne gjennom «garasjedøra» og inn i sirkelen, snu seg 180 grader slik at hodet nå peker mot den åpne «garasjedøra» og står slik klart til start. Når den voksne roper KJØR skal alle «bilene» krype ut av garasjen, løpe på utsiden av de andre «garasjene» og tilbake til egen «garasjedør», krype inn i garasjen og forsøke å nå gjenstanden som ligger midt i ringen før de andre «bilene». I neste runde byttes rollene slik at «bilen» blir «garasje» og omvendt.

Forslag til introduksjon av leken:

1. **Deltakerne kan ved starte stille seg side om side i en ring. Deretter flytter den voksne annenhver deltaker foran sidemannen til venstre for seg.**
2. **Leken introduseres videre slik den er beskrevet.**
3. **Når deltakerne kan leken godt kan de starte ved å stå på kne inne i ringen vendt mot «garasjedøra».**
4. **Leken kan videreutvikles til å løpe flere runder før de kan krype inn i «garasjen».**

Andre fagområder: Kommunikasjon, språk og tekst



Katt og mus

Sted	Hvor som helst
Årstid	hele året
Utstyr	Ingen ting

Gjennomføring Deltakerne holder hverandre i hendene. Inne i ringen er en deltaker som er «mus». Utenfor ringen er en annen som er «katt». Katta skal forsøke å fange musa, men deltakerne skal hjelpe musa og aktivt hindre musa i å komme inn i ringen. Hvis musa ønsker det skal ringen slippe musa ut eller inn av ringen og hindre katta i å gjøre det samme. Når katta fanger musa velges to nye som katt og mus. For å få «fart på leken» kan en eller flere i ringen få i oppgave å hjelpe katta uten at noen andre vet hvem dette er (den voksne går rundt ringen før start og stikker pekefingeren i ryggen på disse). Videre kan man ha flere katter og mus. En variant er at hvis musa løper inn eller ut av ringen så stenges disse «dørene». Lukkes katta inne i ringen så vinner musa.

Andre fagområder: Kommunikasjon, språk og tekst

Bomba

Sted	Hvor som helst
Årstid	hele året
Utstyr	En ting som kan være «bomba»

Gjennomføring Barna står i ring. En voksen stiller seg i midten av ringen og lukker øynene. Denne skal telle ned fra 15 uten at noen hører det. Når denne er kommet til 5 skal denne rekke armen rett opp. Når denne er kommet til null skal denne rope BOMBA og straks og uten opphold starte ny nedtelling. En av deltakerne i ringen får en gjenstand. Gjenstanden skal leveres (og ikke kastes) fra person til person i solas retning samtidig som den i midten teller ned.

Gjenstanden er levert når den som har gjenstanden har strukket handa strakt mot den som står til venstre for seg. Den personen som holder gjenstanden idet det ropes BOMBA er ute av leken. Denne skal sette seg på gulvet med føttene strake inn mot midten av ringen. Den som er alene tilbake er vinner.

Forslag til introduksjon av leken:

1. *Leken introduseres slik den er beskrevet*
2. *Den som teller må instrueres til å telle ned fort, rope BOMBA høyt og ikke minst starte ny nedtelling uforstyrret av hva denne hører skjer i ringen.*
3. *Deltakerne i ringen må instrueres de første rundene og spesielt læres til:*
 - *å ikke kaste gjenstanden, men levere den til nestemann*
 - *å ikke vegre seg fra å ta imot gjenstanden når den blir levert*
 - *å sette seg ned straks denne har tapt*
 - *å sitte med parallelle og strake ben inn mot midten av sirkelen*
 - *å løpe over bena til de som sitter når gjenstanden skal leveres videre*

Andre fagområder: Kommunikasjon, språk og tekst



Stubben

Sted	Et område der det finnes trestubber
Årstid	Hele året
Utstyr	En stubbe eller flere

Gjennomføring Finn en stubbe. Ta utfordringen: Hvor mange klarer å stå på stubben samtidig? Målet er at alle skal bli stående 1 minutt. Kunsten er å finne balansen og stillinger som gjør at flest mulig får plass på stubben, og at dere blir stående tiden ut. Det er ikke lov å støtte seg til annet enn hverandre. Kanskje faller dere ned på de første forsøkene, men når små og store samarbeider går det nok bedre etter hvert. 1 minutt kan være lenge, prøv f.eks. å stå mens dere teller høyt til 10 eller mens man synger en sang.

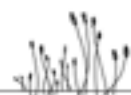
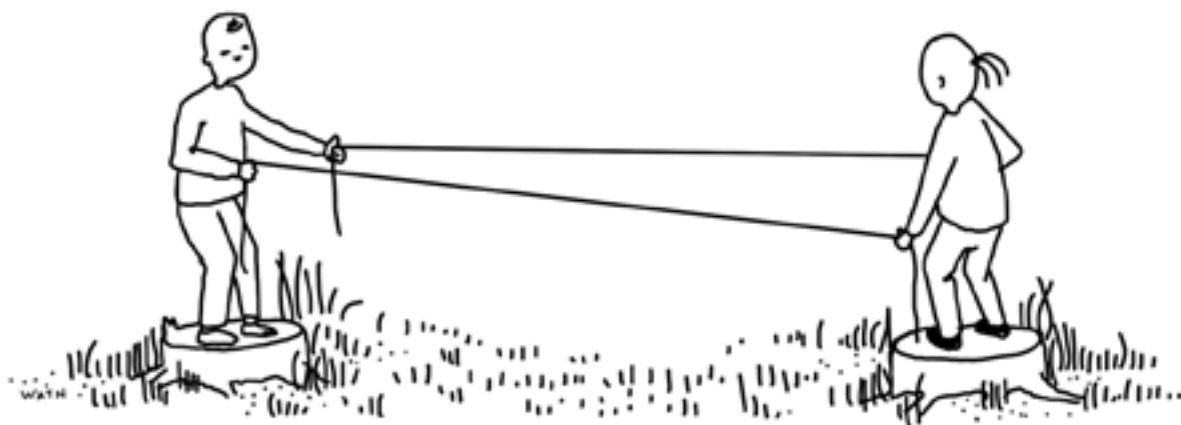
Stubber kan også tas i bruk av de minste. F.eks. til å leke haner: Prøv å stå på et bein på stubben mens du roper «kykkelikykyky».

Andre fagområder: Antall, rom og form

Dra ned av stubben

Sted	Et område der det finnes to trestubber med passe avstander fra hverandre
Årstid	Hele året
Utstyr	To like lange tau

Gjennomføring To barn står på hver sin stubbe. De holder tau mellom seg med ett tau i hver hand. Så gjelder det for barna å dra den andre ut av balanse slik at den andre må hoppe ned fra stubben.



Forsteina

Sted	Forholdsvis åpent område; skog, eng, skolegården, myr, fjellet eller lignende
Årstid	Hele året
Utstyr	Ingenting

Gjennomføring Leken passer for fire eller flere deltagere. Tegn en stor ring på bakken. Alle stiller seg i ringen bortsett fra den som står. Atle står. Når han roper «spring» skal alle springe ut av ringen. Når Atle roper «forsteina», må deltagerne stoppe og stå forsteina i den stillingen de står i. Atle snur seg mot deltagerne, og holder øye med hvem som først rører på seg. Thomas sto på ett bein da Atle ropte «forsteina», så han mister balansen og rører på seg. Da må han ut av leken. En etter en går de ut av leken. Elin greier å holde stillingen lengst, derfor får hun stå neste gang.

Andre fagområder: Kommunikasjon, språk og tekst

Snikeleken

Sted	Hvor som helst
Årstid	Hele året
Utstyr	Ingenting

Gjennomføring Barna stiller seg på en linje. Ivana er «fargekongen». Hun står med ryggen til i god avstand fra de andre, gjerne inntil et tre, en vegg en stor stein eller liknende. De andre står bak en strek. Ivana roper en farge, for eksempel «rød». De som har noe rødt på seg kan ta et kjempeskritt nærmere Ivana. Men «fargekongen» kan snu seg når som helst, og blir noen av deltagerne sett i bevegelse da, må de gå tilbake for å starte på nytt. Den første som kommer fram til Ivana uten å bli sett i bevegelse, har vunnet og får være «fargekongen» neste gang.

Andre fagområder: Kommunikasjon, språk og tekst

Konge på haugen

Sted	Stor snøhaug
Årstid	Vinter
Utstyr	Solide klær kan være en fordel

Gjennomføring Man trenger en litt stor haug med snø. Leken går ut på at man skal forsøke å holde alle andre unna toppen av haugen, ved å dytte eller dra dem ned fra haugen. Ellers er det ingen spesielle regler, men det er ikke lov til sparke eller slå. Den som står igjen øverst på haugen når leken blåses av, er «Konge på haugen». Det anbefales at en voksen er dommer.

Andre fagområder: Kommunikasjon, språk og tekst



4.2 Kropp, bevegelse, mat og helse

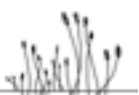
Andre leker og aktiviteter

Bytte tre

Sted	Trær, skog
Årstid	Hele året
Utstyr	Ryggsekker, skjerf eller tau til å markere trær

Gjennomføring Barna velger hvert sitt tre. Treet merkes med at noe ligger ved eller henges i treet. En voksen er sekkemamma (eller pappa) og styrer leken. Sekkemamma fjerner merket til et av barna før leken begynner. Så roper hun «bytt tre» og barna må da løpe bort til et annet tre som er markert. Det kan bare være et barn ved hvert tre og alle må bytte tre. Det barnet som ikke finner et ledig tre må stå i midten og hjelpe sekkemamma resten av leken. Et merke fjernes for hver runde (som i stol-leken) og leken har to vinnere - de to som er igjen til slutt. I stedet for tre kan man bruke hva som helst som legges på bakken.

Andre fagområder: Kommunikasjon, språk og tekst



4.2 Kropp, bevegelse, mat og helse

Andre leker og aktiviteter

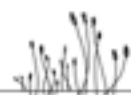
Morderen

Sted	Hvor som helst
Årstid	Hele året
Utstyr	Ingen ting

Gjennomføring Deltakerne stiller seg på en rekke med ansiktet samme vei. Den voksne går bak rekka mens deltakerne lukker øynene og stikker pekefingeren i ryggen på en utvalgt deltaker. Denne skal i fortsettelsen være «morderen». Hvem dette er skal ingen andre vite. Deretter skal deltakerne gå rundt å hilse på hverandre. De skal se hverandre i øynene, hilse ved å ta hverandre i hendene og si sitt eget navn. Morderen kan bestemme seg for å «drepe» en av dem denne hilse på. Dette gjør han/hun ved å trykke to ganger i det han/hun hilser på en av deltakerne. Den som blir «drept» skal uten å si noe gå videre 5 skritt og deretter dø dramatisk (på en måte slik at alle ser og hører det). De andre deltakerne skal finne ut hvem som er «morderen». Dersom noen finner dette ut skal denne peke på «morderen» og rope navnet. Er dette rett vinner han/hun og får lov å velge neste rundes morder. Er det feil så fortsetter leken, men den som pekte ut feil «morder» må gå ut av leken og se på videre. Et alternativ til at «morderen» trykker to ganger i handa er at denne blinker til den han/hun skal «drepe».

Hvis man velger å leke denne leken sammen med barna, så må de voksne reflektere litt over hvordan ordene «mord» og «drepe» påvirker barna i gruppe.

Andre fagområder: Kommunikasjon, språk og tekst



Folk-hus-storm

Sted	Hvor som helst
Årstid	Hele året
Utstyr	Ingen ting

Gjennomføring Deltakerne stiller seg opp i grupper på tre. To står mot hverandre med armene strakt og på skrå opp fremfor seg slik at handflatene hviler mot hverandre. Disse er «hus». Tredje person er «folk» og setter seg på huk under «huset». Gruppene sprer seg utover området med god avstand til neste gruppe. En eller to deltakere danner ikke gruppe når leken starter.

Hvis instruktøren roper «folk» skal «folkene» bytte hus, mens «husene» skal stå helt i ro. Deltakerne som ved start ikke hadde gruppe kan nå finne seg et eget «hus» på lik linje med de andre «folkene».

Hvis instruktøren roper «hus» skal de to som danner «huset» bytte «folk» og danne «hus» over denne. «Folkene» sitter i ro. De to som opprinnelig dannet «hus» sammen må samtidig bytte person å danne nytt «hus» sammen med. Deltakerne som ikke hadde gruppe kan nå danne «hus» sammen med en hvilken som helst annen som er «hus».

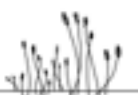
Hvis instruktøren roper «storm» skal alle danne nye grupper med «hus» og «folk», men slik at ingen danner gruppe med de personene de stod sammen med da «stormen» kom.

Forslag til introduksjon av leken:

Start med å øve kun på kommandoen «folk», deretter kun på kommandoen «hus» og tilslutt kommandoen «storm».

Underveis i leken vil gruppene dannes tettere og tettere hvis ikke instruktøren legger inn regler om avstand (minst 5 meter fra en annen gruppe) eller steder de nye gruppene skal dannes (maksimalt antall grupper på angitte soner).

Andre fagområder: Kommunikasjon, språk og tekst



Sol-regn og lyn

Sted	Hvor som helst åpent område
Årstid	Hele året
Utstyr	Ingen ting

Gjennomføring Det tegnes tre parallelle streker på bakken. Avstanden mellom strekene kan varieres etter ønske. Midterste strek er SOL og de andre er REGN og LYN. Ved start står alle deltakerne på skreps over SOL-streken. Instruktøren roper så enten REGN eller LYN. Deltakerne skal så løpe til rett linje. Siste deltaker på plass er ute av leken. Slik fortsetter det til en har vunnet. Alternativt kan de som kommer sist få straffepoeng og først gå ut etter x antall poeng.

Andre fagområder: Kommunikasjon, språk og tekst

Lang, lang rekke

Sted	Sti, landevei e.l. med plass til å gå mange i bredden
Årstid	Hele året
Utstyr	Ingen ting

Gjennomføring Vi går på rekke ved siden av hverandre på tur. Alle holder hverandre i hendene. Mens vi går, så synger vi: «Lang, lang rekke, Nils (navnet på den som går lengst til høyre i rekka) ut av rekka går». Nils springer fremfor og langs rekka, og tar i hånden til den som går lengst til venstre. Så er det neste mann i rekka sin tur. Syng sangen, spring langs rekka, og ta tak i personen lengst til venstre. Dette gjentas så lenge barna vil, eller til vi er framme.

Andre fagområder: Kommunikasjon, språk og tekst

Bevege seg som dyr

Sted	Hvor som helst
Årstid	Alle
Utstyr	Ingen ting

Gjennomføring Den voksne sier navnet på et dyr og barna skal så bevege seg slik dette dyret gjør i naturen. Her er noen forslag:

- Slange – åle seg langs bakken
- Hare – hoppe med samla ben og med hendene over hodet
- Frosk – hoppe med froskehopp
- Hane – stå på et ben
- Elefant – gå rundt med trampende skritt og arma som snabel
- Giraff – gå på tå med hendene over hodet
- Hest – galoppere
- Hund – gå på alle fire

Leken kan varieres ved at et barn selv velger et dyr de skal bevege seg som og så må de andre barna gjette hvilket dyr som barnet etterligner bevegelsen til.

Andre fagområder: Natur, miljø og teknologi



Te fra naturen

Sted	Skog/eng
Årstid	Sommerhalvåret
Utstyr	Morter (eller to steiner mot hverandre), kokende vann, kopp til å drikke av, evt. en tesil slik at dere kan sile fra naturmaterialet som dere bruker til ingredienser

Gjennomføring Barna plukker selv ingrediensene som de skal lage te av. De voksne viser barna hva de kan plukke. Barna kan lage te av en enkelt art eller lage en blanding av flere. Etter å ha samlet ingrediensene til te-blandingen kan de knuses i en morter. Hell så kokende vann over og la det trekke i noen minutter. Sil så teen over i en kopp. La barna smake teen uten tilsetninger. Smak til med litt sukker eller honning ved behov.

Her er noe som kan plukkes og lages te av:

- nåler fra furu, gran eller einerbusk
- blad og/eller bær av tyttebær, blåbær, bringebær, rognebær og einerbær
- bjørkeblad, kløverblad, åkermynte, geitrams, markjordbær og kamille
- unge skudd av brennesle

Bruk bare de ingredienser som er nevnt her eller andre som dere er sikre på ikke er giftige.

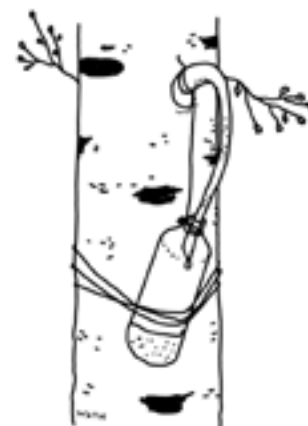
Andre fagområder: Natur, miljø og teknologi

Bjørkesaft

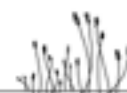
Sted	Der hvor det vokser bjørk
Årstid	Den beste tiden å tappe sevja fra bjørketrærne er fra mars til mai, helst siste del av april
Utstyr	Skarp kniv, taustump eller tape, en tom 1,5 l brusflaske

Gjennomføring Tidlig på våren stiger sevja i trærne, og vi kan tappe litt uten at de tar skade av det. På dette tidspunktet er det mye sevja i treet, fordi alle bladene trenger væske for å kunne springe ut. Sevja kan tappes av bjørka omtrent på den tiden da bjørka har fått blader så store som museører. Finn et tre som er minst tre meter høyt, og en kvist på treet som ikke er større og tykkere enn at du greier å bøye den nedover. Skjær av kvisten et godt stykke unna stammen. Stikk enden av kvisten ned i flasken. Pass på at det ikke er åpning mellom treet og flaskehalsen slik at det kommer fluer og andre småkryp inn i flasken. Flasken bør bindes fast til stammen på treet eller en grein, slik at safta drypper ned i flasken. Flasken kan fort bli tung pga. all saften, så den bør festes godt. Etter kort tid vil det begynne å dryppe sevja fra kvisten. Treets størrelse har betydning for mengden sevja.

I den beste sevjatiden kan et tre på 30 cm i diameter gi opptil ti liter sevja pr. døgn. Etter et par dager vil det sannsynligvis være nok bjørkesevja i flasken til at dere kan smake på den. Bjørkesaften er blank og smaker nesten som vann, men man kan kjenne en lett søt smak. Noen vil kanskje synes at smaken er litt bitter eller sterk, og et tips er å blande den ut med vann. Sevja kan brukes som søtningsmiddel i matlaging. Den kan også brukes til brødbaking ved at man erstatter væskemengden med sevja. Sevja gir god heving, og brødene får en saftig konsistens. Ved å koke sevja sakte inn kan vi lage deilig søt bjørkesirup, som skal være god mot forkjølelse.



Andre fagområder: Natur, miljø og teknologi



Krøkebærsoft

Sted	Område hvor det vokser krøkebær (krekling)
Årstid	Høst
Utstyr	Små bøtter/yoghurtbegre til å plukke bær i, stor og stødig stamp hvor 2-3 barn kan stå, plastposer, korker, tomflasker, sukker og vinsyre. 10 liter krøkebær (krekling), 2 l vann, 2 pakker vinsyre (å 50 g) og ca. 700 g sukker pr liter saft.

Gjennomføring Når vi lager saft følger vi prosessen fra bær til saft, og kan lære å ta vare på naturens ressurser. Forarbeid: Dra ut i skogen og plukk krekling. Etterarbeid: Tilbake i barnehagen has bær, vann og vinsyre i en stamp. Så skal dette stå til neste dag. To til tre barn vaskes på føttene og får to plastposer utenpå hverandre på hver fot. Disse festes med en snor eller lignende. Sett gjerne på rolig, rytmisk musikk – dette gir fin tråkkerytme når bæra nå skal beintråkkes. Dette bør gjøres ute. Når all saft er tråkket ut av bæra, siles denne gjennom et klede og opp i en bøtte. Ha i sukker og tøm safta (bruk evt. hevert) over på flasker. Husk å vaske flaskene godt før bruk. Etiketter med barnehagens eller barnets navn og årgang kan limes på. Kanskje er dette et produkt som barna kan selge eller gi bort til jul?

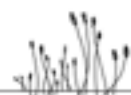
Andre fagområder: Natur, miljø og teknologi

**Jordnøtt**

Sted	Ytre kyststrøk fra Aust Agder til Romsdalen
Årstid	Vår og sommer
Utstyr	Flora

Gjennomføring På veldig mange enger og i igjengrodde utmarker på Vestlandet, finn du ei plante med tynne flikete blad og en skjerm med mange kvite blomster. Det er Jordnøtt. (*Conopodium majus*). Grav langs stilken og prøv å følge etter denne. I enden av rota ligg en knoll/nøtt. Planta er lur og den skjuler jordnøtta ved ofte å la stilken ta en 90 graders sving like under bakken. Trikset er derfor å følge forsiktig etter stilken. Skallet på jordnøtta er lett å fjerne med neglen og de smaker kjempegodt. Når du kjenner planta og jordnøtta er den lett å skille fra andre arter. Tips: Søk på det latinske navnet på internett. Her finner dere mange bilder og opplysninger om planta.

Andre fagområder: Natur, miljø og teknologi



Hasselnøtter

Sted	Skogen
Årstid	Sensommer og høst
Utstyr	4 egg, 250 g sukker og 250 g nøttekjerne

Gjennomføring Forarbeid: Dra ut i skogen og plukk hasselnøtter.
 Etterarbeid: Bak en nøttekake. Egg og sukker piskes til eggedosis. Mal nøttene og ha det opp i eggedosisen. Stekes i rund form på ca. 150 grader i 45 minutter.
 Sjokoladekrem lages av: 6 dl fløte og 1 plate kokesjokolade (125 g). Sjokoladen og fløten gis et oppkok - rør hele tiden. La det stå kaldt til neste dag. Pisk opp fløten til krem og ha oppå nøttebunnen.

Andre fagområder: Natur, miljø og teknologi

Brennesle

Sted	Steder der det vokser brennesle
Årstid	Vår og forsommer
Utstyr	Kjele og saks, ca. 2 l friske brennesleblader, 12 dl vann, en terning grønnsaksbuljong, litt pepper og noen spiseskjeer rømme

Gjennomføring Plukk unge, friske brennesleplanter om våren (kan fryses til senere bruk). Skyll neslen og klipp opp bladene i småbiter. Ha vann og blader i en kjele og la det koke opp. Vannet blir farget svart og viser at brenneslen inneholder mye jern og sporstoffer. Tilsett litt pepper og en terning grønnsaksbuljong. La det koke i 10-15 min. Tilsett rømme og server neslesuppen.

Andre fagområder: Natur, miljø og teknologi

Høsting og tørking av urter og bær

Sted	Voksesteder for arter
Årstid	Vår, sommer og høst
Utstyr	Sopptørker med mange brett

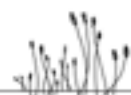
Gjennomføring Hvis barnehagen har en sopptørker med mange brett så er det lett å tørke urter og bær som barna selv har høstet. Her er forslag til ulike ting barna kan høste og tørke slik at de kan ha høstingsturer hele våren, sommeren og høsten.



Unge skudd og blad av brennesle:	Mai og juni
Knopper og blomster av mjødurt:	Slutten av juni og hele juli
Bergmynte:	Fra midt i juli og til midt i september
Blåbær:	Fra midt i juli og til midt i september
Rognebær:	Oktober
Einerbær:	Senhøsten

De tørka produktene kan anvendes som te og krydder, eller som ingredienser i deiger, sauser og remulader.

Andre fagområder: Natur, miljø og teknologi



Rognebær

Sted	Skog hvor det vokser rogn
Årstid	Høst
Utstyr	Se nedenfor

Gjennomføring Rognebærene henger ofte høyt og kan være vanskelig for barna å høste. En voksen er ofte en god medhjelper og ofte kan en stige være til god hjelp. Etter at rognebærene er høstet må bærene plukkes fra stilkene og renses. Før bærene brukes så bør de ha ei natt i fryseboksen hvis de ikke er høstet etter en frostnatt.

Slik lager vi rognebærgele:

Dette trenger vi: 2 kg bær, 1 kg epler, ca. 1 l vann, ca. 800 g sukker pr. liter saft og evt. stivelsesmiddel

Eplene skjæres i biter, og kjernehus og stiler fjernes. Bærene og eplene kokes opp. Saften siles fra og tilsettes sukker. La saften koke opp på nytt uten å røre i den. Tiden det tar før geleen er klar, kommer an på hvor modne bærene er. Hell litt saft på en tallerken og sett den kaldt. Dra en skje igjennom når geleen er kald. Hvis den ikke flyter sammen, er den ferdig. Hvis geleen ikke blir stiv etter koking, tilsettes stivelsesmiddel.

Slik lager vi rognebærgrøt:

Dette trenger vi: 5 dl godt modne rognebær, 2 dl vann, 3 store milde epler, litt rosiner, 130 g sukker, 1 - 2 ss. maisenna, kanel, fløte/melk og sukker.

Kok opp vann, sukker, bær og rosiner til bærene er møre. Ha i eplene delt opp i biter. Jevn grøten med maisenna utrørt i litt kaldt vann, og la det trekke forsiktig et par minutter. Kan smakes til med litt kanel. Serveres med fløte/melk og sukker.

Slik lager vi Rognebærskrans:

Barna har nål og trå og trer rognebærene på tråen slik at det blir en flott krans. Disse henges til tørk og blir til et perlekjede.

Andre fagområder: Natur, miljø og teknologi

Tyttebær

Sted	Der det vokser tyttebær
Årstid	Sensommer og høst
Utstyr	Se nedenfor

Gjennomføring La barna plukk tyttebær i små kopper. Etterpå tar dere bærene med til barnehagen for å rense bæra og lage mat.

Slik lager vi tyttebærgele og tyttebærgrøt:

Dette trenger vi: 3,5 l tyttebær, 0,5 l vann, 1 kg sukker og en stor, noe flat skål.

Tyttebær og vann kokes i et kvarter og settes til kjøling til neste dag. Da siles kraften forsiktig av og varmes opp. Tøm sukkeret i skålen og hell den kokende saften over. Rør sakte og forsiktig til sukkeret har smeltet. Rør i samme retning hele tiden! La blandingen stå til avkjøling og stivning. Tyttebær inneholder benzosyre, en syre som ikke er sterkere enn vanlig sitronsyre, men som virker konserverende, dvs. at den forhindrer at matvarene mugner. Derfor er tyttebær et bær som det er lett å oppbevare, og det kan være like greit å «røre» bærene, dvs. å mose dem sammen med sukker, som å «sylte» dem, dvs. koke syltetøy.

Restene av tyttebærene etter geleen kan kokes opp med litt vann, tilsett 350 g sukker og en kanelstang. Dette blir god tyttebærgrøt.

Slik lager vi trollkrem:

Dette trenger vi: 2 eggehviter, 1-2 kopper farin, tyttebær eller blåbær

Visp eggehviten sammen med sukker til de blir stive. Ha i bærene og visp til kremen er blitt tykk.

Andre fagområder: Natur, miljø og teknologi



Einerbær

Sted	Steder der det vokser einer
Årstid	Sensommer og høst
Utstyr	Se nedenfor

Gjennomføring Det er få planter som har større plass i vår tradisjon enn eineren. Fra gammelt av ble både røttene, barken, treverket, barnålene og einerbærene brukt. Einerbær trenger ett år på å modnes, derfor finner vi både grønne og blå bær på samme busk. Det er de blå/svarte bærene som er modne, og det er de vi skal plukke. Barna kan plukke bærene en og en rett fra buska, de kan ha en bøtte som de holder under en kvist med bær og så riste/raspe litt i kvisten slik at bærene faller ned eller de kan legge et laken under hele buska og riste godt i den. Vis barna korsmerket fremst på bæret. Tegnet har blitt tolket som både Tors hammer og kors. Bærene kan brukes hele eller knuses og brukes som krydder.

Slik lager dere Treak - godteri av einerbær:

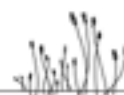
Enkel oppskrift: 3 liter blå einerbær, brunt sukker og fløte

Ha bærene i en kjele, dekk bærene akkurat med vann og kok det i 2 timer. Så stampes/ knuses bærene, og væsken siles av. Den silte væsken kokes videre til den blir passe tjukk (slik at den stivner ved avkjøling) og formes til fingertykke stenger (for eksempel ved å ha massen opp i små rør laget av matpapir. Dersom dere synes smaken er for sterk, kan det tilsettes brunt sukker og fløte under den siste innkokingen.

Oppskrift for viderekomne: 5 liter blå einerbær, 1 liter H-melk, 2,5 liter fløte, evt. 0,25 kg brunost, 0,5 kg farin (hvitt sukker) og 0,5 kg brunt sukker

Bærene has i en kjele, og det fylles på med vann til bærene er dekket. Det hele kokes i 2 timer. Uttrekket siles så fra og tas vare på. Tilsett bærene like mye vann igjen og la det koke i nye 2 timer. Uttrekket siles fra og tas vare på sammen med første uttrekk. For tredje gang fylles det på med vann, men denne gangen bare omtrent 3/4 av det som ble tilsatt de to forrige gangene. Kok denne gangen bare i en time. Så siles bærene for siste gang og kastes. Alle uttrekkene has i en kjele, tilsett H-melk under innkoking. Etter en times koking tilsettes fløten og evt. brunosten. Dette kokes i en halv time før farin og brunt sukker tilsettes. Så kokes alt til en tjukk grøt som må avkjøles litt. Trekk deretter massen ut i stenger som avkjøles. Rull stengene gjerne inn i matpapir.

Andre fagområder: Natur, miljø og teknologi



Mat fra fjæra

Sted	Fjæra
Årstid	Se nedenfor for hver rett
Utstyr	Se nedenfor for hver rett

Gjennomføring Finner dere en fjære med god strøm og klart vann kan alt i fjæra spises, men alt smaker ikke like godt. Her er noen forslag til ting barna kan høste, tilberede og smake på.

Slik lager dere **sukkertarechips**:

Sukkertare høstes i sommerhalvåret. Bruk en kasterive eller en vanlig jernrive og let etter sukkertare. Pass på å bruke individer av sukkertare som ikke er så gamle. De unge har ikke så mye påvekst av andre alger og små dyr. Vekstsonen på sukkertaren er i det lysebrune området i overgangen mellom stilk og blad. Dette er den ferskeste delen av tareplanten. Sukkertaren vaskes i ferskvann, klippes opp i passe store biter, stekes oppå folie på glørne, grillen eller i stekeovn. Legger man sukkertare til tørk i luften skiller den ut hvitt pulver som maker søtt.

Slik lager du rista **albueskjell**:

Albusneglen er meget vanlig langs store deler av norskekysten og den er velkjent for alle som ferdes langs kystlinjen. De lever i eller rett under tidevannssonen. De er ofte godt synlige der de sitter som små vulkanhus, sugd fast i steiner og svaberg.

1. Bruk kniv eller en nevestor stein til hjelp for å løsne sneglene fra underlaget.
2. Sneglene ristes over et bål på en grillrist.
3. Ha salt og smør over, så er det bare å spise.
4. Det smaker sjø, sommer og tyggegummi på en gang.

Albuskjell kan også legges rett på stekeplate og stekes. Visste du at albusnegl bor på fast adresse? De kan ta seg en rusletur, men kommer alltid tilbake til sin faste plass på steinen eller svaberget.

Slik tilbereder du **strandsnegler**:

Strandsnegler (*Littorina littorea*), også kalt Kuunger eller Kobbunger, regnes som utmerket selskapsmat i en rekke europeiske land. For eksempel er forbruket i Frankrike så stort at de må importere for å dekke etterspørselen. Plukk så mye strandsnegl som dere har tenkt å spise. Kok opp en gryte med sjøvann. Se til at vannet fosskoker når snegler legges i, da vil dyrene dø med en gang - og ikke bli unødig pint. Etter 10-15 minutter er de ferdige. Etter koking og avkjøling pirkles maten ut av sneglehuset ved hjelp av en tannpirker. Er det vanskelig, kan man også knuse skallet. Plukk vekk den harde plata som sitter i åpningen. Ellers kan alt spises. (Den harde plata er "døra" til sneglehuset. Når det er lavvann lukker snegla døra, og inni seg har den nok vann til å klare seg fint til det blir høyvann igjen). Sneglene er gode å spise naturell, de er passe saltet ettersom de er kokt i saltvann. Ønskes gourmetversjonen, så kan sneglene stekes i smør og hvitløk.

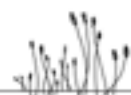
Andre fagområder: Etikk, religion og filosofi
Natur, miljø og teknologi



Pinnebrød i flere varianter

Sted	Bålplassen
Årstid	Hele året
Utstyr	Vanlig type: 250 g hvetemel, 1/2 ts salt, 1/2 ts bakepulver, 1 ss margarin/ matolje, 1 1/2 dl melk eller vann, krydder etter ønske. Bollevariant: 250 g hvetemel, 1/2 - 1 dl sukker (smak til), 1/2 ts bakepulver, 1 ss margarin/ matolje, 1 1/2 dl melk eller vann og evt. rosiner. Sjokoladebollevariant: 250 g hvetemel, 1/2 - 1 dl sukker (smak til), 1 ss kakaopulver, 1/2 ts bakepulver, 1 ss margarin/ matolje, 1 1/2 dl melk eller vann.

Gjennomføring Du begynner med ganske lite væske og sper på etterhvert som deigen blir fastere. Hvis du lager deigen ute, kan det være upraktisk med margarin som skal smeltes og melk. Bruk derfor gjerne vann og dropp gjerne margarin/ matolje. Deigen skal være seig. Rull biter av deigen til en lang tynn pølse (tynn som en finger er passe), rull deretter deigen rundt pinnen, og stek pinnebrødet/-bollen over glørne på bålet. Unngå åpne flammer. Det gjelder å være tålmodig slik at pinnebrødet blir stekt tvers gjennom, men har gyllen ytterside.



Mat på bål - 5 måter å gjøre det på

Sted	Bålplassen
Årstid	Hele året
Utstyr	Se under

Gjennomføring Bål er en varmekilde vi kan bruke til å steke og koke maten. Her er 5 ulike måter du kan gjøre det på:

Suppe i kjele

For å koke en suppe på bål trenger du selvsagt en kjele og et oppheng som kjelen kan henge i over flammen, eller steiner som kjelen hviler på slik at den står støtt over bålet. Her er ett forslag til en **grønnsakssuppe** i kjele kokt på bål:

Dette trenger du: 2 gulrøtter, 1 løk, 1/2 sellerirot, 5 poteter, 1 liten purreløk, 2 persillerøtter, 2 ss olje, 100 g morrpølse, pepperoni, fenalår, spekeskinke e.l. i skiver, salt og pepper.

Slik gjør du: Skrell og kutt gulrøtter, løk og sellerirot i terninger. Potetene skrelles, kuttet i terninger. Purreløken og persillerøtter skrelles og kuttet. Varm olje i en kasserolle og ha i gulrotblandingen. Brun dette litt sammen med morrpølse e.l. Tilsett de andre grønnsakene og fyll på vann til det dekker. Kok til grønnsakene er møre og smak til med salt og pepper.

Mat på pinne

Til dette trenger du selvsagt en pinne til hvert barn. Denne må helst være av et ferskt tre som spisses i en ende og være så lang at barnet når fram med maten til bålet uten å bli altfor varm. Her er forslag til **en rett på pinne**:

Dette trenger du: Pølser, flesk, poteter, løk, tomater, evt. det man måtte ha lyst på.

Slik gjør du: Skjær alle ingrediensene i småbiter. Trè bitene etter hverandre på en pinne og steik det over bålet i ca. 10 minutter.



Mat i wok-panne

Til dette trenger du en wok-panne. Denne må kunne hvilke støtt på bålet. Stødige steiner rundt bålet kan fungere. **Lag en blanding** med biter av grønnsaker og kjøtt som stekes i smør eller olje og tilsett krydder etter egen smak.

Mat på helle/takke

Lag et bål som du plasserer en steinhelle eller takke av jern over. På denne kan du da steke hva som helst. Prøv å lage **Christers steinalderbrød**:

Dette trenger du: Sammalt rug grov, sammalt hvete fin, litt sjøvann (eller ferskvann og litt salt), flate steiner eller steikehelle, smør og brunost eller varme blåbær.

Dette gjør du: Bland 1 del sammalt rug grov og 1 del sammalt hvete fin. Tilsett litt sjøvann. (Eller ferskvann, bland i så fall litt salt i melet). Lag en tørr deig. Del opp i flate kaker som du steiker på varme steiner i bålet eller på steikehelle. Server med smør og brunost, eller varme blåbær.

Mat i folie

Mat kan pakkes i aluminiumsfolie og legges i glørne. Antall lag med folie diskuteres alltid, men her anbefaler vi at dere kanskje kan prøve dere fram og skaffer dere egne erfaringer.

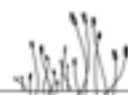
Prøv med **maiskolbe på bål**:

Dette trenger du: Kniv, maiskolber, smør og aluminiumsfolie.

Dette gjør du: Smør maiskolbene og pakk dem inn i aluminiumsfolie. Stek dem innimellom glørne i 10-20 minutter ettersom hvor varmt bålet er.

Mens dere venter på at maiskolbene skal stekes ferdig kan dere spikke to pinner som begge er spisse i en ende. Når maiskolben er ferdig stikker dere pinnene med den spisse enden inn i hver ende av maiskolben.

Andre fagområder: Natur, miljø og teknologi



Mat med egg

Sted	Bålplassen
Årstid	Hele året
Utstyr	Speilegg på stein: Egg, smør, flat stein i passe størrelse Kokt egg: En sitron, potet, liten nepe, appelsin, løk eller tomat, egg og folie Kokt egg i lav: Fuktig reinlav og egg Egg i konvolutt: Konvolutt, kaldt smør og egg

Gjennomføring **Speilegg på stein:** Vask en flat stein av passende størrelse. Legg den i et skikkelig glødebål og la den bli gjennomvarm, den kan da tas ut av varmen. Litt smør has på før egget slås ut på steinen (du kan også bruke en vasket spade eller et lokk). Variasjon: Slå egget i en brødring på steinen, eller i en ring av bacon, en løkring e.l.

Kokt egg: Egg kan kokes i en uthult sitron, potet, appelsin, løk eller tomat. Skjær av toppen og hell egget oppi. Lokket settes på og det hele legges i glørne og dekkes til. Bruk eventuelt folie utenpå. Ferdig på ca 8-10 min.

Kokt egg i lav: Eggene pakkes inn i fuktig reinlav. Legg eggene nærme bålet, og ikke i bålet. Eggene er ferdige når dere hører et «knep», så her må dere følge godt med.

Egg i konvolutt: Utrolig men sant, det går faktisk an å lage eggerøre/omelett i en papirkonvolutt over bålet. Prøv selv: smør en konvolutt inn med smør (anbefaler kaldt smør som er «hardt»), slå hull i egget og tøm innholdet i konvolutten. Har du lyst på en konvoluttomelett, så putt i litt skinkebiter, paprikabiter etc. Lim konvolutten igjen rundt en pinne og hold den over glørne. (Mange konvolutter har for dårlig lim, da kan det hende dere må ta på en stripe tape i tillegg.)

Andre fagområder: Natur, miljø og teknologi

Omelett i potet

Sted	Bålplassen
Årstid	Hele året
Utstyr	Potet, bacon, egg, vann/melk, løk, salt & pepper, aluminiumsfolie, tannstikker/små pinner

Gjennomføring Skjær toppen av en stor potet, og hul den ut. Ha i baconbiter, finhakket løk, krydder og omeletrøre. Sett lokket på poteten og fest det med tannstikker. Pakk poteten inn i folie, og legg den i glørne. Avhengig av størrelse vil du etter 10-15 min. få bakt potet med omelett – uten oppvask.

Andre fagområder: Natur, miljø og teknologi

Fisk i avis

Sted	Bålplassen
Årstid	Hele året
Utstyr	Fisk (f.eks. ørret), en avis, litt salt, evt. einer eller annet krydder

Gjennomføring Dersom du har vært så heldig at det ble fiskefangst på deg under fisketuren, men mangler stekepanne/gryte kan fisken tilberedes på følgende måte:

1. Rens fisken
2. Strø den med litt salt inne i buken. Legg inn krydder fra naturen dersom du ønsker det (einer eller annet).
3. Pakk fisken inn i avispapir
4. Dypp hele pakken i vannet slik at alt blir vått. Pass på at pakken blir så tett som mulig.
5. Legg pakken på glørne.

Fisken er ferdig etter ca. 10 min. Det flotte med denne steikemåten er at fisken blir skinnfri: Skinnen henger fast på avispapiret.

Andre fagområder: Natur, miljø og teknologi



4.2 Kropp, bevegelse, mat og helse

Banan med sjokolade

Sted	Bålplassen
Årstid	Hele året
Utstyr	Kniv, bananer og sjokolade, evt. aluminiumsfolie

Gjennomføring Skjær et langsgående snitt på den ene siden av bananen og dytt nedi små biter av melke- eller kokesjokolade. Bananene kan pakkes inn i aluminiumsfolie eller legges rett på glørne i utkanten av bålet. La bananen steke til skallet har blitt brunt og sjokoladen har smeltet. Bør spises med skje eller en flat pinne som man spikker til.

Andre fagområder: Natur, miljø og teknologi





4.3 Kunst, kultur og kreativitet

Barnehagen skal bidra til at barna «bearbeider inntrykk og følelser i møte med kunst, kultur og estetikk gjennom skapende aktivitet ute og inne.» For å bidra til dette trenger vi å gi barna tid, materialer og fravær av «ferdige» leker. Naturen har overflod av former og farger. Pinner blir til sverd, paraplyer, hunder og fly. Steiner blir til mat, kosedyr og penger og en liten haug blir en øde øy med ville apekatter. Naturen har til alle tider vært inspirasjonskilde for små og store kunstnere. Det som samles kan tas med i sekken tilbake til barnehagen eller brukes til å lage kunstverk i naturen; bilder, sirkelformer og figurer. Disse kan vi glede oss over lengre tid eller fort bli en del av den ordinære naturen igjen; de profesjonelle kunstnerne kaller dette for LandArt. Her er forslag til aktiviteter som vi tror vil stimulere barna til skapende aktivitet.



4.3 Kunst, kultur og kreativitet

Kort med høstblad

Sted	Hvor som helst
Årstid	Høsten, men høstbladene kan tørkes og brukes hele året
Utstyr	Høstblader, lim, kartong, maling, farger, kontaktpapir, evt. kaustisk soda, kjele og gummihandsker

Gjennomføring Plukk blader fra forskjellige løvtrær. Med bladene kan vi f.eks.:
 Lage kort ved å lime bladene på kartong med lim eller kontaktpapir, eller ved å tegne rundt. Store blader med fin form og tydelige bladnerver (f.eks. lønn) kan males på undersiden med et tynt lag med maling. Press bladet med malingsiden ned på et ark, og du får et fint avtrykk av bladets nervemønster.
 En annen metode er å fylle noen blader i en kjele med ca. 50 g kaustisk soda per liter vann. Varm forsiktig opp til kokepunktet, og skyll bladene under kaldt vann. Bruk oppvaskhandsker og vær forsiktig; kaustisk soda er etsende. Nå er bare skjelettet igjen av bladene. Legg disse på et ark og tørk dem under press før de limes på kartong el.

Andre fagområder: Natur, miljø og teknologi

Enkel garnfarging med planter

Sted	Hvor som helst
Årstid	Hele året
Utstyr	Ca. 10-20 g alun (kjøpes på apoteket), ull- eller bomullsgarn (garn laget av syntetisk materiale tar ikke så lett til seg farge), kjele (må ikke brukes til mat etterpå dersom alun benyttes), sil, vann, naturmaterialer som f.eks. røsslyng (det er det grønne som gir farge) eller bjørkeløv

Gjennomføring Nesten alt i naturen gir litt farge. Gå ut og saml det dere tror setter farge. Fyll vann i en kjele, ha i alun (ca. 10 g er nok til en liten kjele), og legg i naturmaterialet dere har samlet inn. Deretter legger alle barna sitt nøste oppi; surr garnet opp i hesper slik at det blir luftig. Små hesper kan navnermerkes ved å skrive navn med sprittusj på en plastbit som bindes til hespa med hyssing. Rør i kjelen, kok opp og la det syde (ikke koke) i ca. 40 min. Tøm ut vannet gjennom en sil. Heng garnet til tork.

Andre fagområder: Natur, miljø og teknologi

Eventyrbilde - LandArt

Sted	Hvor som helst
Årstid	Vår, sommer og høst
Utstyr	Ingen ting, evt. en bøtte og et fotoapparat

Gjennomføring Naturen har mange farger og former i sommerhalvåret og er full av materiell for små kunstnere. Lag en ramme på bakken av pinner eller steiner. Rammen kan være akkurat så stor som man selv ønsker. Samle sammen naturmateriale, gjerne i en bøtte - steiner, lav, mose, blomster, kongler, pinner, skjell o.l. Inne i rammen lages så et bilde av naturmaterialet dere har samlet.
 Ønskes et spenningsmoment, kan hver gruppe seg imellom bli enige om f.eks. en sang eller et eventyr som skal illustreres. Etterpå kan de andre gruppene gjette hvilken sang eller hvilket eventyr det er. Ofte blir bildet en blanding av to- og tredimensjonalt. Den muligheten har man ikke med papir og farger. Til og med søppel kan benyttes; en gjenglemt kork fra en ketchupflaske kan f.eks. bli en super hette til Rødhette. Et fotoapparat kan brukes for å dokumentere bildene dere lager, og kanskje fotografiene kan brukes i en hjemmelaget eventyrbok?

Andre fagområder: Natur, miljø og teknologi



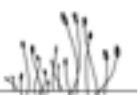
4.3 Kunst, kultur og kreativitet

Kullstifter

Sted	Bålplassen
Årstid	Hele året
Utstyr	En tom hermetikkboks (helst litt høy og tynn), kniv og aluminiumsfolie

Gjennomføring Finn små pinner på bakken. Alle tresorter kan benyttes. Spikk av barken, og kutt dem opp i lengder som er litt kortere enn hermetikkboksen. Pinnene bør være ca. så tykke som en blyant. Putt pinnene ned i boksen så tett som mulig, og pakk aluminiumsfolie over toppen av boksen. Sett boksen opp ned i midten hvor dere skal lage bål. Legg litt sand eller jord rundt den nedre del av boksen slik at den står stødig, og det ikke kommer luft til. Lag et bål rundt boksen. (Grillkull kan også benyttes). Har dere allerede tent bålet, gjør dere plass til boksen i midten og raker godt med glør rundt. La boksen stå i bålet i ca. 45 min., avhengig av pinnenes tykkelse og båletts varme. Dersom de står for lenge vil de bøye seg og begynne å gløde. Tas de ut for tidlig blir de ikke forkullet helt igjennom, og blir ikke så bra å tegne med! (Obs: La boksen stå til avkjøling på et ikke brannfarlig sted. Er folien tatt av, kan oksygentilførsel føre til at kullstiftene plutselig antennes). Når boksen er blitt kald, kan kullstiftene tas ut og brukes til å tegne opplevelser fra turen eller kanskje tegne skattekart? For å fikse tegningene kan dere spraye dem med vanlig hårspray. Tegningene kan henges opp med klyper på en hyssing mellom to trær - så har dere kunstutstilling i skogen.

Andre fagområder: Natur, miljø og teknologi



4.3 Kunst, kultur og kreativitet

Samle steiner og lage steintroll

Sted	Hvor som helst
Årstid	Hele året
Utstyr	En isboks eller melkekartong til hver, lim, hobbymaling, pensler, kopper med vann, tørkepapir og f. eks. tøybiter, ullgarn, bomull, knapper, trebiter, never o.l.

Gjennomføring De fleste barn er glad i steiner, og vi har vel alle på ett eller annet tidspunkt hatt en steinsamling? Utvalget av runde, pene og glatte steiner er kanskje ikke alltid så godt der vi ferdes til vanlig, men barna kan oppfordres til å samle steiner når de er ute på tur. Ta med disse til barnehagen der alle barna kan ha hver sin isboks eller melkekartong å samle sine spesielle steiner. Bruk gjerne tid til å sende steiner rundt, se i hverandres esker, sortere dem etter form, farge eller størrelse etc. Barna lærer seg å observere og se etter noe på tur, de lærer å bli kvalitetsbevisste, samle og ta ansvaret for ting. Kanskje kjenner noen en geolog eller en annen person som vet mye om stein, og som kan komme og fortelle dere litt?

Steinene kan benyttes til å lage steinhus, steintroll etc. Eller hva med å bygge biler, hus o.l. Lag en felles utstilling når dere er ferdige, og inviter foreldrene på kunstutstilling.

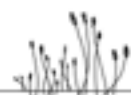
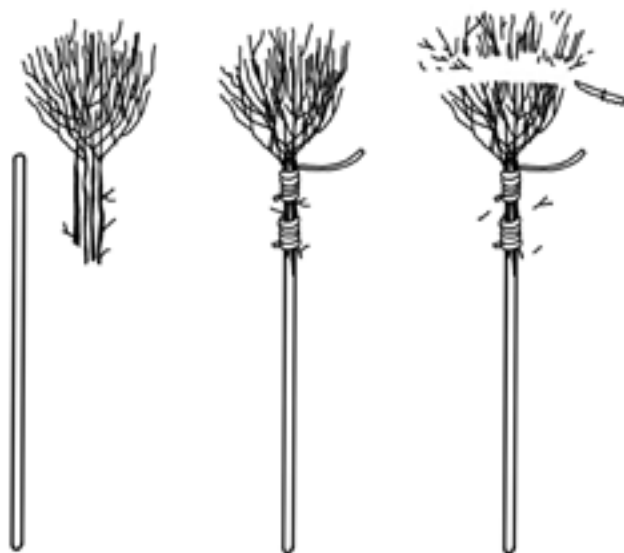
Andre fagområder: Natur, miljø og teknologi

Soplime

Sted	Bjørkeskog
Årstid	Vår
Utstyr	Kniv, sag og ståltråd eller solid hyssing

Gjennomføring Ta barna med ut i skogen og plukke kvister som er opp til 1 m lange. Tynne fingertykk kvister med mange småkvister er best. For at kvistene skal pakkes godt sammen, kan det være lurt å spikke hver gren i den tykke delen slik at formen blir kantet, men det er ikke nødvendig. Den voksne må så binde rundt kvistene med en tråd eller streng. Surr kosten stramt med. Start medurringene nærmest enden først. Stram godt, ellers blir kosten slarkete og faller fort fra hverandre. Kutt til slutt enden jevn slik at ikke småkvister stikker ut av toppen. Du kan også legge alle kvistene sammen med en lang bjørkestokk (kosteskaftet) i midten, og lage en bukett som er fin å holde i.

Andre fagområder: Natur, miljø og teknologi



4.3 Kunst, kultur og kreativitet

Barkebåt og kongleku

Sted	Hvor som helst
Årstid	Sommerhalvåret
Utstyr	Kniv, og evt. papir

Gjennomføring **Barkebåt** spikkes best av stykker med furubark. Bruk kniven til å brette løs barkestykker. Vær varsom og ikke ta for mye fra samme tre. Barkestykkene er lette å spikke i og kan formes som båter. Med pinne som mast og et blad eller litt papir som seil, blir dette en flott skute. Båtene er også fine å sjøsette i små bekker og følge med mens de flyter nedover.

Konglekuene lages av tørre kongler man finner på bakken. Stikk spisse pinner inn mellom kongleskjellene som ben og lag hale av barnåler eller liknende. Grankongler blir fine kuer eller hester og furukongler griser, sauer eller hva man måtte ønske.

Kanskje kongledyra kan ta seg en tur med barkebåten. Dere kan f.eks. leke eventyret «Geitekillingen som kunne telle til 10».

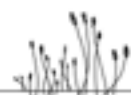
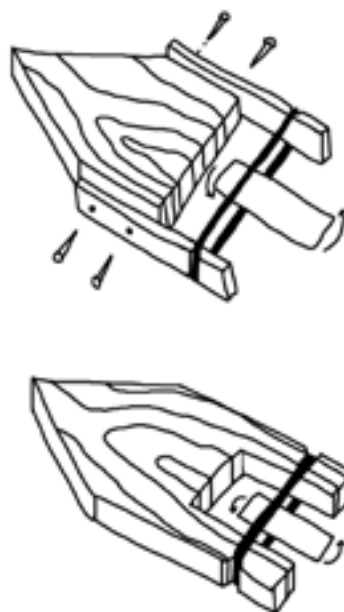
Andre fagområder: Natur, miljø og teknologi

Propellbåt

Sted	Ved vann
Årstid	Sommerhalvåret
Utstyr	Planker, sag, kniv og strikk + evt. hammer og spiker

Gjennomføring Du trenger en planke som du sager en spiss på framme og et «motorrom» bak der det er to utstikkere på hver side. Det er to måter å lage båtens «motorrom» på: Enten kan den sages ut i sin helhet (kan være vanskelig for de aller yngste, og må i så fall gjøres på forhånd) eller så kan sidelister spikres på. På hver av utstikkerne bak, tvers ovenfor hverandre, spikkes hakk som strikken kan legges i. Spikk en flat flis (ca. 2-3 mm tykk) der halve lengden er kortere enn lengden av utstikkerne. Tre flisa inn mellom strikken, og snurr flisa rundt og rundt til det ikke går mer. Båten er klar for sjøsetting. Hvis dere ikke ønsker en svømmetur må båten kjøre langs land. Båtens utforming med styrhus, mast, baugspir eller gallionsfigur lages etter egen fantasi. Utstikkerne bak kan også lages av et par kraftige og store spikere, i stedet for av tre.

Andre fagområder: Natur, miljø og teknologi



4.3 Kunst, kultur og kreativitet

Vennskapsbånd av bjørkerøtter

Sted	Torvmyr med småbjørk
Årstid	Sommerhalvåret
Utstyr	Kniv og bjørkerøtter

Gjennomføring Dere trenger en ca. 40 cm lang bjørkerot til å lage et vennskapsbånd. Finn en torvmyr eller et område med sandjord der det vokser småbjørk. Dra røttene forsiktig opp, men ikke nærmere enn 1 meter fra treet. Deretter renser dere rota for bark og gnir den mot låret med baksiden av kniven. Rota bøyes rundt til et armbånd og endene kan bindes sammen med en eller flere knuter. Kanskje en knute for hver venn?

Andre fagområder: Natur, miljø og teknologi

Barkefløyte

Sted	Skog med rogn, selje eller bjørk
Årstid	Vår og forsommer
Utstyr	Tollekniv

Gjennomføring Liten barkfløyte er enklere å lage enn en seljefløyte, men det er en fordel å ha grunnleggende knivkunnskaper. Prøv først om barken løsner lett fra veden. Pinnen må være ca. 0,75 til 1 cm tykk, rett og uten kvister og knopper i en avstand på ca. 3-5 cm. Spikk den smaleste enden over på tvers og ta ytterbarken (det brune) av de øverste 50-75 mm slik at det grønne av barken blir synlig. Lag et snitt gjennom barken rundt fløyten ca. 3-5 cm fra den smaleste enden. Det er denne delen som ikke må inneholde kvister eller kopper. Bank forsiktig med knivskaftet for å få barken til å løsne. Vri barken forsiktig av. Det grønne området må ikke sprekke. Putt den grønne enden i munnen og fukt den godt mens den forsiktig gjøres flat med tennene. Barkfløyta er nå klar til bruk. Det er en egen teknikk å få lyd i den. Plasser den grønne delen rett innenfor leppene, klem leppene forsiktig sammen og blås. Ikke gi opp - prøv på ulike måter!

Andre fagområder: Natur, miljø og teknologi



4.3 Kunst, kultur og kreativitet

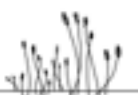
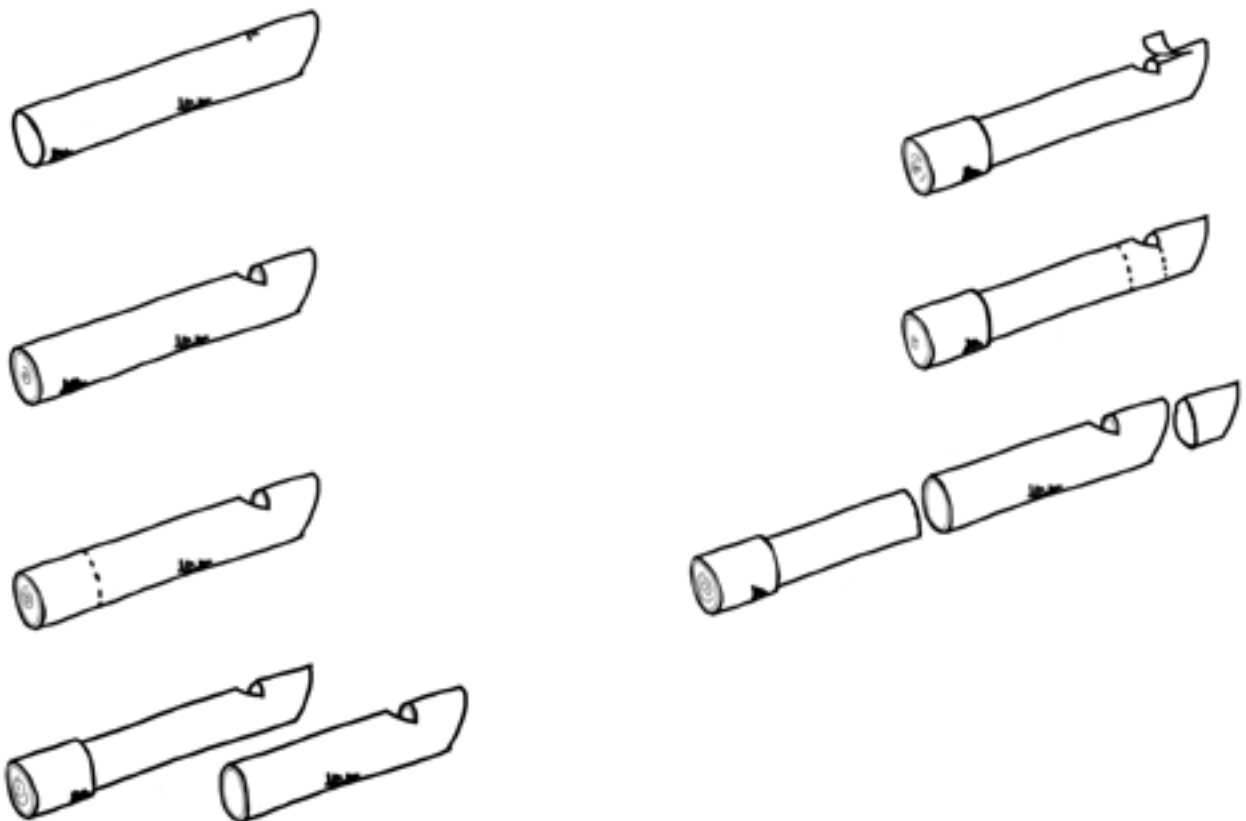
Seljefløyte

Sted	Hvor som helst
Årstid	Våren når sevja stiger (fram til St. Hans)
Utstyr	Kniv, kvister av rogn eller selje

Gjennomføring Kutt en frisk kvist av rogn eller selje. Rogna er ofte lettere å finne og egner seg bedre enn selje fordi kvistene er rettete og har færre ujevnheter. Kvisten bør være 2-3 cm tykk og ha en lengde på ca. 7 cm uten kvister og knopper. Den ene enden av kvisten skjæres over på skrå, den andre tvert over. Så gjør du dette:

- Deretter lages et hakk i barken ca. 2 cm fra den skrå enden. Dette blir lydhullet i fløyta.
- Lag et snitt gjennom barken rundt fløyta ca. 2 cm fra den butte enden.
- Bank forsiktig med knivskaftet for å få barken til å løsne. Vri barken forsiktig av i et stykke.
- Når barken er tatt av, skjæres en tynn flis fra hakket ved lydhullet og fram til spissen av fløyta.
- Deretter lages lydhullet ved å spikke ut et hull under hakket i barken evt. kan man skjære bort ca. 1 cm av pinnen.
- Så settes barken på plass, og fløyta er klar til bruk. Blir det ikke lyd med en gang kan man forsøke å spikke litt mer på lydhullet eller skjære enda en flis fram mot spissen av fløyta.

Andre fagområder: Natur, miljø og teknologi



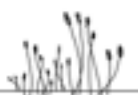
4.3 Kunst, kultur og kreativitet

Brummer

Sted	Ingen spesielle krav
Årstid	Hele året
Utstyr	En trebit som er 10-15 cm lang, 3-4 cm bred og 3-4 mm tykk. I tillegg trengs hyssing på ca. 1 m, et bor til å lage hull i trebiten til hyssingen, og sandpapir

Gjennomføring I Danmark er det i en steinaldergrav funnet en flat knokkelbit med hull i den ene kortsida. Man kan ikke si med sikkerhet hva knokkelbiten har vært brukt til, men festet man en hyssing til hullet og svingte biten rundt etter hyssingen, fikk man en spennende lyd. Lyden var en svak brumming, og det er derfor den har fått navnet «brummer». Alle kan lage sin egen brummer ved å ta en trebit og lage et hull i trebitens ene kortsida. Her fester dere hyssingen fast. Dersom det ikke kommer noen lyd ved første svingforsøk, kan dere prøve å svinge den andre veien. Prøv flere ganger – dere får det til tilslutt. Men pass på at det ikke er andre personer i nærheten når dere svinger den rundt. Brummer kan ha vært et leketøy, eller brukt for å skremme bort rovdyr eller for åndemaning eller noe helt annet. Hvem vet? Det vi vet er at man kan lage en spennende lyd med en brummer.

Andre fagområder: Natur, miljø og teknologi



4.3 Kunst, kultur og kreativitet

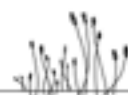
Snøbygging

Sted	Hvor som helst
Årstid	Vinter med snø
Utstyr	Store og små spader, bøtter, sterke pappesker eller 4 plater som kan festes sammen og brukes som glideforskaling.

Gjennomføring Snø er et fantastisk byggemateriale. Å bygge i kram snø er lett. Man kan rulle store og små snøballer som så kan bygges til hva du vil eller du kan lage en stor snødunge og så skape figurer eller snøhuler ut av den. Når snøen ikke er kram så kan du ta bunnen ut av en solid pappeske, fylle den med snø som du komprimerer ved å klappe den sammen eller la små barneføtter tråkke den sammen. Når dette er gjort løfter du eska opp $\frac{3}{4}$ av egen lengde og gjør det samme. På den måten kan du bygge en høy firkantet stolpe av snø. Mange slike stolper ved hverandre kan bli alt du ønsker; en borg, et hus, en figur o.l.

Lettest er det å ha 4 lemmer av tre(forskalingslemmer) som kan hengesles sammen som du kan bruke i stedet for pappeske. Friluftsrådernes Landsforbund har produsert et eget hefte om snøbygging. Se informasjon annet sted.

Andre fagområder: Natur, miljø og teknologi
Kropp, bevegelse, mat og helse



4.3 Kunst, kultur og kreativitet

Fryse vann til is

Sted	Hvor som helst
Årstid	Vinter med kuldegrader
Utstyr	Vann og ulike ting du kan fryse vann i. Konditorfarger.

Gjennomføring Når det er kuldegrader kan du fylle vann i ulike gjenstander og så bruke disse til å lage ulike ting ute: figurer, hus, lykter, pynt eller annet. Du kan fryse vann i f.eks. melkekartonger, bøtter, plasthansker eller ballonger. Har du konditorfarger i vannet får du is med ulike farger. Om sommeren kan du også plukke fargerike blomster som du fryser inn i isbiter i fryseboksen.

Andre fagområder: Natur, miljø og teknologi

Heksepulver

Sted	Skogsterreng
Årstid	Høst
Utstyr	Poser å samle i, fyrstikker og lys, kråkefot

Gjennomføring På mosegrodde steder i skogen kan du finne ei plante som heter kråkefot. Sporehuset og sporepulveret er et kjært middel for hekser og trollmenn. Pulveret er svært brennbart og danner «troll-ild» om du blåser en dose pulver mot et lys. Du kan gjøre hendene dine vannavvisende om du gnir de godt inn med pulveret – vannet vil da prelle av hendene dine som vann på gåsa. Oftest snubler en tilfeldig over heksepulveret i det du går gjennom skogen og sparker borti kråkefotplantene. Det kommer då grønngule skyer rundt skoa dine. Det er dette som er heksepulveret. Det beste er å samle inn pulver og sporehus på tørre dager, Bruk isbokser med lokk.

Andre fagområder: Natur, miljø og teknologi

Appelsinalver

Sted	Overalt
Årstid	Hele året
Utstyr	Appelsin og fyrstikker/lys

Gjennomføring Appelsin- og klementins skall inneholder mye olje. Dersom du holder et appelsinskall i nærheten av et lys og knekker/bretter skalet så spruter det olje utover. Dersom denne spruten kommer over flammen brenn det svært godt som «ildalver» som kommer og forsvinner.

Andre fagområder: Natur, miljø og teknologi

Tangtrylling

Sted	Ved sjøen
Årstid	Hele året
Utstyr	Kjele og kokeutstyr

Gjennomføring Kok opp en brun, ekkel guffe av gammel kaffegrut, teposer og anna som du tror lager brun/svart farge på vatnet. Når det koker skikkelig så drysser du oppi litt «heksepulver» eller noe anna magisk. Ta så litt fast sittende brun tang fra sjøen. Rør tangen ned i tryllevatnet og vips: Dra opp en frisk og grønn tang.

Andre fagområder: Natur, miljø og teknologi



4.3 Kunst, kultur og kreativitet

Knerten i treet

Sted	Skog med små busker
Årstid	Hele året
Utstyr	Kniv eller saks

Gjennomføring Alle har vel et forhold til Knerten-figuren. Ta med barna ut i skogen og let i trærne om dere finner en Knerten som sitter fast. Finner vi en kvist der vi ser to føtter, to armer og et hode så skjærer eller klipper vi den løs. De fleste Knerten-figurene henger nok med hode ned. Når Knerten er løs så kan vi pynte den ved å spikke av barken slik at den får sko, hender og hode. Og så gjelder det å finne et sted i skogen som Knerten kan bo; bygge hus og hage, veier, biler og alt annet Knerten vil ha.

Andre fagområder: Natur, miljø og teknologi

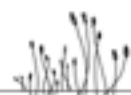


Lekedyret i naturen

Sted	Hvor som helst i naturen
Årstid	Hele året
Utstyr	Et lekedyr av plast

Gjennomføring La barna få velge ett lekedyr de tar med seg ut til et naturområde. Her får de i oppgave å sette de ut et sted og bygge de tingene som dyret trenger for å kunne trives og ha det bra. De kan kun bruke naturmaterialer. Medvirkende voksne hjelper til og stimulerer barna til å skape og fortelle.

Andre fagområder: Kommunikasjon, språk og tekst





4.4 Natur, miljø og teknologi

«Barnehagen skal bidra til at barna blir glade i naturen og får erfaring med naturen som fremmer evnen til å orientere seg og oppholde seg i naturen til ulike årstider». (R17) Rammeplanen stiller klare krav til at alle barn i barnehagen skal dannes til et liv der friluftsliv blir en del av voksenlivet. Ved jevnlig å besøke et fast område i naturen, blir barna kjent med stedet og kvalitetene der, de føler seg trygge og gleder seg til neste tur. I vekslende vær vil de mestre utfordringene og oppleve glede og tilhørighet. Men ingen barn liker seg hvis de voksne ikke gjør det. Ingen barn er trygge hvis de voksne ikke er det. Det er derfor viktig at de voksne har friluftserfaringer, selv liker seg ute og kan løse de praktiske utfordringene turene gir. Det er viktig at tunge miljøutfordringer ikke hviler på små barneskuldre. Det er vanskelig for barn å redde regnskogen og bidra til mindre flytrafikk, men gjennom friluftsglede kan de lære å rydde etter seg selv på tur, stelle godt med fugler, trær og annet liv og få innblikk i sammenhengene i naturen og hvordan vi alle er avhengig av hverandre. Her er noen aktiviteter dere kan gjøre sammen med barna:

4.4 Natur, miljø og teknologi

Hvor blir det av frøet

Sted	Hvor som helst
Årstid	Tidlig om våren
Utstyr	Bøtter/esker til å samle i, jord og potter/kasser til å plante i

Gjennomføring Tidlig på våren, rett etter at snøen er gått, er skogen ganske naken. Dette er en fin tid for å gå ut og lete etter frø. Mange planter og trær sprer frøene sine om høsten, og disse overvintrer gjerne under snøen. Let under bladene på bakken og se hva dere kan finne. Husk at frø har utrolig mange forskjellige former og størrelser. Noen frø har vinger (f.eks. lønn, alm og ask), andre har fallskjerm (f.eks. løvetann), noen er hårete (f.eks. myrull og geitrams), mens andre sitter inne i et bær (f.eks. rognebær). Noen er store (f.eks. hasselnøtter), mens andre er bittesmå (f.eks. gress). Noen frø henger igjen på plantene og trærne og spres først om våren (f.eks. kongefrø). Gå ut og plukk alt dere tror kan være frø. Plant det så i en kasse med jord. Ta gjerne med jord fra der dere fant frøene. Jord inneholder også en masse frø som vi ikke ser. La frøene få lys og vann. Sett gjerne små skilt ved de enkelte frøene og se hva som spirer og hva som ikke gjør det.

Andre fagområder: Kommunikasjon, språk og tekst

Følg et tre gjennom året

Sted	Skog med rogn, selje, bjørk eller et annet tre
Årstid	Hele året
Utstyr	Tegne- og malesaker

Gjennomføring Sammen med barna velger dere et tre som dere skal besøke med jevne mellomrom et helt år. Ta gjerne bilde av treet hver gang dere besøker treet. Disse bildene kan dere se på før dere besøker treet neste gang. Så kan ungene se om noe er endret. Under hvert besøk kan barna tegne treet. Rogna er spesielt fin å følge fordi den forandrer seg så markant gjennom året. Knoppene som spretter om våren er store, treet får fine blomster om sommeren, for ikke å snakke om de røde flotte bærene og fargene på bladene om høsten. Om vinteren kommer den karakteristiske formen på treet fram; tynne greiner som blir ganske lange og store, litt hårete knopper. Selja er et annet karakteristisk tre. Om våren blomstrer det på bar kvist, og alle barn kjenner til gåsungene. Hann- og hunnblomstene bor ikke sammen; hannblomstene vokser på et tre, mens hunnblomstene vokser på et annet. Om sommeren har selja store flotte blader, men mangler de flotte høstfargene. Bjørka er et flott motiv med sin hvite stamme. Om våren er bladene lyse grønne, om sommeren mørkegrønne og om høsten varmt gule. Sambu, dvs. at hann- og hunnblomstene vokser på samme tre. Lønn har store karakteristiske knopper om vinteren, morsomme «nese frø» og fantastiske farger om høsten.

Andre fagområder: Kunst, kultur og kreativitet



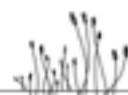
4.4 Natur, miljø og teknologi

Fange smådyr med ekshauster

Sted	Hvor som helst
Årstid	Vår, sommer og høst
Utstyr	Urinprøveglass med diameter på min. 5 cm (kjøpes på apoteket), litt myk plastslange, litt gasbind og litt tape eller lim

Gjennomføring En ekshauster eller maursluker, er et redskap for å fange små insekter. Lag to hull i lokket på glasset som er akkurat store nok til å få plastslangen igjennom. Del slangen i to og fest en del til hvert hull. På en av de delene som stikker ned i maurslukeren, festes en bit gasbind for å forhindre at man får insekter i munnen. Ekshausteren brukes til å suge opp insekter man ser på blader og på bakken. Den ene slangen rettes mot insektet samtidig som man har den andre (den med gasbind - marker den gjerne med en tusj) i munnen og suger kraftig inn. De fangede insektene kan så overføres til lupebokser og studeres. Det går også an å kjøpe ferdige ekshaustere.

Andre fagområder: Kropp, bevegelse, mat og helse



4.4 Natur, miljø og teknologi

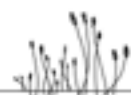
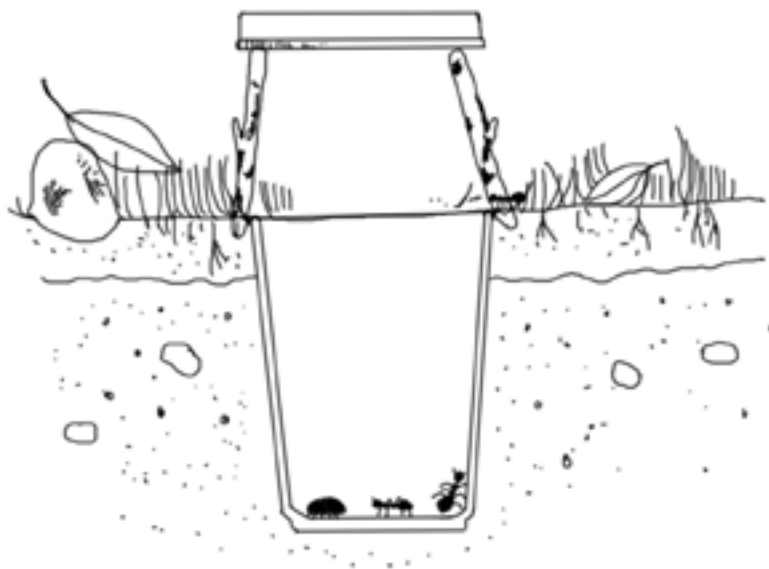
Smådyr på bakken

Sted	Hvor som helst i naturen
Årstid	Sen vår, sommer og tidlig høst
Utstyr	Plast-/pappkrus eller syltetøyglass, spade, tre pinner eller steiner, lokk

Gjennomføring Dette er en effektiv felle for insekter som beveger seg omkring på bakken. Den består av et krus eller et syltetøyglass som graves ned, slik at kanten på kruset/glasset er i plan med bakken. For å hindre at det detter rusk oppi kruset/glasset plasseres et lokk over. Bruk tre pinner som stativ for lokket. I områder med mye nedbør kan det være lurt å bruke en plankebit til lokk, og plankebiten kan hvile på tre steiner.

Grav kruset/glasset ned med en gang dere kommer ut i skogen. På slutten av dagen kan dere se hvor mange og hva slags insekter som har tatt turen ned i fella. (Eksperimenter gjerne med ulike åter i fella, ta noe fra matpakka - alt fra gammalost til pølse). Vil dere først undersøke glasset en eller flere dager etter, kan det helles litt vann, en dråpe Zalo eller liknende, og litt salt oppi glasset. Såpen er for å bryte overflatehinnen slik at dyret drukner fortest mulig, og saltet er for å hindre at dyret sveller alt for mye. Men det er vel triveligere å se på levende dyr og slippe dem ut etterpå, eller lage et terrarium til dem?

Andre fagområder: Kropp, bevegelse, mat og helse



4.4 Natur, miljø og teknologi

Smådyr i busker, trær og gress

Sted	Skog
Årstid	Vår, sommer og høst
Utstyr	En slagghåv (håv med kraftig ramme og et solid nett), et stort hvitt tøystykke, stokk, lupeboks og evt. insektsbok

Gjennomføring En slagghåv tåler å bli ført gjennom vegetasjonen. Her er det meningen at man skal slå den kraftig gjennom markvegetasjonen slik at dyr som lever på plantene vil falle ned i håven. Deretter er det bare å samle opp det som måtte være fangsten og studere dem i lupeboksen. Små dyr kan suges opp med maursluker/ekshauster.

Banking er en effektiv metode for å få ned dyr som lever i busker og trær. Et stort stykke hvitt tøystykke legges under det treet som vi skal undersøke. Deretter er det bare å slå i grenene med en stokk slik at insektene faller ned på det hvite tøystykket. Der er det mulig å samle insektene og legge dem i lupebokser for å se nærmere på dem. I råtne stubber, under løs bark og steiner lever det masser av småkryp. Pirk i råtne stubber med kniven, kanskje dere finner gangene til stokkmauren? Pirk løs barken, kanskje ser dere spor etter barkbiller? Løft på steiner, slik at skrukketroll og mark kommer kravlende fram. Er det fargeforskjell på disse dyra i forhold til de dere fant i busker og gress?

Andre fagområder: Kropp, bevegelse, mat og helse

Småkryp på trestammer

Sted	Et område med trær
Årstid	Sommerhalvåret
Utstyr	Bølgepapp og hyssing

Gjennomføring Fest strimler av bølgepapp rundt stammen litt over bakken på ulike trær i et område. Strimlene kan være f.eks. 30 cm brede (eller bruk det dere har). La bølgepappen stå på i to - tre dager, og åpne pappen forsiktig. Er dere heldige har mange småkryp funnet veien til den mørke og trygge plassen under pappen. Kan dere navnet på noen av småkrypene?

Andre fagområder: Kropp, bevegelse, mat og helse



4.4 Natur, miljø og teknologi

Gå til mauren og bli vis

Sted	En murtue
Årstid	Vår, sommer og høst
Utstyr	Lupebokser

Gjennomføring Ta barna med til en murtue. Her er noe av det dere kan gjøre under besøket:

- Legg ulike matsorter på hvite A4 ark rundt om tua i ulike avstander. Hvor kommer det flest? Spiser mauren noe eller tar de noe med hjem til tua? Går alle maurene samme vei tilbake?
- Legg en barka pinne i tua. Smak på pinnen etter at den har ligget der ei stund.
- Bruk en insektsuger. Studer en maur i en lupeboks.
- Finn ut: Hva frakter mauren, hva er tua laget av, bærer mauren ting ut eller inn, er det maur som samarbeider?
- Mål temperaturen i ulike lag i tua
- Legg ark med ulike farger på bakken ved tua. Hvor kommer det flest maur?
- Stikk pinner i bakken et stykke fra tua. Klatrer mauren opp? Hva hvis det ligger mat på toppen?
- Merk en maur med korrekturlakk. Følg den.
- Ta foto av en maur og studer den på dataskjermen når dere kommer tilbake til barnehagen.
- Legg en blå blomst i tua – hva skjer?
- Finn en maursti – legg en hindring i stien. Hva skjer?

Her er noe av det dere kan fortelle barna under besøket:

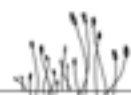
De murtuene vi ser i skogen tilhører de røde skogsmaurene. Maurene er vekselvarme, og om vinteren sover maurene dypt nede i tua. Men når temperaturen stiger begynner de å krype ut. Der varmer de seg i sola og reparerer skadene tua har fått om vinteren (f.eks. de store hullene som grønnspetten lager). Maurene har forskjellige arbeidsoppgaver. Noen henter mat, noen bygger på tua, noen er soldater og noen er barnevakter. Midt i tua bor dronninga. Hennes jobb er å legge egg. Ut av eggene kryper larvene som bor i egne barnerom og blir matet av barnepasserne. Larvene forpupper seg og etter en stund kommer voksne maur ut.

Alle maurene i en tue er hunnmaur. Om sommeren legger dronninga noen egg som blir til nye dronninger og hannmaur. De har vinger og flyr opp i lufta. Der parrer de seg, og dronningene flyr av sted for å danne nye murtuer mens hannen dør.

Rundt en murtue er det mange maurstier som maurene bruker til å bære hjem mat og nye materialer til tua. På stiene er det lukt som gjør at maurene finner veien tilbake til tua. Maurene spiser andre insekter, frø og honningdugg fra bladlus. De har kraftige kjever. Legger man hånda i en murtue vil mange maur bite seg fast, men pga. den tykke huden i håndflata vil det ikke gjøre vondt. Andre steder på kroppen med tynnere hud kan maurbitt være ubehagelig. Maurene har også gift i kjevane. Giften kalles maursyre eller murtiss. Giften bruker maurene til å sprøyte på fiender, men den er ikke farlig for oss, (men den svir kraftig i øynene). Maurene må passe seg for mange dyr også som f.eks. grønnspetten og maurløven (insekt). Maur er nyttige dyr som rydder i skogen og hjelper mange planter som f.eks. blåveis å spre frøene sine.



Andre fagområder: Kropp, bevegelse, mat og helse
Kommunikasjon, språk og tekst



4.4 Natur, miljø og teknologi

Terrarium for landlevende smådyr

Sted	Ingen krav
Årstid	Vår, sommer og høst
Utstyr	Plastikkeske med lokk/1,5 l brusflaske/syltetøyglass/et gammelt fiskeakvarium

Gjennomføring *Terrestrisk* betyr på land, akkurat som *akvatisk* betyr i vann. Et terrarium er derfor et rom for landlevende dyr akkurat som akvarium er for vannlevende. Gå ut i naturen og saml inn forskjellige typer smådyr. Fyll terrariet med jord, steiner, blader, pinner m.m. Husk at det finnes mange forskjellige typer insekter og smådyr, og at de stiller forskjellige krav. Terrariet må derfor bygges opp med hensyn på hva slags dyr dere har fanget. Ta derfor materiale fra der dere fant dyrene.

Meitemark: Skal dere ha meitemark i terrariet, må dere ha mye jord og blader i bunnen. Meitemark er ikke glad i for mye lys og krever mye fuktighet.

Skrukke troll: Skrukke troll er landlevende krepsdyr (ikke insekter) og trenger derfor mye fuktighet. De trives best under steiner og pinner, og er mest ute om natten.

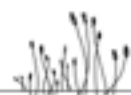
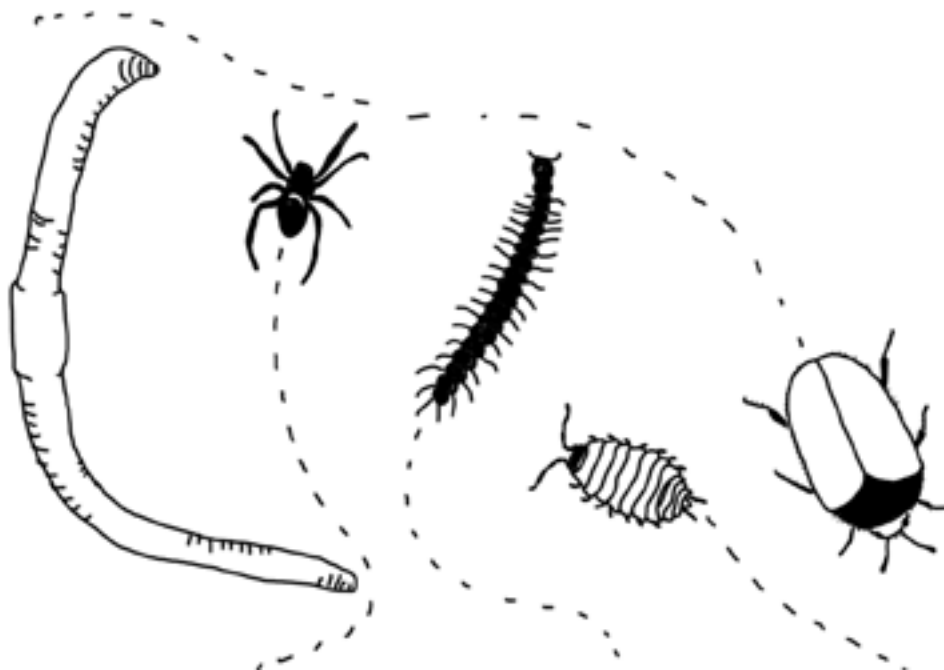
Skolopendere: Skolopendere er raske, leddede rovdyr med mange bein (altså ikke insekter). Skolopendere liker fuktige steder, og jager mark, insektlarver o.l. om natten.

Tusenbein: Tusenbein er langsomme leddyr med to par bein på hvert ledd (ikke insekter) og liker mørke og fuktige steder.

Edderkopper: Edderkopper har åtte bein og hører til edderkoppdynene. Noen spinner nett mellom trærne mens andre løper på bakken og fanger bytte. Edderkopper er flinke til å klatre og hoppe og kan lett rømme fra et terrarium.

Biller: Det finnes mange typer biller. De vanligste er løpebiller og snutebiller. Noen er rovdyr, mens andre spiser planter. De fleste holder til på bakken. Biller har seks bein og er insekter, men har fullstendig forvandling, og billelarvene likner ikke på de voksne.

Andre fagområder Kropp, bevegelse, mat og helse
 Kommunikasjon, språk og tekst



4.4 Natur, miljø og teknologi

Undersøke meitemarken

Sted	I god jord (brunjord) der meitemarken lever
Årstid	Sommerhalvåret
Utstyr	Stort syltetøyglass med hull i lokket, hage-/blomsterjord, sand, noen meitemarker, vissent og friskt løv, litt vann og papirark

Gjennomføring De fleste barn elsker meitemark. Ta med barna på meitemarkjakt i naturen. Se under steiner eller spa et hull i moldrik jord og saml meitemark i en bøtte. For å bli bedre kjent med meitemarken kan vi studere hvordan den jobber og hvordan den beveger seg. Legg et 4-5 cm tjukt lag med fuktig blomsterjord i syltetøyglasset. Fyll så et tynt lag, ca. 1 cm, med sand over jorda. Slik legges det jord og sand annen hver gang, til glasset er ca. $\frac{3}{4}$ fullt. Legg meitemarkene på toppen sammen med litt vissent og friskt løv. Tøm ca. 2 spiseskjeer vann oppi glasset og sett på lokket med hull i. La glasset stå på et fredelig sted i 1-3 dager. Hvor er sanden og løvet nå? Meitemarken kryper gjennom gangene sine ved hjelp av små børster som sitter rundt kroppen. La en mark krype over et papirark, vær helt stille, og dere kan høre hvordan børstene rasler mot underlaget. Har dere en lupe kan dere studere meitemarken gjennom denne.

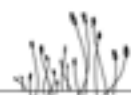
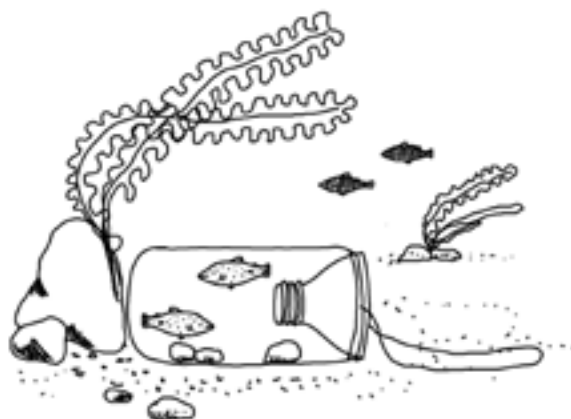
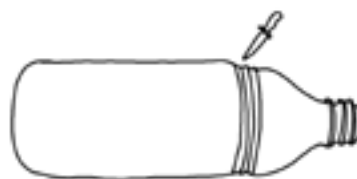
Andre fagområder: Kropp, bevegelse, mat og helse
Kommunikasjon, språk og tekst

Flaskeruse

Sted	Fjære, stillerennende elv eller innsjø
Årstid	Sommerhalvåret
Utstyr	Kniv, saks, 1 1/2 l brusflaske, 2-3 m hyssing

Gjennomføring Skjær eller klipp over plastflaska rett under korken slik at åpningen blir ca. 3-5 cm i diameter. Skjær eller klipp plastflaska enda et stykke nedenfor. Snu så flasketutdelen og press den inn mot bunnen. Fest så med delene sammen med tape eller stifter. Lag et hull på hver side øverst i den nedre delen av flaska der tauet skal få plass. Putt noen småsteiner i bunnen som lodd. Flaskerusa er ferdig. Putt i agn, og legg rusa ned. Pass på at den ligger flatt på bunnen. I fjæra kan bergnebb fanges. Knus skjell eller snegler eller bruk fiskeslo til å legge i bunnen av flaskerusa som agn. Bergnebb er nyttig i laksemærene der den spiser lakselus av laksen. I ferskvann kan ørekyte fanges. Bruk havregryn eller brødbiter som agn. Metoden blir brukt til å bekjempe ørekytebestanden i vassdragene.

Andre fagområder: Kropp, bevegelse, mat og helse
Kommunikasjon, språk og tekst



4.4 Natur, miljø og teknologi

Rumpetroll

Sted	Der paddene eller froskene legger egg
Årstid	Vår
Utstyr	Håv eller sil og en bøtte

Gjennomføring Eggene til padda blir liggende i lange remser i vannet inne blant vegetasjonen, mens froskene legger eggene sine i store klaser - en klase per hunn. Eggene kan man ta med hjem i en bøtte, og legge i et akvarium eller en balje sammen med steiner, bunnslam, planter og vann fra dammen. Skift vann ofte, helst hver dag (ta helst vann fra dammen), og følg med på utviklingen av eggene. Det tar ikke lang tid før det blir rumpetroll. Husk å putte oppi ferske planter fra dammen.

Rumpetroll spiser små organiske partikler i vannet og alger som de skrapet av stein og planter. For å tilføre næring kan man bruke akvariefiskefôr. Husk å fjerne evt. døde rumpetroll. Etter ca. to og en halv måned får rumpetrollene bakben og må svømme til overflaten for å trekke pusten. Etter enda en uke vokser forbena ut, snart forsvinner halen og rumpetrollet er blitt til en frosk. Frosker er fredet, og må derfor settes ut igjen på samme plassen som dere hentet eggene. Her skal de nyte sommeren, og spise seg store og sterke for å lagre opp næring til neste vinters lange dvaleperiode.

Andre fagområder: Kropp, bevegelse, mat og helse
Kommunikasjon, språk og tekst

Fuglesang: Lokke på fugler

Sted	Hvor som helst hvor det er noen trær og dermed småfugler
Årstid	Våren og forsommeren
Utstyr	Lydfiler med fuglesang. App med fuglesanger på telefonen.

Gjennomføring Fuglene er rundt oss hele tiden, vi hører dem og ser dem, men det er vanskelig å se hva slags fugler det er. Ved å lokke fuglene til oss, kan vi studere dem på nært hold.

Allerede i februar begynner de første fuglene å synge. Stamfugler som f.eks. kjøttmeis, blåmeis og grønnfink har vært her hele vinteren og får en «tjuvstart» på trekkfuglene som ikke kommer før i april-mai. Det er bare hanfugler som synger. De synger for å lokke til seg hunfugler, og for å si ifra til andre hanner at området er opptatt. Fuglens sangstemme sier noe om hvor ressurssterk han er, og dermed hvor god han er til å få fram unger og forsvare området. Dermed kan hunnene høre på sangstemmen om dette er en attraktiv hann, og andre hanner kan høre om dette er en tøffing til å forsvare området sitt.

Den beste måten å lære fuglesang på er å høre og se fuglen samtidig. Ved hjelp av lydfiler med fuglesanger kan fuglene lokkes til oss. Du kan laste ned en App på telefonen med fuglesanger.

Hanfuglen oppfatter da oss som en konkurrent som har kommet inn i territoriet, og som den blir nysgjerrige på.

Sett dere godt til rette på en åpning i skogen, og spill fuglesang fra en av de vanligste fuglene i området. Kjøttmeis og løvsanger er vanlige fugler i hele landet, bokfink er vanlig nord til Troms. Senk volumet etter hvert som fuglen kommer fram. Er dere musestille og heldige kommer fuglen meget nær og dere kan se den tydelig.

Har dere en liten portabel høyttaler kan dere plassere den om lag 10 meter fra dere. Da kommer fuglene ofte helt ned og besøker høyttaleren eller de flyr forvirret rundt den og leter etter artsfeller.



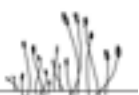
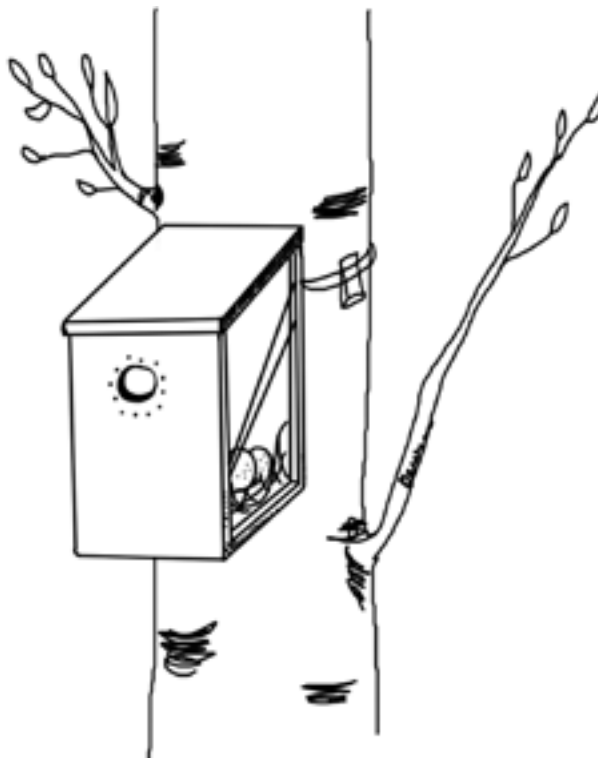
Andre fagområder: Kommunikasjon, språk og tekst

4.4 Natur, miljø og teknologi

Lage og følge opp fuglekasser

Sted	Skog
Årstid	Sen vinter og tidlig vår (lage kassene) Vinter, vår og forsommer (følge opp kassene)
Utstyr	Planker, sag, hammer, spiker, bormaskin/drill, pappspiker og evt. hengsler og plexiglass, gummihansker til rensing, kikkert

- Gjennomføring Å henge opp fuglekasser er en fin måte å studere fugler på nært hold. Fuglekassene bør lages og henges ut om vinteren eller tidlig på våren. Form og størrelse på kassa og hullet kan variere avhengig av hva slags fugl man vil ha i den. Generelt er det noen ting man bør tenke på:
- Bruk tørre materialer uten sprekker. Margsiden av plankene (den siden som vender inn mot midten av teet) vendes ut slik at kassa fortsatt er tett om materialene slår seg.
 - Bank spissene på spikrene litt flate så sprekker ikke plankene, og borre noen hull i bunnen for drenering og ventilasjon.
 - Ha aldri sittepinne foran hullet, det gjør det bare lettere for fiender å røve kassa. Slå en metallplate eller pappspiker rundt hullet for å sikre mot hakkespett. Hullets diameter bør være ca. 3 cm.
 - Slå fast en liten kloss bak på kassa slik at den blir hengende litt framover. Da regner det ikke inn i hullet.
 - Hvis man vil kikke inn i kassa, kan man lage en kikkelupe ved hjelp av hengsler på den ene siden, og sette plexiglass på innsiden.
 - Kassen beises utvendig med naturfarge.
 - Kassen henges opp ca. 3 meter over bakken.
 - Heng aldri kassene i direkte sollys.
 - Fest ikke kassene til treet med spiker. Bruk ståltråd rundt treet og putt kiler mellom tråden og stammen slik at avstanden kan justeres etter hvert som treet vokser.
 - Heng ikke opp flere kasser nær hverandre (minimum 20-30 m avstand).
 - Pass på å ha fri innflygingsbane. Kutt bort grener.



4.4 Natur, miljø og teknologi

Oppfølging av fuglekassene:

Husk å rense fuglekassene om vinteren. I fuglekassene samler det seg fuglelopper ut over året. For at fuglene som bosetter seg der neste vår ikke skal få lopper i senga, er det fint om fuglekassa blir rensset. Men fugleloppene er ikke så veldig koselige mot mennesker heller, så bruk gummihansker og vær forsiktig. (Eller rens kassene på en kald vinterdag når loppene ligger i dvale). Børst av klærne før dere går inn igjen.

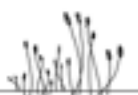
Er dere stille og rolige og ikke går innom kassa for ofte, er det mulig å ta en titt i kassa. Første gangen dere kan gjøre det er ca. en uke etter at fuglene har startet å legge egg. Eggleggingen starter når de har sluttet å bære reirmateriale til kassa. Skrap på treet før dere inspisierer kassa slik at fuglen kan fly ut. Etter at eggene har klekket kan dere sjekke kassa igjen. Eggene har som regel klekket når begge foreldrene begynner å fly til og fra kassa med mat i nebbet.

Nå kan dere ta regelmessige sjekker, men ta hensyn til fuglene, for de kan bli stresset av for mye trafikk og forlate ungene. Har dere ikke fuglekasse med pleksiglass, kan dere feste et speil til en skistav (som et stort tannlegespeil). Vipp opp lokket og hold speilet over. Det kan være litt vanskelig.

Følg med på:

- Når kommer det fugl til kassa?
- Hva slags fugl er det?
- Når kommer hunnen?
- Når blir eggene lagt?
- Hvor lenge ruges eggene?
- Hvor lenge er ungene i kassa?
- Er det flere kull i løpet av sesongen?

Andre fagområder: Kropp, bevegelse, mat og helse



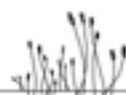
4.4 Natur, miljø og teknologi

Foringsball

Sted	Hvor som helst, men man bør velge en fôringsplass. Denne bør ligge i nærheten av busker eller trær slik at fuglene føler seg trygge med skjuleplasser i nærheten.
Årstid	Vinter
Utstyr	Den nederste delen av en melkekartong eller et pappkrus, fuglefrø, usaltet fett (delfiafett) og litt tau/hyssing

Gjennomføring Smelt fett i en kjele og tilsett fuglefrø, men ikke for mye - la det se ut som suppe. Slå noen knuter på tauet og trekk det gjennom kartongen/ pappkruset slik at det stopper i den øverste knuten. Fettblandingen helles over i kartongen/kruset rett før den stivner (lapskauskonsistens), slik at den ikke renner ut av hullet. Når fettene har stivnet helt henges kartongen/kruset ut opp ned. Hvite, matte pappkrus kan dekorerer med fine farger og tegninger, så har fuglene noe fint å se på mens de sitter på knutene på tauet og hakker i fettene.

Andre fagområder: Kunst, kultur og kreativitet



4.4 Natur, miljø og teknologi

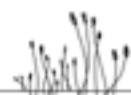
En piggete leieboer

Sted	Nærmiljøet, hager, parker etc.
Årstid	Hele året
Utstyr	Skål til vann og mat, ubehandlet trevirke, hammer, spiker, plastikkør, hønsenetting, ståltråd

Gjennomføring I Norge finnes pinnsvinet i lavereliggende strøk på Østlandet, samt i kyststrøk nordover til Bodø. Det voksne dyret blir ca. 25-30 cm langt og veier 300-1200 g. Det blir kjønnsmodent 11 måneder gammel. Parringen skjer i mai-juni, og hunndyret går drektig i 1-1,5 måneder. I gjennomsnitt får hun fem unger per kull. Pinnsvinet kan bli opptil 10 år gammelt. Det er aktivt om kvelden og natta, og sover i bol om dagen. Den trives best i nærheten av komposthauger, i kjøkkenhager, under hekker og busker og i grøfter. Der finner den maten sin; biller, larver, pupper, snegler, bær og frukt, hoggorm, frosk og fugleegg. Med andre ord, pinnsvinet er en typisk alteter, akkurat som grevlingen. Er det mye grevling i området, finnes det derfor trolig lite pinnsvin der. Hvis dere tror at dere har pinnsvin i nærheten, kan dere sette ut mat og drikke for å prøve å få det trivelige dyret som gjest. Sett ut friskt vann i en bolle. Spesielt om våren setter pinnsvinet pris på vann. Ellers spiser det samme mat som hunder og katter, gjerne småfisk og matrester, og det kan godt få melk en gang i blant.

Om vinteren ligger pinnsvinet i dvale. Har dere lyst på en leieboer, kan dere bygge et pinnsvinbol. Bruk ubehandlet trevirke til å lage en kasse (ca. 40 x 40 x 40 cm) med lokk som kan fjernes. Lag en inngangstunnel til kassa som er ca. 10 cm i indre diameter. Stikk inn et ventilasjonsrør som sikrer god luft inne i bolet. I den enden som er inni kasse, festes en ball av hønsenetting for å sikre at pinnsvinet ikke tetter røret. Smør kassa innvendig med jord og leire slik at det lukter jord innvendig. Plasser kassa på et skjermet sted, og dekk til med jord og løv. Legg en isolerende plastduk over før det hele dekkes til med et jordlag på toppen. Plasser mat foran inngangen for å vise pinnsvinet vei inn i bolet. Så er det bare å håpe på en vintergjest.

Andre fagområder: Kunst, kultur og kreativitet



4.4 Natur, miljø og teknologi

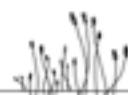
På jakt etter spor og sportegn - sporavtrykk

Sted	Hvor som helst der dere finner spor
Årstid	Sommerhalvåret
Utstyr	Bok om spor og sportegn Til gipsavstøp: Gips, vann, plastskål, rørepinne, melkekartong, saks, grønnsåpe

Gjennomføring Gå ut i skogen og let etter spor og sportegn. Som oftest ser vi ikke dyra som er rundt oss, men de setter spor etter seg. Kanskje er de nærmere enn vi tror, uten at vi ser dem. Her er noen andre tips til hva dere kan gjøre:

- o Ta bilde av sporene, skriv bildene ut og monter bildet sammen med bilder av dyra på plakater.
- o Følg sporene, prøv å tenke dere hvordan dyrene har hatt det, og hva de har gjort (hvor det har spist, ligget, tisset, bæsjet etc.)
- o Lek at der er ulver som er på jakt etter mat: Følg spor av elg og rådyr.
Lat som om dere er elg, rådyr, mus, ekorn e.l.. Hvor ville dere gått for å spise? Hvor ville dere ligget å tygge drøv? Hvor ville dere passet på de nyfødte barna deres? Hvor ville dere gjemt dere for fiender? Er det dyp snø, kan dere først gå hver deres sporrekke og så gå i hverandres spor - hva er enklest?
- o Dersom dere finner tydelige og ikke altfor bløte spor om sommeren, kan dere ta gipsavstøp. Blås sporet rent for smuss, barnåler etc. Klipp en «runde» av melkekartongen som er ca. 5 cm høy (er sporet større enn melkekartongen, kan det lages en remse som festes i passe størrelse med en stiftmaskin eller binders). Sett rammen rundt sporet og trykk den ned i jorda. Er det vanskelig å presse rammen ned i jorda, kan det lages et spor med en kniv. Bland gips og vann som forklart på pakken/ posen og hell gipsblandingen i rammen. La gipsen tørke og ta opp sporet. Dette er nå et «negativt» avtrykk av sporet. Børst negativen ren og smør sporsiden inn med grønnsåpe. Grønnsåpen gjør at gipsdelene ikke fester seg til hverandre. Vaseline kan også brukes. Lag en ramme som settes rundt avtrykket og hell på ny gips. La gipsen tørke og ta sporavtrykkene fra hverandre.

Andre fagområder: Kunst, kultur og kreativitet



4.4 Natur, miljø og teknologi

Naturutstilling

Sted	Overalt
Årstid	Hele året
Utstyr	Et laken, en plastduk eller lignende i lys farge - eller et blankskurt fjell. Eventuelt noe å samle i (f.eks. tomme isbokser).

Gjennomføring For å lære å skille mellom ting i naturen og med tiden lære navn på arter, må barna lære seg å se etter detaljer og skille mellom likt og ulikt. Denne aktiviteten øver i å skille mellom likt og ulikt, men vi velger selv hvor detaljert vi skal skille. Naturutstillingen danner et fellesskap, og vi kan snakke om hva vi finner.

Duken er et utstillingslokale der barna skal stille ut alle de forskjellige tingene de finner i naturen. På utstillingen skal det som er likt ligge sammen, mens det som er ulikt ligger fra hverandre.

For de minste er det ikke nødvendig å spesifisere hva de skal finne, men la dem selv samle hva de vil. Når de skal sortere gjenstandene sine, trenger vi bare skille mellom kategorier som stein, blomst, blad, pinne etc. Er det noen som kan navnet på noen av artene dere har funnet?

Etter hvert som barna blir kjent med aktiviteten, kan det spesifiseres hva de skal finne for å konsentrere seg om få ting, for eksempel moser, blader av løvtrær, blomster eller smådyr. Når de skal sortere, kan vi skille mellom artsspesifikasjoner for eksempel etter en flora.

Andre fagområder: Kunst, kultur og kreativitet

Naturdagbok

Sted	Hvor som helst
Årstid	Hele året
Utstyr	En robust notatbok med litt tykke ark uten linjer, enkle farger og blyanter til utebruk

Gjennomføring Naturdagboka er barnas egen «notatbok». Her kan de tegne, male, lime inn naturmateriale (blader, pressede blomster, pressede alger, moser, hår, fjær etc.) og bilder. De kan f.eks. «skrive» om opplevelsene sine ved å «herme» etter ordene som er navn på det de tegner. Med felles utedager og turer får gruppen felles opplevelser.

Naturdagboka har en sentral rolle i etterarbeidet etter turen og under bearbeidelsen av opplevelsene. Naturdagboka vil være en tverrfaglig bok der barna samler opplevelser om friluftsliv og natur. Tar dere bilder av ting dere ser i naturen kan dere kanskje skrive disse ut og la barna lime bildet inn i boka.

Andre fagområder: Kunst, kultur og kreativitet

Følg et område gjennom året

Sted	Hvor som helst
Årstid	Gjennom hele året
Utstyr	Tegne- og malesaker, fotoapparat/telefon, termometer, stokk på ca. 1 m div. utstyr til å fange småkryp

Gjennomføring La barna oppleve årstidsforandringene ved å tegne, male og ta bilder av samme motivet gjennom et år. Velg ut et lite område på max. 10m x 10m, gjerne mindre, der dere gjør naturundersøkelser. Området dere velger bør se spennende ut og må gjerne inneholde mange arter. Merk av området med pinner i hvert hjørne. Når spretter trærne? Når kommer blomstene? Let etter småkryp til ulike tider av året. Samle blader om høsten. Mål snødybde (sett opp en stokk med cm-mål på høsten og følg med ut over vinteren) og temperatur.

Andre fagområder: Kunst, kultur og kreativitet



4.4 Natur, miljø og teknologi

Nedbryting under en planke

Sted	Skog, eng eller fjellet
Årstid	Fra høsten til forsommeren
Utstyr	En planke og forskjellige ting vi vil undersøke om brytes ned i naturen; f. eks. en brødskeiv med skinkepålegg, en bit matpapir, appelsinskall, plastikk, blad, barnåler, tøyestykke, aluminiumsfolie

Gjennomføring Dette er en fin aktivitet å starte med rett etter at barna er på plass i barnehagen etter sommerferien. Både fordi aktiviteten tar litt tid, og fordi det kan være lurt å bevisstgjøre barna på at de ikke skal kaste søppel på tur. Legg de tingene som ønskes undersøkt under en planke i skogen, på enga eller på fjellet. Finn helst en litt bortgjemt plass, slik at andre ikke finner det og av nysgjerrighet ødelegger forsøket deres. Rett før sommerferien starter året etter, tar vi en titt under planken og ser hvordan det har gått med de tingene vi la der.

Gjør dere eksperimentet i ulike typer natur, f. eks. løvskog og barskog, kan dere kanskje se forskjeller når året er gått. Barna får se hva som råtner og ikke i naturen, hva som råtner fort og hva som råtner sakte. De får et begrep om hva som er organisk og ikke-organisk, og hva som absolutt ikke må kastes i naturen når de er på tur.

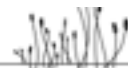
Andre fagområder: Kropp, bevegelse, mat og helse
Kommunikasjon, språk og tekst

Fugl som tema

Sted	Hvor som helst
Årstid	Hele året
Utstyr	Papir og blyant. Fuglebøker.

Gjennomføring Særlig om våren når trekkfuglene har kommet tilbake, kan det være fint å ha fugl som tema. En fin aktivitet om våren kan være å registrere hvilke fugler som kommer først tilbake fra opphold i varmere land. Dette kan dere gjøre ved å lage en egen oversikt der dere setter opp navnene på hver fugl og dato for når den ble observert første gang om våren. Den oversikten dere lager kan også brukes til å merke av den siste datoen fuglene sees i deres område om høsten. Også om vinteren kan man ha litt om fugl: Man kan se på hvordan de ulike fuglene tilpasser seg vinteren. Det er generelt tre måter å tilpasse seg vinteren på: Reise til Syden, streife etter mat eller bli hvor du er. De som flyr sørover gjør dette i hovedsak fordi matkilden (insekter, smågnagere) forsvinner. De som streifer etter mat, kan danne flokker (nøttekråka, korsnebb) og dra til områder hvor det er mye mat. De som blir, legger om kostholdet (fra insekter til frø, flaggspett), hamstrer mat (nøttekråka) eller spiser mat som finnes året rundt (måker og stokkender ved åpent vann). I den forbindelse kan det være fint å ha en foringsplass hvor man kan se på hvilke fugler som blir i Norge om vinteren.

Andre fagområder: Kropp, bevegelse, mat og helse
Kommunikasjon, språk og tekst



4.4 Natur, miljø og teknologi

Marin forsøpling som tema

Sted	Fjæra eller ved et vann
Årstid	Vår, sommer og høst
Utstyr	Plasthansker, bøtter og søppelsekker

Gjennomføring Barna er miljøagenter og samler alt det som ikke hører til i naturen (søppel).

Dette kan de så gjøre ulike ting med:

- * Sortere (glass, metall, plast, papir, tekstil osv.)
- * Bruke til å bygge et søppeltroll av
- * Bruke som utgangspunkt for samtaler:
 - hvem har kastet dette?
 - hvor kommer dette fra?
 - hvorfor har noen kastet dette i naturen?
 - hvor lenge må dette ligge i naturen før det blir borte?

Andre fagområder: Kommunikasjon, språk og tekst

4.4 Natur, miljø og teknologi

Grønnsaks- eller urtehage

Sted	Nær barnehagen
Årstid	Vår, sommer og høst
Utstyr	Hageredskap, gjerne tilpassa barn: spade, rive, hakke, grafse, bøtte, plantekasser, mold (avhengig av opprinnelig jordtype), frø og/eller planter

Gjennomføring I nærområdet finner dere en liten jordfleck som grunneieren lar dere opparbeide til kjøkkenhage. Alternativt kan dere bruke plantekasser som dere fyller god jord i. Dette arbeidet må påbegynnes tidlig på våren, men så kan dere til gjengjeld kanskje høste fruktene av arbeidet alt når sommerferien kommer. Enkelte planter trenger ofte hele sommeren for å vokse opp.

Grønnsaks- eller urtehage:

1. Finn et høvelig sted for opparbeiding av grønnsak- eller potethage.
2. Det anbefales at hagen er opparbeidet på forhand. Hvis ikke må de voksne med hjelp fra barna legge opp landet for hand. Vi anbefaler at det gjøres slik:
 - Lag ei grøft som er like bred som spaden og like lang som hagen skal være.
 - La den være ca. 40 cm dyp. Stikk ut torva og legg denne for seg selv før resten av jordmassene spas ut.
 - Lag en ny grøft parallelt med den første. Torva stikkes ut og legges opp-ned i den første grøfta før resten av massene spas ut og legges opp på torva i den første grøfta
 - Lag så mange grøfter som dere ønsker. I siste grøft legges torva og massene dere tok ut fra den første grøfta.
3. Lag senger (maks 50 cm) tilpassa valg av planter. Husk å ha gode mellomrom til å gå på.
4. Så frø for de grønnsakene dere vil ha eller sett potet.
5. Vann etter at dere har sådd og i tørkeperioder.
6. Utfordringen for de fleste er å holde ugresset borte. Grønnsaks- og urtehagen må derfor besøkes ofte under hele vekstsesongen.
7. Høst grønnsakene og urtene etter hvert som de er spiselige.

Andre fagområder: Kropp, bevegelse, mat og helse
Kommunikasjon, språk og tekst



4.4 Natur, miljø og teknologi

Værstasjon

Sted	Et sted nær barnehagen
Årstid	Hele året
Utstyr	Termometer, bøtte, målebeger, plast eller tøystrimmel, pøle, kompass, tommestokk

Gjennomføring Værstasjonen kan dere sette opp i nærheten av der dere holder til, slik at det er lett å lese av målingene når dere måtte ønske det. Stasjonen kan bestå av bare et termometer eller man kan bygge opp en værstasjon med mange måleinstrumenter.

Dette er noe dere kan følge med på:

Temperatur: Heng opp en termometermåler på egnet sted (på et skyggefullt og vindstille sted). Nå kan dere lese av temperaturen og føre statistikk. Et godt tips er å måle temperaturen til samme tid hver dag.

Nedbør: Lag en nedbørmåler. Dette kan gjøres helt enkelt ved å bruke en bøtte som må gjøres fast slik at vinden ikke fjerner utstyret.

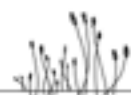
Når dere måler nedbøren så tømmer dere vannet/snøen ut av bøtta og tømmer det over i et målebeger. Er det snø må dere smelte denne.

Vindretning: Slå ned en stokk på et åpent område. Fest plast eller tøystrimmelen øverst på stokken. Strimmelen er lett og vil blåse til den motsatte siden av vindretningen. Med et kompass kan dere se hvor vinden kommer fra.

Snømåler: Slå ned en stokk i bakken på et flatt og åpent område. Merk av hver 10 cm på stokken slik at dere lett kan lese av hvor høyt snøen står.

Dere kan så lage stolpediagram og grafer eller andre ting som illustrerer været hver eneste dag i løpet av en periode.

Andre fagområder: Kropp, bevegelse, mat og helse
Kommunikasjon, språk og tekst



4.4 Natur, miljø og teknologi

Elgjakt

Sted	Elgvall
Årstid	Høst
Utstyr	Ingen

Gjennomføring Elgen er vårt mest vanlige hjortedyr og de aller fleste barn har sett dyret, enten i skogen eller langs veien. Elgjakta er en lagaktivitet der alle bidrar for å få utført oppgaven, som er å felle elgen med et skudd, få den og ta vare på den slik at den kan bli til mat. En oppnevnt jaktleder er ansvarlig for sitt jaktlag.

I mange kommuner og bygder er elgjakta en stor begivenhet som mange har hørt snakk om. Elgjakta har stor betydning for jaktkulturen, og høstningstradisjonene på disse stedene betyr mye for folks bolyst og livskvalitet.

Aktiviteten må nødvendigvis legges til de ukene på høsten elgjakta foregår. Dette er vanligvis fra 25. september og til medio desember. Det er en fordel om man kan sette av flere dager (2-3 dager) til prosjektet. Det er selvfølgelig ønskelig at jaktlaget feller en elg i den avsatte perioden og at barna kan være med på flåinga, og på den måten se med egne øyne hva som foregår. Oppmøte avtales sammen med elgjaktlag som skal ut på jakt. Jaktleder viser barna jaktutstyr og våpen. Barna kan enten være med jegerne ut på post eller vente på et egnet sted der man kan bruke tida til å fyre bål og lage mat mens elgjaktlaget gjør det de må. Barna kan sammen gå en tur for å se på spor og sportegn etter elg. Større barn kan være med å gå sammen med jegerne. Ved felling av dyr bør barna få være med å se på og aller helst få mulighet til å bruke kniv på dyret.

Andre fagområder: Kropp, bevegelse, mat og helse
 Kommunikasjon, språk og tekst
 Etikk, religion og filosofi
 Nærmiljø og samfunn

Opptenningsbriketter av elgbæsj

Sted	Skogen
Årstid	Hele året
Utstyr	Hansker, bøtter og lampeolje

Gjennomføring Barna går på jakt etter vinterbæsj av elg. De plukker bæsjen og tar den med hjem til barnehagen. Her legges bæsjen til tørk. Når den er tørr legges bæsjen i en bøtte som fylles med lampeolje til den når over bæsjen. Her ligger de et døgn før bæsjen tørkes på nytt. Så pakkes bæsjen i små poser eller esker og brukes som opptenningsbriketter.

Andre fagområder: Kropp, bevegelse, mat og helse



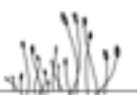
4.4 Natur, miljø og teknologi

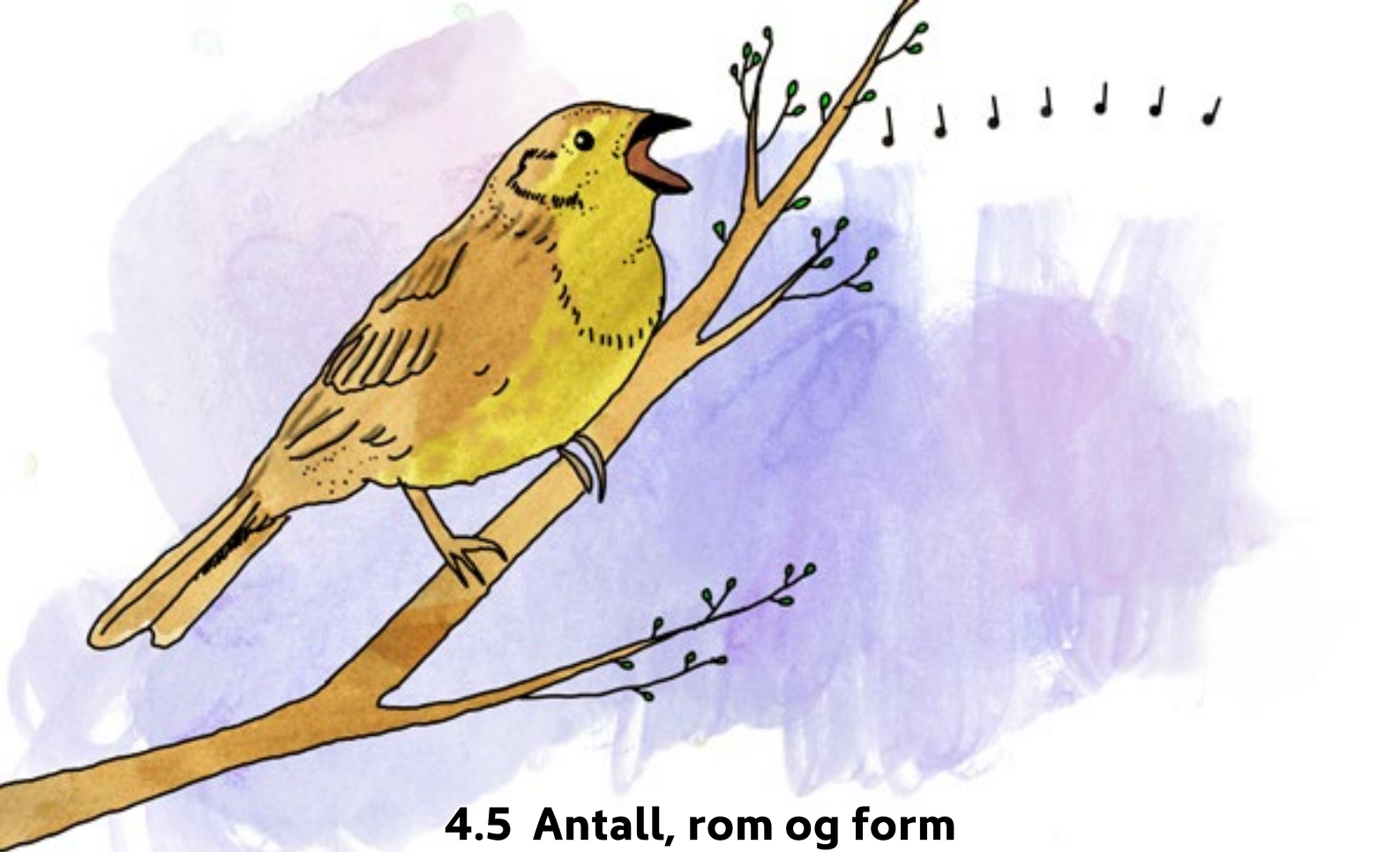
På leting etter kilden

Sted	Ved bekken
Årstid	Sommerhalvåret
Utstyr	Ingen ting, men gjerne ei bøtte og en håv.

Gjennomføring Ta med barna til utløpet av en stor eller liten bekk. Prøv å følge bekken og let etter hvor bekken kommer fra. Underveis leter dere etter fisk og smådyr, gjennomfører kappseiling med pinner, hopper fra stein til stein i bekken, lager demninger og leter etter fine steiner. På en varm sommerdag kan barna kanskje få lov til å vasse i bekken og se hvor langt de kan vasse i bekken uten å måtte trå på land.

Andre fagområder: Kropp, bevegelse, mat og helse





4.5 Antall, rom og form

Fagområdet «Antall, rom og form handler om å oppdage, utforske og skape strukturer og hjelpe barna til å forstå sammenhenger i naturen, samfunnet og universet» (R17). «Hvor mange kongler trenger du?» «Skal pinnen være rett eller bøyd, lang eller kort, tjukkk eller tynn?» I skogen har vi materiell nok når vi skal jobbe med antall og form, i tillegg oppstår slike situasjoner helt av seg selv som praktiske øvelser og utfordringer:

Lytt til gulspurven som teller til sju på våren, tell kronblader på hvitveisen, hvor mange blå merker finner dere på vei til hytta? Vi kan lage maten sammen og måle opp hvor mange desiliter som skal opp i suppa. Vi kan måle avstander med tau, skritt og pinnelengder.



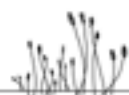
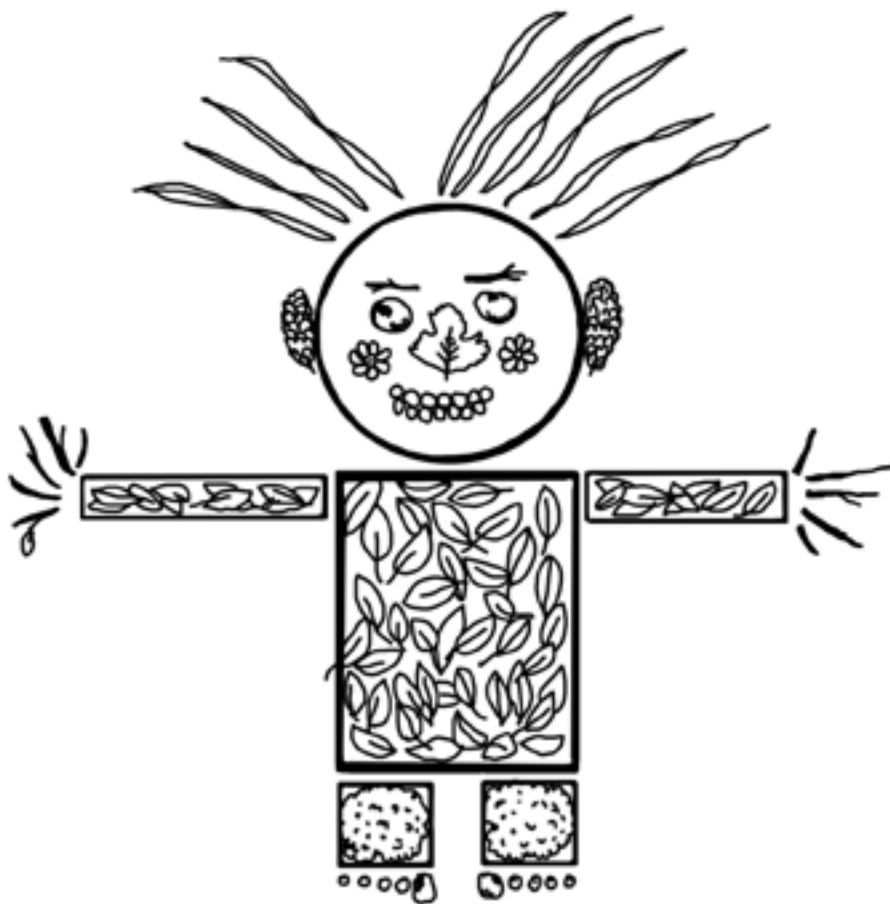
4.5 Antall, rom og form

Mattetrollet

Sted	Et område der det finnes naturmaterialer
Årstid	Hele året
Utstyr	Naturmateriale dere finner på plassen

Gjennomføring Først tegnes/merkes modellen opp. Her er et troll brukt som eksempel, men modellen kan være alt fra et menneske til en figur. Fokuser på geometriske mønster: hodet er en sirkel, halsen et lite rektangel, magen et større rektangel enn halsen osv. Hvilke sider i rektangelet er lengst? kortest? Nå skal vi finne ut hvilke farger trollet skal ha på klærne. Dersom en bestemmer at genseren skal være grønn, hva kan vi finne i naturen som er grønt? Mose er grønn året rundt, mens blader er grønne om våren og sommeren. Kanskje genseren bør ha noen runde knapper også? Det kommer forslag om at buksa skal være brun. Da blir kongler, bark og kvister foreslått av barna. Eller tang dersom dere er ved sjøen. Når det er bestemt farge på alle klærne, er det klart for påkledning! Barna starter med å samle inn naturmateriale, og legger det der det skal være.

Andre fagområder Kropp, bevegelse, mat og helse



4.5 Antall, rom og form

Kims lek med geometriske figurer

Sted	Skogsområde
Årstid	Hele året
Utstyr	Et tau, poster med bilder av ulike former og figurer

Gjennomføring Dette er en tauløypevariant som byr på både matematiske og fysiske utfordringer. Sett opp et tau på kryss og tvers mellom trærne. Mest spennende er det dersom løypa kan gå gjennom et variert terreng. Langs løypa legges det ut eller henges opp poster med bilder av ulike former og figurer. (Tips: print ut figurer fra Word; Autofigurer). Disse kan godt ha ulik farge. Barna går gjennom løypa enkeltvis eller to og to, og har som mål å huske alle figurene som de går forbi. Ved enden av løypa ligger det dobbelt så mange former og figurer. Her skal barna plukke ut postene som de observerte langs løypa. En slik tauløype kan tilpasses barnas alder, og brukes til flere typer oppgaver, f.eks. tema. Heng opp poster med bilder av ting som hører til et visst tema dere jobber med. Ved enden av løypa ligger dobbelt så mange poster, og barna sorterer ut postene de har sett. Hvis dere har tilgang til lamineringsmaskin, så er det lurt å laminere postene slik at de kan brukes om igjen.

Andre fagområder: Kropp, bevegelse, mat og helse
Kommunikasjon, språk og tekst

Sirkelskattejakt

Sted	Nærmiljøet
Årstid	Hele året
Utstyr	Ingen ting, eventuelt blokk og blyant

Gjennomføring Hvis vi bruker øynene godt når vi er ute på tur, dukker det stadig opp geometriske figurer som sirkler, trekanten og firkanten. Det kan være på hus i nærmiljøet, på biler, naturmaterialer, trafikkskilt mm. Gå på «skattejakt» etter disse. Velg å konsentrere dere om en av formene, eller alle tre. Hva slags form er det på vinduer og dører? Hva med inngangen til fuglekassa? Snømannen utenfor barnehagen? Gulrotnesa hans? Ta gjerne med blokk og blyant og tegn noen av «skattene».

Andre fagområder: Kropp, bevegelse, mat og helse
Kommunikasjon, språk og tekst

Butikk

Sted	Barnehagen, skolegården, nærmiljøet
Årstid	Hele året
Utstyr	Penger (kan lages /kopieres eller bruk kongler, skjell o.l.), salgsvarer, «butikk/boder»

Gjennomføring Leke butikk og torg med ting fra naturen. Kjøp og salg. Marked i gamle dager. Leke kafé ute. Servere, selge, telle, osv. Leke gatekjøkken med «villmarksmat». Lage varer som skal selges; produkter fra skogen, steintroll, plukke bær; sylte og safte, grønnsaker fra skolehagen osv. Lage salgsboder. Arrangere markedsdag med tema; mat fra havet, vikingmarked, loppemarked osv. Fordele roller; innkjøpssjef, kasserer, handelsmenn, han som pruter osv. Regne ut rabatter, fortjeneste/underskudd osv. Handle på butikk, hos fiskeren, hos gårdbrukeren osv. Bruk lokalsamfunnet, kanskje dere kan selge varer med forankring i lokale tradisjoner? Det kan være spesielle matretter, håndarbeidsprodukter m.m.

Andre fagområder: Nærmiljø og samfunn



4.5 Antall, rom og form

Hemmelig pose

Sted	Skogen, stranda eller et annet sted man kan finne ting i naturen.
Årstid	Vår, sommer, høst
Utstyr	Lapper med oppdrag, tøypose

Gjennomføring Lag opp små lapper med hemmelige oppdrag. Del opp i grupper på 2-4 barn (eller hvor mange dere synes er passe). Gruppene får etter tur trekke et oppdrag fra en pose. Den voksne som holder posen leser opp hva som står på lappen. Når gruppa har gjennomført oppdraget, får de et nytt oppdrag. Leken kan avsluttes etter at ei gruppe har gjennomført f.eks. 5 eller 10 oppdrag.

Oppdragene varieres etter hva dere kan finne på stedet og etter alderen på barna. Her er noen eksempler:

- Hent en tung stein
- Still deg/dere under det høyeste treet dere kan se.
- Hopp 15 hopp baklengs
- Hent en pinne som er like tykk som din tommel.
- Hent en pinne som er like lang som ditt ben.
- Finn 6 kongler og lag en pyramide
- Hent to steiner som er like tunge - Hent et jevnt antall furukvister (partall)
- Hent det største og minste skjellet dere kan finne

Andre fagområder: Kropp, bevegelse, mat og helse
 Kommunikasjon, språk og tekst

Sortering av gjenstander

Sted	Hvor som helst
Årstid	Hele året
Utstyr	Materiale fra naturen

Gjennomføring Samle pinner av forskjellig størrelse. Legg pinnene etter hverandre etter størrelsen, begynn med det korteste, avslutte med den lengste. Barna finner ut hvor i rekka sin pinne skal ligge. Etterpå kan dere begynne med den lengste, og avslutte med den korteste. Det samme kan utføres med andre gjenstander dere finner i naturen, slik som blader, kongler, skjell og steiner. Samtale/diskusjon etterpå om forskjeller og likheter. Samle steiner med forskjellig tyngde. Sortér etter tyngde; tyngst først, avslutt med den letteste. Begynn etterpå med den letteste osv.

«Sorteringa» kan også omfatte større gjenstander. Finn det høyeste treet, det korteste, det nest høyeste osv. Eller se på høyden på hus, størrelsen på båter, traktorer mm. Dette er ting vi ikke kan sortere fysisk men vi kan ta det muntlig.

Andre fagområder: Kropp, bevegelse, mat og helse
 Kommunikasjon, språk og tekst



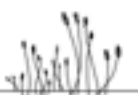
4.5 Antall, rom og form

Pinne og stein

Sted	Hvor som helst
Årstid	Hele året
Utstyr	En pinne, og en stein til hver deltager

Gjennomføring Dette er en gammel tradisjonslek: Begynn med å slå en pinne ned i bakken. Deretter finner alle seg hver sin gode kastestein. La barna stille seg opp et godt stykke unna pinnen, avstanden varierer alt etter alder. Ta et prøvekast først for å se om avstanden er passe. Oppgaven her er å få steinen til å lande nærmest mulig pinnen. Den steinen som lander lengst unna, får en prikk. Når en har fått to prikker, er en ute av leken. De som går ut, kan få i oppgave å være «målemenn» dersom noen steiner ligger med nesten lik avstand til pinnen. Bruk fantasien til å finne et måleinstrument. Vinneren er den som blir igjen til slutt.

Andre fagområder: Kropp, bevegelse, mat og helse
Kommunikasjon, språk og tekst



4.5 Antall, rom og form

Lengde og areal

Sted	Nærmiljøet
Årstid	Hele året
Utstyr	Målestokk, f.eks. tau, kjepp eller barna sjøl

Gjennomføring Ved hjelp av tau, en kjepp eller andre «målestokker», måles avstander rundt omkring i barnehagens nærområde. F. eks. mellom husveggen og flaggstanga. Et barns kroppslengde kan også være «målestokken». Eller man lager ei lenke av mange barn som gruppeoppgave. Hvilke trær er det lengst avstand mellom?

Forslag til andre måleoppgaver:

- Hvem finner den korteste/lengste løvetannen, meitemarken, fjæremarken?
- Måle omkretsen av trær; Hvem finner den tykkeste grana, furua, bjørka? osv.
- Hvilken pinne flyter fortest under brua?
- Flaskebakke: Hvilken flaske hopper lengst?
- Hoppe på ski. Måle lengde.
- Hoppe lengde. Måle lengde.

Andre fagområder: Kropp, bevegelse, mat og helse
Kommunikasjon, språk og tekst

Konglesprett

Sted	Åpen plass
Årstid	Hele året
Utstyr	Kvist og kongler

Gjennomføring Hvert barna skal finne fem furu- eller grankongler og en litt bøyelig kvist. Gå til en åpen plass, og pass på at det ikke er noen foran dere. (Hvis det er det, så rop «Varsku her for flygende kongler»). Marker en linje på bakken, dette er utskytningsstreken der sprettet måles fra. Legg en kongle på den ene enden av kvisten, og bøy kvisten bakover. Slipp kvisten (og konglen) og konglen fyker (forhåpentligvis) avgårde. Mål hvor langt konglen spretter, gjerne vha. skritt lengde, meterstokk, e.l. Et forslag kan være at barna kutter kvisten sin slik at den blir 1 meter, og dermed kan denne brukes til måleredskap. Hvert barn får f.eks. fem sprett. Lengden noteres etter hvert sprett, og til slutt legges de fem sprettene sammen. Den med høyest sum er konglesprettmester.

Andre fagområder: Kropp, bevegelse, mat og helse
Kommunikasjon, språk og tekst



4.5 Antall, rom og form

Flaskebane

Sted	Ingen krav, men en fordel med en litt liten, bratt bakke
Årstid	Vinter
Utstyr	Flaske som er helt glatt og evt. spade, målebånd og stoppeklokke

Gjennomføring Hvis dere har en bratt skråning eller liknende, kan dere lage banen der. Hvis dere ikke har det, må dere lage en stor snøhaug. Langs hele banen må dere lage høye kanter. For at flaska ikke skal slingre fram og tilbake, bør den ikke være stort bredere enn flaska selv. Banen bør ha svinger og tunneler, og kanskje et hopp? Glatt til banen med votten; jo jevnere den er, jo fortere går flaska. Kanskje dere kan spraye den med litt vann også? Da vil det danne seg litt is på overflata, og flaska kan komme opp i supersonisk fart. Ta tiden og finn ut hvilke flaske som sklir fortest.

Andre fagområder: Kropp, bevegelse, mat og helse
Kommunikasjon, språk og tekst

Hesteskasting

Sted	Fast underlag. Skog, strand, lekeplass o.l.
Årstid	Hele året
Utstyr	Et antall hesteko; maks 10 stk. En pinne i jorda

Gjennomføring Slå pinnen godt fast i marka. Stå litt bortenfor og kast mot pinnen. Hvis hestekoene trer seg inn på pinnen eller ligger rundt pinnen, blir det 5 poeng. Hvis den ligger på skrå mot pinnen, blir det 3 poeng. Den som får flest poeng vinner.

Andre fagområder: Kropp, bevegelse, mat og helse
Kommunikasjon, språk og tekst



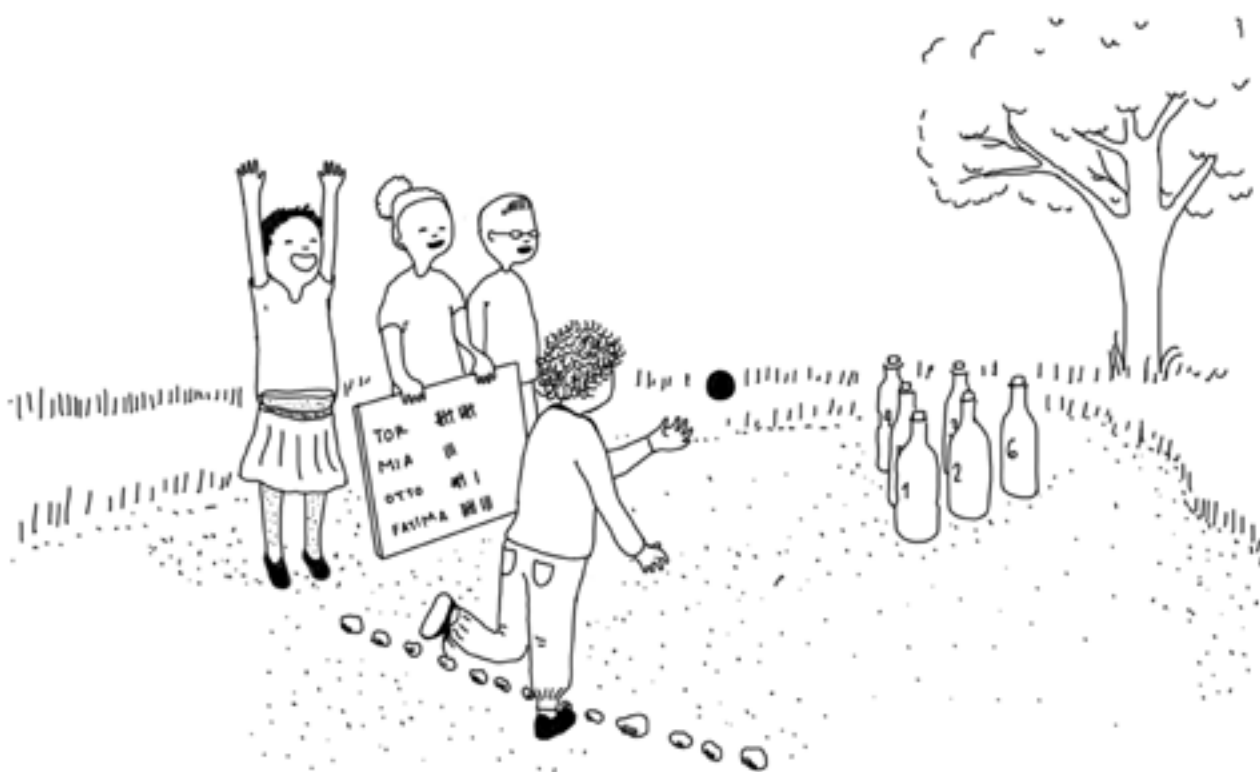
4.5 Antall, rom og form

Flaskebowling

Sted	Åpen plass
Årstid	Hele året
Utstyr	Seks 1,5 liters plastflasker med tall på, 1-2 tennisballer Papplater og sprittusj

Gjennomføring Før bowlingmatchen må de seks flaskene merkes med tall (enten 1-6, eller større tall som 10, 50 og 100). Still flaskene opp i et trekantmønster. Barna stiller seg opp noen meter fra flaskene for å kaste, avstanden varierer etter barnas alder. Alle får to forsøk på å velte flaskene, men er man flink (og heldig) velter man alle i første kast. Tallene på de flaskene som har veltet etter to kast legges sammen, og er poengsummen man konkurrerer mot de andre med. Det kan godt gis ekstrapoeng for å velte alle flaskene i ett kast. Bowlingen fungerer også fint som lagkonkurranse. Del inn i lag, og noter poengsummen for hver deltaker på en stor papplate. Legg sammen til slutt.

Andre fagområder: Kropp, bevegelse, mat og helse
Kommunikasjon, språk og tekst



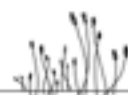
4.5 Antall, rom og form

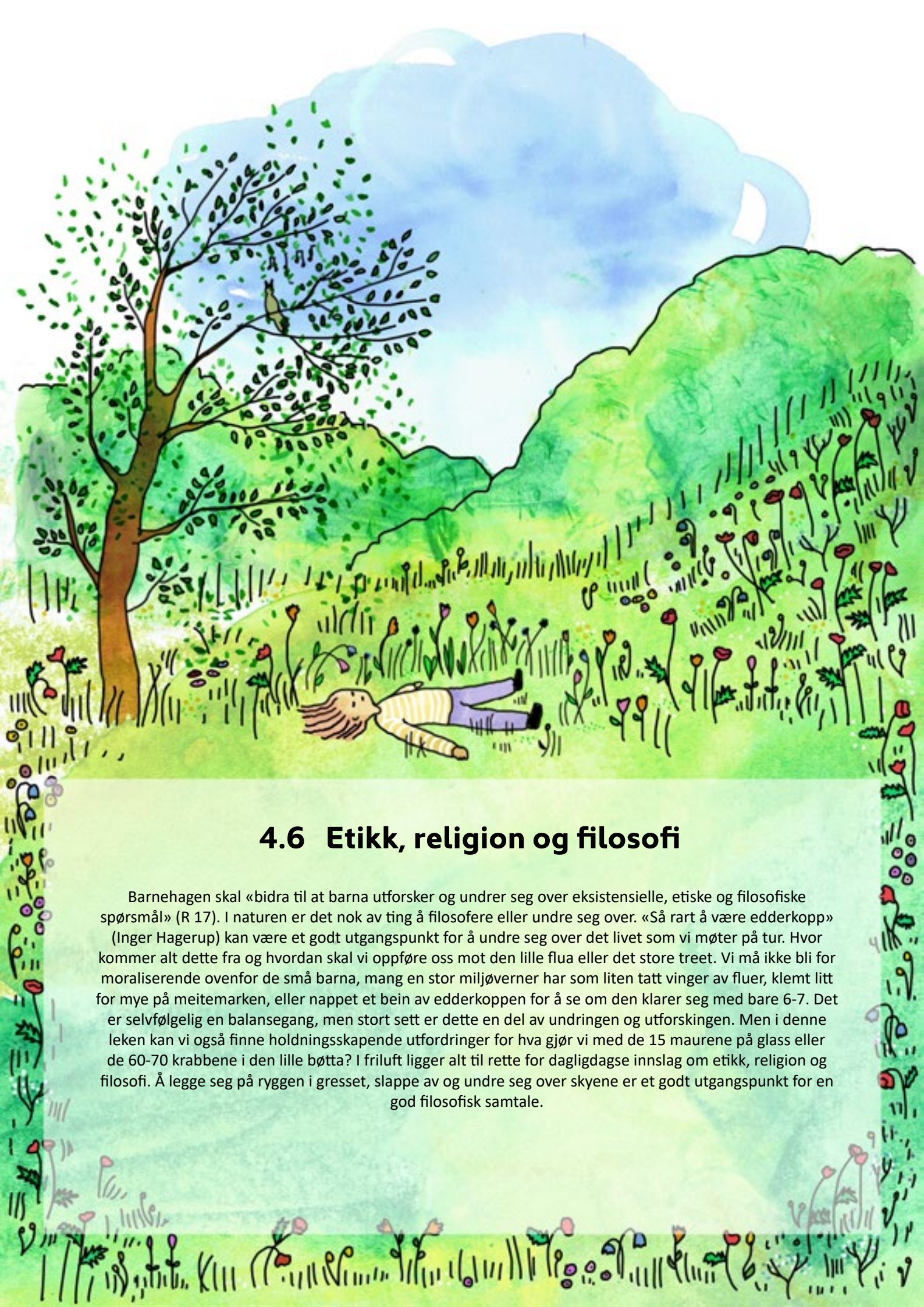
Tre på rad

Sted	Hvor som helst
Årstid	Hele året
Utstyr	Kongler, skjell, steiner, pinner e.l.

Gjennomføring Tegn opp et rutenett (3 x 3 ruter), eller merk av hull hvor det er lov til å legge steinene. To og to spiller sammen, og hver har tre «brikker». Legg en stein i en rute annenhver gang. Den som først får tre på rad, har vunnet. Steinene kan også flyttes etter at de er lagt ut, men da må det være ledige ruter. Flytt vannrett, loddrett eller diagonalt, men hopp ikke over noen ruter.

Andre fagområder Kommunikasjon, språk og tekst





4.6 Etikk, religion og filosofi

Barnehagen skal «bidra til at barna utforsker og undrer seg over eksistensielle, etiske og filosofiske spørsmål» (R 17). I naturen er det nok av ting å filosofere eller undre seg over. «Så rart å være edderkopp»

(Inger Hagerup) kan være et godt utgangspunkt for å undre seg over det livet som vi møter på tur. Hvor kommer alt dette fra og hvordan skal vi oppføre oss mot den lille flua eller det store treet. Vi må ikke bli for moraliserende ovenfor de små barna, mang en stor miljøverner har som liten tatt vinger av fluer, klemte litt for mye på meitemarken, eller nappet et bein av edderkoppen for å se om den klarer seg med bare 6-7. Det er selvfølgelig en balansegang, men stort sett er dette en del av undringen og utforskingen. Men i denne leken kan vi også finne holdningsskapende utfordringer for hva gjør vi med de 15 maurene på glass eller de 60-70 krabbene i den lille bøtta? I friluft ligger alt til rette for dagligdagse innslag om etikk, religion og filosofi. Å legge seg på ryggen i gresset, slappe av og undre seg over skyene er et godt utgangspunkt for en god filosofisk samtale.

4.6 Etikk, religion og filosofi

Søppeltrollet

Sted	Hvor som helst
Årstid	Hele året
Utstyr	Ingen ting

Gjennomføring Barna undersøker et område i naturen og samler sammen alt søppelet de finner. Så lager de et troll av søppelet. Enten liggende på bakken eller som en statue. Barna må så fortelle om trollet: hvor det kommer fra, hvorfor de bor i naturen og hva de tenker på.

Andre fagområder: Kropp, bevegelse, mat og helse
Kunst, kultur og kreativitet

Slemmingen

Sted	Hvor som helst
Årstid	Hele året
Utstyr	Ingen ting

Gjennomføring Dette er en ringlek. Leken fungerer best hvis antallet i ringen er 5-7 deltakere. Disse holder hverandre i hendene. En deltaker er «slemmingen» og står alene utenfor ringen. Denne bestemmer hvem i ringen denne ønsker å «ta». Slemmingen skal forsøke å berøre denne, mens ringen skal gjøre alt de kan for at dette ikke skjer. Når slemmingen har «tatt» den denne valgte stopper leken og den som blir tatt blir så «slemming» og må velge hvem denne ønsker å «ta». Hva tenker slemmingen og hvorfor er han eller hun slem?

Andre fagområder: Kropp, bevegelse, mat og helse

Gi barna et kamera

Sted	Hvor som helst
Årstid	Hele året
Utstyr	Kamera

Gjennomføring La bilde få et kamera og be de ta flotte bilder av ting i naturen. Se på bildene når dere kommer tilbake til barnehagen. Skriv ut noen av bildene og la barna lage et collage. Så ser dere på dette sammen som grunnlag for refleksjon og ettertanke.

Andre fagområder: Kommunikasjon, språk og tekst

De store hjelper de små

Sted	Hvor som helst
Årstid	Hele året
Utstyr	Ingen ting

Gjennomføring La de store barna få i oppgave å lede turen og passe på at alle har det bra. De må passe på å pakke det de trenger, hjelpe til med påkledning, vise vei og hjelpe til på veien. La de lage bål og undre seg sammen med de minste. De voksne hjelper til ved å stimulere barna til å utvikle interesser, respekt for det levende og å forstå verdien av likheter og ulikheter i fellesskapet.



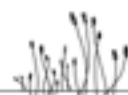
4.6 Etikk, religion og filosofi

Drømmefanger

Sted	Skog
Årstid	Sommerhalvåret
Utstyr	Kniv, hyssing, ulltråd eller liknende og en fersk kvist av løvtre

Gjennomføring Kutt en lang og tynn kvist fra et løvtre. Kvisten må være lett bøyelig. Når dere tar friske kvister, så pass på å ta små trær som står tett. Ikke ta alle på et sted, men pass på å «tynne i skogen». Surr endene på kvisten sammen slik at det blir en ring. I ringen surres hyssing, tråd eller liknende på kryss og tvers fram og tilbake til det dannes et nett (nesten som en tenniserack). I nettet veves så inn blader, gress, lyng, bær, fjær og annet naturmateriale dere har sanket. Resultatet blir et fint bilde. Indianerne hang drømmefangeren over stedet der de sov. Drømmefangeren skulle fange opp de onde drømmene, mens de gode drømmene kunne passere gjennom hullene i nettet. Hvor kommer drømmene fra?

Andre fagområder: Kunst, kultur og kreativitet



4.6 Etikk, religion og filosofi

En bok i sekken

Sted	Hvor som helst
Årstid	Alle årstider
Utstyr	En bok

Gjennomføring Ta med ei bok i sekken. Den finnes mange bøker hvor barna kan undre seg over livet. Les høyt når barna sitter rundt bålet eller sammen i gapahuken. Etterpå undrer vi oss sammen over det vi har lest. En bok vi har lest mange ganger inne får plutselig en helt ny mening.

Ander fagområder: Kommunikasjon, språk og tekst

Ta feiringa ute

Sted	Hvor som helst
Årstid	Alle årstider
Utstyr	Avhengig av hva slags feiring dere har

Gjennomføring Legg de tradisjonelle feiringene ut i naturen. Luciafeiringa i skogen er magisk. Gjør de tradisjonelle julefeiringene ute. Dette setter en magisk stemning på det hele.



4.7 Nærmiljø og samfunn

La barna oppdage nærmiljøet sitt. I R17 sier de det slik: «barnehagen skal bidra til at barna utforsker ulike landskap, bli kjent med institusjoner og steder i nærmiljøet og lære å orientere seg og ferdes trygt. De har den største delen av sin våkne hverdag i barnehagen, så la dem få oppleve hva som skjer i nærmiljøet på dagtid. Gå til byggeplassen å se på anleggsmaskinene og håndverkerne. Gå til butikken eller se på livet på bensinstasjonen, la de få handle, låne bøker på biblioteket. Lista er lang. I tillegg til å få trening i å gå og på den måten få større forståelse for hvor de ulike stedene er i forhold til når man kjører bil, vil de også få gode opplevelser som de kan bruke i sin rollelek tilbake i barnehagen eller hjemmet eller på en annen tur.

Og ikke minst må vi lære barna å «orientere seg og ferdes trygt».



4.7 Nærmiljø og samfunn

Følge hyssingen

Sted	Tett skog
Årstid	Vinter
Utstyr	Hyssingruller

Gjennomføring Aktiviteten krever at vi er ved et område med tett skog/kratt. En voksen ruller ut en hyssing som legges på bakken fra stedet der barna er og gjennom skogen. Det står en voksen i hver ende av hyssingen. Barna skal så etter tur gå gjennom skogen helt alene ved å følge tauet. Er barna usikre kan de gå sammen to og to. For å gjøre turen mer spennende kan man bruke fiskesnøre.

Andre fagområder: Natur, miljø og teknologi

Fotoorientering

Sted	Et kjent uteområde, f.eks. ute i barnehagen eller skolegården
Årstid	Hele året
Utstyr	Bilder av kjente steder på uteområdet

Gjennomføring Hensikten er å bli kjent med «orienteringsdetaljer» i nærområdet: Store steiner, flaggstanga, et spesielt tre, sandkassa etc. På forhånd tas det bilder av kjente steder som barna vil kjenne igjen. Orienteringsløpet starter ved at barna får se et bilde av et kjent sted, for eksempel flaggstanga og løper dit. Der henger det en oransje og hvit «orienteringspost», og bak på posten er det et bilde av et nytt sted, for eksempel det store eiketreet, og barna løper dit. Til slutt ender orienteringsløpet med et bilde av det stedet hvor løpet startet. Fotoorientering kan også benyttes når vi går på tur.

Andre fagområder: Natur, miljø og teknologi
Kommunikasjon, språk og tekst

Skattejakt i sandkassa

Sted	Sandkasse
Årstid	Vår, sommer og høst
Utstyr	Små plastdyr eller andre små ting

Gjennomføring Grav ned små ting i sandkassen uten at barna ser hvor de blir gravd ned. Tegn et «kart» over sandkassa og sett X der tingene ble gravd ned. Gi barna kartet og la de prøve å finne alle tingene som er gjemt i sandkassen.

Andre fagområder: Kommunikasjon, språk og tekst



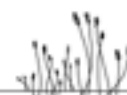
4.7 Nærmiljø og samfunn

Flyfoto som skattekart

Sted	Barnehageområdet
Årstid	Vår, sommer og høst
Utstyr	Utskrift av flyfoto over barnehageområde

Gjennomføring Skriv ut et flyfoto av barnehagens uteområde. Plasser ut ting/poster på steder du lett kan se på flyfotoet. Merk disse stedene av på arket med flyfotoet. La barna forsøke å finne fram til tingene ved hjelp av flyfotoet. De kan enten ta med tilbake det som er på stedet eller det henger en tang på stedet som barna kan klippe merke med på arket. Når barna behersker flyfotoet kan man i stedet skrive ut kartet av barnehageområdet og bruke dette. Flyfotoet/kartet kan også brukes til gjemsellek.

Andre fagområder: Kommunikasjon, språk og tekst



4.7 Nærmiljø og samfunn

Vikingtid

Sted	Hvor som helst/ område med vikinggraver
Årstid	Vår, sommer og høst
Utstyr	Bøker om vikingetiden.

Gjennomføring Vikingtiden i Norden regnes fra ca. år 800 til 1050 e. Kr. Perioden har fått navnet etter alle ferdene vikingene gjorde rundt om i verden. Som utgangspunkt for aktiviteter kan det være lurt å låne bøker om vikingetiden som barna kan se i eller de voksne kan lese høyt fra. Sjekk også www.kulturminnesok.no om det er vikinggraver i nærheten av barnehagen.

Her er noen forslag til aktiviteter dere kan gjøre sammen med barna:

- Lag trebåter, sverd av tre eller papir, pil og bue og skjold. Skjold kan lages av solid papp, tynne finerplater e.l. Fest et «håndtak» på baksiden av skjoldet.
- Lag langhus: Trakk opp langhus i snøen, marker på stranda eller på gresset. Langhusene var lange og smale. I ene enden var det fjøs, i andre enden bodde menneskene. Her var sengene plassert langs veggene, mens ildstedet var midt i rommet. Velg lengden på langhuset selv, det trenger ikke være så langt som det fra vikingtiden som er bygget opp igjen på Borg i Nordland - og er 83 meter. Velger dere en miniatyrkopi, så kan f.eks. konglekuer bo i fjøset.
- Lag amuletter: Vikingene hadde amuletter som skulle verne dem mot onde makter. Finn runde, glatte, steiner og mal runetegn på disse. Eller kanskje noen kan hjelpe til å lage amuletter som er kopier av Tors hammer, økseblad e.l.?
- Kostymer: Striesekker blir fine kjortler. Klipp hull til hode og armer. Gamle gardiner blir fine kapper, tre i snor øverst eller nederst i «falden».
- Mat: Bygg røykovn og røyk kjøtt eller fisk. Eller kanskje noen har lokale oppskrifter på melkemat eller blodmat som kan stamme fra vikingtia?
- Ha vikingmarked. Dette kan dere kanskje ha på dager oppkalt etter vikingenes guder: onsdag (oppkalt etter Odin) eller torsdag (oppkalt etter Tor)?

Andre fagområder: Kommunikasjon, språk og tekst
Kropp, bevegelse, mat og helse
Kunst, kultur og kreativitet



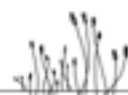
4.7 Nærmiljø og samfunn

Samisk aktivitetsdag

Sted	Hvor som helst
Årstid	Hele året
Utstyr	Lasso, reinhorn, lavvo, ingredienser til Bidos

Gjennomføring En samisk aktivitetsdagen er et forslag til hvordan man kan arbeide med samisk kultur i barnehagen. Utvalget av aktiviteter gir noen smakebiter av samisk kultur. Målet for opplegget er at barn skal bli kjent med samenes liv og kultur før og nå. Samisk kultur og samfunnsliv er en viktig del av den norske kulturarven som alle kan lære litt om. I R 17 skriver de at «barnehagen skal bidra til at barna blir kjent med at samene er Norges urfolk, og får kjennskap til samisk kultur». Her er forslag til noen aktiviteter dere kan gjøre sammen med barna:

- Sett opp en lavvo og lese samiske eventyr mens dere sitter i lavvoen på reinskinn som underlag.
- Prøv lassokasting med reinhorn som mål
- Fortell og/eller les eventyr om Stallo og la barna lage seg sin egen Stallofigur etterpå.
- Lag Bidos på bål: (Ingredienser: reinskav, løk, potet, gulrot, salt, pepper, mel),
- Bygg en gamme i miniatyr av stein, kvister og torv.
- Inviter samer til barnehagen. Har de med samedrakten ville det vært spennende.
- Lære barna noen samiske ord på ting i naturen
- Skjær sennagress, bearbeid dette og prøv det i skoene
- Besøk et reingjerde (hvis det finnes i nærheten av barnehagen)
- Lag smykker fra bein av reinhorn eller fisk.
- Flette et armbånd med samiske farger





5. Barndommens friluftsoplevelser

5. Barndommens Friluftsopplevelser

«Barnehagen skal fremme danning» og «skal bidra til å fremme barnas tilhørighet til samfunnet, natur og kultur» (R17). Å danne barna til et liv i tilhørighet til naturen og dermed friluftsliv bør være en viktig oppgave for barnehagen. Dannning handler om mengdetrening og gjentakelse. En barnehagehverdag med faste utetider, turer og aktiv bruk av naturen vil sikre at barna både opplever, lærer og dannes til friluftsentusiaster.

Vi voksne avgjør hvilke friluftsopplevelser barna får. Vi velger på vegne av barna:

- skal vi være ute eller skal vi være inne?
- skal vi gå på tur eller skal vi la barna være i barnehagens uteområde?
- skal vi gå langt eller kort?
- skal vi gjøre aktiviteter sammen med barna eller skal vi la barna leke fritt?
- skal vi lære barna nye leker?

Vi voksne avgjør om barna får positive friluftsopplevelser:

- tilpasser vi turen og aktiviteten til barnets forutsetninger?
- kan vi skape nysgjerrighet og skaperglede hos barna i møte med naturen?
- liker vi voksne å være ute og viser det til barna?
- har vi voksne friluftsferdigheter og vet vi hvordan vi lærer barna de samme ferdighetene?

Vi voksne avgjør hvilke friluftsferdigheter barna lærer:

- skal vi la barna få bruke kniv eller ikke?
- skal vi la barna få ski og lov til å gå på ski?
- skal vi la barna få fiskestang og mulighet til å lære å bruke den?
- skal vi la barna få møte maurtua i naturen eller se mauren på digitale medier?



5. Barndommens Friluftsopplevelser

Opplevelser, mestring og friluftsferdigheter

Vår erfaring er at jo yngre vi mestrer friluftsferdigheter, jo bedre blir vi til å beherske disse ferdighetene når vi vokser opp. Jo bedre ferdigheter jo større blir gleden og opplevelsen av å oppholde seg i naturen. Hvilke friluftsferdigheter barna lærer avhenger nesten alltid av hva vi voksne lar barna få prøve. Hva om dere ansatte i barnehagen i samarbeid med foreldrene kunne bli enige om hvilke friluftsferdigheter barna skal kunne før de begynner på skolen? Under her er en liste over noen friluftsferdigheter som barna kanskje kan lære seg før de begynner på skolen. Hvilke velger dere å lære barna?

forflytte seg på vei
oppholde seg ute
forflytte seg i oversiktlig terreng
ta på seg ski
gå på ski i løype
klatre i trær
enkel førstehjelp
kle på seg etter været
ta på skotøy etter været
vurdere farer i naturen
sette opp en fiskestang
bruke en fiskestang
sløye fisk
bruke en kniv
bruke en tursag
bruke en buesag
bruke en øks
gjøre fra seg i naturen
bruke et kart
gå på ski utenfor en løype
gå på truger
ro en båt

padle en kano
padle en kajakk
drikke vann i en bekk eller vann
knyte noen knuter
pakke en sekk
justere en ryggsekk
grave etter meitemark
tre meitemark på en ongel
ha kunnskap om spiselige bær
bruke en spade
lage bål
overnatte ute i telt
overnatte under åpen himmel
kunne noen arter av blomster, dyr og fugler
fiske på isen
bygge i snø
sette opp et telt
montere et kokeapparat
lage mat på et kokeapparat
gjennomføre et morgen- og kveldsstell i naturen
ta en fisk av kroken



5. Barndommens Friluftsopplevelser

10 friluftsopplevelser for alle

For å motivere til at alle barn får opplevelser i naturen, har vi valgt 10 ulike aktiviteter som vi anbefaler at barna i barnehagen får prøve seg på med jevne mellomrom.

Ved å informere foreldrene om dette og oppfordre til å øve hjemme, har vi erfaring med at langt de fleste foreldrene følger dette opp. Bak i heftet finner du et stort bilde med 10 hvite hull. I tillegg finner du et ark med 10 små firkantede bilder som passer inn i de hvite hullene. Dette er kopieringsoriginaler. For hver opplevelse barna har hatt kan de klippe ut det rette firkantede bildet og lime det inn på rett plass i det store bildet.

Vi har valgt ut følgende friluftsopplevelser:

1. Klatre i tre, på stein eller berg

Utfordringene må tilpasses barnas ferdighetsnivå og de mulighetene dere har i- eller ved egen barnehage. Kan de voksne finner områder og utfordringer som barna kan øve på til ulike aldre vil dette skape ekstra følelse av mestring.



2. Spise mat i naturen

Vi kan starte med å ta med en matpakke med på tur i flott sommervær, finne et flott spisested og nyte maten. Før barna forlater barnehagen som 6-åringer kan de kanskje selv lage mat på bål, tilberede et godt måltid selv og spise dette i naturen selv i dårlig vær.



3. Gå en tur utenfor sti og vei

Å gå i ukjent og ulendt terreng utenfor sti eller vei er krevende, men gir god trening og innbyr til stor mestringsglede. Hva med å ta en snarvei rett gjennom skogen og til et kjent turmål i stedet for å følge stien?



4. Båloplevelse

Å sitte ved et bål gir opplevelser for alle. Å sitte sammen rundt bålet innbyr både til samtaler og lytting, men også til stillhet og refleksjon. I tillegg kan bålet brukes til å lage mat, til å lage kullstifter og andre tryllekunstner. Bålvett kan også være noe som kan inkluderes i en båloplevelse.



5. Smake på naturen

Naturen er full av spiselige urter og bær. Å lære barna hva som kan spises, hvordan det vi sanker kan oppbevares og brukes kan medvirke til gode opplevelser. Hvilke smaker barna skal oppleve avhenger av de lokale mulighetene.



5. Barndommens Friluftsopplevelser

6. Lek med vann

Vann er magisk for både voksne og barn. Samtidig er det sentralt å lære barn respekt for- og farene ved vann. Vi anbefaler å fokusere på leken: hoppe i en sølepytt, samle sølevann i en bøtte, vandre i en bekk, seile om kapp med små pinner i bekken, lage en propell - eller barkebåt og se hvor langt man kan seile.



7. Bruke sansene i naturen

Naturen innbyr til å stimulere alle kroppens sanser:

Hørselen: Å sitte stille og lytte til alle lydene i naturen. Hva hører vi?

Smak: Se pk. 5

Syn: Gå på oppdagelsestur, sanketur, sporleting eller skattejakt i naturen.

Lukt: Velg ting fra naturen som barna kan lukte på. La de fortelle hvordan det lukter og om de liker lukten eller ikke.

Berøringssans: Naturen er til for å berøres. Bruk en sansepose eller kjenn på ting i naturen i blinde.

Balanse: La barna prøve å balansere på trestokker, steiner og stubber.



8. Passe på naturen

Å lære barna å ta med eget søppel hjem er sentralt i bruk av naturen. Å bidra til å plukke søppel som andre har forlatt eller kastet kan også innby til opplevelser og et godt utgangspunkt for samtale og refleksjon.



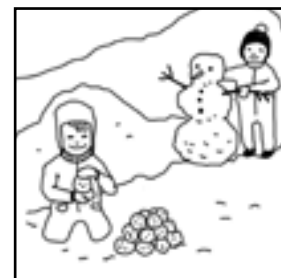
9. Være sammen i naturen

Naturen er en fantastisk arena til å være sammen og å lære å hjelpe hverandre. Å leke sammen, bygge noe sammen eller rett og slett være sammen rundt bålet skaper opplevelser som huskes.

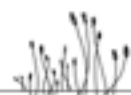


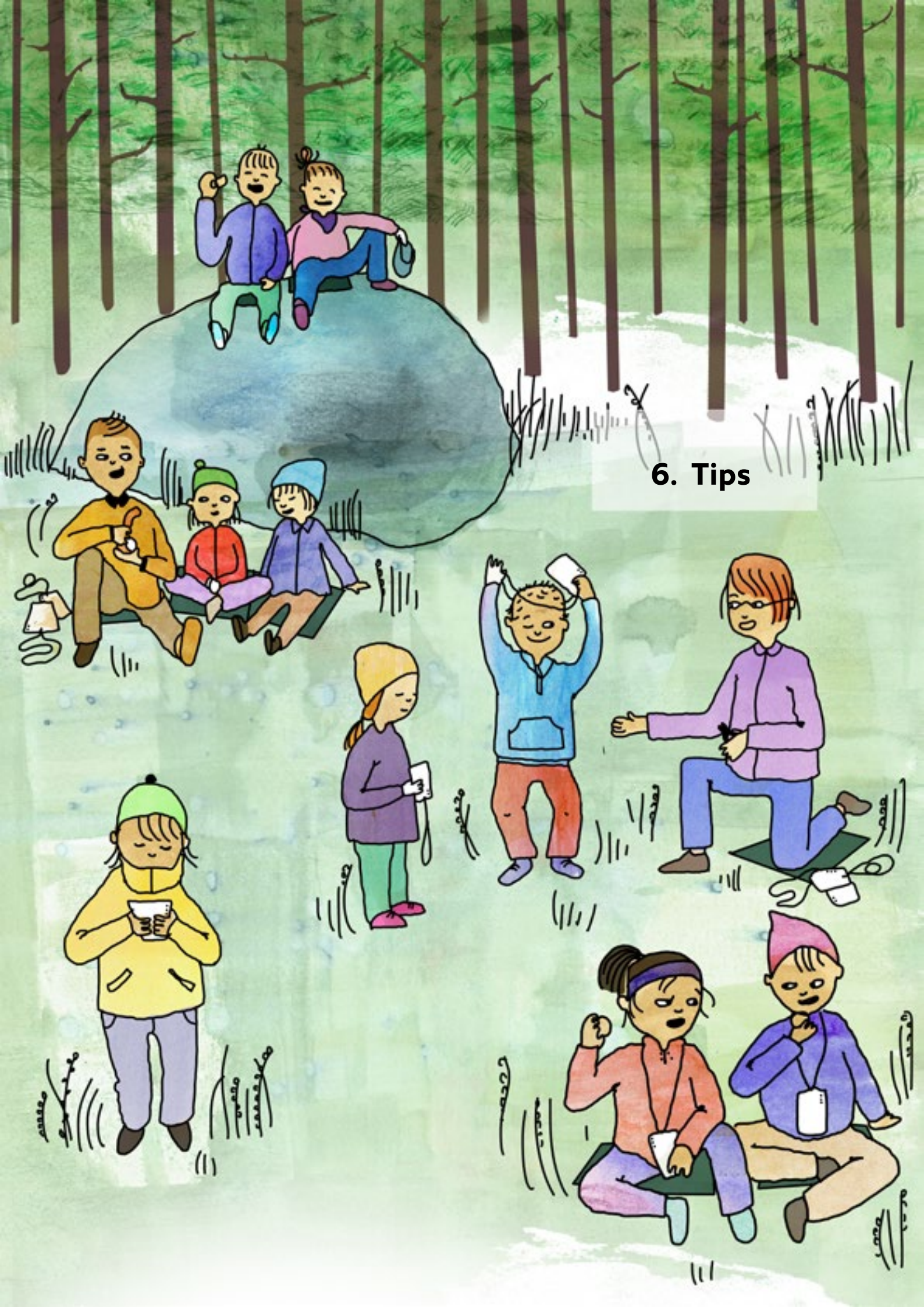
10. Vinteropplevelse i friluft

Vinteren kan by på ekstra gode opplevelser. Har dere snø og is er mulighetene mange. Uten dette finner man alltid en sovende vinternatur som kan utforskes og besøkes.



De voksne i barnehagen må selv velge aktiviteter som gir barna opplevelser knyttet til hvert av disse 10 områdene. Når barna har hatt alle disse 10 opplevelsene og limt inn alle de 10 firkantede bildene på rett plass i det store bildet, kan de få bildet med hjem eller dere henger opp bildet i barnehagen.





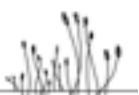
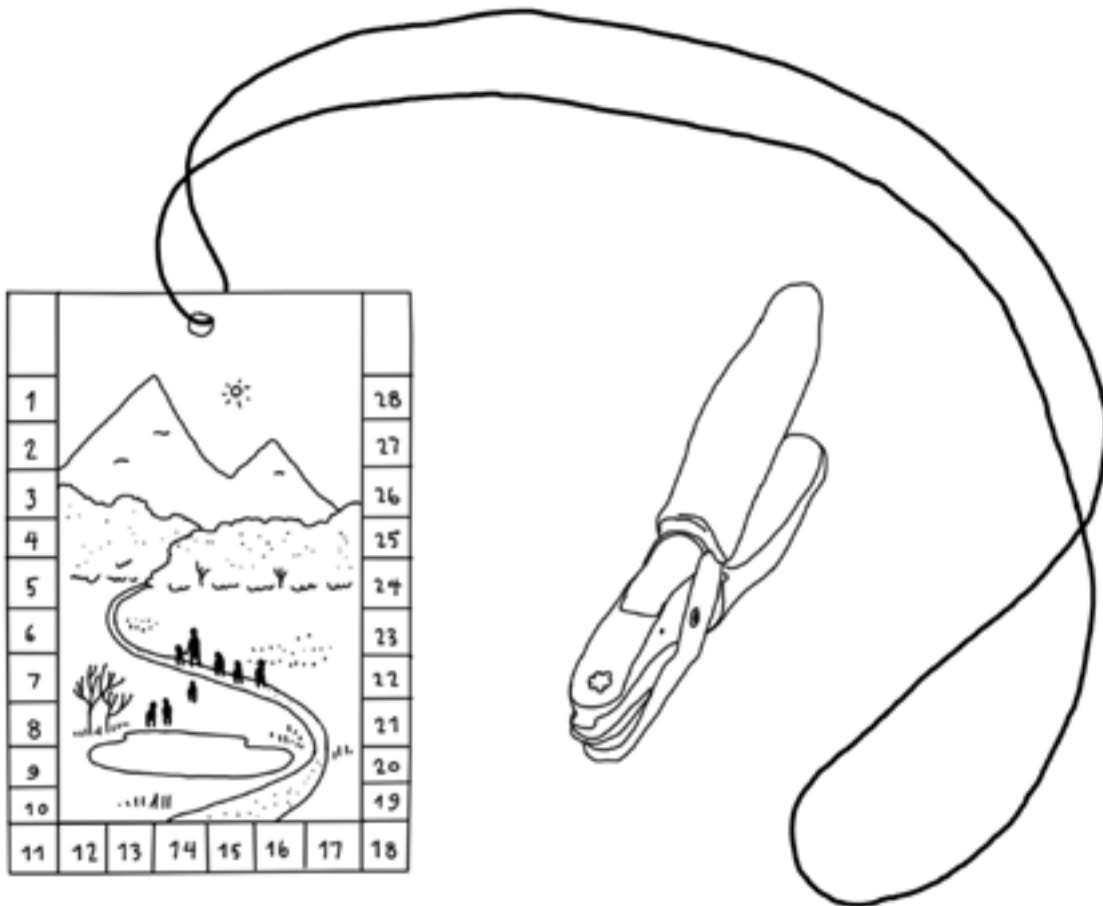
6. Tips

6.1 «Småfota på tur»

«Småfota» på tur er et turklippekort som kan motivere til mer aktivitet i barnehagen.

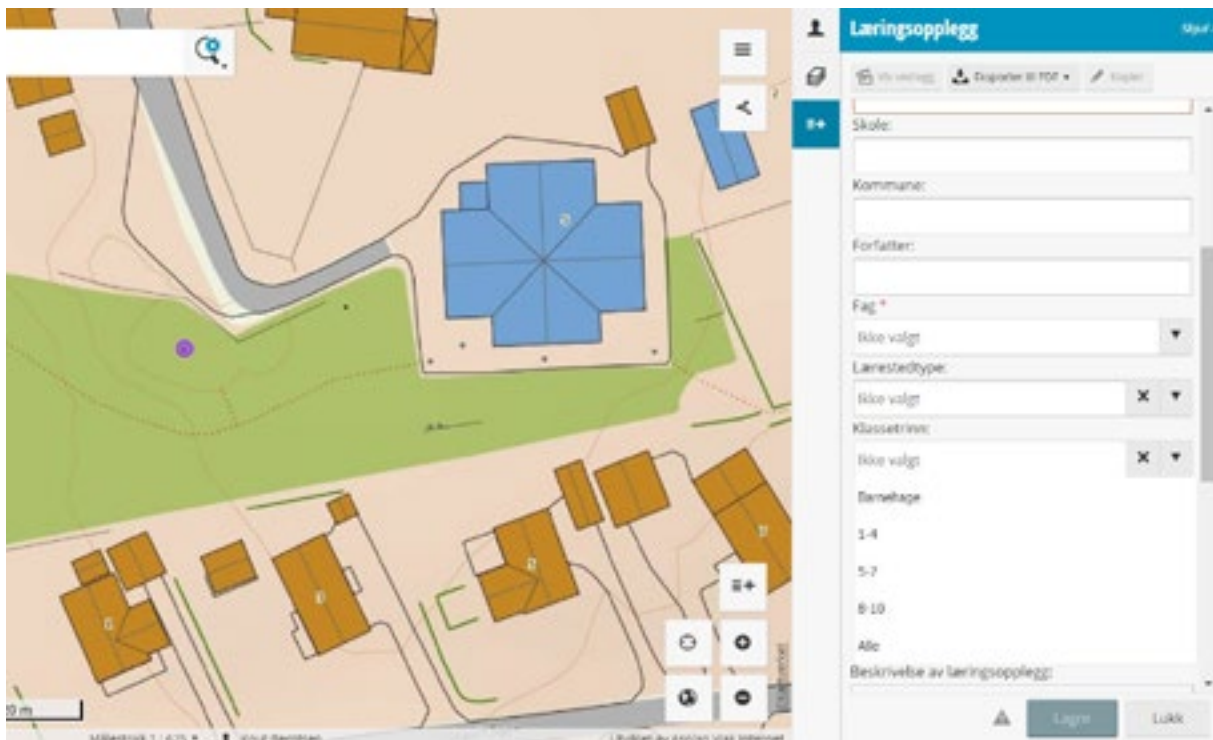
Tanken er at barnehagene finner turmål i passelig avstand fra barnehagen. Barna får hvert sitt kort med halsbånd som de kan ha med på tur eller å ha hengende på sin plass i barnehagen. På turmålet er det eller medbringes det eksempelvis en klippetang. Barna klipper i kortet hver gang de kommer til turmålet eller ved hjemkomst.

Kanskje kan kortet være med hjem slik at det motiverer og bidrar til mer aktivitet og uteglede sammen med familie/foreldre på fritiden? Her setter bare fantasien grenser for hvordan bruke kortet. Barnehagene står også fritt til å velge om de vil ha premiering til barna. Dette kan for eksempel være et felles gode når man sammen har gått et bestemt antall turer. Barnehagene bestemmer også selv hvilke aldersgrupper som skal få «Småfota på tur»-kortene.



6.2 www.stedsbasertlæring.no og bruk i barnehagen

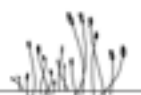
Friluftsrådernes Landsforbund har utviklet et digitalt verktøy til gratis bruk for skoler og barnehager. Dette kan brukes på to måter. Du kan enten gå inn på dette nettstedet og se hva andre skoler og barnehager har registrert som gode aktivitetsopplegg. Alternativt kan du registrere deg som bruker og selv legge inn gode aktivitetsopplegg knyttet til steder ved egen barnehage. Dette er en kartbasert database der du kan registrere gode aktivitetssteder rundt din barnehage og så samle tips og ideer til aktiviteter, bilder, nyttige linker o.a. knyttet til hvert sted. De andre voksne i barnehagen og nytilsatte kan da lett få oversikt over alle mulighetene som finnes. Er din kommune med i et friluftsråd kan du kontakte dette for tilbud om kurs og opplæring i bruk av dette verktøyet.



På nettstedet www.stedsbasertlæring.no kan barnehagene registrere gode aktivitetssteder og samle tips og ideer til hva de kan gjøre der.



På nettstedet www.stedsbasertlæring.no kan du se hva andre barnehager og skoler har lagt inn av steder, tips og ideer.



6.3 Nyttige nettsider

Her er noen nettsteder som inneholder tips- og ideer til aktiviteter med barn i friluft:

fiskesprell.no

barnehage.no/emne/uteaktiviteter

kongleposten.no

naturoggardsbarnehager.no

aktivitetsbanken.no

aktivitetskassen.no

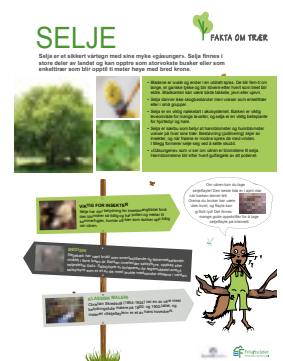
forskerfrø.no

realfagsloyper.no/barnehage

nkfb.no

kulturminnesok.no

Friluftsrådet Nordmøre og Romsdal har produsert 7 flotte plakater om skog. Disse kan lastes ned fra Friluftsrådet Nordmøre og Romsdal sin hjemmeside.



6.4 Om Friluftsrådenes Landsforbund (FL) og friluftsråd

Om Friluftsrådenes Landsforbund (FL)

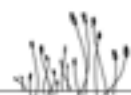
FL er et landsomfattende samarbeidsorgan for de interkommunale friluftsrådene. For tida er 28 friluftsråd over hele landet medlemmer hos oss. Disse har igjen ca 200 av landets kommuner med 75% av befolkningen som medlemmer. Vår hovedoppgave er å arbeide for styrking av det allmenne friluftslivet gjennom egne initiativ og ved å støtte arbeidet til tilslutta friluftsråd. Vi arbeider både for å ta vare på områder for friluftsliv, for naturvennlig tilrettelegging og forvaltning av friluftslivsområder, og med informasjons- og aktivitetstiltak for å fremme friluftsliv. FL har et langvarig engasjement for mer og bedre bruk av naturen som aktivitetsområde og læringsarena for barnehager og skoler. Med utgangspunkt i utviklingsarbeid og erfaringer i en rekke av medlemsfriluftsrådene har vi utarbeida idehefter og annet materiell, og vi arrangerer samlinger og kurs for erfaringsutveksling og faglig utvikling. På vår digitale plattform «stedsbasert læring» kan barnehagers og skolars områder for uteaktivitet og læring kartfestes og oppleggenes lastes opp. Miljødirektoratet har i en årrekke gitt viktig økonomisk støtte til FLs arbeid på dette feltet, og mesteparten av tilskuddsmidlene fordeles til friluftsrådenes arbeid.

Om interkommunale friluftsråd

Friluftsrådene er samarbeidsorganer mellom to eller flere kommuner for å styrke og samordne friluftslivsarbeidet i regionen. Samarbeid og avklaring av oppgaver mellom kommunene, friluftsrådet og friluftslivsorganisasjonene er viktig. Det innebærer at friluftsrådenes arbeidsoppgaver varierer fra sted til sted. Noen friluftsråd utfører et omfattende arbeid med å forvalte offentlig eide friluftslivsområder, dels gjennom skjærgårdstjenesten, mens andre har hovedfokus på informasjon og aktivitetstiltak. De fleste friluftsrådene engasjerer seg i arbeidet med barnehagers og skolars bruk av naturen som aktivitetsområde og læringsarena. Tilbudene varierer fra friluftsråd til friluftsråd, og består av disse hovedelementene:

- Veiledning om naturområder som er egna for bruk av barnehager og skoler.
- Råd om tilrettelegging av områder for aktivitet og læring.
- Utlån av utstyr.
- Aktivitetsdager for barnehager og skoler
- Kurs for personale i barnehager og skoler om bruk av naturen som aktivitetsområde og læringsarena, dels gjennom etablering av lærende nettverk.

Ta gjerne kontakt med interkommunalt friluftsråd i din kommune (om kommunen er medlem av et friluftsråd) for å høre hva friluftsrådet kan bidra med.



6.5 Materiell fra FL

Høsting – en smak av tradisjon og muligheter!

«Høsting – en smak av tradisjon og muligheter» (2017) er et undervisningsopplegg for grunnskolen og Vg1. Undervisningsoppleggene er bygd opp under sju ulike høstingstema: Bær, urter, sopp, trær, mat i fjæra, fisk i hav og vassdrag og vilt, jakt og fangst. De sju høstingstemaene har undervisningsopplegg tilpasset de ulike skoletrinnene.

Naturen som læringsarena - Undervisningsideer 1-10 trinn.

Vi har undervisningsideer som er koblet mot aktuelle kompetansemål for hele grunnskolen (1-10. trinn) og VG 1. Heftene er delt inn i 7 emner, Kunst og håndverk, Mat og helse, Kroppsøving, Naturfag, Norsk, Matematikk og Samfunnsfag



La det snø

I denne FL rapporten fra 2016 presenterer vi undervisningsopplegg som skoler og interkommunale friluftsråd har utviklet med bruk av snøforming.

Klart det går

Alle trenger introduksjon, opplæring og motivasjon for å ta del i et variert friluftsliv og gjøre det til en del av sin hverdag. Mange barn med funksjonsnedsettelse trenger særskilt tilrettelegging, tilpasning og opplæring for å kunne drive friluftsliv. Voksne som har ansvar for barn med funksjonsnedsettelse trenger derfor opplæring i hvordan en skal gi disse barna friluftsmuligheter på linje med andre.

I denne rapporten presenteres et kursopplegg i friluftsliv for voksne med ansvar for barn med funksjonsnedsettelse.

Friluftsliv med etnisk mangfold

FL-rapport (2012) er en rapport hvor ideen med rapporten er å sammenfatte erfaringer som friluftsrådene har om hva som kan være viktig å tenke på ved gjennomføring av aktivitetstiltak for mennesker i målgruppa.

Friluftsliv for mennesker med funksjonsnedsettelse

FL- rapport (2012) handler om/beskriver de prosjektene som har fått støtte av Helsedirektoratet spesielt, men tilrådinger og erfaringer bygger på de samlede erfaringene vi har fra arbeidet med friluftsliv for mennesker med funksjonsnedsettelse.

Midt i Matfatet

Tips for høstingsaktiviteter i barnehager og grunnskoler. Dette heftet er utviklet av Polarsirkelen friluftsråd og bygger på erfaring fra lærende nettverk og feles prosjekter. Resultatet er dette heftet om høsting som gir tips til høstingsaktiviteter.

Disse heftene kan gratis lastes ned herfra:

www.friluftsrad.no/om-fl/publikasjoner/bestillingssider-for-publikasjoner

6.6 Oversikt over interkommunale friluftsråd

Medlemstriluftsråd i Friluftsrådenes Landstorbund

Oslo og Omland Friluftsråd	osloogomlandfriluftsrad.no
Finnskogen Friluftsråd	finnskogen.org
Valdres Friluftsråd	valdres.no/valdres-natur-og-kulturpark/valdres-friluftsrad
Grenland Friluftsråd	grenlandfriluftsrad.no
Friluftsrådet Sør	friluftsradet.no
Midt-Agder Friluftsråd	midt-agderfriluft.no
Friluftsrådet for Lindesnesregionen	iflir.no
Lister Friluftsråd	listerfriluft.no
Dalane Friluftsråd	dalanefriluftsråd.no
Jæren Friluftsråd	jarenfri.no
Ryfylke Friluftsråd	ryfri.no
Friluftsrådet Vest	frivest.no
Bergen og Omland Friluftsråd	bof.no
Fjordkysten Friluftsråd	fjordkystenfr.no
Sunnmøre Friluftsråd	friluftstraadet.no
Friluftsrådet Nordmøre og Romsdal	friluftstraad.no
Trondheimsregionens Friluftsråd	trondheimsregion-friluftsrad.no
Trollfjell Friluftsråd	trollfjellgeopark.no
Helgeland Frilufsråd	helgeland-friluftsrad.no
Polarsirkelens Friluftsråd	polarsirkelen-friluftsrad.no
Salten Friluftsråd	friluft.salten.no
Lofoten Friluftsråd	lofotenfriluft.no
Vesterålen Friluftsråd	friluftsrad.vestreg.no
Midtre Hålogaland Friluftsråd	halogaland-friluftsrad.no
Midt-Troms Friluftsråd	utitroms.no
Ishavskysten Friluftsråd	ishavskysten.no
Nord-Troms Friluftsråd	utinord.no
Finnmark Friluftsråd	perletur.no





«*Barnehage i friluft*» er et verktøy som vi håper kan bidra til mer og bedre friluftaktivitet i norske barnehager. Mange voksne må kanskje klyve noen mentale barrierer for å legge til rette for at barn får ta naturen i bruk. I «*Barnehage i friluft*» finner dere hundrevis av tips til spennende aktiviteter dere kan gjøre sammen med barna. Hftet har ansatte i barnehagene som sin hovedmålgruppe, men vi tror at det også kan være til nytte for alle voksne som har eller arbeider med barn.

«*Barna skal gjøre erfaringer med å gi omsorg og ta vare på omgivelsene og naturen*». Rammeplanen for barnehagen påpeker viktigheten av friluftsliv som metode for å lære barn om bærekraftig utvikling. Gjennom naturopplevelser og egne erfaringer i møte med naturen legges grunnlaget for at barna kan forstå at dagens handling har konsekvenser for fremtiden. Et av Norges miljømål er at «*Naturen skal i større grad brukes som læringsarena og aktivitetsområde for barn og unge*». Vi håper at dette hftet kan være et bidrag til et bærekraftig samfunn.

«*Barnehage i friluft*» er basert på de tre tidligere idépermene «*Barnehage i friluft*» (1998) og «*Fritid i friluft*» (1998) og «*Barn i friluft*» (2009). Vi har tatt med det beste fra hver av permene, gjort forbedringer, supplert med nye idéer og ajourført dette hftet i forhold til Rammeplan for barnehagen (R17). «*Barnehage i friluft*» er resultat av et samarbeid mellom en rekke interkommunale friluftsråd.

 **Friluftsrådenes Landsforbund**