



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.



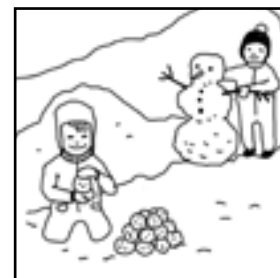
9. Være sammen i naturen

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.

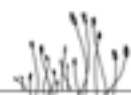


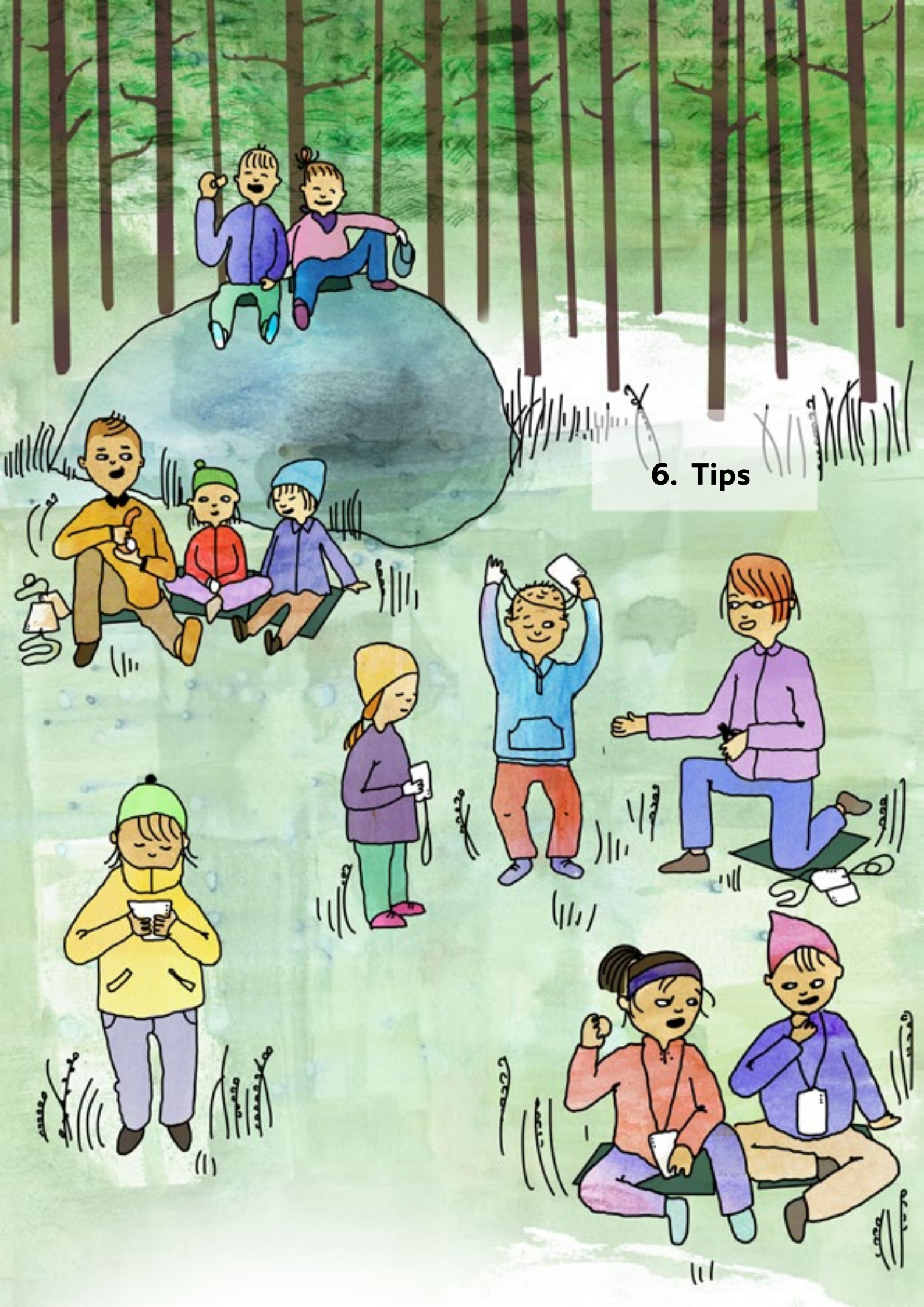
10. Vinteropplevelse i friluft

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.





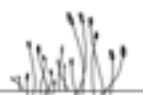
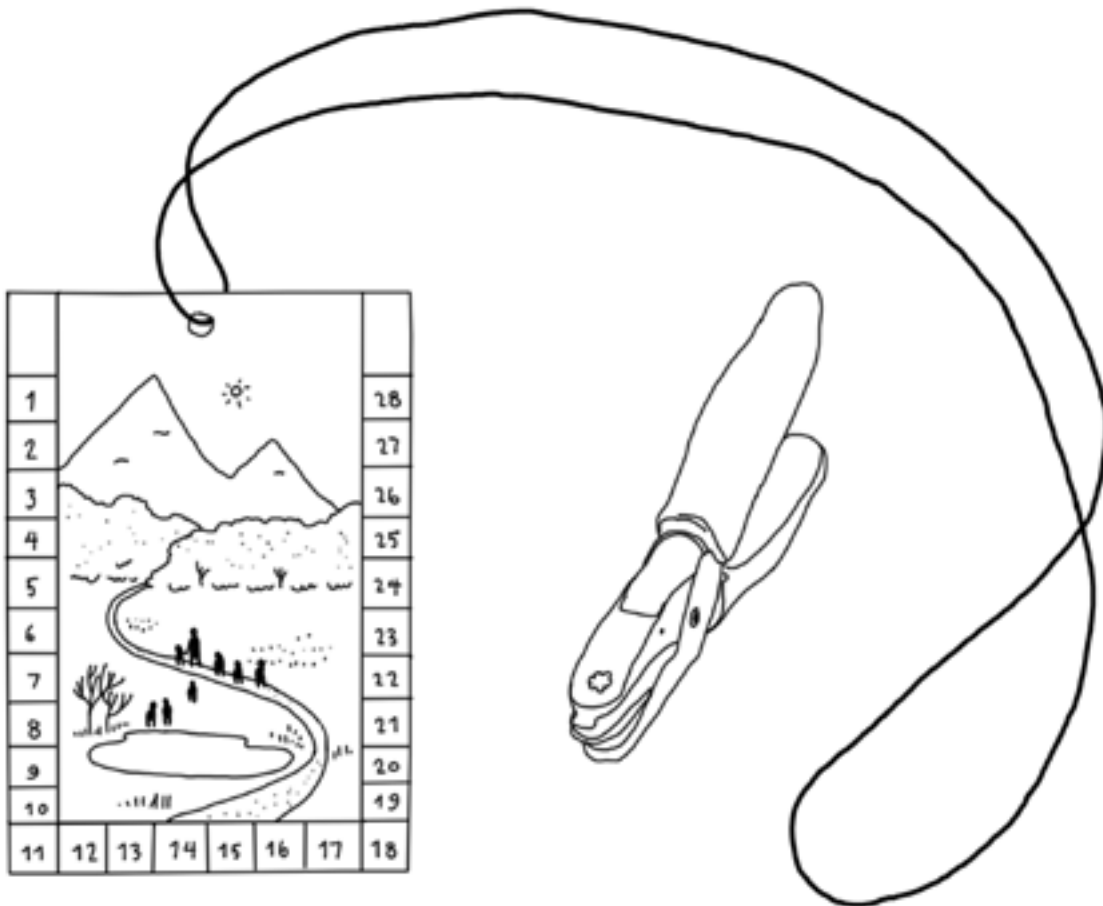
6. Tips

6.1 «Småfota på tur»

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

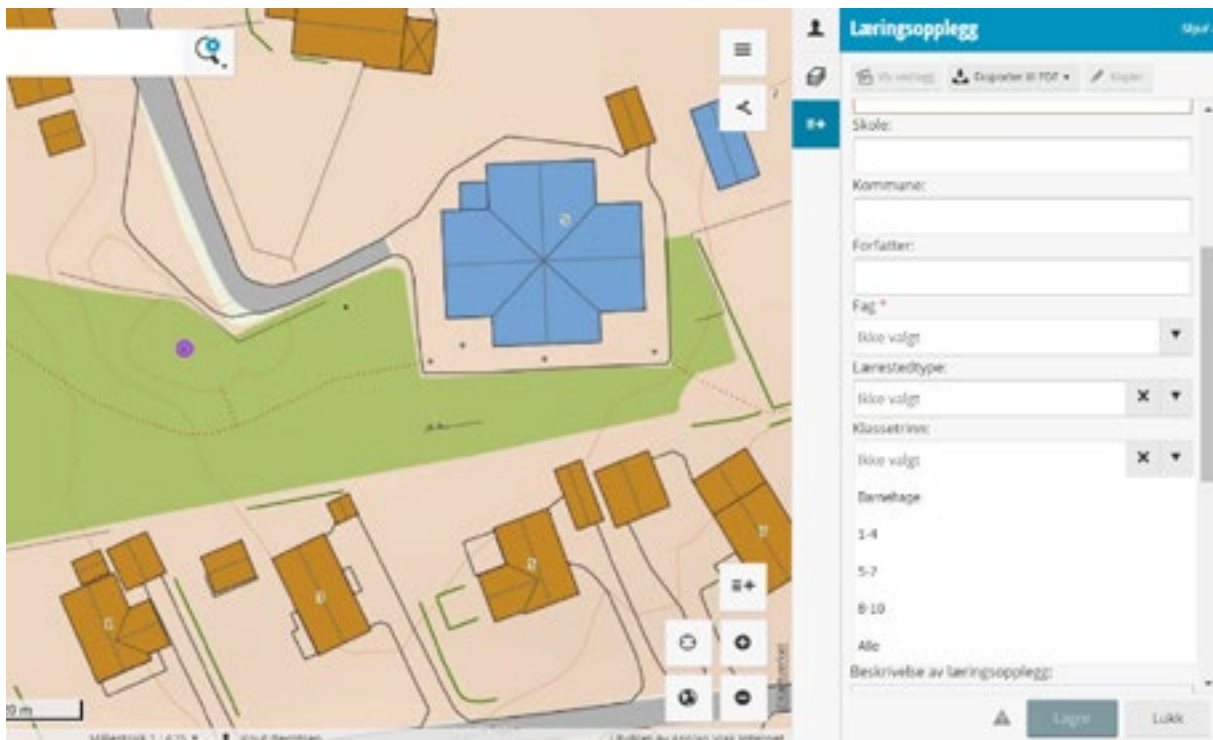
Tanken er at barnehagene finner turmål i passelig avstand fra barnehagen. Barna får hvert sitt kort med halsbånd som de kan ha med på tur eller å ha hengende på sin plass i barnehagen. På turmålet er det eller medbringes det eksempelvis en klippetang. Barna klipper i kortet hver gang de kommer til turmålet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

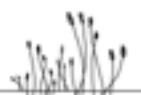
Friluftsrådernes Landsforbund har utviklet et digitalt verktøy til gratis bruk for skoler og barnehager. Dette kan brukes på to måter. Du kan enten gå inn på dette nettstedet og se hva andre skoler og barnehager har registrert som gode aktivitetsopplegg. Alternativt kan du registrere deg som bruker og 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)

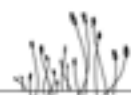
FL er et landsomfattende samarbeidsorgan for de interkommunale friluftsrådene. For tida er 28 friluftsråd over hele landet medlemmer hos oss. Disse har igjen ca 200 av landets kommuner med 75% av befolkningen som medlemmer. Vår hovedoppgave er å arbeide for styrking av det allmenne friluftslivet gjennom 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	osloogomlandfriluftsråd.no
Finnskogen Friluftsråd	finnskogen.org
Valdres Friluftsråd	valdres.no/valdres-natur-og-kulturpark/valdres-friluftsråd
Grenland Friluftsråd	grenlandfriluftsråd.no
Friluftsrådet Sør	friluftsrådet.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	friluftsrådet.no
Friluftsrådet Nordmøre og Romsdal	friluftsråd.no
Trondheimsregionens Friluftsråd	trondheimsregion-friluftsråd.no
Trollfjell Friluftsråd	trollfjellgeopark.no
Helgeland Friluftsråd	helgeland-friluftsråd.no
Polarsirkelens Friluftsråd	polarsirkelen-friluftsråd.no
Salten Friluftsråd	friluft.salten.no
Lofoten Friluftsråd	lofotenfriluft.no
Vesterålen Friluftsråd	friluftsråd.vestreg.no
Midtre Hålogaland Friluftsråd	halogaland-friluftsråd.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**