

**Legg dere ned på bakken  
og se opp på himmelen.  
Hva ser du?**

**Sett dere ned på bakken  
og gi hverandre massasje  
på ryggen med hele  
håndflaten.**

**Finn noe i naturen som du  
synes er fint eller rart,  
og vis det til de andre.**

**Let etter fugler eller  
insekter - hva finner dere?**

**Rull rundt på bakken.**

**Lag et musikkstykke ved  
hjelp av naturinstrumenter.**

**Finn dere et klatretre dere  
kan teste ut.**

**Let etter forskjellige ting  
dere kan lukte og smake på  
i naturen.**



**Sitt stille i tre minutter  
og lytt.  
Hva hører du?**

**Finn en stokk som dere kan  
balansere på.**

**Finn kongler eller noe annet  
som kan kastes mot  
en blink i naturen.**

**Gi hverandre en stor  
gruppeklem.**

**Ta av dere sko og sokker og  
gå rundt barbeint.**

**Syng en sang sammen.**

**Stå i sirkel og rop så høyt  
og lenge som dere klarer.**

**Finn dere et tre som dere  
kan gi en god, lang klem.**



**Stå i en ring og tell sakte  
fra 0 til 10, og bakover  
fra 10 til 0.**

**Dypp ansiktet i vann.**

**Gå etter hverandre og tramp  
hardt i bakken.**

**Stup kråke eller stå på  
hendene.**

**Finn ting i naturen som  
begynner på forskjellige  
bokstaver i alfabetet.**

**Lag et tårn av ting i  
naturen.**

**Lag en skulptur med  
kroppene deres.**

**Finn blader og ting i naturen  
i forskjellige farger og  
former, og lag et kunstverk  
sammen.**