

HÅNDBOK I FRILUFTSLIV BLÅ KORS BARNAS STASJON



Forord

Friluftslivshåndbok er en håndbok i friluftsliv tilpasset Blå Kors barnas stasjon. Håndboka legger vekt på et naturbasert terapeutisk arbeid og hvordan jobbe med familiens mål ute.

Håndboken er delt inn i tre deler. Første del handler om motivasjon. Hvem er vi som ledere på tur, hvordan motivere til deltakelse og hvorfor gjøre miljøterapi ute. Den andre delen handler om friluftslivskunnskap. Hva trenger vi å vite før vi tar med en gruppe ut på tur. Her er det lagt vekt på sikkerhet og praktisk friluftslivskunnskap. Del tre er en aktivitetsdel. Der er det samlet over 90 aktiviteter tilpasset Blå Kors barnas stasjon.

Håndboka er utarbeidet med prosjektmidler fra Gjensidigestiftelsen. Vi retter en stor takk til Gjensidigestiftelsen for godt samarbeid og for å se viktigheten av det arbeidet vi gjør i Blå Kors barnas stasjon med å få flere barn og familier ut i aktivitet.

Håndboka er et verktøy for å jobbe med familiens mål ute. En idèbank for å tilrettelegge gode friluftslivstilbud for deltakere ved Blå Kors barnas stasjon. Håndboken er også en inspirasjon for familier som ønsker ha med egne barn på tur. Og slik være en brobygger inn mot andre friluftslivsarenaer.

Det rettes en stor takk til Blå Kors barnas stasjon i Kristiansand, Lister, Lindesnes, Drammen, Askøy, Fredrikstad, Oslo, Hamar, Skien og Trondheim for godt samarbeid under arbeidet med friluftslivshåndboken.

Mai 2023

Prosjektleder Berit Storholt Flåtten
Blå Kors barnas stasjon

Innholdsliste

Innhold

Del 1 Motivasjon	8
Miljøterapi ute og naturbasert terapeutisk arbeid	9
Positive effekter av å være ute Erfarings- og forskningsbasert	13
Miljøterapi ute - Lederrollen	16
Tips til å komme i gang med grupper ute.....	21
Stegene som gjør friluftsliv enkelt å ta i bruk som tiltak.....	24
Hvordan motivere til tur?	28
Sikre gode opplevelser i gruppa	29
Motivasjon og å holde engasjement oppe i dårlig vær	30
Del 2 Friluftslivskunnskap	32
Pakkeliste til dagstur	33
Smarte tips til bekledning på tur	34
Slik holder du deg varm på tur.....	35
Enkel førstehjelp på tur.....	36
Fint å vite om kart.....	38
Fint å vite om kompass.....	39
Slik bruker du kart og kompass	40
Kart og kompass for nybegynnere.....	41
Lek med kart og kompass	42
Bruk av øks og sag på tur.....	43
Bruk av kniv på tur.....	44
Tips til ting å lage med kniv	45
Bålet som sosialt samlingspunkt.....	46

Viktig å være OBS på ved bål.....	47
Når er det lov å brenne bål?	48
Tips til hvordan lære barn å tenne bål	49
Tre prinsipper for å få fyr på bål.....	50
Slik lager du bål i regnvær	51
Pagodebål	52
Pyramidebål	53
Tips til utstyr og mat på bål.....	54
Tak over hodet på tur	55
Do på tur – slik gjør dere det	56
Allemannsretten	58
Sporløs ferdsel	59
Turnormer ved barnas stasjon.....	60
Etiske prinsipper på tur.....	61
ROS - analyse på tur ved barnas stasjon	62
Del 3 Aktiviteter tilpasset årstid	63
Aktiviteter vår Bevegelseslek «Følg meg»	64
Aktiviteter vår Ekspedisjonslek	65
Aktiviteter Vår Dyrespor og fakta om elg	67
Aktiviteter Vår Fakta om rev	68
Aktiviteter Vår Fakta om Rådyr	69
Aktiviteter Vår Finne gjenstanden	70
Aktiviteter Vår Hotell for insekter	71
Aktiviteter Vår Kunstverk med lim fra skogen	72
Aktiviteter Vår Oppdagelsesferd med kosebamser	73
Aktiviteter Vår Rebusleken	74
Aktiviteter Vår Sansetrening	75
Aktiviteter Vår Skattejakt	76
Aktiviteter Vår Speile hverandre	78
Aktiviteter Vår Småkryp i skogen.....	79
Aktiviteter Vår Spikketroll.....	83
Aktiviteter Vår Stoppeleken	84

Aktiviteter Vår Såpebobler i skogen.....	85
Aktiviteter Vår Bli kjent med et tre.....	86
Aktiviteter Vår Lag en skogstelefon	88
Aktiviteter Vår Utforsk et tre.....	89
Aktiviteter Vår Reflekterende samtale om insekter og livet	90
Aktiviteter Vår Reflekterende samtale om trær og familie	93
Aktiviteter Vår Reflekterende samtale om trær og hvordan vi snakker sammen	96
Aktiviteter Vår Reflekterende samtale om trær som våkner	98
Aktiviteter Sommer Baby – lek og sansing i parken	99
Aktiviteter Sommer Baby – sang og rytme i skogen.....	100
Aktiviteter Sommer Baby – lage uro av naturmateriale	101
Aktiviteter Sommer Baby - Bæretur	102
Aktiviteter Sommer Baby – Skulptur i parken.....	103
Aktiviteter Sommer Baby – Vuggetur i skogen.....	104
Aktiviteter Sommer Barkebåtboogie	105
Aktiviteter Sommer Boktur	106
Aktiviteter Sommer Fisketur	107
Aktiviteter Sommer Kamera og fotograf.....	108
Aktiviteter Sommer På tur med kosebamsen.....	109
Aktiviteter Sommer Kreativ maling på stein	110
Aktiviteter Sommer Lek med kongler	111
Aktiviteter Sommer Leke med skyer	112
Aktiviteter Sommer Mikado med kvister.....	113
Aktiviteter Sommer Omvendt gjemsel.....	114
Aktiviteter Sommer Pil og bue	115
Aktiviteter Sommer Skogstroll.....	116
Aktiviteter Sommer Slange bytter skinn	117
Aktiviteter Sommer Ta på treet.....	118
Aktiviteter Sommer Teater ute med sokker.....	119
Aktiviteter Sommer Terrengløype i blinde	120
Aktiviteter Sommer Bowling ute.....	121
Aktiviteter Sommer Bamse zip-line	122

Aktiviteter Sommer Lage en historie sammen	123
Aktiviteter Sommer Bingo	124
Aktiviteter Sommer Natursti	128
Aktiviteter Høst Boksen går	129
Aktiviteter Høst Bærtur	130
Aktiviteter Høst Den spontane lek	131
Aktiviteter Høst Hinderløype	132
Aktiviteter Høst Hulahulakrans	133
Aktiviteter Høst Kreativt høstløvbilde	134
Aktiviteter Høst Kunst av naturmateriale	135
Aktiviteter Høst Lag en drage	136
Aktiviteter Høst Lommelyktur	137
Aktiviteter Høst Plukke søppel	138
Aktiviteter Høst Rare ting å tenke på ved leirbålet	139
Aktiviteter Høst Refleksløype	140
Aktiviteter Høst Stjernebilder	141
Aktiviteter Høst Sølepyttopping	142
Aktiviteter Høst Titten på hjørnet	143
Aktiviteter Høst Uværstur	144
Aktiviteter Høst Halloweenfeiring ute	145
Aktiviteter Høst Terninglek icebreakers	146
Aktiviteter Høst Icebreakers sjernelek	147
Aktiviteter Vinter Aking	150
Aktiviteter Vinter Ballonglek på ski	151
Aktiviteter Vinter Skileik	152
Aktiviteter Vinter Skitur	153
Aktiviteter Vinter Skøyter	154
Aktiviteter Vinter Trugetur	155
Aktiviteter Vinter Eventyr rundt bålet	156
Aktiviteter Vinter Følge tau i blinde	157
Aktiviteter Vinter Gourmetaften ute	158
Aktiviteter Vinter Bygge iglo	159

Aktiviteter Vinter Ispulver	160
Aktiviteter Vinter Konglegaver	161
Aktiviteter Vinter Kunstlykt	162
Aktiviteter Vinter Måneskinnstur	163
Aktiviteter Vinter Nissetur i parken.....	164
Aktiviteter Vinter Pepperkakeløype.....	165
Aktiviteter Vinter Popcornparty og disco i skogen	166
Aktiviteter Vinter Romjulistur med popcorn og bål	167
Aktiviteter Vinter Skattejakt i fjæra	168
Aktiviteter Vinter Snølykt	169
Aktiviteter Vinter Snømann og snø-skulptur.....	170
Aktiviteter Vinter Softis i snøen.....	171
Aktiviteter Vinter Tautrekking.....	172
Vedlegg	173
Natursti med poster 3-6 år	174
Natursti med poster 7-12 år.....	182
Mat på bål og stormkjøkken Taco tortilla	189
Mat på bål og stormkjøkken Rivesuppe.....	190
Mat på bål og stormkjøkken Pølsegryte.....	191
Til bål og stormkjøkken Pizzaboller	192
Mat på bål Pinnebrød	193
Mat på bål og stormkjøkken Kyllinggryte	194
Mat på bål og stormkjøkken Indisk kyllingsuppe	195
Mat på bål og stormkjøkken Dhal	196
Mat til bål og stormkjøkken Chapati.....	197
Mat på bål Toast.....	198
Mat på bål Skattekiste	199
Mat på bål Vafler	200
Mat på bål og stormkjøkken Bærpai	201
Mat på bål S`more.....	202
Mat på bål Banansplitt.....	203
Mat på tur Blåbærdrøm	204

Eksempel på å «åpne» gruppa.....	205
Eksempel fast friluftslivsgruppe	207
Kildeliste.....	224
Takk.....	225

Del 1 Motivasjon

Hvorfor være ute?

Hvorfor ta med familier ved barnas stasjon ut, når de kanskje aller helst vil være inne? Særlig når det regner og det er kaldt. Hvordan skal vi motivere når avmeldingene kommer eller påmeldingene uteblir fordi været ikke er på sitt beste? Og hvorfor ta jobben med å pakke ned mat og utstyr, ta på turklær og minne deltakerne på at de må huske både støvler og vindjakke? Det er jo så mye enklere å være inne.

Kanskje er det enklere å forstå hvorfor vi skal jobbe miljøterapeutisk ute, når vi ser hva forskning sier om positive effekter av å være ute. Hva det gjør med barn som får lov til å bevege seg i terrenget og hvordan det å være ute kan ha en oppladende effekt for både voksne og barn.

Den beste motivasjonen kommer innenfra. Når vi kjenner en draging og lengsel etter å være ute. Når vi har erfart hvor godt det gjør oss. Den indre motivasjonen kommer etter å ha opplevd hvor gode samtalene kan bli når vi går sammen, klatrer i trær eller sitter rundt bålet. Gjennom indre motivasjon blir vi mer selvdrevne og jobben med å komme seg ut oppleves enklere og mer lystbetont. Men hva når det ikke finnes motivasjon for å komme seg ut på tur?

Vår jobb som miljøterapeuter er å være gode rollemodeller. Gjennom vår entusiasme skaper vi bølger hos de som er rundt oss. Når vi er motiverte ledere på tur, vil nysgjerrigheten og lysten hos andre vekkes. For å skape motivasjon hos andre, må vi selv være motiverte. I starten kan det være at vi greier å skape en ytre motivasjon hos deltakerne. På sikt kan denne bli til en indre motivasjon som gjør at de selv oppsøker naturen.



Miljøterapi ute og naturbasert terapeutisk arbeid

Jobbe miljøterapi ute er en god idè

Grupper i naturbasert terapeutisk arbeid gir muligheter til å jobbe med hele mennesket. Kropp og sinn er en del av ett og samme system.

Tilnæringsmåtene i naturbasert terapeutisk arbeid i grupper gir også mulighet til å jobbe bredt og ta i bruk sanser, bevegelse, kognitiv forståelse, egeninnsikt, sosial kompetanse og samspill.

Verktøyene som brukes i naturterapeutisk tilnærming i grupper er basert på lek, fantasi og forestillingsevne, fysisk bevegelse og kroppslig erfaring, sansestimulering, problemløsning, kreativitet, tilhørighet, tilstedeværelse og selvrefleksjon.

Motivasjon og håp

Det å møtes ute, kan gi fornyet håp om forandring. Å være ute kan gi opplevelse av mestring. Glede over å være i bevegelse og følelse av frihet.



Å være en del av en gruppe med likesinnede, kan aktivere håp. "Det er flere enn meg som strever" erkjennelsen, kan være med på å gi trygghet og tilhørighet. Vi møter andre som strever. Vi ser at alle har noe vi både strever med og noe vi er gode til.

En del av noe større

Det kan også tenkes at det å være i naturen og en del av dets naturlige skiftninger i årstid, vær og temperatur, kan aktivisere en grad av at forandring er mulig og naturlig.

Jo mer vi connecter med naturen, jo mer kan vi føle at vi er en del av noe større. Og det større har også naturlige svingninger. Det er aldri konstant, svingning er naturlig. Det betyr også at min tilstand ikke nødvendigvis er konstant, og det kan gi håp om forandring og forbedring av min tilstand.

Vinter blir til vår. Blomster spirer når snøen forsvinner. Sommer går over til høst. Trær mister blader og blomstene visner. Dag blir til natt og natt blir til dag. Ingenting er konstant. Vi svinger på samme måte som naturen. Og kanskje er det lettere å få øye på dette når vi er en del av en gruppe i kontakt med naturen. Dette kan bidra til å gi håp om endring.

Naturen som «holding place»

Å være en del av en gruppe, reduserer isolasjon, ensomhet og utenforskap. Fordelen med å gjøre grupper ute, er at naturen kan virke som et «holding place». Det gir mer rom for å være meg og naturen tåler meg akkurat som jeg er.



Det vi sliter med, blir ikke nødvendigvis så synlig når vi samhandler om praktiske gjøremål i naturen, leker i skogen, titter på fugler, leter etter insekt eller lager mat sammen ved bålet. Fokuset blir mer på det å dele en erfaring, Dele en interesse. Dele en opplevelse sammen.

Møte barn der de er

Naturen innbyr til bevegelse, kreativitet og utforsking. Det å la barn utfolde seg med sanser, bevegelse og i samhandling, kan føre til at det er

lettere å nå inn med læring og kunnskap om seg selv og de utfordringene de har i hverdagen.

Mange barn som sliter med skole og lange dager med informasjon, i form av ukonsentrasjon, uro, engstelse og konflikter, vil kunne ha glede av å utfolde seg i naturen. Bruke seg selv på en annen måte, åpne opp sansene og føle frihet.

Det kan være enklere å formidle gode verktøy for å jobbe med seg selv, når en fysisk tar det i bruk sammen med en terapeut ute, i stedet for å bare bli fortalt hva som kan være nyttig.

Positiv innvirkning på hverandre

Å være en del av en gruppe gir muligheter til å oppleve at jeg kan bety noe for andre. Jeg har verdi for noen og det er noen som setter pris på meg og det jeg har å gi.

Det at eldre kan være mentorer for yngre deltakere gir f.eks. en følelse av at jeg er viktig og jeg kan noe som noen har bruk for. Følelsen av «Det er bruk for meg, jeg kan bidra med noe».

Utendørs har vi mange muligheter for invitasjon til deltakelse og løfte fram ressursene til hver enkelt. Det å delta i praktiske gjøremål kan gjøre at en føler seg mer sett, får tro på egne mestringsevner og ressurser. Og evner å hente fram disse på andre arenaer i livet.

Små gjøremål kan være meningsfullt. Slik som at et barn kan hjelpe til med å varme vann på et stormkjøkken, slik at hele gruppa får kakao. Øvrige deltakere responderer med glede over å få servert varm kakao og takker barnet som var med på å lage. Barnet løftes fram av gruppa. Barnet føler seg nyttig og at det mestrer «Det jeg gjorde, betydde noe for andre».



Modellering og læring i en gruppe ute

Modellering betyr her at en gjør det samme som en annen i læringssammenheng.

Det kan være at noen er veldig gode til å klatre i trær.

Denne personen forteller hvordan han tenker når han klatrer i trær og viser hva han gjør rent praktisk. De andre modellerer og gjør tilsvarende.

Modellering kan gjøre at vi forsøker å strekke oss og etablere nye vaner. Dette skjer i samspill med noen som kan noe vi ønsker å kunne, eller som fremstår som en rollemodell vi ser opp til.

I modellering kopierer vi den andre sin måte å gjøre og tenke på. Etter hvert som vi integrerer måten å gjøre det på, kan vi utvikle det videre på vår egen måte.

I modellering er det et ønsket mål om å oppnå noe som den andre kan eller er, for slik å vokse som menneske og utforske nye sider ved oss selv.

Det kan tenkes at læringsprosessen i en gruppe går raskere, fordi vi har mulighet for å modellere en annens kunnskap og erfaring på området. En behøver ikke nødvendigvis å gå alle stegene som "eksperten" selv har tatt gjennom prøving og feiling, men raskere komme seg til målet ved å modellere det "eksperten" gjør.



Gruppe er en treningsarena for sosiale ferdigheter

Det å være en del av en gruppe, gir muligheter til å jobbe direkte inn mot utvikling av nye sosiale ferdigheter.

Det å være en del av en gruppe ute i friluft, kan gi mange muligheter til å få konkret feedback og støtte av en terapeut i situasjonene som utspiller seg.

I tillegg er det en trygg arena fordi alle er der for en grunn, og det er trygge voksenpersoner rundt. Mulighetsrommet til å utforske seg selv i samspill med andre er stort.

Det å være en del av en terapeutisk gruppe ute, gir gode muligheter for å utvikle sosiale ferdigheter, som igjen har overføringsverdi til hverdagen. Dette skjer gjennom lek, utforsking av naturen sammen med andre, gruppedynamikk, regler, konflikter, mestring og utforsking av komfortsone.



Personlig utvikling i gruppe

Som mennesker er vi i konstant bevegelse og utvikling. Selv om vi tror ingenting skjer, skjer det en hel masse i oss. Uansett hvor vi beveger oss, vil vi være i en eller annen form for utvikling.

Fordelen med å være i en gruppe og jobbe naturbasert terapeutisk, er at vi har mulighet til å utvikle oss gjennom observasjon av andre gruppe-medlemmer, etterligne kommunikasjonsmønstre og utforske sosiale strategier. Som terapeuter kan vi jobbe bevisst med dette innad i gruppa gjennom ulike metoder.

Innarbeiding av nye strategier gjennom å repetere faste mønster hver gang en møtes, kan være en god metode for trygging, gjenkjenning og for å lage nye mentale stier.

Måten vi starter en gruppe på kan være et eksempel på repeterende gjenkjennbart mønster som kan skape nye mentale stier.

Vi samler gruppa og har en personlig check-in, der deltakerne uttrykker "hvordan er energien akkurat nå" eller "hvordan er humøret akkurat nå".

Støtte den enkeltes prosess

Kanskje den mest healende effekten av å være i en gruppe, er å føle støtte og tilhørighet.

Følelsen av å være en del av noe. Et trygt fellesskap sammen med andre. Et sted vi kan lære oss selv å kjenne i samspill med andre.

Ute har vi muligheter for å gi gode aktiviteter som bygger tillit, fremmer mestring og trygghet. Med mulighet for å dele erfaringer, følelser og innsikt.



Positive effekter av å være ute

Erfarings- og forskningsbasert

Stressreduksjon

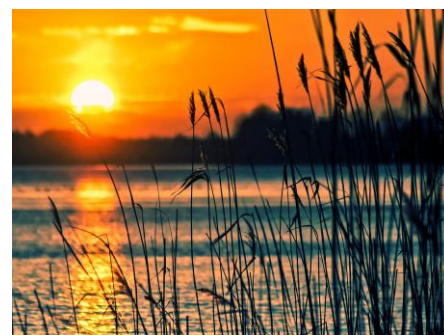
Studier har vist at det å tilbringe tid i naturen har en **stressreducerende effekt**. Dette kan måles ved at blodtrykk og cortisolnivå går ned. Hjerterytme blir roligere. Også gjennom rapportert subjektiv opplevelse av økt indre ro og velbehag.

Oppladende effekt

Vårt moderne liv inneholder et høyt nivå av kompleksitet, intensitet og informasjon som vi må prosessere hver eneste dag. Over tid kan dette virke stressende for både barn og voksne.

Det å skifte miljø fra det urbane til naturen, kan ha en oppladende effekt for oss som mennesker, forutsatt at vi føler oss trygge og ivaretatt.

Naturen innbyr til naturlige bevegelser. Skiftninger fra det ene inntrykket til det andre er færre og har et roligere tempo. Dette gjør at kroppen kan sette ned tempoet og prosessere inntrykk i det tempoet vi selv har behov for.



Gjennom dagen har barn og voksne behov for å bruke styrt oppmerksomhet for å tilfredsstille kravene vi har i samfunnet og den kulturen vi er en del av. Dette kan vi gjenkjenne som å «være påkoblet».

Om vår styrte oppmerksomhet blir overbelastet, kan vi oppleve irritasjon, mental tretthet og mangel på konsentrasjon. Gjennom en hel dag i vårt «moderne liv», kan vi oppleve å være så påkoblet at vi over tid blir syke av det.

Veksler vi derimot med å tilbringe tid i naturen, kan vi få en naturlig oppladende effekt. Naturen innbyr til spontan oppmerksomhet. Dette skjer når vi observerer noe uten å behøve å anstrenge oss, og i stedet la oss fascinere. I naturen kan vi ha et mer avslappende fokus. Dette kan virke beroligende på tankekjør, stress, irritabilitet og angst.

Naturen styrker vårt psykiske forsvar

Aktiviteter i hjernen forandres når vi rører på oss ute i naturen. Blodtilførselen til hjernen øker, vi blir mer tilstedeværende og pusterytmen forandrer seg.

Ved å være i bevegelse ute, blir vi mer kreative og tankene blir mer skjerpet. Nye celler dannes i hippocampus, stedet i hjernen hvor minnene våre blir lagret. Bevegelse ute virker også positivt på fordøyelse og nervesystem.

Den polyvagale teorien kan hjelpe oss til å forstå hvorfor bevegelse og tid i naturen kan virke positivt på uro, stress og angst både for barn og voksne. Indre uro, engstelse, bekymring, angst og traumer kan sees i sammenheng med en nerve som heter vagusnerven.

Vagusnerven gjør oss robuste

Vagusnerven er koblingen mellom hjerne og våre indre organer. Den plukker opp signaler fra omgivelsene våre og fra kroppen, for å avgjøre om livet et trygt eller utgjør en fare for oss.

Når vi kjenner oss trygge, signaliserer vagusnerven til hjertet og lungene at alt er bra. Men om vagusnerven oppfatter fare, begynner en intens kommunikasjon mellom hjernen og våre indre organer som får nervesystemet til å forberede flukt eller forsvar.

En velfungerende vagusnerve vil gi oss et robust nervesystem som raskere kan roe oss ned. Hos mennesker med masse uro, bekymring og angst, er vagusnerven svekket.

Nervesystemet fyres av raskere, noe som fører til at «flukt og kamp»-responsen aktiviseres raskere. «Bremsen» som skal hjelpe oss å bevare roen og fortelle oss at «faren er ikke en reell fare», er svekket.



Signalene mellom hjerne og indre organer gjør at vi kan oppleve angst. Hjertet slår raskere. Pulsene stiger. Vi svetter mer og fordøyelsessystemet kan slå seg av.

Bevegelse og frisk luft er to viktige byggesteiner for en sterk vagusnerve.

Vagusnerven utvikles når vi rører på oss, og spesielt gjennom rytmiske bevegelser. Vi kan gå i terrenget, danse, synge og leke. Også kald luft og det å bade i kaldt vann, virker styrkende for vagusnerven.

Naturen med dens skiftninger i terreng, temperatur og bevegelse, innbyr til god hjelp for å finne vår vei til en tilstand der vi kan kjenne oss rolige og trygge. Der vi kan styrke nervesystemet vårt og redusere uro, bekymring og angst.

Bevegelse utendørs styrker relasjoner

Barns sensomotoriske system utvikles gjennom bevegelse. Naturen innbyr til erfaring med variert underlag og naturlig skifte i omgivelser.

Ute i naturen utfordrer vi vårt vante bevegelsesmønster og lager nye sensomotoriske erfaringer.

Utviklingen av vårt sensomotoriske system påvirker vår evne til å samhandle med andre og bygge relasjoner. Det bidrar til å bygge opp barns evne til å håndtere ulike omgivelser og forholde seg til det uforutsigbare.

Utemiljøet bedrer også konsentrasjon og forståelse for hvordan vi må omstille oss for å håndtere ulike situasjoner som oppstår.

Et velfungerende sensomotorisk system hjelper barnet å regulere og håndtere følelser.

Det gir også barnet strategier for hvordan det skal håndtere og handle i ulike situasjoner og sammen med andre mennesker.

Bevegelse i naturen påvirker også språkutvikling og å få orden på tanker og følelser.



Jo flere inntrykk, jo større behov for bevegelse

Kroppen har behov for en balanse mellom sensoriske inntrykk og motorisk uttrykk.

Får vi for mye inntrykk i forhold til bevegelse, bygges det et stress opp i kroppen som vi trenger å få ut.

Utemiljøet innbyr til bevegelse og gir mulighet for å få ut noe av stresset som er bygget opp gjennom en dag med mange sensoriske inntrykk.

Det kan vi kjenne i form av økt ro og velvære etter å ha vært i bevegelse ute.

Lek i naturen bidrar til økt sosial samhandling

Naturen vekker nysgjerrigheten vår.

Lek i naturen vekker kreativitet og vi kan med undring utforske det som skjer i oss og mellom oss.

Barn og voksne har godt av å leke sammen i naturen. Lek er positivt for relasjoner. Gjennom leken forstår vi hverandre bedre og knytter bånd.

Utemiljøet bidrar til å ta i bruk store bevegelser, stemme og ansiktsuttrykk på en måte som roer det sympatiske nervesystemet, og dermed vekker positive følelser og ønsket om å ville være sammen med andre. Leken bidrar til å vekke vår evne til sosial samhandling.

Miljøterapi ute - Lederrollen

Hvem er jeg som leder på tur?

Tilrettelegging av aktiviteter ute krever en bevissthet rundt hvordan lederstil påvirker innhold og resultat.

Viktige spørsmål å stille seg er: Hva vil vi oppnå? Hva er målet med å tilrettelegge for aktivitet og drive miljøterapi ute? Hvordan kan vi best mulig hjelpe den enkelte deltaker på sin brukerreise?

Bevissthet om koblingen mellom ledelse og måloppnåelse må være klar. Lederstil i praktisk friluftsliv påvirker i stor grad hva vi ønsker å oppnå.

Situasjonsbestemt og fleksibel ledelse

Som miljøterapeut ute i naturen og gjennom friluftslivsbasert aktivitet, har vi ansvar for mennesker i varierende terreng og med ustabile faktorer som skiftning i vær og temperatur.

Det kan oppstå situasjoner der vi må endre lederstil, fordi betingelser i omgivelsene er uforutsigbare og endres raskt.

Situasjonsbestemt ledelse varierer fra veilederorientert ledelse til gruppeorientert ledelse. Lederens rolle avhenger av situasjonens alvor og gruppens forutsetninger.

Når situasjonen tillater det, skal den enkelte deltaker oppmuntres til aktiv deltakelse og medansvar.

I hovedsak er det grad av personlig erfaring som er utgangspunkt for valg av lederstil i friluftslivet og ute på tur i naturen. Og om formålet med aktivitetene er oppgaveorientert eller gruppeprosessorientert.



Det vi som ledere må vurdere i valg av lederstil er

1. Risiko i omgivelsene som årstid, vær- og temperaturforhold og erfaring med disse.
2. Individuelle ferdigheter som tidligere erfaring, trygghet, ferdigheter, holdninger og kunnskap.
3. Gruppeferdigheter som samarbeidsevne, kommunikasjon, tillit, ansvar og interesse hos gruppa.
4. Lederferdigheter hos den som leder. Slik som evne til å håndtere stress og uforutsette hendelser.
5. Konsekvensavgjørelse og hvor godt vi har jobbet med ROS – analyse. Hvilke ressurser vi har tilgjengelig, grad av usikkerhet og utfordringer underveis i planlagt aktivitet.

Ut fra disse vurderingene kan en velge lederstil

Autokratisk lederstil:

Leder er autoritær og tar i all hovedsak tar hovedansvar i alle beslutningsprosesser.

Demokratisk lederstil:

Leder inviterer til dialog og medansvar

Abdikratisk lederstil:

Deltakerne får mer selvstendig ansvar i situasjonene.



Erfaringsbasert læring

Ett av formålene med friluftslivshåndboken og tilrettelegging av aktiviteter ute, er i hovedsak å være en brobygger inn mot allmenne friluftslivsaktiviteter. Erfaringsbasert læring vil her være et viktig element i valg av lederstil.

Erfaringspedagogikken er kjent som Deweys "Learning by doing", som handler om å lære ved å praktisk ta del i aktiviteten.

Erfaring finner sted ved handling gjennom sansene, fulgt opp av gode dialoger og refleksjoner.

Brobygging

For å drive god brobygging inn mot allmenne friluftslivsaktiviteter, må lederen inneha en kunnskap og erfaring som kan støtte den enkelte deltaker i sin erfaring med friluftslivet.

Jo mer erfaring en leder har med friluftslivet, jo mer kan lederen legge til rette for erfaringsbasert læring. Gi rom for at den enkelte deltaker selv kan utforske og lære ved å gjøre selv.

Dette krever at lederen har oversikt og erfaring nok til å forutse eventuelle uheldige konsekvenser, og slik legge til rette for at det ikke vil skje.

Et eksempel på dette er å la deltakere selv sette sammen stormkjøkken og koble til gass, for så å tilberede maten. En leder med god erfaring på området, vil kunne ha det overordnede blikket og la deltakerne selv finne ut av hvordan et stormkjøkken fungerer. Og veilede der det trengs.

Erfaring hos lederen

Vi ser her at valg av lederstil og grad av involvering av deltakere, også påvirkes av erfaring lederen selv har med friluftslivet.

Lederen må i tillegg vurdere deltakernes forutsetninger. Hva de kan fra før og hvordan forholdene rundt aktiviteten er der og da.

Deltakere som skal lære gjennom "learning by doing" må være i stand til å ta til seg beskjeder og instruks om det trengs. I tillegg til konsentrasjonsevne og fokus på oppgaven. Det er viktig å gjøre en risikovurdering i forkant, for å avgjøre i hvor stor grad deltakerne får prøve seg fram.



Når skjer læring?

Læring skjer når noe oppleves som meningsfullt og viktig. Det kan være gjennom erfaringer hos den enkelte, som en del av en gruppeprosess og teori knyttet til praktisk utøvelse.

Når vi f.eks. fryser ute på tur, føles det viktig å gjøre noe slik at vi blir varme. Gjennom veiledning kan vi erfare at det er lurt å ta på bekledning etter været. Om vi erfarer hva varme klær gjør med oss, kan vi si at vi har lært noe som er viktig og meningsfullt for å ivareta oss selv på tur. Dette kan læres både gjennom erfaring og teori.

Vår rolle som ledere på tur

Det er viktig at vi som ledere på tur tar gode avgjørelser om risiko knyttet til å la deltakerne gjøre egne erfaringer.

Barn som ikke vil ta på varm jakke, kan få erfare hva som skjer etter en stund ute i kaldt vær. Ta med jakken i sekken og la barnet selv ta den på når det oppleves meningsfullt, det vil si når barnet kjenner at det fryser. Kanskje gir dette en bedre læring til neste gang, enn om vi presser barnet til å ta den på?

Erfaring og refleksjon

Barnets erfaring med å fryse og føle behov for en jakke, sammen med gode reflekterende spørsmål, kan på sikt gi barnet selv en forståelse for hva som kreves av bekledning på tur.

Barn som erfarer det å fryse, for så å kle på seg, er aktivt med i læreprosessen. Det er ikke farlig at barn opplever å fryse, så lenge vi har nok klær i sekken.

Konklusjon

Vi ser at valg av lederrolle i friluftslivet avhenger av den enkelte deltakers erfaring og forutsetninger. Ytre forhold som vær, temperatur og sted.

Hva som skjer underveis og om forholdene forandrer seg. Og ikke minst leders erfaring og kunnskap om friluftslivet.

Det er viktig at vi som ledere er bevisst på når vi skal være styrende og når vi skal være mindre styrende. Mindre styrende lederstil gir større rom for erfaringsbasert læring, økt ansvar hos den enkelte deltaker og økt læringsutbytte.



Reflekterende spørsmål knyttet til lederrolle på tur ved barnas stasjon

Hvilken kompetanse med friluftsliv har vi på vår stasjon?

Hva har vi behov for å tilføre av erfaring og kompetanse for å ta i bruk friluftsliv som tiltak ved vår stasjon?

Hva kan vi si om lederstil ut fra det vi ønsker å oppnå ved vår stasjon med aktiviteter knyttet til friluftslivshåndboken?

I hvilke situasjoner kan vi ha en abdikratiske lederstil – der deltakerne får mer selvstendig ansvar i situasjonene, og hvilke situasjoner krever en mer autokratisk lederstil – der leder i hovedsak tar hovedansvar i alle beslutningsprosesser?

Hvordan kan vi ved vår stasjon bli bedre på å sikre en god brobygging inn mot allmenne friluftslivsarenaer?



Tips til å komme i gang med grupper ute

En god modell for å planlegge nye gruppetilbud eller utvikle eksisterende tilbud, er å ta utgangspunkt i en tilpasset didaktisk relasjonsmodell.

Hvorfor etablere gruppetilbud i friluftsliv ved barnas stasjon. Hva og hvordan skal deltakerne lære. Evaluering av hva deltakerne fikk ut av tilbudet. Det å jobbe ut fra den didaktiske modellen gir et lærings- og mestringstilbud som både er terapeutisk og pedagogisk strukturert og målrettet, tilpasset brukergruppe.

Målgruppe

I ide og utviklingsfasen er det viktig å beskrive målgruppen.

Hvem er det vi ønsker å nå med tilbudet?

Hva er behovet til denne målgruppen sett under ett?

Kontekst

Gruppetilbudet skal settes inn i en kontekst og sees i sammenheng med brukerreisen ved barnas stasjon.

Hvorfor er dette et godt tiltak for brukergruppa og den enkelte bruker?

Hvordan kan vi se dette tilbudet som en del av hele brukerreisen til deltakerne?

Kan tilbudet sees i sammenheng med andre tilbud, eller som en del av et utviklingsforløp?

Hvordan kan dette tilbudet sees i sammenheng med den enkeltes ønske om måloppnåelse ved barnas stasjon?



Rammefaktorer

Hvilke rammer må vi forholde oss til?

Hva er mulighetsrommet vårt til å etablere det tilbudet vi ønsker?

Det kan handle om ansatte ressurser, kompetanse, økonomi, lokasjoner, utstyr og andre ressurser som er nødvendig for å få gjennomført.

Her er det også viktig at vi kartlegger erfaring, kunnskap og kompetanse hos de som leder gruppa. For eksempel krever det å lære bort

bruk av stormkjøkken at ansatte selv har erfaring med og kunnskap om stormkjøkken.

Formål

Hva er grunnen til at deltakerne kan ha nytte og glede av tilbudet?

Ved å dele måljobbing inn i et overordnet formål og helt ned til personlige delmål, ser vi hvordan tilbudet kan styrke den enkeltes brukerreise ved barnas stasjon.

Formål er et overordnet mål og sier noe om retningen vi ønsker å gå. Den kan være generell.

Eks: Formålet med gruppa er å bidra til at deltakerne styrker sin sosiale kompetanse gjennom samhandling i friluft.



Mål

Hva konkret ønsker vi at deltakerne skal oppnå gjennom gruppetilbudet?

Er det å styrke en ferdighet, kompetanse, kunnskap, mestring eller samhandling?

Hvordan kan vi ta med den enkelte deltaker på å sette sine egne personlige mål i gruppa?

Hvordan kan vi best tilrettelegge aktiviteten slik at den munner ut i en eller flere måloppnåelser?

I utarbeidelse av personlige mål kan vi bruke SMART - mål:

S - Spesifikt: Hva konkret ønsker du/dere å oppnå?

M - Målbart: Hvordan kan vi måle endring eller måloppnåelse?

A - Attraktivt: Er målet attraktivt? Gir det motivasjon og lyst til deltakelse?

R - Realistisk: Er målet realistisk? Eller må det justeres?

T - Tidsbestemt: I hvilket tidsrom skal jobbing med målet gjennomføres?



Innhold

Hvordan kan gruppetilbudet innfri målene for deltakerne?

Hva handler tilbudet om?

Hvordan skal aktiviteten foregå?

Det er her vi gjør prioriteringer. Ofte er det ikke rom for alt vi ønsker å gjøre og derfor må vi prioritere ut fra ønsket måloppnåelse.

Innholdet bestemmes ut fra deltakernes behov og forutsetninger, mål, tidsramme og form.

Jo mer konkret og fylldig innholdet er beskrevet, jo enklere blir gjennomføring.

Noen liker å planlegge detaljert, mens andre liker det overordnede bedre.

Fordelen med å gjøre en grundig jobb på innhold, er at en i større grad kan frigjøre seg fra det som er skrevet ned og ta i bruk det som spontant dukker opp i møte med deltakerne.

Arbeidsform

Valg av arbeidsform er avhengig av erfaring og kunnskap hos den som leder gruppa, gruppas forutsetninger, de ytre rammene og mål.

Veksling mellom ulike arbeidsformer kan skjerpe deltakernes konsentrasjon og virke motiverende.

Vi har alle ulike preferanser på hvordan vi foretrekker å lære og hvordan vi best tar inn kunnskap.

Noen foretrekker det praktiske, andre det teoretiske. Enkelte trenger gode eksempler og historier. Noen må se og ta på for å forstå. Og andre igjen lærer best ved å lytte eller snakke høyt.

Vi tar alle inn verden på ulike måter og det må vi ta høyde for i utvikling av innhold og arbeidsform. Veksling mellom ulike tilnæringsmetoder kan derfor være lurt.

Vi må også ta med vår egen kompetanse inn i vurdering av arbeidsform. Hvordan liker jeg best å formidle og hvordan kan jeg utfordre den formidlingsiden ved meg som jeg ikke er fullt så god på.

Som et team må vi se på hvordan vi kan bruke hverandre til å formidle innholdet, slik at det treffer alle deltakerne.



Brukerreise

Hvordan kan vi se dette gruppetilbudet som en del av en større brukerreise ved barnas stasjon.

Alle som er ved barnas stasjon er her for en grunn og en ønsket måloppnåelse. Vi må derfor vite hvorfor denne gruppa er viktig for den brukerreisen de har her ved stasjonen. Hvordan kan dette tilbudet hjelpe den enkelte deltaker videre? Hvilket utviklingstrinn befinner den enkelte bruker seg på akkurat nå og er dette tilbudet det denne brukeren trenger akkurat nå?

Et gruppetilbud skal være meningsfullt og nyttig for den enkelte deltaker, både i et kortsiktig og et langsiktig perspektiv. Ved å se på brukerreisen, kan vi se hvordan vi best skal justere tilbudet, slik at vi får den måloppnåelsen vi ønsker.



Evaluering

Lærings- og mestringstilbud bør alltid evalueres for å sikre kvalitetsutvikling og se om vi har nådd de målene vi ønsket å nå.

Evaluering kan skje gjennom samtaler eller bruk av verktøyene forms eller FIT.

Stegene som gjør friluftsliv enkelt å ta i bruk som tiltak

1. Kartlegging – Hvordan kan friluftslivet se ut hos oss?
2. Planlegging – Hvordan forbereder vi det å ha en gruppe ute?
3. Gjennomføring – Hva gjør vi når vi er ute og hvorfor gjør vi det slik?
4. Avslutning og evaluering – Hvordan få folk med videre?

Kartlegging

I kartleggingsfasen er det viktig å se på hvem.

Hvem som skal lede gruppa og hvem som skal være med av deltakere.

Dette er viktig fordi det henger sammen med sikkerhet og motivasjon.

Den som leder gruppa skal selv føle seg trygg på å ta med en gruppe ut og ha den kompetansen som trengs. Og vi må vite at deltakerne kan være med på en trygg, positiv og forsvarlig måte.

Når vi samhandler i tråd med våre egne personlige verdier, økes motivasjon, følelsen av mening og livsglede.

Du skal lede gruppa:

- Trives du med å være ute og hva er det å være ute for deg?
- Hvordan tenker du at du best kan motivere andre til å være aktiv ute?
- Hva tenker du er viktig med tanke på å være en god rollemodell ute?
- Hvilke erfaringer har du som er positivt å ta med seg inn i en gruppe ute?
- Hvilke naturområder trives du selv best i?
- Har du noen negative opplevelser med å være ute og som kan påvirke gruppa?



Den som skal delta på aktivitet

Hvordan er den enkeltes deltakelse begrunnet ut fra brukerreisen ved BS?

Hvordan kan dere jobbe målrettet med deltakerens individuelle mål i gruppa?

Hvordan ser deltakeren selv på det å være ute?

Hvilke tidligere erfaringer har deltakeren selv med det å være ute?

Er aktiviteten forankret i deltakerens personlige verdier og en indre motivasjon for å delta?

Hva trenger deltakeren av informasjon, trygging og forberedelse i forkant av oppstart gruppe?

Har deltakeren tidligere negative opplevelser med å være ute?

Hvilke personlige ressurser har deltakeren som kan være bidrag inn i gruppa?

Hvilke erfaringer har deltakeren med ulike naturtyper (park, skog, vann og fjell)



Planlegging

I planleggingsfasen er det viktig å finne ut «hva, hvordan og hvorfor».

God planlegging er en viktig jobb, for så å kunne "kaste planene på bålet". I dette ligger det at god forberedelse gjør at vi kan ha planen i bakhodet og samtidig inkludere det som skjer i øyeblikket.

Det er ikke nødvendigvis viktig å gjennomføre alt en har planlagt, men det gjør noe med egen trygghet og oversikt når en har tenkt igjennom ting på forhånd.

Hva

Hva skal opplegget bestå av? En intro, en hoveddel og en avsluttende del.

Hvordan "åpner og lukker" dere gruppa?

Hva konkret har dere planer om å gjøre? Vær så spesifikk som mulig.

Hva er målet med aktivitetene? Hva ønsker dere å oppnå?

Hva kan dere møte på av utfordringer?

Hva gjør dere om noe uforutsett skulle skje?



Hvor

Hvor skal aktiviteten foregå?

Finnes det noe dere må være oppmerksomme på i området?

Hvem kan komme til å få utfordringer i området aktiviteten skal foregå eller på tur til samlingspunktet?

Er dette et område som ofte er brukt av andre?

Må det hentes inn tillatelse for å bruke området?

Hvordan kan vi sikre sporløs ferdsel og at området er mest mulig upåvirket etter endt aktivitet?

**Hvordan**

Fast eller åpen gruppe? Stor eller liten gruppe?

Skal gruppa bestå av "like" deltakere eller "ulik" sammensetning?

Skal det være bare barn eller barn og voksen sammen?

Hvordan åpne og lukke gruppa?

Skal det legges opp til utfordrende eller trygge aktiviteter? Læring, mestring eller sosialt samspill?

Hvordan ivareta brukerreisen og individuelle mål hos hver enkelt?

**Hvorfor**

Bakgrunn for valg av aktiviteter. Hvorfor gjør vi det vi gjør?

Hvorfor skal deltakerne melde seg på? "What is in it for me"?

Hva er kortsiktig og langsiktig mål med aktiviteten?

Gjennomføring og struktur

I gjennomføringsfasen er det viktig å være tydelig på struktur, mål og innhold.

Det er viktig å velge en struktur som er tilpasset den enkelte barnas stasjon. Ut fra de ressursene, nærområdet og kompetanse som er tilgjengelig.

En god struktur vil forenkle gjennomføring og være forutsigbart for deltakerne. Gjennomføring bør alltid skje i henhold til ønsket måloppnåelse. Begrunnelsen for hvorfor vi gjør som vi gjør. Innholdet bør være variert og treffe ulike behov. Samt individuelle mål, mestring, samspill og læring.

Eksempel på struktur og gjennomføring av fast og åpen friluftslivsgruppe, kompisgruppe og hvordan «åpne» en gruppe, finnes under «vedlegg»



Mål

Mål for mestring:

Å utfordres til å gjøre noe en ikke har gjort før, strekke seg og utfordre seg selv i trygge omgivelser.

Mål for samspill:

Hvordan kan vi oppmuntre til å støtte hverandre, gi positiv feedback og se hverandre.

Mål for læring:

Læring av nye ferdigheter. Få kunnskap og kjennskap.

Innhold

Det er mange måter å legge opp til et godt tilbud ute for ulike grupper. Under «vedlegg» finnes et eksempel på naturbasert terapeutisk opplegg i fast friluftslivsgruppe.

Avslutning og evaluering

En tydelig avslutning og evaluering er viktig for å kunne oppsummere sammen og skape refleksjoner som grunnlag for læring og utvikling.

En god avslutning "lukker" gruppa/aktiviteten og gjør oss klar for å gå videre med det hverdagen skal romme.

Det er også en øving i å "avslutte" noe, før en går videre.

Slik skape skille mellom det som skjer i livet.

Tips til hvordan avslutte dagens gruppe finnes under «vedlegg»

Evaluering sørger for at vi har mulighet til å utvikle tilbudet på bakgrunn av deltakernes respons og tilbakemelding.

Det er viktig for å sjekke om vi har truffet med tilbudet og ønsket måloppnåelse.

Ikke minst om deltakerne selv mener at dette tilbudet støtter deres utvikling på brukerreisen ved barnas stasjon.

Hvordan motivere til tur?

Kommunikasjon og forventningsavklaring

Hvordan kan vi sikre at informasjon som blir gitt i forkant av et opplegg ute, blir oppfattet og forstått slik vi ønsker?

Deltagelse ute krever noe annet enn deltakelse inne med tanke på bekledning, utstyr og oppmøtested. Også forventninger til deltakelse underveis i aktiviteten kan være noe annet enn det vanligvis er inne på stasjonen.

Hva kan vi gjøre for å unngå misforståelser og sikre at informasjonen når fram på den måten det er tenkt? Og hva gjør vi når et barn kommer kledd i tøy som ikke egner seg til aktivitet ute i vær og vind?

Kommunikasjon mellom to parter, avhenger av både den som gir informasjon og den som mottar. Selv om informasjon blir gitt, er det ingen garanti for at mottaker oppfatter det avsender hadde som hensikt å formidle.



Eksempel på dette kan være informasjon om bekledning på tur.

Det legges ved en utstyrsliste og informasjon om riktig bekledning på tur, der det blant annet står «ullundertøy» og «turbukse».

For noen som ikke har særlig erfaring med å være på tur, kan en turbukse assosieres med noe annet enn det vi tenker på som turbukse.

Og hva menes egentlig når det står ullundertøy på pakkelisten?

Noen vil automatisk tenke på ull-longs og tynn ulltrøye, mens andre tenker at bomull er det samme som ull.

Selv om vi tror vi har kommunisert godt i forkant, vil vi aldri kunne sikre at mottaker har oppfattet det vi hadde ment å si. Det å vise **fleksibilitet i kommunikasjon**, kan være avgjørende for gode opplevelser og motivasjon til deltakelse.

Det å stille utforskende spørsmål som:

“Hva hørte du at jeg sa nå?”

“Kan du gjenta det du nå hørte, slik at jeg vet at du oppfattet det slik jeg ønsket å formidle det?”

“Er det noe av det jeg har fortalt, du er usikker på hva betyr eller innebærer?”

Sikre gode opplevelser i gruppa

Ivareta overskuddet i gruppa

En gruppe eller person som har lite overskudd, kan gi en økt risiko for uhell og negativitet i gruppa. En av våre viktigste oppgaver som ledere på tur, er å ivareta overskuddet i gruppa. Her er noen tips for hvordan vi ivaretar overskuddet i gruppa:

1. Den som leder gruppa må selv være motivert og ha overskudd. Hvis dette er manglende, vil det påvirke hele gruppa og motivasjonen blant deltakerne. Vær en god rollemodell på tur og sørg for selv å ha det overskuddet som trengs.
2. Den som leder gruppa må være trygg på seg selv i de omgivelsene dere er i. Trygg på bruk av utstyret og det å lede en gruppe ute. Trygghet er en viktig faktor for å ivareta overskuddet i gruppa på tur.
3. Ta pauser om det trengs og oppfordre til å spise og drikke. Gruppa er aldri sterkere enn det svakeste ledd. Sørg for at alle deltakerne får de pausene de trenger og jevnlig påfyll av næring.
4. Overskudd henger ofte sammen med motivasjon. Manglende overskudd kan ofte ha sammenheng med mangel på mening og interesse blant deltakerne. Inkluder gruppen i målene med det å være ute. Det kan være opplevelsesmål, læringsmål og personlige mål.
5. Ulike typer angst og usikkerhet kan virke negativt på overskuddet. Det samme er frykten for å mislykkes. Sørg for at alle deltakerne føler seg ivaretatt både før og underveis.



Motivasjon og å holde engasjement oppe i dårlig vær

Kommunikasjon og samtale med familiene

En gjentakende utfordring ved barnas stasjoner er at brukere melder seg av eller uteblir ved dårlig vær. Det meldes også om at deltakelsen ofte er mindre ved uteaktiviteter når det er kaldt eller ved regn.

Hvordan kan vi holde engasjement og deltakelse oppe i dårlig vær?

Det må understrekes at det her ikke foreligger noen form for fasit, men ideer, tanker og refleksjoner basert på erfaringer fra stasjonene:

Hvordan forbereder vi familiene på aktivitetene i regi av barnas stasjon?

Det kan tenkes at en familie som ønsker å delta blir fortalt at det er bare å møte opp på avtalt sted til avtalt tid. Det blir kanskje gitt info om at vi skal være ute og lage mat, samt ha en aktivitet sammen etterpå.

Det som ofte er lett å glemme, er at erfaring og bakgrunn med uteaktivitet og friluftsliv varierer veldig. Det resulterer i at noen er godt kledd etter været, mens andre er kledd for å være inne selv om de vet at vi skal være ute.

Derfor er det viktig å forberede familiene som ønsker å delta på utearrangement, og trygge dem på hva som skjer når været blir dårlig. Hva vi gjør hvis det regner. Hva vi tar på av klær. Hvorfor vi er ute selv om været er dårlig. Trygging, informasjon og møte der hvor usikkerheten er størst.



Ofte kan det være enklere å delta når en har hatt en god samtale i forkant. Selv om det krever tid og ressurser, kan det være en prioritering som holder engasjement og deltakelse oppe.

Eksempel på en motivasjonssamtale

Deltaker:

“Vi meldte oss på grilling i fjæra, men nå ser jeg at det er meldt vind og regn. Vi kommer ikke”

Leder:

“Det forstår jeg. Det er ikke rart dere ikke får så lyst til å komme når det er meldt vind og regn. Det er ikke så gøy å tenke på at en kan bli kald. Er det noe jeg kan gjøre slik at det kan bli en bra opplevelse for dere om dere likevel velger å komme?”

Deltaker:

“Ja du kan ordne med godt vær eller slik at vi slipper å være redd for å fryse.”

Leder:

“Været kan jeg ikke gjøre så mye med dessverre, men jeg kan fortelle hvordan vi pleier å gjøre det på tur i dårlig vær, om det er interessant for deg?”

Deltaker:

“Ja gjerne. Vi pleier aldri å gå ut på tur når det er så kaldt vi. Da er vi inne”

Leder:

“Ja det pleide jeg også å tenke. Det er jo mer behagelig å sitte inne når det er kaldt ute. Det som ble et vendepunkt for meg, var da jeg likevel valgte å være med ute selv om det var deilig å være inne.

Jeg satt inne, så ut på været og tenkte at det ville komme til å bli kaldt og kjedelig å være ute. Og samtidig var jeg egentlig lei av å være så masse inne.

Jeg tok på meg noen varme klær og tenkte at en time kunne jeg alltid greie. Da hadde jeg jo i det minste prøvd.



Det var både kaldt og vått ute. Heldigvis hadde jeg tatt på meg varme klær. Og når jeg kom ut til bålet, satt der og spiste og kjente varmen fra flammene, da gjorde det noe med meg.

Det var hyggelig på en annerledes måte. De fine samtalene, varmen fra bålet og det hyggelige vi gjorde sammen gjorde at jeg glemte været. Jeg var ikke så kald som jeg trudde jeg skulle bli. Det å være sammen ute, ga meg mer enn å være inne akkurat da. Selv om været var dårlig.

Nå kan jeg ikke si at det blir slik for dere også, men kan det tenkes at dere kan forsøke å være med, selv om værmeldingene er slik de er?”

Del 2 Friluftslivskunnskap

Hva er friluftsliv ved barnas stasjon?

Friluftslivet har mange assosiasjoner. For noen handler det om de lange turene på fjellet, kanskje med telt, bål og fiskestang. For andre er det å være i skogen, på hytta eller ute på sjøen. Har du tenkt over hva friluftslivet er for deg? Er det noe du kjenner er viktig for deg eller noe du overhodet ikke driver med? Alle kan ha sine definisjoner på hva friluftsliv er, ut fra egne opplevelser og erfaringer.

Grunnlaget for denne friluftslivshåndboken ved Blå Kors barnas stasjon, er besøk på hver og en av stasjonene. Nettopp for å finne ut av hva friluftsliv ved barnas stasjon er. Stasjonene er spredd geografisk og bakgrunnen hos oss som jobber ved stasjonene varierer. Derfor er det også ulikt hvordan vi legger opp til grupper ute.

Ute er nemlig et ord som samler alle stasjonene. Friluftsliv ved Blå Kors barnas stasjon handler om det som foregår ute. Det kan være i parken, i skogen, i fjæra eller på fjellet. Det går helt fint å bruke stormkjøkken på piknik i parken. Du kan også danse disko i en gapahuk i skogen. Du kan lære deg knuter på trappa til stasjonen og dere kan ha de gode samtalene når dere rusler i fjæra.

Siden assosiasjoner til friluftslivet, erfaring og hva vi som ledere på tur kjenner oss komfortable med vil variere, er det her samlet litt praktisk friluftslivskunnskap som kan være kjekt å kunne når vi har med grupper ute. Denne delen kan også kopieres opp og gis til deltakere ved behov.

Det er ingen fasit på hva friluftsliv ved barnas stasjon er. Alle behøver ikke å gjøre det samme. Finn ut hva din stasjon ønsker å gjøre. Hva finnes av ressurser hos dere som jobber sammen? Kan dere lære av hverandre, og hva med deltakerne? Kanskje finnes det kunnskap og kjennskap innen friluftsliv som vi ikke visste om?



Pakkeliste til dagstur

I sekken:

Sommer og vinter:

Ekstra sokker av ull
Ulltrøye til skift om du blir svett eller våt
Sitteunderlag
Førstehjelpsutstyr
Matpakke
Drikke

Vinter:

Ekstra ullgenser eller fleece
Ekstra lue/votter
Skjerf eller hals
Termos med varm drikke
Evt spade og jervenduk/fjellduk

På kroppen:

Stort sett gjelder de samme prinsippene for bekledding om det er sommer eller vinter. Vinter er det viktig å bruke ull innerst. Sommerstid kan en ved kortere turer bruke syntetisk materiale som transporterer fuktighet bedre.

Innerst: Trøye og strømpebukse av ull

Mellomlag: Tykkere genser av ull eller fleece

Ytterlag: Vind- og vanntett jakke og bukse

Ullsokker

Sko til vinter eller sommerbruk

3 lag

Om en ferdes i fjellet, i skogen eller ved sjøen, gjelder prinsippet om tre lag. Det er luften mellom lagene som gir en ekstra varmeeffekt. Derfor er det bedre å ha flere lag under et vindtett ytterlag, enn en stor varm jakke med bare ett eller to lag under.

En kan ofte bruke samme yttertøy både sommer og vinter, så lenge det er vindtett, om en følger prinsippene om flere lag og ull innerst på kroppen.

Smarte tips til bekleddning på tur

Ull holder bedre på varmen enn klær av syntetisk materiale. Syntetisk materiale blir kaldt når tøyet blir vått. Ull holder best på varmen selv om det blir vått. Ull har også den egenskapen at det lukter lite dersom det luftes godt, selv etter flere dagers bruk. Du trenger da å pakke færre klær og får en lettere sekk.



Et godt tips til sommerbruk er ull blandet med bambus. Kombinasjonen transporterer fuktighet og holder litt på varmen.

Syntetisk materiale transporterer effektivt fuktighet, men har liten eller ingen varmende effekt.

Bomull innerst på kroppen egner seg ikke til tur. Svetten vil ikke ledes ut og klærne blir våte, kalde og ubehagelige.

Hvorfor det hjelper å ta på lue når du fryser på tærne.

Kroppen prioriterer å holde varmen i de viktigste organene. Både hender og tær har stort areal i forhold til volum. Det gir stort varmetap. Hender og føtter er avhengig av varmt blod fra kroppen for å holde varmen. Men siden kroppen prioriterer de viktigste organene, blir ikke føtter og hender prioritert. Når du sørger for at hode og overkropp er varm, vil det gi mer overskudd til å holde hender og føtter varme.

Slik holder du deg varm på tur

Selv om det er sommer eller vinter, gjelder det samme prinsippet: Det er luften i og mellom plaggene vi har på oss som isolerer. Derfor oppleves to ulltrøyer utenpå hverandre som varmere enn en tykk.

Ved å bruke prinsippet med lag på lag, er det også enklere å regulere temperaturen underveis.



Oppgaven til det innerste laget er å holde kroppen varm og å transportere fuktighet bort fra kroppen.

Utenpå det første laget kan en ha ett eller flere mellomlag av ull eller fleece. Det sørger for at varmen ikke forsvinner ut fra kroppen.

Ytterst er det lurt å ha vind- og vanntett jakke og bukse. Det har ikke til hensikt å varme, men beskytte mot været. Det er lagene innenfor ytterklærne som har en varmende effekt.

Hvordan unngå å bli kald når du er våt?

En grei regel er å skifte til tørre klær, selv om det er snakk om en kort pause. Har du ikke tørre klær, kan du bruke en annen taktikk. Du holder varmen bedre om du hindrer klærne i å tørke.

Ta en fjellduk, regnjakke eller en søppelsekk på overkroppen. Lufta inne i det tette ytterlaget mettes med vanndamp, og når lufta først er mettet, vil det ikke fordampe mer vann fra deg og klærne dine. Kroppen bruker mindre energi på å gjøre vann til damp, og du fryser mindre.

Enkel førstehjelp på tur

Gnagsår

Hvis antydning til blemme, ta på compeed gnagsårplaster eller tilsvarende.

Har det blitt blemme, så unngå å stikke hull i blemmen. Hull i blemmen kan føre til infeksjon.

Rens blemmen med såpe og vann. Tørk blemmen og huden rundt nøye. Klapp blemmen tørt og dekk til med plaster. Plaster må være stort nok til å dekke hele blemmen.



Forstuet ankel

Hold foten hevet og støtt den opp for å redusere hevelse. Legg på en kald kompress i form av en håndduk eller klær som er fuktet med kaldt vann eller en ispose. (NB! Ispose skal ikke være i direkte kontakt med huden).

Støtt ankelen med en god støttebandasje.

Ormbitt

Ormbitt kan gjenkjennes ved at en ser to bitemerker. Huden ved bittstedet kan bli rød og barnet kan føle seg kvalm, oppkast og svette. Synsforstyrrelser og pustevansker kan oppstå.

Ligg ned og la hjertet ligge høyere enn området som er bitt. Dette for at giften ikke skal spre seg. Vask forsiktig såret og klapp tørt.

Legg lett press på kroppsdelen ovenfor såret ved å surre det inn en bandasje.

Hold kroppsdelen som er bitt i ro med bandasjer og polstring, slik at giften ikke sprer seg. Oppsøk lege.

Nødnummer

Lege 113

Politi 112

Brann 110

Brudd

Ved mistanke om beinbrudd, hold kroppsdelen mest mulig i ro. Det skadde beinet kan støttes opp med tepper, klær eller surr pinner langs foten for å stive av. Oppsøk lege.

Slik spjelker du et skadet bein:

Legg sammen rullede håndklær, teppe eller klær som en polstring mellom lår, knær og anklær. Legg det friske beinet ved siden av det som er skadd.

Knytt en smal bandasje som et åttetall rundt føttene og anklene for å holde beinet i ro. Knytt brede bandasjer eller bruk klær rundt kneet og overfor stedet der beinet er skadet hvis plass.



Overoppheting og nedkjøling

Symptomer på overoppheting er hodepine, svimmelhet og kvalme. Svette, blek og klam hud. Kramper og hurtig puls.

Få vedkommende i skyggen eller i et kjølig rom. Løft beina høyt slik at blodtilførsel til hjernen øker. Drikk mye vann

Symptomer på nedkjøling er skjelving. Kald og blek hud. Apati eller forvirring. Tap av bevissthet, langsom og overfladisk pust.

Ved alvorlig nedkjøling, skal vedkommende varmes opp på sykehus.

Ved mindre alvorlig nedkjøling: varm vedkommende med andres kroppsvarme, et varmt bad eller klær og teppe. Varm drikke er viktig.

Brannskade

Avkjøl det forbrente området med kjølig vann i minst ti minutter for å stanse forbrenning og dempe smerte.

Ta deretter bort klær fra området. NB! Ikke fjern klær eller materiale som sitter fast i den forbrente huden.

Legg et rent, glatt stoff over såret som bandasje, dette for å beskytte mot infeksjon. Smør ikke på hudkrem, fett eller salve.

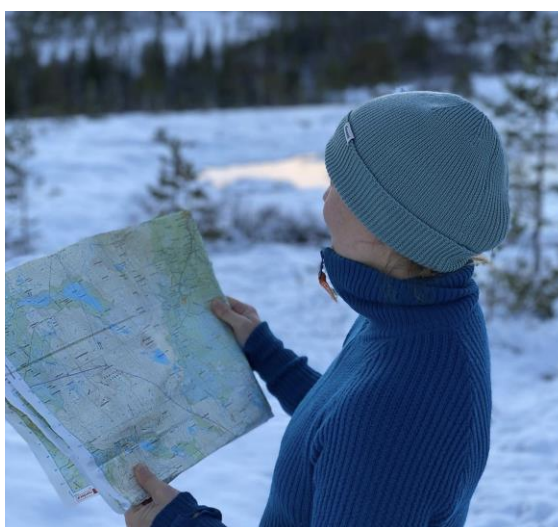
Fint å vite om kart

Målestokk

Målestokk forteller hvor mye kartet er skalert i forhold til virkeligheten.

1:50 000 betyr at 1 cm på kartet er det samme som 500 meter i terrenget.

1:25 000 betyr at 1 cm på kartet er det samme som 250 meter i terrenget.



Høydekurve

De brune linjene på kartet kalles høydekurver. Det er disse som gir oss informasjon om høydeforskjell i terrenget.

Mellom to høydekurver er det en fast loddrett høydeforskjell. Dette kalles ekvidistanse. Den er ofte 20 meter på et turkart. Det betyr at det er 20 meter høydeforskjell mellom to høydekurver som ligger inntil hverandre.

Når de brune linjene ligger tett, betyr det at det er bratt i terrenget.

Farger på kart

Alle kart har fargekoder for å gjøre kartet enklere å lese.

Blått = Vann

Grønt = Skog

Gult = Jorde/dyrket mark

Sort = Bygninger, veier og sti

Hvitt = Høyfjell og snø

Rødt = Merket tursti og turisthytter

Nord er alltid oppover på kartet

Fint å vite om kompass

Om kompasset

Kompassnålen er magnetisk og vil alltid stille seg parallelt med jordens magnetfelt fra sør til nord. På den måten forteller nålen oss i hvilken retning nord ligger.

Pilen som peker mot den vannrette linjen av kompasset, er marsjretningen.



Et kompass skal vise i hvilken retning nord ligger. Det skal hjelpe deg å finne hvilken retning du skal gå fra ett punkt til et annet

Kompasshuset kan dreies og er delt inn i 360 grader.

Det finnes to typer kompass, platekompass og speilkompass.

Platekompass er det mest vanlige og fungerer fint til å orientere og måle avstand med.

Med et speilkompass er det enklere å holde kursen når en går på lengre tur.

Geografisk og magnetisk nordpol

Kompassnålen er magnetisk og trekkes mot jordens magnetfelt. Dette feltet er i konstant endring og aldri 100% i samsvar med faktisk nord. Dette kalles for misvisning.

Kartene peker mot den geografiske nordpol og kompasset mot den magnetiske polen. Det gjør at vi får en liten misvisning som vi må korrigere alt etter hvor vi er i landet. Misvisningen er oppgitt på alle turkart.

Slik bruker du kart og kompass

Orienterer kartet

1. Start med å orientere kartet.
Det vil si å legge kartet riktig i forhold til terrenget. Nord på kartet (som alltid er oppover på kartet) skal peke mot den geografiske nordpol.
Legg kompasset på kartet, med kanten av kompasset langs en av linjene som går nord-sør på kartet. Drei så kompasset og kart sammen til kompassnåla peker mot toppen av kartet.
2. Legg langsiden av kompasset fra der du står til dit du skal. Marsjpila skal peke mot det stedet du skal.
3. Vri kompasshuset slik at kompassets nordlinjer inne i kompasshuset, ligger samme vei som kartets nordlinjer. Linjene skal da bli parallelle. Kompasshusets «N» må peke mot nord på kartet og kompasset må ligge i ro mens du vrir.
4. Hold kart og kompass vannrett. Snu deg, kart og kompass rundt til magnetnåla peker samme retning som nordpila i bunnen av kompasset. Pass på at den røde enden av kompassnåla peker mot «N» i kompasshuset.
5. Gå den retningen marsjpila viser. Se i terrenget hvor det er best å gå.



Kart og kompass for nybegynnere

Bli kjent med kart og kompass

Kompass

La deltaker få et kompass rundt halsen og øve på å få nordpila i kompasshuset til å ligge i det røde feltet. Gå i marsjretningen.

Vri på kompasshuset og snu dere til nordpila ligger i det røde feltet igjen, så i den nye marsjretningen. Lek med nordpila og retning. Vri på kompasshuset og gå i ulike retninger. Forklar at nordpila alltid vil peke mot nord, samme hvordan du vrir på kompasshuset. La deltaker peke hvor nord er.



Kart

La deltaker finne igjen symboler på kartet. Lite vann og stort vann.

Bekk og elv

Skog og myr

Sti og vei

Forklar de brune høydekurvene. Der de er tett, er det bratt. Der de er lengre fra hverandre, er det slakt.

La deltaker peke på hvor det kan lurt å gå for å komme seg til toppen av fjellet. Diskuter sammen.

Bruk fantasien og lek med kartet.

Øving, repetisjon og øving

Kart og kompass krever øving, repetisjon og øving.

Det å gjenkjenne symboler på kart krever at en jevnlig tar fram kartet og oppdager små og store symboler. Til slutt gir symbolene mening og kartet blir et bilde på hvordan terrenget er.

Det å leke med kart og kompass er en investering i trygg ferdsel og sikkerhet på tur.

Lek med kart og kompass

Sjørøverdag

En artig måte å lære om kart og kompass på, er å arrangere en sjørøverdag med skattejakt.

Tegn et enkelt kart over området eller bruk et orienteringskart. Målet er at deltakerne skal lære om nord – sør – øst og vest. Og hvordan vi kan bruke kart og kompass.

Tegn inn himmelretningene nord – sør – øst og vest. Og finn et punkt i hver av retningene som deltakerne skal finne ved hjelp av kompasskurs. Heng opp en lapp eller refleks med et tall på. Dette skal til slutt utgjøre en firesifret kode. Koden til skatten.

Lær deltakerne hvordan de tar ut kompasskurs ved å se på kartet og bruke kompasset.

Deltakerne samler tallene til en kode.

Når alle har funnet koden, kan skatten åpnes.

Bruk gjerne sykkelås eller lignende for å låse inn skatten.

Tips til sjørøverdag:

Let etter skatten ved hjelp av kart og kompass

Server «Skalkens» kyllinggryte – se oppskrift på kyllinggryte under oppskrifter til mat på bål og stormkjøkken

Etabler «Sunnivas leirsted». Med tak over hodet, kanskje noen lyslenker, bål og deilige sitteplasser

«Gå planken og hopp i havet» - Gjør øvelse «terrengløype i blinde» som står under aktiviteter sommer.



Bruk av øks og sag på tur

Slik lærer du barna å bruke sag og øks

En sag eller øks kan være fint å ta med på tur. Den kan lette arbeidet med å lage fin bålved eller emner til spikking. Dessuten synes barn ofte det er gøy å bare få prøve seg på sag eller øks.

- ✓ Tursag og øks kommer i ulike kvaliteter. Noen er litt vanskeligere å håndtere enn andre.
- ✓ Barn skal alltid bruke sag og øks under påsyn av voksne. Vis barnet hvordan sagen fungerer og la de få prøve seg på de litt tykkere kvistene.
- ✓ Sag eller hogg aldri mot andre eller mot egen kropp.
- ✓ Hold fingrene på god avstand og hold emnet rolig ved å legge tyngde på det.
- ✓ Når du hogger på hoggestabbe, stå med føttene fra hverandre.
- ✓ Små barnehender kan fort bli ivrige. Påse at ingen bøyer seg ned og tar opp kvister i nærheten av den som sager.
- ✓ Fortell barna at det er viktig å kommunisere med hverandre under saging.
- ✓ Fold alltid igjen tursagen, slik at andre ikke skader seg på den.



Bruk av kniv på tur

Slik lærer du barna å bruke kniv på tur

1. Det er ikke farlig å skjære seg. Om barn eller voksne er uheldige og skjærer seg i fingeren, kan det blø mye. Ha alltid plaster og bandasje med for å stoppe blodet. Noen kan bli svimmel av å skjære seg. La derfor vedkommende sitte eller ligge om nødvendig.
2. Kniven må være skarp. En sløv kniv krever ofte mer kraft. Dermed kan det lettere gå galt om en mister grepet. Når en må bruke mer kraft, er det fort gjort å skjære seg i låret eller i hånden. En skarp kniv gir bedre kontroll og en kan lettere konsentrere seg om å skjære.
3. Sitt ned. Hovedregelen er at når en spikker med barn, skal alle sitte. Det gjør at vi får bedre kontroll på kniven. Det gjelder både barn og voksne. Ulykker skjer lett når voksne skal hjelpe raskt og effektivt og ikke tar seg tid til å finne en god sittestilling.
4. Når du reiser deg og går rundt, putt alltid kniven i slira. Gjelder voksne og barn.
5. Ikke spikk mot andre. Ha god avstand til hverandre.
6. Spikk mot kroppen bare når det er nødvendig for å få løst en utfordring. Det finnes en trygg måte å spikke mot seg selv på: Plasser emnet mot brystet og i ro. Armen stenger for at kniven kommer borti kroppen. Her er det viktig at kniven er skarp.



Tips til ting å lage med kniv

Bondegård av kongler og kvister. Spikke til føtter, armer og gjerde. Slipp fantasien løs.

Barkebåt. Om dere er i et sårbart område og et sted brukt av mange, unngå å ta bark av trærne. Se om dere kan finne barkebiter på bakken eller løs bark fra trærne.

Skjær barken til og form den til en båt.

Bor et lite hull i midten, passe for en pinne.

Bruk et tøyestykke eller et stort blad til seil.

Mindfull pinne. Du trenger ikke å lage noe for å spikke.

Å spikke kan være nok i seg selv, og en øvelse i tilstedeværelse og konsentrasjon.

Det å sette seg ned og bare spikke på en pinne eller grein, er en god øvelse i å håndtere kniv.

Spikking kan også stilne tankesnurr og gjøre at vi slapper av litt ekstra ute i skogen.

Godt for sinn og sjel.

Knagg. En fin ting å lage for å ta med seg hjem.

Til knagg kan dere bruke nesten alle slags treslag.

For å finne fine emner til knagg, kan det være lurt å bruke både sag og øks først.

Husk å ikke gå løs på alle trær, men finn ett som dere feller og lager flere knagger.

Vandrestav. Se dere om etter større greiner som ligger på bakken.

Blant disse kan det skjule seg en fin vandrestav. Spikk og form den som dere vil. La barna utforske hvilke størrelser som passer og hvilken form som kjennes god å gå med.

Knerten. La barna finne sin egen knerten. Bruk øyne og let på bakken etter din helt egen knerten. Spikk den til som du vil ha den.

Pil og bue. Ta et tommelfingertykt tre som er rettvokst og uten kvist på 110-115 cm lengde.

Treet bør være rått, slik at det ikke knekker når dere

bøyer det. Det er også viktig å ikke fjerne barken. Uten bark vil buen lett knekke.

Lag spor til buestrengen i hver ende av buen. Bruk en sterk snor som tåler belastning.

Pil lager dere best av et rettvokst emne, gjerne rogn. Den tykkeste og tyngste delen skal være foran, ellers snur pilen seg i luften.



Sprettert. Lag dere en sprettert og skyt på blikkbokser. Finn et emne med en passelig Y-form. Finspikk den og lag fordypninger i veden der strikken skal festes. Som strikk er det best med syltestrikk, eller annen tykk strikk. Sprettert gir god kraft med steiner og det som skytes. Påse at den bare brukes til det den er tenkt til, å skyte på blink.

Bålet som sosialt samlingspunkt

Hvorfor tenne bål?

Bålet er et samlingspunkt.

Det har i de siste årene blitt populært å tenne bål. Bålet har en stor sosial betydning og er en viktig del av det norske friluftslivet.

Når bålet tennes, blir det et naturlig samlingspunkt og et sted for å roe litt ned.

Det å spise mat fra bål, varme seg eller bare stirre inn i bålet, gir ro og avkobling.

Samtidig kan det å samles rundt et bål være en viktig arena for sosialisering og følelsen av fellesskap med andre. Samtalene kan gå enklere og temaene kan bli dypere og mer reflekterende.

Ofte kan en kjenne på en god ro når en stirrer inn i bålet.

Det å følge flammedansen og være bare til stede der og da, kan gi viktig påfyll av energi og ro i kropp og sinn.

Dette er noe som mange kan kjenne på i nærvær av et bål. Samtidig kan vi bruke bålet til å lage god og enkel mat.

Bål er hygge og det skal vi ikke undervurdere betydningen av.



Viktig å være OBS på ved bål

Å lage et bål forplikter

Bruk etablerte bål plasser der det er mulig.
Kast ikke søppel på bålet.
Slukk ALLTID bålet.
Rydd etter bruk og gjør området penere enn før bruk.

Bål kan gi gnister som kan spre seg i tørt område
Gnister kan smelte syntetiske klær. Vær oppmerksom!

La aldri barn leke med bålet. Det er populært å stikke en pinne i bålet og la den brenne på enden, for så å slukke den. Slik lek er ikke å anbefale da det er lett å miste kontrollen over flammer og glør.

Sørg for at det er vann tilgjengelig til slukking.
Sjekk området rundt bålet, slik at ikke gress antennes og flammen sprer seg.
Er det tørt, fukt gjerne området rundt bålet med vann.
Unngå å gjøre opp ild ved masse vind.



Når er det lov å brenne bål?

Bål

**I perioden 15. september – 15. april er det som regel fritt fram å tenne bål i Norge.
I perioden 15. april – 15. september er det generelt bålforbud.**



15. april – 15. september er det normalt ikke lov å tenne bål, engangsgriller, bålpanner og annen åpen ild, i skog og utmark uten tillatelse fra kommunen.

Det er likevel tillatt å gjøre opp ild/tenne bål der det åpenbart ikke kan begynne å brenne.

F. eks om det ligger snø på bakken eller at det har vært mye nedbør over lang tid.

På etablerte kommunale bålplasser er det normalt tillatt å brenne bål hele året.

Du er selv ansvarlig

Ved bålbrekking, grilling med engangsgrill og lignende er det du selv som må vurdere faren ved å tenne ild. Det er alltid den som antenner ilden, som er ansvarlig for at det er trygt mens det brenner og at det er skikkelig sloknet før man forlater stedet.

Tips til hvordan lære barn å tenne bål

Her er noen tips:

1. Barn bruker lang tid og trenger å få lov til å bruke den tiden det tar.
2. Vi voksne vil som regel hjelpe barna litt for mye. Husk at læring skjer ved prøving og feiling, for så å reflektere over hva som ikke fungerte og hva som blir gjort annerledes.
3. Kombinasjon av gode spørsmål og enkle instruksjoner gir ofte det beste resultatet, fordi mer informasjon blir lagret og forståelsen øker.
4. Å få lov til å feile i trygge omgivelser er en gave.
5. Gå en runde i skogen, vis og snakk om brennbart materiale. Riv av en barkebit og tenn på, la de se hvor lett det tar fyr. Let etter greiner innerst og nederst på grantrær. Knekk av ei grein og klyv, slik at de får kjenne på den tørre kjernen.
6. Begynn med et minibål, bare for å lære opptenning og hva som skal til for at det tar fyr.
7. Husk bålreglene:
 - Bål og ild overvåkes alltid av voksne.
 - Fyr ikke opp på tørt område utenfor opparbeidet bål plass.
 - Lag aldri større bål enn dere trenger.
 - Lek ikke med flammene.
 - Slukk!
8. Det kan være gøy å leke med tennstål, men husk at dette ikke er en leke! Og det krever tett oppfølging av voksne på lik linje med fyrstikker.



Tre prinsipper for å få fyr på bål

Brennbart materiale

Tykkre greiner er vanskeligere å få fyr på enn tynne.

Samle godt med ved før dere starter med selve bålet. Det brenner raskt opp.

Vil du ha mye flammer og lite røyk, må du ha tørr ved med lite diameter.



Luft

Sørg for nok luft mellom materialene i opptenningsfasen.

I vind vil bålet brenne veldig fort.

Legg tykke stokker på motsatt side av vindretningen, den siden flammen blåser mot. Da har bålet noe det kan ta tak i og noe som ikke brenner opp med en gang.

Varme

Det er enklere å få fyr hvis overgangen fra fine materialer til grovere materialer er så liten som mulig.

Vær tålmodig og bygg bålet opp fra de tynneste kvister til grovere materiale. Husk at det kreves masse lett og tynt materiale før det etableres nok varme til at de litt tykkere greinene får fyr.

TIPS:

Du kan forenkle overgangen fra fint til grovt materiale med å flise opp greinene. Husk at flisene skal peke nedover slik at flammen kan slikke oppover mot kubben.

Slik lager du bål i regnvær

1. Sett opp en presenning eller telt først, slik at du kan samle tørr ved under tak. Samt et sted å samle sekker og utstyr.

Har dere ikke med presenning eller telt, samle tørt materiale i jakke eller sekk. Et tips er å tørke våt bark inn mot kroppen.

2. Granris nederst på store grantrær kan ofte være tørt selv i regnvær
3. Tørt gress under utstikkere som fjell eller døde trær kan ofte være tørt og brukes til opptenning



4. Einer, einerøtter, tyrived og never brenner selv i våt tilstand
5. Spikk vekk det ytterste av det våte materialet av døde kvister og klyv dem opp i små trefliser. Den innerste kjernen er tørr og kan flises opp
6. Når det har blitt fyr, la våt ved stå i nærheten av bålet og slik at det tørker
7. En utfordring kan være at bakken er våt. Legg da bålet på en flat stein eller noe kubber.

TIPS:

På tur er det lurt å gjøre det til en vane å plukke ved mens du går.

Finne tørre kvister som ligger på bakken. Er det vått, kan du ofte finne tørre kvister lengst nede og inn til stammen på trær. Samle bark og never til opptenning, men husk å ikke skade treet. Ta bare det ytterste laget og litt fra flere trær. Ikke bruk kniv, det skader treet.

Never bør være tørt og det kan du tørke ved å la det ligge inntil kroppen under jakka. Bruk små kvister og bygg opp bålet.

Som hovedregel, bruk trær, kvister og greiner som allerede ligger på bakken. Brekk ikke unødig av trærne, spesielt i sårbare området. Husk at gamle furutrær som har begynt å bli grå, er fredet. Brekk ikke av greiner selv om dette er godt materiale til bål.

Pagodebål

Fint til matlaging

Dette er et stabilt bål for matlaging. Du legger kløyvde kubber parallelt, med litt luft mellom. Legg nye kubber på tvers av de første. Slik fortsetter du annenhver gang til ønsket høyde.



Pagodebål brenner godt fordi det er luftig og flammene slikker oppover, og har mye brennbart materiale.

Jo tettere du legger kubbene, jo mer stabilt vil det være. Husk bare på å få nok luft mellom materialene. Et tett bål brenner dårlig.

Viktig å huske:

Du trenger en del ved for å bygge pagodebål
Gjør gode forberedelser.
Husk plass til opptenningsved innimellom.

Pyramidebål

Bål til kos

Det mest brukte bålet, samtidig er det et skjørt bål som lett kan falle sammen.

Brukes ofte i kombinasjon med andre båltyper for å få fyr på bålet. Et bål som brenner godt fordi det er luftig og fordi oppbyggingen gjør at flammene slikker oppover og har godt med brennbart materiale.



Start med fint materiale og bygg opp i pyramideform.

Bygg deretter videre med grovere materiale.

Egner seg til pølsegrilling og varme. Ikke egnet til større matlaging.

Slik lager du pyramidebål:

Legg never og tørre kvister i en pyramideform og tenn på. Når du har fått de første flammene, legg på ved i en pyramideform. Først smått og lett, deretter grovere trevirke. Sørg for god trekk og luft mellom veden.

Tips til utstyr og mat på bål

Bålet

Det å lage et bål som skal brukes til matlaging krever at en samler inn masse ved. I starten må bålet ha kun små kvister, bygg så på med større og tykkere ved. Det er lurt å klyve tykke greiner i to, det brenner bedre.

Når bålet har fått glør og brenner godt, kan det brukes til matlaging. Tenk på hva du skal bruke bålet til før du bygger det opp. Skal det være en kjele der? Stekepanne? Grillpinner?

Skal du bruke kjele, er det lurt med et enkelt stativ å henge kjelen i. Setter du kjelen rett i bålet, er det en sjanse for at den kan velte.

Tips til utstyr:

Panne til å bruke på bål

"Eagle Non-Stick Alu Kvist"

Lett panne som ikke går ut over kvaliteten. Runde kanter som gjør det lett å jobbe med maten. Det er også muligheter for å bruke en grein for å forlenge skaftet.

Noen stekepanner kommer med teflon, disse kan du ikke bruke på bål da belegget løsner i høy varme.

Kjele til bål

For lengre turer eller der vekt betyr noe: Eagle leirkjele 2,5 liter.

Denne har muligheter til å henges over bålet. Den er superlett (kun 380 gram) og enkel å rengjøre.

Er turen kort og vekt ikke betyr så mye

Bruk Espegard sin emaljerte støpejernsgryte. En kjele du kan bruke til å lage mat med melk eller fløte.

I denne gryta brenner det seg ikke så raskt, den er stødig og maten holder seg varm lengre. Du kan også bruke gryta til å lage grytebrød. Ulempen er at den er tung, 5 kg.



Tak over hodet på tur

Gapahuk

Finn et sted mellom to trær som kan egne seg til soving. Det er en fordel at gapahuken ligger i nærheten av bålet.

Er været dårlig kan det være fint å sitte inne i gapahuken, og samtidig kjenne varmen fra bålet.



Gapahuken skal ha vinden i ryggen og må ikke bygges for høy eller for lav. En høyde på omtrent 1 meter er bra.

Bruk en tarp eller en egnet presenning. Husk tau og det kan være lurt med minst fire vanlige teltplugger. Sag/øks og kniv.

Smarte knuter å kunne:

Dobbelt halvstikk rundt treet, med en ny halvstikk rundt tauet.
Dobbelt halvstikk på tauet for å sikre presenning ved vind.

Do på tur – slik gjør dere det

7 tips til do på tur

Den vanligste bekymringen for mange som skal prøve seg på tur for første gang, er det å gå på do i skogen.

Om dere er mange på tur eller har med mange nybegynnere, kan det være lurt å vurdere et område som har tilgang til toalett.

Dette er med på å trygge usikkerhet rundt det å være ute.

Om det ikke er tilgang til toalett i det området dere er på tur, kan følgende tips være nyttig og viktig:



1. Gå aldri på do i eller i nærheten av et vann. Det vil forurense eventuell drikkekilde og vaskemulighet.

2. Er dere flere på tur, bli enig om et fast sted som fungerer som do. Eventuell bygg en enkel latrine

Bygg en latrine

Grav et hull i bakken mellom to trær.

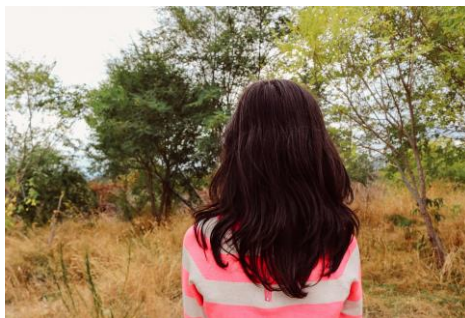
Surr en tverrstokk fast til trærne i passe høyde til at dere kan sitte på den.

Fyll igjen hullet og ta ned stokken før dere drar hjem.

3. Ta alltid med brukt dopapir hjem. Ha en pose til søppelet

4. Kast aldri våtservietter o.l i naturen!

5. Mange trenger å trygges på det å gå på do i naturen. Gjør det ufarlig ved å snakke om det og "øv" på å gå på do. Selv om det høres litt rart ut, vil det være en trygghet i å snakke om det, vis sittestilling, påminn om å holde klær og tøy unna



6. Er det masse stein i området, kan dere benytte en stor stein til "do stein" ved å legge stein over.

Husk at papir og søppel ikke skal ligge igjen

7. Tips til små barn som synes det er vanskelig å gå på do i naturen er å skape en historie om «mosetrollene»

Mosetrollene

Fortell om de snille mosetrollene som bor under mose og stein.

De elsker når det «regner». Da blir de glade og jubler. Og spesielt når vi tisser gjør vi mosetrollene glade. Da kommer de frem og danser av glede. De er bittesmå, snille og morsomme. De har bustete hår og gulltenner osv.

Etter at barnet har tisset, kan dere late som om dere ser mosetrollene. Barn har fantasi og ser det de vil se. Skap noe gøy rundt det og gjerne lag denne historien i forkant av dobesøk.

Gjør historien morsom og gjerne ilegg mosetrollene noen rare egenskaper som egentlig ikke passer inn:

«Når du tisser på mosetrollene, blir håret deres i glitrende regnbuefarge, la oss se om vi kan oppdage et mosetroll»

Klistremerkepremie

Gjør som når små barn skal lære seg å gå på do. Ta et Brett med fine klistremerker. For hvert dobesøk ute, får de klistremerkepremie og en highfive.

Snakk om det

Snakk høyt om det og ufarliggjør det å gå på do ute.

Trygge både barn og voksne. Hvis barnet ser at voksne er usikre på det å gå på do ute, kan dette smitte over på barnet.

Allemannsretten

Friluftsloven

I Norge har vi en friluftslov som gir oss rett til å ferdes fritt til fots og ski. Den gir oss rett til å ferdes over dyrket mark om vinteren når marka er dekket med snø eller frost.

Vi kan bruke kano, kajakk, robåt og seilbåt i vann og vassdrag. Raste, slå leir og overnatte 150 meter unna hus og hytter (maks to døgn på ett sted). Vi kan sykle og ri langs stier og veier i utmarka og vi kan bade i vann og sjø.

Din plikt

Din plikt er å følge regler for bålforbud. Sporløs ferdsel og ta med all søppel hjem. Respektere lokale regler i hekk- og parringstid. Unngå å forstyrre dyr og fugler. Det er heller ikke lov å hogge friske trær, brette av greiner eller på annen måte skade planter og trær. Har du behov for materiale til bygging av f.eks gapahuk, må dette avtales med grunneier.

Høsting av mat

Du kan fritt plukke bær, sopp, blomster og nøtter som ikke er fredet. I noen deler av landet kan det være at du må ha grunneiers tillatelse til å plukke mer molter enn det du greier å spise opp på stedet.



Sporløs ferdsel

Plukk, rydd og kast

Naturen er et sted vi besøker og som vi skal forlate like fint, ryddig og rent som da vi kom. Utfordringen kan være at stedet ikke er ryddig når vi kommer dit og det ligger søppel i området. Da er vår plikt å rydde. Vi skal gå foran som gode rollemodeller og vise at alle kan bidra litt til å ta vare på naturen vår. Ta derfor alltid med en pose til søppel når dere går på tur.



Bålområdet kan være en kilde til forsøpling. Husk at det kun er ved som skal brennes på bålet. Alt av søppel skal tas med tilbake. Det gjelder også matrester. Matrester er husholdningsavfall og hører ikke hjemme i naturen.

En god regel er at alt som ikke hører naturlig til i naturen, skal tas med hjem og sorteres i avfallet.

Rydd bålet før og etter at det er tatt i bruk. I populære turområder kan bålrester bli forsøpling.

Hvor kan vi lage bål?

En hovedregel er å lage bål der det er etablert bål plass fra før.

Unngå å brenne bål direkte på svaberg og berg. Dette kan sprekke og etterlate seg dype spor i naturen.

Unngå å lage bål på sårbare områder som blomstereng eller gressområde. Under bålet finnes det et mikroliv som blir skadet av varmen.

Turnormer ved barnas stasjon

Generelle turnormer

1. Planlegg og gjennomfør tur etter evne.
2. Velg område etter evne.
3. Prioriter alltid sikkerhet først.
4. Tenk konsekvens i alle situasjoner.
5. Lytt til og overhold instruksjoner fra de som leder gruppa.
6. Lag tydelige avtaler og overhold disse.
7. Legg til rette for åpen dialog i gruppen og involver gruppen i beslutningsprosesser der det er mulig, dette øker motivasjon og engasjement.
8. Ta hensyn til og vis interesse for hverandre.
9. Gi rom for at alle i gruppen kan utfolde seg og bruke sine ressurser. Se etter de positive ressursene hos hver enkelt deltaker. Alle har noe de kan bidra med.
10. Vær positiv og konstruktiv, gi positiv feedback og støtt opp under deltakernes brukerreise ved barnas stasjon.



Etiske prinsipper på tur

Etikk – En flytende og dynamisk prosess

Det er viktig å tenke over etiske retningslinjer når vi tar med en gruppe ut på tur. Etikken er ikke statisk og låst, men en dynamisk prosess vi må ha med oss i enhver sammenheng, både når vi jobber med mennesker og når vi bruker naturen som arena for miljøterapi.

En av våre viktigste oppgaver er å være «tunet inn» på deltakerne og deres behov. De ytre omstendighetene og individuelle behov kan endre seg raskt. Vår oppgave som ledere på tur er å være påkoblet til enhver tid. Og ivareta både mennesket, gruppa og naturen.

Her er en oversikt over etiske prinsipper vi må ivareta til enhver tid når vi tar med mennesker ut på tur:

1. **Informert og utvidet samtykke.** Når vi er ute, kan vi møte på andre mennesker. Det er viktig å være klar over at enkelte kan finne det ubehagelig å risikere å møte på mennesker de kjenner. Informert samtykke innebærer at vi har informert om muligheten for å møte andre mennesker når vi er ute.
2. **Avklare rollene og hensikten** med å være en del av gruppa ute. Ha klare retningslinjer på hva vi snakker om og hva vi ikke skal snakke om på tur. Sørg for å avklare hvor og når veiledning skal foregå. Når skal tilbakemelding skje. Og hva vi skal vente med til vi er i et mer lukket og avgrenset rom. Uklare grenser her, kan føre til ubehagelige situasjoner både for deltaker og gruppa.
3. De som leder gruppa må sørge for å ha **nødvendig kompetanse og være trygg i rollen som leder på tur.** Ledere må til enhver tid ivareta sikkerhet og ha gjort nødvendig ROS - analyse. Ledere må ha den kompetansen som kreves i den aktiviteten som skal utføres. Eller sørge for at det alltid er med noen som har nødvendig kompetanse.
4. **Alle skal føle seg sett og ivaretatt.** Respekter hver enkelt deltaker. Bruk gjerne tilbakemeldingsskjemaer eller samtaler for å sikre at alle deltakerne føler at deres behov blir tatt hensyn til.
5. **Vis respekt for nærområdet** og opptre på en varsom og bærekraftig måte. Respekter lokal historie, tradisjoner og kultur. Ta hensyn til mangfoldet i naturområdet, både på mikro og makronivå.
6. **Ta alltid med søppel** hjem eller kast i nærmeste offentlige avfallsdunk. Ta gode valg for et bærekraftig miljø og unngå engangsbestikk, -tallerken, -kopper og -grill.

ROS - analyse på tur ved barnas stasjon

Derfor må vi ha ROS - analyse

ROS er en forkortelse for risiko- og sårbarhetsanalyse. Hensikten med risikoanalysen er å identifisere uhell for derved å kunne sette inn forebyggende tiltak og nødvendig beredskap.

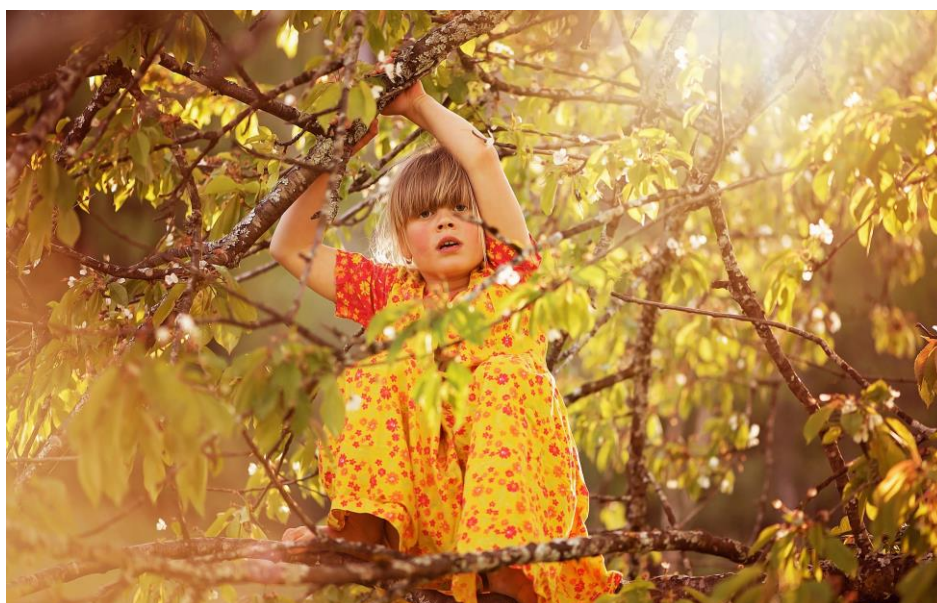
ROS - analyse er en av våre viktigste verktøy for å kunne forebygge uønsket hendelser på tur med barnas stasjon. Før hver tur ute med en gruppe, skal vi hente fram ROS - analysen som passer for gruppa og turen. Digitalt under friluftslivshåndboka finnes 15 ROS - analyser som dere selv kan tilpasse eller bygge videre på.

Alle ansatte skal være kjent med ROS - analysen og vite innholdet i denne.

ROS - analysene skal være oppe i fagmøte for gjennomgang og justering minst en gang i året.

ROS - analyse er et levende og dynamisk dokument og derfor er det viktig at dokumentet justeres og tilpasses ved behov.

Se digital versjon av friluftslivshåndboka for 15 ulike ROS - analyser på tur med Blå Kors barnas stasjon.



Del 3

Aktiviteter tilpasset årstid

Hva kan vi gjør ute?

Det er her samlet over 90 idèer til hva dere kan finne på sammen ute. Aktivitetene er fordelt etter årstidene vår, sommer, høst og vinter.

Selv om aktivitetene er fordelt på årstider, er det likevel mange av aktivitetene dere fint kan gjøre andre årstider.

Denne delen er ment som en idèbank. Bruk aktivitetene som de er beskrevet, eller lag deres egne varianter.

Det er viktig å vite hvorfor vi velger å gjøre akkurat denne aktiviteten, for slik bygge opp under hver enkelt brukerreise ved Blå Kors barnas stasjon. Hver aktivitet har derfor en begrunnelse som viser hva denne aktiviteten støtter opp om. Eksempelvis samhandling, mestring, sansing og kreativitet.

Skriv gjerne ut aktivitetene og ta de med på tur. Da har dere alltid noe gøyalt å finne på.



Aktiviteter vår

Bevegelseslek «Følg meg»

Samhandling og lek

Passer for 9-12 år.

Denne leken passer å gjøre to og to sammen, eller en liten gruppe. Den ene skal gå først og bestemme hva som skal gjøres. De andre hermer etter. Bytt på å lede.



En lek som kan skape motivasjon underveis når en skal gå til et bestemmelsessted.

Fin øving i å «lede» og ta avgjørelser. Samt lytte til andre.

Kan virke samlende for en gruppe og skape tilhørighet i form av å bevege seg i samme rytme.

Tips til ting å gjøre:

- ✓ Ulike måter å gå på.
- ✓ Bevege kroppen på en spesiell måte
- ✓ Hoppe
- ✓ Gå i sikk sakk
- ✓ Gå under greiner og over greiner
- ✓ Variere tempo

Aktiviteter vår Ekspedisjonslek

Samhandling og lek

En lek i naturen som passer for alle.

1. Finn et tema for ekspedisjonen og lag en historieramme som pirrer nysgjerrighet og oppdagelsesglede.

2. Gå på kryss og tvers av vei og sti. Det gjør ekspedisjonen mer spennende.

3. Pakk en ekspedisjonssekk med kikkert, kniv, forstørrelsesglass, gjennomiktig oppbevaringsboks o.l.

3. Ta noen gamle tøyrester og knytt et pannebånd, gjerne på hender og føtter også. Dere blir eventyrere. Skap stemning og lev dere inn i historien. Her er noen eksempler på ekspedisjoner:

Elvekryssing:

I et område med mange små og store bekker, kan ekspedisjonen gå ut på å krysse et visst antall. Kanskje kombinert med buskevandring og krattkjemping. Kan også være fint å kombinere med enkel opplæring av kart.

Klatretrær

Hvor mange klatretrær finnes i området?

Utforsk hva et klatretrær er. Hvilke trær er bra å klatre i og hva egner seg ikke fullt så bra.

Hvor mange klatretrær finner dere. Hva med å kartlegge disse og tegne et kart. Trygge og motivere hverandre til å klatre i trær.



Trollmysteriet:

Kan dere finne spor av troll?

Fortell en historie om trollene som bodde i området for veldig lenge siden, før menneskene kom. Se eksempel på historie på neste side.

Eksempel på historie:

«For veldig lenge siden bodde det troll her. Det var før menneskene kom hit. Vi vet ikke så mye om det, men det sies at det er noen som har funnet spor etter troll.»

Jeg har hørt at det skal være snakk om skjeggrester som henger fast i trærne. Mystiske fotspor godt skjult blant kvister, mose og gress.

Det har også vært observert noen fryktelig store spyttklyser og nesebuser på planter og trær. Nesebusene er gamle og seige. Kan av og til renne nedover trestammen. Tar vi på det, føles det som lim og lukter gammelt tre.

Spyttklasene er litt mer skjult, kan finne det på noen spesielle planter i skogen. Av og til kan vi også lukte hvor de gamle trollene har sovet. Det setter seg en spesiell lukt i skogen, og den går aldri bort. Da lukter det gammel mose og litt rart.

Når trollene spiste, griset de fryktelig. Det falt matrester litt her og der. Hva de spise vet ikke jeg, men kanskje vi finner noen matrester?

Det finnes også en opplysning til om trollene, og det er noen som bare veldig få vet. Det er at de klippet tåneglene bare en gang hvert hundre år. Og da var tåneglene så gamle, svære og barkete at de ligner svære barkebiter. De fleste mennesker som går i skogen i dag, tror de bare ser barkebiter, men ser vi nøye etter er disse barkebitene litt annerledes. De er nemlig rester etter gamle trollnegler.

La oss dra ut i skogen, ut på trollekspedisjon og se hva vi kan finne.»



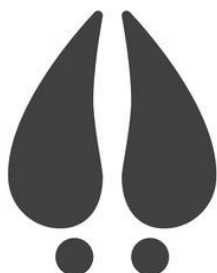
Aktiviteter Vår

Dyrespor og fakta om elg

Elg

Elg er verdens største hjortedyr. Kan bli to meter høy og nesten tre meter lang. Veier opp mot 700 kg.

Har god hørsel og luktesans, men dårlig syn. Er nærsynt og har dårlig fargesans. Kanskje skulle vi gitt den ett par briller?



Mat og farer

Elgen spiser bare plantekost. Småkvist, bark, knopper og skudd. Vannplanter og blåbærlyng. Med denne sunne kosten kan elgen bli opp mot 20 år gammel.

Elgens største fare er vi mennesker og biler.

Morsom fakta om elg

Elgen er en god svømmer og det har skjedd at danske elger har besøkt svenske elger, ved å svømme over havet. Elgen er også god til å dykke. Den kan dykke flere meter hvis den finner noe spiselig på bunnen av et vann.

Det finnes noen som har prøvd å temme elger, slik at de kan brukes som trekkdyr. Ingen har greid det enda. Kanskje du blir den første?

Selv om elgen er stor, beveger den seg nesten lydløs gjennom skogen.

Aktiviteter Vår

Fakta om rev

Rødrev

Reven er et av Norges vanligste rovdyr. Den kan bli 60-85 cm lang og selve halen er halvparten så lang som kroppen.

Reven veier bare 5-10 kg og det gjør at den lett kan løpe i snø og over is.



Mat og farer

Reven spiser alt den kommer over. Både andre dyr og menneskemat.

Rødreven har få naturlige fiender. Av og til blir den spist av større rovdyr som gaupe, ulv, jerv og kongeørn.

Morsomme fakta om rev

Reven har god hørsel. Den kan høre en mus som piper og rører på seg under mose og snø. I tillegg ser den godt og har en utmerket luktesans.

I gamle dager ble reven sett på som en luring. Kanskje fordi den ofte lusket rundt husene på leting etter matrester, en høne eller to.

Reven er et godværsdyr. Når været er dårlig, holder den seg helst inne. Men når sola titter fram, går den ut på jakt eller bare ligger i sola utenfor hiet og koser seg.

Aktiviteter Vår

Fakta om Rådyr

Rådyr

Rådyr er et lite hjortedyr. Det blir bare rundt 130 cm langt, og veier bare 20-35 kg. Har hvit bakpart og tynne spisse bein.

Rådyret hviler om dagen og beiter i skumring på åpne sletter og åker.



Mat og farer

Rådyret spiser gress, urter, løv og bær. Mange liker også sopp, korn og andre vekster som de finner på dyrket mark.

Rådyret er et lett bytte for andre rovdyr. Om vinteren med masse snø, kan det være vanskelig å finne mat. Da trækker de spisse beina gjennom snøen.

Morsomme fakta om rådyret

Rådyr snakker sammen med rumpa. De har en hvit bakpart og denne sperrer de ut når de blir skremt. Det er for å advare andre rådyr om at det er fare på ferde.

Rådyr er kresne på mat. De vil bare spise det de liker aller best. Så hvis du inviterer et rådyr på pizza, vil det nok takke pent nei.

Når rådyr blir overrasket og skremt, bjeffer de som en hund. Det gjør de for å advare alle de andre rådyrene i skogen.

Aktiviteter Vår

Finne gjenstanden

Samhandling og sansing

Passer for 9-12 år.

Vekk sansene og utforske gjennom taktil sans.

Samle ulike naturgjenstander som kan holdes i en hånd. To og to deltakere skal ha samme gjenstand (behøver ikke å ha lik form).



Deltakerne står i ring med øynene lukket og hender på ryggen. De får utdelt en naturgjenstand i hånda og skal ikke se på den. Føl gjenstanden.

Gå rundt og finn den andre som har lik gjenstand gjennom å beskrive med ord.

Når de tror de har funnet personen med samme gjenstand, går de til leder og ser om det stemmer.

Alternativ til mindre barn:

Denne øvelsen kan også gjøres med mindre barn. De kan få en gjenstand i hånda bak ryggen og prøve å gjette hva det er, uten å finne en person som har tilsvarende.

Aktiviteter Vår

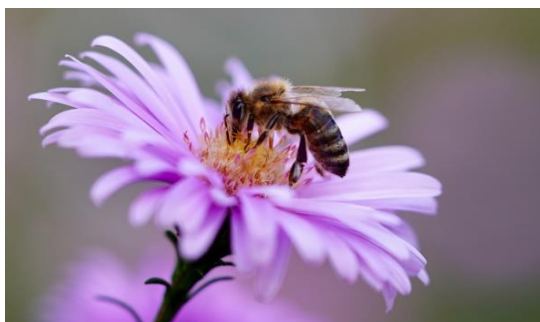
Hotell for insekter

Kreativitet og mestring

Passer for 9-12 år.

Bruk en solid kasse av papp eller tre. Insekthotellet kan utformes som dere selv ønsker. Her er noen tips:

Kassen kan deles inn i små rom med skillevegger. Fylles med tørre blader, ulike typer bark, tørre strå, steiner og pinner.



Lag gjerne små rom til insektene ved å bruke leire. Form leiren som en klump og stikk små hull på ca 5 cm i leiren. Plasser leiren i et hjørne.

Lag en bunt små pinner. Bind dem med metalltråd og plasser dem i kassen. Bruk gjerne små bambuspinner som er bundet sammen.

En gave for biene våre

Insekthotell er boplasser der egg og larver til bier kan bo og formere seg. Antall bier har gått ned de siste årene. En av grunnene er at det er færre plasser å legge eggene.

Insektene trives i gamle hule trær og det kan vi etterligne med å lage et insekthotell. Der legger de eggene sine og de kan klekkes i fred og ro.

Aktiviteter Vår

Kunstverk med lim fra skogen

Lek og kreativitet

Passer for alle.

Lag et kunstverk fra kvae på stammen av nåletrær.
Finn nåletrær som har kvae på stammen.



Lim steiner, kvister og små greiner fast i trestammen. Form et ansikt, et hus eller noe annet som dere har lyst til å lage.

Er det lite kvae på en plass, kan dere bruke en pinne og smøre kvae der dere vil ha den.

Unngå å få kvae på fingre og klær. Kvae er vanskelig å få av igjen.

Fakta om kvae

Kvae er harpiks som skilles ut når treet blir skadet. Harpiks er til beskyttelse for treet. Det hindrer barkebilleangrep og at treet blir angrepet av sykdom.

Harpiks er ikke løselig i vann. Det er klissete og seigt.

Aktiviteter Vår

Oppdagelsesferd med kosebamser

Samhandling og trygging

Passer for alle.

Ta med kosebamser og dra på oppdagelsesferd i nærområdet. Det kan være i en park, ved sjøen eller i skogen. La «bamsene» bli med og oppdage nye steder.

La dette bli «kosebamsens dag». Hils de velkommen og ta en runde på hva bamsene heter. Lev dere inn i kosebamsenes verden og gå på tur sammen.

Noen liker å snakke høyt til bamsene sine, andre hvisker eller snakker gjennom tankene sine. Vis engasjement og innlevelse. Åpne opp for kreativitet, undring og gode samtaler. La barna gjerne snakke «gjennom bamsen»:

Hva synes bamsen er vanskelig? Når blir bamsen usikker? Er det noe bamsen er redd for?
Hva har bamsen behov for akkurat nå? Er det noe som kan gjøre bamsen tryggere?
Hva er det bamsen har lyst til å oppdage og utforske? Hva drømmer bamsen om?



Aktiviteter Vår

Rebusleken

Samspill og lek

Passer for 5-12 år.

Lag en ring på bakken med et tau. Alle samles rundt ringen.

Deltakerne får nå i oppgave å hente ulike ting og komme tilbake til ringen for å vise hva de har funnet:

Eksempel:

Noe hardt.

Noe mykt.

Noe som er gult (eller annen farge).

Gjenstander med en spesiell form.

Ting som begynner på en bestemt bokstav.

Noe som har en spesiell form.



Aktiviteter Vår Sansetrening

Tilstedeværelse og sansing

Passer for alle.

Gruppen samles i en ring. Gjør deltakerne oppmerksomme på hva som faktisk er rundt oss i dette øyeblikket. Det kan innledes slik:



“Vi er nå samlet i en ring i skogen.

I dag er det (f.eks. mandag) og vi står på en bakke som er dekket av jord med litt gress og steiner.

Hvis vi trekker pusten nå, så kjenner vi lukt av skog. Og hvis vi hører godt etter, kan vi kanskje høre en fugl eller trær som vaier i vinden.»

Hva hører, ser og føler dere?

Deltakerne får så i oppgave å gå litt rundt i skogen, sette seg ned et sted de selv ønsker eller legge seg på bakken.

Forslag til sansetrening:

1. Høre tre ting. Lukte tre ting. Føle tre ting rundt dere.
2. Ta av skoene og gå barfot. Legg merke til hva dere føler, hører og ser da.
3. Rull rundt på bakken. Hva føler, hører og ser dere da?
4. Lukk øynene og gå sakte rundt. Føl deg fram. Hva hører du?
5. Klatre i et tre. Hva føler, hører og ser du?

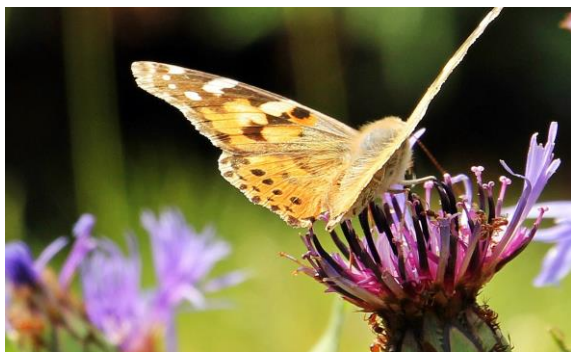
Aktiviteter Vår

Skattejakt

Kreativitet og lek

Passer for alle. På tur i nærområdet og oppdage hva som skjer når naturen våkner etter en vinterdvale. Skape en relasjon til naturen og få gode samtaler.

Gå på skattejakt i nærområdet med gjennomsiktige plastbokser, forstørrelsesglass og et mikroskop om dere har.



Tittel

Samle skatter og ting dere vil utforske mer.

Her kan det også være fint å ha med tegnesaker. Noen kan like å utforske gjennom å tegne.

Fortelle om det dere har funnet, lag utstilling eller ta bilde.

Reflekterende spørsmål

- ✓ Hvordan har den kommet seg dit?
- ✓ Hva skjer når den
- ✓ Hvis den kunne snakke, hva ville den si nå?
- ✓ Hvor kommer denne egentlig fra om du skulle gjette?
- ✓ Se på den steinen, hva ser den ut som?
- ✓ Se på det treet, hva mer ser du enn et tre?
- ✓ Skjell, tang og tare i fjæra. Hva ser det ut som? Kan vi lage noe av det?

Flere reflekterende spørsmål om naturmateriale vi finner

- ✓ Hvis denne kunne snakke, hva tror du den ville fortalt oss?
- ✓ Hvor hører den til tror du?
- ✓ Tror du den har familie?
- ✓ Om den kunne tenke, hva ville den tenke på nå tror du?
- ✓ Tror du denne kan høre oss på et vis?
- ✓ Hva gjør denne når den er redd, ensom eller alene?
- ✓ Hva tror du den drømmer om?
- ✓ Hvis denne kunne reise, hvor ville den reise?
- ✓ Er det noe som kan være vanskelig for denne?
- ✓ Hvis denne var magisk, hva tror du den ville forvandlet seg til?
- ✓ Hvordan kan vi som mennesker ta godt vare på denne?
- ✓ Hva skjer om denne ikke lenger finnes i naturen?
- ✓ Hvordan ville verden sett ut om dette insektet bodde og levde som oss mennesker?
- ✓ Hva tror du denne er redd for?
- ✓ Tror du den har følelser? Og hva er en følelse?
- ✓ Hva tror du den spiser?
- ✓ Hvordan vokser denne egentlig?

Aktiviteter Vår Speile hverandre

Samspill og tilstedeværelse

Passer for 9-12 år.
Sitt sammen to og to. Gjerne på sitteunderlag på bakken.
Deltakerne skal sitte med ansiktet mot hverandre. Den ene starter å lede.



Den som leder skal gjøre rolige og enkle bevegelser med hendene og gjerne bruke kroppen etter hvert.
Den andre skal speile den som leder. Prøv å gjøre det så synkront som mulig, som i et speil.

Bytt på å være den som leder og den som speiler.

Speilnevroner

I vår høyre hjernehalvdel aktiviseres våre speilnevrover. De er viktige for å forstå oss selv og andre mennesker. Samt viktig for utviklingen av empati.

Høyre hjernehalvdel kommuniserer gjennom ansiktsuttrykk, kroppsspråk, bilder, følelser, rytme og musikk. Utvikling av høyre hjernehalvdel er viktig for å forstå hva som skjer inne i oss selv.

Speiløvelsen er en fin øvelse i å øve opp speilnevroner.

Aktiviteter Vår

Småkryp i skogen

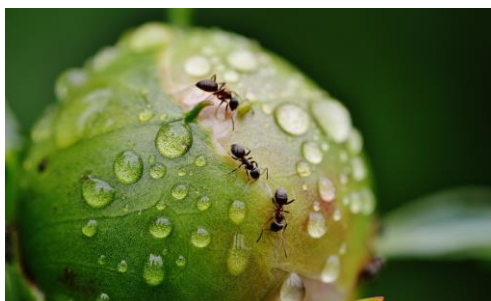
Samspill og sansing

Passer for alle.

Gå i skogen og utforsk småkrypene som er i ferd med å våkne etter vinterdvalen.

Våren er en fin tid å oppdage og utforske naturen. Det skaper gode samtaler og undring. Bidrar til å utvide virkelighetsbildet og ønsket om å ta vare på naturen rundt oss.

Her er noen tips til spennende ting å utforske sammen.



Det er viktig for maur at antennene er rene og følsomme. De bruker dem til å "snakke" med de andre maurene i tua.

Maur snakker ikke med ord eller lyder, men føler hverandre på antennene og kjenner på lukter. Slik gir de beskjeder til hverandre.

Maur

Skogsmaur bygger tuer av barnåler. I jorda under tua graver de ganger.

Ofte kan vi se maur krabbe oppover stammen av et tre. Det er for å finne insekter som de tar med til tua for å mate dronningen og larvene.

Dronninga er større enn de andre, og bare hun kan legge egg.

I en liten tue med bare noen få maur, bor det bare en dronning. I store tuer med millioner av maur bor det mange dronninger. Ut av eggene kommer larver som blir til nye arbeidsmaur.

Av og til kan det dukke opp fremmede maur som ikke bor i tua. Da blir det bråk og slåsskamp.

Slik er maur nyttig

Når du besøker en maurtue er det viktig at du ikke ødelegger den. Det tar lang tid å bygge opp en maurtue. Noen av de eldste maurtuene kan være opp mot 250 år gamle.

Der det er skogsmaur, er det ofte masse blåbær. Det er fordi maur spiser en type larve som ellers ødelegger forholdene for blåbær. Maur er nyttige for at skogen skal ha det bra og ikke bli ødelagt av skadedyr.

Vi kan spise maur

Visste du at maur er en delikatess på fine restauranter?

Maur fryses ned og blir brukt som topping på is. Dette fordi maur har en syrlig smak. Den syrlige smaken kommer av maursyra som mauren bruker til å forsvare seg med. Du kan også tørke maur i ovnen og bruke som krydder.

Maur er også ett av insektene du kan spise levende.

Mariehøne

Prikkene på dekkvingene viser hva slags mariehøne det er. De viser ikke hvor gammel den er, for den blir stort sett bare ett år gammel.

Neste år er det larven som har blitt til en voksen mariehøne.

De vanligste typene er to,-fem- og syv prikkete mariehøner.



Vond lukt

Når mariehøna føler seg truet, kan den slippe ut en gul, etsende væske som lukter sterkt. Derfor kan det lukte vondt av fingrene dine når du har holdt en mariehøne i hånda.

Fugler og larver lar mariehøna være i fred, fordi mariehønen smaker og lukter vondt. De sterke fargene i rødt og svart på dekkvingene minner fuglene om at dette ikke er god mat.

Slik er mariehøner nyttig

Mariehøner er nyttige fordi de spiser mange insekter, særlig bladlus som vi ikke vil ha på blomstene våre.

Bladlus gjør også skade på grønnsaker og andre planter vi dyrker.

Mariehønelarven kan spise tusenvis av bladlus i løpet av sommeren. Derfor er det lurt å hjelpe til med å ta vare på mariehønene og la de være i fred når vi ser dem.

Larven har sterke farger i svart og gult. Larven kan være litt større enn den voksne mariehøna.

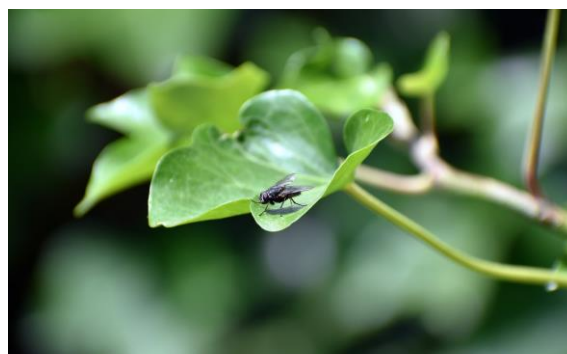
Rare fakta om småkryp**Husflua**

Husfluer lander gjerne midt i maten de skal spise, og trækker rundt i den.

Det gjør de fordi de bruker beina til å smake på maten.

Under flueføttene finnes en slags tunge, som gjør at flua kan kjenne om dette er noe den har lyst til å spise.

Hva om vi hadde hatt tunga under føttene, hvordan hadde det vært?

**Insekter og ører**

Insekter har ører mange rare steder.

Noen insekter hører med antenne, eller ved at det rister i små hår på kroppen eller rumpa.

Gresshoppene har ører på beina, mens enkelte sommerfugler har ører i munnen.

Fra larve til sommerfugl

Noen insekter ser helt forskjellige ut som barn og voksne.

En sommerfugllarve må bytte fra én type kropp til en annen type kropp.
Det skjer inne i en puppe.
Der bygges hele insekt om. Det som startet som en larve, ender opp som en sommerfugl.



Hvordan insekter puster

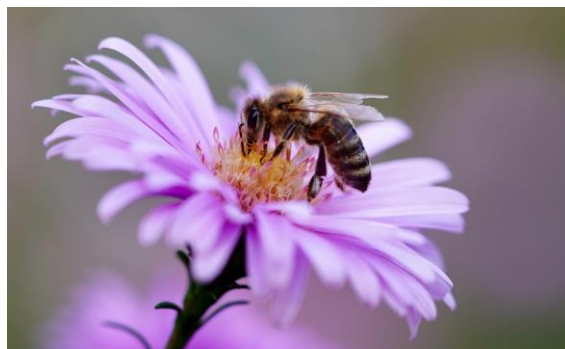
Insekter puster ikke med munnen, i stedet har de masse små pustehull langs siden av kroppen.

Disse kan åpnes og lukkes.
Fra åpningen går det rør innover i kroppen.
Inne i kroppen deler pusterørene seg opp i mindre rør, som greiner og kvister på et tre.

Insektenes kropp

Insekter har ikke bein i kroppen, likevel har de et skjelett som sitter på utsiden. Det blir som et skall eller en solid rustning.

Definisjonen på insekt er at det har seks bein, fire vinger og to antenner.



Første insekt i verdensrommet

Visste du at det første dyret i verdensrommet egentlig var en bananflue?

I 1974 sendte Amerikanerne opp en romraket med bananflue. De ville sjekke om de tålte strålingen i verdensrommet.

Bananfluene landet på jorda igjen, sprell levende. De var også blant de første dyrene vi mennesker sendte i bane rundt månen!

Aktiviteter Vår

Spikketroll

Samhandling og mestring

Passer for 9-12 år.

Denne aktiviteten passer godt for de største barna som har litt trening i bruk av spikkekniv.

Gå på tur i skogen og finn pinner på ca 20 cm lange og 2 cm tykke. Gjerne la barna være med på hele prosessen fra å finne sine egne emner til ferdig produkt. Det vil skape en mestringsopplevelse.



Den ene enden av pinnen skal være topplua til trollet.

En spiss topplue der barken er tatt av og der dere kan male topplua i ønsket farge.

Like under luebremmen spikker dere ansiktet med en nesetipp og munn.

Øyne og munn kan tegnes på med tusj.

Bruk fantasien og lag deres helt egne spikketroll. Og som kjent, troll kan være både skakke, enøyde og akkurat så fantasifulle som dere ønsker.

Her er det ingen fasit, men rom for å være kreativ.

Aktiviteter Vår Stoppeleken

Samhandling og tilstedeværelse

Passer for alle.

En enkel samhandlingslek dere kan gjøre underveis på tur eller på leirsted.



Slik er leken:

Deltakerne løper rundt på et avgrenset område. På signal stopper de opp og lytter. Den som leder, roper da ut hva alle skal gjøre:

- Vær så liten du kan.
- Vær så stor du kan.
- Finn noe å holde i.
- Ligg ned på bakken.
- Vær et dyr.
- Bli til en statue.
- Rull rundt.
- Gjør en grimase.

Fysisk aktivitet i terrenget

Spontane bevegelser hjelper oss til å utvikle nervebaner i hjernen og i hele kroppen. Nervebaner som er viktige for at vi skal oppfatte signaler fra kroppen og omgivelsene våre.

Det bedrer koblinger mellom de ulike delene i hjernen, noe som hjelper oss å bedre både konsentrasjon og oppfattelsesevne.

Bevegelse i terrenget gjør oss mindre urolige og hjelper oss å få ut energien. Hjelper også på vår selvfølelse og vår selvbevissthet.

Aktiviteter Vår

Såpebobler i skogen

Lek og kreativitet

Passer for alle.

Du kan lage dine egne såpebobler i skogen. Til det trenger du en real vedkubbe av bjørkeved.

På den ene siden smører du litt oppvaskmiddel. Deretter setter du leppene tett mot den andre enden og blåser inn i kubben.



Hvis du gjør det riktig, vil du se at det kommer såpebobler ut av enden med oppvaskmiddel.

Dette skjer fordi luften du blåser ut, strømmer gjennom de hule vannledningene til treet. Før den treffer såpevannet på den andre siden.

Årringer

Årringer forteller oss hvor gammelt et tre er. Hvert år blir det dannet to nye ringer. En lys og en mørk. Hvis dere teller de mørke ringene, finner dere ut hvor gammelt et tre er.

Aktiviteter Vår

Bli kjent med et tre

Samhandling og sansing

Passer for alle.

Gå en tur i skogen, vekk sansene og tilstedeværelsen med trær. Skap gode samtaler og reflekter sammen om det dere opplever.

Bevisstgjøring av hvordan vi opplever verden rundt oss på ulike måter.



Føl treet

Hva kjenner du når du tar på stammen til et tre?

Er det forskjell når du føler med hånden, legger kinnet inntil eller står med ryggen til treet? Hvordan føles forskjellen?

Når du tar på treet, hva får det deg til å tenke på? Er det glade tanker? Triste tanker? Sinte tanker? Eller ingen tanker?

Hva skjer når vi klemmer et tre?

Vårt taktile system hjelper oss å kjenne hva som skjer rundt oss. Det hjelper oss å forstå hvor kroppens grenser går og er en viktig del i utvikling av selvbilde og selvbevissthet.

Taktile mottakere finnes i huden og gjennom berøring lærer vi noe viktig om oss selv. En fin øvelse er å øve på hvor den fysiske grensen går mellom «meg og treet». Sette ord på hva du føler og opplever når du tar på treet.

Lek med indre bilder

Lukk øynene og se treet for deg.
Ser du treet som et indre bilde eller en film?

Er det mørke eller lyse farger?
Er det nært eller langt unna?
Hva skjer om du prøver å farge det indre bildet av treet rosa?
Kan du samtidig gjøre bildet mindre?

Hva skjer når du leker med det indre bildet av treet?



Høre treet

Kan du lukke øynene og høre treet som en lyd eller stemme?
Hvor kommer det fra? Høyre, venstre, bak eller foran?

Er det stemmen til noen du kjenner? Har du hørt lydene før? Er det en høy eller lav lyd?
Er det en sint, glad, trist eller god lyd?

Kan du leke litt med lydene og skru ned volumet? Kan du skru opp på full styrke?
Hva skjer om du prøver å leke med lyden og bytte på å gjøre den lys og mørk?

Hva skjer når vi øver oss på å lytte til vår egen stemme?

Vår indre stemme er like viktig som alle andre stemmer. Det gir oss viktig informasjon om hvem vi er, hva vi vil og hva som er bra for oss. Vi trenger alle å øve opp kontakten med vår indre stemme. Og skille den fra andre stemmer som vil påvirke oss.

Aktiviteter Vår

Lag en skogstelefon

Lek og kreativitet

Passer for alle.

Kreativ lek i skogen med trær som ligger på bakken.

Lek hakkespett og prøv ut hakkespettens skogstelefon.

Passer for to og to sammen.



Finn en lang trestamme som ligger på bakken.

En person legger øret tett inntil den smale toppen på treet, mens en annen person banker lett med en stein i den tykke enden nederst på trestammen.

Du kan også lage skrapelyder. Den som lytter kan fortelle hva det høres ut som.

Lek med trær som ligger på bakken

Trær som ligger på bakken kan være supre å leke med.

Dere kan klatre, balansere og utforske treet.

Lek at det er et tog eller fly.

Lat som dere balanserer på slakk line.

Prøv å ligge på treet og se på himmelen. God sanse- og balansetrening.

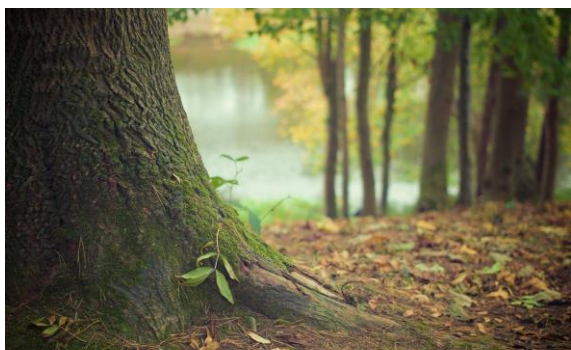
Aktiviteter Vår

Utforsk et tre

Lek og tilstedeværelse

Passer for alle.

Gå på tur i skogen og finn deres «eget tre». Her er noen tips til utforskning av trær og hvorfor det kan være bra for oss å leke med trær.



- Klatre i treet.
- Sitte inntil stammen.
- Snakk med treet.
- Leke hus eller butikk under grana.
- Pynt et tre.
- Gi navn til trær.
- Klem et tre.
- Snakk om hvordan det er å være i treet.

Hvorfor leke i trær?

Trær utskiller noe som kalles phytoncider.

Phytoncider kan virke forsterkende på immunforsvaret. Det desinfiserer lunger, senker blodtrykk, minsker utskillelsen av kortisol, roer nervesystemet. Øker kreativitet og konsentrasjon. I tillegg bidrar phytoncider til å øke menneskets «naturlige mordceller», som beskytter oss mot bakterier og virus.

Aktiviteter Vår

Reflekterende samtale om insekter og livet

Samspill og refleksjon

Passer for alle

Gå på tur og reflektere sammen om insekter og egne opplevelser i livet



Flue

Husfluer lander gjerne midt i maten de skal spise, og trækker rundt i den. Det gjør de fordi de bruker beina til å smake på maten.

Under flueføttene finnes en slags tunge, som gjør at flua kan kjenne om dette er noe den har lyst til å spise.

Samtale om å tørre å si i fra

- ✓ Hva om vi hadde hatt tunge under føttene, hvordan hadde det vært?
- ✓ Hva gjør du når du smaker noe du ikke liker?
- ✓ Hvordan viser du det når det er noe du ikke liker? Synes du det er enkelt eller vanskelig å si fra når det er noe du ikke liker?
- ✓ Hva er det som gjør at det av og til kan være vanskelig å si fra?
- ✓ Hvordan kjennes det når du må gjøre noe du ikke liker å gjøre?
- ✓ Hva tror du flua gjør når hun smaker på noe hun ikke liker?
- ✓ Hva tenker du kan være en god måte å si fra på?

Insektenes ører

Insekter har ører mange rare steder.



Noen insekter hører med antenne, eller ved at det rister i små hår på kroppen eller rumpa.

Gresshoppene har ører på beina, mens enkelte sommerfugler har ører i munnen.

Samtale om å lytte og bli lyttet til

- ✓ Hva om vi mennesker ikke hadde ører, men antenner eller små hår på kroppen til å lytte med. Hvordan ville det vært?
- ✓ Kan du se for deg hvordan jeg ville vært med ører i munnen? Hva hadde jeg måttet gjøre for å lytte da?
- ✓ Hva tror du gresshopper gjør når de skal lytte? De har jo ører på beina.
- ✓ Hvordan lytter vi mennesker til hverandre?
- ✓ Hva gjør du for at andre skal lytte til deg?
- ✓ Hva gjør du når det er vanskelig å bli hørt og forstått?
- ✓ Hva skjer i deg når du ikke blir hørt? Blir du lei deg, sinna eller skuffet?
- ✓ Hvis du skulle valgt å lytte som insekt, hvordan ville du ha lyttet da?
- ✓ Hvordan kan jeg bli bedre til å lytte til deg?

Insektbarn

Noen insekter ser helt forskjellige ut som barn og voksne.



Sommerfugllarven bytter fra én type kropp til en annen type kropp når den går fra å være barn til voksen.

Det skjer inne i en puppe.
Der bygges hele insekt om.

Det som startet som en larve, ender opp som en sommerfugl.

Samtale om å være seg selv

- ✓ Hva tror du sommerfugllarven tenker på når den ligger i puppen og venter på å bli en sommerfugl?
- ✓ Hva ville du tatt med deg om du skulle ligget i en slik puppe og ventet på å bli voksen?
- ✓ Hvordan tror du det er å være voksen?
- ✓ Hvilken sommerfugl ville du blitt om du skulle ligge i en puppe og bli bygget helt om?
- ✓ Selv om sommerfuglen ser annerledes ut enn da den var en larve, tror du den fremdeles er seg selv? Eller har den blitt en annen?
- ✓ Er det enkelt eller vanskelig å være seg selv?
- ✓ Hvis vi tar på oss andre klær, blir vi en annen da?
- ✓ Hva hvis vi tar på oss en maske eller sminke, blir vi en annen da?
- ✓ Når tenker du at det er enkelt å være deg selv? Og når er det litt vanskelig å være deg?
- ✓ Hvem blir du når du ikke helt er deg selv? Er du enn annen, en «maske» eller en «rolle»?

Aktiviteter Vår

Reflekterende samtale om trær og familie

Samhandling og refleksjon

Gå på tur og reflektere sammen om trærne og egne opplevelser i livet.



Har trær familie?

Trær som står sammen i en klynge er ofte i slekt. Det kan være besteforeldre, foreldre og barnetrær.

De gamle trærne hjelper de unge trærne med å vokse opp. Det gjør de ved å finne røttene til hverandre og gi hverandre næring.

Gjennom røttene gir de eldre trærne sukker til de yngre.

Trær må ha sukker for å vokse og sukker får de av sollys. Men små trær når ofte ikke fram til sollyset fordi større dekker over lyset med bladene sine. Er det bra eller dårlig?

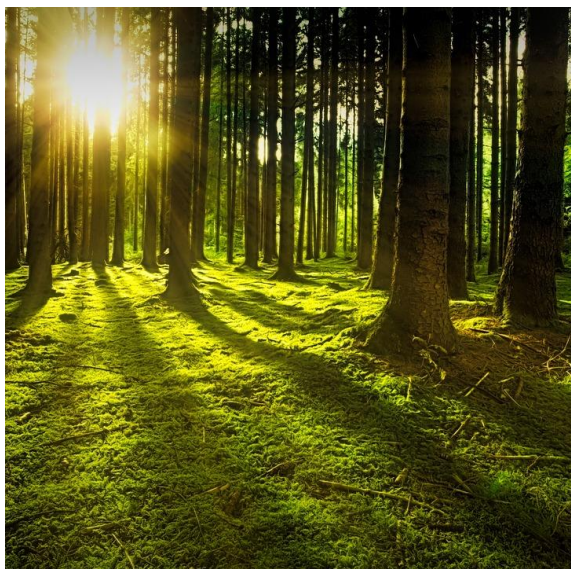
Slik hjelper voksne trær de yngre

Det er bra at de eldre trærne skygger over de yngre, slik at sollyset ikke slipper like mye til. Hvis de yngre trærne får tilgang til for mye sollys, vil de få for mye sukker og vokse seg raskt store. Da blir de skjøre og lever ikke så lenge.

Trær som er store og rette, har fått vokse sakte og med jevn tilgang til næring ved hjelp av familietrærne.

Trær som vokser inn i hverandre.

Noen ganger er to trær som er i slekt, så glade i hverandre at de ikke kan leve uten hverandre. Da kan de vokse så tett at de blir som ett tre. Kronene deres bøyer seg likevel litt fra hverandre, slik at de ikke skal sperre for lyset og ødelegge for hverandre.



Reflekter

Se for deg at det står trær på rekke. Alle disse er forbundet med hverandre via røttene sine og de kan snakke med hverandre.

Fjerner vi det midterste treet, blir rotforbindelsen mellom trærne brutt. De greier da ikke lenger å utveksle nyheter eller sukker med hverandre via røttene. Derfor er det best å la gamle trær få stå i fred.

Hva skjer om vi tar bort alle «voksne trær»

Om bare de små trærne får stå igjen, vil de være litt «uskikkelige» og vokse for raskt. De vil få større tilgang til sollys, noe som lager sukkernæring for treet.

Vi kan tenke at det er bra for treet, men det er det ikke. De små trærne har ikke lært seg å spare og derfor vokser de for raskt. De kan også bli krokete og vokse litt her og der. Det gjør at de ikke blir så sterke som de burde og kan knekke i storm. Og siden de vokser for raskt, vil de heller ikke bli så gamle.

Med rett vekst og trefamilien til stede, kan trær bli opp mot 500 år gamle. Men et tre som vokser opp uten hjelp fra voksne trær, blir bare rundt 150 år gammelt.

Samtale om trær, familie og vennskap

I skogen kan dere reflektere over spørsmål. Her er noen forslag, kom gjerne med egne:



- ✓ Ser du noen bestemor eller bestefar trær? Hva tror du de kan lære tre- barna?
- ✓ Hva tror du skjer om vi tar bort de største "familietrærne"? Og bare de små får stå igjen?
- ✓ Hvis dere er i en park, hvordan er det med trærne i parken? Står de tett eller langt fra hverandre? Kan dere se familien til treet der? Eller er trærne alene?
- ✓ Hvordan tror du det er for treet å stå helt alene i all slags vær?
- ✓ Hvis du ble venn med et tre, hvordan ville du tatt vare på treet? Hva ville du si til treet for å vise at du bryr deg om treet?

Har trær familie?

- ✓ Kan du se noen trær som kan være i familie? Hvordan kan det tenkes at disse er i familie?
- ✓ Hva kan vi som mennesker gjøre for å hjelpe tre-familien, slik at de kan vokse seg sterke sammen?
- ✓ Hvordan kan mamma-treet og pappa-treet hjelpe tre-barna slik at de får vokst seg sterke?
- ✓ Hvis du hadde vært et tre, hva skulle foreldretrærne hjulpet deg med?
- ✓ Hva tror du tre-familien gjør på vinteren når det er snø og trærne har mistet bladene/nålene sine?



Mer enn et tre

Å klemme et tre kan gi en opplevelse av tilhørighet. «Jeg er en del av skogen».

Et tre kan også oppleves som en venn og være en «god lytter».

Et tre er noe fast og stødig og kan være et holdepunkt når livet utfordrer oss.

Aktiviteter Vår

Reflekterende samtale om trær og hvordan vi snakker sammen

Samhandling og refleksjon

Passer for alle. Gå på tur og reflektere sammen om trærne og egne opplevelser i livet.

Kan trær snakke sammen?

Tro det eller ei, trær kan snakke med hverandre. De kan fortelle hverandre om farer og gamle trær kan lære opp nye trær. Slik tror vi at de gjør det:

Røttene til trærne fungerer nesten som en liten hjerne.

Rotspissene er svært følsomme, og trær kan faktisk føle ting mye bedre enn vi kan med fingerspissene.

Hvis røttene møter røttene til et nabotre, så undersøker det om treet tilhører samme treslag.

Da er de sannsynligvis av samme familie og røttene vokser inn i hverandre.

Og gjennom denne forbindelsen i røttene, kan trærne både snakke sammen og dele næring.



Kommunikasjon med duft

Trær snakker også sammen gjennom å sende ut en spesiell type duft. Dette gjør de om de skal varsle om en fare. Høres kanskje rart ut, men se her:

Et dyr kommer og spiser av et tre. Treet merker når det blir bitt og det liker ikke treet. Det vil beskytte seg. Derfor smaker treet på hvem bittet kom fra.

Trær kan nemlig også smake. Når et dyr tar en bit av enten bark, blad eller grein, siver det alltid litt spytt fra dyret inn i såret på treet. Og dette spyttet smaker forskjellig fra dyreart til dyreart.

Dermed pumper treet et flytende stoff ut i bittstedet. Dette smaker vondt og det kan være giftig for enkelte dyr. Dette kan vi se hos nåletrær som kvæ.

Træet prøver å hjelpe de andre trærne i nærheten gjennom å sende ut en spesiell duft. Trær som står i nærheten blir da klar over faren, og kan starte produksjonen av kvaer i god tid før skadedyret rekker fram.

Bare trær av samme tresort kan kommunisere med hverandre. Trær av ulik tresort forstår ikke hverandres "språk".

Samtale om det å snakke sammen

- ✓ Hva med oss mennesker, kan vi snakke sammen uten ord?
- ✓ Har vi en annen måte å kommunisere på enn å bruke språk?
- ✓ Kan vi forstå hvordan noen har det uten at de sier det med ord? Hvordan kan vi se det?
- ✓ Har du opplevd at noen sier noe, men du får en følelse av at de egentlig mener noe annet? At de sier noe annet gjennom kroppen enn det ordene sier?
- ✓ Hva kan vi gjøre når vi ikke helt forstår hva den andre egentlig mener?
- ✓ Hvordan viser du det du egentlig mener? Sier du det med ord eller kroppen?
- ✓ Er det noe trærne kan lære oss mennesker?
- ✓ Hva er grunnen til at vi må ta vare på røttene til trær og stubber og ikke skade dem?



Aktiviteter Vår

Reflekterende samtale om trær som våkner

Samhandling og refleksjon

Passer for alle. Gå på tur og reflektere om trærne og egne opplevelser i livet.

Trær våkner etter vinterdvale

Når det blir varmere om våren, våkner trærne langsomt fra dvalen sin.

Det kan ta flere dager. Først merker de at det blir varmere.

Trær føler varmen bre seg. Deretter ser de at solen står opp litt tidligere for hver dag, og at den går ned litt senere enn dagen før.



Reflekterende spørsmål

- Hvordan liker du å bli vekket på morgenen?
- Hva pleier du å gjøre etter at du har våknet?
- Hvordan er det forskjell på å våkne når det er skole og når det er helg?
- Når er det enkelt og når er det slitsomt å våkne?

Kan trær se?

Ja trær kan på en måte se.

Antageligvis aner de lyset gjennom det tynne laget som beskytter knoppene.

Disse lagene fungerer som et slags vindu som slipper inn solstråler til bladet.

I tillegg kjenner de at temperaturen forandrer seg og det går mot vår.

Bøketrær har for eksempel noe som ligner en innebygd klokke.

Når dagslyset er oppe i tretten timer i døgnet, vet bøketrærne at våren har kommet og begynner å rulle ut bladene sine.

Aktiviteter Sommer

Baby – lek og sansing i parken

Samspill og sansing

Passer for små- og spedbarnsgruppe.

Foreldre og småbarn på tur i et rolig nærområde.

Ta med pledd og liggeunderlag. Leker og ting som barna trygt kan utforske.



Foreldre setter seg ned på bakken og lar barnet sitte, ligge eller krabbe ved siden av.

Reflekter over hvordan barna utforsker, søker støtte og trygghet. Gjør oppmerksom på samspill mellom barn og voksen og mellom barna.

Sansing hos barn

Vi snakker ofte om viktighet av motorisk bevegelse i naturen. Kanskje likeså viktig er det å være bevisst lyd og lukt.

Det å være oppmerksom på hva naturens lyder og lukter gjør med oss.

Kombinasjon av naturens lyder og bevegelse i naturen, aktiviserer den rolige delen av vårt parasympatiske nervesystem.

Studier har også vist at lyden av natur har større effekt enn synet av natur på fysisk og psykisk avslapping. Også lukten av natur har en beroligende effekt.

Lukt av natur virker dempende på stressreaksjoner.

Aktiviteter Sommer

Baby – sang og rytme i skogen

Samspill og sansing

Passer for små- og spedbarnsgruppe.

Å være ute åpner sanser og innbyr til annen stimulering enn inne. Det å ta med babygruppa ut for sang og rytmeleik, kan være utviklende og fint for samspillet mellom barn og foreldre.



Pakk pledd og rytmeinstrumenter.
Finn et fint sted i skogen med mykt underlag.
Bruk rytmeinstrumenter og babysang.

Skap en fin og lun atmosfære i skogen.
La barna utforske og vise nysgjerrighet.
Oppfordre foreldre til å se verden ut fra barnas perspektiv.

Ro og tilstedeværelse er viktig for å få en fin stund sammen i skogen.

Fakta rytme og bevegelse

Balansen er noe vi utvikler ved å røre oss. En god balanse gir oss følelse av trygghet i verden. Den fungerer som et indre kompass og hjelper oss å orientere oss i verden. Det vestibulære systemet, som innebærer balanse, er noe av det vi utvikler først.

Å stimulere til rytmer og naturlige bevegelser er viktig for barns utvikling.

Aktiviteter Sommer

Baby – lage uro av naturmateriale

Samhandling og mestring

Passer for små- og spedbarnsgruppe.

Ta med babyen på trilletur i skogen eller i fjæra. Samle ulikt naturmateriale som kan egne seg til å lage en uro til babyen. Det kan være små pinner, skjell, kongler, blader.

Finn pinner som kan knytes sammen i en stjerneform og henges i taket med en snor. Materialet skal henge ned fra pinnene.

Når materialet er samlet, festes dette i en hyssing og henges fast i uroen. Gjerne sikre materialet litt ekstra med en limpistol, slik at en hindrer at noe faller av og havner innen rekkevidde for babyen.

Uroen kan også være en fin pynt i et hjørne av stua, vinduet eller i gangen ved inngangsdøra.



Aktiviteter Sommer

Baby - Bæretur

Mestring og samspill

Passer for sped- og småbarnsgruppe.
På tur med baby i bæresjal, bæremeis eller bæresele.

Det å bære babyen på tur kan gi opplevelse av nærhet og samspill.
Kontakt med baby blir mer nær enn når baby ligger eller sitter i vogn.



Sjekk om dere kan låne bæreutstyr fra et utlånssted eller lignende og ta med babyene på bæretur.

I starten kan det gjerne være korte turer for å trygge baby og foreldre.

Foreldre blir kjent med muligheten og opplevelsen av å bære barnet på tur.

I tillegg er bæring en samspillstrening og en fin måte å koble seg på barnet.

Fakta bære baby

Rytmask gange roer nervesystemet både hos voksen og baby.
Hormoner og signalstoffer som får oss til å føle oss bra, blir frigjort.
Nivå av serotonin og dopamin øker. Det som bidrar til at vi kjenner ro og tilfredsstillelse.
Gjennom å gå blir endorfiner frigjort. Vi kjenner oss pigge og føler velbehag.

Aktiviteter Sommer

Baby – Skulptur i parken

Samspill og sansing

Passer for små- og spedbarnsgruppe.

Bruk nærområdet og utforsk en park sammen med babyen.
Det kan være skulpturer dere kan ta på, legge kinnet inntil, sitte på eller leke med.



Fokuser på tilstedeværelse sammen med barnet.

Bare være i øyeblikket, i utforsking og legge merke til form, farge og tekstur.

Oppfordre til å være i øyeblikket, her og nå. Øve på å gi slipp på tanker, uro og bekymringer.

Fakta tilstedeværelse

Tilstedeværelse handler om et oppmerksomt nærvær. Det å la sinnet og tankene få hvile, og bare være i det som er. Oppmerksomt nærvær kan vi øve på både gjennom å være stille og gjennom bevegelse. Det å bruke sansene bevisst og ta inn omgivelsene, er en form for tilstedeværelse. Det kan gi oss et øyeblikk av ro, glede, undring og nysgjerrighet over egen opplevelse.

Aktiviteter Sommer

Baby – Vuggetur i skogen

Samhandling og sansing

Passer for små- og spedbarnsgruppe.

Tur i skogen med pledd.

Velg et rolig skogsområde og ta med småbarna på tur.

La barna bli kjent med pleddet. Føle, se og ligge på det.



To voksne holder i hver sine to hjørner og løfter pleddet forsiktig opp. Pleddet danner en hengekøye med barnet i.

Vugg forsiktig fra side til side.

Snakk og syng til barnet.

Ved å gjøre denne øvelsen ute, vil sanseopplevelsene forsterkes.

Lyd, lukt og lyset er annerledes ute enn inne.

Gjør gjerne denne øvelsen under et tre med store blader. Det vil gi barnet noe å feste blikket på.

Sensomotorisk stimulering

Når vi er ute, kan vi la oppmerksomheten vår hvile. Både for barn og voksne, krever oppmerksomhet energi. Vi bruker energien på å ta inn, sortere og stenge ute det som er unødvendig eller overveldende.

Sensomotorisk stimulering gjennom rolige bevegelser i naturen, se på blad som rører seg og tillate det spontane, kan ha en oppladende effekt på oss som mennesker. Det kan gjøre at vi blir bedre til å regulere følelsene våre og forebygge overstimulering.

Aktiviteter Sommer

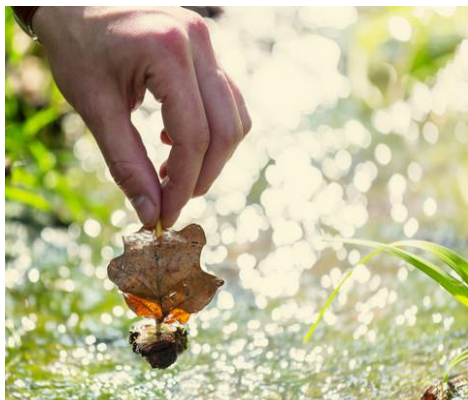
Barkebåtboogie

Samhandling og mestring

Passer for alle.

Finn barkebiter som ligger på bakken. Gjerne fra furutrær eller drivved i fjæra.

Unngå å ta av bark fra trær i sårbare områder. Furubark er spesielt godt egnet fordi den er god å spikke i. Den lar seg enkelt forme og flyter godt.



Skjær barkebiten til med kniv, slik at det blir en fin båtform.

Bor et hull i midten, der du trer en pinne til mast.

Seglet kan lages av et stort blad, tøy eller tykkere papir.

Tøy eller blader er bedre enn papir, da papir går i oppløsning om båten velter. Sett på musikk, sjøsett barkebåtene og dans barkebåtboogie.

Om barkebåt

Å lage barkebåt, er noe vi mennesker har gjort i generasjoner.

Det er også en fin øvelse i å bli oppmerksom på omgivelsene våre.

Øve på å fokusere og legge merke til hva som egentlig befinner seg i fjæra eller skogen.

Aktiviteter Sommer

Boktur

Samspill og sansing

Passer for alle.
På tur med bøker i sekken.

Pakk sekken med bøker og dra på tur.
Finn dere et fint sted i skogen, parken eller ved sjøen. Ta med pledd eller annet underlag og spre bøkene utover.



Sitt sammen og utforsk bøker.
Les høyt og snakk om bildene.

Om dere har mulighet, kan dere også sette opp en lavvo eller sitte under tak i f.eks en gapahuk.

Å lese høyt ute i naturen

Historier i bøker er en måte å speile seg selv på. En subjektiv måte å oppleve på og forstå symbolikk.

Noe av den samme opplevelsen kan en også ha ute i naturen. Både bøker og naturopplevelser kan berøre oss følelsesmessig. Speile sinnet vårt og gi tilgang til ubevisste ressurser og utviklingsmuligheter.

Ved å kombinere bok og natur, kan det gi oss en rikere anledning til å fantasere og assosiere i ulike retninger. Vi setter sinnet fri, og kreativiteten får omgivelsene til å representere det vi har behov for å utforske i oss selv.

Aktiviteter Sommer

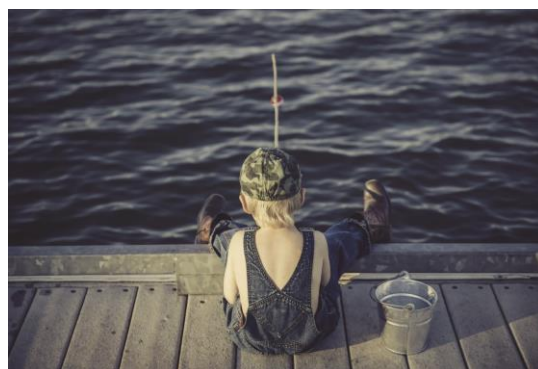
Fisketur

Samhandling og mestring

Passer for alle.

Har dere sjø eller ferskvann i nærområdet, er fiske en fin aktivitet.

Her er noen enkle tips som gjør fisketuren gøy og spennende for alle.



Her finner dere gode fiskeplasser:

Der en bekk eller elv renner inn eller ut av vannet. Rundt odder og nes. Ofte fordi det er litt strøm her. I strømmen fraktes en del smådyr som er god mat for fisken.

Bak steiner i elva og i bekken hvor fisken finner litt ly for strømmen, samtidig som den kan spise det som kommer strømmende av mat.

Langs sivkanter og inne i sivkleddede bukter. Her kan fisken finne både insekter og andre småfisk som den kan spise.

I saltvann er det litt vanskeligere å si hvor fisken kan være. Det kommer litt an på hvilken fisk dere er ute etter. Snakk gjerne med lokale fiskere og få gode tips.

Tips:

Bruk aldri rustne kroker. De kan knekke og de har ikke så skarpe kanter som andre kroker.

Sildsluker er gode å kaste. De synker fort og kommer raskt til bunnen. Dette er en fordel hvis det er dypt vann eller mye strøm der det fiskes.

Spinnere er spesielt fint å bruke i ferskvann, særlig de aller minst er gode til abbor- og ørretfiske.

Aktiviteter Sommer

Kamera og fotograf

Samspill og relasjonsbygging

Passer for 9-12 år.

Gå sammen to og to.

Den ene er "kamera" og går med lukkede øyne.

Personen med lukkede øyne ledes av den andre, som da er "fotograf".

Når fotografen finner et motiv som han/hun ønsker å ta bilde av, må han/hun stille inn linsen, det vil si hodet til personen som er "kamera".

Kanskje må kameraet sette seg på huk, eller strekke seg for best mulig posisjon til motivet.

Når kameraet er stilt inn, gir fotografen en myk dytt på skuldra til "kameraet".

Personen som er kamera, åpner da øynene og forteller hva han/hun ser.

Ser vi det samme, eller legger vi merke til ulike detaljer?

Bytt på å være fotograf og kamera.



Aktiviteter Sommer

På tur med kosebamsen

Samspill og relasjonsbygging

Passer for 0-8 år.

En tur der barna tar med egen kosebamse.
La barna være med på planlegging og forberedelse.
Lag en hyggelig piknik..

Gå på tur og la kosebamsene sitte i halskroken, bak i hettegenseren, i armkroken eller i sekken. Bamsene må se hvor de drar på tur og barna forteller bamsene hva de opplever underveis. Barna øver på å sette ord på det de ser og opplever.



Aktiviteter Sommer

Kreativ maling på stein

Samspill og kreativitet

Passer for alle.

Gå på tur i et område med stor tilgang til stein i ulike fasonger og størrelse. Samle disse og mal med vannfarger som ikke skader miljøet.

Oppfordre barna til å kjenne på steinene. Bruk fantasien og se om steinene ligner på noe.

Noen liker å planlegge hva de skal gjøre med steinene og hvordan de skal dekoreres. Andre liker best å bruke impulsene og skape underveis.

Utforsk sammen med barnet. Hva er mest naturlig for akkurat dette barnet? Det kan være med på å bevisstgjøre hvordan barnet best jobber med en oppgave. Liker det å planlegge eller liker det å være impulsiv og skape underveis?

Lag en utstilling og snakk om hvordan dere likte best å jobbe. La barna forstå at det er ulike måter å gjøre og se ting på.



Aktiviteter Sommer

Lek med kongler

Samspill og lek

Passer for alle.

Kaste på blink:

Alle hjelper til med å samle masse kongler.

Deretter lager dere en blink. Det kan være å kaste i en bøtte, treffe et tre eller kaste innenfor et oppmerket område.

Deltakerne har et likt antall kongler og konkurrerer med seg selv om å nå et fastsatt mål.

Forslag til individuelle mål:

Treffe med 10 kongler innen 10 minutter.

Treffe med minst halvparten av alle konglene på hver runde, før kongler må samles inn igjen.

Velge ut tre trær med ulik tykkelse og avstand og treffe disse.

Konglemenn og kongledamer:

Samle kongler og ta med til stasjonen for å lage konglemenn og kongledamer.

Bruk limpistol og maling. Gjerne øyne og hår som også kan limes på.

Kanskje noen små tøystykker til klær.



En fin aktivitet om det regner ute og dere har behov for å gå inn etter en liten tur ut for å samle kongler.

Konglegård:

Lag en gård på et avgrenset område.

Bruk det dere finner av naturmateriale, som kvister, løv, mose, kongler og steiner.

Lag en gård med ulike dyr.

Stikk små pinner i konglene for å lage bein og sette fast et hode.

Bruk fantasien og skap sammen.

En fin aktivitet for samspill og gode samtaler.

Aktiviteter Sommer

Leke med skyer

Samspill og tilstedeværelse

Ligg på ryggen og se på skyene

En sanselek som gir ro, tilstedeværelse og vekker nysgjerrighet.

Ved å ligge på ryggen og titte opp, «forandrer verden seg».

Forslag til øvelse:

Legg dere ned på ryggen og se på skyene. Ligg helt stille og kjenn på pusten. Legg merke til vinden, lydene, temperaturen og det som beveger seg over dere. Hva ser dere? Hva føler dere?

Sett på en stoppeklokke med nedtelling, slik at deltakerne vet at øvelsen har en start og en slutt.

Det kan også være fint å holde hverandre i hendene når dere ligger på ryggen og titter opp. Kanskje noen har behov for å ligge tett inntil, mens andre vil ha litt avstand.

Snakk om det dere opplever og hva dere legger merke til.

Bruk gjerne farger for å beskrive følelser.



Aktiviteter Sommer

Mikado med kvister

Samspill og lek

Passer for 9-12 år.

Bruk en spikkekniv og spikk kvister til deres egen mikado. Det kan gjerne være lange pinner til en "gigantmikado" eller små pinner til en "minimikado".

Mikado er et spill der en haug med pinner blir holdt horisontalt.

Pinnene slippes samtidig og faller naturlig utover på bakken.



Deltakerne skal etter tur prøve å ta opp pinner uten å røre de andre pinnene. Blir en pinne rørt, går turen til nestemann.

Her kan dere gjerne samarbeide to og to. Det laget eller den personen som har greid flest pinner, vinner.

Bruk gjerne kreativiteten og finn på egne regler.

Spikkeregler

1. Sitt ned når dere bruker kniv
2. Spikk fra kroppen
3. Hold avstand til andre
4. Legg kniven i slira når den ikke er i bruk

Aktiviteter Sommer

Omvendt gjemsel

Samspill og lek

Passer for alle.

Dette er en variant av gjemsel. I stedet for at alle skal gjemme seg og en skal telle og finne, er det her en som gjemmer seg og resten teller og finner.

Alle stiller seg i en tett ring og teller høyt til 50 i kor.
Den som skal starte med å gjemme seg, løper da og gjemmer seg.

Når de andre er ferdig med å telle, går de rundt og leter etter den ene.
Når noen finner den som har gjemt seg, skal en på en diskre måte rusle bort og legge seg tett inntil den som har gjemt seg først.
Disse ligger da musestille og venter.

Etter hvert vil flere og flere finne gjemmestedet, og de legger seg ned tett i tett.
Den som finner gjemmestedet sist, kan få velge hvem som skal gjemme seg neste gang.



Aktiviteter Sommer

Pil og bue

Mestring og lek

Passer for 9-12 år.

Bue

Ta et tommelfingertykt tre som er rettvokst og uten kvist, ca 110-150 cm lengde, alt etter hvor stor skytteren er.

Gode emner er hassel, bjørk og selje.

Treet må være tatt ut i rått virke, og det er viktig å ikke fjerne barken. Uten bark vil buen lett knekke.

Lag et rundt spor i hver ende av buen, her festes buestrengen. Til buestreng må en ha en sterk snor som tåler belastning.

Pil

Ta et rettvokst emne, gjerne rogn.

Den tykkeste delen skal være foran, slik at ikke pilen snur seg i luften.

La det gjerne være igjen en liten centimeter av en kvist bak på pilen. Det vil hjelpe bueskytteren til å få festet pilen når den spennes opp.



Aktiviteter Sommer

Skogstroll

Samspill og kreativitet

Passer for alle.

Lage små skogstroll av naturmateriale. Plassere disse i en løype i skogen, ved fjæra eller i parken. Bruk det dere finner av naturmateriale. Det kan være kongler, bark, mose, drivved, kvister og steiner.



Troll-sti

Samle materialet ute og ta det med inn til bearbeiding. Limpistol, maleskrin og tusj er fine hjelpemidler til å lage skogstroll.

Trollene kan lages i alle slags fasonger og uttrykk. Kun fantasien setter grenser.

Velg et område hvor dere vil plassere trollene. Lag en troll-løype og la trollene gjemme seg litt.

Oppladingseffekt

Det å være spontan og kreativ i naturen har en oppladende effekt på oss mennesker.

Dagliglivet har masse styrt oppmerksomhet og vi må konsentrere oss store deler av dagen. Dette kan virke stressende og føre til konsentrasjonsvansker.

Tid i naturen virker oppladende. Kroppen roer ned. Oppmerksomheten blir mer spontan og vi kan tillate å åpne opp til sansene våre på en annen måte enn ellers.

Aktiviteter Sommer

Slange bytter skinn

Samspill og lek

Passer for 9-12 år.

En enkel lek for å samle gruppa, bli kjent-lek eller en pauseaktivitet

Stå på rekke etter hverandre.

En starter med å være slangehodet.

Den som er slangehode skal stå fremst i rekka med øyene åpne.

De andre er slanges kropp. Hold rundt midje eller jakka til den foran.

Dann en lang sammenhengende rekke.

Den som går først har øynene åpne, de andre lukker øynene.

Beveg dere i terrenget.

Den fremste forteller de andre hvordan terrenget er.

Hva de møter på, om det går nedover eller oppover osv.

Den som er slangehodet må passe på å gå i samme tempo, slik at rekka bak kan følge etter.

Etter avtalt tid stopper slangen og alle tar føttene godt fra hverandre.

Den som står bakerst er slangens haletipp, og kryper framover gjennom hele slangen.

Den blir nå slangens hode. Slik går det på rundgang hvem som fører gruppa framover.



Aktiviteter Sommer

Ta på treet

Samspill og kommunikasjon

Passer for 9-12 år.

Bruk et område med litt trær. Gå to og to eller i en gruppe på tre.

Hold hverandre i hendene. Fordelen med å være tre personer, er at den blinde kan gå i midten og føle seg tryggere med støtte på hver side.

Den eller de som fører må bevege seg rolig og fortelle hvordan terrenget er. Den blinde ledes bort til et tre og skal gjøre seg kjent med det. Hvordan er barken, stammetykkelsen, bladene, greinene osv.

Når den blinde føler at han har kjent nok, ledes han tilbake til utgangspunktet og blir snurret rundt noen ganger. Den blinde kan nå åpne øynene og prøve å finne igjen det treet som han kjente på i blinde.

Bytt på å være blind og fører(e).



Aktiviteter Sommer

Teater ute med sokker

Samspill og kreativitet

Passer for alle.

Ta med en eske med ulike sokker. Gjerne et mangfold av farger og størrelser.

Finn et område ute hvor dere kan lage teater.

Det kan være å gjemme seg bak en benk i parken eller bak et tre.

Dere kan også henge opp en presenning eller lage skyggeteater.

La barna lage sokketeater for hverandre.

For å sette i gang teaterforestillingen, kan publikum komme med forslag til sted og hendelse.

De som styrer "sokkedukkene" improviserer og øver på å samhandle.

Målet er å skape en historie sammen og være i ulike roller.

Er det vanskelig å finne på gode historier, kan dere på forhånd skrive ned ord på lapper.

Når noen roper "trekk lapp", trekkes en lapp med et nytt ord som skal være med i historien. Alle må da føre historien videre med utgangspunkt i dette ordet.



Aktiviteter Sommer

Terrengløype i blinde

Samhandling, bevegelse og lek

Passer for 9-12 år.

Et langt tau festes rundt trær og dette utgjør en løype.

Deltakerne skal holde i tauet og gå i blinde. Hold øynene lukket, med mulighet for å smugtitte ved behov.

Underveis i løypa møter deltakerne på små utfordringer. Det kan være poser de skal kjenne på eller i. Noe de må klatre over eller smyge seg under.

Hvis det er noen som er engstelig for leken, kan en voksen gå sammen med barnet og holde i den andre hånden.



Aktiviteter Sommer

Bowling ute

Samspill og lek

Passer for 9-12 år.

Bruk uteområdet ved barnas stasjon, en park eller en skog i nærheten.
Fyll små eller store plastflasker med vann. Gjerne ha ulik mengde vann i flaskene.

Still flaskene opp som kjepler i en bowlinghall.
Bruk en ball, sukkerposer eller en kasteline for å velte flaskene.

Gjerne skriv tall på flaskene om dere vil regne poengsum og se hvem som greier flest.



Aktiviteter Sommer

Bamse zip-line

Samhandling og lek

Passer for alle.

Ta med kosebamsene på tur og spenn opp en zip-line. La kosebamsene suse gjennom lufta til det kiler i bamsemagen.

Spenn opp et stramt tau mellom to trær. La det være et fall mellom trærne. Husk å ikke spenne tauet høyere opp enn at barna greier å håndtere zip-line alene.



Tauet bør være glatt og i bredde av en trinse.

Trinse monteres på før tauet festes.

Fest en enkel karabinkrok i trinsa. Bruk gjerne et kort tau eller et kattedbånd til trinsa. Bamse festes til tauet og sendes nedover zip-line.

Lek med kosebamser

Vi må ikke glemme at kosedyr spiller en stor betydning i barnets liv.

For mange er de ekte og kan oppleves som en ekte venn.

Mange kan også føle seg tryggere når de har med en bamse eller et annet kosedyr på tur.

Å snakke med barnet gjennom kosedyret kan være en fin måte å få kontakt med barna på, kanskje spesielt de som er litt engstelige og forsiktige.

Aktiviteter Sommer

Lage en historie sammen

Samhandling og kreativitet

Passer for alle.

Denne leken kan gjøres underveis på turen og når dere går, tar en pause eller er fremme ved leirsted.

Leken går ut på å forestille seg hvordan det var her for lenge siden. Dere kan velge ulike tidsepoker som f.eks steinalder, vikingetid eller middelalder.

Åpne opp kreativiteten med gode spørsmål som:

Fortid

- Hvem tror dere kunne bodd her?
- Hvordan bodde de?
- Hvordan brukte de dette området?
- Hvordan så husene ut?
- Hvilke klær hadde menneskene?
- Hvilke farer truet?
- Hva lekte barna med?
- Hvordan var familien på denne tiden?
- Hvilke dyr var det her?

Framtid

- Hvordan ser det ut her om 20 år?
- Hva om 100 år?
- Hvem bor her da?
- Hvilke dyr er her?
- Hvordan ser menneskene ut?
- Hvilke transportmidler har de?
- Hvilke jobber finnes da?
- Hva gjør barna?



Aktiviteter Sommer

Bingo

Samhandling

Passer for alle.

Bingo er en fin måte å legge merke til omgivelsene rundt oss. En fin aktivitet for små og store.

De påfølgende arkene med bingo kan lamineres og brukes om igjen. Bruk tusjer som kan viskes ut etter bruk.

Her følger tre ulike bingoer. Ferskvann, fjæra og i parken.



Ferskvannsbingo

Hva finner du?
Kryss av og se om du får bingo.



Søppel



Flat stein



Tau



Båt



Fugl



Insekt



Blomst



Skilt



Fisk

Fjærabingo

Hva finner du i fjæra?
Klarer du å krysse av for alle rutene?



Plast



Blæretang



Tau



Båt



Måke



Sneglehus



Krabbe



Skjell



Fisk

Parkbingo

Hva finner du?
Kryss av og se om du får bingo.



Søppel



Flat stein



Sykkel



Benk



Fugl



Insekt



Blomst



Skilt



Sti

Aktiviteter Sommer Natursti

Samhandling

Natursti er en populær aktivitet å gjøre ute på tur. Natursti kan være både aktivitetsbasert og kunnskapsbasert. Det ligger mange fine naturstier ute på nettet til fri bruk.

Her er tips til noen nettadresser med gode naturstier til utskrift:

<https://miljoagentene.no/aktiviteter/natursti/category198.html>

<https://undervisningsmetoder.com/uteskole/naturstier/>

<https://www.naturmoteplass.no/natursti>

Blå Kors barnas stasjon sin egen aktivitetsnatursti for barn 3-6 år
Se under vedlegg

Blå Kors barnas stasjon sin egen aktivitetsnatursti for barn 7-12 år
Se under vedlegg



Aktiviteter Høst

Boksen går

Samspill og lek

Passer for 9-12 år.

En eller to personer står og skal prøve å fange de andre deltakerne.

Den som står skal finne de andre og teller til 50, resten gjemmer seg.

Plasser en boks på et åpent sted i terrenget.

Når noen blir oppdaget, må de som står prøve å komme først til boksen og f.eks si "Ola på boks". Da er Ola fanget og må stå ved boksen.

Den som står må passe på at ingen løper fram og sparker boksen. Da må den som sparker rope "boksen går" og de som er tatt blir fri.

Da må det telles på nytt. Denne gangen til 40. Alle andre løper og gjemmer seg igjen. Neste gang teller de til 30, deretter 20 og 10.

Deretter byttes det hvilke personer som skal stå og de starter med å telle til 50 igjen.



Aktiviteter Høst

Bærtur

Samspill og sansing

Passer for alle.

Hele året kan vi kjøpe bær dyrket i drivhus og fra fjerne land. Men en kort periode hvert år kan vi helt gratis gå ut i vår egen skog og plukke sunne nytelser.



La ikke den korte stunden, der det bugner av norsk bær, gå fra dere.

Plukk i hånden, i bønne, pose og på strå. Utforsk nærområdet og hva det har å by på.

Hva med å lage syltetøy og steke pannekaker ute? Dra på bærtur og fyll opp magen med godsaker!

Å plukke bær

Det å plukke bær, setter oss i direkte kontakt med naturen. Vi må ned på mikronivå. Fokuset blir flyttet fra å ta inn helheten, til å søke noen detaljer i naturen, bærene.

Dette gjør noe med oss i form av oppmerksomt nærvær og bevisstgjøring om detaljer i naturen. Hva er det egentlig vi omgir oss med?

Aktiviteter Høst

Den spontane lek

Lek og kreativitet

Passer for alle.

Det finnes en lek som alle kan, men som også mange har lett for å glemme. Vi må ikke glemme verdien av frilek. Den spontane leken som bare skjer når vi møtes ute. Den som ikke har mål eller plan, men som bare er der og da. Og for oss som trenger å huske hvordan frileken oppstår naturlig og spontant:



- ✓ I omgivelser som innbyr til kreativitet og utforskning.
- ✓ Voksne som er nysgjerrige, undrende og tør å være litt barn igjen.
- ✓ Ingen som organiserer, det bare skjer.
- ✓ Ikke regelstyrt, men deltakerne korrigerer naturlig hverandre ettersom hvordan lek utvikles.
- ✓ Den har ingen tydelig start eller stopp. Den bare er.

Den spontane lek

For å håndtere den overveldende mengden med inntrykk vi møter i hverdagen, utvikler vi en strategi for å stenge av inntrykk.

Det gjør at vi av og til stenger av inntrykk som er bra for oss, slik som signaler fra egen kropp og spontanitet. Naturen er et sted der vi kan åpne opp for vår egen spontanitet, fordi rytmen og skiftninger i omgivelsene har et annet tempo.

Aktiviteter Høst

Hinderløype

Samspill og mestring

Passer for 9-12 år.

Benytt et område med variert underlag og der det naturlig er en del hinder. Skog, fjell, og fjæra kan egne seg godt.



Hinderløypen kan lages i samarbeid med barna. Barn er ofte kreative og ser andre ting enn det voksne gjør. Det å være med å lage en hinderløype kan vekke barns kreativitet.

Bruk det dere har i området rundt dere. Gjerne samarbeide to og to gjennom løypa. Her kommer noen forslag:

Forslag til hinderløype

- Balansere på en stokk eller et tre som har falt
- Hoppe fra stein til stein
- Klatre i et tre, kripe under en grein, klatre på en stor stein
- Kaste kongler i en boks eller prøve å treffe et mål i terrenget
- En bakke å rulle ned
- Samle fire ulike blad og legge det i et avmerket område
- Lage et kunstverk med naturmateriale på 2 min
- Kaste flyndre/stein på vann
- Lek at dere er en rev, ape, bjørn eller mus

Aktiviteter Høst

Hulahulakrans

Samspill og kreativitet

Passer for alle.

Alle deltakerne samler ulike høstblader de finner på bakken. Dette skal bli en hulahulakrans. Eller kanskje et smykke om noen vil samle små blader? Bruk kreativiteten.

Ta med nål og tråd ut på tur og lag kransen eller smykket ute. Tre tråd gjennom bladene og det har blitt en fin krans eller et smykke til å ha rundt hodet. Ta gjerne en hulahuladans rundt bålet.



Aktiviteter Høst

Kreativt høstløvbilde

Samspill og kreativitet

Passer for alle.

Alle deltakerne samler naturmateriale for å lage sitt eget høstløvbilde. Lim dette på et stort A3-papir eller papp. Aktiviteten kan gjøres inne eller ute. Skap etter egen fantasi eller få tips til bilder å lage.



For noen vekkes kreativiteten og skapergleden med en gang en slik oppgave er gitt.

Andre trenger hjelp til å komme i gang. Da kan det være lurt å gi et eller flere tema de skal lage bildet rundt.

Ta gjerne utgangspunkt i det barnet er opptatt av. Her er noen tips til tema for høstbilde:

Tips:

- Minecraft, supermario
- Biler, dyr, familie
- Fotball, dans
- Vennskap, drømmer.

Aktiviteter Høst

Kunst av naturmateriale

Samhandling og sansing

Passer for alle.

Velg et område som har tilgang til ulike naturmateriale, som fjæra, en skog eller et vann. Høsten er særlig egnet til denne aktiviteten, med alle sine farger.

Bruk det dere finner av blader, kvister, steiner, blomster, kongler, skjell osv. Og lag din egen kunst på bakken. Det kan være fint å markere et område med kvister eller tegne opp i sand, og lag kunsten innenfor dette området. Da blir det hele som en ramme rundt de ulike kunstuttrykkene.

Oppgaven kan være åpen og deltakerne kan lage det de vil. Eller de kan lage sin variant av:

- Sol, tre, bygning, figur, fantasidyr, gård og kjøretøy



Aktiviteter Høst

Lag en drage

Lek og mestring

Passer for alle.

Utstyr dere trenger: Plastposer, tape, hyssing og saks. To trepinner, en på 45 cm og en på 60 cm.

1. Sett sammen trepinner i et kryss, slik at midten på den korteste pinnen er 20 cm fra den ene enden på den lange.
Fest dem sammen med tape og hyssing, så de holder seg i rett vinkel i forhold til hverandre.
2. Fest hyssing i den ene enden på den korte pinnen og trekk den opp til toppen av den lange pinnen. Surr den rundt et par ganger, knyt og lim fast, og trekk videre til den andre enden på den korte pinnen. Knyt fast og lim med tape. Dette styrker dragens ramme.
3. Legg rammen flatt slik at tverrstykket vender opp. Dekk det med plasten. Klipp til og fest med tape.
4. Lag to små hull i plasten langs den lange pinnen og forsterk hullene med tape (hullene skal sitte ca 2 cm over krysset og ca 10 cm under krysset).
5. Mål opp ca 20 cm med hyssing, tre den gjennom det ene hullet og fest det til pinnen. Tre den andre enden av hyssingen gjennom det andre hullet og fest den på samme måte.
Dette er styresnora.
6. Fest ei snor på ca 1 meter i tuppen av dragen som hale. Knyt fast stoffbiter eller plaststrimler i den med jevn avstand.



Aktiviteter Høst

Lommelykttur

Samhandling og mestring

Passer for 9-12 år.

I dag er det sjelden vi opplever at det er helt mørkt når vi er ute. Gatelys, lys fra vindu, fra trafikk og skjermer gjør at vårt forhold til det naturlige mørket forsvinner litt.

Det å gå i skogen med lommelykt kan være veldig spennende for mange.

Verden blir litt annerledes når vi ser den gjennom lyset fra en lykt. Vi må bevege oss litt annerledes og vekker sansene til live igjen. Lyder oppleves også annerledes og ofte mer intenst når vi går i mørket med lommelykter.

Prøv også å skru av lommelyktene og bare være i mørket. Snakk om hvordan det oppleves. Kommer det frykt eller redsel? Føles det tryggere med en lykt, eller å kanskje holde noen i hånda?

Skap en trygg opplevelse ute i skogen med lommelykt. I trygge omgivelser vil dette gi en unik opplevelse og masse mestring.



Aktiviteter Høst

Plukke søppel

Samhandling og kreativitet

Passer for alle.

Det er helt ok å gå på tur for å plukke søppel. Faktisk ikke bare ok, men helt supert for naturen, kroppen og samspeilet mellom deltakerne. Det gir en følelse av å bidra med noe som er bra. Samtidig er det bevisstgjørende for egne vaner og uvaner.

Det er mange gøyale måter å plukke søppel på:

- ✓ Gå rygg mot rygg, bytte på å gå forlengs og baklengs.
- ✓ Pynte plasthanskene med pålimte perler og plukk med stil.
- ✓ Lag en historie rundt søppelet dere plukker. Hvem har brukt dette? Hvorfor endte det opp her? Hva var den egentlige drømmen til dette søppelet? Hva føler søppelet når det blir plukket opp fra grøftekanten? Hvor går reisen videre fra nå? Bruk fantasien og skap morsomme historier.
- ✓ Vei søppelet og se hvem som har samlet mest
- ✓ Lag en skulptur av søppelet
- ✓ Ta bilder av søppelet og lag kunstutstilling



Aktiviteter Høst

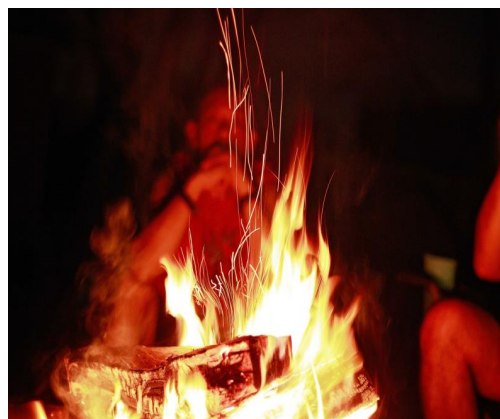
Rare ting å tenke på ved leirbålet

Reflekterende samtaler

Passer for 9-12 år.

De gode samtalene kommer naturlig når du sitter ved et bål og iakttar flammene. Her er noen tips til utgangspunkt for gode reflekterende samtaler:

- ✓ Er flammer bare flammer, eller kan vi se figurer og bilder blant de dansende flammene? Hva ser dere? Bruk fantasien.
- ✓ Hvordan var det å sitte rundt bålet for 1000 år siden? Hvem kunne sitte her da og snakke sammen? Hva snakket de om? Hva likte de å spise og hva drømte de om?
- ✓ Hvis jeg var deg, hvordan ville min hverdag sett ut da? Hvordan ville jeg ha våknet, pusset tennene og spist. Hva ville jeg gjort før jeg gikk til skolen? Hva ville jeg ha gjort på skolen osv.
- ✓ Hvis du skulle få en drøm oppfylt, hvilken drøm ville det vært?
- ✓ Om du kunne reist tilbake i tid, hvilket århundre ville du reist til og hvem ville du vært?
- ✓ Hva om du fikk velge deg en magisk egenskap for en dag. Hvilken egenskap skulle det være?



Aktiviteter Høst

Refleksløype

Lek og mestring

Passer for alle.

Heng opp reflekser i trær som utgjør en løype. Gjerne marker hver refleks med et nummer, en bokstav eller fest et ark med oppgaver til refleksene. Når det blir mørkt, går deltakerne på refleksjakt med lommelykt.

En oppgave kan være å finne alle tallene eller bokstavene. Bokstavene kan utgjøre et ord og tallene kan utgjøre en sum.

Oppgaver som kan festes til refleksene kan være enkle spørsmål om det dere tidligere har gjort sammen, steder dere har vært, ting dere har lært osv.

Trygg deltakerne på å gå i mørket med lys fra lommelykt. La de erfare hvordan omgivelsene forandrer seg i mørket og hvordan de kan trygge hverandre underveis i aktiviteten. Dette er en fin aktivitet for voksne og barn sammen.



Aktiviteter Høst

Stjernebilder

Samhandling og sansing

Passer for 9-12 år.

Store deler av året her nord har mørke kvelder og ettermiddager.

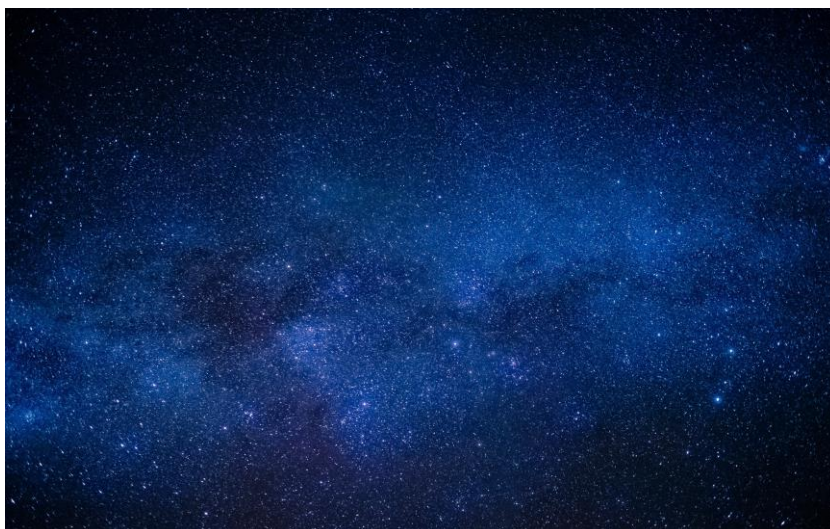
Hva med å stikke ut og se på stjernebilder og planeter?

Ta med dere en bok om stjernebilder og se om dere kan finne de igjen på himmelen.

Legg dere ned på underlag, tenn gjerne et bål om dere er i et område hvor dette lar seg gjøre.

La dere oppsluke av det store uendelige verdensrommet. Skap gode samtaler og refleksjoner.

Kjenn at dere bare er til stede, sammen og har gode samtaler om stjerner, planeter og verdensrommet.



Aktiviteter Høst

Sølepytthopping

Samspill og lek

Passer for alle.

Ta på godt med regnklær og støvler. Gå ut i regnværet og hopp i små og store søledammer.

Se hvem som kan plaske mest. Bra for lattermusklene og motorikk. Ikke minst bra for alle små og store som er lei av regnet.

Gjør regnet til noe gøy. Avslutt gjerne med å lage sølekake. Jo mer griseri, jo bedre.

Av og til trenger vi bare rett og slett å slippe oss litt løs og gjøre slikt som voksne ofte sier nei til.



Aktiviteter Høst

Titten på hjørnet

Samhandling og lek

Passer for 9-12 år.

Denne leken må helst foregå rundt et hus, hvor en kan løpe rundt huset, inntil veggen. En person står og resten stiller seg ved nærmeste hjørne. Disse skal bevege seg usett rundt huset.

Den som står lukker øynene og teller til 20. Resten begynner da å bevege seg i samme retning rundt huset. Når den som står har tellet ferdig, beveger vedkommende seg motsatt vei rundt huset.

De andre skal gå fra hjørne til hjørne ute å bli sett av den som står. Alle beveger seg i sitt eget tempo og det er opp til hver enkelt når de vil ta sjanser og komme seg fra hjørne til hjørne.

Hjørnene på huset er fristed. Blir de oppdaget før de rekker å ta i et hjørne, blir de tatt.



Aktiviteter Høst

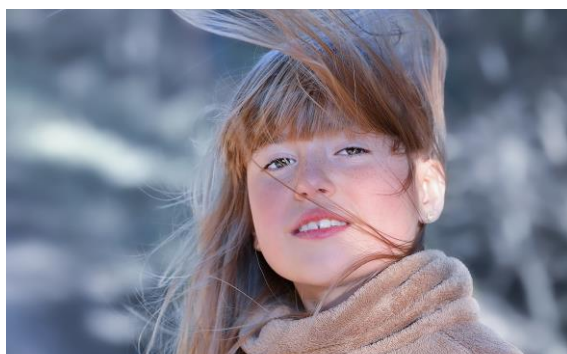
Uværstur

Mestring

Passer for 9-12 år.

Hvorfor ikke bare ta på godt med klær og gå ut på en skikkelig uværstur?

Gå ut når høststormen herjer, kjenne vinden ta tak i kroppen og det rusker i håret. Føle regnet piske mot kinnet og naturkreftene dra i oss.



På en uværstur skal det være uvær i trygge omgivelser.

Opplevelsen av å gå ut og kjenne på været en lunefull høstdag kan være både spennende og gøy.

Kontakt med naturen

Uværstur kan gi en opplevelse av å hengi seg til naturen, noe som er større enn oss selv. Krefter som rusker i deg og der du legger merke til egen kropp i møte med naturen.

Den hengivende tilgangen til naturen innebærer at vi, for en kort stund, må gi slipp på ønsket om kontroll. I stedet må vi bare forsone oss med det som er akkurat her og nå.

Aktiviteter Høst

Halloweenfeiring ute

Samspill

Passer for 9-12 år.

Ta med diskokula ut på tur!
Heng godteri i trærne og gjem skjelettet bak en stor stein.

Selvfølgelig kan vi feire Halloween ute.
Tenn et bål og lag popcorn på bålet. Stek blodige pizzasnurrer med masse tomatsaus og drikk kryddersterk kakao.

Fortell skumle historier ved bålet og la skogen fylles med halloween diskomusikk fra en høyttaler.

Halloween kan lages så skummel og moro som en ønsker å ha det. Og selvfølgelig kan man kle seg ut!



Aktiviteter Høst

Terninglek icebreakers

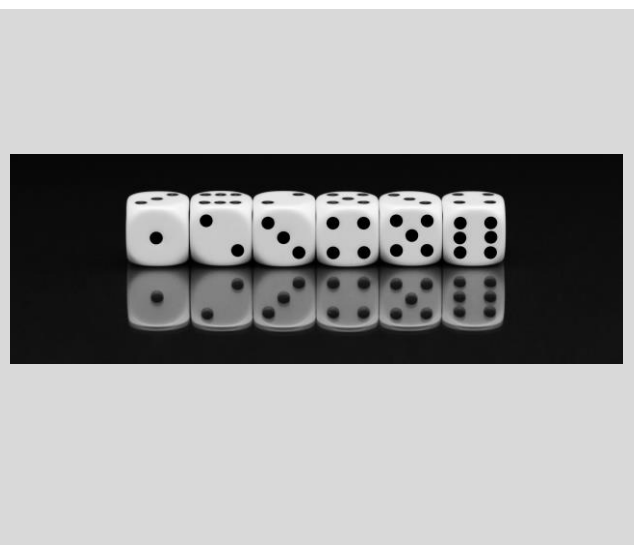
Samspill og bli kjent

Passer for 9-12 år.

Gjør gjerne leken ute på tur, i skogen, i parken eller ved sjøen. Terningleken passer overalt. Ekstra gøy hvis dere har store terninger som trilles på bakken.

Dere triller terningen etter tur og stiller spørsmål til den som triller terningen, ut fra hvilket tall terningen viser:

1. Hvis du kan reise hvor du ville i verden, hvor ville du da reise? Og hva ville du gjøre der?
2. Hvilke tre ting ville du tatt med deg på en øde øy?
3. Hvis du vant 1 million, hva var det første du ville kjøpt deg?
4. Hvis du kunne tilbringe en dag med en kjendis eller en tegneserie/film figur, hvem skulle det være?
5. Hvis du fant en magisk stein og ved å gni på den kunne ønske deg tre ønsker, hva skulle det være?
6. Hvis du var statsminister for en dag og fikk lov til å lage en ny lov, hvilken lov ville du lage?



Aktiviteter Høst

Icebreakers sjernelek

Samspill og bli kjent

Passer for 9-12 år

Kopier og klipp ut. Legg de i en boks og trekk etter tur uten å se. Skap gode samtaler og bli kjent med hverandre.



Hva har du lyst til å lære deg i år?

En bok eller film du liker

Hva er favoritten din å gjøre om sommeren?

Nevn en person du stoler på

Nevn en person eller dyr du er glad i

Nevn en ting som gjør deg sint eller irritert

Hva er det beste med vinteren?

Nevn en ting du er takknemlig for

Fortell om en fin ting som skjedde deg



Aktiviteter Vinter

Aking

Lek og mestring

Passer for alle.

Ta med akematter, plastsekker eller annet å ake på og gå til nærmeste akebakke. Aking er gøy for liten og stor. Her er noen tips til ulike akeaktiviteter:



Aking med humper:

Lag noen store humper i akebakken. Lag humpene så brede og runde at dere greit kommer over med akematter. Brattere humper får akemattene til å hoppe.

Aking med tunell:

Sett to og to veipinner eller skistaver mot hverandre, slik at de danner en tunell. Utfordringen er å ake gjennom tunell nedover akebakken.

Aking etter hverandre:

Lag et tog med akematter ved å holde hverandre i føttene.

Bevegelse ute

Barn har behov for å bevege seg i variert terreng og utfolde seg i det vi kan kalle risikofylte leker i trygge rammer.

Bevegelse ute gir bedret motorikk og konsentrasjon. Leken blir mer variert og samtalene rikere. Det viser seg at barn som leker ute i naturen er tålmodige, nysgjerrige og utforskende. Risikoleker kan gi viktig læring om egne grenser, økt selvforståelse og mestring.

Aktiviteter Vinter

Ballonglek på ski

Lek og mestring

Passer for 9-12 år.

Dette er en sistenlek med ski på beina, der det er om å gjøre å sprekke ballonger.

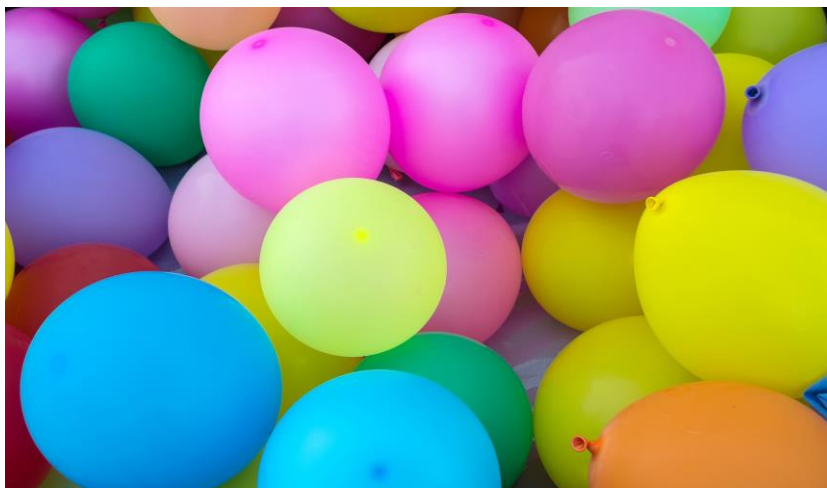
Avgrens området med en sirkel i snøen.

Ta et tau og fest en oppblåst ballong nederst på beina.

Det er nå om å gjøre å sprekke de andre ballongene med skiene.

Sprekker ballongen, må du vente utenfor sirkelen til det bare er en ballong igjen.

Husk å rydde opp alle rester fra ballongene når dere er ferdige med leken.



Aktiviteter Vinter

Skileik

Samhandling og mestring

Passer for alle med ski på beina. Her er noen tips til en skileikedag.

Skidisco

En høyttaler med kul musikk skaper god stemning i bakkene. Lag gjerne en drikketasjon med diskokule, campingstoler og drikk med kule plastkopper og sugerør. Litt beachstemning i bakken. Et sted en kan slenge seg nedpå og ta en rast med ski på beina.

Skibowling

Fyll 1,5 litersflasker med litt vann og sett de opp i bowlingformasjon. Lag en bowlingbane med liggeunderlag og trill mellomstore snøballer.

Prøv dere fram hvilken størrelse og tyngde som passer. For å få gode bowlingsnøballer, kan det være lurt å lage disse dagen før og helle på litt vann slik at de fryser, evt legg de i en fryser.

Kosebamse-slalåm

Lag en slalåmløype med skistaver og små kosebamses. Velg en bakke med ønsket lengde og bratthet. Sett opp skistaver som danner en slalåmløype. Heng små kosebamses på skistavene.

Bjellehopp

Hoppbakke må det være på en skidag. Lag gjerne hopp i ulike størrelser. Sett en stol eller benk på toppen og heng opp en bjelle. Ring i bjella og sett utfor.



Skiskyting

Lag skiskytterarena med blikkbokser og snøballer. Bruk et liggeunderlag slik at skiskytteren kan skyte både liggende og stående snøballer mot blink.

Skogsløype

Tråkk en løype i skogen mellom trær og busker. Litt småkupert og akkurat passe strevsomt til at skiløperne må jobbe litt for å komme igjennom.

Heng gjerne opp en natursti eller bokstaver som til slutt utgjør et ord.

Aktiviteter Vinter

Skitur

Mestring og samhandling

Her er noen tips til kreative skiturer som kan motivere og inspirere både liten og stor:

På skitur med tennisball:

Gå i oppkjørte løyper med en tennisball foran skituppene. Dytt tennisballen foran dere i skisporet etter hvert som dere går.

En aktivitet som er godt egnet for de litt mindre barna, både for å lære skiteknikk og gjøre skituren litt morsommere.

På skitur med kosebamsen:

Ta med kosebamsen på skitur! La den sitte i lomma, i sekken eller oppe i kragen av jakka. Gjør dette til «bamsenes opplevelseskitur».

Snakk til bamsene som om de var hedersgjester og la barna vise bamsene hvordan det er å være på skitur.



På trolldur med ski:

Skogen ser annerledes ut på vinteren. Det gjør også trollene som er forkledd som trær. Gå utenfor løypene og utforsk trolltrær. Lag historier og bruk fantasien.

Kanskje kan dere finne opp merkelige navn til trolltrærne og historier om hvorfor de har blitt som de har blitt.

Smilepausetur på ski:

Hvorfor snakke om turen? La oss heller snakke om smilepausene vi skal ha underveis!

Og hva er en smilepause? Det er noe vi har hvert 15. minutt (eller et annet tidsintervall) og formålet med smilepause er å holde motivasjon oppe og ha det gøy underveis.

Her må alle frem med sitt fineste glis. Rette seg opp i ryggen og stråle ut sin beste energi. Med smilet fram og ryggen rak får alle deltakerne hver sin seigmann. Før dere går videre, fram til neste smilepause.

Aktiviteter Vinter

Skøyter

Samhandling og mestring

Passer for 9-12 år.

Når kuldegradene kryper nedover og isen legger seg, er det på tide å finne fram noen skøyter.

Mange steder kan en låne skøyter i utlånsboder eller i parker hvor det er opparbeidet skøyteis.

Sjekk ut hvor dere kan låne skøyter og dra på skøytetur i nærområdet. For de som ikke har prøvd skøyter før, kan det være lurt å ta med en bruske eller annet å støtte seg til.

Varm drikke og pledd er også lurt å ta med for en hyggelig dag på skøyteisen.



Aktiviteter Vinter

Trugetur

Mestring og fysisk aktivitet

Passer for 9-12 år.

Sjekk ut om dere kan få lånt truger av den lokale turistforeningen eller en utlånsbu. Inviter til trugetur, pakk sekken og utforsk skogen med truger.

Det å gå med truger er både spennende og gøy. Det krever litt øving og gir masse mestring.

Og hva er vel deiligere enn en god kopp kakao etter litt trasking i snø?



Aktiviteter Vinter

Eventyr rundt bålet

Samhandling og kreativitet

Passer for alle.

Vi må ikke glemme de gode historiene rundt bålet. Det å sitte sammen og se inn i flammene og høre en god historie, er en urgammel tradisjon som rører ved noe dypt i oss mennesker.

Hva med å lese eventyr fra en gammel eventyrbok i lyset fra bålet (og kanskje en hodelykt...)?

Dere kan også lage deres egne eventyr sammen. Begynn med:

«Det var en gang en prinsesse som bodde i et eventyrlig slott. Hun hadde alle lekene hun kunne ønske seg, men ingen å leke med. En dag dukket en liten fugl opp i vinduskarmen og den sa:.....»

Slik fortsetter dere historien og dere kan fortelle en liten del hver etter tur. Der den neste fortsetter der den forrige stoppet.



Aktiviteter Vinter

Følge tau i blinde

Samarbeid og mestring

Passer for 9-12 år.

Vi spenner opp et langt tau, gjerne et klatretau som er fint å holde i.

Tauet følger naturen i området og danner en løype med start og slutt. Det er fint om det er naturlige hindringer i terrenget som ikke utgjør en fare, men som gjør løypa variert og litt krevende.

Deltakerne skal gå sammen to og to. Den ene er blind og den andre ser løypa. Den som er blind kan velge om den vil ha noe foran øynene, som skjerf eller lue, eller bare lukke øynene. Vi holder dette åpent fordi noen kan ha behov for tryggheten i å kunne titte litt av og til.

Den som er "blind" skal ta tak i tauet med den ene hånden og legge den andre hånden på skulderen til sin seende partner. De skal sammen gå løypa. Den som ser forklarer den blinde hvordan terrenget er, slik at det ikke kommer store overraskelser. Den blinde øver på å stole på seg selv, tauet og partner.

Når løypa er gjennomført, bytter de roller.

Når begge har gjennomført en gang hver som blind, går de over til å gå løypa alene. De holder da kun i tauet og går løypa.

Utfordringen blir å stole på seg selv og tauet.

Om noen ønsker, kan de ta det ett steg videre ved å gå løypa langsmed tauet i blinde, uten å holde i tauet. De kan sjekke om tauet er i nærheten og om de er på rett kurs ved å jevnlig strekke ut hånden mot tauet.



Aktiviteter Vinter Gourmetaften ute

Samspill og kreativitet

Passer for alle.

Selv om det er vinter og kaldt, kan vi nyte et gourmetmåltid ute. Og kanskje det å legge en gourmetaften ute midt på vinteren gjør det hele litt ekstra spennende?

Her er det bare fantasien som setter grenser for hva dere kan finne på. Lag f.eks et festmåltid i skogen med lyslenker i trærne og diskukule. Sett på musikk og ta en dans. Pynt et campingbord med fin duk og levende lys.

Forbered tapas inne og dekk opp til festbord ute.

Har dere masse kram snø, kan dere lage både bord og stoler i snøen.

Lag snølykter med snøballer. Heng opp norgesglass i trærne med ståltråd, bruk te-lys og skap en magisk stemning i vinterskogen.

Hva med å lage en trerettens ute? Med fylt lefse til forrett, mat på bål til hovedrett og en deilig fruktsalat med vaniljesaus til dessert?

Bon appetitt!



Aktiviteter Vinter

Bygge iglo

Samhandling og mestring

Passer for 9-12 år.

Av og til kan vi oppleve at det er fin snø som egner seg godt til å lage iglo. Dette er snø som er vindpakket og hard. Gå ikke glipp av muligheten til å lage deres egen iglo.

Det kan være at dere må forsøke dere litt fram for å få den slik dere ønsker, og dette kan gi gode samtaler og en øving på problemløsning.

Legg en skistav på bakken. Hold på håndtaket og drei trinsa rundt så du får markert en sirkel.

Rundt denne sirkelen legger du blokker av snø. Blokkene skal være ca 20 cm brede, 40 cm lange og 30 cm høye.

Legg blokkene i en sirkel og bruk snøsag eller spade til å skråskjære sirkelen innover. I de neste rundene mures nye blokker i skjøten på de to fra forrige runde.

Bruk litt løs snø til lim. I den siste runden settes blokkene på innenfra. Skjær den siste blokka til som en bolt. Den skal være på toppen og låse de andre blokkene. Kast på løs snø for å isolere.

Om iglo skal brukes til overnatting, skal inngangen være lavere enn gulvet for å hindre at kulden kryper inn.



Aktiviteter Vinter

Ispulver

Lek og kreativitet

Passer for alle.

Av og til er det så kaldt at dere kan lage deres eget ispulver. Når gradestokken viser mange minusgrader kan dere koke opp litt vann, ta det i en bøtte og gå ut.

Kast vannet høyt opp i lufta foran dere og se om det er så kaldt at vannet fryser og daler ned på bakken som små ispulverkrystaller. Moro for liten og stor.



Aktiviteter Vinter

Konglegaver

Kreativitet og mestring

Passer for alle.

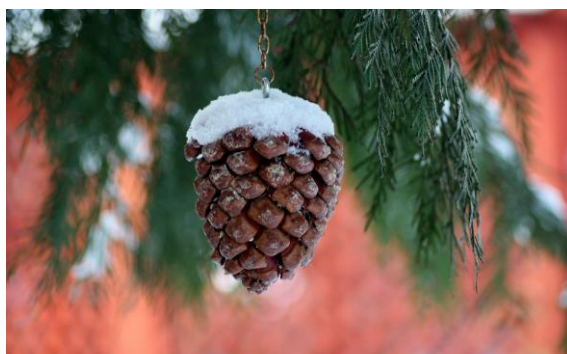
Samle kongler fra både gran og furu, pinner, bark og gjerne litt lav før snøen kommer. Vær kreativ og lag fine konglegaver:

Konglenisser:

Dere trenger rød filt, hvit bomull og lim.

Lag en liten rød lue av filten. Klipp en trekant og snurr den rundt toppen av en konge. Fest med lim.

Trill en liten hvit nese av bomull og lim den fast rett under lua.



Konglejuletrepynt:

Dere trenger sløyfer, maling i ulike farger og øyeskrue.

Mal konglene i de fargene dere vil ha. Fest øyeskruen i konglen og sløyfen i skruen.

Konglehjerte:

Dere trenger papp, sløyfe, lim og maling. Klipp et malt hjerte i papp, gjerne i ulike størrelser.

Konglene limes på pappen. Fest sløyfen og heng opp i vinduet.

Aktiviteter Vinter

Kunstlykt

Kreativitet og samhandling

Passer for alle.

Dette er en av mange måter å lage kunstlykt på. I denne varianten trenger dere to bøtter, den ene litt større enn den andre. Litt vann, noen kvister, blader eller annet naturmateriale og et kubbelys.

Den minste bøtta setter dere oppi den største og fyller den minste med stein eller noe annet tungt.

I den største bøtta fyller dere i vann og putter oppi naturmateriale dere har samlet. Dette kan være kvister, kongler, rognebær, blader eller annet dere finner.

Bøttene settes ut til frysing og skal stå til de er gjennomfrosset.

Hell så litt lunket vann i den minste bøtta og lirk den forsiktig ut. Løsne så den største bøtta.

Sett kubbelyset inni og så har dere laget deres helt egen flotte lyslykt.



Aktiviteter Vinter

Måneskinnstur

Samhandling og mestring

Passer for alle.

Vinteren er den beste årstiden for måneskinnstur. Gjerne i januar og februar når det er kaldt og klart ute.

En måneskinnstur fungerer best et sted uten for mye kunstig belysning. Gå en tur i skogen eller langs fjæra. En tur i mørket skjerper sansene. Snakk om det dere opplever. Kanskje noen kjenner på redsel eller usikkerhet. Kanskje andre kjenner en ro og tilstedeværelse?

Hva lukter dere? Hva hører dere? Hvordan må dere bevege dere når det er mørkt i forhold til når det er lyst? Hvilke tanker dukker opp og er mørket egentlig farlig?

En måneskinnstur skaper gode samtaler og for noen kan dette være en mulighet til å jobbe med redsel for mørket i trygge omgivelser.



Aktiviteter Vinter

Nissetur i parken

Samhandling og kreativitet

Passer for alle.

Ikke alle nisser bor i skogen eller på fjellet. Hva om det også finnes nisser som dukker opp i parken?

Og hvordan ser egentlig en bynisse ut?

Kanskje den har en litt annen type jakke, lue eller sokker enn nissene på fjellet?

Hva om bynissen møter fjellnissen i parken? Det hadde vært spennende å høre bynissen og fjellnissen fortelle om hvordan deres liv er.

Kanskje kan dere skape en rollelek sammen. Der dere leker at dere er bynisse, fjøsnisse og skogsnisse.

Hvordan beveger de seg? Hvilket tonefall snakker de med?

Snakker de lite eller mye?

Utforsk, lek og skap en hyggelig førjulstid i park



Aktiviteter Vinter

Pepperkakeløype

Samhandling og kreativitet

Passer for alle.

Inviter til pepperkakebaking og lag masse pepperkaker som kan henges opp, gjerne i ulike fasonger og størrelser. Neste gang dere møtes, har dere laget en pepperkakeløype med pepperkakene som barna har vært med på å lage.

Pepperkakeløypa lager dere i en skog hvor pepperkakene kan henges opp i trærne. For å fordele pepperkakene likt, kan det henges på en lappe med navn og en hyggelig hilsen til hver av deltakerne. Ekstra hyggelig er det om løypa fører inn til et sted med bål eller et område hvor dere kan leke.

Løypa kan også lages som en refleksløype i mørket. Heng da en refleks ved hvert pepperkaketre og la deltakerne bruke lommelykt for å finne pepperkakene.



Aktiviteter Vinter

Popcornparty og disko i skogen

Samspill og kreativitet

Passer for alle.

Selvfølgelig kan vi ha popcornparty og disko selv om det er vinter. Ta med barna på idemyldring og planlegg et popcornparty i skogen eller ved sjøen. Gjerne i mørket og under stjernehimmelen.

Her er det bare å bruke fantasien. Pynt med lyslenker, diskokule, jueltrekuler og glitter. Fyr opp bålet og popp popcorn over flammene.

Det finnes egne kjeler med lokk for å lage popcorn på bål, men dere kan også bruke en vanlig bålkjele med lokk.

Bare husk å holde kjelen over glørne og rist ofte. Ha godt med smør i kjelen og pass på at popcornet ikke brenner seg.



Aktiviteter Vinter

Romjulistur med popcorn og bål

Samspill og mestring

Passer for alle.

Inviter til romjulistur med bålkos. Bruk nærområdet og finn et sted med opparbeidet bål plass.

Ta med popcorn og julekaker.



Det å treffes og være sammen ute i julehøytiden er noe som kan skape gode minner. Det er fint å komme seg ut en tur, få frisk luft og se inn i flammene fra et bål. Kanskje kan dere fortelle hverandre historier, ha gode samtaler og en hyggelig stund ved bålet.

Popcorn på bål

For å lage popcorn på bål, anbefales en egen popcornkjele beregnet for bruk på bål. Ha godt med olje i bunnen og sett kjelen på bålet.

Rist ofte og følg godt med. Magisk og gøy når popcornet begynner å poppe! Dessuten smaker det veldig godt! Strø litt salt på og server.

Aktiviteter Vinter

Skattejakt i fjæra

Samhandling og kreativitet

Passer for alle.

Hva er vel mer spennende enn å gå på skattejakt i fjæra, midt på vinteren? Når stormene har bragt med seg mange spennende skatter og dagene er korte.

Ta med plastkasser og samle små skatter som dere kan ta med dere inn og lage kunst av. Og trenger dere en pause, kan dere jo lage et bål og spise "skattekiste" fra oppskriftene i dette heftet.



Aktiviteter Vinter

Snølykt

Samhandling, kreativitet og mestring

Passer for alle.

Lag små snøballer og lys opp vintermørket med snølykter.

Legg de største snøballene nederst i en passe stor sirkel.

Bygg deretter oppover i en pyramideform til det er kun plass til en snøball på toppen.

Sett et kubbelys eller te-lys inni og tenn på. I mørket vil lykten lyse og gi fra seg en magisk vinterstemning.



Aktiviteter Vinter

Snømann og snø-skulptur

Kreativitet og samhandling

Passer for alle.

Ofte kan vi glemme av at det enkle kan ha en rikdom i seg som vi lett overser. Det å leke i snøen med snøballer og forme disse etter egen fantasi og kreativitet, kan være en slik skatt.

Lag en snømann sammen. Ta med gulrot, et skjerf og en hatt. Lag en hel familie og kanskje en katt eller to. Hva med en lang snødrage som dere kan sitte på? Eller hva med en snøborg?

Bruk gjerne små turspader som det er lett å grave med. Ta med litt kakao og pizzasnurrer og lag en piknik ute i snøen.

Mal gjerne snøskulpturene med litt vannmaling. Vær kreativ sammen og ha det gøy med snø.



Aktiviteter Vinter

Softis i snøen

Kreativitet og mestring

Passer for alle.

Jo visst går det an å lage softis på tur når det er vinter og kaldt ute!
Kanskje blir dette årets beste vinterminne, å lage sin egen is?

Slik lager dere 2 porsjoner iskrem i plastposer:

I den store plastposen (8 liters brødpose)

4 liter snø
10 ss salt (200-250 gram)

I den lille posen (6 liters brødpose)

2 dl Kremfløte
1 dl Helmelk
5 ss sukker
1 ss vaniljesukker

Topping

1 stk kvikklunsj

Ha snø og salt i den store plastposen.

Hell fløte, melk, sukker og vaniljesukker i den lille posen.

Blås luft i den lille posen og knyt posen godt igjen. Den skal være oppblåst slik at ca halvparten består av luft.



Putt fløteposen i posen med salt og snø.

Knyt godt igjen rundt toppen så fløteposen sitter godt fast.

Hold posen med begge hender og rist helt til fløten blir til softis, ca 10 minutter.

Hvor lenge du må riste kommer blant an på temperatur ute og hvor hardt du rister. Rist til ønsket konsistens.

Klipp hull i posen og klem ut softis i kopper. Server med kvikklunsj eller annen sjokolade.

Aktiviteter Vinter

Tautrekking

Mestring og fysisk aktivitet

Passer for 9-12 år.

En god gammeldags tautrekking kan foregå på mange kreative vis. Et likt antall deltakere stiller seg på hver ende av tauet.

Samarbeid om å få trukket det andre laget over på "deres side". Marker områdene deres med en strek eller en kvist. Det laget som først får det andre laget over på "sin side" har vunnet.

Her er ideer til ulike måter å trekke tau på:

- Med ski på beina
- Alle bruker bare en hånd og tar den andre bak ryggen
- Alle barna på ett lag og voksne på det andre laget
- Alle må synge "Bæ, bæ lille lam" samtidig som de trekker
- Alle må sitte og trekke



Vedlegg

Natursti 3-6 år

Natursti 7 – 12 år

Oppskrifter til bål og stormkjøkken

Eksempel på hvordan «åpne» grupper

Eksempel på hvordan «lukke» grupper

Eksempel på naturbasert terapeutisk opplegg i fast
friluftslivsgruppe

Natursti med poster 3-6 år

Samhandling og aktivitet

Her følger en natursti med 7 poster for alderen 3-6 år. Dette er en aktivitetsnatursti der vi sammen gjør ulike aktiviteter. Dette er et vedlegg med postene. Mer om natursti under aktiviteter sommer.



POST 1



**KAN DERE FINNE TRE
TING SOM HAR NOE
BLÅTT I SEG?**

POST 2



Lag en skulptur eller bygg
noe av små steiner på 5
minutt

POST 3



Finn tre ulike måter å hoppe
på

POST 4



**LAG ET KOR OG SYNG
BÆ BÆ LILLE LAM**

POST 5



FINN 3 ULIKE INSEKTER

POST 6



**HVA SER DERE AV
SØPPEL RUNDT DERE?
HVA KAN VI GJØRE MED
DET SØPPELET DERE
SER?**

POST 7



NEVN 3 TING HVER SOM
DERE SER DER DERE
STÅR NÅ.
SER DERE FORSKJELLIG
ELLER LIKT?

Natursti med poster 7-12 år

Samhandling og aktivitet

Her følger en natursti med 6 poster for alderen 7-12 år. Dette er en aktivitetsnatursti der vi sammen gjør ulike aktiviteter. Dette er et vedlegg med postene. Mer om natursti under aktiviteter sommer.



POST 1



**FINN 3 TING I OMGIVELSENE
SOM STARTER MED BOKSTAVEN
F**

**OG 3 TING SOM SLUTTER PÅ
BOKSTAVEN P**

POST 2



**LAG ET KUNSTBILDE SAMMEN AV
NATURMATERIALE DERE FINNER.
BRUK 5 MINUTTER**

POST 3



SE OM DERE FINNER TRÆR SOM KAN
VÆRE I FAMILIE.
DE STÅR OFTE SAMMEN OG DELER
RØTTER

POST 4



NEVN 10 TING DET ER LURT Å HA MED
PÅ OVERNATTINGSTUR I TELT

POST 5



SAMMEN SKAL DERE LAGE ET NYTT
ORD, SAMMENSATT AV FLERE ORD.
F.EKS “BILLEBRÅKEBØTTE”

POST 6



SE PÅ SKYENE OG FINN FEM ULIKE
FORMER ELLER BILDER AV NOE SOM
LIGNER PÅ NOE

Mat på bål og stormkjøkken

Taco tortilla

Taco tortilla

4 pers

1 pk Tacolefser
1 pk kjøttdeig, skinke eller kylling
evt vegetar med kidneybønner
1 pk revet ost
Tacosaus
Tacokrydder
Mais



1.
Stek kjøttdeig eller kylling og bland i tacokrydder.
2.
Skjær et kutt fra midten og ut på tacolefse. Du har nå fire like store deler å fylle på med ingredienser. Legg ost på en del, kjøtt/bønner på en del, deretter mais og saus.
3.
Brett så den ene delen over den andre, til du har en trekant.
4.
Stek tacoen på begge sider til den får en gyllen farge
Server gjerne med salat og rømme til.

Mat på bål og stormkjøkken

Rivesuppe

Rivesuppe

4 porsjoner

- 1 løk
- 1 båt hvitløk
- 2 ss olje
- 1 l vann
- 1 grønnsaksbuljong terning
- ½ bunt vårløk
- 2 gulrøtter
- 1 skive sellerirot



Salt og pepper etter smak.

Evt. 2 ss hakket kruspersille til pynt

1.

Rens og finhakk løk og hvitløk, fres den i litt olje i kjele.

2.

Tilsett vann og buljongterning og kok opp.

3.

Skrell gulrøtter og selleri, riv det med rivjern og ha det i gryten. Alt kokes til det blir mørt, maks 4 min.

Smak til med salt og pepper,
evt. pynte med kruspersille.

<https://www.frukt.no/opskrifter/rivesuppe/>

Mat på bål og stormkjøkken

Pølsegryte

Pølsegryte

4 pers

400 gr. kylling- eller kjøttpølse (evt. vegetarpølse)
½ brokkoli
1 stk. løk
1 båt hvitløk
400 gr. fullkornspasta
2 bokser hakkede hermetiske tomater
4 dl vann
1 buljong
1 ts tørket oregano
100 gr. revet ost
2 dl matfløte
1 liten pose frosne erter



1. Skjær pølser og brokkoli i små biter. Sett til side.
2. Rens og hakk løk og hvitløk. Sett til side.
3. Ha pasta, hermetiske tomater, vann og buljong i en kjele. Tilsett løk, hvitløk og oregano. Alt dette kokes i 10 min.
4. Ha i pølser og brokkoli, kok til alt er gjennomvarmt.
5. Rør inn fløte og ost. Smak til med salt og pepper.
6. Ha i erter helt til slutt, da får de akkurat nok varme.

<https://www.matprat.no/opskrifter/familien/polsegryte/>

Til bål og stormkjøkken

Pizzaboller

Pizzaboller

Pizzaboller på bål

4 pers

1 stk halvferdig pizzabunn
1 glass Pizzasaus
1 ferdigrevet ost
1 pakke Skinke i biter
Pizzakrydder

1.

Rull ut ferdig pizzadeig og smør på tomatsaus.

Tips: Ta med 3-4 skjærefjølere til underlag.

2.

Dryss ost, skinke og pizzakrydder over.

3.

Rull sammen til en lang pølse. Skjær pølsen opp i ca 2 cm tykke pizzaboller. Ikke la de bli for tykke, da vil de ikke bli gjennomstekt på bålet.

4.

Ta smør eller stekeolje på bålpanne eller stekepanne og stek pizzaboller på bål. Husk å snu ofte, slik at de ikke bli brent. Og bruk masse olje, da det kan steke seg fast.



<https://www.eventyrgutten.no/post/smakfulle-pizzaboller>

Mat på bål

Pinnebrød

Pinnebrød

500 gr mel, gjerne grovt
2 ts bakepulver
5 ss sukker
1 ts salt
1 dl matolje
ca 2 dl lunkent vann

1.
Bland det tørre, spe på med vann og olje til deigen kjennes som plastelina.
2.
Form en klump deig til en lang pølse og tvinn rundt en pinne.
3.
Stek over glørne til brødet er gjennomstekt.



Tips:

Pinnebrød kan snurres rundt pølser og stekes over bål. Stek da gjerne pølsene litt først og snurr deigen på etter at pølsene har blitt varme.

Ta litt sukker og kanel på pinnebrødet før det stekes, da blir det nesten som kanelboller.

Snurr pinnebrød rundt marshmallows, skumnisser eller unicorn mallows.

Dekk alt til med pinnebrød og stek på bålet.

Det søte inne i pinnebrødet vil svulle og tyte ut når det er ferdig stekt.

Deilig!

Mat på bål og stormkjøkken

Kyllinggryte

Kyllinggryte med spinat og kikerter

Rask og enkel å lage, ca 20 min.

4pers:

- 4 stk. kyllingfilet
- 1 ss olje
- 1 stk. finhakket løk
- 1 ts finhakket rød chili
- 0,5 ts spisskummenfrø
- 2 bokser hermetiske tomater med hvitløk
- 1 boks hermetiske kikerter
- 250 g frisk spinat
- 1 ts salt
- 0,5 ts pepper
- 1 ts sukker



Skjær kyllingfilet i biter og stek i litt olje.

Fres finhakket løk og chili sammen med spisskummen og bland det med kyllingbitene i gryta.

Ha i hermetisk tomat og kikerter.

La det småkoke i 5 minutter.

Tilsett spinat og smak til med salt/pepper, evt litt sukker.

<https://www.matprat.no/opskrifter/sunn/kyllinggryte-med-kikerter-tomat-og-spinat/>

Mat på bål og stormkjøkken

Indisk kyllingsuppe

Indisk kyllingsuppe

En god suppe som er populær blant barn, kanskje på grunn av sin friske smaskombinasjon mellom eple, ingefær og karri.

Suppen tar ca 20 minutter å lage.

4 porsjoner:

600 gram lår av kylling
2 stk. epler
2 stk. gulrot
1 stk. rød chili med frø
1 klump ingefær 3 fedd hvitløk
1 liter kylling buljong
2 ts karri
1 boks kokosmelk (250 ml)
3 stk. vårløk
1 stk. lime (kun saften)
salt og chilipulver
Nøytral olje til steking
litt fersk koriander til pynt



Stek chili, hvitløk og ingefær i litt olje.

Riv gulrøtter og epler med et rivjern og ha det i gryta.

Tilsett så kyllingbuljong, karri og kokosmelk. Kok opp og la småkoke.

Smak til med litt limesaft og salt.

Tilsett stekt kylling. Mariner gjerne kyllingen i litt karri og chilipulver.

La suppa småkoke i 10 minutter og tilsett så litt finhakket vårløk og koriander.

<https://gladkokken.no/oppskrifter/indisk-kyllingsuppe-en-spennende-smaskombinasjo>

Mat på bål og stormkjøkken

Dhal

Dhal fra Bangladesh

6 porsjoner

500 gr. røde linser
1 l vann
1 ts salt
½ ts chilipulver
½ ts gurkemeie
½ Fersk ingefær
3 stk. hvitløksfedd
½ ts garam masala



Kokt ris

evt. nanbrød eller chapati (Chapati kan lages mens suppen koker).

Vask linsene i lunket vann og kutt opp grønnsaker

Bland alt bortsett fra garam masala og kok opp

Kok i 15-20 min.

Strø garam masala over og server med kokt ris.

<https://turmat.no/opskrifter/vegetar/dal-suppe-fra-bangladesh>

Mat til bål og stormkjøkken

Chapati

Chapati – Indisk brød

Chapati er et indisk brød som det spises mye av i Asia.

Lag deigen hjemme eller på tur.

Det går fint an å ta med en brødpose som man kan kna deigen oppi.

Pass på at det ikke blir for mye vann.

1 porsjon:

1 dl mel

0.5 dl lunke vann

1 ts salt

Kna deigen godt, til den er myk og god å arbeide med.

Del deigen i emner og trykk eller kjevle til lompestørrelse. Pass på at det ikke er for mye mel på chapatien når du skal steke.

Stek chapatien på ganske sterk varme (egner seg godt til bål).

Når den begynner å blære seg, snur du og klemmer lufta ut med en stekespade.

Når du slipper, begynner den å blåse seg opp igjen. Snu og gjør det samme et par ganger til.

Det går fort, men pass på at den blir nok stekt så den ikke smaker rå deig.

Legg de ferdige chapatiene utover til avkjøling, gjerne på rist.



Mat på bål

Toast

Toast

Toastbrød
Ost
Skinke eller annen kjøttpålegg
Ketchup
Evt. fersk tomat

Ta ketchup/tomat på et stykke brød.
Deretter ost og evt. Kjøttpålegg.

Stek i aluminiumsfolie på bål,
i toastjern for bål eller lag "toastjern" med to pinner.

Husk å snu ofte, slik at det ikke brenner seg.

Variant:

Karamelltoast på bål

Toastbrød
Brunost

Dette er en toast som smaker som karamell.

Legg brunostskiver mellom to toastbrød og stek på bål.
Brunosten vil smelte og smake litt som karamell.

NB! Brunosten blir veldig varm og det er fort gjort å brenne seg!



Mat på bål

Skattekiste

Skattekiste

Laks
Skiver av søtpotet eller vanlig potet
Mais
Purreløk
Gulrot
Blomkål
Smør
Sitronpepper
Evt litt salt



Ta et stykke aluminiumsfolie og fyll opp med ingredienser.
Husk godt med smør i bunn.

Form den fylte aluminiumsfolien som en skattekiste eller et vikingskip.

Stek på bål eller grill til alt er gjennomstekt.

Server gjerne med creme fraiche eller rømme.

Mat på bål

Vafler

Vafler

8 plater

50 g smeltet smør (eller flytende planteolje)

4 egg

4 ½ dl melk (Vanlig melk eller havremelk)

125 g hvetemel

½ ts bakepulver

¼ ts Salt

Pisk egg, tilsett det tørre og melk. Bland i smeltet smør til en glatt og fin røre.

La røren svell i minst 30 min.



Husk godt med smør/stekeolje i vaffeljern på bål, det brenner seg raskere fast på bål. Brenner det seg fast, kan det også hjelpe med mer smør i røra.

Tips til fyll på bålsteekte vafler:

Ost, skinke og salatblad.

Mozzarella og tomat, litt salt og pepper.

Brunost.

Syltetøy og rømme.

Kesam blandet med blåbær og bringebær.

Spinat, agurk, pesto og cottage cheese.

Stekt laks og tzatziki.

Mat på bål og stormkjøkken

Bærpai

Bærpai

4 personer

(Kan være lurt å lage deigen inne før du drar ut på tur).

100 gr smør
100 gr hvetemel
50 gr havregryn
1 dl vann
0,5 ts salt

Bær (blåbær, bringebær, rabarbra eller jordbær)
Vaniljesaus.



1.
Smuldre smør og mel. Tilsett vann og salt, kna til deigen er smidig.
Blir deigen for bløt, tilsett mer mel.
2.
La deigen hvile litt til dere har varmet bær i en kjele.
3.
Varme bær i en kjele. Dryss gjerne over litt sukker og evt tilsette litt vann.
Mos gjerne bærene til syltetøy.
4.
Ta en liten klump paideig og trykk den flat.
Ha smør i panna og stek på begge sider.
5.
Når paideigen er ferdig stekt, ta den på tallerken og smør bærene over.
For litt ekstra kos, ta litt vaniljesaus over.

Mat på bål

S`more

S`more

Fullkornskjeks, gjerne kornmo
Marshmallows
Sjokolade (Melkerull eller mørk/lys sjokolade av plate).

1.
Varm en marshmallows på bål til den har en svak gyllen farge.
Da blir marshmallowsen seig.
2.
Legg marshmallows på en kjeks.
Legg en sjokolade over.
Lag sandwich med en kjeks på toppen.



Mat på bål

Banansplitt

Banansplitt

4 porsjoner

4 bananer
1 pose mini marshmallows
100 gram sjokoladebiter
Blåbær eller bringebær

1.
Skjær et snitt på langs i bananene slik at den åpner seg.
Bruk en gaffel og mos bananen litt.

2.
Dytt inn sjokolade, marshmallows og bær.
Pakk bananene inn i aluminiumsfolie og stek på bål.
Varmes til sjokoladen har smeltet.



Mat på tur

Blåbærdrøm

Blåbærdrøm

4 porsjoner

500 g nyplukkede blåbær
150 g creme fraiche
200 g yoghurt naturelle
1 stk sitron
8 ss sukker eller melis
1 ts vaniljesukker

Ha nesten alle bærene i en bolle (Legg til side noen til pynt).



Knus og rør bærene med 2 ss sukker og saften av sitron.

Rør inn creme fraiche, yoghurt, resten av sukkeret og vaniljesukker.

Server gjerne i porsjonsglass/kopper, pynt med hele bær og server.

<https://turmat.no/oppskrifter/dessert/heidelbeercreme-rask-blabaerkrem-fra-alpene>

Eksempel på å «åpne» gruppa

1. Samles i en ring

Lag gjerne en fysisk ring med et tau på bakken.

2. Si velkommen

Litt om hva som skal skje.

Navnerunde.

(Gjerne åpne opp for at noen kan stå litt utenfor ringen i begynnelsen om de kjenner seg ukomfortable.)



3. “Magiske tommel”

En fin øvelse for å «sjekke inn» med seg selv og gruppa er å gjøre en øvelse med tommelen.

Vis med tommelen hvordan eks:

Energien er akkurat nå (sjekk 1)

Hvordan humøret er akkurat nå (sjekk 2)

(Dette gir oss en fin tilbakemelding på hvor deltakerne er og hvordan de opplever seg selv akkurat nå)

«Jeg heter og jeg sjekker inn»

En fin øvelse hentet fra barnas stasjon i Oslo. Gruppa starter i ring og tar en runde hvor hver enkelt deltaker sier høyt til gruppa «Jeg heter.... Og jeg sjekker inn». I tillegg kan deltakerne utfordres til å gjøre en bevegelse.

En fin øvelse for å inkludere alle og la hver enkelt deltaker bli sett og hørt fra start.

Eksempel på å «lukke» gruppe

1. Samles i ring

Oppsummere tiden vi har vært sammen.
Invitere til å dele eller si ett ord om hvordan det har vært som deltaker.

2. «Magisk tommel»

Alle sjekker inn med seg selv: Hvordan er energi nå? Hva med humør?
Har det forandret seg fra start eller er det ingen endring?



2. Sjekk ut

En fin måte å «sjekke ut» på er å stå i ring og hver enkelt sier:

«Jeg heter... det jeg likte med dagen i dag var.... Og nå har jeg det.... Jeg sjekker ut»
(Hentet fra barnas stasjon Oslo)

Et symbol/en gjenstand

En måte å «sjekke inn» med seg selv og hvor en er i seg selv etter endt aktivitet, er å invitere deltakere til å finne noe som symboliserer eller representerer det en kjenner på akkurat nå.

Vise dette fram i gruppa og si gjerne ett ord om følelsen som gjenstanden symboliserer.

Eksempel fast friluftslivsgruppe

Eksempel på naturbasert terapeutisk arbeid i gruppetilbud ved barnas stasjon

Deltakerne er plukket ut fordi de har et ønske om å ta med egne barn på overnattingstur eller lengre turer i skog og fjell. Alle er tilknyttet barnas stasjon og har individuelle mål med å være med på aktiviteter i regi barnas stasjon. Og vi ser at de målene de har, passer godt inn i et opplæringsløp relatert til aktiviteter ute og friluftsliv.

Kriteriene for å være med i denne faste friluftslivsgruppa, er at deltakerne må ha litt kjennskap til friluftsliv fra før og de må ha et ønske om å lære mer om det å være ute sammen.

De er også kjent med at de forplikter seg til 8 ganger og at det er bare sykdom som er gyldig grunn til fravær.

Kartlegging

Før oppstart av gruppa kartlegges aktuelle familier for fast BSF (barnas stasjon friluftsliv).

Der vi ser på hvem som er aktuelle for å ta sin brukerreise ett steg videre gjennom fast friluftslivsgruppe. Kartleggingen foregår i et team sammen med kontaktpersoner som kjenner familiene godt.

Kriteriene for å være med på fast friluftslivsgruppe er:

- Foreldre må ha et ønske om å ta med egne barn på tur.
Både barn og voksne må ha et ønske om å være med oss i en friluftslivsgruppe.
Poenget med gruppa er at barn og foresatt skal lære sammen og at samhandling må være en del av deres individuelle mål.
- Barna er i alderen 5-12 år og foreldre og barn må delta sammen.
- Det å være med i en fast friluftslivsgruppe må være forankret i deltakernes personlige verdier og mål. De må se poenget med hvorfor de er med og "what`s in it for me".
Når vi tar utgangspunkt i ens personlige verdier, øker egenmotivasjon og ønske om deltakelse. Bevisstgjøring av verdier kan øke motivasjon for

endring og ønske om å lære. Å samhandle i tråd med ens egne personlige verdier kan øke tilfredshet og opplevelsen av bedret livskvalitet.

- Deltakerne forplikter seg til å møte opp og bare sykdom er "gyldig fravær". Som en premie for fullført kurs, har vi f.eks medlemskap i turistforeningen.
- De må ha bekledning som gjør at de kan være ute. Om de mangler bekledning, er vi behjelpelig med å skaffe dette.
- Deltakerne må ha vært på tur før og ha litt erfaring med å være ute på tur.
- Det å være en del av fast friluftslivsgruppe må sees i sammenheng med deres brukerreise ved barnas stasjon. Det vil si, at friluftslivsgruppe passer med de individuelle målene familien har med å være på barnas stasjon. Og at de er kjent med at det forventes at de jobber med sine personlige mål i gruppetilbudet.

Kartlegging

Kartlegging av aktuelle familier foregår i et team bestående av ansatte ved barnas stasjon, der alle i teamet har familier de følger opp.

Teamet kommer med forslag og vurderer ut fra kriteriene hvem som skal få tilbudet. De som ikke får tilbud om fast friluftslivsgruppe, har blant annet mulighet til å være med på åpen friluftslivsgruppe.

Teamet ser på familiens mål, fysiske og psykiske forutsetninger for å delta. Hva deltakerne har et ønske om å delta på når de er på barnas stasjon. Situasjonen i familien per i dag, deres brukerreise og utviklingsløp.

Etter at teamet har jobbet systematisk med å kartlegge aktuelle familier, tar kontaktpersonene kontakt med de aktuelle familiene med invitasjon til å bli med på et 8 ukers program BSF (barnas stasjon friluftsliv).

Førstesamtale

Invitasjonen blir gitt i en brukersamtale med foreldre. Der kontaktperson forteller kort om tilbudet og kartlegger interesse og mulighetsrommet for deltakelse. Kartlegger også behov for utstyr som dagstursekk, uteklær og skotøy.

Også viktig å høre hva de selv tenker om det å være med på en slik gruppe. Om de selv ser at dette tilbudet kan være et steg mot målene de har satt seg og deres brukerreise ved barnas stasjon.

Oppstartsmøte

Når vi har fått samlet minst 8 familier, inviterer vi til et oppstartsmøte. Der får barn og foreldre sammen informasjon om hva BSF er, hva vi skal jobbe med, hvor vi skal være og hva som forventes av deltakelse, klær, oppmøte og utstyr.

Møtet er lagt opp som en motivasjonssamling. Sammen setter vi intensjon for friluftslivsgruppa, avklarer eventuelle spørsmål og usikkerhet.

Her er det viktig å så noen motivasjonsfrø både for voksne og barn.

Dette kan være i form av at vi skal finne seigmanntrær, gå på refleksjakt i skogen i mørket, steke skumnisser på bål og gå på skattejakt.

Vi konkretiserer hva det er vi skal gjøre og pakker det inn slik at det appellerer både til barn og voksne.

Eksempel:

Vi skal lære det vi trenger å vite om kart og kompass, slik at vi kan føle oss trygge på tur. Og det skal vi gjennom å ha en egen sjørøverdag med skattejakt, skattekart og "gå planken og hopp i havet".

Planlegging

Vi planlegger fast friluftslivsgruppe ut fra at dette skal være et opplegg med 8 treff og 14 dager mellom hver gang vi møtes. Mellom treffene har deltakerne mulighet til å melde seg på åpen friluftslivsgruppe om de ønsker dette.

Fast friluftslivsgruppe møtes kl 16.00 på barnas stasjon. Der vi drar samlet til friluftsområdet vi skal være. Når vi møtes ved stasjonen, sjekker vi at alle har klær etter været og utstyret som vi på forhånd har bedt de om å ta med. Slik som varm drikke, ekstra klær og sitteunderlag. Om noen mangler nødvendig utstyr, ser vi om dette kan finnes på stasjonen.

Informasjon om sted og tema blir gitt til deltakerne i en plan på oppstartsmøte. I tillegg ringer vi rundt til alle deltakerne to dager før hver samling. Dette for å sikre oss at alle husker datoene og vi kan gi individuelle beskjeder ved behov.

Tema de 8 gangene er valgt ut fra hva de selv har hatt et ønske om å lære, individuelle mål på deres brukerreise og det vi friluftslivsfaglig og pedagogisk tenker er lurt for å kunne dra ut på en overnattingstur sammen som familie.

I tillegg ser vi på hvordan vi kan jobbe terapeutisk inn i hvert tema. Det terapeutiske er ikke noe som deltakerne nødvendigvis legger merke til, men vi som ledere har det med oss i alt vi gjør når vi jobber med friluftsliv i gruppa.

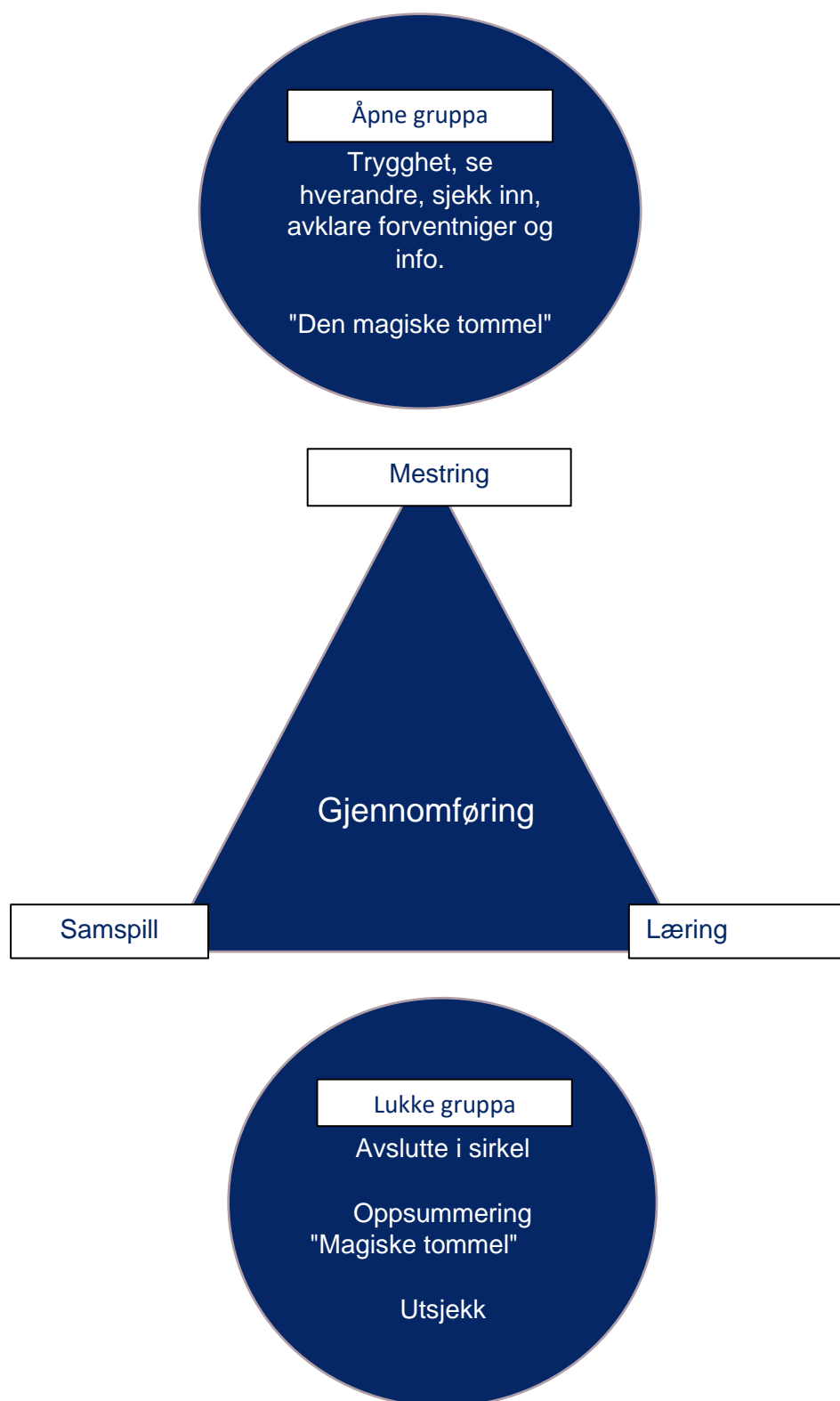
Forslag til tema:

1. Hvordan lage bål når det regner
2. Hvordan motivere til tur
3. Hvordan holde varmen når det er kaldt ute
4. Hva trenger vi å vite om kart og kompass
5. Hvordan lage enkel middag på stormkjøkken
6. Hvordan dra på tur når det er mørkt og kaldt ute
7. Hvordan planlegge og gjennomføre en overnattingstur
8. Hvordan kan vi leke ute sammen

Når vi planlegger økten vi skal gjennomføre, setter vi et kunnskapsmål, et mestringsmål og et samspillsmål som vi har en intensjon om at deltakerne skal få med seg som en del av sin brukerreise. Dette gjør vi for å vite hvorfor vi velger å gjøre akkurat denne aktiviteten. Hva vi skal holde et ekstra fokus på og for å bygge opp under hver enkelts individuelle mål.

Overordnet mål for alle 8 ganger er at foreldre og barn skal føle seg trygge til å dra på en tur sammen, gjerne overnattingstur eller en tur i regi allmenne friluftslivsorganisasjoner.

Struktur Følgende modell (Blå Kors barnas stasjon, Trondheim) kan benyttes:



Eksempel planlegging av økt 3:

Følgende er et eksempel på planlegging, gjennomføring, refleksjoner og evaluering

Tema:

Hvordan kan vi holde varmen når det er kaldt ute?

Mål: (Er inndelt i et "kunnskapsmål, mestringsmål og samspillsmål")

Kunnskap:

Lære hvordan sette sammen stormkjøkken og koke varm suppe ute.

Reflektere rundt hva det er lurt å ta med i sekken på tur nå som det blir kaldere i været.

Mestring:

Mestre det å få varmen i kroppen igjen når en har blitt kald.

Samspill:

Bygge tillit, trygging og relasjon mellom forelder og barn gjennom samarbeidsøvelse "kamera og fotograf".

Eksempel på hvor vi skal være:

Gapahuken ved Stokkanbakken alpinsenter. Møtes på parkeringen Tjønnlia. 100 meter å gå til Gapahuk. De som trenger bilskyss møter opp på barnas stasjon og vi fordeler oss i biler.

Eksempel på når: Kl 16.00-19.00

Planlegging av aktivitet:

1. Vi går inn til Gapahuken og åpner gruppa med tausirkel. Ønsker velkommen og "sjekker inn" med tommelen. Tar tempen på energi og humør. Forteller hva som skal foregå i dag. Hvorfor vi skal gjøre akkurat det og fordeler arbeidsoppgaver.
2. 3 grupper starter opp med stormkjøkken. Den siste gruppa starter med bål (En gruppe er to barn og to voksne sammen). Oppgaven er å lage suppe på stormkjøkken og evt suppe i kjele på bål.
3. Vi spiser mat. Tar med kokte egg og grillpølse vi kan putte i suppa
4. Etter maten skal vi ha samhandlingsøvelse "kamera og fotograf". Vi samles i tausirkel for å starte aktivitet, samt forklare og avslutter i sirkelen for å reflektere og utveksle erfaringer. Bytter på å være "kamera" - den som holder igjen øynene og blir ledet. Og "Fotograf" - den som leder den andre og velger hva kameraet skal se.

Foreldre og barn sammen. Øve på å kommunisere, hjelpe hverandre, være hverandres øyne osv.

5. Vi går over til mestringsøvelse.

Der de som vil av barna (og voksne om de ønsker) får ta av seg på beina og gå barfot rundt på gresset. Kjenne på hvordan dette er (koble på sanser).

Utfordre seg selv til å tørre å gå litt der det er kvister, blader og hvor lenge de føler det er greit å gå barfot (mestring).

For så skal foreldre være "varmeovn" og tillate at barnet varmer føttene på magen til forelder. Da sitter vi rundt bålet.

6. Når barna varmer føttene sine og vi er samlet rundt bålet, snakker vi om hva det er lurt å ta med i sekken på dagstur nå som det er kaldt.

Hva trenger vi å ta på føttene, hva skal vi ha med av varme klær. Hva er forskjellen på ull og bomull osv. Alle får servert varm kakao når vi sitter rundt bålet.

7. Avslutter med trygghetssirkel, magisk tommel, oppsummering og "lukke gruppa" oppe ved gapahuken.

Gjennomføring av et opplegg ute

Vi åpner og lukker gruppa i en sirkel

Lag en sirkel med et fysisk tau på bakken og vi samles rundt tauet.

Dette gjøres for at vi alle skal se hverandre og bli sett. For enkelte er det en øving i sosial ferdighet, å mestre det å stå i en sirkel med andre og bli sett. Det er også viktig for følelsen av fellesskap og å være en del av en gruppe.

Om noen melder seg ut og kjenner at det blir for tøft å stå i ring med andre, er det greit å stå litt lenger bak.

I sirkel sjekker vi inn i gruppa og med oss selv med tommelen. Vi viser med tommelen hvordan vi har det akkurat nå, hva vi opplever i oss selv. Vi tar en egensjekk på energinivået vi opplever at vi har akkurat nå, og humør. Dette gjør vi for å bli mer tilstede i oss selv og det som foregår akkurat nå.

Gruppa møtes på ettermiddag og alle kommer fra hver sin hverdag. Det kan være mange tanker, stress og uro etter en lang dag. Ved å sjekke inn med hvordan vi har det akkurat nå, er det en øving i å legge merke til det som foregår i en selv. "Hvordan har jeg det akkurat nå"?

Det oppfordres til at deltakerne tar denne øvelsen med seg i hverdagen og sjekker inn med selv gjennom dagen, for økt oppmerksomt nærvær og bevisstgjøring av seg selv.

Info i sirkel

I tillegg til at sirkelen er en terapeutisk øvingsarena, er også sirkelen et sted for å gi beskjeder og instruksjoner for hva vi skal gjøre friluftsfaglig. Det er enklere å få oppmerksomhet når vi ser ansiktene til hverandre og vi kan fordele oppgaver der alle skal bidra.

Sirkelen blir et samlingssted og når tauet kommer fram, vet alle at det betyr at vi skal samles for info.

Lage mat på stormkjøkken og bål

Dag 3 skal vi lage en enkel varm suppe til mat.

Temaet for dagen er hvordan holde varmen når det er kaldt på tur. Friluftslivsfaglig skal vi derfor lage en tomatsuppe med pølse og egg. Grunnen til at vi har valgt suppe, er at det gir varme i kroppen og er enkelt å lage.

Vi ønsker å vise familiene at en også kan tenke enkelt rundt mat og tilberedning når en er ute på tur. Tomatsuppe gir varme, metter, er enkelt å lage og noe som mange liker.

Sosialt må gruppene samhandle innad i gruppa. Det er to voksne og to barn sammen om et stormkjøkken. Pølsa skal kuttes opp. Stormkjøkkenet settes sammen. Det er mange detaljer som skal på plass før maten kan serveres og alle kan delta.

En del av prosessen er å snakke sammen og fordele oppgaver. Spørre hverandre om tips og råd, før de spør oss som er ledere.

Foreldre får også et ekstra ansvar med å hjelpe barna i gang med oppgaver de kan gjøre. For enkelte kan det i starten bli mye å forholde seg til. Vi går da inn og veileder.

I tillegg til å lage suppe på stormkjøkken, har vi også en gruppe som lager suppe på bål. Dette fordi stormkjøkken er kjent for enkelte og de trenger nye utfordringer.

Vi utfordrer deltakerne i å bygge opp et godt bål å koke suppe på, pagodebål.

Friluftslivsfaglig lærer de da hva vi må tenke på når vi lager et bål til matlaging.

Hvordan tenne bålet med tennstål og hva vi må være oppmerksomme på når vi koker suppe på bål.

Mestring i matlaging

En av de fine tingene med å være ute er at det er mange arenaer du kan oppleve mestring på. Det å sette sammen stormkjøkken for første gang, kan gi mestring, men også frustrasjon. Som terapeuter er det viktig å møte deltakerne på følelsene gjennom å validere følelser og å gi feedback.

Validering av følelser

Validering av følelser handler om å møte de følelsene som oppstår.

I følge *Stiegler, Sinding og Greenberg, 2018* i boka *“klok på følelser”* kan vi validere følelser gjennom at

1. følelser trenger å bli sett. Vi viser at vi legger merke til at den andre føler noe.
2. Følelser trenger å bli satt ord på. Vi viser at vi forstår hva den andre kjenner på.
3. Følelsen trenger å bli bekreftet. Vi viser at det gir mening at den andre reagerer slik.
4. Den andre trenger å få et behov møtt. Enten det er trøst, trygghet, bekreftelse eller å sette grenser for seg selv.

En god validering kan for eksempel være:

“Det er ikke rart at du føler deg frustrert fordi du ikke får satt sammen stormkjøkkenet. Det er jo ganske vanskelig når du aldri har gjort det før. Er det noen i gruppa du kan spørre om hjelp eller vil du forsøke en gang til?”

Slik kan vi som terapeuter gå inn og hjelpe deltakere i prosess med å forstå sine følelser og støtte opp under at de selv tar initiativ til å gå videre og se etter nye måter å løse utfordringen på.

Feedback

Konstruktiv feedback er å la være å gå inn og korrigere. Det handler om å la deltakeren mestre gjennom prøving og feiling, og å lære ved å gjøre.

BSF (barnas stasjon friluftsliv) skal være en trygg arena for å feile. Gjennom å tørre å feile, vil vi også lære. Dette er viktig at vi som ledere av en gruppe, formidler både gjennom ord og handling. Vi som ledere må tørre å la deltakerne få være i prosess, både friluftslivsfaglig med å tilegne seg nødvendig kunnskap og kjennskap, men også terapeutisk.

Feedback handler om å gi deltakeren en tilbakemelding som både gir følelse av mestring og oppfordring til videre utvikling. Vi kan se på det som et smørbrød med tre lag. Først starter du med en konstruktiv positiv tilbakemelding, Deretter følger du på med enda en konstruktiv tilbakemelding til slutt gir du vedkommende noe å strekke seg etter.

Eksempel:

“Jeg så at du greide å bygge opp bålet slik vi snakket om sist, med den største veden i bunn. Og det var fint at du brukte tid på å lage masse smått til opptenning. Neste gang kan du også forsøke å finne noe tørr never under noen svære greiner. Det kan gjøre opptenningen enklere.”

Erfaring og kompetanse hos leder

Det å tilrettelegge for gode terapeutiske og friluftslivsrelaterte prosesser, handler om å se muligheter og justere underveis.

Jo mer erfaring en selv har med friluftsliv, jo flere muligheter for tilpasset mestring kan en gi. Jo mer erfaring en har med terapeutiske tilnæringsmåter, jo enklere er det å støtte opp under behovet til hver enkelt.

Aktivitet ute med naturbasert og terapeutisk tilnærming kan deles inn i tre soner. En modell utarbeidet av *Richards, Hardie & Anderson 2020 “Outdoor mental health interventions”*

Modellen tar utgangspunkt i hvor terapeuten eller lederen av gruppa selv befinner seg i en skala på friluftslivskompetanse og terapeutisk kompetanse.

I sone 1 har du litt erfaring fra eget friluftsliv og en forståelse for psykologiske prosesser.

I sone 2 befinner du deg i et område hvor du er aktiv utøvende i friluftslivet og har terapeutisk kompetanse.

I sone 3 har du gjerne en friluftslivsutdanning, jobber aktivt med friluftsliv og samtidig innehar en profesjon innen terapi.

Det er viktig å se på hvem vi har med oss som ledere av gruppa og den kompetansen de innehar på områdene friluftsliv og terapi. Dette sier noe om hva det er vi jobber med i gruppetilbudet. Like viktig er det å vite hvor du vil finne deg med det terapeutiske arbeidet du legger opp til. Formålet med gruppen og hvilke forventninger deltakerne har.

Sone 1

Befinner du som leder deg i sone 1, bedriver dere “helsefremming”. Her vil det miljøterapeutiske ved barnas stasjon flyttes utendørs. Gjennom at vi har aktiviteter som kanskje egner seg både inne og ute. Det kan være samtaler i form av “walk and talk”. Det kan være at en tilbyr kanopadling som en del av et ferietilbud eller at en har utendørs middagstilbud.

Sone 2

Her bedriver vi "terapeutisk aktivitet". Naturbaserte og terapeutiske tilnærminger kombineres på en mer bevisst måte. Vi kan fortsatt samles til en middag og aktivitet ute, som i sone 1, men i sone 2 legges det også opp til en mer omfattende terapeutisk tilnærming.

I sone 2 legges det opp til grunnleggende læring av friluftslivskunnskap og kjennskap, slik som bål, stormkjøkken, bekledning, kart og kompass. I tillegg til at vi jobber terapeutisk med samspill, validering av følelser, mestringsopplevelser, feedback og regulering. Vi kombinerer friluftslivet med terapeutiske aktiviteter.

Eks:

Bålgruppa øver seg på å få fyr på bål med tennstål. Barna i alderen 7-11 år øver seg med hvert sitt tennstål på å få gnist. Det benyttes bomull dyppet i vaselin, slik at det skal bare noen få gnister til for å få fyr. Dette for opplevelsen av mestring. Flere barn mestrer dette raskt.

En gutt er med på friluftslivsgruppa for å få opplevelsen av mestring, da fravær av mestringsopplevelser er hans utfordring. Etter å ha forsøkt ei stund, blir han sinna og oppgitt. Tennstålet føyer seg til nok en ting han opplever å ikke mestre. Han er heller ikke motivert for å øve eller mottakelig for konstruktiv feedback.

Leder går bort til gutten og møter han på følelsen av at tennstål er vanskelig. Gutten viser ingen interesse for å forsøke igjen. Leder ser på muligheter for mestring og henter et stormkjøkken. Leder spør om gutten liker kakao. Gutten responderer positivt. Leder spør om gutten vil hjelpe til med å lage kakao på stormkjøkken.

Leder lar gutten utforske stormkjøkkenet. Gutten gir uttrykk for at han er interessert og nysgjerrig. Leder viser hvordan klipehåndtaket på kjelen fungerer. Gutten uttrykker glede da han mestrer å løfte kjelen opp med klipen. Sammen setter de opp stormkjøkkenet.

Leder spør gutten om han vil tenne stormkjøkkenet med fyrstikk. Gutten sier at det tror han ikke at han greier. Leder oppmuntrer og viser at hun har stor tro på at gutten vil greie det, og oppfordrer til å forsøke.

Gutten tenner for første gang i sitt liv en fyrstikk og mestrer det. I tillegg tenner han gassen og jubler. Han deltar videre ivrig i koking av vann og servering av kakao. Vi kan tenke at dette ga en opplevelse av mestring.

Sone 3

Dette er sonen innenfor modellen til Richards, Hardie & Anderson (2020) som vi kan kalle utendørsterapi. Her integreres naturbaserte og terapeutiske tilnærminger i gruppeprosessen slik at de gjensidig forsterkes.

Her er utgangspunktet deltakernes personlige mål og formål med deltakelse, sett i sammenheng med valg av naturområde og valg av aktivitet.

Valgt naturområde, type friluftslivsaktivitet og deltakerens uttalte behov og mål er kjernen for det terapeutiske arbeidet.

I sone 3 kreves det høy kompetanse og meget god kjennskap til både friluftslivet og terapeutiske prosesser. Det er også kanskje uttalt at en driver med utendørsterapi og at deltakerne har mål om en mer dyptgående forandring i sin hverdag.

Grunnleggende behov

Det å ha et måltid er samlende og det dekker grunnleggende behov som må være på plass før en er klar for å gå i gang med andre aktiviteter. Jf. Maslows behovspyramide.



Samspill og mestringsøvelser

Kamera og fotograf

Kamera og fotograf er en samspillsøvelse og sanseøvelse. Der barn og forelder jobber sammen, to og to. Den ene leder den andre. Den som er kamera skal lukke øynene og la seg bli ledet. Den som er fotograf er øynene til begge og leder den som er kamera.

Her legger vi opp til at barna starter å lede og den voksne må lukke øynene. Barnet leder den voksne bort til sted de selv velger. De stiller inn hodet til den voksne, slik at den voksne fokuserer på en detalj når den så skal åpne øynene et øyeblikk, for så å lukke de igjen. Det blir som å ta et bilde. Etterpå bytter de oppgave.

Barn og voksne må kommunisere sammen. Den som leder må fortelle den andre hvordan terrenget er. Om den som ikke ser må bøye seg, trække over eller trå forsiktig. Den som ikke ser, må stole på den som leder. Mestringen er å tørre å stole på den andre og holde øynene lukket. Samspeillet er å kommunisere med hverandre og støtte hverandre. Læringen er å øve på å bli trygge på hverandre ved å bytte på rollene, og la den andre slippe til.

I denne øvelsen vil vi som terapeuter se på samspeillet mellom forelder og barn. Hvordan greier foreldre å støtte og oppmuntre sitt eget barn. Hvordan er kommunikasjonen og hvordan responderer den enkelte på oppgaven. Terapeutene kan gå inn og støtte den enkelte der det trengs. Gjerne gjennom gode reflekterende spørsmål som:

“Hva tenkte du nå?”

“Hva opplevde du når han viste deg dette?”

“Hvordan kan du føle deg trygg akkurat nå?”

“Hva tror du ville skje om du turte å stole enda mer på partneren din i denne øvelsen?”

Begrunnelse valg av øvelse

Et av poenget med denne øvelsen er også å koble seg på hverandre.

Foreldre kan av og til ha utfordringer med å koble seg på egne barn. Dette er en fin øvelse i å bli mer oppmerksom på hverandre.

For at dette skal bli en bra øvelse, må forelder gi barnet full oppmerksomhet og tilstedeværelse. Noe som kan være en utfordring for noen foreldre. Det kan da tenkes at for enkelte barn kan dette bli en dårlig opplevelse. Det å gjøre en aktivitet sammen med foreldre som ikke er påkoblet, kan bli nok en opplevelse av å ikke føle seg sett eller hørt.

Om terapeutene vet at dette kan bli tilfelle hos enkelte i gruppa, kan en gjøre justeringer. En mulighet er at barnet og forelderen går sammen med hver sin terapeut i starten.

Gå barfot i gresset

Øvelsen “Kamera og fotograf” er også en liten oppvarming til neste aktivitet vi tilrettelegger for. Øvelsen i å gå barfot på gresset, for så å varme de kalde bare føttene på magen.

Temaet for 3. gang vi møtes er nettopp å holde varmen når det er kaldt ute. Små barneføtter kan bli veldig kalde. En av de mest effektive måtene for å varme opp en kald kroppsdelt, er kontakt med en annens kroppsvarme. Små barneføtter varmes på magen til forelder.

Barna blir invitert til å ta av seg på føttene og gå barfot rundt i høstmørket. Våt mark og kaldt i været. De voksne må sette seg ned ved bålet og vente på at barnet kommer for å varme føttene sine. Og føttene skal varmes på magen til forelder.

Begrunnelse valg av øvelse

Det er flere grunner til at vi velger å gjøre denne øvelsen. Det ene er læring av viktig friluftslivskjennskap. Hvordan får vi raskt varmen i føttene igjen ute på tur når det er kaldt. Det andre er opplevelsen av mestring som øvelsen kan tenkes å gi. Forelder får her opplevelsen av å greie å varme de kalde føttene til sitt eget barn. Og ikke minst er dette en viktig øvelse i samspill mellom forelder og barn. Det å varme føttene dine på magen til forelder, kan styrke opplevelsen av tilknytting og trygghet mellom barn og voksen.

Å gå barfot er en sanseøvelse. De som går barfot får kjenne på hvordan underlaget føles. I boken *“naturterapi” 2019 av Lasse Thomas Edlev* omtaler han det å gå med bare føtter som en øvelse for å komme ned i kroppen og føle deg mer levende. Han sier at det å gå med bare føtter forsterker den sansbare opplevelsen. Edlev refererer til lege Carsten Vagn-Hansen som anbefaler alle å gå en halvtime om dagen med bare føtter, for jording og oppta den kraftige energien fra jorden.

I boken *“ekopsykoterapi” 2022 av Ulrika Ernvik* omtaler også hun øvelsen å gå barfot som en kraftfull øvelse for hele kroppen. Når vi lar føttene få lov til å gå på ulike underlag, kjenne ulike temperaturer og røre ved ulike materialer, sender det signaler til hele kroppen om at den lever.

Justeringer vi kan gjøre underveis i øvelsen, er at en ikke behøver å ta av begge skoene om en synes det virker litt skummelt eller ukomfortabelt.

Vil barnet absolutt ikke varme føttene på magen til forelder, kan en få opplevelsen av å varme føttene ved bålet. Om det å legge føttene på magen blir for skummelt fordi tilknytting er manglende, kan en sette føttene på ryggen til forelder eller varme føttene i hendene.

Klær som holder oss varm

Når vi da sitter rundt bålet, barna med føttene på magen til forelder og med hver sin varme kakao, kan vi snakke om bekledning.

Vi reflekterer sammen om hva som er lurt å ta med i dagstursekken nå som der begynner å bli kaldere i været. Hva forskjellen på bomull og ull er og hvorfor ull holder oss mer varm.

En refleksjonssamtale vi gjør sammen. Der vi som ledere stiller spørsmål og undrer oss sammen med gruppa.

Grunnen til at vi velger å legge opp til samtalen om bekledning avslutningsvis rundt bålet, er at alle har gjort en øvelse sammen som handler om det å bli kald, og at deltakerne kanskje da er mer mottakelig for å ta til seg nyttig informasjon om bekledning.

Avslutning

Før vi drar til hver vårt, samles i den fysiske ringen med tauet. Der gir vi anledning til å si ett ord om dagen for å oppsummere hvordan det har vært. Deretter sjekker vi inn med oss selv igjen, og viser med tommelen hvordan energi og humør er nå.

Grunnen til at vi gjør tommelen også avslutningsvis, er for egen del å sjekke om det har skjedd en endring. Igjen koble seg på hva som foregår i en selv og hvordan en har det akkurat nå. Vi som ledere gir uttrykk for at det du føler akkurat nå er ok. Det er ikke slik at du må følte deg bedre, eller vise oss at du har en god dag, selv om du egentlig ikke føler det sånn. Dette er en øvelse i å lytte til seg selv og legge merke til hvordan en har det akkurat nå.

Evaluering

Opplegget evalueres i etterkant ved at lederne samles for gjennomgang av dagens gruppe.

Her ser vi på følgende på et **overordnet nivå**:

- Ble opplegget som vi hadde planlagt. Hvilke justeringer måtte vi gjøre og hvorfor?
- Var det noe vi med fordel ser at vi kunne gjort annerledes til neste gang?
- Hvordan opplevde vi responsen og deltakelsen til gruppa samlet sett?
- Hvordan kan vi oppsummere forberedelsen - gjennomføringen- avslutningen? Hva må vi tenke på til neste gang.
- Skjedde det noe uforutsett og som vi må ta høyde for neste gang?

Deretter går vi igjennom dagens økt på **individuell nivå**:

- Hvordan opplevde vi den enkelte deltaker i forhold til engasjement, mestring og samspill?
- Greide vi å møte den enkeltes mål? Og hvordan gjorde vi det?

- Var det noen som var utilpass og som meldte seg ut?
- Er det noe vi må rapportere til kontaktperson, som har betydning for deltakerens brukerreise ved barnas stasjon?
- Hvordan så det ut til at deltakeren opplevde mestring, samspill og læring?

Brukerevaluering

Midtveis i det 8-ganger løpet med fast gruppe kan vi legge opp til en midtveis brukerevaluering.

Dette er en anonym evaluering vi sender ut gjennom "Forms".

Den er digital og har spørsmål som er relatert til brukerens opplevelse av jobbe med sine individuelle mål, gruppedynamikk, innhold, læring, mestring og samspill.

Dette sendes ut til både barn og voksne.

Etter at vi er ferdige med alle 8 ganger, vil det være en sluttevaluering som sendes ut til brukerne. Der spørsmålene vil være tilnærmet lik midtveis evalueringen.

Avslutningsvis etter hver gang vi møtes, inviterer vi også deltakerne til å si noen om hvordan dagen har vært. Det åpnes også for at de kan kontakte oss i ettertid om det skulle være noe. Av og til ser vi behov for å ta et møte med deltaker, kontaktperson og en av de som leder gruppa. Der det kan være at vi må se på individuell e behov, justering av mål og tilpassing slik at utbyttet blir best mulig for deltaker.

Reflektere og prosessere

Underveis vil vi følge opp og bearbeide den terapeutiske prosessen gjennom å sette av tid til refleksjoner, både individuelt og i gruppe.

Eksempelvis vil vi i dette tilfellet med 3. gangs møte, reflektere sammen rundt bålet. Dette er også nevnt under aktiviteten med å varme barnas føtter.

Vi sitter da sammen og reflekterer over hvordan det opplevdes å løpe rundt barbeint når det nå er høst, vått og kaldt.

Vi inviterer barna til å si litt om hva de opplevde når de løp barfot og hvordan det var å kjenne varmen fra foreldre, i det de varmet seg på den voksne.

Vi inviterer foreldre til å si litt om hvordan det var for dem å varme sitt eget barn på føttene. Hvilke følelser dukket opp? Gode minner? Assosiasjoner?

Hvis noen opplevde å få sterke følelser, minner eller assosiasjoner som de har behov for å dele med oss en til en, åpner vi for å gjøre dette i en samtale i etterkant.

Om noen opplever å få følelsesmessige reaksjoner som kommer til uttrykk der og da, forsøker vi ledere å møte personens følelser og anerkjenne disse. Slik som beskrevet over. Vi jobber med å trygge gruppa på at følelser er bra og viser hvordan vi kan validere følelser når det oppstår.

Skulle det som uttrykkes være uheldig for gruppa som helhet, vil vi oppfordre til å ta tak i dette ved en senere anledning av hensyn til gruppa og eget barn.

Refleksjoner rundt øvelsen “kamera og fotograf”

Denne øvelsen er også fin til å reflektere sammen i etterkant.

Hvordan opplevde barna det å skulle lede den voksne. Og greide den voksne å ha tillit til at barnet ledet trygt? Greide de å kommunisere? Dukket det opp utfordringer som de kan relatere til hverdagen, i forhold til kommunikasjon, tillit og trygghet?

Hvordan opplevde barnet å bli ledet av forelder? Kjentes det trygt eller utrygt? Hva kan det handle om? Greide den voksne å være til stede med barnet? Opplevde barnet at den voksne var til stede?

Hva la deltakerne merke til når de åpnet øynene for å ta bilde? La de merke til noe de ikke har lagt merke til før? Så de på “verden på en annen måte”? Hvordan kan vi relatere det til hverdagen vår og ting vi legger merke til der? Har vi lett for å virkelig se ting slik de er, eller ser vi bare gjennom vår egen forestilling om at ting er slik de er?

Ser vi ting likt eller ulikt? Hvem har rett? Og behøver det å være en sannhet og et riktig svar? Eller kan begge ha litt rett? Kan dere være enige om at dere ser ting forskjellig og oppfatter ulikt? Hvordan vil det være for dere om dere hadde denne aksepten også i hverdagen?

Øvelsen inviterer til mange gode refleksjoner som kan tenkes å ha terapeutisk effekt når det gjelder samspill, virkelighetsforståelse og aksept for at vi er ulike, selv om vi er familie. Utvidet virkelighetsforståelse kan bidra til økt forståelse av seg selv og andre.

Kildeliste

Abe m.fl., 2008. Antioxidant effects and antimicrobial activities of phytoncides. *Biocontrol Science*, 13(1), s. 23-27

COLT- modellen (Conditional Outdoor Leadership Theory av Priest og Chases (1989)

Ernvik, Ulrika. Ekopsykoterapi (2022). Studentlitteratur AB, Lund

Falk, Eivind (2014). *Spikkeboka*. Museumsforlaget

Godtfredsen og Merunada 2014 NOCNA`s 100+ NLP & Coachingteknikker).

Harper, Rose og Segal (2019): Nature-based therapy. New Society Publishers, Canada

Odd Lennart Vikene, Vegard Vereide og Linda Hallandvik i boka UTE! Friluftsliv – pedagogiske, historiske og sosiologiske perspektiver (2016) Fagbokforlaget, Bergen

Trangsrud, Lise Katrin Jepsen. Nature in Mental Health Recovery Proses. Department of health, Social and Welfare Studies, University of South-Eastern Norway, Drammen.

Manning Mick og Granstrom (2015). *Bli med ut!* IKO forlaget, Oslo

Nilsen, Anne- Britt, «Ute aktiviteter i naturen» 2006. Askillen forlag, Oslo

Norges speiderforbund (2016) Speiderboka, eventyrene er der ute. Vigmostad og Bjørke AS

Norsk førstehjelpsrad og trygg trafikk (2010) Førstehjelp på barn. Hurtig hjelp ved barneulykker. Cappelen Damm as

Skog, Cecilie (2021). *Kom bli med ut!* Cappelen Damm as Oslo

Svardal, Thomas (2015). Bål for all slags vær og terreng. Kagge forlag as. Oslo.

Thygeson, Anne Sverdrup (2019). Insektenes hemmeligheter. Kagge forlag

Valle, Randulf (2018) Hvorfor er det så kaldt å være våt? Cappelen Damm, Oslo

Vetlesen, Vera (2016). Barnas bok om småkryp. Vega forlag

Wohlleben, Peter (2018). *Hører du at trærne snakker?* Cappelen Damm, Oslo.

<https://brannvernforeningen.no>

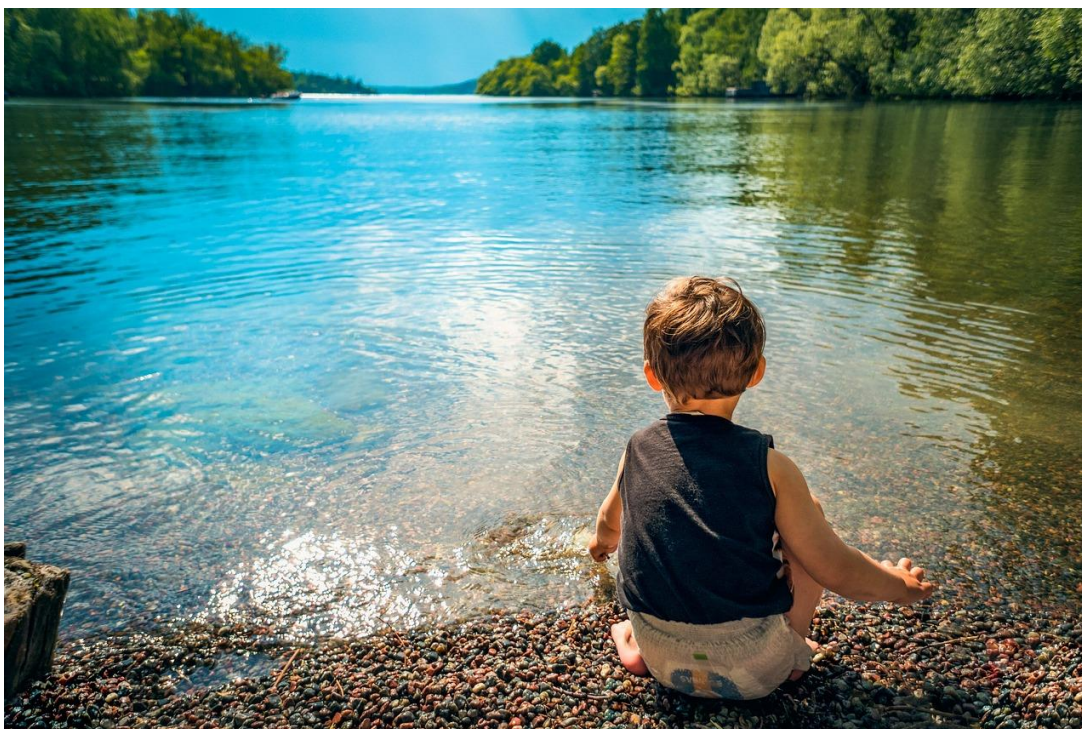
<https://brannvernforeningen.no/gode-rad/fritid-og-reise/balbrenning/>

<https://www.eventyrgutten.no/turmat>

Bilder fra: pixabay.com, skyfish.com og foto tatt av Berit Storholt Flåtten

Takk

Takk til hver og en av dere som bidrar til opplevelser ute.
Naturen er et sted å finne ro, glede og mestring.
Det å være i naturen kan gi en følelse av å høre til og være en del av noe større.
Bruk denne håndboken som inspirasjon.



 **Blå Kors**