



Find vej ud i naturen året rundt

Inspirationshæfte med
oplevelser og aktiviteter



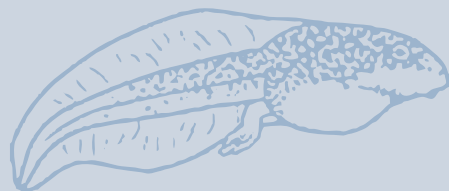
Danmarks
Naturfredningsforening



NORDEA
FONDEN
Vi støtter gode liv



Friluftsrådet



Find vej ud i naturen året rundt	3
Mere natur i de små børns hverdag	4
God praksis i naturen	6
Januar-februar	8
Marts-april	10
Maj-juni	12
Juli-august	14
September-oktober	16
November-december	18



Inspiration fra:

www.groennespirer.dk

www.springudinaturen.dk

www.skoveniskolen.dk

Grønne Spirers daglejere

Børns Brug af Naturen. DN Tema. 1. årgang, nr. 2. Danmarks Naturfredningsforening, 2009.

God Praksis. Niels Ejbye-Ernst 2014.

Kolofon

1. udgave 1. oplag

Udgivet i 2014 af Friluftsrådet og Danmarks Naturfredningsforening til Naturens Dag – I samarbejde med Grønne Spirer.

Udgivet med støtte fra Nordea-fonden.

Forfatter: Ida Kryger og Jeanne Malene Kofoed-Jensen

Tegnere: Bryan d'Emil Johannsen og Eva Wulff

Fotos: Astrid Bjørg Mortensen, Henriette Godvin, Ditte Valente, Marianne Hjortborg Kristiansen, Pernille Lindblom, Dorte Møller, Andreas Hedetoft, ColourBox, Martin Rivero, Ida Kryger, Christina Kaaber-Bühler

Friluftsrådet

Scandiagade 13 · DK-2450 København SV

Tel +45 33 79 00 79 · E-mail fr@friluftsradaadet.dk

Find vej ud i naturen året rundt

Det er midt i maj. Solen skinner, fuglene synger og træerne står med nye, lysegrønne blade. Børnene er mødt ind, og selvfølgelig skal I ud på tur. I kan slet ikke lade være. Det er ren nydelse for alle sanser. Der er masser af ting at se på og undersøge, og I behøver ikke at gøre jer overvejelser om regnbyger, flyverdragter eller mangel på gode aktiviteter. Naturen har sørget for det hele, de gode oplevelser står i kø.

Men sådan er det ikke altid. I november er udfordringerne lidt større. Selvom lusten er der, og tøjet er i orden, kan de voksne være usikre på, om de kan give børnene en god, inspirerende naturoplevelse på en regnvåd efterårsdag. Hvilke historier kan naturen fortælle nu? Hvordan bruger vi bedst rammerne derude? Hvad skal vi lave derude?

Med dette hæfte ønsker vi at gøre hver dag til naturens dag. Vi vil sikre, at de mindste børns voksne ser naturen som et attraktivt alternativ til indelivet året rundt. Pædagoger og dagplejere skal føle lyst til og tryghed ved at bruge naturen, uanset hvilket humør den er i. Børn og voksne skal med nysgerrighed erobre strand, mark og park på andre tider end de mest oplagte, så at naturen bliver et nærliggende og naturligt værested for børnene, som de også senere ønsker at vende tilbage til.

Hvornår er det nu, at vi skal ud og finde...?

Børnene spørger stadig, hvornår stuen igen skal afsted på haletudsetur. Selvom der er gået lang tid, siden de små

tudser blev sat ud som babyfrøer, og akvariet blev stillet væk. De voksne husker også forløbet som et sjovt og lærerigt projekt, og man er enige om at gentage succesen. Men hvornår er det nu lige, man kan fiske de store klatter af æg i søen? Eller samle hyldeblomster til saft? Eller tage af sted på brombærtur? Brug denne bog som en naturkalender, når I skal planlægge aktiviteter, der er årstidsbestemte. Ofte bliver man overrasket og må haste med en nødplan. Det er ærgerligt, for en god naturoplevelse bliver tit bedre af at blive forberedt og indgå som et tema i et længere forløb. Husk blot at naturen ikke lader sig forudsige fuldstændigt, man undgår ikke en vis grad af spontanitet og fleksibilitet i planlægningen.

Sådan bruger I bogen

På de følgende sider kan I læse lidt om, hvorfor og hvordan I kan bruge naturen mere i jeres hverdag med børnene. De sidste 12 sider indeholder naturaktiviteter for 0-6 årige fordelt på måneder. Brug disse sider som en naturkalender, hvor I kan lade jer inspirere til gode oplevelser og lærerige aktiviteter i naturen året rundt.



Mere natur i de små børns hverdag

For hver generation bliver samhørigheden med naturen mindre. Det er der flere grunde til. En af dem er de mange andre aktivitetstilbud børn har i dag. For få år siden legede man røver og soldater i det fri, nu gør man det foran skærmen.

I USA taler man om Nature Deficit Disorder. Bekymringen er, om man vil få en generation, som ikke har nogen erindring om barndomsoplevelser i naturen overhovedet. Så galt går det næppe, men det er fakta, at danske børn i dag opholder sig halvt så meget i naturen som deres bedsteforældre gjorde (Danmarks Naturfredningsforening, 2009).

Børnebefolkningen er altså rykket indenfor, og det har naturligvis nogle konsekvenser. Mindre fysisk aktivitet, mindre kendskab til naturen og fravær af de lege og aktiviteter, som kun naturen kan tilbyde. I dagtilbuddene er der gode muligheder for at rette op på denne skævridding. Det er her børnene opholder sig i de fleste lyse

timer, og her er god tid og gode rammer samt professionelle voksne, der kan tilbyde gode, veltilrettelagte udeoplevelser.

De vigtige voksne

Lektor Niels Ejbye-Ernst har for nyligt undersøgt, hvad det betyder for børn i 10 års alderen, at de tilbragte mange timer i naturen som små. I undersøgelsen sammenligner man børn fra hhv. skovbørnehaver og almindelige børnehaver og spørger bl.a. indtil børnenes naturviden og miljøbevidsthed. Konklusionen er, at mange timers udeliv i sig selv ikke er nok til at give børnene kendskab til naturen. Ligeså betydningsfuldt er den måde, hvorpå de voksne formidler naturen for børnene.



Find din hjemmebane i naturen

Børn lærer hvad der er farligt, ubehageligt, sjovt eller dejligt ved at iagttage de nære voksnes reaktioner. Hvis de voksne i bund og grund synes det er koldt, kedeligt og måske endda lidt for beskidt og ulækkert at komme ud i naturen, så påvirker det naturligvis børnenes indstilling. I nogle institutioner vælger man derfor at fordele opgaverne imellem sig og ansætte egentlige "legepladspædagoger". En anden og bedre løsning kunne være, at den enkelte voksne opfordres til at finde sin egen "hjemmebane" i naturen. Hvem siger, at man skal elske at klatre i træer og håndtere edderkopper for at være en god udepædagog? Man kan sagtens bringe sine kreative evner eller sit fortællertalent med sig udenfor. Som et eksempel kan nævnes en kvindelig pædagog i en naturbørnehave, der fik lov til at indkøbe en lille musikafspiller og massageolie for at benytte den ugentlige stranddag til at lave afslapningsøvelser og mindfulness i sandet sammen med børnene.

Naturen og sundheden

Man kan altså sætte spørgsmålstegn ved, om ophold i naturen altid øger børnenes viden og miljøbevidsthed. Hvad man derimod ikke er i tvivl om er, at naturen i sig selv er løftestang for børnenes sundhed. Det er påvist, at både børns fysiske og mentale sundhed styrkes i naturen. Så lad os lige citere den gamle artikel fra Patrich Grahn engang til – da den igen og igen er blevet underbygget af andre undersøgelser: "Børn der opholder sig ude i et naturrigt miljø, har en bedre koncentrationsevne, en bedre motorik, er mindre syge og har en mere udviklet leg." (Grahn, 2000)



God praksis i naturen – sådan sætter I perspektiv på udelivet med børnene

I sin bog, God Praksis, fra 2014 giver Niels Ejbye-Ernst forskellige eksempler på, hvad der er god praksis i arbejdet med børn og natur. De følgende sider bygger på hans bog, og den viden hans undersøgelse har givet os om de voksnes rolle. Hvordan formidles natur og gode naturoplevelser til børn, når målet er at støtte børnene i nysgerrigt at undersøge omgivelserne og tilegne sig viden?

Hvorfor er pædagogisk arbejde i naturen vigtigt?

Hvorfor skal voksne i dagtilbud overhovedet benytte naturen i den pædagogiske praksis? Hvad er det, man kan opnå? Af de mange forskningsresultater, Ejbye-Ernst referer til, skal her angives nogle enkelte:

1. Fysisk sundhed. Pædagogisk arbejde i naturen har betydning for børns styrke, smidighed, koordination og udholdenhed og har positiv effekt i forhold til allergi og sygedage.
2. Naturen er et godt rum i træning af opmærksomhed, selvstændighed og fantasi.
3. Naturen udvikler legen. Naturen er et stressreducerende rum, hvor børn leger lange og koncentrerede lege. Børn leger på andre måder i naturen, og fx piger og drenge leger oftere sammen i naturområder end hjemme i institutionen.
4. Naturen giver gode muligheder for risikofyldte lege, som er en naturlig del af udviklingen, og som understøtter lystfuld bevægelse og evnen til at risikovurdere, så uheld og fobier på sigt kan forhindres.

Hele bogen kan findes på www.groennespirer.dk/godpraksis



Hvorfor skal de voksne lære sig god naturpædagogisk praksis?

For at udnytte det enorme potentiale naturen har i forhold til børnenes udvikling, er det vigtigt at de voksne er bevidste om deres rolle. Holdningen har længe været, at naturen "formidler sig selv", og at alle fordelene ved udelivet uden videre kommer børnene til gode, når blot man bringer børnene derud! Men sådan er det ikke. De voksnes holdning og reaktion på børnenes spørgsmål og initiativer har stor betydning for, hvad børnene opnår ved at være ude.

De voksne kan hjælpe børnene til at få øje på detaljer, eksperimentere og blive nysgerrige på naturen, bruge kroppen og udvikle et rigt sprog.

Fx skal børnenes følelser og nysgerrighed gerne spejles hos den voksne. Tilgår de voksne børnenes oplevelser med opmærksomhed og interesse? Bliver børnenes undren reflekteret hos de voksne og udnyttet, så at børnene bl.a. trænes i rettet opmærksomhed?

Måden naturen italesættes på

De samtaler og spørgsmål der opstår, når børn opdager dyr eller planter, er vigtige. Hvordan italesætter de voksne små og store naturfænomener? Den måde børnene iagttagelse naturen og naturfænomener afhænger af de begreber, pædagerne tilbyder i samværet med børnene. At bruge sproget og få begreber på verden påvirker nysgerrigheden og lysten til, at udvide og udvikle sin egen begrebsverden og viden.

Skal små børn lære noget om naturen?

Pædagoger og andre naturformidlere spørger ofte sig selv, om det er vigtigt at børn lærer fx navnene på de forskellige fugle, der besøger foderbrættet, eller om vi skal nøjes med at glædes over synet af fuglene? Det er ikke meningen, at små børn skal overhøres i "korrekt viden", men bogen konkluderer, at børn skal støttes i at lære, så at de ser sig selv som deltagere både i børnehaven men også senere i skolen.

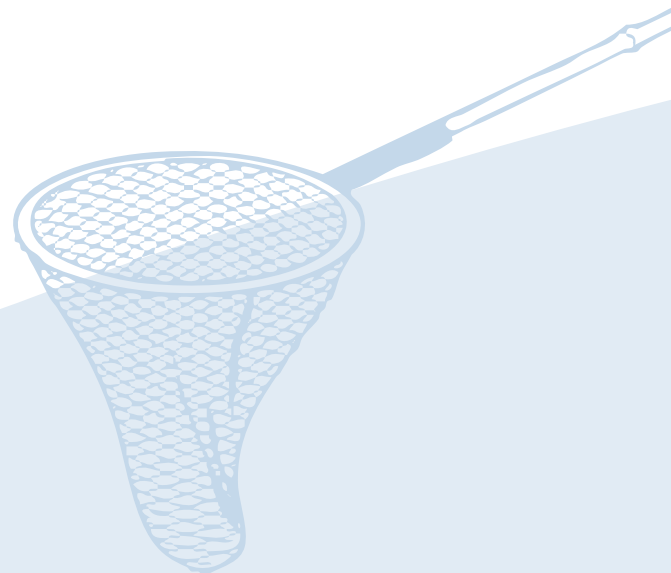
Passende forstyrrelser

Børn tager udgangspunkt i sig selv og tror, at myreren har en mor og en far, at dansende traner leger sammen, at fuglene synger, fordi de er særligt glade, eller at den store haletudse er mor til den lille haletudse. Hen ad vejen skal børn udfordres på deres forestillinger, og få del i det vi ved om naturen omkring os. Niels Ejbye-Ernst taler om passende forstyrrelser. Det betyder, at de voksne anerkender barnets forestillinger og måde at se verden på, men også udfordrer barnets tankegang i passende grad, når barnet kan kapere det.

PÅ TUR TIL FJORDEN

En pædagog er på tur til fjorden med en gruppe børn. Turen har et særligt sigte, som den voksne formår at fastholde, samtidig med, at han forfølger den store interesse, som en stor mængde krabber pludseligt skaber. Den voksne er god til at håndtere krabberne og sætte begreber på det, som børnene finder og spørger ind til, uden

at han virker belærende eller "holder foredrag". Børnene er opmærksomme på, at muslinger er forskellige, og de kan huske navnene på en del af muslingerne, bl.a. fordi den voksne i sin formidling taler til børnenes fantasi: Han tager et par tøffelsnegle på fingrene og "går" med dem, som om det var tøfler.



Ud i naturen året rundt

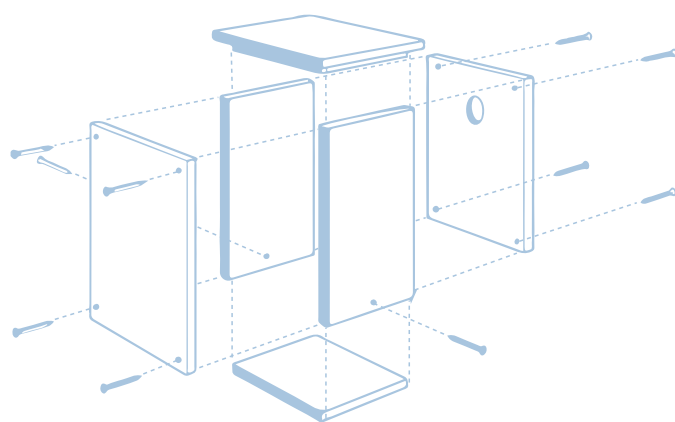
Januar og februar

Vintermånederne giver masser af muligheder for at møde de mere ekstreme sider af naturen. Der er det frosne landskab, hvor jorden føles hårdt at gå på, og man kan prikke hul i vandpytternes islag. Der er kulden, der bider i kinderne, og så er der selvfølgelig de skønne dage med masser af sne, hvor man kan kælke og bygge huler. Andre dage er der først og fremmest mudder, blæst og mørk himmel. Men solen er vendt, så husk at se godt efter, der er allerede masse af forårstegn i naturen.

Is-kunst

Det skal være frostvej, eller også kan I bruge en fryser.

Find nogle gamle underskåle, foliebakker, petriskåle eller sandforme fra sandkassen. Læg et blad, lidt mos og andre flade naturting ned i skålen, sammen med en lykke af snor der stikker ud over kanten. Fyld vand i så det lige præcis dækker naturtingene. Max 1 cm, ellers kan det tage lang tid før det fryser. Når vandet er frosset, kan iscirklerne hænges op på træer og buske som små isdekorationer ude i haven.



Fuglekasser

Lav fuglekasser så I kan byde fuglene velkommen hjem, når det bliver forår.

Man laver kasserne af en træplanke og nogle søm. Se målene på tegningen. Hullet til fuglene skal passe i størrelsen til de fugle, man gerne vil have boende. Mejsjerne vil gerne have et hul på 2,8cm, musvitterne 3,2cm og gråspurvne 3,5cm. Lad eventuelt børnene male kasserne, før I finder et godt sted i læ for vind og sol og sætter dem op.



Spør safari

Benyt jer af sne og mudder, og tag af sted for at finde spor. Det kan være egentlige spor efter fødder, hvem har gået her? Men det kan også være gnav i træer og kogler eller måske dyrelort, hår eller fjer.

Spør rejser mange spørgsmål, for de fortæller aldrig hele historien: Hvem var her? Hvad lavede dyret? Hvor var det på vej hen, og kan vi følge sporet? Hvad har dyret mon spist, kan vi finde fx frø i ekskrementerne?

Hvis I ikke finder nogle spor, kan I selv lave nogen. Lav en sporjagt, hvor børnene forsøger at følge det spor, som en voksen har sat.

Sjov med sne

- Snak om hvad sne er. Hvordan smager sne? Hvordan føles sne?
- Tag en lup med ud og se på iskrystaller. Både når de er nyfaldne, men også de, der har ligget i nogle dage.
- Byg nogle anderledes snemænd: Han kan ligge ned, eller I kan lave krokodiller, katte og drager. Måske et kæmpe skib, som I alle sammen kan være i?
- Lav snelamper. Rul 11 snebolde. Sæt et lille fyrfadslys på jorden, uden at det drukner i sneen. Sæt 6 snebolde i en rundkreds rundt om lyset, sæt 4 oven på, og en øverst. Tænd lyset og se den lille snelampe lyse i mørket.



- Lav tryk i sneen med kroppen. Det kan være sneengle, men også andre dyr og figurer man kan lave ved at trykke kroppen ned i sneen. Flere børn kan også arbejde sammen om at få trykt et dyr eller en figur. Se om I kan lave en hest, en rund cirkel eller et 2 tal.

Chip og Chap

Denne leg kan give varme og røde kinder på en kold vinter dag.

Gå sammen parvis. I er nu vævre, akrobatiske egern. Det ene hedder Chip, og det andet hedder Chap. Der opereres med tre kommandoer: under, over og udenom. Et barn eller en voksen udvælges til at styre legen og råber eksempelvis: "Chap under". Straks skal Chip danne en bro, så Chap kan komme under. Ved "Chap over" skal Chip sætte sig ned, så Chap kan hoppe over Chip. Ved "Chap udenom" løber Chap en omgang rundt om Chip.

Fastelavnsris

Vi holder fastelavn i februar, og det er sjovt at pynte fastelavnsriset med ting fundet i naturen. På en tur i skoven lader I børnene finde grene, der egner sig som fastelavnsris. Birkegrene tæt på løvskud får små grønne blade, hvis de sættes i vand. I kan pynte med kogler, bog, agern og blade. De kan males i flotte farver eller drysses med lidt glimmer, og sættes fast på fastelavnsriset med sytråd.

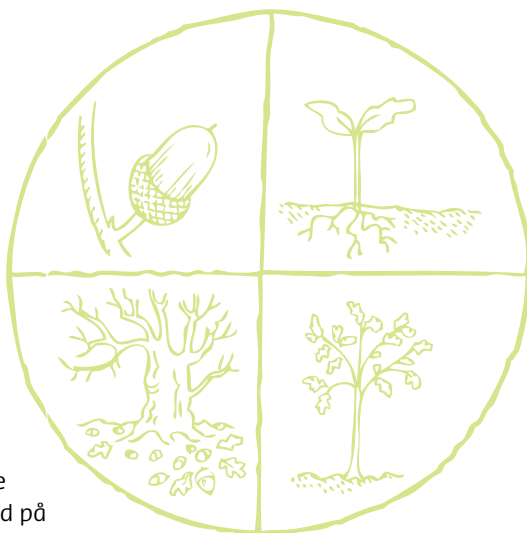


Marts og april

I de tidlige forårsmåneder begynder alting at spire og springe ud. Dyrene bliver aktive og begynder at gøre krav på territorier, kæmpe om hunnerne og parre sig. Fugle vender hjem og begynder at synge om morgenen. Først svagt, senere kraftigt. Lyset vender tilbage, og det er ikke længere mørkt det meste af dagen. De hektiske forårsmåneder giver mulighed for en masse naturoplevelser, men skynd jer – det går stærkt lige nu!

Plant et træ

Om foråret kan I finde de nye små træspirer af fx eg, bøg og kastanje. Tag på tur og se om I kan finde kastanje, bog eller agern i skovbunden, og plant det i en potte. Se træet vokse fra en spire op til et lille træ. Det kræver tålmodighed og måske flere forsøg. Træet kan plantes ud på legepladsen når det er blevet stort nok til at klare sig. Snak om træernes livcyklus henover året, og hvad vi bruger træ til. Gå på jagt i institutionen og find ting lavet af træ.



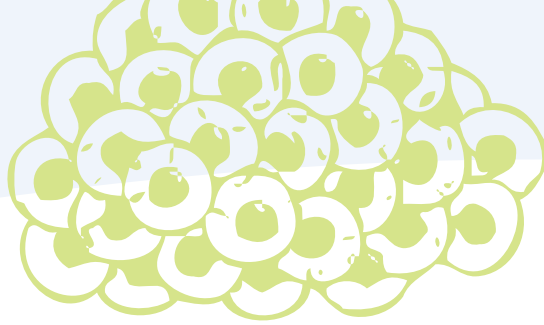
Se blomsterne drikke vand

Pluk anemoner eller vintergækker. Stil dem i vand med frugtfarve i og se den hvide blomst skifte farve i løbet af dagen. De farvede vintergækker kan bruges i et anderledes gækkebrev.

Påske i naturen

Tag ud i naturen og lad børnene lave pyntede reder af græs eller strå. En voksen kan i smug koge æg og pynte dem med et glansbillede. Alternativt kan man købe chokoladæg. Dagen efter lægger de voksne et æg i hver rede. Hvert barn skal nu finde sin rede igen og smage påskeharens æg.





Æggestafet

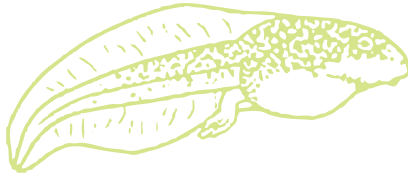
Æggestafet til påske er en sjov tradition. I skal bruge hårdkogte æg og spiseskeer. Gå ud et sted i naturen, hvor der er rimeligt åbent og lav to løbebaner. Del børnene i hold og stil dem på rækker nogle meter fra hinanden. Hvert barn får en spiseske. De to første får hver et æg lagt i skeen. Når en voksen giver signal, går de forreste børn alt hvad de kan hen til enden af løbebanen og tilbage igen. Hvis barnet taber ægget, starter det forfra. Den første giver ægget videre til den næste. Det hold, der bliver først færdig har vundet.

Fuglestemmer

Tag ud på tur en morgen og lyt til fuglenes sang. Det tidlige forår er et godt tidspunkt at se på fugle på, fordi træerne endnu ikke har fået blade, så de kan gemme sig. Hvad er det for nogle fugle, I kan høre? Prøv om I kan finde en særlig melodi i fuglenes sang og måske genkende nogle fugle alene på deres stemmer.

Haletudser

Sidst i marts og i april kan I finde frø- og tudseæg i vandhuller og søer.



I kan tage en snes æg eller tudser med hjem og følge deres udvikling. Brug et akvarium eller et stort glas, som I fylder med rent vand fra hanen og noget af søvandet. Undgå mudder og planterester i akvariet, men placer gerne lidt sten i bunden. Hver dag skal vandet iltes, og haletudserne skal have foder. Børnene kan selv ilte vandet

ved at puste i det med sugerør, eller I kan skifte halvdelen af vandet. Haletudserne kan I fodre med en smule fiskefoder. Når haletudserne får ben, skal de have mulighed for at komme på land, så husk at lægge sten eller flydende pinde i akvariet. De voksne frøer skal fragtes tilbage til deres vandhul.

Hurtigere, højere, længere

Vi har mange forskellige dyr i Danmark, og mange af dem er rigtigt gode til at springe langt, hoppe højt og løbe hurtigt.

- Hop højt som et rådyr. Spænd en elastik ud mellem to træer, og se, om I kan hoppe lige så højt som dyrene. Et rådyr kan hoppe cirka 1,4-1,7 meter, en ræv 75 centimeter, et egern 60 centimeter, og en hare 50 centimeter.
- Spring langt som et egern. I kan også tegne en streg i jorden og se, om I kan springe lige så langt som dyrene. Et egern kan springe cirka 4 meter, en ræv 3 meter, en hare 2 meter, en mår 1,5 meter, en frø 1,5 meter og en tudse 20 centimeter.
- Løb hurtig som en hare. Afmærk en bane på 50 eller 100m alt efter hvor store børnene er. En hare kan løbe 100m på 4,5sekunder, et rådyr bruger 7 sekunder og et egern 16,5 sekunder. En løbebille bruger 2 minutter.

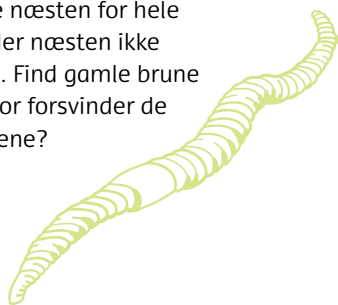


Maj og juni

I maj og juni er det umuligt at blive inden døre. Solen skinner og alt er grønt. Det er den tid, vi har længdes efter, og naturen byder på uendelige muligheder. Undersøg de farvestrålende blomster, indfang de travle insekter, plant i højbedene og leg mellem de ny udsprungne træer. I den tidlige sommer er det særligt interessant at begynde at spise af naturen. De små nye skud smager bedst, og det er sjovt at plukke til sin egen saft eller te og på den måde lære om de vilde planter.

Besøg et bøgetræ

Find bøgetræer der lige er sprunget ud og smag på de helt nye bøgeblade. Kig godt på de nye bøgeblade, der er foldede og har hår på. Når bøgetræerne først springer ud, skygger de næsten for hele skovbunden. Derfor vokser der næsten ikke nogen planter i en bøgeskov. Find gamle brune bøgeblade i skovbunden. Hvor forsvinder de mon hen? Hvem spiser bladene?



Myretuen

Nu vågner myrerne op, og på en solrig dag kan I rigtigt se de små travle dyr arbejde. Der er masser af myrer i skovbunden, og måske er I heldige at finde en rigtig myretue. Følg en myre i skovbunden og se hvad den har så travlt med. Bærer den på noget? Hvor meget kan den løfte? Besøg en myretue i regnvejrs og i solskinsvejrs og snak om forskellen. Hvor er myrerne, når der er koldt? Hvad spiser de og hvordan mon deres unger ser ud. I kan selv lege myrer. De mindste børn synes det er sjovt at bære pinde til den fælles myretue.

Blomsterne

Mange børn er optagede af blomster og kan slet ikke lade være at plukke. Benyt børnenes interesse til at give dem viden om de forskellige blomster.

Se nærmere på de forskellige blomster – gerne med en lup. Hvordan ser de ud? Nogle er særligt farverige og spraglede. Find dem gerne i en blomsterbog. Hvad hedder de? Har de særligt underlige eller sjove navne? Torskemund, Katost eller Galtetand? I kan presse blomsterne og lave jeres eget herbarium – en samling af de blomster, som vokser i jeres nærområde.

Hyldeblomstsaft

Nu blomstrer hyldeblomsten. Den er let at kende, og det er nemt at lave saft af de hvide blomster.

I skal bruge: ca. 20 blomsterklaser, 2 citroner i tynde skiver, 1 l vand, 1 kg lys farin, 20 g citronsyre, 1 tsk. Natron

Hyldeblomstklaserne samt de skivede citroner lægges lagvis i en gryde. Vandet bringes i kog, og heri opløses farin. Sukkervandet afkøles, og citronsyren opløses heri. Sukkervandet hældes over hyldeblomsterne, og det hele trækker i ca. tre døgn. Mens blomsterne ligger i lagen, må der røres af og til for at få blomsternes smag over i lagen. Derefter sies citron og blomsterklaser fra, og 1 teske natron opløst i lidt koldt vand tilsættes. Saften fortyndes efter behov.

Hyldekæresten

Pluk 10 blomsterskærme, gerne mens de er i knop. Ryst de små dyr af. I skal nu lave en pandekagedej, I kan dyppe klaserne i: 130 g mel, 1/4 tsk. Salt, 2 tsk. Vaniljesukker, 60 g sukker, 3,5 dl tykmælk, 2 - 3 æg, 50 g smeltet afkølet smør i dejen.

Pisk dejen godt sammen og lad den stå lidt. Hold blomsterklasen i stænglen og dyp den i dejen, så blomsten er helt dækket. Læg det på en varm pande med olie, så stiklen stikker op. Hyldekæresten bages gyldne på pande over bål eller komfur og drysses evt. med sukker.



Røllike

Dyrene under overfladen

Børn elsker vand, især hvis I har husket at tage fiskenet med. Tag fiskenet, baljer og vandlup med ud til en sø, en å eller havet. Prøv at fiske efter små dyr, fisk og snegle, og snak om hvad I har fundet. Hjælp børnene med at undersøge og opdage de enkelte dyrs specielle træk. Nogle er hurtige og nogle er langsomme. Nogle har skaller, nogle kan svømme, og andre kravler langsomt på bunden. Kig i bøger og bliv klogere på de mange smådyr under overfladen.

Mad med vilde urter

Find forskellige spiselige urter ude i naturen. Det kan være mælkebøtteblade, ramsløg, skvalderkål, brændenælde, løgkarse etc. Alternativt kan det være krydderurter fra jeres egne potter.

Urterne kan bruges i urtesmør, men også i frikadeller, bol-ler, salater, dressinger. Kun fantasien sætter grænser.

Urtesmør

- Lad piskefløde stå fremme og åben i 24 timer, så den syrer.
- Fyld et glas med låg halvt op og ryst! Det kan tage lang tid, før fløden skiller i kærnemælk og smør.
- Smørret kan I presse sammen i et viskestykke og salte let.
- Alternativt kan I lade en pakke smør stå ude i en times tid, så det bliver blødt.
- Put forskellige finthakkede urter i smørret, og spis det oven på brød eller som tilbehør til nye kartofler.

Natur-parkour

I naturen er der gode muligheder for at træne sanser og krop – her er underlaget ujævnt, og der er god plads til bevægelse. I kan med nogle enkelte lege sætte særligt fokus på den motoriske udvikling.

Parkour er en fransk-inspireret bevægelseskunst, hvor man ved at tilpasse sine bevægelser til miljøet skal passere enhver forhindring, man måtte møde på sin vej, udelukkende ved brug af kroppen. Parkour handler om at komme hurtigst muligt fra punkt A til punkt B, men også om at bevæge sig gennem et område på den mest æstetiske og seje måde. Man må derfor forcere forhindringer ved at bruge hele kroppen til at klatre, springe, rulle og løbe over eller under.

Find et væltet træ, en sten, en grøft, en bakke eller anden naturlig forhindring, som I normalt ville gå uden om. Træn og leg med forskellige måder at forcere forhindringen på. En sej måde, en hurtig måde eller en skør måde. Til sidst kan I tage en tur uden for den normale sti i skoven og forcere forhindringerne undervejs. Vis hinandens tricks anerkendelse med en 'high-five' – her er alle vindere! Find jeres egen natur parkour-bane og brug den igen og igen. I vil opleve, at børnene bliver kropsligt og mentalt 'parate', så snart I nærmer jer banen, og de vil blive bedre og bedre til deres tricks.



Skvalderkål



Hunderose



Juli og august

De varme sommermåneder lægger helt naturligt op til strandture og udflugter til skov og park. Mange naturfænomener er særligt tydelige netop nu: Der er masser af insekter at indfange og undersøge, blomsterfloret er rigest i disse måneder, og fuglene er i gang med endnu et kul unger. Træernes blade har forskellige former og farver, og i krattet kan I finde hindbær og jordbær.

Stranden

Måske har I mulighed for at tage på stranden? Der er meget andet at lave end at bade:

- Læg jer ned og lyt til bølgerne, vinden og mågernes skrig.
- Find ting der er opskyllet på stranden. Se om I kan finde forstenede dyr, forskellige slags muslinger, krabbeskjold eller rav. Snak om hvad I finder, og hvordan det er endt på stranden.
- Tag et fiskenet med og se hvad I kan fange. Små fisk, små dyr eller måske en vandmand? Prøv at røre ved en vandmand og mærk hvordan den føles. Hjælp den hurtigt ud i vandet igen.
- Løb en tur i det våde sand og i vandet. Er der forskel på, hvor hurtigt man kan løbe og hvordan man løber i tørt og vådt sand? Det er sjovt at falde i det bløde sand eller i det lave vand.
- Lav en sansebane med tang, sten, muslinger, sand osv. Og lad børnene gå henover de forskellige områder med bare tæer. Prøv at lade børnene have lukkede øjne imens de går gennem banen, og se om de kan gætte, hvad de går på.

Træeksperten

Tag ud i skoven eller et sted hvor der er flere forskellige slags træer. Det kan også være i nærheden af jeres legeplads eller i haven. Lær træerne at kende, se på deres form, højde og blade. Der er ikke så mange forskellige træer i skoven, så I kan godt lære deres navne. Lav en udstilling med de blade I finder, og måske kan I allerede nu supplere med deres frø: (bog, agern, kastanje, kogler osv).

Bladmemory

Hvis I gerne vil skabe opmærksomhed om, hvor forskellige træernes blade egentligt ser ud og måske lære børnene navne på træerne, er det en god ide med et slag Bladmemory.

I skal bruge 2 blade fra hvert af de træer der er i området, som har tydeligt forskellige blade. Sæt bladene fast med tape eller lim på paptallerkener eller karton. Kortene vendes med bunden op og blandes mellem hinanden. Børnene står i en kreds og må nu efter tur vende to kort. Hvis to ens kort vendes, får barnet stikket. Hvis barnet også kan navnet på træet, må barnet fortsætte med at vende to kort. I kan beslutte, at det er nok, at man kan huske, at det er "træet henne ved gyngestativet" eller "klatretre". Bliv ved indtil I har vendt alle kort, samlet dem i stik og husket alle træernes navne. Hvis I gerne vil spille igen på et andet tidspunkt, kan I lægge bladene i pres mellem to bøger, for at bevare spillekortene.



Når planterne får børn

Planterne har mange forskellige strategier, når det gælder om at formere sig. Nogle bruger vinden eller vandet, andre er afhængige af, at dyr kommer i nærheden af planten og transporterer frøet videre.

- Prøv at finde forskellige planter som har frø, der kan flyve. Mælkebøtte, Dunhammer og Gederams har fine hår, der får dem til at flyve. Ahorn og Manna har "vinger". Lav en lille konkurrence og se hvilke frø der kan flyve længst, når I puster til dem eller kaster dem op i vinden.

- Hvilke frø kan ikke flyve? Bog, kastanjer, agern, kogler. Hvad sker der med dem?

- Nogle planter har udviklet særligt velsmagende og flotte frugter, som tiltrækker dyrene. Når frugterne spises og passerer gennem dyrets tarmsystem, kommer frøene langt omkring via dyrenes ekskrementer. Nogle typer af frø behøver faktisk turen gennem dyret, for at få frøskallen nedbrudt. Tænk på vinterens fugle og de flotte røde tjørnebær og rønnebær. Der er masser af eksempler. Finder I dyreekskrementer eller fugleklatter, kan I for sjov rode

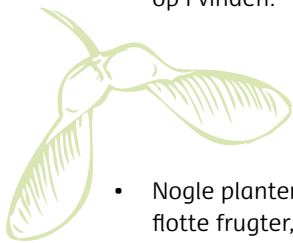
med en pind og få syn for sagen. Man kan ofte finde lilla klatter med sten i fra fugle, som har været på rov i et kirsebærtræ.

- Er mennesker mon også med til at sprede planternes frø? Hvilke frugter spiser vi selv? I kan prøve at gemme kernerne fra et æble I har spist og plante dem. Det samme kan gøres med et kirsebær, pære, blomme, osv.

"Skov"-salat

Den klassiske fangeleg 'frugtsalat' kan leges, hvor hver deltagerne i stedet for frugt er træer.

Børnene inddeles i birketræer, grantræer og egetræer. Alle børnetræerne står i helle ved en markering, fx en lille busk eller et træ. Når fangeren råber fx "Alle bøgetræer bytter plads", løber alle bøgetræerne ud af deres helle. De skal nu forsøge at finde en af de pladser, der er ledige efter et andet bøgetræ, inden fangeren tager dem. Ved kommandoen "Skovsalat" skal alle bytte plads og finde et nyt træ.



September og oktober



I Danmark er efteråret fyldt med farver og dufte. Bladene skifter farve, og skoven er en pallet af synsindtryk. Naturen og vejret forandrer sig i disse måneder fra sommer til efterår. Morgenerne bliver køligere og mørkere. Temperaturen falder, og nogle dyr søger væk eller går i hi. Der er dug på græsset og træerne. Naturen bliver et stort forrådskammer, som er lige til at plukke af. Det er nu man kan finde modne æbler, bær og svampe.

Bladtur

Tag ud og se bladene skifte farve. Hvis I har mulighed for at besøge det samme skovområde hver uge, kan I rigtig fokusere på efterårets mange nuancer. Nogle blade bliver brune, gule og røde, før de falder af. Nåletræernes "blade" skifter slet ikke farve, og falder heller ikke af.



Saml de mange blade og brug dem i forskellige kunstværker: I kan lime dem på pap og lave kollager, eller tegn et kæmpe træ på stuen og lim bladene på.

I kan også lave bladkrans: form et hønsenet som en krans og fyld blade, bog, agern og mos indeni, eller I kan trække bladene på ståltråd.

Svampetur

Hvis I kender en, der ved noget om svampe (fx en naturvejleder eller en forældre), så spørg hvor der er et godt svampested i nærheden. Se på alle de forskellige slags svampe: Nogle er farverige, andre er brune, nogle vokser i skovbunden, andre på træerne. Hvis I har mod på det og et indgående kendskab, skal I selvfølgelig tilberede og smage de spiselige svampe, når I kommer hjem, men I kan også nøjes med at studere og undersøge de flotte paddehatte.

Svampespore aftryk

I kan lave et spore aftryk på sort og hvidt papir.

Skær stokken af 1 cm fra hatten. Læg hatten på papiret så at sporene kan drysse ud af lamellerne eller rørene. Prøv med både sort og hvidt papir, da sporene har forskellige farver. Det kan være en fordel at sætte et glas oven på, for at sporene ikke blæses væk. Efter et par timer eller henover natten, kan man se sporene på papiret.





Kastanjedyr

Tag ud i skoven og find kastanjer, bog, agern og forskellige slags blade. I kan lave figurer og collager med de forskellige ting. Prøv om I kan finde ud af at lave giraffer, edderkopper, alfer etc. I kan lave en hel zoologisk have. Prøv også at skære et agern eller en kastanje op, og se hvad der er inden i. Snak om hvad de kunne blive til, hvis I havde ladet dem ligge på jorden.

Allehelgensaften med græskarmænd og græskarnisser

Den 31. oktober er det Halloween. Dette udtryk har vi overtaget fra engelsk, men det var også en gammel dansk tradition, at man på denne aften skulle mindes de døde og fejre de forskellige helgener. Vi kaldte det allehelgensaften. Man troede, at hekse og genfærd have særlig magt denne aften, og kom frem for at håne de helgener man fejrede.

Hvis I ikke er så forudseende, at I har plantet græskar på selv, er de nemme at skaffe i butikkerne. Skrabe kødet ud og brug plantekødet i en suppe, kage eller tærte. Bagefter kan man lave en lygte af græskarskallen. Skær et ansigt i græskaret med en lille kniv og sæt et lys inden i, se det være tændt når det er mørkt. Står det uden for, holder det længere.

De små pyntegræskar kan bruges til mindre børn. Lad børnene tegne små ansigter på, eller klistre skøre øjne på. Man kan flytte rundt på dem hver dag uden for, så de dukker op nye sjove steder, hvor børnene kan finde dem.

Vild med vandpytter

At hoppe i en vandpyt er noget af det sjoveste, der findes. Gør regndage til yndlingsdage for både børn og voksne. Prøv en vandpyttedans med masser af hop og plasken. Eller måske I har lyst til at lave små både af forskellige materialer? Hvad kan flyde, og hvad kan ikke?

Prøv at spille vandpyttegolf

Hver deltager finder fem pinde eller sten. Fra et startsted skal man nu se, hvor mange kast man skal bruge på at ramme en bestemt vandpyt. Når den er ramt, udpeges en ny vandpyt, og sådan kan man fortsætte gennem en golfbane af vandpytter. Sjovest er det, hvis man, når man har ramt pytten, får lov at tage fem englehop i vandet.

Hyldebørsaft

Hyldebær kan plukkes i september. Hvis I har lavet hyldeblomstsaft i foråret, kan det være sjovt at se, hvordan der er kommet små bær på den samme busk, som stod med hvide blomster i maj.

Hyldesaft laves af 1 kg hyldebær, 2-4 dl vand og 200 g sukker.

Rib bærrerne fra stilken og kom dem i en gryde. Det gøres lettest med en gaffel, når det er børn, der arbejder. Tilsæt vand og sukker, og bring gryden i kog. Der skal være så meget vand ved, at bærrerne netop er dækket. Kog bærrerne ved svag varme ca. 20 min. Si bærrerne fra gennem en si eller et klæde. Smag til med sukker. Saften kan gemmes, hvis I fryser det eller skylder flasken med atamon.



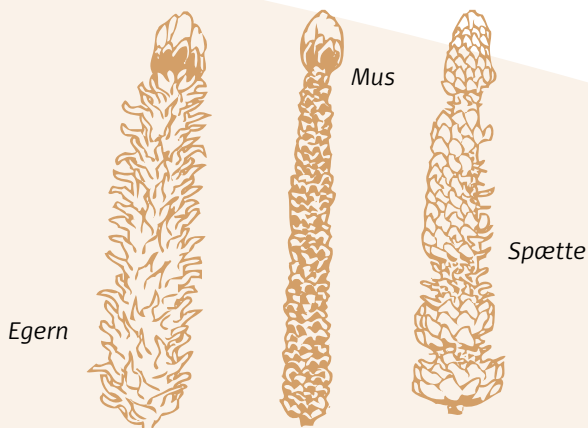
November og december

I de mørke, kolde og våde måneder i slutningen af året, har vi tradition for at rykke indendørs. Men der er masser af oplevelser ude i naturen, man ikke skal snyde sig selv for. Vintermånederne byder på særlige stemninger i naturen: Stilhed i skoven, skumring og mørke, fortælling ved bålet og selvfølgelig juleforberedelser. Børnene kan lære om, hvordan dyrene overlever om vinteren, og de kan hjælpe fuglene, ved at lave fuglemad og hænge ud.

Naturen om vinteren

Brug sanserne

- Lyt – er der nogle fugle eller andre dyr? Hvordan lyder vinden i træerne, når der ikke er blade på?
- Føl på det bløde mos i skovbunden og den ru bark på træstammerne.
- Hvordan lugter det i skovbunden og under bladene?
- Hvad finder man i naturen netop nu? Prøv at finde 5 naturting, som I kan tale om. Det kan være 5 ting som dyrene kan spise, 5 brune ting eller 5 ting af træ. Prøv at komme på 5 ting, der ikke er i naturen om vinteren, men som er der om sommeren.

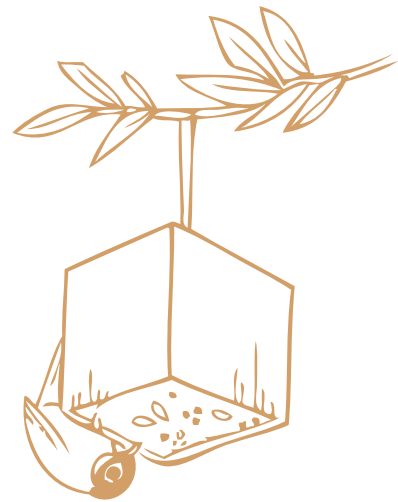


Dyr om vinteren

Gå uden for og prøv om I kan finde nogle dyr i naturen, eller spor efter dyr. I kan også kikke på billeder i en bog. Snak om hvordan dyrene overlever vinteren og hvad de spiser. Nogle går i hi, nogle flyver syd på, og andre har spist sig tykke for at klare kulden. Find afnavet grankogler. Hvem spiser dem? Er der forskel på hvordan de spiser dem?

Mad til fuglene

Lav fuglemad af solsikkefrø og fedt i en gryde, eller varm palmin og frø i hænderne mens I ælter rundt. Brug bunden af en mælkekarton eller noget andet der egner sig godt til at holde den tykke, varme masse i. Sæt fuglemaden op uden for vinduet. Husk at hvis man først er begyndt at fodre fugle, skal man blive ved hele vinteren.



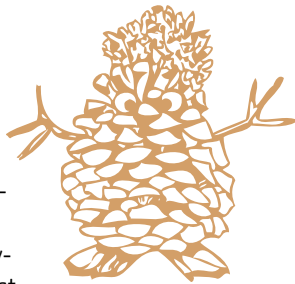
Bål i den kolde tid

Det kan være særligt hyggeligt at lave bål, når det er mørkt og koldt. Man kan sidde omkring det og få varmen og man kan spise sin madpakke ved bålet. I kan naturligvis også varme saft eller lave snobrød, eller I kan riste varme berlinere: Lav en bolledej og lad hvert barn få sin egen dejklut i en pose på maven under flyverdragten, så dejen varmes og hæver. Det er sjovt og lidt grænseoverskridende, men det virker! Bollerne ristes i olie på bålpannen og rulles i lidt sukker.



En god historie

Fortæl historier, når I sidder rundt om bålet i tusmørket. Er I gode til at digte? At bruge sin fantasi og fortælle en god historie, er noget, man kan træne og blive god til. Historier om nisser og skovens vilde dyr er oplagte. I kan digte sammen, så at den næste tager over, når man går i stå i fortællingen. I kan også illustrere historien med kroppen, så man basker som en fugl, tramper som en trolld eller hopper som et egern.



Skovtrolde

Denne leg er rigtig god at få varmen af:

Forestil jer, at I er en gruppe skovtrolde, der sidder og spiser frokost i naturen. Troldemor begynder at fryse og rejser sig og begynder at trampe rundt i en cirkel. Alle troldeungerne følger med, og snart går alle rundt i ring. Troldemor fryser stadig, så hun begynder at klappe sig på lårene. Alle ungerne gør det samme, mens de stadig går rundt i en cirkel. Pludselig ser troldemor en masse lækre frøer hoppe rundt på jorden foran sig. Trolde elsker frøer, så mens hun stadig går, bukker hun sig med jævne mellemrum og happer frøerne. Ungerne kopierer bevægelsen. Troldemor får nu øje på en masse lækre æbler, der hænger ned fra træerne. Alle går helt op på tæerne og strækker sig for at plukke æblerne. Men hov, var det lyden af mennesker? Troldemor råber "Gem jer", og alle troldeungerne styrter væk og gemmer sig bag nærmeste busk, træ eller lignende. Pyha, menneskerne er væk, og faren er drevet over. Alle skovtrolde kan atter sætte sig ned igen eller fortsætte deres skovvandring – men nu med fornyet energi og varme i kroppen.

Jul i naturen

Det er oplagt at tage en tur i skoven, for at samle ting ind til en juledekoration. I kan også prøve at finde store grankogler i skoven og lave julenisser af dem med øjne, vatskæg og rød filthue. Juletræet behøver ikke at blive fældet og slæbt med indenfor. Pynt det ude på legepladsen, så kan I også nemmere løbe rundt om det. Brug blade, agern, æbler eller kogler, som I trækker på ståltråd, eller hæng jeres hjemmeslavede fuglekugler på træet.

Julegaver af naturting

Tag ud i naturen og led efter flade ting (blade, strå, mos, fjer etc.). Når I kommer hjem, skal børnene fordele fundene på lamineringsplast og på den måde lave et fladt billede. De kan også skrive deres navn på et farvet stykke papir og lægge ved. Man kan også sætte snor i de mindre ting og brug dem til julepynt.

Snit nisser med røde og grønne huer

Det nemmeste at snitte, er en nisse. En grenstump på ca. 5 cm og tyk nok til at kunne stå selv, snittes spids i den ene ende. Spidsen er nissehuen, og den skal males rød eller grøn, alt efter om det er en nissepige eller en nissedreng – pigerne har grønne huer! Mal også ansigt på nisserne og lad dem stå i samlet flok og pynte.





Naturen byder på herlige aktiviteter og oplevelser året rundt. Hver årstid har sine egne stemninger, og hver måned byder på særlige naturfænomener.

Dette hæfte inspirerer til at opleve naturen og følge årets cyklus. Brug hæftet til at huske på de oplevelser, der er at finde ude i naturen i de forskellige måneder,

og de aktiviteter der følger med forår, sommer, efterår og vinter.

Hæftet byder på ideer til kreative, vilde, sjove, hyggelige og lærerige aktiviteter og oplevelser ude i naturen. Der er masser af inspiration og udfordringer for både krop, sanser og hjerne særligt målrettet førskolealderen.

Rigtig god fornøjelse!