



# Mærk naturen



Friluftsrådet

NORDEA  
FONDEN  
Vi støtter gode liv



Danmarks  
Naturfredningsforening

# Indhold

<b>Mærk naturen</b> .....	<b>3</b>	<b>Naturkunst</b> .....	<b>19</b>
<b>Med alle syv sanser i naturen</b> .....	<b>5</b>	Strandkunst.....	19
Synssansen .....	5	Landart med ler.....	19
Høresansen .....	6	Natur-mandala .....	19
Lugtesansen .....	6	<b>Mærk vandet</b> .....	<b>20</b>
Smagssansen .....	6	Bliv våd .....	20
Følesansen (taktilsansen) .....	7	Vandhulstur .....	20
Muskel-ledsansen (den kinæstetiske sans).....	8	Strandtur .....	20
Ligevægtssansen (vestibulærsansen).....	8	Byg skibe .....	21
<b>Mindful i naturen</b> .....	<b>11</b>	<b>Smag på naturen</b> .....	<b>23</b>
Fordyb jer i naturen .....	11	Hyldeblomster .....	23
Dyreyoga .....	11	Brændenælde-smoothie.....	23
Rejs til Krible-krableland.....	11	Brændenælde på flere måder .....	24
Find ro alene i træets top.....	11	Bog.....	24
<b>Omkring bålet</b> .....	<b>13</b>	Blæretang.....	24
Bålpustepind .....	13	<b>Naturen i vinterhalvåret</b> .....	<b>25</b>
Indianerperler .....	13	Dyrespor.....	25
Bagte æbler.....	14	Frostbobler .....	27
Tegnekul .....	14	Islampe .....	27
Bålboller .....	14	Isuroer.....	27
Salttegnig.....	15	Skøjtetur.....	27
<b>Fordybelse, finmotorik og snitterier</b> .....	<b>16</b>	På ryggen i sneen.....	27
Hyldeperler .....	16	Prøv kræfter med naturen .....	27
Hyldeedderkop.....	16		
Knager .....	16		
Træblyanter.....	17		
Mus .....	17		
Æble-skrumpehoveder .....	17		

1. udgave, 1. oplag

Udgivet i anledning af Naturens Dag 2019 af Friluftsrådet i samarbejde med Danmarks Naturfredningsforening og Grønne Spirer og med støtte fra Nordea-fonden.

Forfatter: Lenette Schunck Svendsen

Redaktion: Ida Kryger

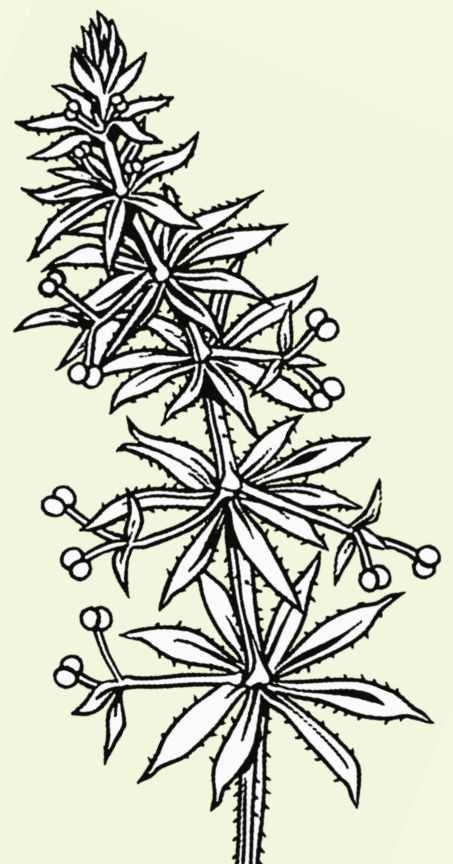
Tegner: Bryan d'Emil Johannsen

Layout og tryk: Eks-Skolens · Grafisk Design & Tryk

Fotos af: Lenette Schunck Svendsen, Dorte Møller, Naturhistorisk Museum Århus, Tina Højsager, Tine Kryger Kjær, Ida Kryger, Annette Rasmussen, Ditte Valente, Mille Clara Feldborg, Adam Grønne, Inge Baugaard, Pixabay, Istock og Colourbox



[www.naturensdag.dk](http://www.naturensdag.dk)  
[www.dn.dk](http://www.dn.dk)  
[www.friluftsradet.dk](http://www.friluftsradet.dk)  
[www.gronnespirer.dk](http://www.gronnespirer.dk)



# Mærk naturen



Tag ud i naturen og mærk godt efter. Mærk naturen dér hvor den er. Dér hvor den kan lugtes, smages, føles, høres og opleves helt ind under huden, dybt i hjertet og med alle syv sanser.

Oplev naturen hver især i en stille sansende stund, eller oplev den sammen ved at sætte ord på, fortælle historierne, lytte til erfaringerne og spørge nysgerrigt ind til hinandens oplevelser, forestillinger og interesser.

I kan hjembringe blade, knogler, fjer og andre souvenirs, så I senere kan mindes en dejlig dag og måske arbejde videre med materialerne hjemme. Det kan være en fantastisk pind i den rette længde, en hjerteformet sten som ligger godt i hånden, en pose farvestrålende og knitrende efterårsblade eller en skindende glat kastanje, der måske senere kan lægges i jorden.

I vil måske opleve, at de spændende fund mister fortryllesen, når de smukke blade tømmes ud af lommerne, eller kastanjen efter få dage mister glansen. Så læg særlig vægt på at nyde nuet derude, tage det hele ind, og bringe alle sanseind-

trykkene med hjem som erfaringer, følelser og en god energi i hele kroppen. Og tag gerne derud igen og igen og igen for sammen at møde nye, spændende indtryk såvel som gamle, trygge, genkendelige sanseoplevelser.





# Med alle syv sanser i naturen



Vores sanser er vores adgang til verden og til andre mennesker. Sanseoplevelser baner vej for læring om os selv og vores omgivelser, og de danner bund for ny viden. Vi husker især det, vi mærker og føler. Indtrykkene skaber læring og udvikling.

Find et dejligt sted, som I gør til jeres, og besøg det på alle årstider og i al slags vejr, og mærk hvordan duftene, farverne, lydene og stemningen ændrer sig. Prøv at bruge én sans ad gangen og oplev jeres sted ved at se, høre, føle, smage og lugte. Det giver større opmærksomhed på den enkelte sans, hvis man lukker af for de øvrige sanser, især synet.

For at få større forståelse af sansernes betydning, kan man sammenligne med de vilde dyr i skoven, som har udviklet højt specialiserede sanser. Rovfuglen, der bruger synet til at jage sit bytte langt under sig. Musen, der bruger snuden til at lugte sig frem til mad, og flagermusen, der er blind og derfor flyver og jager vha. hørelsen. Edderkoppen kan føle, når der er kommet en flue i spindet, ligesom muldvarpen først og fremmest søger føde ved hjælp af følesansen i snuden og pelsen.

## SYNSSANSEN

Vi bruger synet til at orientere os, finde ting og genkende steder med, og så er synet også en direkte kontakt til andre mennesker.

Prøv at gå på forskellige former for skattejagt i naturen, hvor synssansen sættes i spil:

- Gå på jagt efter forskellige blomster
- Kig efter forårstegn
- Find 10 forskellige blade
- Gå på jagt efter forskellige farver. Brug fx et farvekort eller en farvebankoplade
- Find så mange svampe som muligt
- Hvem finder først: Noget spist, noget vådt, noget ulækkert, noget dødt ...
- Træn de før-matematiske begreber ved at lede efter noget, man kan gå ovenpå, gå under, gå rundt om, gå i mellem, gå hen over ...

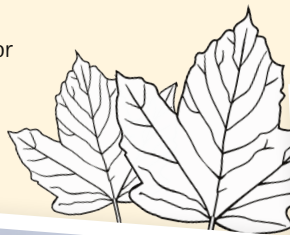
Ved at lave børnekikkerter af paprør, kan I reducere synsfeltet og dermed fokusere på forskellige genstande. Hvis man ligger på ryggen og kigger op i himlen, bliver man pludselig opmærksom på skyerne på en helt anden måde. Hvad ligner skyerne?



Hvad kan man se i stengærdet?

I kan også tage et kamera med i skoven og lade børnene tage fotos af det, de ser.

Det kommer der ofte nogle overraskende billeder og vinkler ud af, da børn tit har interesse for helt andre ting end de voksne. I kan også stille en opgave om at fotografere noget levende, noget grønt eller noget smukt.





Mærk larvens gangvorter



## HØRESANSEN

Høresansen bliver skærpet, hvis man hæmmer synssansen. Prøv at lægge jer i græsset eller skovbunden, luk øjnene og lyt til naturen omkring jer:

Fuglenes sang, vindens puslen i træerne, en hund der gør og alle de menneskeskabte lyde. Lig i nogle minutter, hvor I prøver selv at være stille og bare lytte. Bagefter kan I fortælle hinanden, hvad I hørte. Det kan være en god idé at placere børnene så langt fra hinanden, at de får en fornemmelse af at være »alene« i naturen. Aktiviteten kan udføres i dagtimerne, og gentages måske i mørket først eller sidst på dagen. Hvilke lyde kan I nu høre?

## LUGTESANSEN

Vi har som de fleste pattedyr en veludviklet lugtesans, der er med til at forme vores indtryk af omgivelserne og trække erfaringer og følelser fra tidligere oplevelser.

Lugtesansen bidrager også til vores smagsindtryk. I kan prøve at holde jer for næsen, mens I spiser. Når vi ikke kan kombinere smagssans og lugtesans, kan det være svært at gætte, hvad vi putter i munden.

Der er mange forskellige dufte i naturen. Havet lugter anderledes end marken og engen, og duften i en granskov er helt anderledes end i bøgeskoven. Om foråret begynder urterne at pible op af jorden med deres delikate dufte, der bedst kommer frem, hvis I nultr bladene. Løggarse kommer tidligt, og i maj er der skovmærke og blomstrende liljekonvaller. Hylde træerne findes overalt, og de flest af os genkender hyldeblomsternes stærke duft.

Om sommeren er der mange blomster og buske at dufte til, og om efteråret er der en helt anderledes lugt i skoven. Prøv at skære svampe op og duft til dem, eller læg jer med næserne ned i skovbunden og duft. Gnid grannåle mellem fingrene, og stik næsen helt hen til nåletræets stamme og duft til harpiksen. Spørg børnene og hinanden, hvad I kommer til at tænke på, når I lugter til gran, tang eller roser. Vores lugtesans bærer nemlig en masse hukommelse med sig og får os til at associere. Kender I duften af græs? Det er stoffet kumarin, som man oftest genkender, og det findes også i fx guldaks og i skovmærke.

Skovmærke blomstrer midt i maj. Før i tiden flettede man kranser af skovmærke og solgte dem på markederne. Den tørrede plante udsender mere duft, når den suger fugt til sig, så ud fra duften kunne man forudsige, om der var regn på vej. Man kan lave en »klemme« med børnene, ved at plukke blomsterne og sætter dem fast i en frisk pind, som er flækket halvejs på langs og derefter bundet sammen.

## SMAGSSANSEN

Smagssansen fortæller os, hvad der smager surt, sødt, salt, bittert eller af umami.- de fem grundsmage. En del af smagsoplevelsen sker faktisk i næsen.

Der er masser af spiselige planter i naturen. I kan plukke og spise årstidens bær, lave hyldeblomst- og hyldebærsaft, presse æblemost, spise bog og hasselnødder om efteråret eller smage på krydderurter fra bede på legepladsen. Prøv at finde noget sødt og noget surt samt noget bittert og noget stærkt fra naturen. Hvis I ønsker at smage umami, er tang en mulighed.

Om foråret kan I smage på planter og blade, når I går tur i skoven. De fleste genkender de fine nye bøgeblade og skovsyren med sin sure smag. Også brændenælde og mælkebøtter samt skvalderkål kan man nippe en bid af. Det er særligt lækkert at indsamle til en suppe over bål. Tilsæt evt. fløde, bacon og pasta samt salt. Måske skal I ikke så langt for at finde ingredienser til jeres suppe. På en legeplads kan der meget vel findes almindelig syre, bellis, fuglegræs, bøgeblade, løggarse, brændenælde, vejbred, mælkebøtte og skvalderkål.



Hyldekærest er hyldeblomster stegt i pandekagedej

Hvis I føler jer usikre på de vilde urter, kan I medbringe gulerødder, persille og andre indkøb til jeres suppe. Eksperimenter med jeres smagsløg og tal om, hvad I synes, får suppen til at smage godt.

I kan lege Kimsleg med smage. Lad børnene få bind for øjnene (eller bed dem om at lukke øjnene), og lad dem derefter smage på forskellige ting og gætte, hvad det er. Nogen bryder sig ikke om »at blive fodret«. I kan i stedet lægge »testen« på en ske, som barnet så selv putter i munden.

Smag på sne og regn. Stil rene glas ud i regnen og opsaml en smagsprøve. Om vinteren kan I fange snefnug med tungen. Nyfalden sne kan fyldes i krus eller smeltes over bål og forvandles til varmt saftevand. Kan I smage røgen fra bålet i jeres bålmad?

### FØLESANSEN (TAKTILSANSEN)

Følesansen er én af vores tre primære sanser og sidder overalt i huden. Med følesansen opfatter vi smerte, temperaturer, vibrationer og berøring. Særligt hænder, tunge og læber er meget følsomme, og derfor undersøger barnet aktivt verden med disse legemsdele. Men også fødderne er ret sensitive.

Prøv at mærke naturen med fødder og hænder. Gå på bare tæer i skoven, i en å, på en eng, ved stranden og på legepladsen. Det er meget forskelligt, hvordan vi oplever at have bare tæer. De fleste børn elsker det, men ikke alle.

Føl på de ting i møder. Føles træernes blade forskellige? Temperatur kan mærkes på forskel-

lige flader i sol og i skygge. Føl også skovens små dyr, når de vandrer på hånden og armen.

Tag små bakker med ud i naturen og fyld dem med materiale fra omgivelserne. På stranden kunne det være sand, grus, små sten, store sten, tørt tang, vådt tang og vand. Lad nu børnene tage en tur igennem bakkerne på bare tæer. Hvordan føles det?

Tag på en tur, hvor I indsamler fx mos, grannåle, kastanjer, sten etc. Hjemme kan I fylde de små ting fra naturen i balloner. Én ting i hver ballon. Ballonerne pustes ikke op, men lukkes med en knude. Derefter kan børnene ved at føle sig frem



Sansebakker på stranden



med hænderne finde de to balloner med samme indhold. Man kan også bruge stofposer, hvor hånden stikkes ned i, men det kan nogle gange være svært at lade være med at kigge ned i føleposerne.

Mudder er en vidunderlig masse at føle på. Tag skoene af og gå med bare tæer i muddret – fødderne kan jo vaskes bagefter. Dyp hånden i mudder og lav mudderaftryk af hånden på papir. Det bliver siddende, når muddret tørrer.

Eller brug muddret til at tegne på husmuren eller legehuset med. Det sidder fast et stykke tid, men det regner af efterhånden. Man kan også blande tapetklister i muddret, og derefter forme det til små figurer og stille dem til tørre.

Brug følesansen til at genkende en bestemt sten, gren, kogle, musling eller lignende. Læg fem ens genstande frem (fx fem kogler eller pinde) og lad børnene føle på dem. Bed et barn om at lukke øjnene og læg én af koglerne i barnets hænder. Efter et stykke tid lægger barnet koglen tilbage og må nu åbne øjnene og prøve at gætte hvilken af koglerne, det var. Man kan også lægge ud med fem forskellige ting: én sten, én kogle, én pind etc. for at gøre det lettere i starten.

Nogle gange kan en gåtur i regnvej, blæsevej eller snevej være en stor sanseoplevelse. Ikke alle børn har prøvet at mærke sne på huden, regn i håret eller kraftig modvind.

## MUSKEL-LEDSANSEN (DEN KINÆSTETISKE SANS)

Muskel-ledsansen er også en primær sans og sidder som navnet antyder sammen med vores muskler, led og sener. Muskel-ledsansen sender besked til hjernen om placeringen af de forskellige dele af kroppen. Muskel-ledsansen er med til at korrigere kroppens stilling i rummet, og den er med til at styre vores bevægelser. Den har betydning for øje-hånd koordination.

Muskel-ledsansen kan I træne ved forskellige stafetter, hvor børnene balancerer med enten en sten (et æg) på en ske eller et glas vand. I kan gå baglæns, hinke, eller følges i armkrog to og to. Alle disse aktiviteter styrker den kinæstetiske sans.

I kan hurtigt lave et ringspil, når I er på tur eller ude på legepladsen. Fem pinde stikkes i jorden, og et tykt reb skæres i 50 cm bidder, der bindes sammen til ringe. Alternativt kan I bruge pilegrene (eller kaprifolie), der bukket rundt og snos om sig selv til en ring.

Finder I brændestykker eller andet, der kan stå på højkant, kan de stables to-tre stykker oven på hinanden. Forsøg om I kan vælte dem ved at kaste mindre pinde mod tårnet. Med små pinde eller kogler kan I også kaste til måls efter en cirkel lavet med et reb. I kan også forsøge at ramme mellem to træer eller hen over en gren højt oppe. Sten på stranden er noget af det bedste at kaste med. Langt ud i vandet eller mod en sten på lavt vand. I kan også fylde gamle sokker med sand eller jord og slå knude på. Så har I en bold til lejligheden, og I kan lege stikbold. Har I fyldt en nylonstrømpe med mel, giver den hvide pletter og kan bruges til et spil »paintball«.

## LIGEVEGTSSANSEN (VESTIBULÆRSANSEN)

Den sidste af de tre primære sanser, ligevægtssansen, sidder i det indre øre. Den hjælper barnet med at holde balancen. Denne sans reagerer, når man drejer rundt, og er den utrænnet, kan det være ubehageligt at trille, slå kolbøtter og klatre. Ligevægtssansen styrkes, når man gynger, snurrer rundt eller rutsjer.

Man arbejder med sin ligevægtssans, når man bevæger sig i ujævnt terræn, fx på en frossen pløjemark, en skovbund fyldt med store grene eller op og ned ad skrånninger. Husk at lave trillelege ned ad bakker, klatr på træstammer i skoven eller opsøg naturlige forhindringsbaner, hvor man skal bukke sig, kravle eller klatre for at komme frem. Det er godt for vestibulærsansen.

Der foregår megen leg, hygge og afslapning omkring et hængekøjemiljø, og så træner man samtidig ligevægtssansen. Tag jeres hængekøjer med i skoven, hæng dem op og lad de mere forsigtige børn få en god oplevelse med deres ligevægtssans. Lad også de voksne prøve – her er virkeligt behov for at genopfriske ligevægtssansen.

Tag et reb med i skoven eller ud på legepladsen. Sving det op over en tyk gren og bind den ene ende fast







Ligevægtssansen kan trænes på mange sjove måder!

om stammen. Bind evt. en lille tværpind i den anden ende. Så har I en lille midlertidig svinggynge.

Man kan også lave en midlertidig rebbane i skoven, hvor den bløde skovbund ikke er hård at falde ned på. Bind to parallelle reb op mellem træerne. Det ene max 60 cm over jorden og det andet ca. 1-1½ meter højere, så børnene kan gå balancegang på det nederste og holde fast i det øverste. Hvis man laver en lang bane, er det en god idé at anvende slynger og karabiner for at skåne træerne samt taljer til at stramme banen op med.

Ikke alle børn er vant til at færdes uden for skovstierne. Man kan motivere dem til at træde ud i det ukendte terræn ved at lave en »følg-snoren-banek«: Spænd en snor ud mellem træerne, så den danner en rute, som børnene skal følge. Snoren bindes fast til et træ og føres rundt om andre træer og grene, så det bliver en lang bane. Børnene skal

holde om snoren hele tiden med højre hånd og gå banen igennem. Man kan udvikle legen ved at lægge fem ting på ruten, som ikke hører til i naturen, og som skal huskes og opremses, når man når til vejs ende. Følg-rebet-aktiviteten kan gøres sværere ved at børnene gennemfører med bind for øjnene. Man kan også hænge ting på snoren, som de skal mærke på og gætte.



Ringspil og andre lege styrker muskel-ledsansen








# Mindful i naturen

---

## FORDYB JER I NATUREN

---



I en hverdag fyldt med lyde, skift, synsindtryk og andre børn at forhold sig til, kan naturen være et tiltrængt pusterum. For at sætte fokus på netop det, naturen kan i forhold til ro og fordybelse, kan det være en god idé at lave nogle øvelser med fokus på tilstedeværelse i nuet, mindfulness.

I kan sætte stemningen allerede ved indgangen til jeres natursted. Måske går I fra en befærdet vej ind i parken eller fra en tætpakket bus ud i skoven. Gør det til en tradition at lave et skift; at forme en slags portal til en anden verden, som er dyrenes, træernes og naturens. Et sted med god tid og større frihed. Bed børnene lytte, lugte og kigge nøje efter uden for meget snak de første minutter. Senere kan I snakke med dem, der har lyst om, hvordan naturen/skoven/parken har det i dag. Hvad der er anderledes fra sidst etc. Nogle børn er allerede videre i leg og bevægelse, hvilket også er fint.

## DYREYOGA

---

Mange yogaøvelser har traditionelt navne efter dyr. Man taler om kobraen, katten, delfinen og hunden. I kan have jeres egne fem-seks skov-yogaøvelser med dyrenavne. Især de mindste børn har glæde af de sjove balancestillinger, hvor man nemt vælter omkuld. Der findes flere bøger og hjemmesider med forslag.

## REJS TIL KRIBLE-KRABLELAND

---

Der er intet som hovedhøjt græs, når vi gerne vil på et besøg i Krible-krableland. Hold øje med de gode steder, hvor græsset er vildt og højt. Læg jer ned midt i græsset på en god, varm sommerdag, hvor alt summer og kravler. Ligger I længe nok med opmærksomheden rettet mod den nære natur, vil I se fluer og humlebier flyve over jer, og I vil høre travl summen omkring jer. I mærker måske en mariehøne på armen eller en lille edderkop i håret.

Mens I ligger der, kan I også se på skybilleder. Det kan lyde simpelt, men en pause på ryggen en dag, hvor skyerne flyver og danner mærkelige former, er godt for krop, hjerne og fantasi. At indvie andre i de historier og ting, man kan se i skyerne, er et godt udgangspunkt for eventyr og historiefortælling og en stille stund sammen.



## FIND RO ALENE I TRÆETS TOP

---

En tur alene op i et træ kan være en kraftpræstation og en oplevelse, man har lyst til at dele med andre med råb og vinken. Men det kan også være en stund i ro og væren, som giver en følelse af nærhed til naturen og sig selv. Nogle børn, der ellers sjældent er alene, kan pludselig falde i staver og sidde længe for sig selv halvt skjult på en god gren.



Leg med skybilleder og fantasi



# Omkring bålet



At lave bål på en kold vinterdag er hyggeligt og giver varme. Mange sanser kommer i spil, når vi dyrker ild. Man kan lugte røgen, mærke varmen på huden, høre bålets knitren og ofte smage røgen i den mad, man tilbereder over ilden.

I har måske mulighed for at lave bål derhjemme, men I kan også drage ud i naturen og tænde bål. Men hvordan er det nu reglerne er for bål i naturen? Man må gerne tænde bål på de etablerede bålpladser i alle offentlige skove. Dem kan man finde på hjemmesiden [www.udinaturen.dk](http://www.udinaturen.dk). Også på stranden må man gerne tænde bål, hvis der ikke vokser noget tæt på.

Bålet er det perfekte sted at eksperimentere med ild og varme under kontrollerede forhold. Hvordan tænder man ild? Hvad kan brænde? Hvad bliver tilbage, når noget er brændt? Spørgsmål, som I kan undersøge sammen med børnene. Lad børnene komme med forslag til eksperimenter, som I kan afprøve i fællesskab. Om vinteren kan man smelte sne og is over bålet – hvad sker der?

## BÅLPUSTEPIND

Alle, der har lavet bål og forsøgt at holde liv i det ved at puste til gløderne, ved, at det er varmt i ansigtet, at man risikerer svedent pandehår, og at man får en masse aske i hovedet.

Problemerne løses med en «bålpustepind»: Et langt hult rør, som man kan stikke ned til bålet og puste til gløderne igennem på god afstand. Røret kan laves af et forholdsvis lige stykke hyldegren, som børnene selv snitter eller piller fri for bark. Derefter varmes spidsen af en metalstang i bålet af en voksen, og bruges derefter til at smelte marven i midten af grenen væk. Det sidste marv kan man blot skubbe ud i den anden ende. Og vupti! En meget fin bålpustepind. Man skal dog ikke suge i den (!), da den er fuld af brændt marv.



## INDIANERPERLER

I kan brænde jeres egne lerperler på bålet således: Børnene former leret til små perler, hvorigennem der stikkes hule med en strikkepind, et søm eller andet, så hullet bliver ca. tre-fem mm i diameter. Det er vigtigt, at hullet i perlen bliver tilpas stort, da hullet bliver mindre, når perlen er tørret ind. Derefter lægges perlerne til tørring på et køligt sted, så de ikke udtørres for hurtigt. Når de er tørre, er de klar til at blive brændt over bål i en metalkagedåse. Det kan anbefales at lægge lidt tørt halm med ned i dåsen ved brændingen, så forbrændingen af halmen opsluger ilten, hvorved perlerne bliver sorte. Man skal huske at lave et lille hul i dåsens låg, og så skal dåsen stå ca. to timer i bålet, hvorefter den tages ud af bålet og står til den er køle af.

Når man er mange om at dele én dåse, kan det være svært at huske hvem der har lavet hvilke perler, så et lille fif er at sætte hvert enkelt barns perler på en ståltråd og lukke den som en ring, så ingen perler falder af. Man holder dermed perlerne adskilt igennem hele processen. Det bliver endnu nemmere, hvis man påsætter et navneskilt i ler.

For at få en skinnende overflade, kan man glitte perlen før brænding, inden den er helt tør, men dog er blevet fast. Man gnider den med et stykke metal, fx bagsiden af en teske.





## BAGTE ÆBLER

Om efteråret kan man måske få lov til at komme forbi en have eller en æbleplantage og være med til at plukke æbler. Dem kan I bage over bål til den dejligste eftermiddagsmad. Lad de store børn fjerne kernehuset med en »kernehusfjerner«; mindre børn skal have hjælp af en voksen. Sæt et æble på et stykke sølvpapir og lad barnet selv fylde hullet med rosiner, brun farin, lidt kanel og evt. mandler. Øverst lægges en klat smør, inden æblet pakkes helt ind i stanniol. Æblerne skal bages ca. 20 min på et glødebål og vendes jævnlige. De er færdige, når de er bløde at klemme på. I kan spise dem som de er eller pifte dem op med flødeskum eller creme fraiche.

## TEGNEKUL

Når der alligevel er gang i bålet, kan I nemt lave jeres eget tegnekul. Lad børnene snitte barken af nogle små pinde, fingertykke eller lidt større. Læg pindende i en metaldåse med låg. Husk at lave et hul i låget, evt. ved at banke et søm igennem. Dåsen skal ligge i bålet i ca. 15-20 minutter afhængig af pindenes tykkelse. Når dåsen er taget ud af bålet og kølet af, kan man fiske tegnekullet op og bruge det til at tegne på papir eller andre egnede overflader. I kan eksperimentere med forskellige træsorter, som giver varierende blødhed. Man behøver ikke at fjerne barken.

## BÅLBOLLER

I kan også prøve at bage båloller i urtepotter. Brug nyindkøbte urtepotter af ler. Det er en fordel, hvis de inden brug er blevet penslet med madolie over flere gange, så olien har nået at trænge ind. I kan bruge en helt almindelig bolledej med gær, vand, hvedemel, sukker, salt og olie, som kan stå til hævnig en times tid, mens bålet brænder ned til gløder. Hullet i bunden af urtepotterne skal lukkes med sølvpapir, og selve potten kan fores med bagepapir (hvilket dog ikke er nødvendigt, hvis potten forinden er blevet mættet med olie). Bagepapiret kan nemt antændes, så hvis I kan undlade bagepapir, er det klart at foretrække. For at undgå aske og andet i toppen af bollerne, skal lerpotterne vende ud af bålet. Bollerne skal bage cirka 15-20 minutter i gløderne. I skal huske at rotere dem under bagningen og evt. bytte rundt på dem, så alle får lige meget varme. Velbekomme.



Brød på bål

kan laves på mange måder



Æbleskiver på bålet  
er hyggeligt om vinteren

## SALTTEGNING

Så skal der laves trylletegninger. En aktivitet som har et islæt af science og kemi, når I ser, hvad der bliver tilbage, når vandet fordamper. Et lille kunstværk malet med saltvand, som man først slet ikke kan se, men som glitrer og glinser som nyfalden sne, når vandet er fordampet. Et lille mirakel, som selv de mindste kan være med til.

### Saltvandsmaling

I skal lave saltvandsblanding af ca. to dl. vand og ½ dl. salt. Lad børnene være med til at lave blandingen, så de er bevidste om, hvad den består af. Husk at smage på vandet, på saltet og til sidst på saltvandet. Kom saltet i lidt ad gangen, og bliv ved med at røre rundt i vandet til saltet er opløst, før der kommer mere salt i. Fint salt er hurtigere at opløse end groft salt. Det gør ikke noget, hvis der er lidt bundfald.

Børnene får en pensel og maler med vandet på et sort stykke karton, det giver den største effekt. Tegningen kan lægges til tørre på et lunt sted, men der fremkommer en hurtig og synlig effekt, hvis I tørrer dem over bålet. Vær opmærksom på, at der ikke går ild i tegningerne.



# Fordybelse, finmotorik og snitterier



At snitte kræver ro, koncentration, finmotorik og så selvfølgelig lidt øvelse, men uanset hvilket stadie man er på, er det en hyggelig fællesaktivitet for børn og voksne.

Hver enkelt lille snittede ting er en unik genstand, som det enkelte barn selv har skabt. Snitteprocessen giver barnet nye færdigheder og en følelse af flow og fordybelse. Desuden giver snitteøvelserne en fantastisk mulighed for at lære at håndtere træ og at kunne genkende og skelne forskellige træarter og deres egenskaber fra hinanden.

Hyldegrene er fantastiske til nogle former for snittearbejde, fordi midten består af blødt marv, som let kan skubbes ud og efterlade et hul igennem grenen. Desuden fjernes den friske bark let med fingrene eller en kartoffelskræller, hvis man ikke er så tryk ved en kniv endnu. Hyldetræet er i øvrigt et gammelt kulturtræ, som har været dyrket siden oldtiden og været brugt til mange nyttige formål. Den findes overalt. Førhen blev hyldeplantet tæt på husets dør, da man mente, at den gode, beskyttende »Hyldemor« boede i træet og sikrede mod bl.a. lynnedslag. Kunsten er at finde de rigtig gode grene, hvor forholdet mellem træ og marv er i balance. Er sidevæggen for tynd, går barnets arbejde let i stykker, og er sidevæggen for tyk, bliver produktet for klodset, eller hullet for lille. Grenene kan saves over eller evt. klippes med en rosensaks.

## HYLDEPERLER

For at lave perler skal barnet først snitte barken af. I forsommeren kan den nemt pilles af med fingrene, eller man kan skrælle den af med en skrællekniv. Derefter skal man klippe pinden i passende stykker og skubbe marven ud med en teltpløk, et søm, en gren eller lignende. Perlerne trækkes på snor til fx halskæder og nøgleringe. De lidt mere erfarne kan lave mønstre på perlerne i stedet for at skrælle dem helt.

## HYLDEEDDERKOP

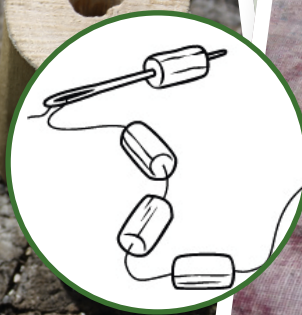
En sød lille save- og snitteaktivitet for de mindste. Aktiviteten kan med fordel forbindes med en snakke om, hvordan edderkoppens ser ud.

Find en god fingertyk hyldegren og lad barnet save to stykker af på ca. to og tre cm (eller mindre, blot de ikke er lige store). Derefter kan barnet enten snitte eller pille barken af med fingrene. Brug en strikkepind eller en lille pind til at skubbe marven i midten ud af hyldegrenen. Brug en lang piberenser til at samle de to stykker med ved først at sætte det store stykke (bagkroppen) ind på midten af piberenseren, og derefter lægge det lille stykke (forkroppen) parallelt ved siden af. Derefter føres begge ender ind igennem, så de danner et kryds inde i forkroppen og kommer ud af hver sin ende. Det er to ben. Tre andre stykker piberenser stikkes igennem forkroppen og danner dermed de resterende seks ben. Til sidst skal benene bukes i form, og der kan tegnes øjne på hovedet.

## KNAGER

Børnene kan selv være med til at lave en knagerække til legepladsen. I skal have fat i nogle kraftige grene med sidegrene. I kan eventuelt bruge grenkranse fra de gamle juletræer. Sav dem i passende længder. Herefter skal de flækkes på langs i to dele, så de får en flad bagside. Børnene kan selv snitte barken af og male knagerne i glade farver. For at øge holdbarheden kan man give overfladen en gang lak.

Perler af hyldegrene er lette at lave







## TRÆBLYANTER

Børnene finder en pind hver, som er rar at holde om, og saver dem over i passende blyants-længde. De kan evt. snitte mønstre i barken. I den ene ende skal der med voksenhjælp bores et hul ind med en diameter, som svarer til blyantsstiftens tykkelse (fx to mm). I kan bruge et forboringsbor. Bly i en kraftig udgave kan købes hos boghandleren. Pres blyantsstiften ind i hullet så langt det kan lade sig gøre, hvorefter man knækker stiften af lige til kanten. Til slut kan barnet spidse blyantsenden, så stiften bliver synlig og kan bruges til at skrive med.

## MUS

Musene laves ved at klippe fx en hasselgren i korte stykker og lade børnene snitte den ene ende af musen spids. I den anden ende bores et hul, hvori der limes en stump lædersnor. Snude, knurhår og øjne tegnes på, og sluttelig kan man lave ører af et stykke skind eller stof, som stikkes ned i to huller i den spidse ende.

## ÆBLE-SKRUMPEHOVEDER

Processen er enkel, men tager lidt tid. Barnet skræller et æble, og en voksen hjælper med at fjerne kernehuset, så der bliver et hul ned igennem æblet. Der laves huller til øjne og mund i æblet. Der sættes øjne i øjenhulerne, fx skruer eller metalsplits til at lukke kuverter med. Giv dem en sort prik med tusch. Perler, nåle eller andet kan også bruges. En tot uld eller garn stikkes ned i hullet som hår. Til sidst stilles de tørt og varmt. Efter en uge på en radiator er æblerne blevet tørre og hårde. Hullet i midten sikrer, at æblet også tørrer indefra. Husk navneseddel, da de bliver ganske uigenkendelige.





# Naturkunst



Kreativitet og håndarbejde maner til fordybelse og vedholdenhed. Noget der understøtter følelsen af flow og at være i nuet. At gøre det ude i naturen giver direkte adgang til materialet, skaber aktivitet på turen og giver en anden sanseoplevelse end indendørs sysler.

## STRANDKUNST

I kan udfordre jer selv på stranden med denne balanceaktivitet. Opgaven går ud på, at I sammen bygger små stentårne. Det kan foregå i et samarbejde, hvor I skiftes til at lægge en sten, og ser hvor højt I kan nå i fællesskab. Det er en god øvelse, da I undervejs kommer tæt på stenene, som I kan finde og beskrive med før-matematiske begreber så som stor, lille, tung, rund, flad etc. Og så skal stenene jo også tælles. Samtidig får I øjnene op for de forskellige stenarter.

## LANDART MED LER

Landart er en kunstform, hvor naturen spiller en central rolle. I kan fx lave landart på træer: I forbindelse med et edderkoppe-tema, kan I lade børnene finde et træ, hvor de laver deres egen edderkop, som skal bo på legepladsen eller i skoven, til I kommer forbi næste gang. Børnene skal bruge to klatter ler: Én til hver hånd, én forkrop og én bagkrop, som trykkes godt fast på stammen. Herefter sættes otte ben på forkroppen, og der prikkes otte øjne. Måske kan børnene sætte spindekroge og »palper« (edderkoppens munddele) på og pynte bagkroppen med et kors eller andet. Selve metoden kan bruges til mange andre spændende temaer og historier. Fx snegle med rigtige sneglehuse, der fint kan kravle op ad stammer og plankeværk. Det kan dog være en udfordring at få leret til at hænge fast på våde stammer.

## NATUR-MANDALA

Børnene stilles en bunden opgave, der går ud på at lave en cirkel på jorden og fylde den ud med et symmetrisk mønster lavet af naturmaterialer. Hvad er en cirkel, og hvordan kan man lave en? Hvad er symmetri? Der skal være god tid til at fordybe sig i at finde ting og fylde cirklen ud.



Strandkunst er sjovt og kræver koncentration



# Mærk vandet



Vand er helt fantastisk og totalt uimodståeligt for børn. Det er nærmest umuligt at gå forbi en vandpyt uden at hoppe i den og mærke sprøjtet og høre plasket. Det er på én gang både sjovt og ubehageligt at blive våd og få gennemblødt tøj eller »en sok«, hvis støvlerne er utætte. Sanserne skærpes og følesansen aktiveres. Har I prøvet at gå udenfor i regnvejr uden regntøj? Måske uden sko og T-shirts?

## STRANDTUR

En dejlig tur til havet aktiverer alle sanser. Man kan lugte havet og tangen, se horisonten og skibene, høre mågeskrig og bølgeskulp, smage det salte vand og mærke brisen fra havet og sandet mellem tæerne. Der er god plads til at bruge kroppen og slå koldbøtter og vejrmøller, lave snurreture og sandengle eller kaste sten ud i vandet.

## BYG SKIBE

Uanset om det er en stillestående sø, bølgende havvand eller en strømmende å, så er det sjovt at bygge små både, der kan flyde på vandet. Tag lidt materialer med hjemmefra, eller brug hvad I kan finde på stedet. Undersøg forskellige materialer: Kan de flyde, kan de bære gods, og kan de holde til længere ture over vandet? For de mindste er det særligt sjovt at løbe frem og tilbage på en bro og se skibende komme sejlene ud under broen.



## DYR I VANDET

Det vrimler med små monstre og uhyrer i vandhullerne, og det er en sand fornøjelse for både voksne og børn at hive nettet i land og undersøge fangsten. I kan medbringe:

- Et sigtenet
- Et par hvide plastbakker, fx fra is eller andet emballage. Fyld vand i begge bakker og tøm så nettet i den ene og hold den anden ren til smådyrene.
- En ske til at flytte rundt på dyrene
- En oversigt, der viser de mest almindelige vanddyr og en opslagsbog med mere viden om dyrene, hvis man er interesseret i det.
- Måske et lille plastterrarium til de dyr, man gerne vil se nærmere på. Så kan man også se dem nedenfra.
- Gummistøvler.

I kan være heldige at fange vandsalamandere. Hvis I vil håndtere dem, er det vigtigt, at I først fugter hænderne ved at dyppe dem i vandet. Midt på sommeren går salamanderne på land, hvor de lever til næste ynglesæson næste forår. De voksne salamandere lever i vandet af dafnier og vandinsekter, og på land spiser de snegle, orme og andre smådyr.



Sjov med små både



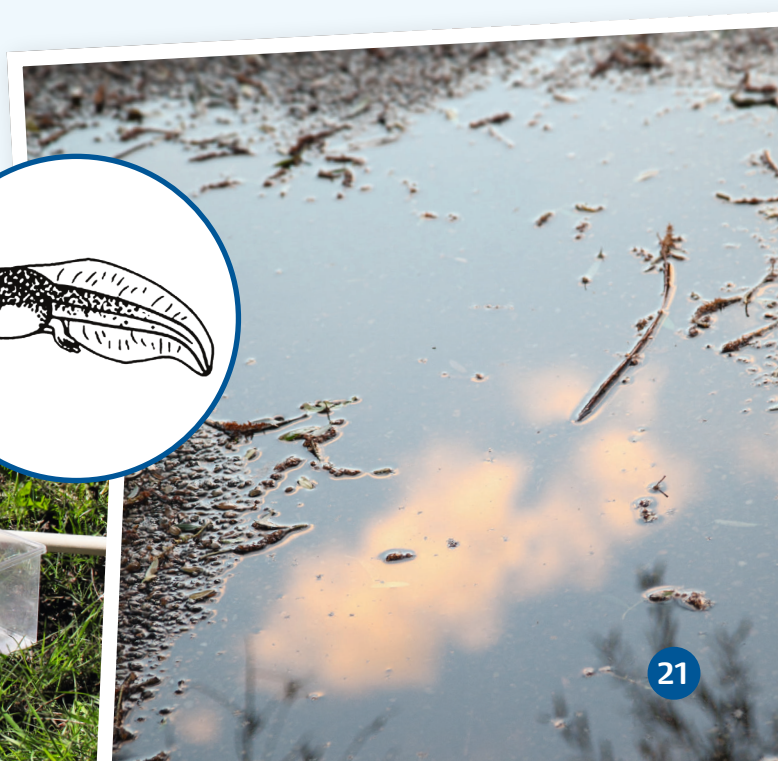
Der kan også nemt smutte en guldsmedenymfe i nettet; en rigtig farlig fætter, der med sin »maske« (en slags lang underkæbe, der skydes frem) fanger smådyr, som svømmer forbi. Den kan skyde luft ud af enden (ved hjælp af gællerne, som sidder i bagenden) og dermed få jetfart, hvis den bliver forskrækket. Den lever flere år i vandet, hvor den skifter det ydre skelet flere gange for at kunne vokse. Sidste skift sker på en vandplante over vand, og så kommer der en guldsmed med rigtige vinger ud. Rent trylleri.

Der findes forskellige vandkalve, og de er alle rovdyr, der spiser lidt af hvert. Vandkalven er en bille, der gerne flyver over til en anden sø om natten. For at kunne svømme under vand, må den op og hente en luftboble med ned. Det gør den ved at stikke enden op i vandskorpen og tage ilt med ned under dækvingerne.

Rygsvømmeren er et grådigt rovdyr, der ligesom andre vandtæger har en stikkesnabel til at udsuge deres bytte med.

Den hænger på ryggen i vandskorpen, og venter på at maden skal svømme forbi. Den er godt kamufleret, for bugen er mørk og ryggen lys, så både når man ser den nedefra op mod lyset og oppefra ned mod den mørke sø, falder den i med omgivelserne. Den bruger bagbenene som årer på en båd, men den er også en dygtig flyver.

Hvis I ikke medbringer udstyr eller lige kan finde en let adgang til bredden, kan det være rigeligt at lægge sig på maven på en badebro for at kigge ned i vandet; hvad enten det er ved en ferskvandssø eller ude ved havet. Er der noget, der bevæger sig dernede? Hvad kan I få øje på? Er der planter nede i vandet? Kommer nogle af dyrene op til overfladen?





# Smag på naturen



Det er spændende og sanseligt at finde, plukke og samle spiselige ting direkte fra voksestedet. Især foråret men også sommer og efterår byder på masser af smagsoplevelser i naturen.

I kan være heldige at finde friske smagsprøver på jeres tur i skoven. fx skovjordsbær, brombær og hindbær, som er bedst, når de er helt nyplukkede. Elmens blade hedder Manna og smager også godt. Skovsyren finder I i skovbunden, den er sur og rig på C-vitamin.

## HYLDEBLOMSTER

Hyldeblomsterne dufter kraftigt, når de springer ud og er lette at genkende. De kan bruges til flere formål, og børnene kan nemt plukke skærmene evt. med små sakse.

Hvis der skal laves saft, klippes der helt ind til blomsterne, så der kun kommer lidt grønt med.

### Hyldeblomstsaft

Blomsterne puttes i en gryde, ca. 40 skærme til ½ kg sukker efter smag og behag. Læg ca. to økologiske citroner i skiver henover. Der overhældes med ca. 1½ l kogende vand, rør rundt til sukkeret er opløst. Stil det koldt med låg i tre dage, inden det skal sigtes eller sies igennem et klæde og hældes på rene og skoldede flasker eller drikkes med det samme.

### Hyldekærester

Hyldekærester er særligt lækre og kan naturligvis laves over bål. En hel hyldeblomstskærm dyppes i en tyk pandekagedej og koges derefter i olie. Bagefter spiser man de indbagte blomster direkte fra stilken. Man kan også bare lave almindelige pandekager med hyldeblomster, hvor der er drysset hyldeblomster ned i dejen, efter at den er hældt på panden.

### Hyldeblomstsirup

Endelig kan I lave lækker hyldeblomstsirup: Brug ca. 30 skærme, der koges med en økologisk citron i skiver og en liter vand i 30 min. Derefter skal massen stå og trække i 15 minutter, inden blomster og citron bliver sigtet fra. Væskemængden måles op, og en tilsvarende mængde sukker tilsættes. Nu skal det koge ind til en tykfylgende masse; det tager godt og vel et par timer. Siruppen hældes på rene og skoldede glas.

## BRÆNDENÆLDE-SMOOTHIE

Brændenælden er en af de første planter, som børnene lærer at genkende. Dog ikke for dens positive egenskaber, men på grund af dens nældehår, der knækker ved berøring og skyder irriterende stoffer ind i fingre og bare ben.

Men det er sejt at spise brændenælder, og den smager godt, den er sund, og den er nem at genkende på de «brændende» blade og stængler. Hvis den bliver forvekslet med en døvnælde (der ligner, men har smukke hvide læbeblomster og ikke brænder), så er skaden ikke så stor, da den også kan spises.



Brændenælder  
er seje og sunde!

Hyldeblomster kan  
bruges til mange formål

Man kan lære at plukke brændenælder med de bare næver: Man skal nærme sig topskuddet nedfra og op, og så tage hårdt og bestemt fat og brække af. Alternativt kan man udstyre børnene med sakse og handsker.

De første spæde skud kan bruges til en vitamin-smoothie med brændenælder, evt. skvalderkål og lidt frugt (appelsin, banan, kiwi eller andet). Bladene skylles under koldt vand og kommer derefter direkte op i blænderen sammen med lidt væske. Det smager bedre, end det ser ud.

### Brændenælder på flere måder

Brændenælder kan i det hele taget erstatte spinat og andre grøntsager i en masse forskellige retter:

- En god brændenældesuppe med masser af kartofler, løg, fløde og bacon er også lækker.
- Brændenælder kan bruges ligesom spinat i stuvninger og tærter.
- Bladene kan klippes i småstykker og bages ind i brød, der bages over bålet.
- Bladene kan tørres og gemmes til en dejlig te senere på året.
- Planten kan faktisk også bruges til uldfarvning.



## BOG

På skovtur om efteråret i en bøgeskov kan man hurtigt befinde sig midt i et hav af dejlige, friske nødder fra bøgen. Og så er det bare om at gå i gang med at indsamle, afskalle og smage. Dog ikke for mange ad gangen, da bog indeholder let giftige stoffer, herunder oxalsyre. Undervejs i pilleriet opdager man, at når der er et lille hul i skallen, så er der højst sandsynligt også en orm indeni.

Hvis man er meget tålmodig, kan man indsamle større mængder og opbevare dem udendørs over vinteren i en ophængt nylonstrømpe. Nødderne kan fint anvendes i mysli eller bruges til en bogmarinarinkage, men det kræver tålmodighed og finmotorik. Det er noget nemmere at indsamle de



tomme skåle/frøskaller, som nødderne har siddet i, og gemme dem til der skal laves juledekorationer.

## BLÆRETANG

Når man høster blæretang langs kysterne, skal man kun tage den levende tang, der stadig vokser ude i vandet, og bruge de friske topskud, dvs. de yderste fem-syv cm. Pluk ikke i nærheden af spildevandsudløb og havne og saml kun tang, hvor du også selv ville bade. Tangen kan bruges til tangchips:

### Tangchips

Skyl grundigt i ferskvand, afdup tangen i et viskestykke og læg skuddene på en bagerist med bagepapir. Sprøjt dem forsigtigt med en smule olie (kan undlades) og drys evt. med lidt salt. Tangen har fra naturens hånd en fin og let saltsmag. Derefter skal de tørres i ovnen på 75 grader i ca. 30-45 min., eller indtil de ser sprøde ud.

For eksperimentets skyld kan I prøve at koge en lille håndfuld af den brune tang; tangen får nemlig den flotteste neon-grønne farve i det kogende vand: Rent trylleri.

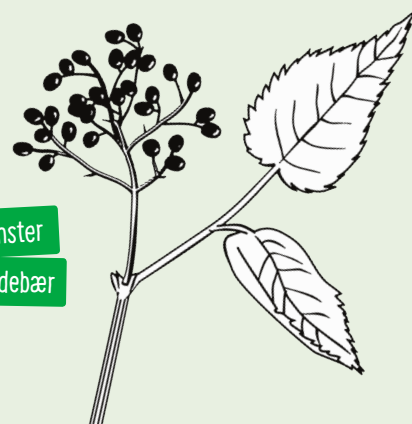
Den kogte tang kan pynte på en pizza, en rugbrødsmad eller anvendes i en blandet salat. Den friske tang kan også anvendes til pesto:

### Tangpesto

1 l. frisk blæretang  
2 spsk. revet parmesan  
2 spsk. ristede solsikkekerner/hassel nødder  
1-2 dl. rapsolie  
1-2 tsk. citronsaft/æbleeddike  
evt. hvidløg



Hyldeblomster  
og hyldebær





# Naturen i vinterhalvåret



Om efteråret fyldes naturen af nye stemninger. Mange dyrelyde forsvinder, og bladene begynder at hobe sig op i skovbunden, hvor de flyver sammen i bunker, når efterårsstormene sætter ind.

De visne blade rasler under skoene, og de er sjove at kaste op i luften og at gemme sig i. Tag en tur ud i blæsevejret for at opleve, hvordan bladene flyver rundt om ørene, og man næsten selv er ved at blæse omkuld.

Vinternaturen beskrives tit som en oplevelse af ro og eftertænksomhed. Lyset er anderledes, de små dyr er væk og træerne står uden løv og afslører grenenes former. Når der falder sne i løbet af vinteren, er det alletiders mulighed for at komme ud og mærke naturen: Sans de våde snefnug, høre den knitrende sne under støvlerne, mærke kulden i kinderne, frosten i håret, smagen af snefnug på tungen og alle lydende, der bliver dæmpet af den store hvide dyne.

## DYRESPOR

I kan lege natur-detektiver og gå på sporjagt efter de dyr, man ikke umiddelbart ser. Sporjagter er bedst, når de opstår spontant, fordi I får øje på noget spændende, I bare må undersøge nærmere.

### Dyreveje

I skoven kan I støde på en veksel. Det er rådyrenes smalle vej gennem buskadset, som man kan følge. Langs med vekslen kan man finde supplerende spor: Rådyrenes ekskrementer, der kaldes fald, skræbemærker på træerne, nippemærker på buskenes skud, en liggeplads, hvor bladene er skrabet væk og man kan se jorden og spor af klove i den bløde jord. På samme

måde kan I følge myrenes spor langt fra tuen, hvis de endnu ikke er i vinterhi dybt inden i deres tue.

### Fodaftryk

Om vinteren kan man finde dyrespor i den bløde og fugtige jord eller i sneen. Find evt. billeder af dyrenes »fodaftryk« i en bog eller på nettet. I kan kopiere dem, klippe dem ud og selv lave en lille sti hen over legepladsen, og så prøve at bevæge jer som de forskellige dyr ved at træde og hoppe på sporene.

I kan skære en skabelon ud i plast og lave spor ved at bruge en spraydåse. Måske på legepladsen eller på gulvet rundt i huset, så fasansporene leder hen til gul stue, og rådyrsporene leder hen til blå stue. Man kan også lave gipsafstøbninger af spor, man finder i naturen (det fungerer ikke så godt i frostvejr).

### Lorte

Der findes også andre spor, fx ekskrementer. Find dyrelorte og snak om, hvilket dyr, der har været forbi og hvad lorten hedder. Er det en kokasse, en hestepære eller en fugleklat?

### Ædespor

Måske finder I rester efter dyrenes måltider, såkaldte ædespor. Nogle gange kan man finde grankogler, der ser sjove skaldede ud. Det er sikkert en mus, et egern eller en spætte, der har spist koglens mange små frø. Sammenlign de forskellige kogler, og gæt på, hvem der har været forbi.





Man kan også finde hasselnødder med huller i, og fugle der er halvt ædt af rovdyr. Hvis I er rigtig heldige, kan I finde et uleglyp og kigge efter, hvad uglen har spist men ikke har kunnet fordøje. På gamle træer kan man under barken finde ædespor fra barkbillens larver, der har levet beskyttet under barken. Hvis I har papir og farveblyanter med, kan I kalkere sporene af. Man kan også finde ædespor på blade, der har haft besøg af sultne larver, som har søgt beskyttelse inde i bladet mellem overside og underside.

### Boer og skjul

På engen med højt græs kan man finde musegange, der måske leder hen til musehullet. Muldvarpeskud stikker godt op over jorden og afslører, at der har været en muldvarp under jorden. Om efteråret kan man finde forladte fuglereder, som I kan tage med hjem. Hvis I vil have den stående indenfor, er det en god idé at give den en tur i fryseren (i en plastpose), for at undgå smådyr. I kan også selv hjælpes ad med at bygge en kæmpe »børnerede« af pinde, I finder på jorden. På træerne kan man se spættens bolig som et rundet hul i stammen.

Edderkoppespind er lette at finde om efteråret. På en tidlig efterårsmorgen, hvor duggen ligger tungt over landskabet, kan man gå ud for at fange spindet på et stykke farvet karton.



Dyr sætter spor



Hvis man bagefter drysser mel hen over billedet, og ryster melet af igen, vil spindet træde fint og hvidt frem, da melet bliver hængende i duggen på trådene.

Især på egeblade kan man finde galler af mange forskellige slags, som har huset larver fra bl.a. galhvepse. Nogle danner store runde kugler, andre små flade skåle. Fænomenet kan også ses på elleblade, poppelblade, og rosenbuske. På grantræer kan man finde annanasgaller, der har beskyttet larverne fra grannålelusen.

### Dyrerester

Æggeskaller, kranier, pels og fjer med mere vidner også om, at der har været dyr forbi. Saml de spændende ting sammen, og lav en udstilling, når I kommer hjem. Find gerne et billede af det dyr, som resterne stammer fra, så I kan se, hvordan det oprindeligt har set ud, og hvilken del, I har med hjem.

### FROSTBOBLER

Mærk, hvordan kulden bider i kinderne og afkøler fingrene. I hård frost er det muligt at få sæbebobler til at fryse til is. Det er langt fra sikkert, at det lykkes først gang, men det er umagen værd at blive ved med at prøve, da frosten skaber de smukkeste ismønstre i boblen. Et godt tip er at lade boblen sidde på »pustepinden«. Det kan også være en hjælp at puste boblerne med sugerør. Så bliver det lettere at styre dem.

### ISLAMPE

Hvis det bliver koldt hen over natten, kan I fylde vand i balloner og stille dem udenfor til næste dag, hvor ballonen fjernes. Hvis frosten ikke er alt for streng, vil kun det yderste vand fryse til is. Det resterende vand i midten hældes ud, og erstattes med et fyrfadsllys, der nu står i læ for vinden, men stadig kan skinne ud i mørket.

Hvis der er hård frost, eller hvis I lader ballonerne ligge over flere dage, kan I i stedet lave massive iskugler at trille med. Kuglerne kan piftes op ved hjælp af lidt frugtfarve i vandet, inden ballonen fyldes op med vand og bindes til.

### ISUROER

Stadig med udsigt til frostvejr kan I lave de smukkeste vinterisuroer over natten. I skal bruge dybe tallerkener, som børnene pynter med naturmaterialer, inden der hældes et par cm vand i. Derefter venter I til næste dag, hvor frosten har gjort sit arbejde. Husk at lægge en snor i vandet til ophæng. Alter-

nativt kan man lave små ismedaljer i bunden af plastikkrus til at pynte et udendørs juletræ med.

### SKØJTETUR

Is er noget ganske særligt og giver anledning til at sætte balancen og muskel-ledsansen i spil. Find store vandpytter eller lav dem selv. Endnu bedre hvis isen er sikker på den nærmeste sø. Reglerne varierer fra kommune til kommune, nogle siger 13 cm, andre 16-18 cm, men kig efter skiltning.

### PÅ RYGGEN I SNEEN

Når I er på tur efter et snefald, kan I lede efter et sted med urørt sne. Her lægger I jer i sneen, mærker roen, kulden og underlaget. Hvis det stadig sner, er det en skøn følelse at mærke snefnuggene i ansigtet, mens I ligger der med ansigtet vendt op imod himlen. Inden I rejser jer og går videre, kan I lave en engel ved at bevæge arme og ben. I kan også trille eller slå koldbøtter ned ad små bakker. Det er dejligt blødt at fald i sneen.

### PRØV KRÆFTER MED NATUREN

I kan få varmen på en kold vinterdag og mærke jer selv ved at bruge musklerne og prøve kræfter med naturen. Tag nogle korte reb med på tur, og bind dem rundt om store grene eller sten, som I finder på jeres vej. Lad nu børnene forsøge at flytte rundt på de tunge ting ved at trække i rebene. Måske er der lette emner i blandt, måske skal man være to og hjælpes ad med de tunge ting. Der er en del opgaveløsning i at få flyttet rundt på store ting.

Man kan også udfordre flokken med en god, lang udflugt på en årstid, hvor man oftest vælger kortere ture og mindre aktivitet i naturen. Medbring madpakker og forbered jer med varmt tøj og andre fornødenheder. Netop på sådan en tur oplever børn og voksne måske at blive trætte, sultne, våde eller kolde og alligevel stå strabadserne igennem sammen. Der er undersøgelser der antyder, at den slags udfordringer af styrke og udholdenhed er sjældne i dag, men vigtige for barnets udvikling af selvværd og tiltro til egen formåen.



Islamper og frostbolde





# Mærk naturen

Vi møder verden gennem vores sanser fra vi er nyfødte, og netop naturen tilbyder os autentiske oplevelser, der taler til hver eneste af vores syv sanser. Oplevelser, vi ikke får på stuen, i billedbogen, på skolebænken, i idrætshallen eller i naturprogrammer på tv. Det kan være varmen fra bålet og duften af snobrød, en glat, levende frø mellem hænderne eller sneen der smelter på tungen eller nede i støvlerne, hvis benene er korte og sneen dyb.

I dette hæfte findes inspiration til et væld af sansemættende naturoplevelser. Nogle som initieres af de voksne, nogle der kræver lidt forberedelse hjemmefra, og rigtigt mange som kommer helt af sig selv, når blot man inviterer børnene med ud på opdagelse i naturen.