



Vild i naturen



Friluftsrådet

NORDEA
FONDEN
Vi støtter gode liv



Danmarks
Naturfredningsforening

Indhold

Vilde dyr sætter spor	4	Lær de vilde fugle at kende	18
Følg duftsporet.....	5	Lav et foderbræt til de vilde fugle	19
Sporleg	5	Lav jeres egen mejsekop	19
Vild med årstiderne	6	Lav jeres egen fedtfuglefoder	19
Den flittige bi laver forårsrengøring	7	Dans med regnormene.....	19
Lav en vejr-logbog	7	Leg regnormetræk.....	19
Mål plantehøjde	7	Helt vild med historier	20
Solen varmer.....	8	Forundringsting udenfor.....	21
Lav et solur	8	Fortællerum i naturen	21
Lav en regnmåler	8	Vores skov og vores natur.....	21
Skab jeres egen »regn«	8	Børns fortællinger - En fortællertur.....	21
Stenaldergrød på bål	8	Aktive fortællinger med rekvisitter	21
Lav vilde drager og møller	8	Vild med at lege	22
Lav motionslege	8	Naturjagt i fuld fart.....	23
Lav tillidslege	8	Hånden i posen.....	23
Vild med vild mad	10	Kimsleg.....	23
Urtesalt.....	11	Leg Uopdragne Egernunger	23
Æblemoshapersere	11	Dyre-stafet	23
Hybensuppe.....	11	Naturens vilde planter	24
Ukoy - filippinske rejekager	11	Undersøg de vilde planter med lup	25
Vildt kreativ	14	Gendyrk jeres planter	25
Lav en olielampe med lysesiv	15	Magiske døvnælder	25
Lav en hyldefløjte	15	Vilde kroppe i naturen	26
Lav bier af kogler	15	Naturmemory	27
Put naturen på glas.....	15	Bevægelseskattejagt.....	27
Vild natur på legepladsen	16	Fang musehalen	27
Plant på legepladsen eller i haven	17	Vand til marken	27
Små rum af levende hegn	17	Alle mine museunger kom hjem.....	27
Jordvolde med græsbevoksning	17		
Sådan laver I et kvashegn.....	17		

1. udgave, 1. oplag

Udgivet i anledning af Naturens Dag 2020 af Friluftsrådet i samarbejde med Danmarks Naturfredningsforening og Grønne Spirer og med støtte fra Nordea-fonden.

Tekst: Anita Søholm

Redaktion: Maria Bach Sørensen og Ida Kryger

Tegner: Bryan d'Emil Johannsen og Eva Wulff

Fotos venligst udlånt af: Adam Grønne s. forside, 3, 11, 23; Colourbox s. 4, 7, 8, 10, 12; Naturhistorisk Museum s. 5; Britta Lærke Madsen s. 9, 27; Majbritt Holzmann s. 9; Anita Søholm s. 13, 14, 26; Anna Bach Sørensen s. 17; Ida Kryger s. 17, 24; Astrid Bjørg Mortensen s. 17; Lenette Schunck Svendsen s. 18, 20, 25; Hanstholm børnehaven s. 21; Ditte Valente s. 22; Tine Kryger Kjær s. 23; Mols Laboratoriet s. 25; Marcin Jozwiak / Unsplash s. 28; Pixabay s. 6, 12, 15, 16, 17, 19.

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



www.naturensdag.dk
www.dn.dk

www.friluftsradet.dk
www.gronnespirer.dk



Helt vild med natur

Naturen er vild, og vi er vilde med den. Herude møder vi de vilde planter, dyr og træer, og vi kan selv være vilde, når vi styrter afsted gennem græsset, ruller ned ad bakken eller klatrer til tops i træet.

Vi kan også slippe den vilde fantasi løs og møde nisser, alfer og trolde, når de voksne fortæller et vildt eventyr. Vi bliver vildt kreative, og kan selv finde på, fordi naturens legeredskaber og legetøj ikke er lavet på forhånd. Det må vi selv skabe af væltede træstammer, pinde, jordvolde og mystiske fund i skovbunden.

Vores vilde natur finder vi i skoven, på stranden, i vores haver, parker, grøftekanter og på legepladsen. Vi skal lære den at kende og hjælpe den med at blive vildere. For naturen myldrer frem, så snart vi inviterer den til det.

Læs med og bliv inspireret til stjernestunder i naturen, hvor vi glemmer tiden og naturen kommer helt tæt på, og hvor store og små får fælles oplevelser i mødet med vores vildt vidunderlige natur.



Danmarks natur er helt vild, og vi er vilde med den. Vilde med at besøge den og vilde med at få besøg af naturen hjemme på vores egen legeplads.



Vilde dyr sætter spor

Gå på opdagelse efter dyrespor og sportegn i naturen og find frem til sporets ejer. Dyrespor er mere end fodspor. Det er også dyrelorte, skrab i jorden, fejespor, huller i blade, dyrevexler (stier), gylp, fjer, hår, knogler, tænder, geværer, sovsteder, dyregrave og ædespor.



Tag detektivluppen for øjet og gå på jagt efter forskellige slags dyrespor i naturen på en god rute, som går igennem forskellige bevoksninger og naturtyper. Gerne i skov med rødgran og masser af kogler eller ned til søer eller bække, hvor dyrene kommer for at drikke.

Giv børnene en plastikpose, så de kan indsamle spor som for eksempel uglegylp, kogler med ædespor, fjer, knogler mv. Snak med børnene om, hvilke spor de har fundet, og hvilke dyr de stammer fra. Hvorfor har de lavet disse spor? Hvor bor dyret? Hvad spiser det?

AKTIVITETER

Følg duftsporet

Mange pattedyr sætter duftspor og finder frem til hinanden på den måde. Det kan I også gøre. I skal tage et hvidløg med i skoven. En voksen laver et spor gennem skoven ved at smøre hvidløg på træstammerne i børne-næse højde. Børnene skal nu finde frem til, hvor den voksne har gemt sig/gemt skatteposen for enden af hvidløgssporet.

Sporleg

Lav grupper på cirka fire børn. Hver gruppe får en bunke kort med et dyr og en bunke med dyrets spor. Grupperne går ud i området og laver en rute med kortene. De hænges op i øjenhøjde. Når alle kort er hængt op, samles alle. Hver gruppe får nu et nyt dyr, hvis rute de skal finde og følge. Kortene samles ind undervejs og afleveres, når alle er tilbage.



Vidste du, at ...

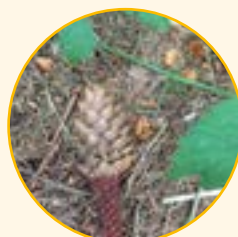
- det kan være svært at se dyr i skoven, da dyrene tit hører, lugter eller ser meget bedre, end vi gør, og de derfor hurtigt opdager os og flygter.
- uglen er den lydløse jæger om natten, og om dagen sidder den højt i et træ, sover og fordøjer sin mad - og gylper.
- skovskaden bliver også kaldt for skovens politibetjent, fordi den skræpper højlydt, når der kommer nogen ind i skoven. Hvis I er heldige, vil I kunne høre dens advarselskald, når I kommer vandrede. Det lyder som et stykke lærred, der bliver revet i stykker.
- hjorte laver fejermærker på træer, når hjortene (hannerne) fejer basten af deres nye gevir eller afsætter duftmærker fra en kirtel, de har i panden.
- rævelorte ligger synligt på sten og træstubbe som en del af rævens territorieafmærkning.
- musen gemmer et forråd af nødder og bog under de visne blade ved foden af store træstubbe. Hvis den glemmer et forråd, vokser mange bog op samtidig og bliver til en musebøg.



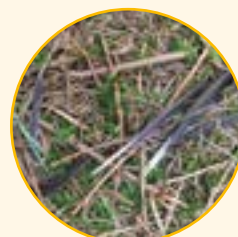
Uglegylp



Grævlingspor



En mus har været forbi



Et spor af fjer



Spor i sandet

Vild med årstiderne

Koldt, varmt, vådt, tørt, fugtigt. Årstidernes skiften er magisk, og vejrets mange nuancer er perfekte til at lege med sanserne. For at følge de forskellige årstider kan det være en god idé at finde ét fast sted, som I følger i løbet af året – for eksempel en rar plet i skoven eller på legepladsen eller måske en lille sø.





Når I taler med børn om vejret, er de kropslige oplevelser et godt udgangspunkt. Varme, kulde, regn i ansigtet, græsset under fødderne og så videre. Snak også om, hvad børnene synes er godt og dårligt vejr og hvorfor.

I kan vælge fire dage i løbet af året, som skal være jeres »forårssansedag«, »sommersansedag«, »efterårssansedag« og »vintersansedag«. På disse dage kan I starte med hjemmefra at tale med børnene om årstiden. Måske har I også en årstidssang, I kan synge.

Ude på stedet skal børnene undersøge årstiden med alle sanserne. Hvordan ser der ud i forhold til sidst? Har bladene for eksempel skiftet farve, eller er de små krible-krable dyr i søen vågnet? Er der særlige dufte og lyde? Er der noget, man kan smage på? Lad børnene i grupper lære årstiden at kende. Nogle børn har måske lyst til at tegne årstiden, andre vil måske hellere gå på årstidsjagt for at plukke, samle og finde årstidstegn. Bagefter kan I snakke med børnene om, hvordan de hver især har oplevet naturens rytme.

FORÅR

Naturen vågner igen efter en lang vinter. Lyset vender tilbage, det bliver varmere, og alting spirer og gror. Vi oplever det grønne græs vokser op, træerne springer ud med lysegrønne blade og de fine løgplanter titter op ad jorden og breder deres blomsterkroner ud i mange farver.

FORÅRSAKTIVITETER

Den flittige bi laver forårsrengøring

Start med at finde et åbent område, og markér en bane med reb - eller hvad I lige har ved hånden. Jo større en ring, desto

mere udfordrende bliver legen. Inde i ringen placerer I alle en grankogle eller en lille pind. En af jer skal nu være bi og stille sig ind i ringen. Når legen går i gang, skal bien forsøge at smide alle tingene ud af den. Det lyder nemt, men alle de andre deltageres job er at smide tingene ind i ringen igen, så det kan være rigtig hårdt.

Hvis det lykkes at tømme ringen, har bien vundet, hvorefter I finder en ny bi.

Lav en vejr-logbog

Prøv at holde øje med vejret i en længere periode. Lad børnene skiftes til at tegne vejret og sæt tegningerne ind i en logbog. Hvis I har lavet et vejrhjul samt vindmåler, regnvandsmåler og fugtighedsmåler, kan I også inddrage disse i jeres observationer af vejret. I kan også sætte børnenes egne fotografier af vejret i bogen, som i øvrigt kan laves som en vægavis.



Vejrhjul

Mål plantehøjde

Plant frø i en krukke om foråret og følg udviklingen af planten. Tag billede og mål højden på den. Sæt til sidst billederne sammen til en tidslinje, så I kan se udviklingen.



Vindretningsmåler



SOMMER

Sommeren er ofte varm, men kan også være våd og kold. Der er fuld af liv af insekter og fugle og masser af farver i naturen. Start dagen med at tale om vejret. Kig ud af vinduet, inden I tager på tur og find det rigtige tøj til turen. Lyt til fuglestemmerne og insekternes summen. Tal om de lange dage og Sankt Hans, hvor dagene bliver kortere igen.

SOMMERAKTIVITETER

Solen varmer

På en solskinsdag skal I prøve at føle på forskellige ting. Mærk på en husmur, der står i solen, og mærk derefter på en husmur, der er i skygge. Mærk på en sten og et træ. Mærk på vandet i en vandpyt. Hvis solen rigtigt bager, kan I prøve at lægge en sort affaldssæk over en balje vand (den skal røre overfladen), så skal I se, hvad der sker i løbet af nogle timer.

Lav et solur

Selvom børn ikke kan klokken, kan de godt bruge et solur. På et solur kan I se, hvordan skyggerne flytter sig i løbet af dagen. I stedet for at inddele soluret i timer, kan I inddele det i felter, der er relevante for jeres børn: Morgen, madpakketid, frugt og så videre. I skal starte med at hamre en stor pind ned i jorden på et sted, hvor der er sol hele dagen. Sæt en streg der, hvor pinden kaster skygge, når klokken er otte, og tegn en tegning, der symboliserer morgenen. Sæt en streg der, hvor pinden kaster en skygge, når I spiser frokost og tegn for eksempel en madpakke. Sæt streger for frugt og for lukketid. Efterhånden kan I udvide antallet af streger og også begynde at lære børnene om klokken.

EFTERÅR

Efteråret er fyldt med brune og røde farver, bladene falder af mange træer, æbler lyser op og svampene trives i skovene. Det er tid til også at lave æblemost, frugtmos, tørrede

æbleringe og stenaldergrød på bål med tørret frugt. Det regner og blæser, og alle sanser kan komme i spil.

EFTERÅRSAKTIVITETER

Lav en regnmåler

Lav en regnmåler, så børnene kan se, hvor meget det regner. Så kan I både tale om vand og vandets kredsløb og samtidig lave et lille genbrugsprojekt sammen med børnene. En plastflaske skæres over. Toppen vendes nedad og den monteres på en pind. Man kan nu holde øje med, hvor meget det har regnet i løbet af natten eller på en uge. Man kan - alt efter børnenes alder - sætte streger og tal på regnmåleren.



Regnmåler

Skab jeres egen »regn«

Ånd på et koldt spejl. Spejlet bliver dugget og fyldt med bittesmå vanddråber. Det er varm fugt fra kroppen, som samler



Vidste du, at ...

i gamle dage tog folk varsler og forudsagde vejret de kommende dage eller langt frem i tiden.

Gamle vejrvarsler er:

- Mild oktober giver sne i marts
- En hvid jul varsler en grøn påske
- Regn på Sct. Gertruds dag (17. marts) giver våd sommer
- Springer eg før ask, går sommeren i vask
- Når solen går ned i en sæk, står den op i en bækk



sig i små dråber, når det rammer det kolde spejl. På samme måde er skyerne fugt fra jorden, der »fortætter« til dråber, når de rammer den kølige luft længere oppe. Bliver de for store og tunge, falder de ned som regn. På dugvåde morgener kan I også se duggen på alle de mange edderkoppespind i hækken.

Stenaldergrød på bål

Brug æbler, vand, honning, hasselnødder og friske og/eller tørrede bær. I starter med at skære de rengjorte æbler (gerne nedfaldsæbler) ud i små stykker. Æblestykker og lidt vand koges til grød på bålet. Sød grøden med lidt honning, og server den varm toppet med hasselnødder og bær.



Lav vilde drager og møller

Med plastposer og snor kan I hurtigt lave nogle nemme »drager« til at løbe og lege med.

Tag på tur ud til både en stor, åben mark/bakke og en lukket skov. Snak med børnene om, hvor dragerne flyver bedst, og hvorfor? Hvad er vind? Hvorfor flyver dragerne, når man løber med dem, selvom det ikke blæser?

VINTER

Lysen forsvinder. Det bliver koldere og alle bladene er faldet af træerne. Måske er vi heldige, at vi oplever sne og is. I skoven ligger de brune blade i et tykt lag, og vinden får dem til at hvirvle op.

VINTERAKTIVITETER

Lav motionslege

Lav ikke-røre-jordbaner, skattejagter, »find fem ting i naturen«-lege og tilsvarende motionsaktiviteter. Det varmer, og det kræver samarbejde.

Lav tillidslege

Vinteren er god til tillidslege, hvor børnene fører hinanden med bind for øjnene. Sanserne skærpes, når man ikke kan bruge øjnene. Et barn (som har lyst) får bind for øjnene og føres af et andet barn forsigtigt rundt i området. Undervejs kan I mærke på træer og stammer. Efter fem minutter får barnet bindet af og skal nu gætte, hvor de gik og hvilke træer, han/hun følte på undervejs.



Lav jeres eget fuglefoderbræt

Vild med vild mad

Naturen rummer mange forskellige vilde planter, bær, svampe, frugter, nødder, tang, insekter og andre dyr, som er lige til at spise. På institutioners udeområder kan I garanteret finde flere spiselige planter i de »vilde hjørner«. Det kan for eksempel være brændenælde, skvalderkål, almindelig fuglegræs, burresterre og mælkebøtte.



Tag af sted på opdagelse og sanketur sammen med børnene. I skal selvfølgelig vide, hvad der er spiseligt og hvad der ikke er.

I skoven finder I om foråret ramsløg, skovsyre, løgkarse, bøgeblade og skovmærke, der alle kan spises. Både rød skovmyre og orangemyre kan spises. Om efteråret kan I samle spiselige svampe som kantareller og spiselige rørhatte, der alle skal tilberedes inden spisning.

Ved stranden kan I finde mange velsmagende strandurter, hvor især strandbede, strandmælde, strandsennep, strandarve og strandkål er lækre. Alle tangarter er også spiselige, men pluk kun af de friske skud i vandet og altid kun lige det yderste stykke. Hvis I har et rejstrygenet, kan I stryge rejer på det lave vand.

De fem gyldne tips til vild mad:

- Pluk kun de urter, bær, frugter, svampe og andet, som du ved kan spises. Pluk altid de små fine skud eller topskudene, og pluk med måde, så der er til alle. Pluk aldrig langs en befærde vej eller på en sprøjtet mark.
- Husk altid at skylle alle urter, bær osv. inden brug, så de er fri for jord og andet skidt.
- Hold en god håndhygiejne; vask hænder og sprit af, inden I laver mad. Hold urter og kød for sig.
- Vær varsom når I laver mad på bål, så man ikke brænder sig. Brug helst tørt løvtræ til madlavningen, da det giver mange gløder og ikke indeholder giftige harpiksstoffer, som fyr og grantræ gør.
- Husk de fem grundsmage, når I smager maden til: Surt, sødt, salt, bittert og umami.



Vidste du, at ...

- man i gamle dage havde en håndfuld ramsløgsblade i lommen, når man var på vandring. Så kunne man tygge på et blad, hvis man følte sig tørstig og ikke havde mere vand. Bladene giver nemlig mere spyt i munden, når de tygges, så man ikke føler sig tørstig.
- nældens stængel er fuld af lange fibre eller taver, som man i gamle dage brugte til at spinde og væve groft stof af. Navnet nælde kommer af et gammelt ord for at sy, spinde, væve eller knytte.
- skvalder betyder at myldre op af jorden, og kål en plante, hvis blade man kan spise. Planten har netop før i tiden været brugt som kål, der af munkene blev dyrket i kålhaver og stuvet som en slags skærtorsdagskål til påske.
- flere af de vilde spiselige urter i den danske natur og i vores haver er indført af munkene. Munke og nonner dyrkede nemlig urtehaver med lægeplanter og grøntsager, og de importerede planter til dem.



Opskrifter med vild mad



Hybensuppe

Hyben er rosens frugter, og de kan koges til suppe på bål. Det varmer dejligt, hvis der skulle være kølige dage i sensommeren.

I skal bruge:

- 50 modne hyben
- 8 dl vand
- 1 dl sukker
- ½ liter cremefraiche

Sådan gør I:

1. Rens bærrene, så de er fri for kerner. Det gøres nemmest ved at skære blomst og stilk af med en urtekniv, halvere bærret og skrabe kerner og kløpulver ud med en ske.
2. Hæld 8 dl vand i en gryde og bring det i kog. Hæld bærrene i og kog dem i 15 minutter, eller til de er kogt ud.
3. Tilsæt 1 dl sukker (eller så meget, I synes er nødvendigt), og server suppen varm med en klat cremefraiche i hver tallerken.
4. Lav gerne noget lækkert brød til.



Æblemoshapsere

Æblemos kan bruges både til havregrød om morgenen, til traditionel æblekage og til små lækre ristede rugbrødshapsere med æblemos. Det er også sjovt at samle æbler med børnene i nærområdet.

I skal bruge:

- Æbler
- Rugbrød
- Lidt smør
- Kanel og sukker

Sådan gør I:

1. Skræl og skær æblerne i mindre stykker.
2. Lad dem koge i en lille smule vand, til de er møre. Der kan tilsættes sukker, men det er slet ikke nødvendigt.
3. Skær rugbrød ud i mindre stykker. Børnene kan være med til at skære i for eksempel trekantede, trykke cirkler ud med et glas, eller bruge en kageudstikker til at lave sjove former.
4. Smør lidt smør på rugbrødsstykkerne, drys med kanel og sukker, og rist dem på en bålrist, hvis det er ude, eller brødrister/ovn inde.
5. Læg en klat æblemos på stykkerne, når de er sprøde.
6. Bruger I ikke æblemosen med det samme, skal den fryses ned eller tilsættes lidt Atamon.



Urtesalt

At lave urtesalt er en god aktivitet sammen med børnene. Både brændenælde, ramsløg og løgkarse er gode vilde urter at bruge til urtesalt.

Sådan gør I:

1. Start med at skylle de indsamlede blade, og dup dem tørre.
2. Bladene puttes i en blender sammen med en god havsalt, og blendes grundigt.
3. Den blendede masse breddes ud på bagepapir på en bageplade og tørres enten i solen, i et tørreapparat eller i ovnen ved max 50 grader til det er helt tørt.
4. Herefter kan urtesalten puttes på tætsluttende glas.

Ukoy - filippinske rejekager

Ukoy (eller Okoy) er en enkel, men meget velsmagende filippinsk snack, lavet af små friturestegte baby-rejer. Retten menes at være opstået i provinsen Laguna, Filippinerne. Herhjemme er den supergod, hvis man fanger masser af små rejer med rejestrygenettet, der er så små, at man ikke gider at pille dem. Rejerne skal nemlig ikke pilles, men bruges som de er med skal og det hele. Det giver en bedre smag og en mere sprød kage.

I skal bruge:

- 250 g. små rejer med skal og det hele
- 2,5 dl sød kartoffel, revet
- 2,5 dl majsstivelse/majsmel
- ½ dl mel
- 1 æg
- Ca. 2 dl vand
- ½ tsk. salt
- ½ tsk. sort peber
- 1 kop madolie



Sådan gør I:

1. I en stor skål blandes majsstivelse, mel, æg, vand, salt og sort peber. Rør dejen, så der ikke er klumper.
2. Tilsæt rejer og sød kartoffel. Bland det godt.
3. Forbered og opvarm pande med nok madolie til friturestegning.
4. Når olien er varm, øs omkring to til tre spsk. rejeblanding på panden. Tryk dem lidt med en paletkniv, så de bliver flade.
5. Steg hver side, indtil de er gyldenbrune (afhængig af tykkelsen af dejblanding).
6. Fjern den stegte Ukoy fra panden, og læg den på et stykke køkkenrulle for at absorbere overskydende olie. Gentag processen, indtil de resterende rejekager er bagt.
7. Server de varme og sprøde kager med en sur-sød sovs, lavet på eddike, sukker og lidt godt fra naturen.

Vildt kreativ

Det er altid hyggeligt at tage på tur for at finde naturmaterialer, som I kan bruge til at bygge, male, dekorere med eller noget helt andet. Naturen rummer et kæmpe skatkammer, så det er bare med at være vildt kreativ med børnene.



Vi har altid brugt naturens materialer til at skabe og bygge med. Tagrør til vores tage, ler til vores huse, dyrepels og fiskeskind til klæder, træ til huskeråd, blomster til dekorationer osv. Piletræet har haft en hel særlig anvendelighed.

Kreativ med pil gennem 500 år

I Danmark elsker vi pil. Pil vokser overalt i Danmark, og der findes 25 forskellige arter. Den er tit et af de første træer til at indvandre på åbne arealer. Man kalder den et pionertræ.

Vi har flettet pil siden oldtiden. Åleruser og døre af flettet pil er kendt i den ældre jernalder. For os danskere var pilefletning fra oldtiden til 1950erne almindeligt i Danmark – det var husflid, hvor de flettede sager blev brugt til praktiske formål i hverdagen. Og helt tilbage fra 1500-tallet blev det pålagt bønderne at plante pil til flettede hegn, så man holdt dyrene ude fra de dyrkede haver og marker.

Pil var en nyttig plante – den slog let rødder, gav læ og så kunne den bruges til humlestager, bånd- og tækkedække, kurvefletning, koste med mere. De grene, man flettede hegn af, hed gærdsel. Ud ad stynede piletræer fik man det bedste gærdsel. Når et gærde havde stået omkring fem år blev det fornyet, og det gamle blev brugt til brænde.

I nutidens Danmark er det igen blevet populært at flette med pil og andre naturmaterialer. I kan selv på legepladsen dyrke jeres egen pil og høste den hvert år til brug i flettede hegn, og til andre kreative naturaktiviteter.

AKTIVITETER

Lav en hyldefløjte

Skær en fingertyk hyldegren af på cirka 15 cm. Fjern marven med for eksempel en lang skrue. Der må ikke være savsmuld i fløjten. Skær lydhullet cirka to cm fra den ene ende. Først lige ned og så et skråt snit. Skær en træprop af en birkegren (eller en anden gren), grenen snittes flad og passes til i rørets åbning.

Måske skal proppen gøres mere flad, eller måske skal den gøres kortere, før der kommer lyd. Prøv lidt forskelligt af – det betaler sig.

Lav en olielampe med lysesiv



Pres marven ud af sivet med en tommelfingernegl. Lav en lampe af en klump vådt ler, som trilles rund og trykkes hul med fingrene. Der hældes lampeolie eller almindelig madolie i lampen. Lad vægen af lysesiv suge olie. Lampen brænder fint i flere timer.

Lav bier af kogler

Det er altid hyggeligt at tage på tur og indsamle naturmaterialer. I skal indsamle kogler fra elmetræet, lærketræet og fyrretræet. I skal bruge gult uldgarn, hvid sytråd og hvidt silkepapir til vinger. I bestemmer nu, om I vil lave små bier, store bier eller humlebier. I vikler den gule uldgarn om koglen, klipper et sæt vinger i silkepapir og sætter vingerne fast med sytråden, der også bruges til ophæng af den fine bi.

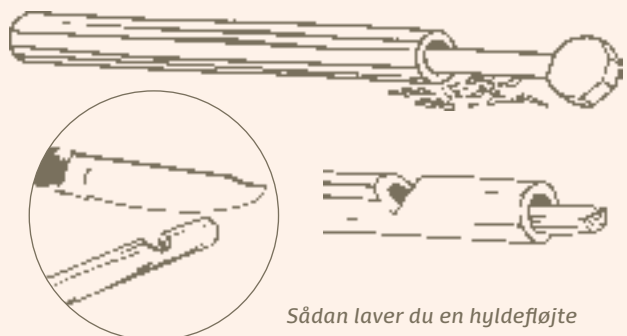


Vidste du, at ...

- birkebark indeholder naturlige olier, der gør det let at antænde og gør, at det brænder godt. Derfor er det godt at bruge til at tænde op i et bål.
- lysesiv, der er en meget almindelig plante (på fugtig bundbåde langs søbredder, på enge og i skovrydninger), har fået sit navn på grund af stænglernes hvide marv, som man brugte som væger i lamper.

Put naturen på glas

I skal indsamle høje og slanke rengjorte syltetøjsglas. Så tager I på tur og indsamler farverige blomster, urter, hyben og andre bær. De puttes på glassene og overhældes med klar lagereddike eller madolie. Nu har I et fint gemmeglas med naturmaterialer, hvor de flotte farver holder i årevis.



Sådan laver du en hyldefløjte

Vild natur på legepladsen

Det står ikke helt godt til for det vilde dyreliv i Danmark. Intensivt land- og skovbrug med ganske få arter på størstedelen af vores arealer går ud over mangfoldigheden, men det kan vi gøre noget ved. Vild natur på legepladsen tiltrækker smådyr og fugle. Med små tiltag kan I hjælpe den vilde natur godt på vej på legepladsen eller i haven. Det gør livet for bier og insekter meget bedre, og både børn og voksne kan følge årstidernes skiften og dyrelivet på nært hold.



Hvis I gerne vil have mere vild natur, er der nogle enkle ting, som I kan gøre. Gør det gerne sammen med børnene og snak om, hvorfor det er vigtigt at lave vilde tiltag på legepladsen eller i haven.

I kan:

- Etablere et kvashegn af afskårne grene
- Plante insektiltrækkende buske og planter som for eksempel sommerfuglebusk og krydderurter
- Opsætte insekthoteller, foderbræt og fuglekasser
- Lave et vildt hjørne med brændenælder, løgkarse og skvalderkål
- Udlægge træstammer, stubbe, sten, bark og kvas

AKTIVITETER

Plant på legepladsen eller i haven

Legepladsen eller haven kan også være beplantet med planter, der har forskellige egenskaber:

- Smukke blomster (som kornblomst og valmue)
- Duftende blomster (som skovmærke og lavendel)
- Duftende blade (som salvie og timian)
- Spiselige ting (som jordbær og hassel)
- Spændende frø (som kvan og etageløg)
- Føde til dyr (som sommerfuglebusk og tjørn)
- Efterårsfarver (som troldnød og paradisæble)
- Sump- og vandplanter (som tagrør og dunhammer)
- Materialeplanter (som kastanje og pil)
- Hårede blade og grene (som hjortetaktræ og lammeører).

Små rum af levende hegn

Byg små rum af forskellige typer hegn til glæde for planter og dyreliv og børn i stille fordybelse. I kan bruge pileflethegn, stendiger, græstørvsdiger, stablet brænde langs bålpladsen og hegn af nytteplanter som for eksempel solsikker, ribsbuske, højbed med jordbær og så videre.

Jordvolde med græsbevoksning

Det er sjovt og dekorativt at arbejde med jordvolde med græsbevoksning. De kan være i forskellige former og afvekslende højder mellem 40 cm og 75 cm og for eksempel omkransede bålplads, fungere som en mur eller bruges til forskellige aktiviteter - bjergbestigning, brobygning eller siddeplads ved bålet.



Vidste du, at ...

- i april måned vågner pindsvinet af sin vintersøvn. Det har sovet i næsten et halvt år. Når pindsvinet vågner, er det både sultent og tørstigt. I kan være med til at sørge for, at der er vand og mad til pindsvinet, når det vågner. Det elsker at æde regnorme, larver, snegle og bænkebidere.
- insekterne har forskellige foretrukne nektar- og pollenplanter: Humlebiernes favoritter er blandt andet stokrose og hjulkrone og honningbierne elsker honningurt, døvnælde, mælkebøtte og krydderurter som citronmelisse, salvie og lavendel. Sommerfuglene har med deres lange snabel ofte helt andre planter, de besøger. Her er det blandt andet nektarplanter som sommerfuglebuske, purpursolhat og hjortetrøst.
- brændenælden er gode venner med flere sommerfugle som fx nældens takvinge, admiralsommerfuglen, dagpåfugleøje, tidselsommerfuglen og det hvide c, der alle lægger deres æg på nælden.
- bænkebideren er et krebsdyr, der har gæller, og derfor kan de bedst lide, at der er mørkt og fugtigt. De gemmer sig under sten og træ om dagen – eller inde under barken på gamle tykke grene. Om natten rumsterer de rundt og finder føde. De spiser døde blade og dødt træ. De bærer deres unger i en pose på maven.

Sådan laver I et kvashegn

Et kvashegn blev i gamle dage brugt i skovene, og man kaldte det for et gærdselshegn. I bygger det ved at placere støttestolper i mindst 1 meters højde i to rækker til at holde sammen på grenene. Afstandene mellem stolperne skal være 70-80 cm. År efter år fylder man op med afskårne grene mellem stolperne, da grenene langsomt vil kompostere nedefra. Hegnet er både en fin rundeler på legepladsen og et godt sted for fugle, smådyr og pindsvin.



Kvashegn



Insekthotel



En sjælden gæst



Vilde blomster

Lær de vilde fugle at kende

Fugle elsker vild natur. I kan tiltrække flere vilde fugle til jeres udearealer ved at lave nogle simple vilde tiltag på legepladsen eller i haven. Det gælder om at indrette området med en varieret natur, fordi fugle foretrækker nemlig en have med frugter, bær og gode skjulesteder.



En varieret natur tiltrækker fugle. Det er en god idé med mange arter af træer og buske, et åbent græsareal, bede med blomstrende nektarrige planter og krydderurter. Hav også gerne et vildt hjørne med vilde planter, der kan tiltrække insekter, som fuglene kan spise. I kan tiltrække flere fugle ved at fodre, og husk også vand til fuglene året rundt og et fuglebad.

Gode råd til et fuglevenligt udeområde:

- Få området til at minde om et skovbryn
- Plant træer og buske med bær, frugter og skjulesteder
- Sørg for, at der er vand i haven
- Lav et vildt hjørne i haven
- Ryd ikke for grundigt op
- Undgå sprøjtemidler
- Sæt fuglekasser op
- Giv fuglene mad i vinterhalvåret

AKTIVITETER

Lav et foderbræt til de vilde fugle

I kan lave jeres eget foderbræt af et stykke grantræ. Brug den nederste halve meter af et juletræ. Klip den øverste krans af grene, så de stikker langt nok ud til, at I kan binde en snor om til at hænge foderbrættet op i. Den nederste krans bevares. Et kraftigt tov flettes op og ned rundt indtil det slipper op. Nu har I et fint fuglefoderbræt.

Brug fedtrige kerner til småfuglene som hampe- og solsikkefrø. I kan også selv samle og tørre æbler, hyben og rønnebær til brættet. Drosler som solsorte og sjaggere er helt vilde med æbler, som I kan lægge på jorden. Silkehaler er glade for bær, mens grønirisk, kvækerfinke, bogfinke, dompap og kernebidder elsker solsikke- og hampefrø. Musvitter og mejser foretrækker jordnødder og fedtfuglefoder.



Lav jeres egen mejsekop

Det er meget let at lave jeres egen mejsekop, så I kan få glæde af at se fuglene spise lige uden for vinduet.

Tag en tur i en genbrugsbutik og køb et par gamle kopper. Man kan tit få dem ret billigt.

Det smarte ved at bruge en kop er, at den er nem at hænge op på en gren i hanken, hvis man binder et stykke snor fast gennem hanken. Hæng kopperne med fuglefoder i træer og buske, som I kan se fra et vindue, så I også får glæde af at kigge på fuglene, når de spiser.

Lav jeres egen fedtfuglefoder

Når I skal lave fedtfuglefoder smeltes fedtstoffet - palmin eller svinefedt i en gryde, og kerner af solsikke og hamp, samt jordnødder fyldes heri. Forholdet skal være ca. 1:1. Så hvis I bruger 500 g fedt, skal I bruge 500 gr. Foder. I kan putte fedtblandingen i kopper eller i nederste halvdel af mælkekartoner. I kan også gnide det ind i grankogler.



Vidste du, at ...

- en musvitfamilie kan spise flere tusinde insekter og andre smådyr i yngletiden.
- hvis der er vand til fuglene på legepladsen, så vil der være 50% flere fugle.
- stære er kloge fugle, der bruger op til 18 forskellige duftende urter til at fore deres redekasse med, så de undgår lus og lopper i kassen.
- hulrugende fugle, der har brug for et hult træ eller en redekasse til at lægge deres æg i, foretrækker hundeuuld til at fore kassen med, hvis de kunne vælge.

Dans med regnormene

Hvis I ser en måge eller en solsort stå og trampe på græsplænen, så er det ikke fordi den har kolde fødder eller laver stepdans. Den gør det faktisk, fordi regnormene kommer op af jorden, når de mærker den rytmiske dunken fra fuglens trampe. De tror, det er regn, som kan oversvømme deres huller.

Prøv om I også kan lokke regnormene op af deres huller. Find et lille område med frodigt græs, stå i en lille rundkreds tæt sammen, og begynd at trampe. I skal fortsætte indtil I ser, at der begynder at komme regnorme op. Prøv at tælle, hvor mange I har lokket frem.

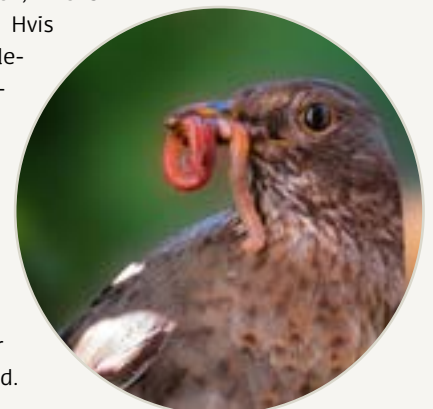
Leg regnormetræk

Regnormen har bittesmå børster på hvert led af sin lange krop. Man kan slet ikke se dem, men de er der, og de er gode til at gribe fat med. Hvis en solsort får fat i ormen, er det vigtigt for den at kunne holde fast og stemme imod.

Fang en regnorm og føl på dens underside med en fingerspids. Måske kan I mærke de små børster, som gør, at den kan hage sig fast på underlaget. De kan kun mærkes, hvis man stryger fra bagenden mod forenden.

I skal nu lege, at I trækker en regnorm op af jorden, hvor børnene er »regnorme«, og et par af de voksne er »solsorten«. »Regnormene« og »solsorten« trækker i hver sin ende af et tykt tov. Det handler om, at »solsorten« skal trække alle »regnormene« op ad jorden, mens »regnormene« holder igen. Hvis børnene er meget små, kan legen leges én til én. Et viskestykke kan da med fordel bruges i stedet for et tov. Husk at sige »pip pip« som en solsort.

I kan også skabe regnvejrsvibrationer i jorden med en »ormepind«, som I stikker ned i jorden og filer på med en anden, ujævn pind.



Helt vild med historier

Børn er vilde med historier. Når vi flytter fortællingen fra inderummet til uderummet, sker der noget næsten magisk. Der er en grund til, at trolde og alfer bor derude i naturen. De små væsner hjælper ofte med at skabe magi og inspirerer os til at sætte fantasien fri. Brug gerne forskellige stemmer, kroppen, fagter og rekvisitter, når du fortæller vilde historier.



Når vi fortæller historier udenfor, skærpes børns sanser og koncentration, fantasien får friere spil og kroppen overgiver sig til ro og fordybelse. Naturen udfordrer opfindsomheden, byder på følelsesmættende oplevelser og vækker kroppen til en større sanselighed.

Ifølge hjerneforsker Kjeld Fredens fremmer naturen børns nysgerrighed, fordi den konstant overrasker.

AKTIVITETER

Forundringsting udenfor

Forundringsting er med til at skabe spontane historier i uderummet på legepladsen eller i haven. Hæng eller placér kendte ting fra kendte historier rundt om på legepladsen. Det kan for eksempel være tre lerskåle og tre træskeer i forskellige størrelser - Guldlok og de tre bjørne. Lav en lille bro med en trolde under - De tre bukkebruse. Hæng en kjole op i et træ, der illustrerer sangen »Se min kjole«.

Fortællerum i naturen

Find gode ude »fortællerum«, der kan gøres hyggelige med for eksempel tæpper og puder. Find gerne et hjørne af legepladsen, hvor en voksen kan sidde og fortælle historier og læse bøger med brug af dialogisk læsning. Måske laver I en hule, måske har I et lille telt, I kan slå op? Bålhus og bålsted er også et godt sted for fortællinger omkring bålet.



Vores skov og vores natur

Gå flere gange om ugen ud til et sted, som børnene kender som vores sted i naturen. Her kan børnene bruge alle sanser, og der er tid til rum og fordybelse. Tag skovens atmosfære til jer og fortæl historier om fabeldyr, krible krable dyr, alfer, feer, trolde og elverfolk. Det er særligt sjovt, hvis »skovnisserne« har sat remedier til for eksempel leg, bålmad eller forundring frem på forhånd, som børnene finder.

Børns fortællinger - En fortællertur

Tag en gruppe børn med på en tur ud i naturen. Lav en fortælling undervejs, der er godt hjulpet af alt det, I støder på i

naturen. Tag gerne rekvisitter med – for eksempel fire hatte og et svær. Børnene opfordres til at fortælle en historie. Den voksne kan inspirere, støtte op om fortællingen, hjælpe med strukturen og den røde tråd i fortællingen. De ældste børn kan fortælle for de yngste børn.

Aktive fortællinger med rekvisitter

Find sjove rim og remser frem. Dans, hop og leg dem. Gerne med rekvisitter, hvor børnene deltager aktivt i fortællingen og bruger kroppen. Fortæl for eksempel om en trolde og gå som en trolde. Gå rundt på legepladsen med en lille gruppe børn til historie/fortælling og gør brug af små aktive stop med bevægelser. Lav et tegnebord på legepladsen, hvor børnene kan tegne noget af det, de har fået fortalt.

I kan placere forskellige rekvisitter rundt om på legepladsen; en frø-bamse, et guldæble osv. Børnene kan nu digte deres egne historier, efterhånden som de bevæger sig rundt på legepladsen og finder tingene.



Vidste du, at ...

- historiefortælling er en af de allerældste kunstformer. Mennesker har altid fortalt historier til hinanden, og de er overalt. Historier har gennem tiderne haft en opdragende funktion i samfundet, været med til at skabe vores måde at se verden og været ren fornøjelse for børn og voksne.
- fortællinger gennem tiden er blandt andet blevet brugt til overlevering af viden eller til at videregive normer og værdier. Det var blandt andet tilfældet med nogle eventyr, og det er derfor, at mange gamle eventyr har en meget grim slutning. De onde stedsøstre i eventyret om Askepot fik øjnene prikket ud af fugle i slutningen af historien. Den lille havfrue fik ikke sin prins, men døde og endte som havskum. Der var altså moraler der fortalte om, hvad der var godt eller forkert, og historierne gik fra mund til mund.

Vild med at lege

Naturen inspirerer til alsidig og impulsiv bevægelse, kalder på mod, tilbyder kropslige udfordringer og byder på forunderlige verdener, hvor man kan klatre op, hoppe over, kravle under og løbe ned ad. Mennesket har bevæget sig i naturen i årtusinder, og vores kroppe er udviklet i samspil med den.





Børn skal lege. I legen udvikler børn fantasi, tænkning og forståelse for sig selv og andre. Børn leger for at lege, ikke for at lære noget bestemt. Men i legen lærer de at skabe historier sammen og at håndtere forskelligheder. Leg er en vigtig del af børns udvikling, hvor både fantasi, virkelyst og kreativitet fremmes gennem legen. Børn opbygger også relationer og social forståelse for hinanden.

AKTIVITETER

Naturjagt i fuld fart

Børnene inddeles i hold, og hvert hold modtager en liste over ting, de skal finde i skoven. Efter en halv time skal de være tilbage med så mange ting som muligt. Sværhedsgraden kan varieres efter børnenes alder. Når børnene kommer tilbage, beundrer de hinandens fund og taler om tingene. Brug tingene til at starte nye lege.

Det kan for eksempel være:

- Noget fra et dyr
- Noget, der er spidst
- To ting, der er spiselige for mennesker
- Noget, der lugter godt
- Noget, der er slimet
- Noget, der ikke hører til i skoven
- To ting, som dyr har spist af
- Noget, der er gult
- Fire forskellige blade.

Hånden i posen

I skal bruge en uigennemsigtig pose. I posen anbringer I en eller anden naturting: En knogle, et æble, en hjortetak, en svamp eller lignende. Et barn skal nu stikke hånden i posen og beskrive for de andre, hvad han eller hun mærker. De andre skal prøve at gætte, hvad der er i posen.

Den, der gætter det, bliver den næste til at stikke hånden i posen.

Kimsleg

I skal bruge et par tørklæder. Slå jer ned uden for et sted med varierende omgivelser. Find så en række genstande; blade, frugter, blomster, kogler, svampe eller lignende og læg disse



Vidste du, at ...

- det var almindeligt på landet for både børn og voksne at lege, når der var fest. Det kunne være til høstfest, familiefester, bryllupper, barnedåb og så videre. Børn og voksne legede sammen, og det var tit lege, hvor man skulle bruge kroppen som for eksempel forskellige gemme- og tagfatlege.
- leg foregik for det meste udendørs før i tiden. Der var som regel ikke plads til, at børnene legede indenfor, fordi hjemmene ofte var små og familierne store.
- i byen var købelegetøj som byggeklodser og puslespil blevet almindeligt i 1800-tallet. På landet lavede man sit legetøj selv eller brugte sin fantasi.

ting på det ene tørklæde. Giv børnene et halvt minut til at indprente sig genstandene, hvorefter det andet tørklæde lægges over. Børnene får så ti minutter til - hver især eller i grupper - at finde de samme ting i omgivelserne.

Leg Uopdragne Egernunger

Find et område med træer. Lad et par børn være »mor- og faregern« og lav en »egernrede« på jorden. Alle andre er egerunner og skal gemme sig mellem træerne, fordi de ikke vil hjem. Hvis mor- eller faregern ser en unge, råber de: »Egernunge kom hjem«, og nu skal egerunner blive i reden, indtil en af de andre egerunner når uset hen til reden og befrier alle ungerne ved at råbe: »Alle egerner kom ud for at lege«.

Dyre-stafet

Lav et stafetløb, hvor hver gruppe består af fire børn: En hjort, en fugl, en snegl og en frø. Hver gruppe er et dyr, og nu skal de løbe ligesom dyret gør: Sneglen kryber, hjorten løber på alle fire, fuglen hopper og frøen svømmer (med armtag). Dyrene skiftes til at løbe som i en almindelig stafet. Hvilken gruppe når først at få alle dyrene igennem?



Naturens vilde planter

Naturen rummer en mangfoldighed af vilde planter, som ikke bare er smukke, men også kan anvendes i køkkenet. Mange af naturens vilde planter blev førhen dyrket i klosterhaver og anvendt til medicin og mad. Nogle har beholdt deres ry som nytteplanter og anbefales den dag i dag i simple husråd og urteteer. I kan lave et eller flere »vilde hjørner« på legepladsen, hvor de vilde planter får lov at gro.

De vilde planter giver i sig selv mere biodiversitet på udearealet, men de vil også skabe mere dyreliv, da mange vilde dyr som fugle og insekter lever af planterne.

For at få mere liv i haven er det klogt først og fremmest at tænke på at fremme danske og gerne de lidt sarte planter, som for tiden er under pres af menneskelige aktiviteter. Det er bedst at have hjemmehørende planter, som dyr og insekter har tilpasset sig gennem tusinder af år. Sjældne insekter har også ofte sjældne planter som fødekilde eller levested.

Plantetips til legepladsen

- Sørg for at plante danske, hjemmehørende planter og urter.
- Sørg for, at der er blomstrende planter med nektar og pollen fra tidligt forår til sent efterår.
- Undgå forædlede blomster, der ikke har fødeværdi.
- Lad ukrudt som brændenælde, skvalderkål og græsser blomstre i hjørnerne.
- Kurvblomster, ærteblomster, klokkeblomster og mange arter af krydderurter er nogle af de blomster, som mange insekter godt kan lide.

AKTIVITETER

Undersøg de vilde planter med lup

I kan undersøge hvilke former for planter, der findes på et udvalgt sted som i skoven, på engen eller på legepladsen/haven. Selvom man ikke altid kan se selve planten, så findes der ofte spor efter dem: Blade, frugter og frø oven på jorden og rødder nede i jorden. Hvis I undersøger planterne med en lup, så ser man mange flere detaljer som små hår, torne eller ribber i bladene. I kan også være heldige at se spalteåbningerne på bladene. Måske er der insekter, der har sat spor på bladene som ædemærker eller æg, der er lagt på bladet.

Når I har undersøgt planterne, kan I lave en rapport over, hvilke planter I fandt. Tegn og mal dem også, og tag billeder af dem, så I husker det.

Gendyrk jeres planter

I stedet for at smide grøntsagsrester til kompost, så kan I faktisk gendyrke flere af dem. Tag for eksempel gulerodstoppe og



Vidste du, at ...

- ordet ukrudt kommer af tysk Unkraut = »ikke-urt«. På ældre dansk hed det ugræs. Det er planter der gror, hvor de ikke skal, ifølge det menneske, som ejer eller driver et land- eller vandområde.
- vores 100.000 km grøftekanter er vigtige voksesteder for en masse urter i Danmark. Faktisk kan du støde på halvdelen af Danmarks mere end tusind vilde blomsterplanter i grøftekanterne.
- døvnælde tidligere er kaldt for både sukkernælde og sugenælde. Det er fordi, at der inde i blomsten er en dejlig, sød nektar. Hvis I er tidligt ude for at plukke døvnælder (før humlebieerne), kan I suge den søde saft.
- fabler er små fortællinger med planter, dyr og genstande som hovedpersoner. Fabler er unikke ved, at de deler et mere eller mindre synligt budskab med læseren.
- nældens stængel er fuld af lange fibre, eller taver, som man i gamle dage brugte til at spinde og væve et groft stykke stof af. Navnet nælde kommer af et gammelt ord netle, der betyder sy, spinde, væve eller knytte. Du kan selv prøve at banke taverne ud af nælden.

sæt dem i vand med rodnettet nedad, så vil I hurtigt få små grønne spirer, som eksempelvis kan bruges i salater eller pesto.

Er jeres hvidløg eller ingefær begyndt at spire, så kan I også gengro dem ved at putte dem i jord og vande jævnlige. Frø og kerner som chiafrø, hørfrø og solsikkekerner kan også blive til små fine spirer.

Magiske døvnælder

Døvnælden ligner til forveksling brændenælden, men den kan kendes på de hvide blomster. De kan ikke brænde som brændenælder, og derfor kaldes de for »døve«. Døvnælderne har meget smukke hvide blomster i en krans omkring den firkantede stængel, og så kan de noget helt særligt. De kan nemlig rette sig efter tyngdekraften. Det kan I bruge til et sjovt og smukt forsøg.

Pluk en stor buket døvnælder, der er lige lange. Læg blomsterne i en rundkreds på en dyb tallerken, så stilkene mødes på midten. Læg en sten oven på stilkene midt på tallerkenen. Fyld tallerkenen med vand, så enderne på stænglerne er dækket. Kig til planterne en gang imellem. I løbet af et døgn har de rejst sig op til en flot, rund buket. Hver stængel har bøjet sig i en smuk bue.



Vilde kroppe i naturen

Det er livsnødvendigt for børn at bevæge sig, fordi vi lærer verden at kende igennem vores kroppe. Børn skal røre sig på alsidige måder og derved udvikle sig både fysisk og mentalt. Forskning viser, at bevægelse fra fødslen er essentiel for børns motoriske udvikling, kognition, kropsforståelse og samspil med omgivelserne og andre mennesker, men de fleste børn (og voksne) bevæger sig desværre slet ikke nok.

I naturen er underlaget kuperet og varierende, og der er knolde og huller, som udfordrer både fodstyrke, sener, balancesans og muskel-led-sans. Skovbunden, stien og det løse jord og sand er uforudsigelig og aldrig ligeså ensartet, som asfalten eller gulvet er.

I naturen må barnet koncentrere sig om at placere fødderne rigtigt og holde balancen. Der sendes konstant signaler til barnets hjerne om egen placering i forhold til jorden. Dermed bliver børnenes muskel-ledsans (registrering af kroppens placering i forhold til omgivelserne) hele tiden udfordret og trænet, når de går og løber i naturen.

AKTIVITETER

Naturmemory

I kan nemt lave et naturmemory, hvor I bruger naturting fra naturen. Alle børnene skal finde to ens ting i naturen som to kogler, to sten, to blomster osv. Alle børnene går lidt væk, imens de voksne lægger naturtingene tilfældigt ud på et stort fladt naturareal. Oven på hver ting stilles en omvendt urtepotte eller lignende. Nu skal børnene skiftes til at gå rundt på spillepladsen og vende to kegler af gangen for at finde to ens ting. Spillet slutter, når alle de ens naturting er blevet parret med hinanden.

Bevægelsesskattejagt

Denne skattejagt er ikke helt nem, så en voksne skal følge med rundt for at instruere.

For del nogle poster (laminerede ark) i et område med varieret terræn, så I kan bevæge jer i forskellige naturtyper (bakker, stier, højt græs eller krat). Aktiviteten træner både motorik og evnen til at se og huske pejlemærker i naturen.

En post består dels af et foto af det sted, hvor næste post kan findes, og dels en bevægelsesopgave, som skal udføres, inden man må gå videre.

Eksempelvis kan der ved post 1 være en tegning af en, der hopper som en frø. På posten er der samtidig et foto af et væltet træ. Dette træ skal I nu forsøge at genfinde i virkeligheden. Ved det væltede træ er en ny post, hvor I skal gå på line, samt et foto af det nye sted, som skal findes.

Bevægelsesopgaverne kan med fordel tage udgangspunkt i de motoriske grundbevægelser, for eksempel at krybe, rulle, kravle, løbe, gå, hoppe, hinke, springe, snurre, trille, svinge, gyanke, vippe, klatre, trække, skubbe, kaste, gribe og balancere.

Billederne kan også illustrere noget, børnene skal finde, inden de forlader posten – eksempelvis en myre, en grankogle, en sten eller en fuglerede.

Fang musehalen

Denne klassiske alle-mod-alle-leg får virkelig gang i bentøjet. Alle børn har et lille stykke snor proppet ned i buksekanten, så den hænger som en musehale. Nu gælder det om både at forsøge at hive halerne af de andre børn og beskytte sin egen hale. Hvis man mister sin musehale, må man først tage den på igen, når man har slået en koldbøtte eller lignende.



Vidste du, at ...

- børn, der lever et aktivt liv, er mere tilbøjelige til at få sunde bevægelsesvaner som voksne.
- bevægelse har en positiv indflydelse på børns trivsel.
- Sundhedsstyrelsen konkluderer, at aktive børn har bedre selvværd, føler sig mindre ensomme og har lettere ved at få venner.
- et forskningsprojekt viser, at børnehavebørn, der leger og bevæger sig i den frie natur, er bedre til at fastholde koncentrationen, når de starter i skole.

Vand til marken

I skal bruge en kop til hvert barn og to spande til hver gruppe. Der er cirka 20 meter mellem spandene, den ene er fyldt med vand. Grupperne skal nu sammen bringe alt vandet fra den ene spand til den anden spand ved at løbe med vand i kopperne. Den gruppe, der først har bragt alt vandet »ud i marken«, har vundet.

Alle mine museunger kom hjem

Vi kender legen med kyllingerne, der skal komme hjem. Denne variant handler om musene og deres tre fjender: ræven, uglen og musvågen. På marken eller i græsset bor musemor med sine unger. De løber og leger, men nu er det tid at komme hjem. Det er farligt at bevæge sig hen over det åbne terræn for her lurer faren!

Vælg tre børn, som er ræv, ugle og musvåge. Når moren kalder sine unger hjem, må de tre forsøge at fange dem, indtil museungerne når hen over strengen, der markerer musenes hjem. De mus, der bliver fanget, må selv vælge, om de vil være ræve, ugler eller musvåge.





Vild i naturen

Danmarks natur er helt vild, og vi er vilde med den. Vilde med at besøge den og vilde med at få besøg af naturen hjemme på vores egen legeplads. Men Danmarks vilde natur er også under pres, og den kan trænge til en hjælpende hånd, og så er der masser af muligheder for sammen at skabe noget vildt. Vi er også selv vilde engang imellem, og det kan vi bedst være i naturen.

I dette hæfte finder I masser af inspiration til sjovt og lærerigt samvær i og med vores herlige, vilde natur.

God fornøjelse.