



Vild med naturen

Inspirationshæfte om leg og bevægelse i naturen

Danmarks
Naturfredningsforening



Friluftsrådet

Brug naturen - den er for vild!	3
Forbered dig med små skarpe	4
Vild med bevægelse og leg	6
Vilde grænser	12
Vild med samarbejde	16
Regler for færdsel i naturen	22
Find mere inspiration	23



Inspiration fra

www.skoveniskolen.dk

www.naturkatapulten.dk

www.grønnespirer.dk

Grønne Spirer: 150 gode grunde til at vi skal ud i dag, Friluftsrådet, 2012

FAKTA om friluftslivet i Danmark, Friluftsrådet, 2013

Andkjær, S. & Øyås, J.: Vild med det vilde udeliv. Focus – Tidsskrift for Idræt, nr. 4, dec. 2006

Jensen, V. B.: Krop og bevægelse: Alt for lidt gang i den, Børn og Unge, nr. 4, 2011

Citater fra Grønne Spirers medlemsinstitutioner

Friluftsrådet

Scandiagade 13 · DK-2450 København SV
Tel +45 33 79 00 79 · Fax +45 33 79 01 79

Kolofon:

1. udgave, 1. oplag

Udgivet i 2013 af Friluftsrådet og Danmarks Naturfredningsforening til Naturens Dag - i samarbejde med Grønne Spirer.

Udgivet med støtte fra Tips- og Lottomidler til Friluftslivet.

Forfatter: Bjørn Sylvester Christensen

Redaktion: Ida Kryger

Fotos: Susanne Bach Olesen, Lisbeth Kruse, Tina Højsager, Mads Ellegaard Larsen, Astrid Bjørg Mortensen, Adam Grønne, Colourbox.com, Christina Kaaber-Bühler, Børnehaven Mariahøjen, Bjørn Christensen, Hanstholm Naturbørnehave, Anette Nasser Gamborg, Dagplejeren fra Saltum, Karina Rahn, Lenette Schunck, Børnehaven Toppen, Carsten Snebjerg

Brug naturen - den er for vild!

De fleste af os har tidlige minder, der omfatter stærke indtryk og store oplevelser i naturen. Dette på trods af at vi lever i et kultiveret land uden meget vild natur tilbage. Men man skal ikke op på de højeste tinder i Norge eller ind i de dybe jungler i Amazonas for at få store naturoplevelser. Den danske natur er foranderlig, uforudsigelig og fyldt med udfordringer, indtryk og følelsesmættede oplevelser.

Naturen opfordrer til kreativitet og spontanitet, og at opleve noget 'vildt' kan være mange ting. Hvornår har du sidst løbet en tur med bare fødder eller trådt i en kokasse? Hvor højt tør du klatre op i et træ? Kan du bygge en bro eller et svingtov over et vandløb? Tør du sove i skoven eller på stranden?

Ud med ungerne

Meget forskning har efterhånden vist, at børn udvikler blandt andet sundhed, fantasi og sociale færdigheder i naturen. Det er derfor betænkeligt, at en Gallup-undersøgelse viser, at børn i dag kun kommer halvt så meget i naturen, som deres forældre og bedsteforældre gjorde, da de var børn. Det er en alvorlig sag, hvis børnene er ved at miste kontakten til naturen.

Målet med Naturens Dag og dette inspirationshæfte er at skabe et modspil til denne tendens. Inspirationshæftet inviterer alle til at være vilde i og med naturen, men henvender sig særligt til personale i børnedagtilbud. Vi skal

røre os og være aktive. Vi skal bruge sanserne og tage på eventyr og opdagelsesrejser i den nære natur. Vi skal prøve vores grænser af og møde spændende dyr og sjove udfordringer.

Hæftets indhold

Inspirationshæftet består af aktiviteter, refleksioner og tanker om temaet 'vild med natur'. Hæftet indledes med nogle små energigivende naturaktiviteter og er herefter opdelt i tre overordnede temaer:

- Vild med bevægelse og leg
- Vilde grænser
- Vild med samarbejde

Hvert tema består af aktivitetsforslag suppleret med teori og gode råd. Slå jer løs og vær vilde i og med naturen – alle kan være med!

God fornøjelse!



Forbered dig med små skarpe

At være udendørs er altid forbundet med en vis usikkerhed omkring vejr og vind. Det er derfor en god idé at være forberedt på kolde børn, der har brug for et mentalt boost og noget varme i kroppen. Du kan forberede dig ved at pakke din pædagogiske rygsæk med *små skarpe*.

Små skarpe er korte varmegivende aktiviteter, der giver både mental parathed og fysisk varme.

Vi kender betegnelsen 'en lille skarp' – en dram med relativt høj alkoholprocent, som giver en varmende følelse i kroppen og en mental opstemthed. Små skarpe aktiviteter har samme effekt: De sættes hurtigt i gang, giver varme i kroppen og spreder latter og godt humør blandt deltagerne.

FORSLAG TIL SMÅ SKARPE

Lille Peter Edderkops rumpedans

Deltagerne sidder i en rundkreds i, således at personen foran sidder mellem benene på den bagved. Alle synger med på Lille Peter Edderkop og laver øvelser imens: *Lille Peter Edderkop kravled' op ad muren: Alle 'rumper' fremad på ballerne. Så kom regnen og skylded' Peter ned: Alle læner sig bagud og hviler på den bagvedliggende person. Så kom solen og tørred' Peters krop: Man kilder/ tørrer barnet foran under armene. Lille Peter Edderkop kravled' atter op: Alle rumper igen fremad på ballerne.*

Græsslåmaskinerne

Opdel børnene i grupper med tre personer i hver, hvor én er havemand, og to er græsslåmaskiner. Havemanden har travlt med at styre begge sine græsslåmaskiner, som er løbet løbsk. Græsslåmaskinerne marcherer mekanisk rundt blandt de andre, men er ikke i stand til selv at skifte retning, så havemanden skal hele tiden sørge for at løbe mellem sine to maskiner og dreje dem, så de ikke går ind i andre maskiner, træer, buske og så videre. Der skiftes rolle efter noget tid. De mindste kan nøjes med en enkelt græsslåmaskine.

Mariehønefange

Mariehønefange er en videreudvikling af den klassiske fangeleg 'ståtrod'. Når man bliver taget, skal man lægge sig på ryggen og sprælle med ben og arme ligesom en mariehøne, der er blevet væltet om på ryggen og forsøger at vende sig. Man bliver befriet, ved at en anden mariehøne kommer til undsætning og vender den væltede mariehøne om på maven igen. Mariehønen kan nu rejse sig og være med i legen igen.



Skovtrolde

Forestil jer, at I er en gruppe skovtrolde, der sidder rundt om et bål. Trolde demor begynder at fryse og rejser sig og begynder at trampe rundt om bålet (går rundt i en cirkel). Alle troldeungerne følger med, og snart går alle rundt i ring. Trolde demor fryser stadig, så hun begynder at klappe sig på lårene. Alle ungerne gør det samme, mens de stadig går rundt om bålet. Pludselig ser trolde demor en masse lækre tudser hoppe rundt på jorden foran sig. Trolde elsker frøer, så mens hun stadig går, bukker hun sig med jævne mellemrum og happer frøerne. Ungerne kopierer bevægelsen. Trolde demor får nu øje på en masse lækre æbler, der hænger ned fra træerne. Alle går helt op på træerne og strækker sig for at plukke æblerne. Men hov, var det lyden af mennesker? Trolde demor råber "Gem jer", og alle troldeungerne styrter væk og gemmer sig bag nærmeste busk, træ eller lignende.

Pyha, menneskene er væk, og faren er drevet over. Alle skovtrolde kan atter sætte sig rundt om bålet eller fortsætte deres skovvandring – men nu med fornyet energi og varme i kroppen.

Chip & Chap

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

Tusindben i naturen

Stil jer mange tæt efter hinanden i kuperet terræn, og tag hinanden om livet. Gå eller løb en tur, hvor I skiftes til at være hoved. Pas på, at ormen ikke knækker over.

Trække gulerødder

To personer bliver valgt til at være bondemænd. Alle andre lægger sig på maven og filtrer sig ind i hinanden på kryds og tværs ved hjælp af armkroge, flettede ben og så videre. Bondemændene skal nu trække gulerødder op ved at tage deltagerne i benene og trække dem fri af klumpen. De gulerødder, der er trukket op, hjælper bondemændene med at trække efterfølgende.



Vild med bevægelse og leg

Naturen er rummelig med god plads til fysisk udfoldelse, sport og leg. Voksenaktiviteter som for eksempel mountainbiking, havkajak, klatring, ekstremløb og adventureraces har i de seneste år for alvor vundet indpas i den danske natur, men mens de voksne tonser rundt med adrenalinen pumpende i kroppen og en herlig følelse af flow og fart, er det blevet sværere for børnene at finde rum til at lege deres vilde lege.

Børn i vat?

I et stadig mere sikkerhedsfokuseret samfund har faldunderlag, voksenopsyn og sikkerhedsafstande invaderet børns dagligliv og resulteret i en til tider hæmmende forsigtighedskultur. Dette er mest tydeligt ved de mange sikkerhedskrav til børns legemiljøer. Spørgsmålet er, om dette har negativ effekt på børns oplevelser, udvikling og læring? Børn (og pædagoger) skal naturligvis føle sig trygge, og der skal være rum til stille leg og fordybelse, men får de vilde aktiviteter nogen plads overhovedet?

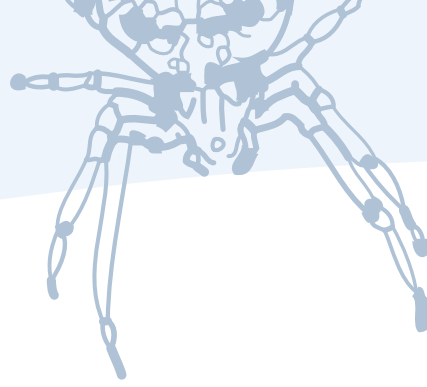
Vilde lege i naturen indebærer en vis risiko for skrammer og måske endda en brækket arm, men man kan vælge at se dette som en naturlig og nødvendig del af børns motoriske og sociale udvikling. Den vilde leg er en grundlæggende udviklingsleg, og argumenterne for den vilde leg i naturen er derfor mange.

En undersøgelse af Ellen Beate Sandseter fra Norge har for nylig påvist, at den risikofyldte og vilde leg er udviklende og vigtig for børn. De har brug for at hoppe ned fra træer og gyng højt op og ned i rasende fart. De har brug for et højt spændingsniveau og følelsen af suset i maven. Selvfølgelig skal der stadig tages sikkerhedshensyn, men skaden ved helt at holde børnene fra de farlige lege, som udvikler dem, er langt større. Legen er ikke livsfarlig. Den er livsvigtig.

Vilde aktiviteter i naturen

Småbørn erfarer verden med kroppen. Skal erfaringerne være mangfoldige, må de løbe rundt på bulet terræn, kravle i mudret jord og klatre op og ned for dermed at skabe bedst mulige forudsætninger for deres kropslige udvikling. Fysisk udfordrende lege i naturen åbner ydermere ofte op for, at børn kan afprøve sig selv i samspil med andre. I den vilde leg må børnene tage særlige risici, de må forhandle med hinanden og løse de konflikter, der opstår i kampens hede, og de må tage beslutninger og være kreative i deres løsningsmodeller, når legen får frit løb.





Forslag til seks typer af vilde lege

Ellen Beate Sandseter opregner i sin undersøgelse forskellige former for risikofyldt leg:

1. Undersøge højder: Vænner børn til højder og mindsker sandsynligheden for højdeskræk.
2. Opleve høj fart: Mindsker frygten for risikobetonet bevægelse.
3. Udforske farlige redskaber: Skaber interesse for at arbejde med og håndtere farlige redskaber.
4. Nærme sig farlige elementer så som vand og ild: Mindsker risikoen for fobi og unødigt frygt.
5. Fysisk kamp: Mindsker angsten i dramatiske situationer samt social angst.
6. Ud på egen hånd: Hjælper børn med at overvinde frygten for adskillelse fra nærtstående personer.

Legens væsen og muligheder

Leg er vigtigt, fordi leg er sjovt! Leg fascinerer og skaber fordybelse, flow, selvforglemmelse og glæde. Netop denne ramme giver de bedste forudsætninger for at arbejde med pædagogiske mål, men samtidig kan det være en udfordring, da den frie leg ikke altid harmonerer med mål og indhold, hvor en dagsorden sætter rammer og begrænsninger. Pædagogen skal se, hvornår legen med fordel styres og påvirkes, og hvornår den frie leg i sig selv er givende for børnegruppen. Det er vigtigt at pointere, at

”Naturen bevæger os, og vi har opdaget og erfaret, at ingen steder findes der bedre plads for fysisk aktivitet end i naturen. Den bevæger os og er også mere alsidig i forhold til at bruge og træne fantasien.”

– pædagog fra Grønne Spirer-institution

de voksnes nærvær og hyppige input og deltagelse er helt afgørende for, hvad børnene oplever og lærer. F. eks viser en nylig undersøgelse af Niels Ejbye-Ernst, at pædagogernes rolle er helt afgørende for børnenes naturviden og -interesse.

Opmærksomhed på målet og det faktiske resultat

Det er ikke sikkert, at de aktiviteter, de voksne sætter i gang, opfylder det ønskede mål. En undersøgelse foretaget af centret for Research in Childhood Health på Syddansk Universitet viser, at selvom institutionens personale har fokus på fysisk aktivitet, er det ikke sikkert, at resultatet nåes, hvis for eksempel en stor del af legen går med, at man venter på tur. Man skal derfor som formidler og igangsætter være opmærksom på, hvilke aktiviteter man afvikler, og hvordan de organiseres. Man skal være parat til at forkaste eller forbedre.

Det er vigtigt at være opmærksom på kvaliteterne i børnenes selvorganiserede lege. Ønsker man øget fokus på bevægelse og høj energi, kan man overveje rammerne, deltagerne, og hvilke værktøjer børnene kan have glæde af. Man skal endvidere overveje, om gruppens sociale dynamik pacificerer nogen eller i øvrigt har betydning for energien i legen. De bedste og mest udviklende lege er således måske de lege, som har en vis grad af voksenorganisering, men hvor børnene inddrages aktivt undervejs med deres egne legeerfaringer for dermed at skabe en leg med engagement, høj energi og børneperspektiv.





AKTIVITETSFORSLAG

Natur parkour

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

Find et væltet træ, en sten, en grøft eller anden naturlig forhindring, som I normalt ville gå uden om. Træn og leg med forskellige måder at forcere forhindringen på. Fokus kan eksempelvis være på den sejest mulige måde, den hurtigste måde eller den skøreste måde. Til sidst kan man tage en tur uden for den normale sti i skoven og forcere forhindringerne ud fra det, I har øvet. Vis hinandens tricks anerkendelse med en 'high-five' – her er alle vindere!

Find jeres egen natur parkour-bane, og brug den igen og igen. I vil opleve, at børnene bliver kropsligt og mentalt 'parate', så snart I nærmer jer banen, og de vil opleve at blive bedre og bedre til deres tricks.

”Vi har en stor sten på legepladsen. Når nye børn starter, beder de altid om at blive løftet op på stenen, men ingen får lov, før de selv kan kæmpe sig derop.”

– pædagog fra Grønne Spirer-institution

Fangelege i naturen

Naturen udgør en anderledes ramme for enhver type af fangelege. Skoven har udfordrende terræn og træer, strandens sand er tungt at løbe i, og det høje græs eller sumpede områder udfordrer motorikken. Ganske almindelige fangelege kan uden problemer overføres til skoven, og med lidt kreativitet kan naturens materiale inddrages på en sjov måde:

Den klassiske fangeleg 'frugtsalat' kan leges i et bevokset område, hvor hver deltager har sit eget træ. Sådan leger i: Børnene inddeles i birketræer, grantræer og bøgetræer. Alle træer står i helle ved et træ (det optimale vil være at finde et område, hvor de pågældende træer reelt findes), men når fangeren råber for eksempel "Alle bøgetræer bytter plads", skal man finde et træ, som bliver ledigt af et andet bøgetræ. Ved kommandoen "Skovsalat" skal alle bytte plads og finde et nyt træ. Den nye fanger bliver det træ, som fangeren fanger og 'spiser'.



Gøgeungen

Gøgen er kendt for at være en snylter, der ikke selv opfoster sine unger, men lægger æg i andre fugles reder. Når ungen klækker, skubber den de andre æg ud af reden, så den selv er sikret mest mulig mad.

Tegn en cirkel i jorden, eller lav en cirkel af indsamlede grene. Alle deltagere skal kunne stå inde i cirklen. Nu handler det om med armene ned langs siden at skubbe og mase, til der kun er én gøg tilbage i cirklen. De store kan eventuelt stå på ét ben for at gøre konkurrencen mere lige.

Kampen om kæppen

Denne aktivitet er en slags naturtovtrækning. To personer stiller sig med ryggen til hinanden, tager en kæp mellem benene og holder fat i kæppen foran sig. Derefter placerer de sig mellem to træer. Det gælder nu om at trække kæppen hen mod sit eget træ. Den, der først får kæppen til at røre træet, har vundet.

Aktiviteten kan bindes op på et 'kæppetema', hvor I tager på udflugt og finder jeres helt egne fantastiske vandrekæppe. Kæppene kan efterfølgende snittes fine og personlige. Vandrekæppene tages med på tur og bruges til alt, hvad fantasien tillader – limbodans, højdespring, trommestikker, våben, totempæle, tryllestave og så videre.

Skub Skovsvinet

Skub Skovsvinet giver dels sved på panden, dels konkurrencemoment og latter, men er derudover også en perfekt aktivitet til at sætte fokus på miljø og natur.

Find et naturområde, hvor der ligger affald: stranden, skoven eller fodboldbanen – i praksis desværre de fleste steder. Find dernæst i samarbejde med børnene en stor kævle, som kan stå på højkant. Kævlen døbes Skovsvinet og opstilles midt på startlinjen.

Lav to hold, som skal kæmpe mod hinanden i denne stafetlignende konkurrence. De to hold bliver udstyret med hver deres affaldspose og stiller sig klar bag startlinjen. En og en skal deltagerne nu løbe ud og samle et stykke affald op i posen og løbe tilbage til start, hvor posen videregives til næste fra holdet, som tager en tilsvarende tur. Imens står Skovsvinet og venter på at få en på hovedet, hvilket sker, når sidste mand fra et hold er i mål. Hele holdet løber hen og vælter Skovsvinet som symbol på, at holdet har vundet kampen.

Efter aktiviteten er det oplagt at gennemgå affaldet. Hvad mon nedbrydes hurtigt og langsomt i naturen? Er noget af det halvspist af dyr? Hvem har mon smidt det? Hvad betyder det for naturen?



Danser med regnorme

Måske har I set en måge stå og trampe i jorden på en græsplæne. Det ser sjovt ud, men det er ikke kun danse-træning. Regnormene kommer nemlig op af jorden, når de mærker den rytmiske dunken fra mågens diskotrin – de tror, det er regn, som kan oversvømme deres huller.

Lok de lokale diskoorme ud med en regnormedans. Find et sted, hvor jorden ikke er for hård. Stil jer i en rundkreds, og begynd at trampe rytmisk i jorden i op til fem minutter. Hold godt øje med jorden. Prøv at samle regnormene, og tæl, hvor mange I har lokket frem.

Bevægelsesskattejagt

Placér nogle poster rundt omkring i et område med varieret terræn, således at børnene skal bevæge sig i forskellige naturtyper (for eksempel bakker, stier, højt græs eller krat). En post består dels af et foto af, hvor næste

post kan findes, og dels en bevægelsesopgave, som skal udføres, inden man må gå videre. For eksempel kan der ved post 1 stå, at man skal hoppe på ét ben og sige som en krage. På fotoet er der et væltet træ. Dette træ skal børnene nu forsøge at genfinde i virkeligheden. Aktiviteten træner både motorik og evnen til at se og huske pejlemærker i naturen. I vælger selv, om der skal være ét, flere eller alle børn på et hold.

Vild med vandpytter

Gør regnvejrsgade til yndlingsgade for både børn og voksne. Vandpytter udgør sjove redskaber til at arbejde med motorik og bevægelse, viden om vejr og miljø og fællesskab – og samtidig oplever børnene grundlæggende lyst til at komme ud i alt slags vejr.

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

Man kan også forsøge at finde den største, den mindste, den grimteste, den mest mudrede, den sjoveste eller den dybeste vandpyt. Prøv en vandpyttedans i hver vandpyt med masser af hop og plasken.

Eller måske I har lyst til at lave små både af forskellige materialer? Hvad kan flyde, og hvad kan ikke? Og hvorfor? Hvorfor kan skibene flyde?



Hurtigere, højere, længere

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

Hop højt som et rådyr: Spænd en elastik ud mellem to træer, og se, om I kan hoppe lige så højt som dyrene. Et rådyr kan hoppe cirka 1,4-1,7 meter, en ræv 75 centimeter, et egern 60 centimeter, og en hare 50 centimeter.

Spring langt som et egern: I kan også tegne en streg i jorden og se, om I kan springe lige så langt som dyrene. Et egern kan springe cirka 4 meter, en ræv 3 meter, en hare 2 meter, en mår 1,5 meter, en frø 1,5 meter og en tudse 20 centimeter.

De vilde indianere

Et indianerprojekt i naturen rummer utallige muligheder, fordi der er så mange farverige, underlige indianermyter, der taler til børns og voksnes fantasi: fjerpryd, bue, tomahavker, indianernavne og ikke mindst indianernes liv i og med naturen. Vi forestiller os, hvordan de lydløst lister sig afsted og opdager ethvert spor på deres jagt. Eller de danser en regndans for vejrguderne. Som indianere har I også lov til at være meget vilde!

Kan man gå på jagt og skyde sin egen frokost med bue og pil, når man er fem år gammel? Ja, naturligvis. Tag på en udflugt, børnene sent glemmer!

Kald sammen til stammeråd, og fortæl, at der er set en bisonhjort i området. Lad de små indianere gøre sig klar: En succesfuld jagt kræver, at jægerne medbringer våben og forholder sig musestille, mens I sniger jer afsted. I lister og spejder. Én får øje på noget? I begiver jer videre og er ved at opgive, da der foran jer i krattet spottes noget! Årvågenheden er vakt! Hvem melder sig til at nedlægge byttet? To-tre modige jægere springer frem og fælder byttet med deres våben. Jubel på vej tilbage til lejrpladsen, hvor kamstegen (eller lignende) tilberedes over bål.

De tre bukke Bruse

Eventyret om de tre bukke Bruse er et simpelt eventyr, som de fleste børn kan udenad, og hvis ikke, er det nemt for dem at lære. Find en lille grøft, og lad børnene bygge en bro over den. Der skal slæbes store stammer og nedfaldne grene hen til grøften, og børnene skal ligeledes samarbejde om at bygge broen. Når broen er bygget og sikkerhedstestet af en voksen, kan legen starte, hvor børnene skiftes til at være trold og de tre bukke Bruse.



Vilde grænser

At møde egne grænser

At være vild i naturen kan også være at bryde vante mønstre og måske overskride grænser. Med kompetent støtte fra de voksne kan det at føle og overskride grænser være med til at udvikle børns tro på sig selv og på egne evner til at mestre.

Det lille barns leg er én lang kamp for at flytte egne fysiske grænser. Igen og igen forsøger han at rejse sig, at løbe, at kaste, at komme op eller ned fra ting og så videre.

Men også grænserne for at turde, kunne og ville trænes og flyttes konstant – måske knap så synligt.

Naturen med dens overraskelser og naturlige udfordringer giver gode muligheder for at tilbyde barnet at møde grænser under strukturerede forhold, hvor den voksne kan være med på sidelinjen. Her er masser af fysiske udfordringer, men også udfordringer for de mentale grænser: Tør jeg holde en bille? Tør jeg gå på bare fødder i bækken? Vil jeg være med til at undersøge det døde egern eller ej? Kan jeg gå det sidste stykke vej hjem, selvom jeg er sulten?

Den overraskende natur – mødet med det ukendte

Bare det at forlade institutionens trygge og forudsigelige rammer kan være grænseoverskridende for nogle børn. Dette er på ingen måde negativt, hvis det tages alvorligt og tackles på den rigtige måde. Vi lever i et samfund, hvor vi mere end nogensinde før i menneskets historie skal være parate til at møde det ukendte og gå ukendte veje igen og igen. Vi kan lige så godt øve os! At bringe aktiviteterne ud over legepladsens hegn og ud i den 'vilde' natur er dermed en handling, der har et udviklende pædagogisk mål i sig selv. At møde det overraskende ukendte. Selv naturområder, som børnene har besøgt mange gange før, har en uforudsigelighed, som legepladsen ikke har.

Fri leg eller planlagte aktiviteter?

Legen i uderummet er ofte uforudsigelig og ustruktureret. Ustrukturerede situationer øger børnenes egen deltagelse og indflydelse, hvilket kan fremme barnets opfattelse af egen mestring i en positiv retning. Med en udstrakt grad af frihed vil barnet ofte møde sine egne grænser og tage stilling til, hvor meget han tør, har kan og vil.

Med mere strukturerede aktiviteter kan man som voksen opnå flere forskellige ting: Man får indflydelse på, hvad det er for nogle grænser, der arbejdes med, man får større indsigt i, hvad der sker, og ikke mindst kan man skabe et fællesskab omkring udfordringerne.

Følgende aktiviteter er forslag til, hvordan man med enkle værktøjer kan arbejde pædagogisk med den personlige udvikling og mødet med egne grænser i den danske natur.



AKTIVITETSFORSLAG

Blind som en muldvarp

Opsæt et langt tov frem og tilbage mellem skovens træer og buske. Med lukkede øjne skal deltagerne nu forsøge at følge snoren uden at kigge og på den måde komme gennem skovbundens naturlige forhindringsbane. Deltagerne kan have bind for øjnene eller blot lukke dem. Man kan lade en kammerat følge 'den blinde muldvarp' og give gode råd undervejs. Aktiviteten kan varieres ved at anlægge banen ud over for eksempel et sumpet underlag eller måske endda en lille å. Der kan også placeres poser på tovet med forskellige ting i, som muldvarpen skal føle på og finde ud af, hvad er. Tal om jeres oplevelse, når alle er kommet gennem banen.

Kram og kend dit træ

Børnene parres i grupper med én blind og én fører. Derefter hjælper føreren den 'blinde' over til et træ, som de 'seende' i fællesskab har udvalgt. Barnet med bind for øjnene krammer og føler på træet. Hvor tyk er stammen? Er den ru med mange smågrene? Er der mos på stammen? Herefter hjælpes den 'blinde' væk fra træet igen. Nu må barnet åbne øjnene og skal så føle, se og sanse sig frem til, hvilket træ han lige har krammet.

Insektvæddeløb

Det er ikke alle børn (og slet ikke alle voksne), der kan lide at røre eller blot være tæt på et insekt. Med denne lille sjove aktivitet kan I tale om og komme tæt på de små kriblekrabledyr på en sjov måde.

Tegn en stor rund cirkel på en hvid voksdug, og tegn en mindre cirkel i midten af denne – lidt ligesom en skydeskive. Den lille cirkel i midten er nu startområde, og den store ydre cirkel er målstregen. Gå nu på jagt efter insektudøvere til jeres væddeløb. Led under sten, i græsset, under bark og i træernes blade. De udvalgte insekter lægges i et syltetøjsglas, som placeres omvendt i den midterste cirkel. Børnene siger "Klar, parat, start", og glasset løftes. Hvem kommer først over målstregen i friheden?

Inden aktiviteten startes, bør I snakke om, hvad det er for nogle insekter, og hvilke der mon er hurtigst. Hvorfor er nogle dyr hurtige, og andre langsomme? Husk altid at passe godt på dyrene!



Mærk verden gennem fødderne

Tag på tur til nærmeste lille bæk eller vandløb, og smid sko og strømper. Gå en tur ned gennem bækken, mens I mærker og sanser de forskellige underlag og materialer. Hvad møder I? Er der noget, der kilder? Er der noget, I er lidt bange for nede i vandet? Husk håndklæder, tørre sokker og måske en kop varm saft.

Der er mange andre ting, man kan mærke på med fødderne. Halmstubbe, blade, sne, eller hvad med en kokasse? I så fald vil det være smart at slutte af med åen.

Ene i naturen

Naturens ro og muligheden for ensom fordybelse er ofte blevet fremhævet som vigtige værdier i naturen. Det at komme ud i naturen har derfor gennem tiderne været brugt i spirituelle sammenhænge, hvor indianere, inuitter og aboriginals i dage- eller ugevis tog på solotur ud i naturen i søgen efter sig selv og meningen med livet.

I dagens samfund er børn sjældent alene og specielt ikke ude i naturen. En grænseoverskridende aktivitet kan

derfor være at lave en børnesolotur. Start med at finde et dejligt fredfyldt sted inde i skoven som base. Læg jer på ryggen i skovbunden med lukkede øjne i nogle minutter, og lyt til naturens lyde. Fortæl så hinanden, hvad I hørte. Hvilke lyde kom fra mennesker? Hvad var natur, og hvad var ikke natur? De børn, der har lyst, kan dernæst lægge sig så langt fra hinanden, at de føler, de er alene i skoven – selvfølgelig uden at de er det.

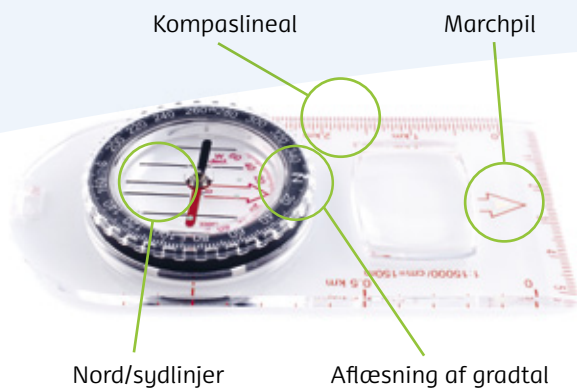
På mørketur i skoven

I de offentligt ejede skove er der fri adgang på cykel og til fods hele døgnet, men en mørk skov kan for mange være uhyggelig og grænseoverskridende. Hvor mange børn (og voksne) har været i en skov eller på en strand om natten? På de mørkeste vinterdage eller i forbindelse med en koloni er det oplagt at benytte muligheden for at tage på mørketur. Find lommelygter frem, og gå på opdagelse i skovens dybe, stille ro. Hvilke dyr er vågne om natten? Hvad kan man høre, og hvad kan man se? Hvad sker der, hvis I slukker lommelygten? Er det sjovt, uhyggeligt eller bare mærkeligt?

De opdagelsesrejsende

Gå på opdagelse i et naturområde. Dette er en særlig god aktivitet, hvis en voksen er alene afsted med en lille gruppe børn. Legen får særlig mening, hvis det er et sted, I ikke har været før. I skal liste, lytte og iagttage. De, der ser noget spændende, må gøre tegn og hviske til de andre. En særlig blomst? En underlig svamp? Spor og mystiske tegn? Lad den enkelte genfortælle opdagelserne, når I når tilbage til lejren.





Kursen er sat

At kunne finde vej har i århundreder været en livsvigtig færdighed. I nutidens samfund behøver vi ikke kort og kompas for at nå frem til ønskede destinationer, men det er redskaber, som er sjove at anvende og kan bruges i mange forskellige aktiviteter.

I skal bruge et kompas, og den voksne skal være i stand til at sætte en kompaskurs (se næste side).

Udvælg et naturområde, hvor I kan færdes frit, også uden for stierne. Aktiviteten er sjovest, hvis området er uvejsomt og svært fremkommeligt, for eksempel med vandløb, fældede træer og andre forhindringer. På et kort bestemmes et letgenkendeligt slutpunkt, som børnene kender (for eksempel et hus eller en parkeringsplads). Dette er jeres mål. Sæt en kompaskurs mellem startsted og mål. Alle børn får hvert sit kompas, eller flere kan deles. Alternativt holder den voksne kompasset, og børnene får mulighed for at følge med i nålens bevægelser. Det handler nu om at bevæge sig fra start til slut uden at undvige fra kompaskursen. Forhindringer undervejs skal derfor forceres og ikke undviges. Vandløb skal krydses, der skal mases ved buskadser, og væltede træer skal kravles over. Dette er i sandhed doktor Livingstone på vej gennem Afrikas jungle!

Aktiviteten kan let udvikles og differentieres. Brug for eksempel kun ét kompas, og lad børnene skiftes til at være kaptajnen, som skal føre gruppen trygt afsted (tillid, samarbejde, personlig udvikling), eller sæt et tidsmål i fællesskab for, hvor hurtigt I skal gennemføre ruten.

Kort og godt om kort og kompas

Her kan I finde en hurtig indføring i brugen af kompas, og på internettet findes der yderligere masser af supplerende information.

Når man ønsker at udtage en kompasretning fra et kort og bruge den på sin færd gennem landskabet, lægger man sit kompas på kortet, således at marchpilen peger i den retning, der skal gås fra startpunkt til slutpunkt. Dernæst lægges kompaslinealen gennem start- og målpunktet, og kompasset drejes, så nord-syd-linjerne inde i selve kompasset er parallelle med medianerne på kortet.

I kan aflæse gradtallet og indstille de andre kompasser ud fra dette.

Når I er klar til afgang, holdes kompasset vandret foran jer. I drejer nu rundt med kompasset foran jer, indtil kompasnålen dækker nordpilen i kompasset. Marchpilen på kompasset viser nu vejen for, hvilken retning I skal gå. Den røde kompasnål skal hele tiden dække nordpilen i kompasset.



Vild med samarbejde

Fællesskab, samarbejde og samhørighed er noget af det vigtigste for et godt børnemiljø. Børn skal derfor opleve at kunne løse opgaver i fællesskab og opleve glæden ved at 'løfte i flok' og grine sammen.

Samarbejde er en vigtig kompetence i vores samfund, og der findes næsten ingen situationer, hvor det ikke er en fordel eller ligefrem nødvendigt at kunne samarbejde. For at løse opgaver i fællesskab skal barnet kunne lytte, forstå de andre og bidrage til løsninger. Han træner evnen til at kommunikere, føle ansvar og sætte sig selv i baggrunden for at lade andre komme til. Alt sammen kompetencer, der får betydning gennem hele resten af barnets uddannelsesforløb.

Gennem leg i naturen er der rig mulighed for, at børnene kan øve sig i at samarbejde og løse opgaver, uden den voksne styrer begivenhederne, men det kan også trænes ved aktiviteter planlagt af de voksne. Det er i den sammenhæng videnskabeligt bevist, at grundlæggende friluftaktiviteter som eksempelvis lejrliv, teltning, vandring og lejrbdål kan øge deltagernes evne til at interagere i sociale sammenhænge. Friluftsliv åbner dermed op for situationer, hvor børn kan træne og udvikle sociale færdigheder og tillid til hinanden.

”I dagene, hvor vi byggede huler, skete der meget med børnene både individuelt og socialt. De var meget engagerede og meget spændte på at skulle bygge en hule, som vi kunne lege i. Samarbejdet var højt, og alle børn var med til at hente grene til hulen, som voksede sig større og større. Det var en stor udfordring for mange at skulle balancere med grenene, og der gik stor sport i at passe på hinanden og ikke ramme nogen undervejs. Hvert enkelt barn udviste stor stolthed ved at bidrage til fællesskabet, og hulen blev besøgt mange gange efterfølgende.”

– pædagog fra Grønne Spirer-institution



AKTIVITETSFORSLAG

At lave et bål

Voksne overser af og til værdierne i at forberede et bål, og for børnene starter bålaktiviteten derfor først, når snobrødene skal over gløderne. Brændet er købt færdigkløvet, og en voksen har lavet dejen, samlet kvaset og tændt bålet. Men ved at gøre bålforberedelserne til et fælles anliggende med det formål at skaffe varme og mad bliver bålet en samarbejdsaktivitet, der samler gruppen. Ved at indrette sig, så bålet er en tilbagevendende aktivitet i børnegruppen, øges børnenes evne til at indgå i forberedelserne, og nye børn vil tage ved lære af gamle.

Der er masser af aktiviteter forbundet med at lave bål. Først skal alle hjælpe med at finde brænde. Uden træ kan bålet ikke brænde, så det er nemt for den enkelte at føle værdien af hver enkelt pind, man kan bidrage med. Her er alle betydningsfulde. Måske starter denne aktivitet mange dage før brændet skal bruges, så det kan stables og ligge til tørre. Dette giver en særlig forståelse for sammenhænge, årets gang i naturen samt kunsten at forberede sig.

”Det var en stor oplevelse for drengene at få lov til at save. Det er glimrende koordinationstræning og en herlig social beskæftigelse for små håndværkere. De grene, de savede, blev brugt til optænding og til at snitte i. Drengene oplevede sig som værdifulde deltagere i en social og kulturel fælles aktivitet.”

– pædagog fra Grønne Spirer-institution

Derefter skal brændet kløves og saves, og måske skal der snittes spåner til optænding. At mestre disse færdigheder giver særlig stolthed, fordi det er noget, man ikke kun gør for sig selv, men for gruppen. Tænk, når netop det stykke brænde, man med besvær har savet, kommer på bålet!

Bålet skal dernæst bygges op og til sidst tændes. Når bålet brænder, skal nogen 'fodre' det med brænde, for at det ikke brænder ud – selv når der er andre aktiviteter, der trækker mere. Hvem er de bålansvarlige i dag?

Bålaktiviteten kan kobles sammen med andre temaer. For eksempel er det oplagt at fokusere på 'fra jord til bord-aktiviteter' samt historie og kultur. På bålet kan man brænde sine egne lerperler i en metaldåse eller lave kul til indianermalerier. Bålet kan også forbindes med et fortælletema. Fra gammel tid har bålet været samlingssted, når der skulle fortælles eventyr eller udveksles oplevelser. Lad fortællekæppen gå rundt, hver gang I sidder ved bålet!

At vandre

En vandretur giver en særlig følelse af fællesskab. Man hygger sig sammen og ser og oplever ting undervejs i fællesskab. Man hjælpes ad med at bære og at forcere forhindringer. Når man er på vandretur, er det vigtigt, at man ikke farer vild. Navigatøren har en særlig vigtig rolle.

Tegn et forsimplet kort over jeres nærområde, eller print et orienteringskort (www.o-service.dk). Tag så på en vandretur, hvor I skiftes til at være navigatør. Navigatøren er ansvarlig for, at gruppen kommer frem til det rette sted. Er aktiviteten for svær med kort, kan man blot, hver gang man er afsted, bede et barn føre gruppen til et kendt sted eller det sidste stykke hjem.



Listeleg – vi sniger os afsted og spotter dyrene

Find dyrefotos i ugeblade eller på internettet, og laminér billederne. Sæt snor i, og hæng dem op i træerne, således at børnene har mulighed for at se dem. Lad børnene gå rundt i grupper i området og i fællesskab få øje på de dyr, der gemmer sig oppe i træerne. Lever de dyr rigtigt i træer, eller er de sat helt forkert? Hvis I er så heldige at have udstoppede dyr til rådighed, er det naturligvis endnu bedre. Bemærk, hvordan dyrenes farver skjuler dem.

Billedskattejagt

Der er taget billeder forskellige steder af naturting rundt omkring i et afgrænset område. Billederne er dernæst printet ud og eventuelt lamineret. Børnene får motiverne og skal så samarbejde to og to om at finde det sted eller den ting, hvor billedet er taget. Området må meget gerne være kuperet og varieret for dermed at udfordre børnene motorisk og fysisk også.

Fang de fem små

I Afrika er løve, vandbøffel, næsehorn, leopard og elefant 'the big five', som man håber at se på en safari. Mange er bange for mus. Måske skulle I med en håndfuld musefælder se, om I kan fange fem forskellige musearter – 'the small five' – i den danske natur. I skal bruge kassefælde, der ikke dræber musene, og husk at sætte dem ud igen med det samme. Sandsynligheden for at fange fem forskellige insekter i 'faldfælder' er langt større: Grav syltetøjsglas ned i jorden, så glassets kant flugter med jordoverfladen. Kig næste dag, om der er faldet noget ned i fælderne.

Myretuen

Alle deltagerne går rundt mellem hinanden. Hvis én person står stille, skal alle stå stille. Begynder én at gå, skal alle begynde at gå. Det drejer sig derfor om at være opmærksom på alle deltagerne i legen. Hvem tager initiativet til næste bevægelse?

Senere kan legen udbygges med forskellige fagter og bevægelser, for eksempel hoppe, hinke, løbe og kravle. Når én begynder at hoppe, skal alle begynde at hoppe, og står én stille, står alle stille, indtil en ny person begynder en ny bevægelse.



Naturstratego

Naturstratego er en videreudvikling af brætspillet Stratego, hvor brættet er skiftet ud med skoven og brikkerne med børnene.

Spillet består af to hold, der hver får tildelt 10-30 kort. På disse kort er der afbildet forskellige dyr. Fluene er nederst i fødehierarkiet. Edderkoppen kan spise fluene, men en blåmejse spiser edderkoppen. Spurvehøgen spiser mejsen, men en sulten ræv fanger og spiser høgen. Der er flest fluer og kun én ræv.

Hvert hold har en dyrepasser (en voksen). Man finder to baser i skoven, hvor dyrepasserne hører hjemme. Dyrepassereren har ansvaret for at dele kortene ud til sine medspillere.

Spillet starter med, at dyrepassereren deler et kort ud til hver medspiller. Resten beholder han. Spillerne løber dernæst rundt i skoven og prøver at fange hinanden. Når man møder én fra modstanderholdet, viser begge deres kort til hinanden. Den, der er øverst i fødehierarkiet, vinder kampen og løber videre. Taberen skal gå til basen og aflevere sit gamle kort og få et nyt. Han kan derefter fortsætte kampen. Det overvundne kort lægges væk. Er kortene ens, løber begge afsted igen. Man må gerne fortælle kammerater fra holdet, hvilke dyr de forskellige modstandere er, så ens egen ræv kan nappe spurvehøgene.

Når et hold ikke har flere kort, har de tabt.

Spillet kan gøres mere avanceret ved at tilføje en regel om, at fluene faktisk kan stikke ræven og gøre den døds-syg. Alle andre dyr er stadig over fluene i fødekæden. Man kan også indføre 'fælder'. De børn, der har et kort med en fælde på, kan ikke selv aktivt fange en modstander, men hvis en modstander fanger dem, klapper fælden!

Det er en god idé at lægge en strategi, inden man går i gang. Hvem gør hvad? Spillets succes afhænger også af, at deltagerne taler sammen undervejs i spillet. Hvem har det bedste kort hos de andre? Hvem kan slå hvem?

Find selv på andre fødekæder, så børnene på en sjov måde lærer noget om fødeemner, byttedyr og rovdyr.

”Det er en glæde at se børnene udvikle sig fra ikke at ville røre ved insekter og jord til at løbe ned ad bakkerne og få beskidte fingre hver dag.”

– pædagog fra Grønne Spirer-institution



De vilde skovtrolde

En gruppe børn og voksne kan lave naturfantasirejser ud til det samme velkendte naturområde. Sæt fokus på det enkelte barns fantasi, oplevelse og sansning samt på fællesskabet med de andre 'trolde'. Troldetemaet kan med fordel gennemføres over flere 'trolde dage', hvor der leges forskellige troldelege:

Med ansigtsmaling kan man hurtigt forvandles til en trolde, og hvis man ydermere finder nogle sjældne og hemmelige troldepinde ude i skoven og sætter disse bag øret, forvandles man pludselig til trolde, der er usynlige for mennesker.

Ved at fremsige en hemmelig trolderemse kan man måske høre fremmede trolde i skoven ... "Stikkelsbær, stikkelsbær, jordbærknold – du er en buksetrolde!"

På barken fra træerne kan man tegne trolde tegninger. Træerne har meget forskellig bark, som man kan lave nogle spændende mønstre af. Sæt et stykke papir fast på træets side med tape eller snore omkring træet – en foroven og en forneden. Nu kan barnet gnide med den flade side af et stykke farvekridt på papiret og få lavet et flot barkgnidebillede. Kan I finde et mønster? Tegn mønsteret

op med en anden farve. Der er måske flere mønstre, som kan trækkes frem med forskellige farver?

Trolde spiser trolde mad: tørrede regnorme (lakridssnører), kogt skrubbudsesaft (grønt saftvand), edderkopper (rosiner), trolde suppe (pastaskruer, grøntsager, salt og eventuelt en suppeterning). Rigtige trolde supplerer naturligvis med skvalderkål, brændenælde, vilde æbler, skovsyre eller for eksempel unge mælkebøtter. Suppen tilberedes over bål eller i et Trangia Stormkøkken.

Det kan være en god idé at vælge et bestemt område (for eksempel den nærliggende skov), hvor troldeaktiviteterne foregår. Børnene vil hurtigt kæde stedet sammen med tidligere lege og historier, hvorved fantasien pirres yderligere.

Omvendt gemmeleg

'Omvendt gemme' er et sjovt alternativ til den traditionelle gemmeleg: Her er der kun én, der gemmer sig, mens alle andre leder. Når man finder vedkommende, skal man gemme sig i stilhed sammen med ham, uden at de andre opdager det. Sådan kommer flere og flere til, og til sidst ligger man en stor flok klumpet sammen, mens der bliver færre og færre findere.



Vild med naturen indendørs

I kan i fællesskab invitere dyr med hjem i institutionen. I kan på forhånd indrette et terrarium og så gå på jagt i skov eller park. Et terrarium giver mulighed for at flytte noget af naturen med hjem og observere i længere tid. Det kan være praktisk af hensyn til normale rutiner i institutionen, der gør det nødvendigt at være hjemme. Et terrarium er som oftest et projekt, der strækker sig over nogle dage.

Vær opmærksom på dyrenes ve og vel. Har man terrariet stående for længe, er risikoen for mistrivsel større. Børnene mister måske interessen, medmindre de voksne har et mål og et længere projektførløb omkring terrariet planlagt.

I kan lave et **sneglebo** i et terrarium eller i et stort syltetøjsglas med huller i låget. Indret snegleboet behageligt med fugtig jord, bark og pinde. Husk at holde boet fugtigt, og giv sneglene friske grønne blade hver dag, for eksempel salatblade. I kan se på sneglene, hvis ikke de har det godt. De trækker en hinde for deres hus og 'går i dvale'. I kan nemt få mange snegle i jeres bo. De lægger æg, som klækkes efter en-to måneder. Sneglene er tvekönnede og altså både hanner og hunner. I kan også lave et myrebo eller en regnormehule.

I en dyrehandel kan der købes **melorme**, som er meget nemme at holde i institutionen. Melorme er larver af mel-skrubbebiller. Lad et par børn deles om et plastikhønning-bæger (husk at lave huller i låget), fyld cirka 2 centimeter havregryn i, og læg jævnlige et stykke agurk eller gulerod ned sammen med for eksempel 10 melorme.

Nu kan børnene følge dyrenes udvikling. Der vil nok gå et stykke tid, inden de pludselig en dag vil opdage en puppe – og efter noget tid en voksen mel-skrubbebille. Når børnene en gang imellem skifter havregryn, så skal de huske at hælde en del af melstøvet tilbage, da det indeholder mange æg. En mel-skrubbehun kan lægge cirka 500 æg i sin cirka 10 uger lange levetid.

I kan også forsøge jer med **myrer, fisk eller haletudser**.

”Vi mærker stadig, at brænder vi voksne for at være i naturen, kommer børnene også til det. Naturen kan altså bevæge os på mange områder. Også i de situationer, hvor vi som personale i en daginstitution oplever at blive mere og mere pressede tidsmæssigt, kan vi i naturen finde den plads, rum og tid der er brug for.”

– pædagog fra Grønne Spirer-institution



Regler for færdsel i naturen

Når man færdes i den danske natur, kan det være svært at vide, hvor man må færdes. Reglerne for færdsel i skovene er afhængig af, om skoven er statsejet eller privatejet, hvilket kan være svært at vide. En lille hjælp er, at der på statens arealer ofte er placeret nogle røde pæle og måske et informationsskilt ved indgangen til skoven.

I alle skove, uanset ejerforholdet, gælder følgende regler for skovgæster:

Noget af det, du ikke må ...

Adgang sker på eget ansvar, hunde skal føres i snor, og motor- og knallertkørsel er ikke tilladt. Man må ikke campere, slå telt op eller tænde bål, medmindre det er en godkendt friluftsplads.

Noget af det, du gerne må ...

Færdes til fods og på cykel på anlagte veje og grusbelagte stier fra klokken 6 om morgenen til solnedgang. Dog må ophold ikke finde sted inden for 150 meter fra beboelses- eller driftsbygninger. Bemærk desuden at hvis skoven er mindre end 5 hektar, er ejeren berettiget til at lukke skoven helt.

I alle statsejede skove må du endvidere:

Gå overalt i skoven, også uden for stierne, i alle døgnets timer og gøre ophold af en dagslængde (dog ikke inden for 50 meter fra beboede bygninger samt inden for indhegnede bevoksninger).

Ride på asfalterede veje og på stier, hvor det er angivet, at ridning er tilladt.

Færdsel og ophold på stranden

Uanset om stranden er offentlig eller privatejet, er der færdselsret på alle de danske strande. Færdselsretten giver dig ret til at færdes, gøre kortvarigt ophold samt bade. Et kortvarigt ophold er defineret som et ophold af en 'dagslængde', uanset om det er dag eller nat. Dog må du ikke gøre ophold mindre end 50 meter fra beboelsesbygninger på private strande, og du må ikke slå telt op.

Du skal desuden være opmærksom på, at 'stranden' er defineret som arealet fra vandstandslinjen og op til, hvor den sammenhængende landvegetation starter.

Vær desuden opmærksom på ...

At ejerne af de private skove ofte er åbne over for venlige forespørgsler. Det kan derfor betale sig at tage kontakt, hvis man ønsker at samle grene, at komme som en større gruppe eller at færdes uden for stier eller om aftenen.

Find mere viden om færdsel i naturen på www.naturstyrelsen.dk/Naturoplevelser/Adgang/



Find mere inspiration

Grønne Spirer (www.groennespirer.dk) tilbyder hjælp til dig som pædagog, hvis I ønsker mere inspiration til arbejdet med udeliv, natur, miljø og grøn hverdag i din institution. I kan få nyhedsbreve, aktivitetsark, plakater og inspirationshæfter. Desuden tilbydes der kurser i samarbejde med landets naturvejledere. Grønne Spirer tildeler Det Grønne Flag til institutioner og dagplejere, der har særligt fokus på natur og udeliv. På Grønne Spirers hjemmeside findes en søgeside med mere end 200 naturaktiviteter, som er tilpasset temaerne i de pædagogiske læreplaner. På hjemmesiden findes i øvrigt en søgeside med mere end 200 naturaktiviteter, som er tilpasset temaerne i de pædagogiske læreplaner.

Naturkatapulten (www.naturkatapulten.dk) giver adgang til mange forskellige årstidsaktiviteter. I kan gå på jagt blandt forskellige naturoplevelser i børnehøjde og blive fortrolige med planter, dyr og årets gang i den danske natur. Aktiviteterne er beskrevet i PDF-filer, der er lette at printe ud og tage med på tur.

Skoven i skolen (www.skoleniskoven.dk) rummer mange forslag til, hvordan lærere og pædagoger kan tilrettelægge aktiviteter med børn i skoven/naturen. Der er velbeskrevne forslag til forløb for alle skolefag og årstider.

Ud i naturen (www.udinaturen.dk) er et interaktivt kort, som samler naturtilbud i hele Danmark. I kan søge i kortet og finde nærmeste bålplads, snorkelsted, mountainbike-rute og mange andre ting. I kan også få et overblik over arrangerede ture, opdage helt nye steder eller indtaste jeres egen rute, tilføje billeder og beskrive jeres bedste naturoplevelse.

'Unger & udeliv – mad, oplevelser og aktiviteter for hele familien'. Bogen har inspirerende fotos og idéer til aktiviteter med børn i naturen samt praktiske tips til friluftsture med børn. Af Astrid Bjørg Mortensen, Gyldendal, 2012.

'Børn, friluftsliv & natur' er en bog, der beskriver, hvordan vildmarken starter i baghaven. Her kan I blive vejledt i at tilrettelægge kortere og længere ture med børn i naturen. Aktiviteter fra bål, håndværk og hytter til kano, kajak og klatring. Af Steffen Holberg og udgivet af forlaget Børn & Unge, 2007.

'Børn og udeliv' er første danske grundbog på sit område. Bogen præsenterer viden om, hvordan et aktivt udeliv kan have indflydelse på børns udvikling og trivsel. Bent Vigsø og Vita Nielsen, CVU Vest Press.





Naturen ligger derude og venter kun på at blive opdaget og oplevet. Børn skal lege i skoven, klatre i træerne, få øje på dyrene og komme hjem med røde kinder og snavsede hænder – glade og trætte.

Med dette hæfte sættes der fokus på temaet 'vild med naturen'. Vild med at bruge kroppen, vild med at prøve sine egne grænser af, vild med at udfordre sanserne og

fordybe sig og vild med at være sammen med andre i naturen.

Hæftet byder på tankevækkende viden om børn og natur samt masser af sjove og lærerige aktiviteter: sjove naturlege, stille oplevelsesture, vilde adventureløb, lærerige dyreaktiviteter og fælles forundringsøvelser.

Dette hæfte byder på inspiration og idéer til at være vild med naturen sammen med børnene året rundt.

Rigtig god fornøjelse!

Friluftsrådet

Scandiagade 13 · DK-2450 København SV
Tel +45 33 79 00 79 · Fax +45 33 79 01 79
fr@friluftsradet.dk · www.friluftsradet.dk