

Vintermånederne

Personlig og social udvikling

Det er nemt at komme ud i naturen om sommeren, når solen skinner og udelivet frister, men halvdelen af året er det mørke og kulde som dominerer, og så er det en god idé at have nogle aktiviteter og et mål med at komme ud. Dette aktivitetsark inspirerer til fælles udendørs vinteraktiviteter som styrker de personlige og sociale kompetencer.



FORFATTER: Ida Kryger
TEGNER: Eva Wulff og Bryan d'Emil



Friluftsrådet

Grønne Spirer
www.groennespirer.dk



AKTIVITET 1 *Oplev den mørke tid*

Vintermånederne byder på særlige stemninger i naturen: Stilhed i skoven, skumring og mørke, fortælling ved bålet og selvfølgelig juleforberedelser. Træerne står uden blade, dyr og fugle tier.

Tag ud i naturen og oplev vinteren. Vær stille og lyt. Tal om, hvor dyrene mon er henne, og hvad de kan finde at spise. Tag madpakken med og oplev, hvordan det er at spise ude i kulde og sne med vanter på. Her er det en fordel, hvis forældrene har sørget for klap-sammen madder.



AKTIVITET 2 *At klæde sig på til tur*

»Det er koldt, I skal have flyverdragter og vanter på!«

Hvordan mærkes det mon ikke at have sin flyverdragt og støvlerne på? Prøv en kold, tør dag at liste jer ud i futter uden overtøj. Brug nogle minutter udenfor. Tal om, at sådan kan man gå klædt om sommeren, men at nu er det for koldt. Tag en kort løbetur og mærk efter,

om det hjælper på varmen. Indenfor igen kan I snakke om, hvad dyr og mennesker gør for at holde varmen.

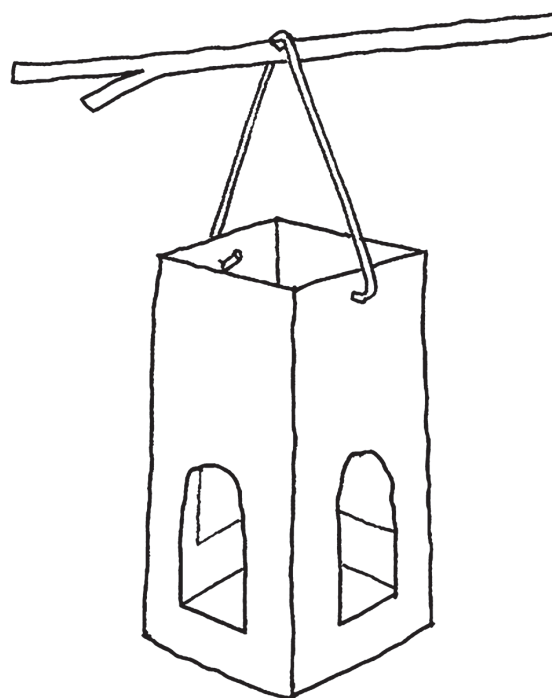
Benyt den kolde årstid til at lære børnene selv at finde tøj frem og klæde sig på. Det er dejligt at være selvstændig og selv kunne gøre sig klar.

AKTIVITET 3 *Lys i mørket*

Før kristendommen var julen en fest for lysets tilbagekomst. I kan holde jeres egen lysfest en dag midt på vinteren. Forbered jer så lygterne er klar. Tag af sted mens der endnu er mørkt. Gå på en lang række som en lysende slange i mørket. Det kan være en grænseoverskridende oplevelse, men også en hyggelig social aktivitet. Senere kan I tænde bål og »fejre« lyset med f.eks. varm saft.

En lygte af mælkekarton

Toppen skæres af en mælkekarton. Der laves vinduer i siderne. Indvendigt limes silkepapir over hullerne, så lyset får farve. Lygten hænges op i et stykke ståltråd. Ståltrådshanken sættes på en pind, som barnet holder i hånden. Lygten sidder fast i et hak i pinden. Et lys i en klump ler sættes nede i kartonen.



BÅLET OG DET SOCIALE SAMVÆR

Ligger bålpladsen øde hen om vinteren? I grunden synd, for det er jo nu der er mørkt og koldt, og en kop varm saft hygger dejligt. Lyset får et magisk skær i skumringen, og den voksne fortæller måske en julehistorie ... Mange institutioner prioriterer en ugentlig båldag året rundt.

AKTIVITET 4 *Forbered vinterens hyggelige bålseancer i god tid*

Sørg for at have noget tørt brænde på lager. Det bedste er, hvis børnene selv hjælper med at samle grene ind i løbet af sommerhalvåret. Det giver en følelse af, at man har bidraget til fællesskabet og været med til at sørge for et varmt bål på de kolde dage. Ligeså med spise

og drikke. Lad børnene være med til at forberede et »forråd« i løbet af efteråret. Hyldebærsaft og -suppe kan gemmes i fryseren, og æbler kan holde sig nogle måneder, hvis de står køligt. Varm æblerne over bålet med kanel og rosiner.

AKTIVITET 5 *Brænde til bålet*

Det er en herlig lunende fællesaktivitet at lave brænde til bålet. Børn elsker at save. Husk savehandsker og opsyn. Med hjælp fra en voksen, kan børnene også være med til at flække brændet. Den voksne holder øksen oven på brændestykket, og barnet slår med en trækølle på bagsiden af øksehovedet. Det kræver styrke og præcision, og man kan virkelig være stolt, når det lykkes.

AKTIVITET 6 *Noget varmt at drikke*

Når kulden bider, er det skønt at få noget varmt at drikke. Varm kakao er lækkert, men kræver konstant omrøring. I stedet kan I koge vand, og servere varmt saftevand. Måske har I lavet hyldebærsaft og lagt klar i fryseren?

AKTIVITET 7 *Noget at spise – f.eks. suppe eller varme berlinere*

I kan tage madpakkerne med ud og spise dem ved bålet. Bed forældrene om at lave klapsammenmadder, som er lettere at styre. Lav også bålmad: Bålpanden og snobrødspindene skal ikke gemmes væk om vinteren, men det mest oplagte er alligevel suppe. Brug bacon, bouillon og grøntsager skåret hjemmefra og tilsæt evt. pastaskruer. Bålsuppe i regnvejr er i øvrigt en ganske særlig oplevelse.

Ved juletid er det lækkert at koge berlinere over bål.

Lav en almindelig snobrødsdej, fordel den i små portioner, som puttes i dobbelt-frostposer, og giv så de børn, der har lyst, en pose ind på maven under flyverdragten til hævn. Det er en sjov fornemmelse at have dej på maven, og samtidig bidrager man til den fælles madlavning. Dejen formes til små boller, der koges i palmin – børnene må ikke komme tæt på gryden! Bagefter rulles bolleterne i sukker. Palminen gemmes og bruges til fuglekugler.

AKTIVITET 8 *Sociale aktiviteter ved bålet*

Ved bålet er der lunt, så her kan I også: Lave fuglekugler af kogler og fedt, snitte en fortælle-

pind, brænde lerskåle eller pudse træfigurer fine med sandpapir og andet håndværksarbejde.

KLAR TIL SNEVEJR

En god kælkeseason er efterhånden en sjældenhed, så det gælder om at være klar, når de få gode snevejsdage kommer. Børnene skal ikke snydes for de frydefulde sneoplevelser, hvor man gerne må være lidt vild.

Prioritering: Når sneen er der, skal I af sted, hvis I da ikke lige har en kælkebakke på legepladsen. Hav kælkene klar og prioriter personalekræfter, så I kan give børnene den særlige oplevelse. Gør forældrene opmærksomme på, at påklædningen skal matche, så barnet får en god tur.

Lad ikke sulten jage jer hjem, medbring madpakkerne. Er børnene varme af aktivitet, kan de godt sidde stille og spise et stykke tid. Men sørg for, at de ikke sidder for længe, hvis det er en rigtig kold dag.

AKTIVITET 9 *Se på snefnug*

Tag noget sort karton med udenfor en snevejsdag. Prøv at fange snefnug. Kig så på dem i et forstørrelsesglas, snak om formen, tæl kanter,

og prøv at tegne dem efter med hvidt farvekridt på farvet karton.

AKTIVITET 10 *Hjælp fuglene*

Om vinteren kan det være svært at finde føde nok, når man er en lille fugl. Fuglefodring er en god måde at få naturen tæt på samtidig med at man hjælper dyrene.

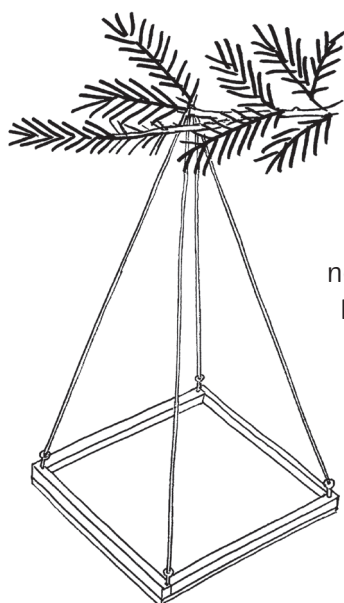
I kan lave et »fuglejuletræ« (se sidste side), eller I kan lave nogle enkle foderbrætter til at hænge op.

Børnene kan hjælpe med at save et stykke vandfastplade (15 mm) til i en passende størrelse og sømme en træliste (25x25 mm)

fast hele vejen rundt i kanten. Der skrues en øsken i hvert hjørne, hvori der sættes en snor til ophæng.

Herpå kan man lægge fuglefrø, rosiner, æbler og nødder. Hvis I lægger hele hasselnødder på brættet, kan I måske være heldige, at et egern kommer forbi.

Eller lav halve kokosnødder



VINTERMÅNEDERNE OG SUNDHEDEN

Det er faktisk ikke muligt at give institutionsbarnet en sund hverdag med tilstrækkelig fysisk aktivitet uden at inddrage uderummet i stor stil hele året.

Vi har brug for lys og luft, og om vinteren tilbringer børnene alle lyse timer i institutionen fem af ugens dage.

Vintermånederne er derfor en vigtig udfordring, som stiller særlige krav til planlægning, forberedelse og ikke mindst børn og voksnes påklædning.

med fuglefoder og palmin. Køb nødderne hele og hjælp hinanden med at tømme dem for »mælk« og herefter save dem over. Det er altid spændende at åbne en kokosnød og smage.

I kan også samle rønnebær i sensommeren og trække dem på ståltråd. Læg dem klar i fryseren. En anden yndet spise er neg lavet af vejbred.

AKTIVITET 11 *Dyrespor*

Benyt jer af sneen og tag af sted for at finde spor. Måske er sneen trampet til under foderbrættet? Har der været en hund eller en ræv forbi? Kan I kende forskel? Lån evt. en bog om dyrespor.



Hund



Ræv

AKTIVITET 12 *Besøg af en jæger*

Hvis I gerne vil have hjælp eller gerne vil høre mere om de forskellige dyr, kan I spørge om der er nogle forældre, der går på jagt, og som vil komme forbi en dag og fortælle om dyrene.

Eller kontakt Danmarks Jægerforbund, der har et netværk af jægere, der tager ud i institutioner og formidler jagt og dyr.

AKTIVITET 13 *Vandløbets dyreliv*

Hvor er insekterne henne om vinteren? Jo, nogle af dem er i færd med at spise sig tykke og fede i vandløbene, klar til at gå på vingerne tidligt i foråret. Årets første måneder er faktisk

de bedste, når der skal fanges vandløbsdyr, så en jagt ved sø og å er en udmærket vinteraktivitet.

AKTIVITET 14 *Trætrillere*

Kontakt den nærmeste skovvej, og forhør jer om I kan købe et læs trætrillere. Det er en stamme (20-50 cm i diameter), som er skåret ud i forskellige længder. De er gode til mange

ting, og børnene får varmen af at arbejde med dem. De kan flyttes rundt med, trilles med, bruges til »jorden-er-giftig-banek«, bruges til legekøkken, bord, stole osv.

AKTIVITET 15 *Forsøg med vintergækker*

Selv om vinteren har planterne brug for vand. Prøv at stille vintergækker i et glas vand, hvor

I hælder rødt eller blåt blæk i. Hvad sker der med gækkerne?



AKTIVITET 16 *Tillidslege*

Vinteren er god til tillidslege, hvor børnene fører hinanden med bind for øjnene. Prøv at mærk på de nøgne træer og gæt bagefter, hvilket træ det var.

AKTIVITET 17 *Motionslege*

Lav jorden-er-giftig-baner, skattejagter, find-5-ting-i-naturen lege og tilsvarende motionsakti-

viteter om vinteren. Det varmer, og det kræver samarbejde.

AKTIVITET 18 *Lav et farveltræ*

Sidst på vinteren nærmer tiden sig, hvor nogle børn siger farvel til børnehaven. Lad børnene sætte deres aftryk på institutionen med et »farveltræ«. De store børn saver en træskive, og dekorerer den med vandfast maling. I hjælpes ad med at bore et hul i skiven og hænger

den op på træet ved en festlig ceremoni. Den får lov til at hænge til den mørner, eller blæsten griber ind.

Det er dejligt at blive husket, og børn, der senere kommer på visit i institutionen, kan genfinde deres egen skive.

UDENDØRS JUL

Vi tænker på julemåneden som en måned, hvor vi hygger os med stearinlys, klippe-klister og godter inden døre. Men husk også at komme ud og være fysisk aktive. Herunder er ideer til juleaktiviteter uden døre.

AKTIVITET 19 *På skovtur for at fælde juletræ*

Det er hyggeligt med et juletræ i institutionen. Mange har ikke plads inden døre, men hvorfor ikke placere det udendørs på legepladsen? Træet holder længere, og der er mere plads til at danse rundt om træet.

Få en aftale med ejeren af den nærmeste skov og tag på skovtur med madpakker. Find i

fællesskab ud af hvilket træ det skal være, og hvordan I kan transportere det hjem. Måske kan I få hjælp af forældre, hvis der er lang vej tilbage, og træet skal køres.

Tal med børnene om, hvilke juletræstraditioner de har der hjemme.

AKTIVITET 20 *Pynt træet med levende fugle*

Når juletræet er blevet rejst hjemme på legepladsen, skal det selvfølgelig pyntes med hjemmelavet pynt. Hvis man vil have levende »pynt« på træet, kan man lave et »fuglejuletræ«, ved at pynte med alle mulige fuglelækkerier. Mange af disse lækkerier frister også børnene, så det er en god idé at have et stort lager, så alle kan få:

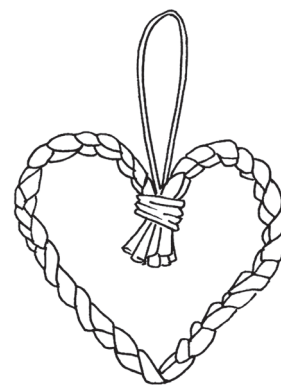
- små røde æbler
- fuglekugler (fyrretræskogler dyppet i palmin iblandet fuglefrø – palminen er rest fra når der koges berlinere over bål)

- nøddekranse (hasselnødder trukket på ståltråd, der bukkes rundt til en ring)
 - fugleneg af korn bundet i små bundter
 - kokosbidder af frisk kokos
 - tørrede æbler i skiver på snor
 - hvis man har gemt hyben fra efteråret, kan de også sættes på en snor
 - birkekræmmerhuse med solsikkekerner i (kræmmerhusene laves ud af en cirkel skåret i tynd birkebark, der foldes sammen til en kegle).
-

AKTIVITET 21 *Flet hjerter af lysesiv*

Man kan lave hjerter af flettede lysesiv og sætte på træet. Sivene vokser de fleste fugtige

steder og kan plukkes frem til jul.



AKTIVITET 22 *Start dagen med en julesang*

Når træet nu står der med al sin pynt, er det oplagt at bruge det til en daglig dans med julesang rundt om træet. Så får man set på træet, og kan snakke om, hvilken mad der er spist, og måske af hvem? – Hvis man er heldig sidder fuglene i træet, når man kommer ud.

Det er rart at få en rask travetur i rundkredsen på de kolde morgener, og det er en dejlig social oplevelse at synge sammen.

AKTIVITET 23 *Bregnejuletræer på kort*

Hvis det stadig er mildt i vejret, og bregnerne ikke er visnet helt bort, kan I gå en tur i skoven og plukke bregner med hjem. Hjemme skal de presses i en blomsterpresse, eller blot mellem avissider, hvorpå man lægger nogle tunge bøger eller lignende.

Til jul kan børnene lave personlige julekort, hvor bregnerne klistres på som små juletræer, der kan pyntes med glimmer, konfetti eller andet.

AKTIVITET 26 *Snit en nisse*

Noget af det nemmeste at snitte, er nisser til et fælles nisselandskab. Pinde af en fingers tykkelse i forskellige længder snittes spidse i den ene ende (nissehuen). Et fladt snit foran er ansigtet, tegn øjne, næse og mund med en sort tusch. Spidsen males, pigerne har røde huer og drengene har grønne...

AKTIVITET 24 *Juledekorationen*

Det er en dejlig vintertradition at gå i skoven og finde naturting til juledekorationen. De bliver rigtig flotte og personlige, hvis hvert barn selv saver en skive af en træstamme (et helt brændestykke), som kan bruges til underlag for dekorationen. Det kræver øvelse at save en pæn lige skive af.



AKTIVITET 25 *koglenisser*

Fyrrekogler kan bruges til at lave små nisser med. Lav en lille krans af en piberenser, og lim den på bunden af koglen. Oven på koglen limes en hel hasselnød som hoved. Man kan tegne ansigt på det flade stykke af hasselnødden, og give nissen en lille filtnissehue på.



AKTIVITET 27 *Fuglejuletræet genbruges*

Når »fuglejuletræet« er tømt, kan det være sjovt at lege med. Børnene kan flytte rundt med det og lave huler omkring det.

Når det skal fjernes helt, kan I save det ud i stykker med hver grenkrans for sig.

Børnene kan med kartoffelskrællere skrælle barken af og lave flotte uroer ved at binde naturting fast til de enkelte grene. Skru et øje i stammen til ophæng.