



## Naturkraft

# Lek och upptäck med träd

**Inledningsövning:** Presentera varandra genom att alla klappar olika till sitt namn, de andra hälsar och säger välkommen "namn".

Introducerar tema med diskussion: om jag var ett träd så skulle jag vilja vara en ... gammal ek med en hemlig hålighet; ... [alla hittar på eget]

**Aktivitet:** Lek och upptäck olika lekar mellan träden. Titta på hurdana träd det finns runtomkring er? Är de höga, tjocka, smala? Ser stammarna olika ut? Kan man klättra i något träd? Finns det ett träd man kan krama om, eller ett som hela familjen kan krama om. Känns stammarna olika?

Ge olika uppdrag: spring till det minsta trädet, till det högsta, till det finaste

Ställ er vid olika träd och byt plats vid en viss signal

Göm er bakom träden, var hittar bästa gömstället, hur ska man vara för att gömma sig bäst, alla kommer fram vid en viss signal.

Gör en bana som går från träd till träd, runt träd, hitta på roliga uppgifter vid träden.

Fundera på vilka djur som kunde bo i träden, eller som brukar gå, ligga under träden?

Skapa trädstatyer tillsammans

**Matpaus:** Ta paus under ett träd som ni valt tillsammans och ät wraps med valfri fyllning.

**Aktivitet:** Låt barnen leka fritt och upptäcka omgivningen runt träden

**Avslutning:** Ställ er i ringen och sträck er långa som träd när ni andas in, gunga lite från sida till sida, liksom vinden skulle ta i grenarna. andas ut och böj er ner mot marken och gör likadant några gånger. Ta varandra i handen i ringen och tacka tillsammans varandra för en trevlig träddag.



## Naturkraft

# Upplöv hur naturen vaknar till och grönskar

**Inledningsövning:** Hurdana vårtecken finns det att se, fundera tillsammans hur naturen har vaknat

**Aktivitet:** Bestäm er för ett trevligt ställe för lek. Samla kvistar som blir ett stort fågelbo där några barn får utrymme samtidigt. Gå in i boet, lyssna på fåglar, hurdana läten har fåglarna?

Fota och upptäck vårtecken på er utfärd. Hittar ni knoppar, kanske någon tidig blomma, lyssna på fåglar, ser ni många cyklar? Har ni börjat leka andra lekar när våren kommer? Finns det mycket vatten i diken, kanske grodrom?

Avgränsa ett område för en naturruta med käppar och stenar. Kom på nytt för att se vad som har förändrats i naturrutan.

Samla kottar, torka dem hemma och försök hitta frön ur kottarna. Plantera fröna eller t. ex ärter som sedan kan planteras ute. Små trädplantor är härliga att plantera i en skogsdunge tillsammans under sommaren. Det går bra att planera andra frön och följa med hur de växer.

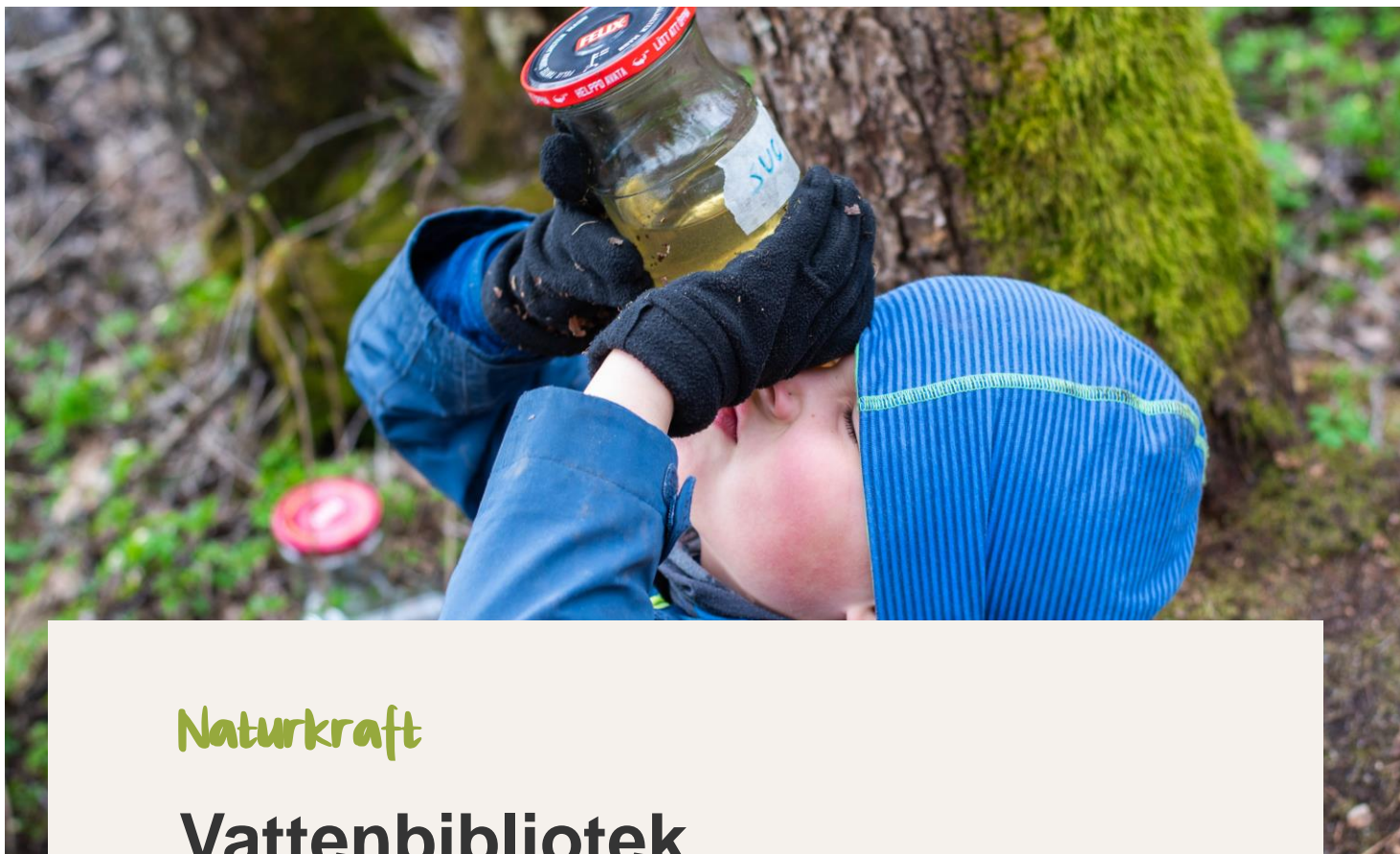
**Matpaus:** Grönsakspinnar och karelska piroger

**Aktivitet:** Uppmuntra till fri lek i fågelbona. Plocka vide och björkkvistar och bygg små bon åt fåglar. Kom ihåg markägarens lov.

Leta reda på ett trevligt ställe att plantera det man sått. Välj tillsammans ett ställe som ni kan komma tillbaka till då ni har något att plantera. Kom ihåg markägarens lov.

**Avslutning:** Sätt er i ring och sjung vårvisan. (Sov du lilla videung)

**Extra:** Tillverka egna kikare av pappersrullor. Tova ägg att lägga in i bon som gjorts av vide/björkkvistar eller färga ägg naturligt (påskan)



## Naturkraft

# Vattenbibliotek – undersökningar med alla sinnen

**Inledningsövning:** Presentera varandra genom att kasta en boll/ärtpåse eller liknande till varandra. Om gruppen känner varandra från tidigare kan man säga namnet på den man kastar till i stället för sitt egna namn.

**Aktivitet:** Samla så många olika sorters vatten som ni hittar i små glasburkar, från pölar, diken, sjöar, havet...  
Använd luppar för att titta hur vattnet ser ut. Det är roligt att titta vad man får i en håv om ni har en ni kan använda. Känn på vattnet, dofta, Vad allt kan man göra i vattnet, med vatten? Vem behöver vatten?

**Matpaus:** Knytkalas i det gröna.

**Aktivitet:** Naturstig för alla sinnen, hitta ett område som ni tillsammans kan göra en naturstig med olika sinnen. Vad kan man lyssna på, vilka ytor känns spännande att känna på, hurdana material ser ni, är det något som doftar? Kan man smaka på något? Testa att gå långsamt på stigen och blunda och känn hur de andra sinnen aktiveras.

**Avslutning:** Gör ett ljud som du hört under träffens gång, andra får imitera ljudet, gå igenom ringen så att all får presentera ett ljud.