



Naturkraft

Njut av vintervädret och bonga fåglar

Inledningsövning: Alla får presentera sig i ringen. Ledaren säger påståenden (exempelvis tycker om glass, har något blått på sig etc.) och om påståendet stämmer på en själv så ska man göra en rörelse, t.ex. hoppa x-hopp, gå på huk eller liknande som ledaren bestämmer att alla ska göra.

Aktivitet: Upplev egna gården med fågelögon, delta i Bird Life Finlands fågelobservationer genom deras gårdsplanskryss. Observera, känn igen, räkna, anmäl.

Ta dig ut till favoritstället på vintern, vare sig det är snö eller inte. Beundra och se vad som är olikt till sommaren, hösten och våren.

I ett snöigt landskap: Trampa upp labyrinter och lek i dem. Vad kan man göra på vintern i skogen? Beundra snöformationer på träd och buskar, vilka skepnader hittar ni?

I ett mindre snöigt landskap: Gå på naturäventyr, instruktioner finns under material på www.folkhalsan.fi/naturkraft.

Matpaus: Lägg soppa i en termos och ät varm soppa i skogen.

Aktivitet: Hitta på egna lekar i den vintriga skogen eller använd dig av sogslekarna som du hittar under material på www.folkhalsan.fi/naturkraft.

Avslutning: Alla står i ring och får i tur och ordning välja att antingen låta som en fågel eller röra sig som en fågel. Alla andra imiterar ljudet/rörelsen.



Naturkraft

Skapa med is

Inledningsövning: Presentera varandra genom att kasta garnnystan till varandra. Då du kastar vidare säger du ditt namn och håller i garnet så att det blir ett spindelnät.

Aktivitet: Inspirera familjerna att frysa ner mjölkkartonger med vatten och göra egna islykter av isklossarna. Familjerna kan frysa vatten i olika former, och tillsätta färgämne (vattenfärg, livsmedelsfärg) eller naturföremål in i formerna. Det går också bra att frysa vatten i yoghurtburkar med ett litet snöre för att hänga iskonst i träden eller att frysa vatten i en ugnform, lägga naturmaterial på botten och ett snöre upptill.

Häng upp konstverken tillsammans ute på ett lämpligt ställe. Häng upp färggranna isbitar och konstruera olika konstverk av is som hittas i skogen eller som man själv fryser ner. Hitta på namn till konstverken, fundera på vem som kommer att se och beundra dem?

Matpaus: Varm saft och smörgåsar.

Aktivitet: Hitta på berättelser kring den magiska skogen som ni skapat. Bygg och konstruera något av snön. Måla ansikten på träden med snö. Trampa upp labyrinth och lek i dem.

Avslutning: Avsluta med Raketen. I övningen står alla i en ring och klappar händerna i stigande takt, tar med fötterna och börjar stampan i stigande takt. Till slut hoppar alla upp i luften som om en raket skulle skjutas upp och ropar ett ord om hur de känner sig efter gemensamma aktiviteterna (glad, roligt...)



Naturkraft

Mörknande kvällens mys i skogsdungen

Inledningsövning: Ta med er ficklampor och ställ er i en ring. Alla släcker sina lampor i början och får turvis tända sin lampa och säga sitt namn. Kolla hur bra ni syns i mörkret med era reflexer och räkna alla reflexer ni har.

Aktivitet: Ta med er lyktor eller ficklampor och gå på en stämningsfull skogspromenad vid skymningsdags. Gå gärna på ett bekant ställe som känns tryggt. Då mörkret faller kan samma bekanta ställe visa nya sidor och kännas som ett helt nytt ställe.

Matpaus: Varm glögg och fyllda semlor.

Aktivitet: Ni kan ta med er några extra reflexer och sätta upp en reflexbana som man i tur och ordning får gå igenom, hitta sig igenom banan med att lysa på reflexer som leder vägen framåt. Alternativt kan ni ta ett långt band med er som kan löpa längs banan som hjälp åt de allra minsta att hitta fram.

Avslutning: Familjerna får stå mitt emot varandra och spegla varandras rörelser turvis. Försök göra det både utan ficklampor och med ficklampor.