

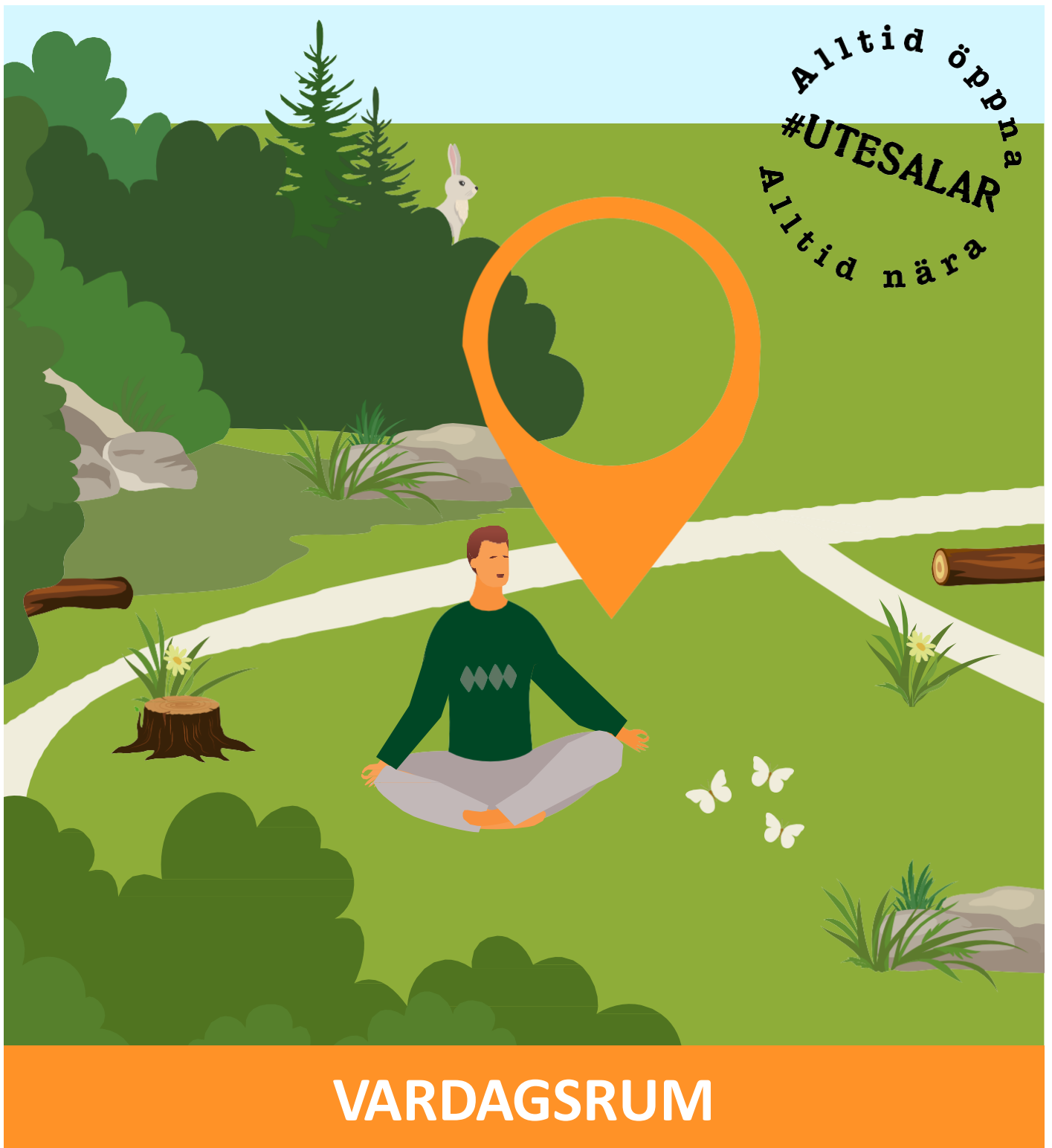


## VARDAGSRUM

### Njut av naturens livesändning

Titta dig omkring. Hur ser molnen och himlen ut idag? Böjer sig trädtopparna för vinden? Flyger fåglarna där uppe?

Var stilla och lyssna på omgivningen. Vad hör du? Urskiljer du ljuden i naturen eller är det alldeles tyst?



## Hitta din favoritplats

Hitta en plats som känns bra. Ta en stund för dig själv. Andas lugnt in och ut. Utforska naturen och tänk att du är en del av naturen.



Alltid öppna  
#UTESALAR  
Alltid nära

## VARDAGSRUM

### Livsträdet lyssnar

Vilket träd kallar på dig? Krama trädet, luta dig mot det eller känn på trädet.

Berätta för trädet vad du tänker på, dina bekymmer eller hemligheter eller sådant du känner tacksamhet för. Trädet tar emot dem och för dem inte vidare.



## LEKPLATS

### Djurparken

Utse en av lekkamraterna till djurskötare. Djurskötarens uppgift är att fånga alla djur som är på rymmen. Djurskötaren väljer ett djur och ropar dess namn, till exempel "fågel". De andra lekkamraterna rör sig som fåglar. Djurskötarens uppgift är att samla in alla djur. När alla djur har fångats, väljer djurskötaren ett nytt djur eller så kan ni byta djurskötare. Vilka alla djur rör sig i skogen?



## LEKPLATS

### Naturens färgpalett

Utse en person som ska leda leken. Ledaren väljer en färg, till exempel brun och säger den till de andra. De andra letar efter något brunt och rör vid det. Ledaren väljer en annan färg och bestämmer också med vilken del av kroppen de andra ska röra färgen. Kan ni röra färgen med pannan eller armen? Vilka kombinationer hittar ni på och vilka färger hittar ni i naturen?



## LEKPLATS

### Bygg en koja

Finns det en koja eller annan plats i närheten där ni kan leka? Om det inte finns färdiga kojor i skogen kan ni bygga en själv. Bryt inga grenar, utan använd bara material som finns på marken. Ni kan också bygga en koja för att glädja skogens små invånare.

Alltid öppna  
#UTESALAR  
Alltid nära



# TRÄNINGSSAL



## ATELJÉ

### Skapa en statypark

Vad ser du för intressant omkring dig? Bilda tillsammans statyer av det du ser. Hur ser till exempel en sten, vinden eller en myrstack ut som en mänsklig staty. Gissa vad de andra föreställer.





## Gör naturkonst

Gör ett konstverk av naturmaterial tillsammans. Samla grenar, kottar, löv eller kvistar från marken samtidigt som du respekterar allemansrätten (du får inte bryta grenar från träden eller samla mossa). Gör ett konstverk eller en mandala av materialen. Gå runt och beundra de konstverk som andra gjort.



## ATELJÉ

### Beundra naturens färgprakt

Se er omkring och leta efter olika färger. Kan ni hitta fem nyanser av grönt? Ordna färgerna ni hittat från det ljusaste till det mörkaste. Vilka andra färger ser ni? Ni kan också fotografera er färgsamling.



## Upptäck miljön

Se er omkring. Blunda. Ställ turvis frågor till varandra, till exempel var närmaste sten eller björk är. Alla pekar mot målet med slutna ögon. Öppna ögonen och se hur noggrant ni hade sett miljön. Ni kan gå vidare och upprepa övningen eller upprepa den på samma plats.



## Kikarna fram

Gör en fantasikikare eller ett teleskop med händerna och titta på naturen genom dem. Hur ser världen ut? Hittar du några överraskande detaljer. Observera naturen på nära håll och längre bort. Berätta om de bästa observationerna för andra, om fina löv eller konstiga mönster på trädets yta.



## LABORATORIUM

### Upptäcktsresa med sinnena

Samla naturmaterial från omgivningen samtidigt som du respekterar allemansrätten (du får inte bryta grenar från träd eller samla mossa). Låt kompisen känna på fynden med slutna ögon. Känns materialet hårt eller mjukt eller kanske skrovligt eller fuktigt? Gissa vad materialet är och byt roller.



Alltid öppna  
#UTESALAR  
Alltid nära

## MATPLATS