



Alltid öppna
#UTESALAR
Alltid nära

VARDAGSRUM

Att uppleva naturen med alla sinnen är värdefullt.
En daglig kontakt med naturen stärker vårt
immunförsvar och skyddar mot sjukdomar.



Alltid öppna
#UTESALAR
Alltid nära

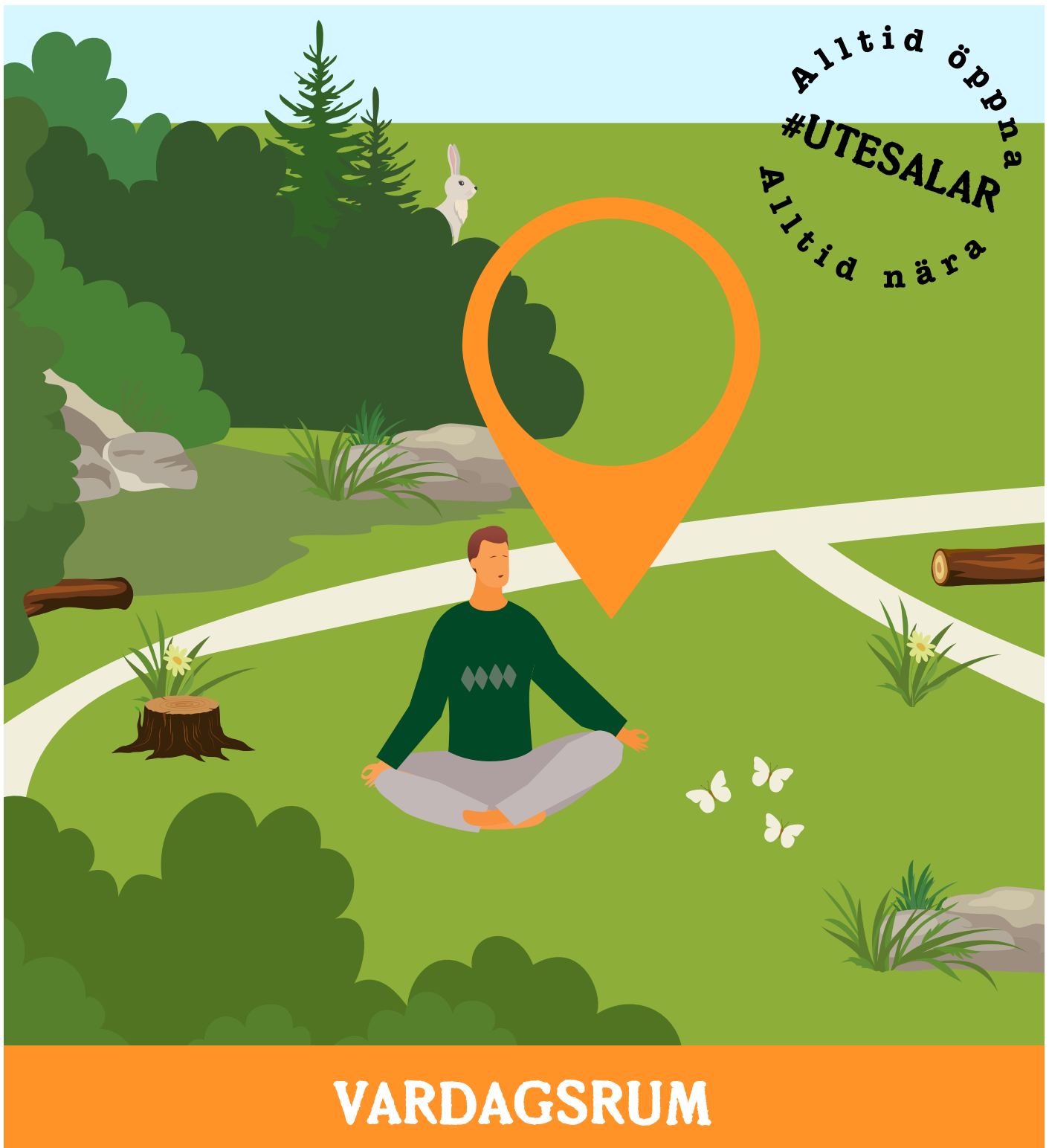
VARDAGSRUM

Njut av naturens livesändning

Lägg dig på marken eller sitt och luta dig mot ett träd.
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 där du kan slå dig ner bekvämt. Ta en stund för dig själv. Andas lugnt in och ut. Känn efter hur marken omkring dig känns. Fastna inte vid känslor eller tankar. Låt blicken vandra fritt eller blunda. Stå stadigt som ett träd med rötterna neråt och tänk att du är en del av naturen.



Alltid öppna
#UTESALAR
Alltid nära

VARDAGSRUM

Livsträdet lyssnar

Vilket träd kallar på dig? Välj ett träd som behagar dig och gå fram till det. Krama trädet och berätta vad du tänker på, dina bekymmer eller hemligheter eller sådant du känner tacksamhet för. Trädet tar emot dem och för dem inte vidare.



LEKPLATS

I naturen får barn mångsidig träning i fysiska, sociala och mentala färdigheter. Ju mer vi är ute i naturen, desto starkare blir vårt förhållande till naturen.



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 "hare". De andra lekkamraterna skuttar runt som harar. 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 magen? 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

Det känns lättare att röra sig i naturen än inomhus. Naturen utmanar balansen och musklerna på ett mångsidigt sätt. När vi rör oss i naturen kombinerar vi motionens fördelar med naturens hälsoeffekter.



Skogsgym - Uppvärmning

Stegträning

Stig upp och ner på en sten eller stubbe av lämplig höjd. Du kan prova olika stilar, t.ex. höga knälyft eller hopp.

Skuggboxning

Stå stadigt i grenposition med knäna lätt böjda. Knyt händerna framför kroppen och börja skuggboxas. Du kan samtidigt hoppa från ett ben till det andra och boxas i olika riktningar.

Balansövning

Balansera på ett ben på olika sätt. Gör övningen på plan mark först, sedan ovanpå en stubbe, sten eller rot. Försök att hållas i varje position en stund. Ni kan också turvis härma de balanspositioner som ni hittar på.



Skogsgym - Muskelkondition

Gör armhävningar mot ett träd

Välj ett brett träd och placera händerna i axelbredd och axelhöjd mot stammen. Håll kroppen rak och pressa dig mot stammen genom att böja armbågarna, pressa dig tillbaka till utgångsställningen. Du kan också föra fötterna nära trädstammen och luta dig bakåt, dra dig sedan mot trädet.

Hänga i en gren

Hitta en stadig men tillräckligt tunn gren på lämplig höjd och ta tag i den med båda händerna. Häng så länge du kan. Du kan också prova "pull up" eller magmuskelövningar genom att samtidigt lyfta upp knäna.

Knäböj med rygsäck (par med vuxen-barn)

Barnet klättrar upp på den vuxnas rygg och håller sig fast med händer och fötter. Den vuxna knäböjer långsamt och reser sig upp. Gör så många gånger du orkar.



TRÄNINGSSAL

Äventyrsbana

Visa de bästa äventyrsrutterna för de andra! Sicksacka mellan träden, gå under grenarna, hoppa upp på en sten och ner från den, hoppa över hinder och balansera på nerfallna trädstammar. Se på skogen med parkour-ögon, naturens hinderbana erbjuder oändliga möjligheter!



Det går bra att använda löv som har fallit ner till marken som naturmaterial, men skada inte levande växter eller träd. Samla inte heller lavar, mossor eller risväxter. Låt blommorna växa så att även andra får njuta av dem.



Skapa en statypark

Vad ser du för intressant omkring dig? Bilda tillsammans statyer av observationerna. Hur ser till exempel en sten, vinden eller en myrstack ut som en mänsklig staty. Ni kan också dramatisera era iakttagelser. 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 levande grenar eller samla mossa). Gör ett konstverk eller en mandala av materialen. Gå runt och beundra de konstverk som andra gjort.



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.



En mångsidig natur tål förändringar i miljön bättre än en ensidig natur och återhämtar sig snabbare. Genom våra egna handlingar kan vi bidra till bevarandet av naturens biodiversitet.



Upptäck miljön

lakta omgivningen. 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 observerat 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 nära och längre bort. Du kan också observera naturen ur olika perspektiv, till exempel slingrande som en orm, flygande som en talgoxe eller stående som en älg. Hitta på egna sätt att se på miljön. Berätta också om de bästa observationerna för andra, om fina löv eller konstiga mönster på trädets yta.



Upptäcktsresa med sinnena

Samla naturmaterial från marken samtidigt som du respekterar allemansrätten (du får inte bryta levande grenar 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.



MATPLATS

Både naturen och du själv drar nytta av en skräpfri utevistelse. Ta med ditt eget skräp ut ur naturen. Se också till att du lämnar så få spår efter dig som möjligt i naturen.



MATPLATS

Njut av en picknick

Sätt dig ner och njut av matsäcken. Samtidigt kan du berätta historier eller utbyta erfarenheter med andra. Vilka upplevelser har den närliggande naturen gett dig? Har du hittat något intressant och upptäckt något nytt? Känner du till några intressanta historier eller fakta om platsen ni är på? Hur har det varit här förut?



MATPLATS

Sök spår av grannarna

Ta reda på hurdana grannar du har. Vilka spår hittar du i naturen? Ser du spår från djur, till exempel hål från hackspettar, djurspillning, rutter från olika kryp eller finns det spår av människor i omgivningen. Du kan samla ett barr eller en kvist från marken för varje spår. Berätta sedan för de andra vilka spår du hittade. Om du ser skräp, städa upp det. Se till att du inte lämnar några spår i naturen.



Tips för kommande utflykter

1. Även en enkel matsäck smakar särskilt gott utomhus. Prova olika utfärdar. Matsäcken kan avnjutas både som brunch på förmiddagen och som ett kvällsmål på kvällen.
2. Välj enkel fingermat eller snacks som matsäck, t.ex. russin eller grönsaker. På utflykter bör man också sköta handhygien, till exempel med rengöringsdukar.
3. Lämna extra omslag och skräp hemma. Tidigare använda livsmedelsförpackningar, som margarinaskar och brödpåsar är behändiga lunchförpackningar. Ta med påsar för att sortera skräp och transportera smutsiga kärl.
4. Du kan packa med dig både varmt och kallt tilltugg i matsäcken, packa dem dock skilt. En mättermos, termosflaska eller kylväska fungerar bra som förvaringskärl.