

# Aktiviteter till sommarklubbar





# Innehållsförteckning

Lekar i teorin	3
Namn och vänskapslekar	4
Bäst i test	5
Pyssel	6
Naturdetektiv	7
Avslappnande chilla stund	8
Experiment	10
Upplev grönsaker, frukter och bär med alla dina sinnen!	11
Mellanmålstips	12
Cirkuskoj	13
Sommarskoj	14
Folkhälsans lekdatabas	14

# Lekar i teorin



**F**ör barn är leken ett sätt att bearbeta och förstå sin omgivning. Det är i leken de börjar förstå sina egna styrkor och intressen. Leken utvecklar också barnen motoriska, emotionella och intellektuella färdigheter. Den fria leken härmar ofta vuxenvärlden, och vi som ledare kan vara en del av den eller så observerar vi och ingriper om det behövs för att bredda leken eller medla.

Välplanerade lekar skapar trygghet i gruppen. Med hjälp av lekar lär sig barn varandras namn och lär känna varandra. Då stärks gruppens sammanhållning vilket främjar klimatet i gruppen. Lekar skapar också trygghet i individen själv. Barnet får möjlighet att testa sina gränser och våga ta plats. Genom lekar lär sig barn att det är okej att misslyckas ibland och bjuda på sig själv.

När du som ledare väljer och leder lek finns det några saker du bör tänka på för att leken ska bli så lyckad som möjligt:

- Vad vill vi uppnå med leken?
- Hur länge tar det att genomföra leken?
- Lämpar sig leken till gruppen? (Vissa samarbetsövningar kräver exempelvis en trygg grupp)
- Kan alla som vill vara med, även funktionsvarierade?
- Hitta alternativ för de lekar som innebär att vissa barn blir inaktiva eller hitta funktion för dem i leken.
- Uppmuntra alla att vara med, men tvinga ingen.



# Namn och vänskapslekar



## Bokstavsnamnlek

Var och en säger sitt namn och ett ord med samma bokstav som namnet. Anna Ananas, Maria Maskros, Pelle Planet. Alla börjar från den första och upprepar allas namn som kommit före ens eget. Som extra kan någon till slut få försöka upprepa namnen i motsatt ordning. Förenkla instruktionerna vid behov, tex att ordet skall vara ett djur.

## Jag gillar

Alla sätter sig på en stol i en ring. En person står inne i ringen. Personen inne i ringen inleder leken med att t.ex. säga: "Jag gillar att sjunga". Samtliga som samtycker med påståendet byter stol. Personen inne i ringen försöker samtidigt hinna ta en ledig stol. Den som blir utan stol att sitta på är nästa i tur att ställa sig i mitten och säga ett påstående. Om ni inte har stolar kan man märka platserna med koner. Variation till övningen kan vara att personen i mitten av ringen säger "jag gillar inte..."

## Duellen

Deltagarna delas in i två lag. Två ledare håller upp ett lakan mellan sig och på vardera sida om lakanet sitter de två lagen. Ledarna pekar ut en person från båda sidorna som sätter sig nära lakanet. När ledarna fäller ner lakanet ska de två deltagare som sitter öga mot öga med varandra ropa den andras namn så snabbt som möjligt. Den som först hinner ropa motståndarens namn vinner över denne på sitt lag. Sedan lyfter ledarna upp lakanet igen och väljer två nya personer. Om deltagarna som sitter främst inte kommer på varandras namn får lagen hjälpa till. Denna lek är inte lämplig att leka som första namnlek. Däremot är det ett bra sätt att repetera in nya namn.

## Lika-Olika-Unikt

För att introducera övningen kan ledaren skriva LIKA, OLIKA och UNIKT på en tavla. Deltagarna delas upp i par. Varje par får i uppdrag att samtala och hitta något de är LIKA i, något de är OLIKA i och något de kan anta är UNIKT för dem i denna gruppen. Tipsa om att det kan exempelvis handla om ett intresse, en hobby, något man gjort, något man äger eller en egenskap.

När alla pratat klart – så låter man ett par i taget berätta och presentera sig. När de kommer till UNIKT kan man som ledare hjälpa till genom att ställa frågan ut till storgruppen – var det här unikt? Finns det någon/några fler höjdhoppare här?

Om man skall fortsätta jobba med gruppen under dagen, eller kanske flera dagar –har man stor glädje av all den information som framkommer i den här övningen. Man kan återkoppla till olika intressen osv.



# Bäst i test

**D**ela barnen i 3–4 personers lag. Välj 4–5 test och gör antingen så att alla gör samtidigt samma uppgift eller så att det finns flera stationer och sedan gör ett lag i taget en uppgift. Det finns bäst i test böcker man kan låna på biblioteket för mer inspiration.



**Spagettitorn** – Material: spagetti, ett band ca 30 cm, en marshmallow, och 1 meter målartejp. Marshmallowen skall vara högst upp på tornet.

**Torn av pinnar** – Barnen får själva hitta materialet i naturen. Pinnarna som får användas får vara högst t.ex. 30 cm långa, ge en tråd som kan användas för att mäta. Påminn barnen om att man får endast plocka från marken och inte från levande träd. Ge även stilpoäng och kreativitetspoäng.

**Torn av pappmuggar** – låt barnen bygga fritt, eller knyt 4 band på en hårsnodd och så skall barnen samarbeta genom att flytta på muggarna med hårsnodden så att alla håller i sin tråd, se bilden nedan.

**Pappersflygplan** – alla barn får göra sitt egna flygplan, vems flyger längst?

**Ledaren ljuger alltid** – sätt en sak i en påse och sedan skall barnen gissa vad som finns i påsen genom att ställa frågor. Ledaren får bara svara ja och nej, och ledaren skall alltid ljuga. Teamet med minst antal frågor får mest poäng.

**Flytta pärlor** – flytta pärlor med ätpinnar från en skål till en annan skål. Snabbast vinner.

**Flytta ärter med sugrör** – genom att suga luft genom sugröret får man ärtan att hållas fast i sugröret. Flytta tex 10 ärtor från en pappmugg till en annan. Sätt muggarna 3 meter ifrån varandra. Snabbast vinner.

**Prick kastning** – kasta bollar i en hink/ kasta korgboll i mål/sparka fotboll/kasta frisbee osv.

**Hopprepknut** – barnen håller i med båda händerna i ett hopprep och de får inte släppa taget eller flytta på sina händer. Barnen skall sedan försöka göra en knut på repet.

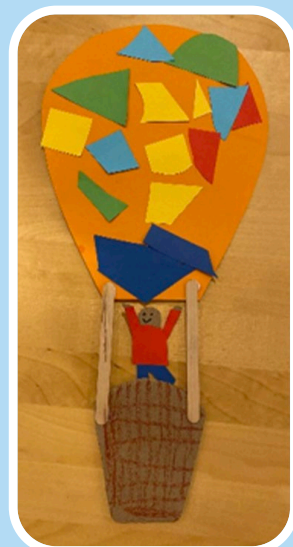
**Stövelkastning** – Kasta så långt som möjligt, nästa i laget kastar från stället där stöveln landade.

**Elstängslet** – Barnen skall ta sig över ett rep som är spänt mellan 2 träd på en sådan höjd att barnen inte kan stiga över utan att röra repet (ca 80 cm–1 meter). Barnen måste samarbeta för att komma över. Ifall man rör repet måste man gå tillbaka och försöka igen.



# Pyssel

**N**edan förslag på lätt sommarpyssel som är billigt att förverkliga. Det finns instruktionsvideon för vänskapsarmband, insekthotell, gräshoppan, bläckfisken, krokodilen och teckningen med olika material. På exempelvis Pinterest och Tiktok hittar man bra med idéer. Målfärg, bykpinningar, lim, målfärg och färgat papper hittas i större butiker, medan för mer specifika ovanliga material så behövs pyssellaffärer.



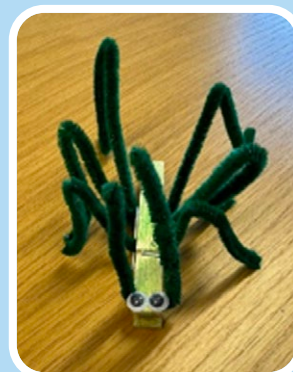
Luftballong



Vänskapsband  
virkat för hand



Använd olika material



Gräshoppa



Glasspinne



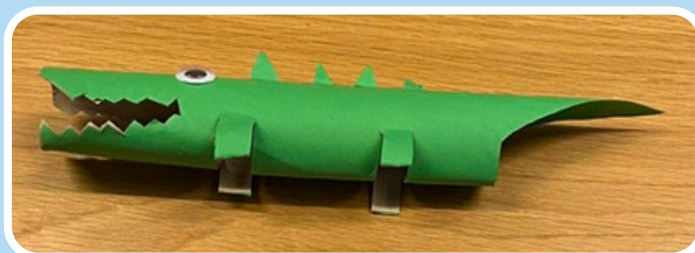
Bläckfisk och pingvin av wc rulle



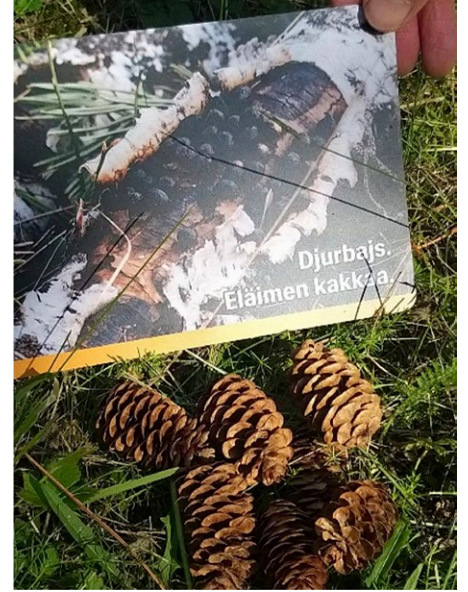
Insekthotell



Trollslända



Krokodil av hushållspappersrulle



# Naturdetektiv

**U**tforska naturen genom att bli en naturdetektiv. Använd naturdetektiv kortmaterialet med 32 bilder ([folkhalsan.fi/naturkraft](http://folkhalsan.fi/naturkraft)). Uppdragen stöder barnets motoriska, sociala och kognitiva färdigheter samt tränar språkliga färdigheter, samarbete, kreativitet och problemlösning.

## Kom ihåg att respektera naturen och följa allemansrätten då ni är i naturen

- Ta med korten på utfärden, passar bra till olika teman som småkryp, former, vänskap osv.
- Sätt korten i en påse/korg varifrån barnen får dra ett eller flera kort i taget för att utföra uppdragen parvis eller i grupp.
- Samla naturmaterialen till ett konstverk eller bygg något som temat handlar om.
- Hitta på berättelser kring materialen eller konstverken, fota. Skriv om dem då ni kommer in
- Har ni lappar kan ni ta med dem och utforska det ni hittar.
- Kan tillämpas till olika åldrar.



Gå på en skogsutfärd och be barnen parvis att ta ett Naturdetektiv kort i taget för att utforska naturen. Alla par får ta 3-5 kort varefter de får bygga ett litet bo för någon vän i naturen. De kan sedan berätta vem de byggt boet för och hurdan vännen är. Det kan vara en fantasifigur eller ett djur som finns i naturen. Boet kan fotas och barnen får rita eller konstruera vännen till boet efteråt. Då vännen presenteras, diskutera vilka egenskaper vännen har och varför hen tycker att de är viktiga för en vän? Vilka av dessa egenskaper hittar barnet i sig själv?

# Avslappnande **chilla** stund

**C**hilla stunden är en stund då barnen får slappna av i lugn och ro. Alla mår bra av att slappna av, då man lär sig slappna av blir de lättare att koncentrera sig, samarbeta, varva ner och vara medvetet närvarande. Genom olika avslappningsövningar får barn möjlighet att hitta sin egen lilla stund, och tid att reflektera över hur det känns i kroppen här och nu.

Planera gärna så att Chilla-stunden alltid är under samma tidpunkt, exempelvis efter lunchen eller innan mellanmålet. På hemsidan [folkhalsan.fi/chilla](http://folkhalsan.fi/chilla) finns olika ljudspår med avslappningsberättelser för barn, samt olika rörelsesagor. Ni kan även spela lugn musik, högläsa åt barnen eller låta barnen läsa själva.





# En dag på stranden

Det är avslappnande och skönt att ge och få massage. Massagen gör att hormonet oxytocin utsöndras och gör att vi upplever välbehag. Genom att massera varandra lär sig barnen en metod för hur de kan göra något gott för en annan och kan på så sätt förebygga mobbing. Under massageövningen kan barnen ha ett tunt lager med kläder på sig. De ska gärna massera varandra, men det är viktigt att lära dem att först fråga om lov: "Får jag massera dig?" och att vara tydliga med hur och var de vill bli masserade. Ett nej ska respekteras och det barn som inte vill bli masserat kan ge massage istället, eller vila bredvid. Efteråt tackar barnen varandra för massagen. Läs upp sagan för barnen som sitter i par, det ena barnet med ryggen mot det andra. Ni kan också sitta i en ring eller alla alla efter varandra med en pedagog längst bak.



**1.** Det var en gång en liten strand där solen lyste varmt. Det varma vattnet sköljde över stranden och gjorde sanden mjuk och skön.  
[Stryk med händerna från sida till sida på ryggen.]



**2.** En vindpust virvlade över stranden och lyfte upp en vacker drake på himlen.  
[Gör virvlande oregelbundna rörelser med fingertopparna på ryggen.]



**3.** På stranden lekte många barn. En del plockade stenar och snäckor...  
[Plocka med fingrarna på olika ställen på ryggen.]  
... och andra byggde sandlott.  
[För handflatorna mot mitten.]



**4.** Några barn hoppade i vågorna och stänkade vatten på varandra.  
[Klappa lätt med handflatorna på ryggen – först samtidigt och sedan turvis.]



**5.** Plötsligt täcktes himlen av stora tjocka moln så att solen inte syntes mer.  
[Tryck försiktigt med båda händerna över ryggen.]



**6.** Det började blåsa mer och mer så att träden vajade från sida till sida.  
[Låt fingertopparna svepa över ryggen från sida till sida.]



**7.** Små regndroppar landade mjukt i sanden. Snart regnade det mer och mer.  
[Trumma lätt med fingertopparna – öka takten så småningom.]



**8.** Ett svagt buller hördes långt borta och ute på havet syntes flera blixtrar.  
[Gör en sick sack-rörelse med fingertopparna uppifrån ner på båda sidorna om ryggraden.]



**9.** Barnen började frysa. De tog sina cyklar och trampade hem så fort de kunde.  
[Cirkla med två fingrar uppåt och neråt.]



**10.** Hemma tog de sig ett varmt bad med mycket skum i. Efteråt svepte de in sig i en len och kramgo filt och kröp upp i den mjuka soffan.  
[Stryk långsamt längs med ryggen och krama sedan om kompiserna.]



**12.** Katten Chilla smög sig upp i famnen på ett av barnen, lade sig till ro och började spinna.  
[Vandra uppåt med två fingrar längs med armarna till nacken och cirkla sedan med fingrarna i håret.]



**13.** Nu var alla trötta, varma och lyckliga över den fina dagen de varit med om.



# Experiment

Låt barnen testa på att göra olika experiment. Ni kan exempelvis ha en ledare vid varje experiment och så får barnen rotera.

## Väteperoxid vulkan

Börja med att lägga diskmedel i flaskan, addera karamellfärg för cool effekt, håll på väteperoxiden och slutligen jäst. Nu borde blandningen börja jäsa.

**Material:** En flaska, jäst, karamellfärg, väteperoxid och diskmedel.

**Video vid:** 5 min 22 sek <https://www.youtube.com/watch?v=vzopTRZzh-Y>

## Båt med tvåmotor

Fyll tvättfaten med vatten till hälften. Barnen får klippa ut egna båtar. Sätt ner båten i vattnet. Droppa lite diskmedel bak vid båten, så åker båten i väg. Om möjligt så ge åt alla barn ett eget tvättfat och egen båt. Skölj och torka tvättfaten efteråt åt nästa grupp, för ifall det finns diskmedel kvar så fungerar inte experimentet.

**Material:** Tvättfat, diskmedel, kartong/tjockt papper, saxar, vatten.

## Isbitar på snöre

Barnen får sina egna plastglas. Fyll med vatten. Lägg i en isbit. Lägg sedan snöret mot isbiten och strö salt på den. Isbiten och snöret bör då ta ihop.

**Material:** Plastglas, isbitar, snöre, salt och vatten.

**Video vid:** 3 min 8 sek <https://www.youtube.com/watch?v=8e4pAXy1iZI>

## Pennor i vattenpåse

Fyll påsen med vatten, håll påsen i handen så den hänger. Slå i pennor genom påsen. Barnen kan först gissa hur många pennor som kan slås i påsen utan att det börjar läcka.

**Material:** Genomskinliga plastpåsar och pennor.

**Video vid:** 7 min 52 sek [https://www.youtube.com/watch?v=2sNxkF\\_7G04](https://www.youtube.com/watch?v=2sNxkF_7G04)

## Lavalampa

Alla barn får egna glas eller glasburkar som fylls till hälften med vatten, droppa i några droppar karamellfärg och håll på olja så att glaset fylls till  $\frac{3}{4}$  delar. Till sist släpper man ner en brustablett. Vad händer?

**Material:** Olja, vatten, karamellfärg, brustabletter och plastglas eller glasburk.

**Video vid:** 2 min 5 sek <https://youtu.be/>

[Ca1yANN2jbU?list=PLgLbreLALerhQLahJkvoinx2bSwMCAmTS](https://youtu.be/Ca1yANN2jbU?list=PLgLbreLALerhQLahJkvoinx2bSwMCAmTS)



# Upplev grönsaker, frukter och bär med alla dina sinnen!



**B**erätta för barnen om våra sinnen och hur vi använder dem i olika matsituationer. Alla har rätt till sin egen upplevelse och alla får tycka olika, exempelvis när det gäller smak. Sätt på er upptäckarglasögonen och laborera med olika frukter, grönsaker och bär.

## Grundsmaker

Diskutera de olika grundsmakerna, sött, salt, surt, beskt och umami. Vilka grönsaker, frukter och bär är sura, vilka söta? Känner ni flera smaker på en gång?

**Exempel:** **Sött:** Jordgubbe, hallon eller melon  
**Surt:** lime, citron, krusbär och svarta vinbär  
**Salt:** saltgurka  
**Beskt:** grapefrukt, rädisa  
**Umami:** tomat, färsk eller salttorkad

## Förslag på övningar:

- Hur låter det att äta blomkål när du håller för öronen?  
Hur låter det att äta banan?
- Smakar morot annorlunda om du har ögonen fast?
- Smakar röd paprika samma som grön?
- Känns smaken annorlunda på olika ställen på tungan?
- Vad har frukten för konsistens? Seg, mjuk, mjölig eller nåt annat?
- Prova att ha något i munnen och samtidigt hålla för näsan.  
Hur mycket av smaken försvinner? Doften påverkar smaken också när maten är i munnen.



# Mellanmålstips



## Grönsaksdipp

Dippade grönsaker är en gammal klassiker som passar bra till mellanmål. Försök variera grönsakerna och våga testa sådana grönsaker ni inte testat förut. Bra dippgrönsaker är bland annat: blomkål, körsbärstomter, olika färgers paprika, rovor, kålrot, zucchini, rädisor, gurka, morot, selleri. Skär grönsaker i lagom stora bitar och gör en dipsås till. Experimentera med olika kryddor i gräddfil/havregräddfil. Använd till exempel, basilika, dill och ketchup.

## Fruktspett med yoghurt

Det här spettet kan man ha till mellanmål eller som festsnack.

Skär upp rikligt med frukt och bär, använd det som du har hemma och som är i säsong. Lägg frukterna var för sig i stora skålar. Låt barnen göra sina egna spett genom att trä frukten på trubbiga pinnar.

Låt sedan barnen dippa sina fruktspett till exempel i yoghurt eller havreyoghurt.



## Smörgåskonst

Gör lite roligare smörgåsar genom att göra dem till små konstverk. Använd det som ni har, till exempel rågbröd med olika sorters grönsaker. Gräslök eller riven morot kanske fungerar som hår, skägg eller morrhår, ärtor som tänder eller paprika som mun osv.

**Fler tips hittar du här:**

[www.folkhalsan.fi/gimme5](http://www.folkhalsan.fi/gimme5)

[www.folkhalsan.fi/kockapa](http://www.folkhalsan.fi/kockapa)



# Cirkusskoj

## Nedan förslag på aktiviteter med cirkustema:



**Jonglering:** Om ni inte har bollar så kan barnen göra egna: Fyll en plastpåse med riskorn. Trä över en ballong en väg och sen en annan andra vägen så att hela täcks. Alla barn gör tre bollar och får sedan öva på att jonglera. Material: plastpåsar, ris och ballonger.



**Diabolo och lina:** Barnen övar på att använda diabolo och på att balansera på lina (slackline). Barnen kan även göra trix med fotbollar.

**Akrobatik:** Gruppen bygger pyramider, hjular, står på händer, gör kullerbyttor, står i brygga, hänger i rep osv. Använd gärna musik och gör ett kort uppvisningsnummer.

**Clownteater:** Gruppen hittar på ett clownnummer eller en kort teaterföreställning. Trolleritrick kan ingå. Rekvisita så som hattar, glasögon och lustiga kläder får användas. Låna böcker med trolleritrick som kan användas som inspiration.



Många barn tycker om att uppträda, så låt barnen planera själva korta uppvisningar som de får visa åt varandra. Ansiktsfärger och popcorn passar även bra in i cirkustemat.



# Sommarskoj

## Vattenskoj

Lek med vattenballonger och låt barnen ta med vattenpistoler, sprutkannor eller vanlig vattenflaska för vattenkrig. Barnen måste även ha med sig handduk och byteskläder.

## Skattjakt

Gör en karta och då barnen hittar stället så finns där en ny karta/eller tips på nästa ställe. Vid sista stället så hittar barnen en skatt!

## Tvål korgboll

Ha två hinkar med vatten som mål, och en tvål som ”korgboll”. Man får endast kasta tvålen nerifrån med båda händerna, så att man har händerna som en skopa.

## Bygg kojor

Låt barnen bygga egna kojor i skogen.

## Teater

Låt barnen hitta på sina egna uppvisningar som de får visa åt varandra.

## Utflykter

Se vad det finns i närheten, museum, bibliotek, trampolinpark, hemdjurgård, lekpark, simhall eller en skog.



## Folkhälsans lekdatabas

**Fler lekar hittar du  
i Folkhälsans  
lekdatabas på sidan:  
[lekar.folkhalsan.fi](http://lekar.folkhalsan.fi)**