

NATURBAD FÖR BEBISAR -AKTIVITETSKORT

Välkommen att använda Naturbad för bebisar-aktivitetskorten. Korten innehåller lekar och övningar som används i Naturbad för bebisar-verksamheten.

Korten har producerats som en del av projektet Naturbad för bebisar och de är avsedda som inspiration för naturbadsledare och andra fostrare som håller naturverksamhet för bebisfamiljer.



Projektet Naturbad för bebisar möjliggjordes av stiftelsen
Lapsi ja Luonto Säätiö.

Skapare: Raakel Silvennoinen. Bilder: Canva.

TEMAN FÖR LEKARNA



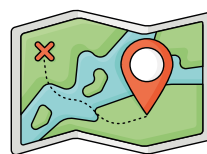
TIDIGT
SAMSPEL



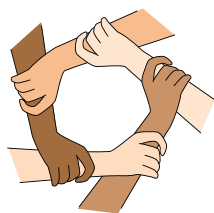
ESTETISK
UPPLEVELSE



SPRÅKUTVECKLING,
VÄXELVERKAN



ÄVENTYRS-
PEDAGOGIK



INKLUDERING



MILJÖFOSTRAN



VÄLBEFINNANDE
I NATUREN



AGERA FÖR
MILJÖN

INLEDNINGSSÅNG

1. Använd käppar att spela med som passar i bebisens hand. Sätt er i ring på sittunderlag. Bebisarna sitter i famnen på föräldrarna.
2. Skicka iväg en större käpp eller en trumma runt i ringen så att varje bebis får spela på den i tur och ordning.
3. Alla sjunger en vers av sången med bebisens namn. Alla trummar takten.
4. Också de vuxna hälsas välkomna genom att sjunga en vers åt dem.

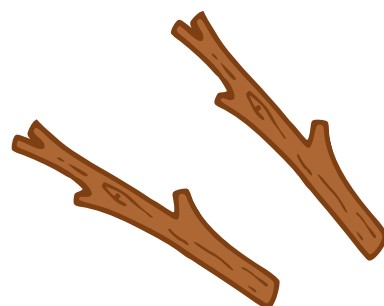
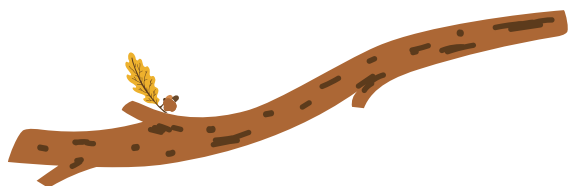
Namnsånger:

Hej alla!

Hej alla, hej alla, hej alla Vad kul att se er,
välkomna hit

Hej Pelle, hej Bosse, hej Lasse.

Vad kul att se er, välkomna hit ... osv





 **folkhälsan**

SINNESLEK

1. Samla olika naturmaterial på ett underlag, till exempel kottar, käppar, stenar, sand, blad osv. I valet av naturmaterial ska du tänka särskilt på säkerheten. Du kan inte använda till exempel giftiga arter, vassa käppar eller för små eller för tunga stenar.
2. Presentera naturmaterialen för gruppen genom att namnge dem.
3. Ge familjerna olika sinnesuppgifter. Känn, dofta, se och lyssna på materialen tillsammans med bebisarna. Fundera på motsatser eller olika strukturer.
4. Visa exempel på hur du uppmärksammar och bekräftar bebisens upplevelsevärld.





 **folkhälsan**

SKOGENS INSTRUMENT

1. Samla käppar, stenar och kottar. I valet av naturmaterial ska du tänka särskilt på säkerheten. Du kan inte använda till exempel giftiga arter, vassa käppar eller för små eller för tunga stenar.
2. Presentera naturmaterialen för gruppen genom att namnge dem.
3. Undersök hurdana ljud man kan göra med naturmaterialen. Visa hur man kan spela en rytm med käppar, stenar och kottar.
4. Hitta en gemensam rytm. Lek sång- och ramslekar i rytmen.





 **folkhälsan**

ETT TVÅ TRE

Leken passar bebisar från 6 månader uppåt

1. Sätt er i ring på era sittunderlag.
2. Bebisarna sitter i famnen eller framför föräldrarna med ansiktet mot föräldern. Be föräldrarna söka ögonkontakt med barnet.
3. Den vuxna placerar föremålet på sitt huvud, tar barnets händer i sina och säger: ”ett – två – tre”. På tre faller föräldern föremålet från sitt huvud i händerna på barnet.

Större bebisar kan börja härma den vuxna och sätta föremålet på sitt eget huvud.





 **folkhälsan**

HÄNGMATTAN

1. Spänn upp en hängmatta mellan två träd.
Tänk på säkerheten: Trädens hållbarhet och att underlaget ska vara jämnt.
2. Visa familjerna hur man använder hängmattan.
3. Ge familjen tid att ligga i hängmattan tillsammans.

Olika hängmattsuppgifter:

- Gunga barnet och föräldern i hängmattan.
- Ge föräldern i uppgift att gunga barnet.
Du kan använda lämplig, lugn bakgrundsmusik.
- Ge föräldern en reflektionsuppgift i hängmattan,
till exempel övningen Tacksamhetsbuketten.





 **folkhälsan**

BLOMSTERHAVET

1. Samla olika slags blommor på ett underlag.
I blomsterhavet kan du använda milda, ätliga arter från naturen och trädgården.
2. Bekanta er med blommorna tillsammans med bebisarna. Namnge färger, dofter, former och arter.
3. Visa exempel på hur du uppmärksammar och bekräftar bebisens upplevelsevärld.
4. För extra effekt kan du också använda bakgrundsmusik och såpbubblor.





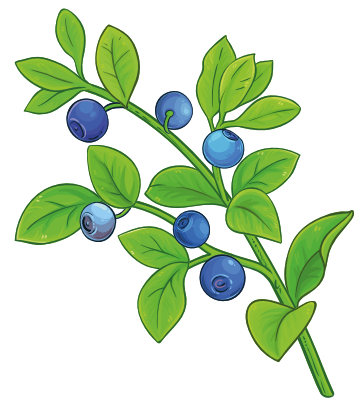
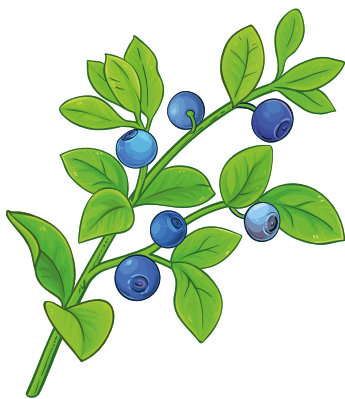
 **folkhälsan**

MÅLA I NATUREN

1. Sätt er i cirkel på sittunderlagen.
2. Ge varje familj ett målningsunderlag.
3. Dela ut olika naturmålarfärger på målningsunderlagen.
4. Lite större bebisar kan också måla med penslar av naturmaterial.

Exempel på lämpliga naturmaterial:

- Bär och bärkrämer
- Olika safter i sprejflaska Socker-vatten-lim
- Blomglitter (kom ihåg att använda ofarliga arter)
- Sand och lera





 **folkhälsan**

MOLNLEKEN

1. Sätt er i en tät cirkel på sittunderlagen.
2. Dela ut vita tussar av ull till bebisarna.
Du kan använda till exempel en fjäril- eller fågelhanddocka som medhjälpare.
3. Undersök ulltussen genom att blåsa på den och smeka bebins kinder, fingrar och tår med den.
4. Bred ut ett stort vitt lakan (underlakan för dubbelsäng) i mitten så att föräldrarna når att ta i lakanets kanter. Bebisarna kan vara antingen i famnen eller slinka in under lakanet.
5. Fläkta med lakanet i samma takt.
Följ med småmolnens (ulltussarnas) dans.
De kan dansa omkring ovanpå eller under lakanet.





 **folkhälsan**

VATTENLEK

Passar vid varmt väder.

1. Gör små dammar genom att placera brickor med reflekterande yta på marken och hälla ett tunt skikt vatten på dem. Du kan lägga till exempelvis stenar, kottar eller blad på brickorna.
2. Låt bebisarna undersöka vattnet och plaska med det.
3. Prova på att tillsammans spruta vatten från en sprejflaska på pölarna eller försiktigt på bebisarnas händer och ansikten. Man kan också blåsa såpbubblor på vattenytan.





 **folkhälsan**

LAKANSGUNGAN

1. Dela ut lakan till familjerna och be dem leta rätt på ett par för att göra en gunga med lakanet tillsammans.
2. Bred ut lakanet på marken. Bebisen sätts eller läggs i mitten av lakanet. Två vuxna tar samtidigt i lakanets alla fyra hörn och lyfter upp lakanet i luften i ett stadigt grepp. Lakanets kanter måste vara strama så att barnet inte faller ur gungan.
3. Gunga bebisen. Om en stund byter man så att den andra familjens bebis får gunga.





 **folkhälsan**

SAGOMASSAGE

Bebisarna sitter i famnen eller framför föräldrarna. Läs sagomassageberättelsen långsamt och visa rörelserna med ett mjukisdjur. Du kan byta djurart enligt tema.

Solens varma strålar träffade igelkottens bo.
(smek en cirkel på ryggen)

Igelkotten kröp ut ur sitt bo och sträckte på sig.
(smek barnet uppifrån och ner)

Den kilade in i skogen och snusade på vårluften.
(låt fingerspetsarna gå längs med ryggen)

Vad såg igelkotten i den vårliga skogen?
Gräset hade börjat växa.
(rita streck nerifrån uppåt på bebisens rygg)

Träden hade fått små blad.
(rita grenar och blad på ryggen)

Små gula blommor hade börjat växa.
(rita små blommor på korsryggen)

En svag vind skakade trädgrenarna.
(rör handen i sidled på ryggen)

Och vattnet flödade i den lilla bäcken.
(gör en bäck över hela ryggen, en liten handrörelse i sidled)

Igelkotten kände sig lycklig, sommaren var här.
(krama om barnet)

Text: Heidi Lampela, (översatt) publicerad med författarens tillstånd.





 **folkhälsan**

BERÄTTELSEN OM STORHAREN OCH LILLHAREN

Sätt er i en tät cirkel på sittunderlag. Bebisarna sitter i famnen eller framför föräldrarna. Läs berättelsen långsamt och visa hur man gör med ett mjukisdjur.

Det var en gång en Storhare och en Lillhare.
(rita ett stort och ett litet harhuvud på rygg/magen)

”Du är världens ljuvligaste lillhare”, sa Storharen.
(rita ett stort hjärta/krama om bebisen)

Storharen ville visa skogens under för Lillharen
(låt fingerspetsarna gå på bebisens rygg/mage)

Vad såg de i skogen? På himlen syntes moln.
(smek huvudet)

Det växte färggranna blommor på marken.
(rita blommor på ryggen/magen)

Och jättegoda bär.
(rita prickar på ryggen/magen).

Hararna stannade för att plocka och smaka på bären.
(”plocka” bär från bebisens mage/rygg)

De såg en liten porlande skogsbäck.
(gör strömmande rörelser från barnets huvud neråt)

Hararna provade på bäckens uppfriskande vatten med sina tassar.
(dutta ”vattendroppar” med fingrarna på händer/tår)



Det bodde också många andra Lillharar i skogen och alla hade de en Storhare som sällskap.

(vinka till de andra)

Skogens harar var vänner med varandra. Som ett tecken på vänskapen rörde de ömt vi varandra när de träffades.

(rör kompisen på axeln eller knäet)

Storharen älskade Lillharen och därför smekte den ofta Lillharens huvud och pussade dess tassar.

(smek och pussa)

Storharen ville att hela skogen skulle veta hur mycket den älskade Lillharen. Den tog tag i Lillharens tassar och klappade en glad rytm.

(klappa med bebisens händer)

När Storharen hörde ekot av klappandet gav han Lillharen en varm kram. Där hade Lillharen det tryggt att vara.

(krama om barnet)

Text: Bearbetning och översättning av Henna Laitinens berättelse Ison pupun ja Pikkupupun matkassa. Publicerad med författarens tillstånd.



SINNESSTIG

Märk ut en sinnesstig i närheten av samlingsplatsen, vilken familjerna gör på egen hand.

Exempel på uppgifter:

- Uppgifter som bygger på känselsinnet.
Att känna t.ex. på mossa, sand, vatten, gräsmatta, berg, sten osv. Du kan be familjerna känna på naturmaterialen med olika kroppsdelar, t.ex. med tårna.
- Uppgifter som bygger på hörselsinnet.
T.ex. att lyssna på naturens ljud (lövprassel, vindsus, fågelläten osv.)
- Uppgifter som bygger på luktsinnet.
T.ex. doftburkar, blomstervatten eller att undersöka dofter i naturen.
- Uppgifter som bygger på synsinnet.
T.ex. att hitta och namnge olika färger eller former.
- Uppgifter i anslutning till att koppla av i naturen.
T.ex. hängmattsuppgiften eller Tacksamhetsbuketten.





 **folkhälsan**

FÅGELVÄNNER

1. Lyssna på fågelsång från naturen eller från en bok eller internet. Du kan berätta om fågelsångens hälsoeffekter.
2. Vi leker fågelbo-leken med hjälp av en fallskärm/lakan. Bebisarna går under fallskärmen/lakanet i "fågelboet" och föräldrarna går runt med fallskärmen/lakanet. Bebisarna kan sitta eller ligga under snurrande fallskärmen/lakanet. Det går bra att sjunga någon fågelsång eller annan lämplig sång under tiden.
3. Vi bygger ett bo för en handdocka eller ett fågel mjukisdjur, med exempelvis grenar eller annat lämpligt material som finns lätt till hands. Låt bebisarna delta i att utforska naturmaterial och i att bygga boet. Ägg gjord i papper-maché kan placeras i boet eller alternativt kan kottar och stenar placeras som ägg i boet.
4. Ni kan diskutera fåglarnas levnadsförhållanden och hur de förändrats på grund av mänsklig aktivitet. Fundera på hur man kan hjälpa fåglarna, beroende på familjernas egna intressen kan man till exempel sätta upp dryckes- eller matplats för fåglar eller hänga upp en fågelholk.





 **folkhälsan**

MASKVÄNNER

Leken lämpar sig bäst för lite äldre bebisar.

1. Ta med ett mjukisdjur som liknar en mask.
Ta i maskens ben eller kropp och gunga den i gemensam takt. Ni kan sjunga eller spela en sång som passar i sammanhanget.
2. Leta efter föda åt masken från naturen, till exempel olika växtdelar. Låt bebisarna mata masken. Den smakar ivrigt på växterna i barnens händer.
3. Till näst bajsar masken. En liten hög mull trillar bakom den.
4. Ta till vara mullen i små blomkrukor (t.ex. gjorda av mjölkburkar) och så frön eller fröbomber i dem. Använd bara ätbara arter med tanke på säkerheten.
5. Fundera på att det bor mycket maskar och många andra små organismer under jorden, som hela tiden gör ett viktigt jobb.





 **folkhälsan**

FRÖBOMBER

1. Riv dagstidningar i bitar tillsammans med bebisarna. Sätt slimsorna i ett kärl. Också pappersrullar som faller sönder i vatten passar som material.
2. Tillsätt vatten och rör om. Äldre bebisar kan delta i att hälla vatten och blanda massan. Låt massan stå en stund.
3. Tillsätt till exempel kamomill- eller solrosfrön. Använd bara ätbara arter med tanke på säkerheten.
4. Pressa massan i isbits- eller muffinsformar och lämna att torka.

Familjerna kan ta med sig torkade fröbomber och så dem hemma i krukor eller i jorden. Att ta hand om växten och följa tillväxten kan vara en trevlig gemensam syssla.

Fröbomberna kan vara till glädje för barn, vuxna, fåglar och insekter! Du kan också tillverka fröbomber utanför växtperioden; då komprimerar bomberna minnena från naturbadet och väntan på den nya växtperioden.





 **folkhälsan**

BERÖMSTACKEN

Man kan genomföra uppgiften antingen genom att berömma bara bebisarna eller både föräldrar och bebisar. Gruppens trygghetsnivå påverkar vilken form som är bäst för genomförandet.

1. Sätt er i ring på sittunderlagen.
2. Be familjerna att fundera på två beröm: ett åt den egna bebisen och ett åt sig själv. Bebispens beröm kan vara en ny färdighet som hen lärt sig, en karaktärsstyrka eller en rolig egenskap. Berömmet åt en själv kan vara ens egen karaktärsstyrka, styrka som förälder eller en iakttagelse av ett ögonblick då man känt sig lyckad som förälder.
3. Plocka två käppar från naturen, den ena betecknar bebispens beröm och den andra ens eget.
4. Säg berömmen högt turvis och sätt käpparna i den gemensamma berömstacken.

Som hjälp i uppgiften kan man använda till exempel korten *Bebispens styrkor* eller annat motsvarande material.





 **folkhälsan**

TACKSAMHETSBUKETT

1. Skapa platser för en lugn stund i närheten av gruppens samlingsplats, till exempel mattor på olika håll eller hängmattor i träden.
2. Be föräldrarna tillbringa en stund med bebisen i naturen, så att de kopplar av och tar in den omgivande naturen. Samtidigt kan de tänka ut tre saker som de kan vara tacksamma över i dag. Vardagen med barnet kan innehålla många belastande faktorer, vaknätter, hälsobekymmer osv.
3. Forskningen visar att man i naturen upplever att positiva känslor blir starkare, man återhämtar sig och slappnar av. Hittar du bland dina vardagliga tankar tre sådana saker som du kan vara tacksam för i dag?
4. Be föräldrarna plocka med sig tre sådana växter från naturen eller det färdiga blomhavet som påminner och de här anledningarna till tacksamhet.





 **folkhälsan**

REFLEKTIONSSAMTAL

Att reflektera över egna känslor och bebisens känslor och upplevelser främjar föräldrarnas mentaliseringsförmåga. Som stöd för diskussionen kan du använda till exempel Naturbad för bebisar-bildkortet eller olika kroppsliga sätt för att uttrycka känslor. Att reflektera kring verksamheten och dess betydelse kan hjälpa deltagarna att foga de nya upplevelserna till jagbilden så att de stärker föräldraskapet, upplevelsen av delaktighet och samhörighet eller relationen till naturen.

Exempel frågor till stöd för samtalet:

- Hurdana känslor väckte aktiviteten/gruppens växelverkan/naturmiljön/ i dig/din bebis?
- Upplevde du i något skede till exempel iver, förundran, glädje ... rädsla, spänning, osäkerhet?
- Vad tror du, märkte ditt barn dina känslor på något sätt?
- Vilka nya saker lärde du dig om din bebis/naturen?
- Hur påverkade erfarenheten av naturbadet dig/din bebis/ert samspel?
- Hur upplevde du din roll/bebisens roll som en del av gruppen?
- Hur påverkar naturmiljön dig/din bebis?
- Påverkade din erfarenhet av naturbadet din vilja att göra egna naturutflykter med barnet/träffa andra familjer med bebisar?





 **folkhälsan**

MATSÄCKSTUND

Som avslutning på Naturbad för bebisar-stunden kan ni stanna kvar i naturen och äta matsäck. Du kan till exempel koka kaffe eller bärkräm på ett stormkök. I det här sammanhanget uppstår det lätt kamratstöd och diskussion familjerna emellan. Du kan också stödja samtalen med hjälp av Naturbad för bebisar-bildkortet.





 **folkhälsan**