

# INSTRUKTIONSKORT OCH BILDKORT SOM STÖD FÖR NATURBAD FÖR BEBISAR



 **folkhälsan**

## TILL ATT BÖRJA MED

Printa ut korten som tvåsidiga, för att logon för Naturbad för bebisar-metoden alltid ska följa med korten. Vi rekommenderar att du laminerar korten för att de ska hålla för användning i naturen så länge som möjligt. Vi rekommenderar inte att enskilda kort ges till utomstående.

I den här bruksanvisningen hittar du riktlinjer för planering av aktiviteterna och användning av korten.

## INLEDNING

Verksamheten Naturbad för bebisar är rekreation med utgångspunkt i naturen riktad till bebisfamiljer. Syftet är att främja hälsa och välbefinnande i bebisfamiljer. Verksamheten bottnar i forskningsresultat om naturens effekter på hälsa och välbefinnande. I verksamheten Naturbad för bebisar skapar vi en relation till naturen och uppmuntrar bebisfamiljer att ta del av naturerfarenheter. Möjligheterna till gemenskap, sociala kontakter och kamratstöd kan stödja bebisfamiljens välbefinnande och ge den krafter i vardagen.

Gemensamma naturupplevelser kan stödja kontakten och en positiv växelverkan mellan bebisen och föräldern. Aktiviteten utgår från barnet och leds av den vuxna. I Naturbad för bebisar tar vi hänsyn till barnets upplevelsevärld.

Vid sidan av de ledda lekarna är det också viktigt att ge tid och utrymme för bebisarnas och familjernas egna sysslor och föremål för intresse. Vi beaktar och stödjer familjernas egna perspektiv och sätt att delta.

Du kan planera ett sätt att leda som främjar delaktighet genom att planera både verksamhetsmiljön och innehållet så att där finns möjligheter till olika aktiviteter och till att separera dem.

Ett av syftena med Naturbad för bebisar-verksamheten är att stödja barnfamiljens delaktighet. En ledare stödjer delaktigheten genom att skapa trygga rum och ta hänsyn till deltagarnas mångfald. Till exempel påverkar olika åskådningar människans naturförhållande och verksamhet med anknytning till naturen. Det hör till skapandet av en trygg gruppsituation att ledaren inte har förutfattade meningar till exempel om deltagarnas religion, värden, socioekonomiska bakgrund, hälsa eller handlingsförmåga.

Aktivitetens utmaningsnivå kan anpassas efter gruppens färdighetsnivå och handlingsförmåga. Med nybörjare räcker det med den närbelägna, lättframkomliga skogen och det är bra om aktiviteterna är i hög utsträckning ledda och även innehåller element som är bekanta för gruppen sedan tidigare. När gruppen blir mer erfaren eller består av erfarna friluftsmänniskor kan naturbadet äga rum i lite mer krävande naturmiljöer. Gruppen kan också ges mera ansvar för att genomföra uppgifterna.

Matsäcksstunderna som alla ansvarar gemensamt för eller de mer självständiga sinnesuppgifterna passar grupper eller familjer som redan har naturvana. Det är bra om ledaren vid en lämplig tidpunkt gör sig själv överflödig, ger utrymme för kamratstöd och deltagarnas spontana reflektioner.

Naturbad för bebisar-aktivitetskorten kan användas som inspirationskälla i planeringen av det egna naturbadet. Du kan också välja ut kort med lämpliga färdiga lekar och övningar för dig och din egen grupp. Lekarna är uppdelade enligt olika teman. I planeringen av lekarna har man tillämpat teorier inom natur- och äventyrsfostran i en form som passar bebisfamiljer. Välj ut de kort som du behöver i naturbadet. Aktivitetskorten kan användas i presentationen av lekstunden och som stöd för reflektion. Med hjälp av korten kan du också planera verksamhetens innehåll tillsammans med familjerna.

## NATUREN SOM AKTIVITETSMILJÖ

En lämplig omgivning för Naturbad för bebisar är en lätt-framkomlig naturmiljö med bra förbindelser, till exempel en närbelägen skog eller ett parkliknande grönområde. Aktivitetssmiljön väljs i enlighet med forskningsresultat om naturens effekter på hälsa och välbefinnande. Ju mångsidigare naturen på platsen är, desto större mångfald har också den naturliga mikrofloran. Mångsidiga incitament och olika naturelement kan berika naturbadsupplevelsen. Till exempel vattenelement, terrängens former, trädbestånd och andra växter kan påverka hur deltagarna upplever omgivningen. Variationen mellan rymd och skydd eller möjligheten att söka sig till olika rumsliga platser kan stödja känslan av delaktighet. Naturupplevelsen kan göras mångsidigare med insamlade naturmaterial, såsom kottar, stenar och växter.

Med tanke på säkerheten ska du välja platsen så att det är tryggt att ta sig dit med barnvagn och att det inte finns stup eller branter i närheten. Du ska också på förhand ha kartlagt den eventuella förekomsten av farliga djur, svampar och växter.

Vi föredrar närbelägna naturmiljöer för att de är lättåtkomliga men också för att det minimerar slitage på naturen.

Förbered naturbadsplatsen. Inrätta en lekplats av till exempel trasmattor på en öppen, jämn plats, där alla deltagare ryms att sitta i en ring.

I närheten kan det finnas flera sittplatser, hängmattor eller en koja för familjens egna äventyr och för att ge olika möjligheter till deltagande. Vid blöjbytesplatsen kan det finnas underlag, våtservetter, soppåse för använda blöjor och desinficeringsämne för vuxnas händer.

Iaktta utfärdsetikett och allemansrätten när du rör dig i naturen. Meddela också deltagarna om vad som är hållbar praxis.

## ATT LEDA REFLEKTIONEN

Det är bra om verksamheten, utöver lekar och övningar, innehåller reflektion över aktiviteten och dess betydelse.

I mån av möjlighet är det bra om du ger tillfälle till reflektion både i början av och efter aktiviteten. Naturbad för bebisar-bildkorten är planerade så att de kan användas som stöd för reflektionssamtalen. Med hjälp av korten kan ni diskutera mål, förväntningar, känslor och upplevelser som är förknippade med aktiviteten.

Vid sidan av korten kan du också utnyttja naturmiljön och naturmaterial på skapande sätt i reflektionen.

Reflektion är viktigt för att verksamheten ska kunna ge en djupare inläring och överföringsinverkan. Såväl teorierna för äventyrsfostran som socioemotionellt och konstruktivt lärande innehåller tillägnandet av egna erfarenheter till den egna jag-bilden genom reflektion. Reflektionen ska stärka individerna och gruppen och när ledaren leder reflektionen ska hen uppmärksamma individernas och gruppens framsteg och positiva utveckling. Ledaren ska styra deltagarna att fundera över sina egna personliga mål för aktiviteten och stödja deltagarna för att de ska uppnå sina mål.

När du leder reflektionen kan du genom frågor bygga broar mellan naturbadsupplevelserna och vardagen. I formuleringen av frågorna ska du tänka på att de inte är för ledande eller bottnar i ledarens mål, utan lämnar utrymme för individens egna mål och tolkningar samt för såväl en positiv som en negativ upplevelse. Undvik att övertolka upplevelser och att styra tolkningen för mycket. Det är bra att ta fasta på ämnen som kommer upp i gruppen och att bekräfta individernas egna tolkningar då de stödjer en positiv utveckling.

# OLIKA SÄTT ATT ANVÄNDA BILDKORTEN

Naturbad för bebisar-bildkorterna kan användas på många olika sätt. Välj de kort som passar gruppen och ändamålet. Du kan sprida ut korten på marken eller fästa med bykknipor på grenar eller ett snöre som du spänt upp mellan två träd.

## I början av aktiviteten

### Bildkorterna

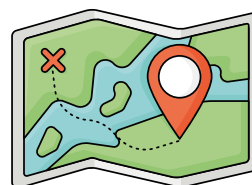
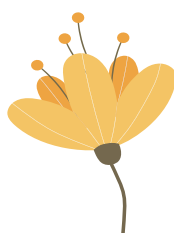
- **Känslor.** Låt deltagarna undersöka korten och välja ett kort som beskriver den rådande känslan. Ni kan gå igenom korten i gruppen och diskutera känslor och tankar.
- **Mål.** Låt deltagarna undersöka korten och välja ett kort som beskriver något de skulle vilja uppleva i Naturbad för bebisar.

Ni kan gå igenom korten i gruppen och diskutera era egna mål, önskemål och förväntningar.

## Efter aktiviteten

### Bildkorterna

- Låt deltagarna undersöka korten och välja ett kort som beskriver känslan som vaknat av aktiviteten. Ni kan gå igenom korten i grupp och diskutera vilka känslor, upplevelser och tankar aktiviteten gav upphov till. Det är bra att ge akt på både bebisens och förälderns upplevelser och känslor.



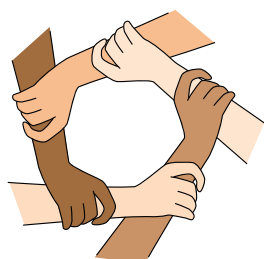
# ATT ANVÄNDA MUSIK I NATURBAD FÖR BEBISAR

Du kan använda musik i naturbadsverksamheten för många olika syften. Musiken kan stödja ledaren i att skapa stämning, söka positiva känslor, stödja bebisens växelverkan samt gruppens förberedelse inför olika teman. Att göra rörelser i en gemensam takt och hålla en gemensam rytm är förknippade med ökad empati och gruppanda. Att musicera tillsammans kan främja kontakten och växelverkan mellan föräldern och bebisen och samtidigt reglering i kamratgruppen. Att sjunga är alltid frivilligt och det är bra att säga det i samband med aktiviteterna.

Man kan ta del av den gemensamma rytmen också på andra sätt än att sjunga, till exempel spela på naturens egna rytm-instrument.

Ge också akt på att det är bra att ge tid och utrymme åt naturens egen ljudvärld och tystnad!

Du kan använda många slags barnsånger med naturtema i naturbad för bebisar-stunden.



Projektet Naturbad för bebisar har möjliggjorts av stiftelsen Lapsi ja Luonto Säätiö. Skapare: Raakel Silvennoinen.