



# Tju Hej - ud i naturen





# Tju hej - ud i naturen

En pjece til dagplejere - og dagplejens forældre

1. og 2. oplag udgivet af Nordjyllands Amt, januar 2001 og 2003.

3. oplag udgivet af Mariagerfjord Kommune i samarbejde med en række kommuner og naturskoler samt Skov- og Naturstyrelsen og Friluftsrådet. Se bagsiden. December 2008

Pjecen er udarbejdet af biolog og naturvejleder Marianne Hald, Natur- og Miljøkontoret, Nordjyllands Amt, i samarbejde med dagplejer Lisbeth Søe, Øsløs, dagplejer Karen Hove Pedersen, Svinkløv samt skov- og landskabsingenør Helle Lyngbak, Han Herred Naturcenter. Desuden med kontakt til sundhedskonsulent Hanne Lise Grønkær, Hjørring og seminarielærer Ulla Rahn, Skipper Clemens seminarium. Lay-out og grafisk tilrettelæggelse Jørn Grau Larsen, Nordjyllands Amt.

Foto juli, larve: Tom Nygaard Kristensen. Fotos april, urtehave: Anemette Olesen, leg ved træ (to fotos): Svend Erik Laursen. Øvrige fotos er taget af forfatterne.

3. oplag trykt hos Novagraf a/s Aalborg ialt oplag på 30.000 eksemplarer.



## Slip de små børn fri - i naturen

Giv børnene ideer til leg og aktiviteter, og oplev mange gode og lærerige timer sammen med dem.

Pjecen er tænkt som inspiration til dagplejere og forældre, der i det daglige gerne vil give børnene nye og flere oplevelser end de kan få i sandkassen eller på en gåtur ved barnevognen på fortovet.

Aktiviteter i naturen støtter børns motoriske udvikling, giver børnene færdigheder og kompetencer i fysisk udfoldelse og derigennem styrkes deres selvværd, handlekompetance og sundhed.





# JANUAR

## Børn i naturen

Naturen er rig på muligheder og udfordringer. Den er varieret og uforudsigelig, den skifter med årstiderne, og så er der masser af plads.

Svensk og dansk forskning viser, at:

- børnenes fantasi og oplevelse styrkes i naturen
- børn får bedre motorik, når de bevæger sig på ujævnt underlag
- i naturen styrkes børnenes muskler, smidighed, balance og fornemmelse af rum
- børn, der er meget ude, har færre sygedage
- udelivet styrker koncentrationsevnen og er med til at give harmoniske og kreative børn

En stor del af børnenes indlæring foregår ved brug af symboler: bogstaver, tal og billeder på skærmen, men for børn er det helt afgørende at lære gennem egen sansning og aktivitet.

Det er gennem aktiviteter og sansning, at børn finder ud af hvordan virkeligheden er, og det er barnets sanser, der sætter det i forbindelse med omverdenen.

Udviklingen af miljøbevidsthed og glæden ved naturen er tæt forbundne. Naturglæden er en del af fundamentet for miljøbevidstheden.



## Dyrespor i sneen

Sneen giver nye muligheder for leg. En af dem er at lede efter, finde og studere dyrespor. Vær ikke nervøs for ikke at kende sporene. Det gør børnene heller ikke! Snak i stedet for om, hvor dyret har været på vej hen, om sporene er fra et stort eller lille dyr, hvordan dyrets fod mon ser ud. Prøv også selv at lave spor i sneen, og sammenlign dem med dyrenes. Kan børnene regne ud, hvorfor dyrene ikke har støvler på?



## Børn sår juletræ

Smid ikke juletræet ud, før børnene har haft fingrene i det. Børnene har stor fornøjelse af at være med til at sår grene af og rydde op. De grønne grene kan bruges til foder til kaniner eller får. Lav eventuelt et bål af resterne. Sæt jer ved bålet og mærk varmen. Måske I får lyst til at synge et par sange.



## Læg mærke til vinteren

Dagene er korte, solen står sent op og går tidligt ned, og alle løvtræerne har tabt bladene. Snak med børnene om årstiderne. Kan vi finde noget derude, der er grønt endnu? Jo, grantræerne. De er grønne året rundt. Hvor er dyrene henne om vinteren? Nogle fugle kommer på foderbrættet, mens andre er fløjet væk, til lande, hvor de ikke har vinter. De kommer tilbage, når det igen bliver varmt hos os. Det er en lang flyvetur.



## På traktor

Store maskiner og ikke mindst en traktor får hjertet til at hoppe i en lille dreng og pige. OP, siger de. Kender du en landmand, der har en traktor, kan I måske få lov at kravle op i den. Fortæl om landmanden, der bruger sin traktor når han sår, pløjer, kører halm og hø og meget mere!

## Samlere

Børn elsker at samle og at gå med ting i hånden. Hav derfor altid små poser med, som børnene selv kan bære. Lad barnet selv bestemme, hvad der skal i posen. Store sten er tunge at bære, kogler går det lidt lettere med. Stofposer er gode. De kan bruges igen og igen, de er ikke farlige at få over hovedet, og de kan »syes ind«, så de har den rigtige størrelse.

## Påklædning

Det er vigtigt, at både børn og voksne er klædt rigtigt på. Om vinteren skal tøjet være varmt, men det skal også tillade leg og bevægelse. Børnene skal ikke blive våde af sved, hav derfor inderst et lag af uld/bomuld, der varmer, og lader sveden passere. Yderst slidstærkt tøj, der er vand- og vindtæt. Vær opmærksom på af vinden gør kulden værre, og brug altid huer når det blæser. Om tøjet er nyt og fint eller fuld af lapper. Det betyder intet.



# FEBRUAR

## Oplevelser

Stranden, skoven, heden. Voksne tænker tit på naturen som landskaber eller store helheder. Sådan oplever børn ikke. For det helt lille barn gemmer de største oplevelser sig i lys og lyd. Bevægelsen fra den åbne lysning ind i den mørke granskov, fuglenes kvinden eller bladenes raslen, er oplevelser, som gør et stort indtryk på de helt små børn.

Når børnene bliver lidt større, er det stadig det nære og det konkrete, de forholder sig til. Det er det, de kan røre ved - små dyr, vand, jord eller planter, det de kan smage på eller lugte til, og det de kan anvende i deres leg - samle, gemme eller kaste med. Nære ting er basis for børnenes naturoplevelser.

For børn er det ikke vigtigt, om de leger i en stor eller lille skov. De oplever kun de næromgivelser, de befinder sig i i nuet.

Et stort og uoverskueligt rum kan være for overvældende, mens sandkassens rammer er trygge og gode, men samtidig for snævre til at være tilstrækkeligt grundlag for barnets udvikling. Hvis barnet kommer jævnligt i naturen, oplever det et sted, hvor der både er noget kendt, der giver tryghed, og noget ukendt, der giver udfordringer og nye erfaringer. Barnet får optimale muligheder for udvikling.



## Fastelavnsris

I skoven kan I plukke pile- eller birkegrene til ris og pynte dem med kogler og andet fra skoven. Stiller I riset i vand, vil grenene springe ud. Pilen får gæslinger, og birken får blade.

## Indianerpandebånd

I skoven eller på engen ligger der ofte store fjer. Tag dem med hjem, når I er på tur. Fjerene klipses eller limes på et smalt stykke karton, der er klipset sammen, så det passer til barnet hoved. Skal børnene være rigtige indianere, kan de males i hovedet med ansigtsfarve og blive vilde børn!



Fjer kan flyde på vand og de kan dypes i maling og bruges som pensler.



## Leg på is

Små vandpytter, store vandpytter eller lavvandede småsøer. Børnene elsker dem. Både når de kan soppe i vand, og når vandet er frosset til is. Den tynde, sprøde isskorpe på vandpytten knaser herligt under støvlerne. Is, der kan bære, er helt specielt. Hvor er vandet blevet af? Kan isen holde, når man hopper på den? Hvordan mærkes is? Hov, den var glat! Det er selvfølgelig vigtigt, at børnene ikke begiver sig ud på usikker is. Find de rigtige steder, og lad børnene fascineres af is. Sprøjt eventuelt vand ud over græsplænen og lav jeres egen isbane.

## Finde og male sten

Når vejret er godt, kan man også om vinteren tage en tur til stranden for at finde flotte sten. Snak om stenenes farve, deres tyngde og at der skal store bølger til, for at skylle dem op på stranden. Hvorfor er de runde? Kig jer om efter andre ting. Hjemme kan I male på de sten I har haft med hjem. Bagefter kan I lave en udstilling.



## Frokost i det fri

Børn kan li' at spise ude - det er anderledes! Den almindelige frokost pakkes i en stor madkasse. Det kan være klapsammen madder, men også små frikadeller, halve æg, osteterninger, gulerødder, ærter i en lille bøtte, rosiner, æblebåde, rugbrødsklodser o.s.v.

Om vinteren er det rart med varmt at drikke. Varm saftvand eller varm kakao. Undgå varm mælk, og medbring i stedet kakaopulver og varmt vand i termokanden. Husk liggeunderlag, hvis det er vådt eller koldt.

Idéer til pålæg til klapsammen madder: fintrevne gulerødder, hakede, tørrede abrikoser, smuttede, snittede og ristede mandler og yoghurt naturel røres sammen og bruges som pålæg.



# MARTS

## Hvor er naturen henne?

Naturen er under flisen, hvor bænkebideren bor, eller hos billen og myren i den gamle træstub. Naturen er i skoven, men også mellem tre syrenbuske, hvor man kan blive væk!

Naturen er, hvor man leder efter den - alle vegne.

## Hver naturtype rummer sine værdier

Skoven er som et stort lukket rum, her er ofte stammer at klatre på, myretuer, kogler og dyr.

På stranden er der sten og muslinger at samle, find også en muslingeskal med musling i, hvad er det?

På engen kommer der blomster og senere frøer.

Sådan byder hvert sted på sine lege, sin oplevelse, sin erfaring og viden, og alle steder er der mulighed for plads, nysgerrighed og fordybelse. Opsøg derfor de muligheder der er.

## Hvor langt kan man komme omkring?

Børnenes alder og lyst til at gå eller sidde i barnevogn varierer meget, men sang, hop, løb, at gå baglæns og eventyr gør en lang tur kort. For en formiddagstur vil 1-2 km måske være nok. Måske kan I sommetider benytte jer af en bil eller offentlige transportmidler. Overvej om turen ikke er det værd.



## Fisk

Fiskene er kolde og glider i fingrene. Ups... Spørg fiskehandleren efter små urensede fisk til børnene, om sommeren kan I selv fange dem. Fiskene kommer i en spand med vand, og børnene skal have regntøj på. Lad børnene røre ved fiskene, tage dem op og undersøge dem. Forklar, hvad du ved. Vis fiskens mund, øjne, finner og skæl. Hvordan svømmer fisken?



## En musehistorie

Hov. Der er et musehul. Hvem tror I, der bor der nede? Det gør musemor og hendes små museunger. Musene sover i en dejlig seng af mos nede i hulen. Om morgenen, endnu før det er blevet lyst, skynder musemor sig op af hulen. Hun skal ud at finde mad: Hun piler afsted, ind under græsset, så uglen ikke ser hende. I går fandt hun nødder og kogler, det er museungernes livret. Hvad er det? Hun vipper med næsen: Det dufter dejligt. Et æbleskrog. Uhm, det kan musene godt li'. Hjemme er museungerne..... Fortsæt selv. Børnene lytter!

## Puste til fjer

Små dun kan man puste til. Kast dem op i luften, pust, og de flyver rundt omkring. Legen er god både inde og ude. Dunene finder I ude, i skoven, på marken eller der, hvor en fugl er blevet plukket. Saml både de store fjer og de små dun op. Ræven har måske været på spill! Hvem spiser resten af den døde fugl? Kragerne og myrerne? Fortæl børnene om det, og giv dem fornemmelse af helheden, fødekæden. Dyr spiser hinanden. Snart kommer der nye fugleunger igen.



## En tur i klitterne

Ved havet er der klitter: Børnene elsker at gå og kravle i skrænterne, de laver rutchebaner og bliver trætte. I gryderne, hvor der er læ, kan de spise madpakker og grave i sandet. Måske er der spor i sandet, efter mus og fugle eller huller omkring strå, der har vejret i vinden.

Med en pind kan du trække en streg gennem sandet, i linier og i buer, og lade børnene følge efter. På linie følger børnene dig.

## Praktiske forslag til turen ud

- klæd både dig og børnene varmt, behageligt og praktisk på, så alle må blive beskidte.
- tag mad og vand med
- børnene kan sagtens skiftes i græsset, evt. på et håndklæde, eller om vinteren et mindre liggeunderlag. De lidt større børn synes, at det er sjovt at tisse i græsset eller sneen.
- indstaller en udendørs håndbruser hjemme. Den klarer børnenes støvler og regntøj ved hjemkomsten.

Udstyr der er sjovt at have med: Et lille plastikakvarie, plastikglas med forstørrelseslåg, samleglas og fiskenet. Et fiskenet kan laves af en kraftig pind med en køkensisgtesnør på enden. Siddeunderlag, f.eks. et liggeunderlag skåret i flere stykker, og en ligevægtsprekseening til vådt vejr.



# APRIL

## Natur på legepladsen

Legepladsen med sandkasse, gynge og legehus er et godt sted for børn: De kan udfolde sig motorisk, lege og have det sjovt. I sandkassen opfinder de mange lege, det bliver et fortroligt sted, hvor de eksperimenterer med sand og vand.

Naturen på legepladsen kan være varieret og uforudsigelig. Ikke mindst betyder årstiderne, at naturen ændrer sig.

Uforudsigeligheden og uforklarligheden vækker børn nysgerrighed. Med natur på legepladsen, giver legepladsen langt større udfordringer for børnene. Børnene fordybes ofte i deres egen oplevelse, undersøgelse og erfaring. Det styrker deres udvikling.

Natur på legepladsen:

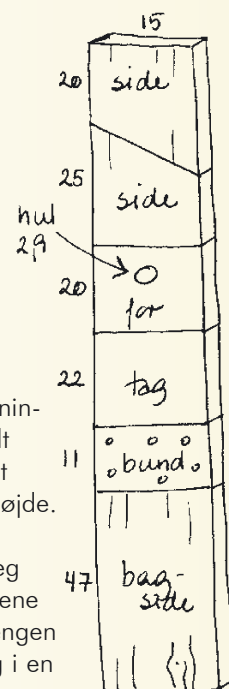
- færre fliser og mere græs, flere træer og buske
- en høj bunke af sand eller jord til at kravle på og grave i
- en bålplads
- et foderbræt og fuglekasser til at kigge i
- legeredskaber, som en del af naturen, f.eks. sten, stammer eller et væltet træ til at klatre på, huler, en pilelabyrinth o.s.v.
- urtehave, blomsterbed eller plantekasser
- kaniner, høns og geder
- og ikke mindst den »frie« natur. Kig på planter, insekter, regnorme og dyr. Lad børnene undersøge og lege med dem.

Børnenes møde med naturen påvirkes af den voksnes interesse og nysgerrighed.



## At lave fuglekasser

Sav et brædt op som vist på tegningen. Sæt mejsekassen op i et lidt stille hjørne af haven, med hullet mod nordøst, og i voksen brysthøjde. Børnene kan da hele foråret og sommeren følge mejsen, dens æg og senere små fugleunger. Børnene elsker det og forstår sammenhængen og udviklingen fra lille til stor og i en familie.



## Besøg en gård

At besøge en gård giver børnene indsigt i mange grundlæggende sammenhænge. Allerede den anden gang styrter børnene selv hen til høet eller kornet for at give dyrene mad. Snart lyder det: »Se, spiser«. »Tisser«. »Yver, mælk«, »a'ér det?«. De kan røre ved de små og store dyr, mærke varmen, opleve nye lugte og lyde - og få beskidte gummistøvler.



## Urtehaven

Lad børnene hjælpe til med at grave, rive og så. Børnene kan hjælpe med at lægge kartofler, så gulerødder, ærter og spinat og måske plante tomatplanter eller jordbærplanter. Kniber det med pladsen kan meget dyrkes i en spand eller krukke. Senere smager det hele dejligt!



## Børn på legepladsen

På legepladsen må der gerne være løse materialer, ting fra skov og strand, som børnene selv kan bruge i legen. Brædder, brænde, små halmballer, store og mindre sten os.v. Legeting som børnene selv bruger og med hvilke de skaber deres egen legeplads.

Slip naturen ind på legepladsen!

## Dyr

Dyr er for børn en gave til mange timers leg. Store og små kæledyr af alle slags. Dyrene skal fodres og passes, børnene forstår at alle, både dyr og mennesker, skal have mad og vand, de tisser og laver gødning - en økologisk sammenhæng. Det kribler gennem hele kroppen, når en et-årig skal til at a'e en kattekilling. Barnet oplever nærhed, berøring, iagttagelse og omsorg.



## Insekter

Insekter er for børn facinerende. De bevæger sig, gemmer sig eller flyver væk, man kan fange dem og holde på dem - spise dem. Små børn spiser dem. Det må de godt, det er ikke farligt. Insekter med stærke farver er ofte lidt giftige. Farverne advarer fuglene om, at insektet er giftigt. De øvrige insekter er kamuflage-farvede, de gemmer sig for de fugle og dyr, der vil spise dem.

Fortæl til børnene!

Der er mange insekter, og det er svært at kende dem alle. Det vigtigste er at vise insekterne interesse, når børnene finder dem, og at beskrive dem: Kan du finde øjne og vinger, hvilke farver har den, hvad tror du den spiser, klistrer den på fingrene o.s.v. Herved styrkes børnenes interesse for dyrene og samtidig bliver de opmærksomme på, hvad de selv føler og ser.

Ofte har voksne ikke lyst til at røre edderkopper, snegle eller regnorme. Inspirer alligevel børnene til at lege med dem, og snak så med børnene om, hvad de kan se og opleve.

## Smådyrssafari



Hav altid et par forstørrelsesglas eller almindelige plastglas med, hvis børnene gerne vil samle. Smådyrene finder I, der hvor de lever. Bænkebidere og tusindben under gammelt træ og fliser, sommerfugle på marken og i grøttekanterne, myrer omkring myretuerne, mariehøns på havebordet o.s.v. Ud over at se og beskrive, så fortæl en historie. Digt et eventyr om hr og fru myre!

## Skovtur

Med hver sin pose eller spand drager børnene på skovtur. Om foråret kommer nye fine blade frem. Bøgeblade kan I smage på. Anemonerne er i blomst, de er smukke - men lidt giftige, fuglene begynder at synge, der er laver og mosser, og måske ser I en mus! Børnene samler blade, bark og kogler, som tørres og presses efter hjemkomsten. Snak om det I samler derude. Hvor kommer barken fra? Mærk på den, ryk lidt af træet. Senere kan det hele bruges til collage, til at male på eller til at sætte på halskæde.



## Lad børnene skabe deres egen leg

Giv børnene plads til at udvikle deres egne lege. Selvom det umiddelbart ikke er helt forståeligt hvad de gør, selvom de bliver lidt beskide, eller de rykker i noget, der ikke var til dem, så prøv at give dem plads til egne lege og fordybelse og til at få deres egne erfaringer. Måske går det ikke, det er en erfaring, eller måske bliver de opslugt i leg. På billedet har børnene fundet på at kravle ad et sprøjtespor gennem marken, ikke når landmanden lige har sprøjet. En anden dag havde de fundet en 3 m rest af et nyt drænrør. De trak, baksede og maste i mange timer og endte i fælles gang med røret mellem sig ud over marken.



## Dagtur med madpakke og telt

Med barnevogne, madpakker, små telte, liggeunderlag og soveposer til middagssøvn kan man drage på udflugt hele dagen. Børnene elsker det. Måske kunne legestuen arrangere en halv- eller heldagstur, en fællestur til skov eller strand.



## Overvejelser i forbindelse med børnenes leg

Vi ønsker aktive børn, der prøver nye udfordringer, erfarer og finder deres egne grænser. Samtidig skal vi som voksne hindre ulykker, og undgå at børn kommer alvorligt til skade.

Børnene er forskellige. Nogle er motorisk veludviklede, har fin balance, gribeevne og klatreteknik, har et stort mod, mens andre nemt mister balancen, er uøvede, frygtsomme eller bliver trætte og falder.

Aktiviteterne er også forskellige. En brændestabel, der om sommeren lå fast og var fin at klatre på, kan om vinteren være våd og glat. Underlaget kan være hårdt eller blødt at falde på og nogle bær kan spises, mens andre er giftige.

Det er derfor vigtigt at overveje farligheden i barnets leg og vurdere barnets evne til selv at kende sine grænser.

Barnet skal stimuleres til at udfordre sig selv og undersøge sin omverden, men under det opsyn og indenfor de grænser, vi som voksne ser er nødvendige for en sikker leg - uden alvorlige skader.



# JUNI

## Skovflåten

Skovflåten er en mide, der sidder i græsset. Når et dyr eller et bukseben kommer forbi, griber den fat og følger med sin nye vært. Herefter kravler flåten ind på huden, hvor den bider sig fast for at suge blod. En del af flåterne bærer bakterien *Borrelia*, der hos mennesker kan forårsage infektionen neuroborreliose. Sygdommen er alvorlig, men behandles effektivt med antibiotika.

Der er flest flåter fra juni til september. Flåterne søger ofte områder med varm og tynd hud, for eksempel i armhuler, i skridtet og på hovedbunden. Efter en skovtur kan et ble-skift udnyttes til et lille tjek for flåter. Der går ca. 24 timer, fra man har fået en flåt på sig, til den kan overføre en eventuel smitte. Får man flåten pillet af samme dag, som den har bidt sig fast, er risikoen for smitte derfor lille. Har flåten siddet længere end et døgn, skal man holde øje med, om der kommer røde ringe omkring stikket indenfor de følgende 4 måneder. Det er tegn på infektion. Og bliver barnet uforklarligt syg, så bør flåten nævnes for lægen. Husk at informere forældrene og bed dem søge læge, hvis de er i tvivl.

## Bliv ikke hjemme

Brug og nyd naturen, men vær opmærksom på flåter.

## Skovsnegle



I fugtigt vejr kommer de sorte skovsnegle frem. Børnene samler dem gerne op og går med dem i hånden. Har I en lille kasse med, kan de tage sneglene med hjem og lave sneglefarm. Vis børnene følehornene. Den lille sorte prik på følehornets spids er sneglens øje. Smører man lidt bananmos på indersiden af et plastikakvarie, kan man se, om sneglen er sulten. Den bruger sin raspetunge til at spise med. Man kan se, at den går op ad akvariets side med sin fod i bølgende bevægelser.



## Bare tæer

Fødder er meget følsomme, ikke mindst den lille, babybløde barnefod. Oplevelsen er forbløffende, når barnet mærker sandet mellem tæerne, det bløde græs under foden og sten der gør ondt. Barnet går fra sted til sted, en ny erfaring hver gang. Bare tæer styrker fodens sunde udvikling.

## Rabarberhatte

Har du rabarber i haven, kan børnene få de flotteste hatte. Derudover kan I plukke stænglerne, skære dem i stykker (med halvdøve knive) og lave rabarbermarmelade eller kompot.



## Fiskeri med net

På en tur til stranden er et fiskenet ikke af vejen. Lav et selv af gase syet på en ring på en pind eller køb et net i legetøjsforretningen. Man kan fiske efter snegle, muslinger og krabber, eller måske skum på vandet og alger i flotte farver.



## Insektstik

Insektstik er for de fleste ubehagelige, men ufarlige. Enkelte personer udvikler allergi overfor insektgifte, og for disse kan bi- og hvepsestik være mere alvorlige. Myggestik klør.

Irritationen fra insektstik mindskes for eksempel ved at gnide:

- løgsaft på myggestik.
- almindelig fugtighedscreme på stikket.
- saften fra Glat Vejbred på almindelige stik.

En let fugtet sukkerknald sammen med saften fra et vejbred blad fjerner svie ved bistik.



# JULI

## At kende naturen

At kende naturen, huske nære, stærke oplevelser fra sit børne- og voksenliv, og have indsigt i naturens sammenhænge kan være en del af et godt rigt livsgrundlag. Det er desuden en væsentlig balast, når man som voksen skal træffe beslutninger, der vedrører natur og miljø.

Børn, der kommer i naturen, vil oftest værdsætte naturen, trives i den og have lyst til at komme der igen som større børn og som voksne.

Hvor man lærer, hvor man oplever, kan man li' sit rum.

## De små dyr kan dø under legen

Når børn leger, kommer de til at pille insekter i stykker eller klemme luften ud af en frø. Må det godt ske? Nej, ikke med vilje. Men under leg og undersøgelse: ja. Det er uden biologisk betydning for dyrenes samlede antal og overlevelse om et par stykker dør. For børnene er oplevelsen ved at undersøge og forstå de små dyr stor, og langsomt lærer de om liv og død og at holde, så de ikke klemmer.



## Saml og leg med vandmænd

Det er en forbløffende sport at samle vandmænd. Modsat voksne, elsker børnene de bløde slaskede vandmænd. Lad dem samle dem op og samle dem på sten, lægge dem i rækker langs vandkanten eller kaste dem ud i vandet. Hold øje med brandmænd, de brænder fingrene.

## Snegle

Sæt en urtepotte på hovedet i haven. I løbet af natten vil sneglene samles under den. Sneglene kan mærkes med en prik af neglelak på huset, evt. med nummer eller forskellige farver. De følgende dage kan man følge deres færden rundt i haven. Børnene tager ofte selv initiativ til at samle sneglene i en kasse eller lave et sandslot, hvor sneglene kan bo - og børnene lege med dem.



## Hyldeblomstdrik

Tag ud for at samle hyldeblomster med børnene, lad dem se/hjælpe med at lave hyldeblomstdrik og drikke den. Sammenhængen fra blomsterne på busken til det der kommer i maven er vigtig!

Opskrift: 25 store hyldeblomstklaser, 1 ½ usprøjtet citron, 1 kg sukker og 1 l vand. Citronsiver, sukker og vand koger op i en gryde og hældes over hyldeblomsterne i en krukke. Efter 3 dage sies saften gennem et kaffefilter og hældes på flasker, der lukkes med propper eller kapsler. Hvis saften skal holde længe, er det vigtigt at flasker, si og krukker er rene og skoldede, før saften kommes i. Saften opbevares i køleskabet. Den kan også fryses i gamle saftkartoner.



## Sommerfugles forvandling

Sommerfuglenes liv gennemgår en udvikling fra æg til larve, til puppe og til sidst til sommerfugl. Kig blandt vilde planter eller kål i haven og find en sommerfuglelarve. Put den i et glas med friske blade, og skift bladene hver dag. Larven æder og kravler rundt. Herefter forvandles den til en puppe. Tålmodigt må man nu vente uden at røre ved den. Når sommerfuglen til slut kommer ud af puppen, skal den tørre sine vinger, hvorefter den forsigtigt kan sættes ud i haven igen.

## Vand

Vand er et mysterie for børn. Det virker som en magnet, og er noget af børnenes vigtigste legetøj. Giv dem det rigtige tøj på og nyd timers aktivitet: i sandkassen og i vandpytter, men også under havevanderen, med en ketchupflaske som vandpistol, eller for eksempel med en spand vand og en børste i hånden, når der skal vaskes bil.

## En tur til bredden af en sø

Bræk et par grene af buskene og leg, at de er fiskestænger, og at I fanger fisk. Bladene på grenene kan være de fisk I fanger. Ryk et blad af: »Uhm, en dejlig fisk«.

Et rigtigt net eller si kan bruges til at fange smådyr i søen eller vandløbet. I en hvid fotobakke med lidt vand kan man se store vandkalve og bugsvømmere, der piler omkring. Og måske er der f.eks. haletudser, døgnflue- og vårflyelarver. De sidste kan kravle rundt i et hus lavet af små bitte pinde eller sten.

Børnene skal være under opsyn. En hjælp kan være et lille flytbart hegn nær søens kant, det hindrer børnene i at soppe for langt ud.





# AUGUST

## Naturen er ren og ikke farlig.

Hvordan levede mennesker for tusinder af år siden? Vi boede i jordhuler og levede som jægere og samlere. Dengang døde folk af kulde og sult, det gør vi ikke i dag. Men vi blev skabt til at føde børn i jordhuler, ude i det fri, hvor små børn lå på skind og kravlede rundt på jorden. Naturen var ikke giftig og ikke beskidt. Små børn samlede regnorm og snegle, undersøgte kogler og frø. De oplevede døde dyr som blev flået og stegt, urter og rødder som blev samlet, tilberedt og spist.

Børn levede i og af naturen, og det var kun få og oftest sjældne urter og insekter, der var giftige eller farlige.

Tænk på det, næste gang børnene sutter på en snegl, spiser sand, samler bænkebidere eller gnider sig i hovedet med mudder. Det gjorde de også dengang for tusinder af år siden.

## Hvad må børn smage på?

Det er ikke farligt at smage på blade fra træerne, kastanjer, kogler, sand og jord. Ja selv muslinger, snegle og orm kan børnene smage på uden at få ondt i maven, og mange bær såsom hyben, hyldebær, hindbær og brombær smager dejligt.

Derimod er flere bær giftige. Bl.a. Lilje-Konval og Stor-Konval i skoven og flere haveplanter, som f.eks. Guldregn, Dansk Ingefær og Taks er giftige. Svampe må børnene aldrig selv putte i munden.



## På stranden

På tur til stranden! Børnene finder hurtigt deres egen leg. På billetet er børnene i gang med at samle tang. En anden dag bygger de stendige af store tunge sten, muslinger og tang. Vi snakker lidt om det de finder. Muslingeskaller er muslingernes hus, de lever i havet, filtrerer vandet og lever af små bitte planter og dyr, der kommer med ind, når vandet løber ind og ud. Muslinger kan man spise. Tang er planter, der gror ude i vandet og skylles med havet ind. Snegle har hus på ryggen, de sidder i vandkanten på de store sten. Dem kan man tage med hjem og koge få minutter. Så kan de spises, de er sunde og smager godt.

## En tur på heden

Heden er aller smukkeste når lyngen blomstrer. Små lyngbuketter, som børnene kan få med hjem, er altid vellykket leg. På heden er der også revling. Revling har små sorte bær: »sortbær«. De er nemme at finde og plukke, og børnene kan godt lide dem. Som 1 årige tager de dem af hånden, som 1 ½ årige plukker de dem selv.



## Plukke bær

Hele sommeren og efteråret er der friske bær. Først jordbær og hindbær, solbær og ribs, så æbler, pærer, hyben, hyldebær og brombær. Pluk dem i haven og ude, hvor I møder dem. Børnene elsker dem, lærer snart selv at plukke, og samler gerne. Hjemme kan I lave syltetøj, saft, frugtgrød og kage. Sådan kan vi bruge vores bær!

Vis gerne modne og umodne frugter, og forklar hvordan planterne hvert år sætter bær. Find en æblekerne, et agern eller en nød, et lille frø, der nede i jorden kan spire og vokse op til et nyt lille træ.

Bærene kan også sættes på strå eller sættes på ståltråd der bøjes til en halskæde eller krans.

## Gentagelser

Gentagelser giver tryghed, og tryghed er den ideelle ramme, når børn skal udforske omgivelserne og udbygge deres erfaring.

I kan for eksempel finde en myretue og besøge den gang på gang. Bemærk at den er vokset. Fortæl lidt nyt om myrernes liv ved hvert besøg. Når I kommer hjem, kan I tegne myrer og myretuer.

Vælg et yndlingstræ i haven. I februar står det vinter-nøgent. I april svulmer knopperne op. I maj springer det ud. I august er bladene mørkegrønne og i september har det flotte efterårsfarver. I november smider det igen bladene. Træet er det samme. Børnene kender og elsker det, og årstidernes skiftet bliver en naturlig del af børnenes erfaringsgrundlag. Tag eventuelt billeder af træet på de forskellige årstider. Det er sjovt at sidde ved køkkenbordet og lægge billederne i rækkefølge.



# SEPTEMBER

## Sæt naturen i sammenhænge. Beskriv hvad I ser.

Børn ser og forstår fra de er ganske små. De tidligt talende fortæller os, hvor meget de ved. Har vi først beskrevet sammenhænge for dem, forstår de forbløffende meget. Derfor: når I er ude, bør I snakke om det I ser.

I skoven ligger der måske agern og bog på jorden. Hvem spiser dem? Det gør skovskader, mus og egern. De gemmer forråd til om vinteren. Glemmer de deres forråd, vokser små nye træer op. Kan I finde små træer? Kan I finde et musehul? Kan I ikke her og nu, så gentag historien, når musehullet lidt senere dukker op. Men hvorfor piler musen altid væk, hvem er den bange for, hvem spiser musen? Det gør ræv, ugle og musvåge. Kan I sige som en ugle? Her er Rønnebær. Hov, hvem spiser dem? Smag på dem. Børnene glemmer herefter aldrig, hvor sure rønnebær er.

Andre steder i skoven er der puder af mos, det er meget blødt, føl på det, læg jer I det.

Der ligger ofte kogler på jorden. Mange børn bider i dem, selvom de smager af harpiks, det er ikke farligt. Vis børnene, at kogler kommer fra nåletræerne. Det er frugter med frø, som egerne og musene gerne spiser. Måske kan I finde en rest af en spist kogle?

Fortæl tilsvarende når I er ved havet, søen eller besøger en gård. Børnene lytter og snart fortæller de det hele igen.



## Kastanier

Det er nu kastanierne falder af træerne. Find et stort træ i en have eller park, hvor I kan samle kastanier. Få eventuelt nogen til at samle for jer. Af kastanierne kan man lave dyr med tændstikker, man kan køre dem på traktorlad, lege med dem, og så kan man så en kastanie i haven. Til foråret kan man se planten spire og gro, begyndelsen til et nyt stort træ.



## Klatre i træer

At klatre kræver koncentration, mod, koordination af muskler og balance og fornemmelse af rum. Det er en god udfordring for børnene.

Børn kender oftest selv deres grænse, og det er lærerigt for barnet selv at mærke den, så respekter som udgangspunkt, at det er meget forskelligt, hvor højt børnene kravler. En maksimumsgrænse kan selvfølgelig komme på tale. Andre børn foretrækker at klatre i væltede træer, på sten og i brændestabler. Mærk efter, om der er løse brændestykker, før børnene får lov.



## Regnorme

Om morgenen kan græsplænen være fuld af regnorme. Børnene vil gerne røre forsigtigt ved dem og undersøge dem. Hvor er hovedet? Har de øjne? Hvordan bevæger de sig? Det er sjovt at samle dem, tælle dem og lege med dem. Regnormene spiser de visne blade og laver dem til muld. Det er godt for jorden. I kompostbunken er der altid masser af orm.



## Ved en myretue

Der bor mange myrer derinde. En af dem hedder Frederik. En dag, da Frederik er ude at gå tur, finder han den mest fantastiske store pind. Den er lang og tyk og meget tung. Han kan kun lige akkurat løfte den. Myrer er meget stærke. Pyha, han kommer til at svede, og til sidst sætter han sig ned på stien. »Hvem sidder der?«, råber en myre bag ham. Det er Frode-myreven. »Kom, skal vi se, hvem der kommer først hjem?« Frederik glemmer helt sin pind og løber afsted. Hjemme har myremor fundet bladlus højt oppe i et birke-træ. Myrerne løber op ad stammen og henter honning hos bladlusene.... Fortsæt selv. I kan også digte om sommerfugle, mariehøns, eller pindsvinet der...

Det er nu der er nødder at spise på hasselbuskene, æbler i haven og rønnebær i skove og hegn. Rønnebærrene kan stikkes på ståltråd til flotte kranser.

## Litteratur

På biblioteket er der mange bøger - med ideer til aktiviteter i det fri. Her et par eksempler:

*Besøg i naturen. Børn og forældre* af Poul Egede Andersen

*Natur og udeliv for børn* af Peter Bang

*Ting af træ - og andre skatte fra skov og krat* af Gillian Chapman & Pam Pobson

Viden om natur: Ofte bliver man nysgerrig, mens man kigger på en snegl, mariehøne eller.. Hvad spiser de, Hvordan lever de?

Fagligt, men godt, er temanumrene fra Natur og Museum, Naturhistorisk Museum i Århus. De handler f.eks. om mus, frøer, myrer og bier. De kan lånes på biblioteket, ligesom andre gode opslagsbøger om natur. Alle giver de mere viden, om det vi ser og snakker om, når vi er på tur med børnene.



# OKTOBER

## Sund leg

Leg er en vigtig del af et barnets udvikling. Et barn er nysgerrigt og forsøger hele tiden at udvikle sin horisont og prøve grænser af. Det betyder ofte, at barnet kommer til skade. Alvorlige ulykker og skader bør selvfølgelig undgås, men små knubs giver barnet værdifuld erfaring. Barnet erfarer for eksempel tyngdekraften ved at springe eller falde ned.

I sin omgang med verden lærer barnet, at der er bestemte konsekvenser forbundet med bestemte handlinger. Nogle af disse erfaringer læres via de små knubs barnet får. De små knubs er derfor vigtige i barnets udvikling.

## Knubs er godt - skader er skidt

Mange skader sker i 1 - 3 års alderen. Det er i den alder børn skal lære at gå og finde sine fysiske grænser. Det er vigtigt at børn får tilstrækkelige udfordringer, og at det sker i trygge rammer.

Naturen er et godt sted at udvikle færdigheder som balance, bevægelse og sansemotorik. Sunde børn, der har god og stabil motorik, kommer ikke så let til skade. Derudover gælder, både ude og inde, at »Det er sundt at have det sjovt«!



## Konge- og prinsessekroner

Indsamlingsposerne skal med ud igen. Denne gang til blade i efterårsfarver. Til konge- og prinsessekronerne bruges bedst store blade fra ahorn og spidsløn eller eg. Bladene kan enten presses og tørres mellem aviser og med bøger som presse, eller bruges friske. Kom dem i en pose i køleskabet, hvis de skal bruges friske næste dag. Klip en kartonstrimmel og lim eller klips den sammen i den rigtige længde. Bladene foldes omkring kartonen, lægges over hinanden, og syes med tyk tråd og lange sting.



## Vandpytter

Regnvejr og vandpytter. Fascineret tramper børnene rundt, stikker hænderne i vandet, kaster små sten så det sprøjter, og falder! Lad dem! De har det sjovt og finder hver deres leg. Det eneste vigtige er godt regntøj. Sig det til forældrene, hvis det kniber.



## Rulle, trille og begrave sig i blade

Læg jer på ryggen i bladene og kig op på himlen og trækroneerne. Snak om det I ser: store blade, små blade, forskellige træer, skyerne på himlen og vinden der griber i trækroneernes blade. Luk øjnene, duft og lyt. Gør det selv, sammen med børnene. Det er din nysgerrighed, der smitter børnene. Derudover kan man trille rundt, gerne ned ad en bakke, og man kan gemme ben og fødder i bladene, og vippe med fødderne, til de titter frem igen. At børnene smager på bladene; det sker der ikke noget ved.

## Mad i det fri

Pirogfyld: 1 hakket løg steges gyldent i smør, tages af varmen og tilsættes f.eks. kogt ris, kogt fisk og dild samt 1 dl, creme fraiche og 1 æg. Pirogdej: 25 g gær, 3/4 dl lunken vand, 1 æg, 1/2 tsk salt, 1/2 dl olie, 300 g mel. Gæren opløses i vandet, resten blandes i og dejen hæver ca. 1 time.

Pirogger: Dejen rulles tyndt ud, stikkes ud med en underkop. Fyldet kommes på, evt sammen med et kvart kogt æg. Piroggen lukkes, pensles med æg og bages 20 min ved 180°C. Piroggerne kan fryses og er nemme at have med på tur.

Pålæg til klapsammen mad: En avocado, 2 hårdkogte æg, 2 spsk creme fraiche, citronsaft, salt og peber. Moses med en gaffel og er klar som pålæg.

## Et træ af blade

Efter af have samlet flotte efterårsblade, kan I lave jeres eget træ. Hæng enten et stort stykke karton eller papir op på væggen, så børnene kan hjælpe hinanden med et fælles billede, eller giv dem hver et ca. A3 stort stykke karton. Tegn stammen på træet og kom rigeligt med lim på træets krone, så kan børnene selv sætte blade på. Er bladene tørret og presset holder træet længe.





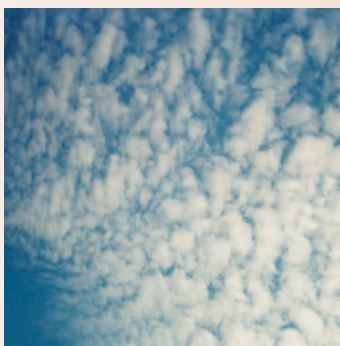
# NOVEMBER

## Forældrene

- fortæl forældrene, hvad børnene har lavet i dag (leget i en mud-derpøl eller fulgt et traktorspor) og at børnene har haft det sjovt. Forældrene vil da glædes, kende årsagen til det beskidte tøj og mindske forventningerne om, at barnet har klippe-klistre ting med hjem.
- vejled forældrene om børnenes tøj. Børnene har brug for gummi-støvler og regntøj om sommeren og udedragter med god bevægelighed om vinteren. Fortæl forældrene at tøjet ikke skal være rent hver dag, og at lapper er helt OK.
- lav en bog med fotos fra børnenes hverdag, gerne med tekst, navne og små historier. En bog som forældrene må låne med hjem. Brug selv bogen til, sammen med børnene, at mindes gode oplevelser I har haft sammen.
- tilsvarende kan I lave kasser med ting fra skov, eng eller strand. Kassen suppleres med bøger med fotos og tekst. Ved at åbne kassen og snakke om indholdet, vil I genopleve erfaringerne fra en god dag.

## Himmel

Det er smukt at kigge op på himlen. Skyerne fortæller om vejret. På billedet her er det høje hvide skyer, de driver over himlen, luften er ren og kold, og der kommer ingen regn. Andre dage er skyerne tunge og mørke og driver hurtigt afsted, det blæser og vil måske snart regne? Ofte ser man hvide striber på himlen fra en flyvemaskine.



## Vindspil af muslinger

Tag til stranden og lad børnene samle muslingeskal-ler. Snak om muslingernes liv i havet. Hjemme kan du bore huller i muslingerne, hvorefter børnene selv kan trække muslingerne på snor. Når kæderne hænges ud i vinden, spiller de »klange fra stranden«. Andre uroer kan laves med kogler og bog fra skoven, der hænges op på en gren, eller med snegle, muslinger og tørret tang samlet på stranden.

## Gemmeleg

Børn kan li' at gemme sig, blive væk. I skoven kan de gemme sig mange steder, mellem store bregneblade eller - som her - under de nedhængende grene fra et stort grantræ. Om vinteren kan hulen blive så mørk, at det er sjovt at have lommelygten med.



## Håndtering af børneulykker At gøre sit bedste er godt nok

Hvis barnet kommer til skade, er det vigtigt at bevare roen. Tab ikke overblikket. Det er sjældent så alvorligt, som det ser ud. Sår, næseblod, klemte fingre og små forstuvninger går hurtigt over igen.

## Ved lidt større skader kan ydes førstehjælp Trøst barnet og bevar roen

- 1: Hold den skadede legemsdel i ro og gerne lidt opad for at hindre yderligere hævelse og lindre smerten.
- 2: Læg koldt omslag, en ispose eller frosne ærter i et klæde, i 20-30 minutter. Gentag evt. efter en time, i alt 5-6 gange.
- 3: Læg et elastikbind omkring hævelsen, ikke så stramt at det dunker.

## Leg i halm

Børn elsker at kravle op og kaste sig ud i den bløde halm, at bygge huler, lege og finde en rede med små killinger. På legepladsen kan små halmballer stilles i en cirkel med halm i midten, der skal presenning over i regnvejr. En gård med en lade med halm eller et høloft er selvfølgelig også godt.





# DECEMBER

## Børn har brug for nysgerrige voksne

Det helt centrale er at styrke børnenes oplevelse og begejstring i naturen. »Av, den er flot«. »Se, den har små sorte ben og røde vinger«. »Kan du se dens øjne?«. »Måske kan den flyve?«.

Støt børnene i at opleve, undersøge og fortælle, om det de finder, og vis dem vejen til at finde mere, f.eks. ved at løfte sten og træ, finde smådyr, vise og undersøge nye ting du selv finder undervejs.

Snak om former og farver, om størrelser, glatte flader, slimede overflader eller om hvordan en larve bevæger sig. Hvordan føles en regnorm i hånden? Og her om vinteren, kan børnene føle på is og sne: Det smelter og er koldt! Træet er vådt og glat at gå på!

Lad også børnene selv finde og bruge fantasien. Giv børnene tid til fordybelse. Selv et mindre »fund« kan give anledning til et større »forskningsprojekt«.

Tag det samme tøj på som børnene. Et par regnbukser gør det nemmere at smide sig i bladene sammen med dem.

Tag ikke børnene med, men tag med børnene på tur!

## Fuglebrættet

Om vinteren er det tid til at studere fuglene ved foderbrættet. Et helt almindeligt foderbræt - ikke for langt væk fra vinduet - giver børnene rig mulighed for at betragte havens fugle. Husk at fodre jævnligt gennem hele vinteren, så fuglene har et sikkert sted at finde føde.



## Kogledekorationer

Saml kogler i skoven eller i haven. Snak med børnene om, hvilke træer koglerne kommer fra, at de er fulde af frø, og at frøene kan vokse op til nye træer. Mus, fugle og egern spiser frøene.

Tag en klump ler og sæt et lys fast deri. Lad børnene sætte kogler i leret. Selv ganske små børn kan lave dekorationer med kogler og bog. Gran og tørrede blomster er langt sværere at sætte i den faste ler.



## Tag en snebold med ind

Tag en snebold med ind i et glas og se sneen smelte. Hvor blev snebolden af? Det er ikke meget vand, der bliver ud af en stor snebold. Is og sne kan smelte til vand! Når vi spiser sne bliver det til vand inde i munden.



## Hjemmelavede mejseklokker

Bland smeltet svinefedt og vildtfuglefrø. Når fedtet ikke er tilpas lunkent, kan børnene sagtens deltage i »æltningen«. Blandingen kommes i et udhulet græskar, skallen fra en kokosnød eller i en urtepotte. Sørg for, at mejseklokken kan hænges op, gerne med åbningen nedad. Mejsene ynder at sidde med hovedet nedad, når de spiser.

## Sne

I sne kommer mange aktiviteter af sig selv. Det er ikke så tit vi har sne, så det gælder om at udnytte den, når den er der. Børn spiser sne, det må de gerne, hvis den ikke er gammel og beskidt.

- oftest stater børnene med en snemand, hvis vejret er til det. Snemanden får gulerod som næse, sten som øjne, kartofler som mund og – en hat på hovedet.
- på kælkebakken kan man bruge en plasticbalje eller et plasticbadekar som kælk. Så falder de små børn ikke så let af.
- de fleste børn elsker at hjælpe med at skovle sne, hver med sin skovl.
- der behøver ikke at være meget sne, før små børn kan lege snehule. En 7 cm høj ring bygget op i sne gør det fint ud for en hule. Fantasien klarer resten.



## "Tju hej – ud i naturen"

3. oplag, er udgivet i et samarbejde mellem nedenstående kommuner, naturskoler, grønne guider og naturvejledere samt Skov- og Naturstyrelsen og Friluftsrådet.



### Pjecen kan rekvireres hos

*Ballerup Kommune*  
Henv. naturvejleder Keld Nørgaard  
[Keld.Noergaard@skolekom.dk]

*Frederikshavn kommune*  
Henv. grønne guide Hanne Lauritsen  
[HLAU@frederikshavn.dk]

*Friluftsrådet*  
Henv. Ida Kryger  
[ikr@Friluftsradet.dk]

*Fåborg kommune og Trente Mølle Naturskole*  
Henv. naturvejleder Leif H. Sørensen  
[trente@trente.dk]

*Hvidovre kommune og Qvark Centret*  
Henv. naturvejleder Flemming Hansen  
[fsh@hvidovre.dk]

*Kolding kommune og Kolding Naturskole*  
Henv. naturvejleder Jørn Chemnitz  
[jckr@Kolding.dk]

*Københavns kommune*  
Henv. naturvejleder Frank Olesen  
[froles@buf.kk.dk]

*Mariagerfjord kommune og Mariagerfjord Naturskole*  
Henv. naturvejleder Marianne Hald  
[maha2@mariagerfjord.dk]

*Rebild Kommune og Rold Skov Natur- og Kulturcenter*  
Henv. Uffe Westerberg,  
[projektleder@roldskov.info]

*Rudersdal kommune og Rude Skov Naturskole*  
Henv. Naturvejleder Anne Richardt  
[anr@rudersdal.dk]

*Skov- og Naturstyrelsen, Hovedstaden*  
Henv. naturvejleder Stella Blichfeldt  
[STB@sns.dk]

*Syddjurs kommune*  
Henv. grønne guide Anita Søholm  
[as@syddjurs.dk]

Pjecen kan for andre institutioner og interesserede bestilles gennem Trente Mølle Naturskole [trente@trente.dk] og Mariagerfjord Naturskole [maha2@mariagerfjord.dk]



# Tju Hej -ud i naturen