



# FRILUFTS KNAPEN

**Aktivitshefte  
for barn i naturen!**



FRILUFTSLIVETS ÅR  
**2025**

# Hei på deg!

Visste du at 2025 er friluftslivets år? Det betyr at vi vil feire naturen og alle de fine tingene vi kan finne på utendørs!

Kanskje du har Svømmeknappen? Eller har lyst til å ta den? Nå har vi laget en helt ny knapp til deg som har lyst til å være ute i naturen.

Vi kaller den:

## FRILUFTSKNAPPEN

[friluftlivetsar.no/friluftsliv](https://friluftlivetsar.no/friluftsliv)



## Hva er friluftsliv?

Friluftsliv er veldig enkelt! Det er å gå en liten tur i skogen. Lytte til fuglene som synger. Kanskje fyre bål? Klatre i et tre. Ta en liten svømmetur, sykkeltur eller gå på ski. Spise blåbær og sove i et telt. Sånne fine ting!

## Hvordan kan du få knappen?

Jo, det er veldig enkelt. I dette vesle heftet finner du mange forslag til morsomme ting du kan gjøre ute i naturen – sammen med vennene dine og noen voksne. På slutten av året kan du få **Friluftsknappen** som fortjent!

## Hvorfor er det bra å ta den?

Fordi du viser at du er glad i å være ute – og at du er glad i å være aktiv i naturen. Kanskje vil flere være med ut i naturen når de vet at du har **Friluftsknappen**?!



Så gøy at du vil ta **Friluftsknappen**, du også! Det er bra å ha noe å strekke seg etter. På neste side kan du skrive navnet ditt og tegne deg selv.

Hvis du ikke vil tegne, kan du gjerne skrive i stedet. Fortell om en tur du vil gå eller noe du har lyst til å gjøre ute i den store naturen.





# Forslag til aktiviteter

- Bær din egen **tursekk**
- Gå til en **høyde** med utsikt
- Finn en sopp og lær hva den heter
- Prøv en tur i **regnvær**
- Lag **hinderløype**









- Finn en fin **istapp**
- Gå på en **snødekt** sti
  - **Ak** ned en bakke
  - Lag en **snøengel**
  - Bygg en **snøborg**





- Lytt til **lyder** i naturen
- Utforsk din nærmeste **sti**
- Lek **gjemsel** i naturen
- Finn et **insekt** du liker
- Lag et **kongledyr**









- Fang en **fisk**
- Prøv deg på **kanotur**
- Bli med en **robåt** på tur
- Seil av sted i en **seilbåt**
- Prøv **dykkemaske**

PS: På heftets bakside finner du en lenke til mer info om dette.



- Gå en **måneskinnstur**
- Se på **stjernehimmelen**
- Gå i mørket med **lykt**
  - Finn **Melkeveien**
  - Jakt på **nordlys**













- Hopp i **snøen**
- Kast **snøball** på et tre
- Let etter **dyrespor**
- Prøv deg på **ski**
- Lag et **hopp**

- Luft en **hund** på tur
- Lytt til **fuglesangen** rundt deg
- Sjekk hva **maur** går og bærer på
- Se etter en **hjerteformet** stein
- Let etter **krabber**







- 
- 
- Gå **barfot**
  - Lag et **turkart**
  - Gå til **et sted** på kartet
  - **Spis** ute i naturen
  - Drikk **kakao** ute

PS: Har du lyst å lære mer om kart eller turmat? På heftets bakside finner du en lenke til mer info om dette.



- Lag noe kult av **kvister**
- **Klatre** på en stor stein
- **Sov** en natt i naturen
  - Dra på **sykkeltur**
  - Klatre i et **tre**











- **Tenn bål** med noen voksne
- Kjenn **varmen** fra flammene
- **Lag** noe godt å spise på bålet
- **Rydd** opp etter bålbrekking
- Plukk **søppel** i naturen

- Følg en **sommerfugl**
- Tre **markjordbær** på et strå
- Smak på **gaukesyre**
- Finn **villbringe**bær
- Spis ville **blåbær**







Klarer du å få øye på  
noen **vilde dyr** i naturen?







- Ekorn
- Frosk
- Hakkespett
- Linnerle
- Måke
- Kråke
- Bever
- Ravn
- Ørn
- Hjort
- Rådyr
- Elg
- Rev
- Reinsdyr





## **Kampen om Huldreskogen**

**Kjenner du til Huldreskogen?  
Huldrefolket tar vare på skogen  
og alle dyrene som bor der. Einar  
og Eida er to av huldrebarna  
som bor under trærne.**

**Har du blitt kjent med dem på skolen?  
Kanskje læreren din kan fortelle mer?**

**PS: Eventyret om Huldreslåttan finner læreren  
i introheftet til **Kampen om Huldreskogen**.**





- Lytt til eventyret **Huldreslått**
- **Tegn** deg selv som huldrebarn
- Finn din egen **eventyrskog**
- Lag et **huldrehus** i skogen



## Notater fra naturen

Her kan du tegne og skrive ned ting du tenker på, og ideer du får – når du er ute.







Disse organisasjonene tilbyr og tilrettelegger for friluftsliv:





# OFFISIELL GODKJENNING

Gratulerer, du har fortjent  
**Friluftsknappen!**

---

Fornavn

Etternavn

**Friluftsknappen** er beviset på dine fine  
ferdigheter og nærhet til naturen!

---

Signatur



# Invitasjon



Velkommen til å bli med på aktiviteter  
som blir arrangert over hele landet  
i Friluftslivets år 2025!

Januar: **Hele Norge båler**

Aug/sept: **Hele Norge på Natt i naturen**

Oktober: **Hele Norge går sammen på tur**

Desember: **Hele Norge feirer friluftslivet  
+ Markering for Friluftsknappen**

Har du lyst å være i naturen sammen med andre,  
og lære mer om friluftsliv? Få hjelp av en voksen  
til å scanne QR-koden og se hva du kan være med  
på, eller les mer på [friluftlivetsar.no/friluftsliv](https://friluftlivetsar.no/friluftsliv)



NORSK  
FRILUFTSLIV