



FRILUFTS KNAPEN

**Aktivitshefte
for barn i naturen!**



FRILUFTSLIVETS ÅR
2025

Hei på deg!

Visste du at 2025 er friluftslivet sitt år? No skal vi feire naturen og alle dei fine tinga vi kan gjere ute!

Kanskje du har Symjeknappen? Eller har lyst til å ta den? No har vi laga ein heilt ny knapp til deg som har lyst til å vere ute i naturen.

Vi kallar den:

FRILUFTSKNAPPEN

friluftlivetsar.no/friluftsliv



Kva er friluftsliv?

Friluftsliv er veldig enkelt! Det er å gå ein liten tur i skogen. Lytte til fuglane som syng. Kanskje fyre eit bål? Klatre i eit tre. Ta ein liten symjetur, sykkeltur eller gå på ski. Ete blåbær og sove i eit telt. Sånne fine ting!

Korleis kan du få knappen?

Jo, det er veldig enkelt. I dette vesle heftet finn du mange døme på morosame ting du kan gjere ute i naturen – saman med venane dine og nokre vaksne. På slutten av året kan du få Friluftsknappen – vel fortent!

Kvifor er det bra å ta den?

Fordi du viser at du er glad i å vere ute – og at du er glad i å vere aktiv i naturen. Kanskje vil fleire vere med ut i naturen når dei veit at du har fått **Friluftsknappen**!?



Så moro at du vil ta **Friluftsknappen**, du òg! Det er bra å ha noko å strekke seg etter! På neste side kan du skrive namnet ditt og teikne deg sjølv.

Om du ikkje vil teikne kan du gjerne skrive i staden! Fortel om ein tur du vil gå – eller noko du har lyst til å gjere ute i den store naturen.



Her kan du teikne og skrive sjølv!

Døme på aktivitetar

- Ber din eigen tursekk
- Gå til ein høgde med utsikt
- Finn ein sopp og lær kva den heiter
- Prøv ein tur i regnvêret
- Lag ei hinderløype





- Finn ein fin istapp
- Gå på ein snødekt sti
- Ak ned ein bakke
- Lag ein snøengel
- Bygg ei snøborg



- Lytt til lydar i naturen
- Utforsk din næraste sti
- Leik gøymsele i naturen
- Finn eit insekt du likar
- Lag eit kongledyr





- Fang ein fisk
- Prøv deg på ein kanotur
- Bli med ein robåt på tur
- Segl av garde i ein seglbåt
- Prøv dykkemaske

PS: På baksida av heftet finn du ei lenke til meir info om dette.

- Gå ein tur i måneskinn
- Sjå på stjernehimmelen
- Gå i mørket med lys
- Finn Mjølkevegen
- Jakt på nordlys





- Hopp i snøen
- Kast snøball på eit tre
- Leit etter dyrespor
- Prøv deg på ski
- Lag eit hopp

- Luft ein hund på tur
- Lytt til fuglesongen rundt deg
- Sjekk kva mauren går og ber på
- Sjå etter ein hjarteforma stein
- Leit etter krabbar





- Gå berrføtt
- Lag eit turkart
- Gå til ein stad på kartet
- Et ute i naturen
- Drikk kakao ute

PS: Har du lyst til å lære meir om kart eller turmat? På baksida av heftet finn du ei lenke til meir info om dette.

- Lag noko kult med kvistar
- Klatre på ein stor stein
- Søv ei natt i naturen
- Dra på sykkeltur
- Klatre i eit tre





- **Tenn eit bål saman med nokre vaksne**
 - **Kjenn varmen frå flammene**
 - **Lag noko godt å ete på bålet**
 - **Rydd opp etter bålbrekking**
 - **Plukk søppel i naturen**

- Følg ein sommarfugl
- Træ markjordbær på eit strå
- Smak på gaukesyre
- Finn villbringeber
- Et ville blåbær





Kan du få auge på nokre
ville dyr i naturen?



- Ekorn
- Frosk
- Hakkespett
- Linerle
- Måke
- Kråke
- Bever
- Ramn
- Ørn
- Hjort
- Rådyr
- Elg
- Rev
- Reinsdyr



Kampen om Huldreskogen

Kjenner du Huldreskogen?
Huldrefolket tek vare på skogen
og alle dyra som bur der. Einar
og Eida er to av huldrebarna
som bur under treea.

Har du blitt kjent med dei på skulen?
Kanskje læraren kan fortelje meir?

PS: Eventyret om Huldreslåttan finn læraren
i introheftet til **Kampen om Huldreskogen**.



- Lytt til eventyret om Huldreslåttan
- Teikne seg sjølv som huldrebarn
- Finn din eigen eventyrskog
- Lag eit huldrehus i skogen





Notatar frå naturen

Her kan du teikne og skrive ned ting du tenkjer på, og idear du får – når du er ute.



Desse organisasjonane tilbyr og legg til rette for friluftsliv.



OFFISIELL GODKJENNING

Gratulerer, du har fortent
Friluftsknappen!

Fornamn

Etternamn

Friluftsknappen er eit prov på dei gode ferdighetene dine og nærleiken til naturen!

Signatur



Invitasjon



Velkomen til aktivitetane som blir
arrangert over heile landet
i Friluftslivets År 2025!

Januar: **Heile Noreg bålar**

Sept: **Heile Noreg på Natt i naturen**

Oktober: **Heile Noreg går saman på tur**

Desember: **Heile Noreg feirar friluftslivet
+ Markering for Friluftsknappen**

Har du lyst til å vere i naturen saman med andre og
lære meir om friluftsliv? Få hjelp av ein vaksen til
å skanne QR-koden og sjå kva du kan vere med på
eller les meir på friluftlivetsar.no/friluftsliv



NORSK
FRILUFTSLIV