

# Kampen om Huldreskogen

Bli kjent med  
deres nærskog og  
møt huldrebarna  
Einar og Eida.





*Norsk Friluftsliv ønsker å åpne dørene  
til naturen med undervisningsopplegget:*

# Kampen om Huldreskogen

Norsk Friluftsliv vil med «Kampen om Huldreskogen» løfte nærnaturen rundt barnehager og skoler inn i barnas fantasirike verden, slik at de får oppleve naturglede og får økt miljøbevissthet.

I dette heftet har Norsk Friluftsliv laget et undervisningsopplegg som gjør barna kjent med sin egen nærnatur, Huldreskogen og huldrebarna Einar og Eida. Dere vil i løpet av 2025 bli enda bedre kjent med historien om Huldreskogen. Følg med på nettsiden [naturensomlaeringsarena.no](http://naturensomlaeringsarena.no) og vår Facebook-side.

Først i heftet finner dere fire økter som er fordelt på inne- og uteaktiviteter. I siste del av heftet er det støttemateriell for gjennomføring av uteøktene, som hjelper dere med forberedelsene. Vi anbefaler også at dere bruker hjem-skole-kommunikasjons-

kanalene til å forberede barna og deres foreldre til disse uteøktene.

Vi håper at pedagoger og frivillige bruker undervisningsopplegget som et springbrett til tettere samarbeid mellom skole, barnehager, SFO og lokale friluftslivsorganisasjoner.

***Velkommen til Kampen  
om Huldreskogen!***

***Følg med på  
nett og i sosiale medier***



Hjemmeside



Facebook



Foto: Nina Voistad / @friidstflokken på Instagram

# Innhold

- |           |                                |              |
|-----------|--------------------------------|--------------|
| <b>01</b> | Hvem er Huldrefolket?          | <b>s. 08</b> |
| <b>02</b> | Huldreslåttene og Huldreskogen | <b>s. 11</b> |
| <b>03</b> | Hvilket huldrebarn er du?      | <b>s. 17</b> |
| <b>04</b> | Hvor bor huldrebarna?          | <b>s. 21</b> |
| <b>05</b> | Uteskoleledelse                | <b>s. 22</b> |
| <b>06</b> | Mål fra læreplan og rammeplan  | <b>s. 25</b> |
| <b>07</b> | Klesplakat                     | <b>s. 28</b> |
| <b>08</b> | Meksikansk kakao               | <b>s. 30</b> |
| <b>09</b> | Båltips                        | <b>s. 33</b> |



Skap hverdagsmagi  
med *naturen som*  
*læringsarena!*



[www.friluftslivetsar.no](http://www.friluftslivetsar.no)



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

# Friluftsknappen

AKTIVITETSHEFTE FOR BARN I NATUREN

**I 2025 feirer vi Friluftslivets år. I den anledning har friluftslivsorganisasjonene laget aktivitetsheftet "Friluftsknappen".**

**FRILUFTSKNAPPEN** er en gave til alle barn mellom fem og 10 år. Lærere og andre støttespillere rundt barna kan bestille gratis sett med aktivitetshefter til sin skole.

Friluftsknappen er et inspirerende hefte i A6 fylt med tegninger og forslag til hva du kan gjøre ute. Hensikten er å oppmuntre barna til å utforske og ta vare på naturen rundt seg, prøve aktiviteter innen friluftsliv og invitere hverandre ut.

### **Eksempler på oppgaver i heftet:**

- Utforsk din nærmeste sti
- Sjekk hva maur går og bærer på
- Let etter dyrespor
- Lag et turkart

Heftet er ment som en inspirasjonskilde for barna gjennom hele året, både i skoletiden og på fritiden. Oppgavene kan løses sammen med familie, venner, klassekamerater, gjennom lokale lag og i forbindelse med andre fritidsaktiviteter. Det er

fint om foreldre og andre voksne rundt barna er oppmerksomme på heftet, slik at de kan støtte og oppmuntre til aktivitetene.

Bakerst i Friluftsknappen finnes en egen side for voksne. Der ledes de videre til informasjon om lokale friluftslivsorganisasjoner og hvilke aktiviteter de tilbyr for barn. Der vil de også kunne finne tips om naturvennlig friluftsliv med tanke på bål, sporløs ferdsel, utlån av utstyr og mye mer.

### **Markering med Friluftsknappen**

I desember 2025 oppfordrer vi til å lage en markering der barna kan motta Friluftsknappen. Vi kommer senere med forslag til hva som kan deles ut.

Hver kommune oppfordres til å gjøre markeringen litt høytidelig, for eksempel ved at en ordfører, rektor eller annen voksen barna ser opp til deler ut Friluftsknappen.

01



Hvem er

# Huldrefolket?

- Hvor:** Inne på basen/i klasserommet
- Hva:** Gjør barna kjent med folketro gjennom presentasjon og samtale.
- Hvordan:** Presenter folketro og huldrefolket for elevene. Ta utgangspunkt i uteskoleledelse og klesplakat i forberedelsene til de ulike øktene.





## Rammeplanen for barnehage

### Fra Rammeplanen for barnehagen formål og innhold:

*Barnehagen skal støtte og berike barnas initiativ, undring, nysgjerrighet, kreativitet, læringslyst og tiltro til egne evner*

## Læreplanverket for Kunnskapsløftet

### Fra læreplanens formål med norskfaget:

*Norskfaget skal gi elevene litterære opplevelser og mulighet til å uttrykke seg kreativt og skapende. Lesing av skjønnlitteratur og sakprosa skal gi elevene mulighet til å reflektere over sentrale verdier og moralske spørsmål og bidra til at de får respekt for menneskeverdet og for naturen.*

### Til pedagogen/ ansvarlig for økten:

I denne første økten skal barna bli kjent med huldrefolket og man forbereder barna på første uteskoleøkt/uteromsøkt der man leser et folkeeventyr om huldrefolket rundt bålet og introduserer huldrebarna i «Kampen om Huldreskogen». Videre bør man bruke denne første økten til å forberede barn på at dere skal gjennomføre neste økt ute rundt bålet.

### Hvem er huldrefolket

Huldra er den av huldrefolket de fleste kjenner. I eventyrene er huldra mystisk og magisk, samtidig som hun er meget vakker. Hun ligner på en menneskelig kvinne, men avslører seg med kuhalen sin.

I gamledager trodde man at Huldra kunne bergta mennesker, altså at hun lokket dem med seg inn i fjellet der hun bodde. Man trodde òg at Huldra var usynlig, men plutselig kunne vise seg, for så å forsvinne igjen like fort.



Foto: John Petter Norabø (@jpnor)

I Norge har forfattere og kunstnere laget mange dikt, skuespill og eventyr om Huldra. Ofte var Huldra beskrevet som et naturvesen og en av det mystiske huldrefolket, som bodde i trestubber, berg eller under bakken. Stedene der huldrefolket bodde kan vi derfor kaller for «huldrehus».

Mange trodde at huldrefolket var overnaturlige, underjordiske vesener, som hjalp til på gården eller gjorde rampestreker. Menneskene som bodde på gårdene trodde derfor at de kunne få hjelp av huldrefolket hvis man ga dem gaver som mat, melk eller kostbare ting. Den dag i dag er det fremdeles noen som ber Huldra pent om å passe på setra eller hytta når man skal være borte en stund.

Fjøsningen er også en del av huldrefolket. Disse var det viktig å være venner med slik at de passet på dyra på gården. Mange setter ut grøt til fjøsnissene den dag i dag på juleaften, for at de skal passe på dyra på gården i året som kommer og ikke gjøre rampestreker.



# Huldreslåttten og Huldreskogen

**Hvor:** Ute i nærnaturen og ved bålplass.

**Hva:** Gjør barna kjent med eventyr-sjangeren gjennom opplesing, vise bilder og samtale.

**Hvordan:** Les Huldreslåttten og teksten om Huldreskogen for barna. Ta utgangspunkt i uteskoleledelse og båltils i forberedelsene til denne økten.

## Rammeplan for barnehagen

Rammeplanen for barnehagens fagområde knyttet til kommunikasjon, språk og tekst pålegger barnehagen å bidra til at barna

- møter et mangfold av eventyr, fortellinger, sagn og uttrykksformer
- opplever spenning og glede ved høytlesning, fortelling, sang og samtale



## Læreplanverket for Kunnskapsløftet

### NORSK

#### Kompetansemål etter 2. trinn

*Mål for opplæringen er at eleven skal kunne*

- lytte til og samtale om skjønnlitteratur og sakprosa på bokmål og nynorsk

#### Kompetansemål etter 4. trinn

*Mål for opplæringen er at eleven skal kunne*

- lese og lytte til fortellinger, eventyr, sangtekster, faktabøker og andre tekster på bokmål og nynorsk og i oversettelse fra samiske og andre språk, og samtale om hva tekstene betyr for eleven

#### Til pedagogen/ansvarlig for økten:

*I denne andre økten skal barna bli enda bedre kjent med huldrefolket gjennom folkeeventyret «Huldreslåttten». Denne økten egner seg best til å gjennomføres ute rundt bålet, sammen med barna. Etter at eventyret er lest, bør man introdusere huldrebarna i «Kampen om Huldreskogen». I påfølgende økt inne, tar man utgangspunkt i det som ble presentert for barna i de to innledende øktene.*

## HULDRESLÅTTEN

# Det var en gang...

**...ei jente som skulle på  
fest i skogen for å danse.**

Jenta het Frøy og var så vakker at det virket som om håret hennes strålte og huden hennes glødde. Danseplassen var ei åpen slette i skogen, og spillemenn spilte opp til dans med musikk fra mange instrumenter. På sletta var det mange danseglyde ungdommer som koste seg og danset i den lune og lyse sommernatta.

Frøy ble så oppslukt i dansen at hun nærmest lyste og strålte om kapp med den lave sommersonnen. Etter hvert som natten kom snikende, steg månen opp og kastet et sølvskimrende lys over danseplassen. Skyggene vokste seg lange mellom trærne og fylte skogen med skikkelser som ønsket natten velkommen.

Blant dem som forlot danseplassen sist den kvelden, var Frøy, som slo følge med noen andre ungdommer som

skulle samme vei. Med spøk og latter dro flokken hjemover.

Men da de kom forbi en liten klukkende bekk bråstanset Frøy, så seg smilende omkring på de andre og sa «*Hør! Hør!*». De stanset alle og lyttet, men hørte ingenting, bortsett fra klukking fra bekken og susingen fra tretoppene som svaiet i takt med vinden.

*«Har dere noen gang hørt så vakker musikk!»* hvisket Frøy  
*«Nå tuller du, vi hører ingen ting!»*  
sa de andre.

*«Kom Frøy, la oss gå!»* sa de i kor og Frøy fulgte med de andre hjemover mens de fniste og lo.

Etter litt kom de til enda en bekk og her skjedde det samme som ved den forrige. Frøy stanset opp, hevet hånden som til et «*Hysj!*» og lyttet med store, åpne øyne. Alle de andre lyttet også, men igjen hørte de bare sildringen fra bekken og suset fra trærne.

En som het Jon gikk da bort til Frøy og tok henne i hånden.

«Å, for en forunderlig vakker musikk!»  
hvisket Frøy drømmende.  
«Frøy, vær snill og kom. Det er sent på natt»  
sa Jon.

Da var det som om Frøy med et våknet, og ble med de andre hjemover. Til slutt kom de frem til stikrysset på utsiden av den røde porten foran gården der Frøy bodde, og det var på tide å si farvel.

Følget sa god natt, og en etter en gikk de hvert til sitt. Helt til sist var det bare Frøy og Jon som stod igjen alene. De sto og så på hverandre, mens suset av skogen og klukkingen fra bekken fylte tomrommet mellom dem. Jon skulle akkurat til å si noen ord, da Frøy hvisket nok en gang: «Hysj!». Og før Jon visste ord av det, hadde Frøy danset i vei inn mot skogen. Jon sprang etter, men da han kom frem til der Frøy hadde gått inn mellom trærne, var hun borte.

Jon lette febrilsk etter Frøy. Han tittet bak mosegrodde trestubber og mellom brunbarkede trær. Etter å ha lett i noe som opplevdes som en evighet nådde han frem

til en lysning i skogen, en blomstereng han aldri hadde sett før.

I lyset fra månen kunne han i skogkanten se dyr som mår, røyskatt og rev bevege seg som i en dans. Men dansen til skogens dyr var ingenting i forhold til hva han så midt på blomsterengen.

Der så han den villeste dansen han noen gang hadde sett. Huldrefolk som småtroll, nisser og tusser danset vilt og dyrisk i en stor ring til den vakreste musikken Jon noensinne hadde hørt. Det var som om musikken kom stigende opp fra den mosegrodde bakken og trakk Jon nærmere de dansende skikkelsene.

Midt i dansen så han Frøy. I lyset fra fullmånen danset hun som i drømme. Bleke månestråler lyste opp danseplassen med hjelp av blinkingen fra tusenvis av sølvskimrende blomster og glitrende duggdråper.

Idet Jon beveget seg frem for å vekke Frøy fra den drømmmeaktige dansen, tordnet en majestetisk og rungende stemme. Den kom fra Huldra selv som satt og slo takten med kuhalen sin mot en trone av svære røtter.

*«Ja, se slik skal dansen gå!  
Dere underjordiske spillemenn spiller deres  
saker godt!  
Dere spilte denne vakre til oss med  
deres fine slått!  
Og denne, den vakreste av alle,  
vil danse med oss her i huldrefolkets  
haller,  
Nisser, tusser og troll lokke må!  
Ja, slik skal dansen gå!»*

Ringen av dansende huldrefolk ble med ett  
tettere og villere rundt Frøy, og hun ble plutselig  
grå og utydelig.

Jon tok mot til seg og hoppet med en kraft-  
anstrengelse inn i ringen og grep Frøy i armen.  
Han ropte med en stemme som ikke var hans  
egen, «*Frøy, med meg må du komme, huldre-  
folkets dans er nå omme!*».

I samme øyeblikk som ordene falt, forsvant  
musikken som med et trylleslag. Tusser, troll og  
nisser for inn mellom mosekledde tuer og bak  
mørke trestubber. Med ett hørtes igjen den  
rolige klukkingen av bekker og vinden bruste  
igjen i tretoppene.

Jon og Frøy gikk hånd i hånd tilbake ut av lysningen.  
Da de snudde seg for å se seg tilbake, så de bare  
en ulendt myr, med forvridde busker og tuer.  
Mens de gikk, smøg det seg en trolsk dis over  
lysningen, og med ett hørte de noen hviske  
«takk for dansen».

*Fritt omskrevet med utgangspunkt i kilde: Thalberg,  
Astrid og Thalberg, Olaf, 1843, s. 26 – 31. Sagn og  
huldre-eventyr. N. W. Damm og Søn.*

## Kampen om Huldreskogen

Huldreskogen er den kjente og kjære hundremeterskogen bak huset, skolen eller barnehagen, alle barn kjenner til. Den er lun og trygg, en plass for fantasi, magi og det underlige.

Vi kjenner den igjen fra lyden av vinden i trærne, fuglesang og knirkende greiner. Duggvått gress og fløyelsmyke blomster. Lukten av jord og våt mose. Smaken av engsyre og blåbær. Her bor det også et folk som passer på og tar vare på skogen og alle dyrene som bor her.

Dere skal nå få møte to huldrebarn. Einar og Eida som de heter, er uadskillelige som erteris og tar rollene sine som skogens voktere svært alvorlig.





## **Einar**

... er bestemt og stolt. Han tar rollen sin som skogens vokter alvorlig og møter han på noen som ikke bryr seg om naturen, kan det hende han legger opp til en liten skøyerstrek for å sette dem litt på plass. Einar vil veldig gjerne stole på menneskene, men er skeptisk. Han tenker at han bestemmer og Eida lar han tro det. Den brune pelskappen hans ser nesten sort ut i mørket og passer perfekt når han trenger å gjemme seg under steiner og røtter.



## **Eida**

... er uredd, nysgjerrig, klok og kanskje litt vimsete. Det beste Eida vet er å klatre så høyt hun klarer, så hun får oversikt over alle de spennende mulighetene som finnes der ute. Hun vil veldig gjerne komme i kontakt med menneskene, men vegrer seg litt på grunn av Einar. Den rødlig pelskappen hennes ser nesten ut som glødende kull når kveldssola treffer perfekt.



## 03

# Hvilket huldre- barn er du?

- Hvor:** Inne på basen/i klasserommet  
**Hva:** La barna få et nærmere forhold til folkeeventyrene gjennom presentasjon og samtale.  
**Hvordan:** Repeter hvem huldrebarna er, og la barna få ta rollen som huldrebarn selv. Ta utgangspunkt i skriverammen Kampen om Huldreskogen.

### Rammeplan for barnehagen

Rammeplanen for barnehagen fagområde knyttet til kommunikasjon, språk og tekst pålegger barnehagen å bidra til at barna:

- utforsker og gjør seg erfaringer med ulike skriftspråksuttrykk, som lekeskrift, tegning og bokstaver, gjennom lese- og skriveaktiviteter

### Læreplanverket for Kunnskapsløftet

#### NORSK

##### Kompetansemål etter 2. trinn

*Mål for opplæringen er at eleven skal kunne*

- uttrykke tekstopplevelser gjennom lek, sang, tegning, skrivning og andre kreative aktiviteter

##### Kompetansemål etter 4. trinn

*Mål for opplæringen er at eleven skal kunne*

- utforske og formidle tekster gjennom samtale, skrivning, lek, bevegelse og andre kreative uttrykk

##### Til pedagogen/ansvarlig for økten:

*I denne tredje økten skal barna bruke fantasien og forestille seg selv som huldrebarn. Økten kan gjerne gjennomføres inne og fungerer som et godt utgangspunkt for avslutningsøkten. Start gjerne med å repetere avsnittet «Kampen om Huldreskogen» og karakterbeskrivelsene av huldrebarna. De minste barna kan tegne seg selv som huldrebarn, mens de eldre kan supplere tegningene med noen setninger som beskriver dem selv som huldrebarn.*

##### Friluftsknappen:

*I denne økten kan dere dele ut «Friluftsknappen» til alle barna. I starten kan det være lurt at heftet oppbevares i barnehagen eller på skolen. Bruk Friluftsknappen aktivt gjennom året sammen med barna.*

# Kampen om Huldreskogen

*Hvordan ville du sett ut  
som huldrebarn...*



**Mitt huldrenavn er:**

---

**Jeg er:**

---

---

---

**Jeg har på meg:**

---

---

---

**I min huldreskog liker jeg å:**

---

---

---

## **Tips!**

Veiled barna i innsamlingen av bær, pinner, mose, kongler og blomster i ulike farger slik at de har et godt utgangspunkt når de skal lage huldrehus i gruppene.



# Hvor bor huldrebarna?

- Hvor:** Ute i nærnaturen og ved bål plass.
- Hva:** La barna utforske sin egen huldreskog gjennom samarbeid, presentasjon og samtale.
- Hvordan:** Ta med barna tilbake til bål plassen der dere leste Huldreslåttene og presenterte Kampen om Huldreskogen. Bruk naturen rundt bål plassen som utgangspunkt for at barna skal lage sine egne huldrehus.

**Til pedagogen/ansvarlig for økten:**

*I denne tredje økten skal barna bruke fantasien og forestille seg hvor de bor som huldrebarn. Barna deles i grupper på fem. Hver gruppe skal lage et huldrehus av materialer de finner ute i naturen. Gruppene presenterer hvem som bor der og hvordan huset ser ut til de andre gruppene.*

**Friluftsknappen:**

*Når barna er ferdige med økten, kan læreren merke dette som utført i heftet for Friluftsknappen. Bruk gjerne heftet hyppig gjennom Friluftslivets år 2025 og la barna samle aktiviteter i heftet sammen.*

**Rammeplanen for barnehage 2017**  
Fagområde knyttet til kunst, kultur og kreativitet pålegger barnehagen å bidra til at barna:

- tar i bruk fantasi, kreativ tenkning og skaperglede

**Læreplanverket for Kunnskapsløftet 2020**

**NORSK**

Kompetansemål etter 2. trinn

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- beskrive og fortelle muntlig og skriftlig



## 05

# Uteskoleledelse

### Før turen

- Forbered elevene godt på det som skal skje ute. Bruk ukeplanen og understrek at dere skal ha uteskole. Hva skal dere gjøre, hvorfor skal dere gjøre det (læringsmål), hvor skal dere gjøre det og hvordan skal dere jobbe best mulig sammen når dere kommer frem?
- Forbered foreldrene gjennom ukeplanen og epost. Informer om hva barna må ha med og på seg. Litt ekstra mat i sekken er lurt.
- Sørg for god oversikt over området dere skal til. Hvor skal undervisning, spising og friaktivitet foregå?
- Planlegg på forhånd hvordan dere skal organisere aktivitetene, hvor dere samles, overganger mellom aktiviteter, undervisningen og transportetappen.
- Hvis dere skal ha bål: barna tar med hver sin kubbe, enten hjemmefra eller fra vedlager hvis skolen har dette.
- Del elevene inn i arbeidslag/grupper på forhånd.
- Pakk nødvendig utstyr og materiell sammen med elevene i klasserommet.

### Underveis på turen

- Samle elevene og avklar hvor dere skal og hva som er forventet av dem under transportetappen.
- Når du gir beskjeder, pass på at alle barna ser og hører deg. Gi korte tydelige beskjeder og helst ikke for mange.
- Gå alltid en voksen foran og en voksen bak.
- Ta en liten pause etter 10 minutter. Elevene kan drikke, justerer tøy og lærer kan snakke med elevene og svare på eventuelle spørsmål.
- Når dere skal gå igjen er det viktig å forberede elevene på neste stopp eller målet. Hvor skal dere og hva skal dere gjøre når dere kommer frem?
- Når dere kommer frem er det lurt å samle elevene, si noe om rammene for området dere er i (grenser, regler og signal når dere skal møtes). Gi elevene 15 minutter fri for å leke, spise, drikke eller egentid. På denne måten får lærer tid til å legge til rette for undervisningsopplegg.

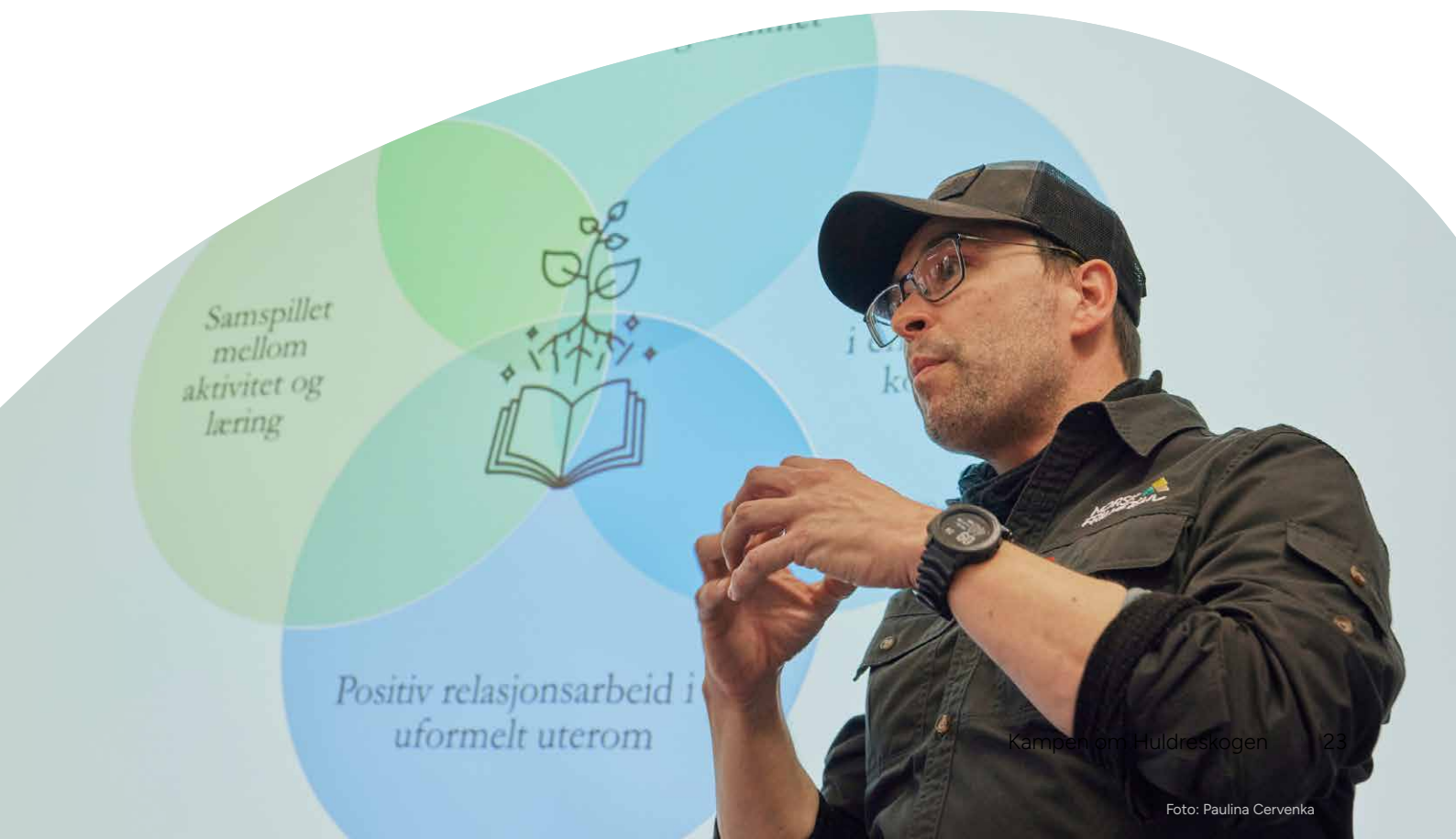
## Selve undervisningsøkten

- Samle elevene med avtalt signal.
- Gjenta gruppene som er bestemt på forhånd.
- Presenter temaet for økten og bind det sammen med introøkten dere hadde inne.
- Elevgruppene får utdelt oppgavene. Gå igjennom fremgangsmåte stegvis.
- Elevgruppene får utdelt utstyr og arbeidsområde.
- De voksne går rundt som støtte og veiledere mens barna utfører arbeidsoppgaver.
- Når elevene er ferdige med oppgaven er det tid for presentasjon gruppevis og felles oppsummering.

- Innsamling av utstyr. Utstyrskontroll.
- Rydding. NB: Husk sporløs ferdsel! Alt vi har med oss ut skal være med tilbake igjen, og det skal være like fint der for de som kommer etter oss.

## Etter turen

- Snakk om opplevelsene dere hadde ute sammen.
- Ta fram minnene i form av bilder og samtaler når dere er i klasserommet. Synliggjør aktiviteten i form av bilder overfor foreldrene hvis dere har muligheter for det.
- Forbered eleven på eventuell neste økt.







# Læreplan og rammepplan

Her finner du en utvidet liste over rammepplanmål og kompetansemål som kan brukes i planlegging av opplegg knyttet til Kampen om Huldreskogen.

## Læreplanverket for Kunnskapsløftet 2020

### NORSK

#### Kompetansemål etter 2. trinn

*Mål for opplæringen er at eleven skal kunne*

- lytte til og samtale om skjønnlitteratur og sakprosa på bokmål og nynorsk
- uttrykke tekstopplevelser gjennom lek, sang, tegning, skriving og andre kreative aktiviteter
- beskrive og fortelle muntlig og skriftlig
- skrive tekster for hånd og med tastatur
- lage tekster som kombinerer skrift med bilder

**Uttrykke tekst-  
opplevelser gjennom  
lek, sang, tegning,  
skriving og andre  
kreative aktiviteter.**



#### Kompetansemål etter 4. trinn

*Mål for opplæringen er at eleven skal kunne*

- lese og lytte til fortellinger, eventyr, sangtekster, faktabøker og andre tekster på bokmål og nynorsk og i oversettelse fra samiske og andre språk, og samtale om hva tekstene betyr for eleven
- utforske og formidle tekster gjennom samtale, skriving, lek, bevegelse og andre kreative uttrykk
- holde muntlige presentasjoner med og uten digitale ressurser
- kombinere ulike uttrykksformer i sammensatte tekster
- følge opp innspill fra andre i faglige samtaler og stille oppklarende og utdypende spørsmål
- beskrive, fortelle og argumentere muntlig og skriftlig og bruke språket på kreative måter
- skrive tekster med funksjonell håndskrift og med tastatur
- bruke komma og andre skilletegn i tekster
- bruke fagspråk om setningsoppbygging og bøyning av verb, substantiv og adjektiv i samtaler om språk og om egne og andres tekster



## KUNST OG HÅNDVERK

### Kompetansemål etter 2. trinn

*Mål for opplæringen er at eleven skal kunne*

- undersøke egenskaper ved materialer og dele sanseerfaringer
- utforske ulike visuelle uttrykk og bygge videre på andres ideer i eget skapende arbeid
- studere form gjennom å tegne, male og fotografere
- skape fortellinger ved hjelp av digitale verktøy etter inspirasjon fra lokale og nasjonale kunstverk
- vise fram og presentere objekter gjennom utstilling eller samling

### Kompetansemål etter 4. trinn

*Mål for opplæringen er at eleven skal kunne*

- prøve ut ulike ideer og muligheter i gjenbruksmaterialer og formidle til andre hvordan man i egen hverdag kan bidra til å ivareta natur og miljø
- samtale om bruk, funksjon og materialvalg i ulike bygninger og lage skisser med forslag til ny arkitektur
- tolke former og symboler fra ulike kulturer og bruke disse i visuelle uttrykk
- formidle og vise fram eget arbeid gjennom utstilling

**Utforsk et  
naturområde  
og drøft bærekraftig bruk  
av området**

## NATURFAG

### Kompetansemål etter 2. trinn

*Mål for opplæringen er at eleven skal kunne*

- samtale om hvordan vi kan ta miljøbevisste valg og gjennomføre lokale miljøtiltak
- utforske sansene gjennom lek ute og inne og samtale om hvordan sansene brukes til å samle informasjon

### Kompetansemål etter 4. trinn

*Mål for opplæringen er at eleven skal kunne*

- utforske et naturområde og drøfte bærekraftig bruk av området

## **Rammeplanen for barnehage 2017**

**Fagområde knyttet til kommunikasjon, språk og tekst pålegger barnehagen å bidra til at barna:**

- møter et mangfold av eventyr, fortellinger, sagn og uttrykksformer
- opplever spenning og glede ved høytlesning, fortelling, sang og samtale
- utforsker og gjør seg erfaringer med ulike skriftspråksuttrykk, som lekeskrift, tegning og bokstaver, gjennom lese- og skriveaktiviteter

**Fagområde knyttet til barnehagens arbeid knyttet til kropp, bevegelse, mat og helse pålegger barnehagen å bidra til at barna:**

- opplever trivsel, glede og mestring ved allsidige bevegelseserfaringer, inne og ute, året rundt

**Fagområde knyttet til kunst, kultur og kreativitet pålegger barnehagen å bidra til at barna:**

- har tilgang til ting, rom og materialer som støtter opp om deres lekende og estetiske uttrykksformer
- tar i bruk fantasi, kreativ tenkning og skaperglede
- bearbeider inntrykk og følelser i møte med kunst, kultur og estetikk gjennom skapende virksomhet ute og inne

**Fagområde knyttet til natur, miljø og teknologi pålegger barnehagen å bidra til at barna:**

- opplever og utforsker naturen og naturens mangfold
- får gode opplevelser med friluftsliv året rundt
- opplever, utforsker og eksperimenterer med naturfenomener og fysiske lover
- får kjennskap til naturen og bærekraftig utvikling, lærer av naturen og utvikler respekt og begynnende forståelse for hvordan de kan ta vare på naturen

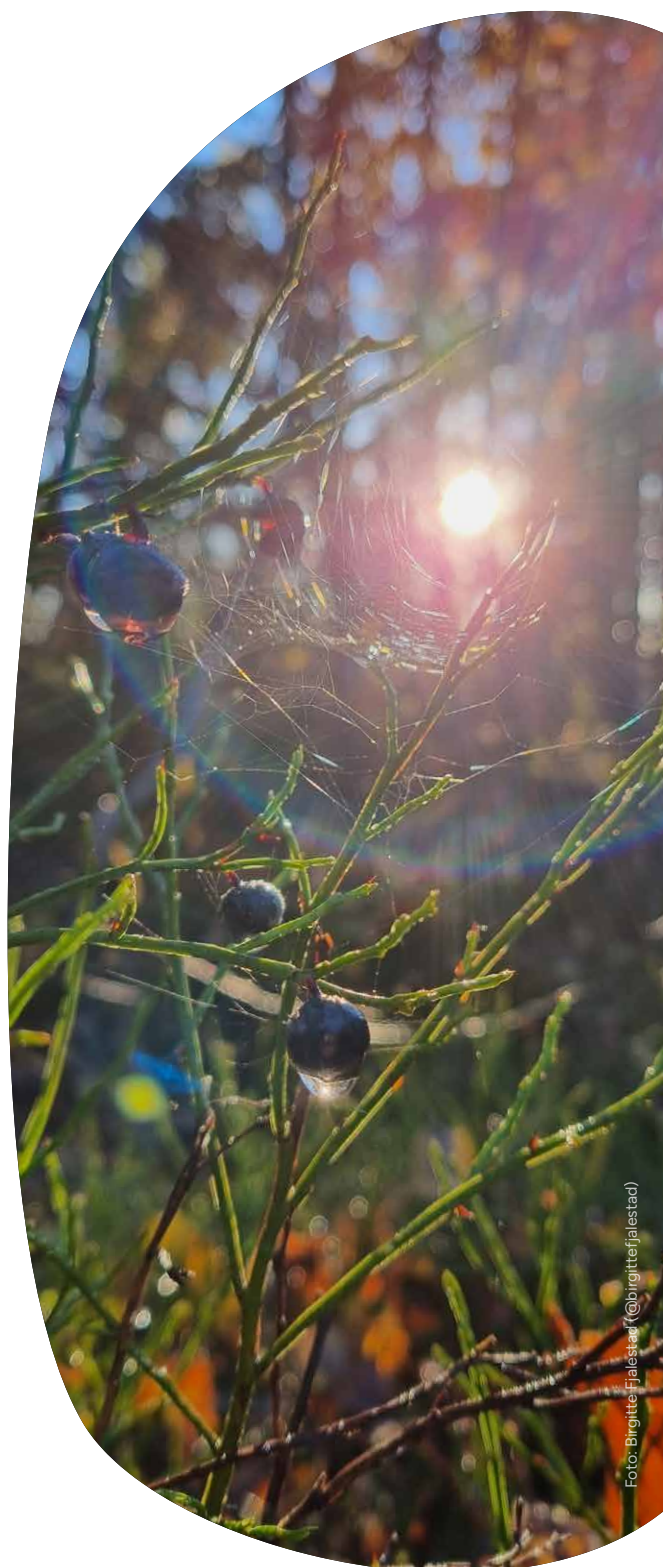


Foto: Birgitte Fjalestad (@birgittefjalestad)

07

# Hvordan kle seg hele året?

Hva bør du ha på deg for å ikke fryse eller bli for varm? Bestill, eller last ned klesplakaten gratis.

Plakaten tar utgangspunkt i «lag-på-lag»-prinsippet og egner seg godt på skoler, i barnehager, i voksenopplæring, hos organisasjoner, på frivilligsentraler og i mange andre kommunale tjenester. Bruk gjerne klesplakaten på foreldremøtet for at foreldrene skal bli bevisst på hvordan man kler seg etter været.



Se mer på  
[naturensomlaeringsarena.no](https://naturensomlaeringsarena.no)



# TIPS TIL KLÆR

NÅR DET ER:

VARMT ☀️



KALDT ☁️



VIND 🌬️



REGN ☁️



## TIPS

Noen ganger, for eksempel tidlig på høsten, er det varmt nok...

Klærne bør ikke være for trange. Når det er plass til luft mellom lagene, er det enklere å holde varmen.

Pakk med ekstra klær når du skal om du blir svett eller våt, eller...

Miljødirektoratet

Symboler:



FRILUFTSLIV

# Meksikansk kakao

Denne meksikanske varianten av varm kakao inneholder kanel, vanilje og bittelitt chili.

Varm drikke med chili og mørk sjokolade er noe urbefolkningen i Sør-Amerika har brukt i tusenvis av år. Dagens varianter med melk ble først oppdaget i Mexico, og i dag er Mexico det landet i Sør-Amerika som aller mest bruker kakao i mat og drikke.

#### 4 porsjoner:

1 liter melk, valgfri type  
 100 gram mørk sjokolade  
 4 ss sukker  
 1 ts vaniljesukker  
 0,5 ts kanel  
 0,5 ts chilipulver (*Smak deg frem!*)  
 1 klype salt

#### Slik gjør du:

Hakk sjokoladen og smelt den sammen med litt av melka.

Når sjokoladen er smeltet tilsetter du resten av melka, i tillegg til kanel, vaniljesukker, chili og salt. Varm opp under omrøring. Kakaoen skal ikke koke.

Drikk kakaoen rykende varm, gjerne med krem eller vaniljeis og et dryss kanel på toppen.

## Tips

- Bruk så lite eller mye chili du ønsker, ut ifra hvor sterk du liker kakaoen.
- Bruk gjerne fersk chili, vaniljestang snittet i to og kanelstang i stedet for tørket krydder. I så fall må du sile av krydderne til slutt.



Bli med å bygge bro mellom internasjonal matkultur og norsk turkultur. Flere oppskrifter på turmat fra ulike kulturer finner du på nettsiden til Turmat fra hele verden, [turmat.no](http://turmat.no).



Se mer på  
[turmat.no](https://turmat.no)



## **Husk!**

Fra 15. april til 15. september er det generelt bålforbud i skog og annen utmark. Det er likevel tillatt å gjøre opp ild der det åpenbart ikke kan medføre brann.



# Båltips

## Bål

Å samles rundt et bål skaper ofte ekstra god stemning på tur. Et bål kan bygges opp på mange måter, ut fra hva du skal bruke bålet til, hva du fyrer med og hvilke værforhold du har.

## Bålplassen

Finn en plass i le for vinden, som bak store steiner eller trær. Lag en ring av stein på bakken slik at bålet ikke sprer seg. Husk å ikke lage bålet rett på fjell eller svaberg, fordi det kan sprekke av varmen og lage varige skader på naturen. Jord eller sand er det beste underlaget. Hvis det er fuktig underlag, legg noen flate stein eller vedkubber i bunnen, slik at det lettere tar fyr.

## Tips

Mange steder finnes det offentlig godkjente bålplasser, ofte med benker og bord – og kanskje en gapahuk. Disse bålplassene kan brukes av alle, hele året. Sjekk kommunens nettsider for hvor disse bålplassene er.

## Lag bål på 1-2-3

La barna ta med hver sin vedkubbe. Dere kan også bruke pinner og greiner som ligger på bakken, men husk at det ikke er lov til å hogge i eller knekke av greiner på friske trær. Dette er en del av sporløs ferdsel.

## Tørr ved + luft + ild = bål

- Ta med never i en vanntett pose. Never er den ytterste delen av barken på bjørke-trær, og fungerer godt til opptenning.
- Pakk fyrstikker i en vanntett boks.
- Ved opptenning når det er mye vind: Bruk hendene for å skjerme flammen, eller legg deg på bakken foran bålet med vinden i ryggen.
- Ta med en liten bit av stearinlys til å sette i bålet, så er det lettere å få fyr.
- Hvis du bruker vedkubber er det lurt å kløyve kubbene. Kløyvd ved brenner bedre enn hele kubber.

## Husk å ta med:

- Fyrstikker
- Never
- Øks
- Kniv
- Vedkubber

## Tips

Pagodebålet er det bålet som passer best om vinteren, helst med kraftig rå ved i bunnen som en beskyttende såle mot det fuktige underlaget. Siden bålet tennes på toppen, tar det tid før det smelter ned i snøen.

## Unngå skogbrann!

- Sørg for beredskap for rask slukking av bålet om nødvendig. For eksempel ved å fyre nær et vann, eller ved å ha en bøtte/kanne med vann, eller brann- teppe tilgjengelig.
- Fyr aldri bål når det er svært tørt.
- Bål er farlig i sterk vind. Sjekk værmeldingen på forhånd.
- Tenk på hvor du plasserer bålet i forhold til annet brennbart materiale.
- Bruk helst ved som gir lite gnister, f.eks. bjørk. Gran og einer gir mye gnister.
- Ha alltid bålet under oppsyn så lenge det brenner eller har glør.
- Forlat aldri et bål før det er helt slukket.

## Pagodebål

Pagodebålet er bålernes tusenkunstner. Det kan brukes sommer som vinter og passer også bra til matlaging og kaffekoking, fordi kjelene står støtt på bålet.

### Slik lager du et pagodebål:

Legg de største kubbene ved siden av hverandre som et slags gulv nederst.

På tvers av disse legger du litt mindre kubber, og så et nytt lag på tvers av disse igjen.

Ha litt avstand mellom kubbene, slik at luft kommer til. På toppen legger du opp-tenningsveden, som et lite pyramidebål.

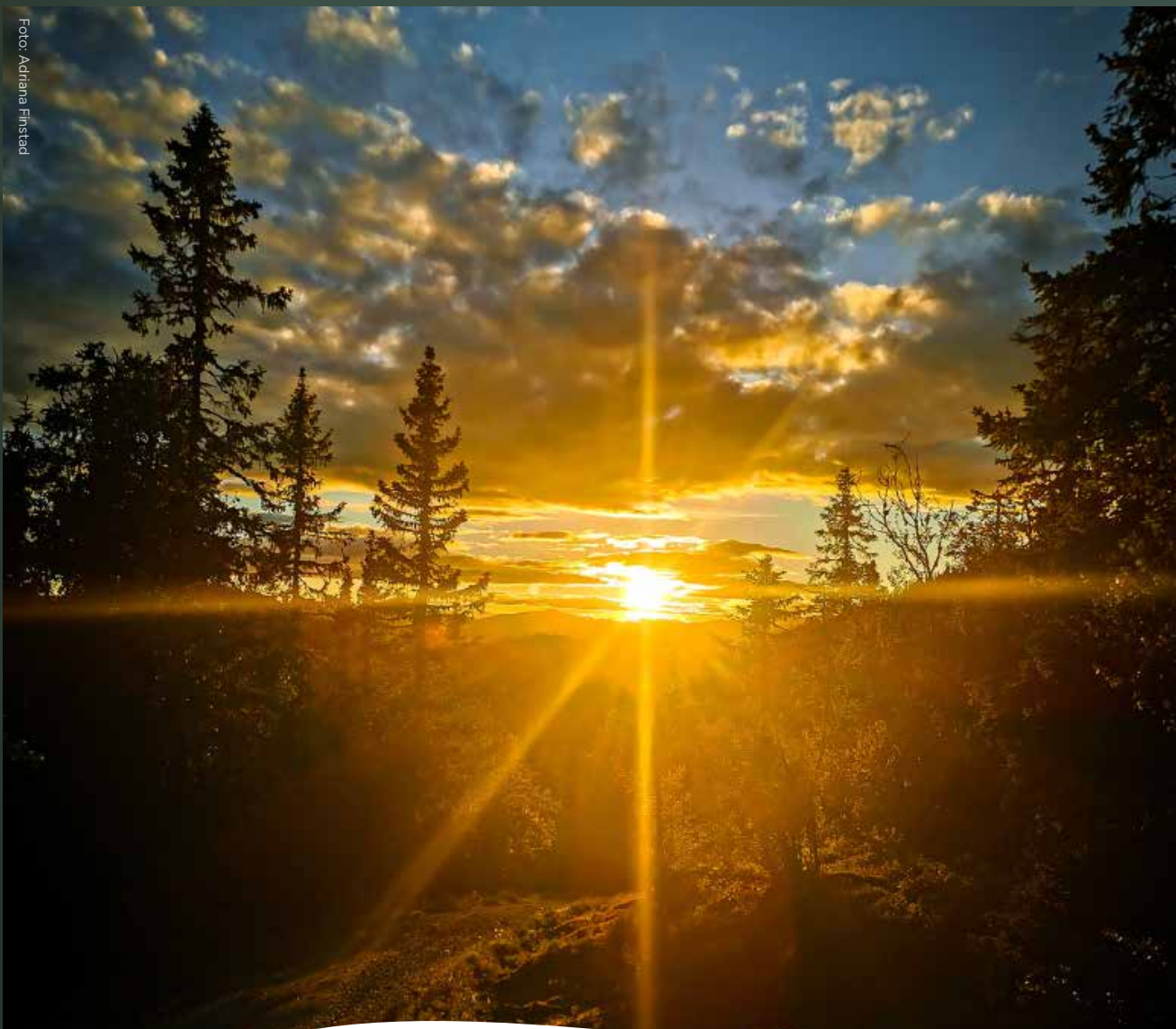
Når du tenner på småveden på toppen, vil bålet brenne nedover, og etter hvert vil også de store kubbene ta fyr. Fuktig ved nederst i lagene vil tørke underveis.



# NORSK FRILUFTSLIV

Naturen som læringsarena er en satsing fra Norsk Friluftsliv, med støtte fra Miljødirektoratet, Gjensidigestiftelsen og Sparebankstiftelsen.





**NATUREN**  
SOM LÆRINGSARENA

På [naturensomlaeringsarena.no](http://naturensomlaeringsarena.no) finner du et eget årshjul for uteskole, nyttige ressurser og undervisningsopplegg for Kampen om Huldreskogen.

Følg oss også på Facebook for inspirasjon og tips!

