

NATUREN SOM LÆRINGSARENA

Tips til
læringsaktiviteter
i Friluftslivets uke
– og resten av året



Foto: Nina Volstad





Foto: Gard Erik Arneberg

Ta barna med ut i naturen!

Friluftslivets uke arrangeres hvert år, fra første helgen i september. Les gjerne mer om uka på friluftslivetsuke.no

I dette heftet har Norsk Friluftsliv samlet en rekke tips til hva barnehagen, SFO og skolen kan gjøre i Friluftslivets uke. Tipsene er knyttet til seks aktuelle fagområder, alle koblet opp mot fagfornyelsen i skolen.

Bruk gjerne tipsene også resten av året.

Innhold

- 01/ MATEMATIKK
- 02/ NORSK
- 03/ MAT OG HELSE
- 04/ KUNST OG HÅNDVERK
- 05/ FYSISK AKTIVITET
- 06/ NATURFAG

01/ MATEMATIKK

VISUALISERING MED KONKRETER

Fra læreplanens formål med matematikkfaget:

Matematikk er eit sentralt fag for å kunne forstå mønster og samanhengar i samfunnet og naturen gjennom modellering og anvendingar.

Har du tenkt over at naturen er full av matematiske fenomener? Derfor er den et perfekt sted å lære barna om matematikk! Her er tre oppgaver som lar elevene utforske faget, samtidig som de også får være kreative ute i naturen.

TIERVENN-DUELL

Tiervener er navn på sentrale tallpar som legger grunnlag for regnestrategier som elevene bruker oppover i klassetrinnene. Tiervener er rett og slett de tallkombinasjonene som gir tallet 10. Eksempel: 4 + 6, 2 + 8 og 0 + 10. Det å bli trygg på tiervennene hjelper elevene å effektivisere hoderegningen sin. Tiervenn-sangen er en fin introduksjon til et undervisningsopplegg om tiervennene.

Tiervennsangen | Melodi: Tyven, tyven

1 og 9 er 10, det vet du
2 og 8 likeså.
3 og 7 ja, bare se du,
4 og 6 skal sammen stå.
5 og 5 er 10.
Alle sammen vi
regne kom til 10
og vi skal flinke bli

For å øve på tiervennene kan du ta barna med ut i naturen, og utfordre dem til en tiervenn-duell:

Elevene samler ti kongler, steiner eller andre ting de finner ute. To og to elever går sammen. Eleven som er yngst begynner. Elev A legger eksempelvis fire kongler mellom seg og Elev B. Elev B legger tiervennen til fire ned. Så teller elevene opp hvor mange kongler det er totalt. Hvis antallet kongler er ti, er det Elev B sin tur til å utfordre. Hvis ikke, legger Elev A ned kongler på nytt.



Foto: Nina Volstad



Foto: Eivind Haugstadio Kleven



Foto: Stein Yngve Andersen



METERSTOKK

Å lære seg måleenheter er viktig for å kunne beskrive og utforske omgivelsene sine. Ved å bruke aktive læringsmetoder i undervisningen om centimeter og meter, visualiseres måleenhetene for elevene.

En morsom og lærerik oppgave er at elevene lager sin egen målestokk. Elevene leter etter greiner som de vil bruke. De får så målebånd på én meter, hvor det er avmerket centimeter.

Deretter merker de av centimeter på greinen de har valgt, og trimmer den så ned til én meter. Til dette arbeidet trenger man sag, kniv eller tusj.

Når alle elevene har hver sin meterstokk, kan de måle hverandre. Da får de et forhold til hverandres og egen høyde. I høyere klassetrinn kan man samle inn dataene fra målingen og bruke disse videre i statistikk.

BRØK BRØKERSENS BLOMSTERBED

Brøk er et fagområde som mange trenger å visualisere for å forstå. Gjennom visualisering og aktive læringsmetoder vil elevene få en dypere forståelse for emnet.

Brøk Brøkensens blomsterbed er en måte å dele et fiktivt blomsterbed opp i ulike plantesoner. Elevene deles i grupper, og hver gruppe samler inn pinner som skal være rammen for «blomsterbedet». Pinnene legger de i et rektangel, med god plass til «blomstene». Så samler elevene ulike ting de finner (kongler, steiner, pinner osv) som skal representere blomstene.

I de lavere klassetrinnene holder det for læreren å fordele blomsterbedet i enkle brøker. Eksempelvis én todel av bedet skal være roser (kongler), og én todel skal være liljer (småsteiner).

For å øke vanskelighetsgraden kan man gi mer avanserte opplysninger. For eksempel kan oppgaven være at det skal være roser i halve blomsterbedet, og i tre firedeler av resten av bedet skal det være liljer.

Hvor mye plass har de da igjen?

02/ NORSK SAGN OG FABLER

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.

Et sagn er en kort, oftest én-episodisk fortelling, som er muntlig overlevert. Måten man forteller det på har derfor stor betydning. Det å lytte til fortellinger ute i naturen kan være ekstra stemningsskapende.

Et sagn har ofte en liten kjerne av sannhet, som kan være basert på en underlig hendelse eller en spesiell person som har levd. De er ofte tid- og stedfestet, og ofte knyttet til bygninger og steder. Overnaturlige vesener, troll, skrømt og de underjordiske dukker ofte opp.

FORTELLINGER OM NÆRMILJØET

Finner dere et kjent sagn knyttet til et sted i deres nærmiljø? Besøk stedet, og fortell elevene historien. De kan også få øve på å fortelle det selv. Husk at de ikke trenger å gjenfortelle sagnet nøyaktig, men la fantasien få fargelegge fortellingen. Det var slik sagnene ble overlevert tidligere. Mange elever vil sikkert ta med seg familien sin til stedet for å gjenfortelle historien.



Foto: Nina Volstad



Foto: Liv Rumi Antonsen

LAG ET SKUESPILL

Lag et skuespill basert på et sagn eller en fabel, ute i naturen. Noen forteller, mens de andre har ulike roller. Bruk greiner, mose, lav og andre ting dere finner ute til å kle dere ut, og som rekvisitter. Hvis dere ikke finner noen kjente sagn som passer, kan dere lage deres egne fortellinger. Gå på jakt etter merkelige naturfenomener, rare trær, store steiner, gamle bygninger eller bruer, som kan inspirere dere, og være scene for forestillingen.



Foto: Nina Volstad

LAG FABLER

En fabel er en kort, moralsk fortelling som ligner litt på eventyr. Fabler handler ofte om dyr eller planter som får menneskelige egenskaper (besjeling). De forklarer ofte hvorfor en plante, et dyr eller en fjellformasjon er slik den er. Det er ekstra spennende å høre disse fortellingene mens man er i naturen! Hvorfor har bjørnen kort hale? Hvorfor er harens ører så lange? La elevene se seg rundt og finne noe de synes ser rart ut, så settes fantasien i gang.

DIKTLESING

Lær gjerne elevene det vakre diktet «Skogvettreglene» av Haakon Lie, utenat.

Skogvettreglene

Bryt ikkje gjerde, men lat att grind
Tenn ikkje eld i tørrvær og vind
Bryt ikkje kvister, skjer ikkje bark
Sleng ikkje avfall i skog og mark
Skad ikkje såflekke, planter og bar
Og fuglar og reir i buskar og snar
Bryt ikkje villmarkas ro og fred
Rydd og sløkk der du slo deg ned
Ferdast i skogen med vake sinn
Freden og venleiken der er din

– Haakon Lie

03/ MAT OG HELSE SMAK AV NATUR

Fra læreplanens formål med mat og helse:

Mat og helse skal bidra til å fremje folkehelsa, matgleda og interessa for mangfaldet av matvarer og måltidsskikkar i samfunnet.

Allemannsretten sier at du kan plukke bær, sopp, blomster og urter i skogen og på fjellet når du befinner deg i utmark. Denne retten til å høste av naturen er det viktig å lære elevene.

Hvis du lærer deg et par matsopper som du er helt trygg på, kan en sopptur være en fin aktivitet å gjøre sammen. Plukk kun de trygge soppene til matlaging, og bruk en egen kurv til disse. Kantarell og steinsopp kan være fine matsopper å starte med.

Bruk soppognyttevekster.no til å lære mer.

Sommer og sensommer er tiden for å plukke bær. Blåbær er en supersunn, smakfull og lett tilgjengelig ressurs, som vokser i hele landet. Å plukke bær som videre skal brukes til matlaging er ikke alltid like lett. Alle har vi vel kommet hjem etter bærturen helt blå om munnen og med tom bøtte. Uansett er det en givende og morsom aktivitet.

PASTA MED STEINSOPP

1. Rens soppen og skjær den i fine skiver.
2. Stek med olje og et helt hvitløksfedd og litt mynte.
3. Stek i noen minutter til soppen får god steikeskorpe og deretter fjern hvitløken.
4. Kok pasta og sil av vannet.
5. Ha pastaen i pannen med soppen.
6. Rør inn litt smør og mynte.
7. Pynt med persille og server.

INGREDIENSER til 4 porsjoner

300 g steinsopp
Olivenolje
1 fedd hvitløk
2 ss fersk mynte
400 g fersk pasta
1-2ss smør
Persille

RØRTE BLÅBÆR

1. Ha blåbærene i en bolle.
2. Bland sammen sukker og frysepulver. Frysepulveret gjør syltetøyet tykkere.
3. Hell sukkerblandingen over blåbærene og mos til ønsket konsistens med en tresleiv.
4. Ha rørte blåbær over i rene syltetøyglass eller en annen tett beholder.

INGREDIENSER til 1 glass

250 gram blåbær
75 gram sukker
¾ ts frysepulver



04/ KUNST OG HÅNDVERK SANK OG SKAP!

Fra læreplanens overordnede del:

Skolen skal la elevene utfolde skaperglede, engasjement og utforskertrang, og la dem få erfaring med å se muligheter og omsette ideer til handling.

Det å skape noe av ting man finner ute i naturen er givende og stimulerer kreativiteten. Naturen er full av materialer man kan bruke i praktisk-estetiske fag eller i realfag.

STEDSKUNST (LAND ART)

Å lage stedskunst av ting man finner i naturen gi utgangspunkt til å fortellinger, tallforståelse eller biologi. Så å si alt man finner kan bli til kunst, slik som steiner, blader, pinner eller blomster. Del elevene inn i grupper, og gi dem et tema å jobbe ut ifra. Elevene får en tidsfrist, og skal i etterkant presentere kunstprosjektene og hva de har tenkt. La så elevgruppen gå rundt og se på hva de andre gruppene har laget. Dette er også en god måte å bygge samhold og andre sosiale ferdigheter.

LAG ET KONGLEDYR

Kongledyrene har en tendens til å bli mer avanserte etter hvert som elevene blir større. Som en introduksjon kan læreren ta med seg bilder av ulike dyr. Elevene kan deles inn i grupper å få i oppgave å lage 4 til 5 dyr hver. Etter hvert som dyrene blir ferdige kan de sette på utstilling slik barna selv kan fortelle gruppevis hvilke dyr de har laget. Kongledyrene kan bli en del av en utstilling eller inspirasjon til eventyr.



BARKEBÅT

Barkebåten er noe mange husker fra barndommen. Oppskriften er enkel: Finn bark fra en gran eller furu, og form barkestykket til en båt. Bruk en pinne til mast, og et blad til seil.

Man kan ha mye moro med barkebåter. For eksempel kan elevene seile om kapp ned en liten elv. Da kan man også koble på fysikk! Ta med deg et målebånd og en stoppeklokke, og bruk formelen: $\text{Fart} = \frac{\text{Strekning}}{\text{Tid}}$. Mål opp en strekning i meter, og ta tiden på båtene. Hvis man tar utgangspunkt i meter per sekund, har man et godt utgangspunkt til å konvertere til kilometer per time. Hvor høy fart får barkebåtene?



Foto: Stein Yngve Andersen

Foto: Stein Yngve Andersen

Lek er fundamentet for barns utvikling. Gjennom lek utvikler barn språk, motorikk og sosialkompetanse. Barn utvikler kreativitet og problemløsning når de leker. Lek er arenaen der barn får godt grunnlag til å utvikle et sunt og godt selvbilde som igjen styrker barnets psykiske helse.



05/ FYSISK AKTIVITET LEK I NATUREN

Fra læreplanens formål med kroppsøvfaget:

Gjennom bevegelsesaktivitet og naturferdsel saman med andre fremjer kroppsøving samarbeid, forståing og respekt for kvarandre

FØLG TAUET

Ta med et langt tau (10 til 20 m) som dere bruker til å lage en liten rute, ved å feste det mellom trærne. La så elevene følge tauet i blinde. Ved å ta bort én av sansene, må de bruke de sansene de har igjen. Start gjerne ruten der bakken er minst kupert. Jo mer kupert terrenget blir, desto høyere blir vanskelighetsgraden. Vil du gi elevene enda en utfordring, kan du henge opp ulike ting i klesklyper langs ruten, som de skal prøve å huske når de er i mål.

KIMS LEK

Kims lek er både morsomt og spennende. Leken kan blant annet brukes i innlæring av begreper, former, farger eller som generell språkinnlæring. Sett dere i en ring, og legg et antall gjenstander i midten. La gjenstandene være synlige for elevene i ett minutt, og dekk dem så til. Deretter skal elevene gjengi hvilke gjenstander som lå fremme. Antallet gjenstander bestemmer vanskelighetsgraden. Man kan også variere leken ved at den voksne fjerner én gjenstand, og ber elevene huske hvilken.

EDDERKOPPNETT

Det å lage «edderkoppnett» av tau i tærne legger til rette for både lek og trening av grunnleggende ferdigheter. Merk at til denne leken vil dere trenge en god del tau.

Heng opp tauene på kryss og tvers mellom trærne, slik at det ligner et edderkoppnett. Vær forsiktig og ikke knyt tauene for hardt, så du ikke skader tærne – og husk å fjerne alle tauene etterpå.

Del så klassen inn i lag. Målet med leken er at lagene skal komme seg gjennom edderkoppnettet uten å komme nær tauene. Hver hull i edderkoppnettet skal bare brukes bare en gang. Laget kan hjelpe hverandre. Den som kommer borti tauet er ute, og kan ikke hjelpe de andre på laget. Lagene får poeng for hvor mange som kommer gjennom nettet.

OMVENDT GJEMSEL

Omvendt gjemsel er en morsom vri på en kjent og kjær lek! Alle (minus en) står tett sammen i en klynge, eller sitter inne i en lavvo, og teller til hundre. En person gjemmer seg innenfor et avtalt, avgrenset område. Når gruppen er ferdig å telle, skal de gå hver for seg og lete eleven som har gjemt seg. Den som finner eleven, legger seg stille ned ved siden av den. Etter hvert blir klyngen større og større. Den siste som finner dem, kan velge hvem som skal gjemme seg neste gang.

06/ NATURFAG OPP I LUFTEN

Fra læreplanens overordnede del:

Skolen skal la elevene utfolde skaperglede, engasjement og utforskertrang, og la dem få erfaring med å se muligheter og omsette ideer til handling.

Det at noe har evnen til å fly i luften, har alltid fascinert oss mennesker. Det å selv klare å få noe til å fly, kan være både gøy og lærerikt. Ved å la elevene lage sine egne flyvende objekter, kan dere snakke om disse tingenes historie, og om hvorfor de virker som de gjør. La elevenes klassetrinn velge hvor dypt inn i temaet du vil gå. Gå deretter ut i naturen og prøv ut det dere har laget!

LAG DIN EGEN FALLSKJERMHOPPER

Det man trenger til denne oppgaven er hyssing, saks, en tusj som skriver på plast, en plastpose, et litt stort grytelokk, litt kitt og til sist en lekefigur som får plass i håndflaten din.

Plastposen klippes i to så du får to like store deler. Legg så grytelokket på plastposen og tegn rundt. Klipp så plastposen til en sirkel. Brett sirkelen i fire slik at du lager brettemerke i posen. La hull i ytterkanten av hvert brettemerke, fire hull totalt. Klipp fire hyssingbiter som er litt lengere en diameteren av sirkelen. Knyt disse i hvert av hullene og knyt de sammen i motsatt ende. I denne enden fester du litt kitt og lekefiguren din.

Når man tester flyve evnen til fallskjermen er det et godt utgangspunkt for å snakke om tyngdekraft og luftmotstand.



Foto: Nina Volstad

LAG LUFTRAKETTER

I denne oppgaven skal elevene jobbe sammen for å lage den beste raketten, og skyte den ut. Her får de både trent på sosiale ferdigheter og samarbeid, i tillegg til logisk og matematisk tenkning.

Til utskytningsrampen trenger dere en 1 ½ liters brusflaske i plast, en gummi-slange som kan festes til åpningen i brusflasken, og tape til å feste slangen til brusflasken. Dere trenger også en plankebit og noe annet kreativt som kan holde brusflasken i ro og få slangen til å peke oppover. Raketten lages ved å rulle et A4-ark på langs. Bruk gjerne slangen eller et kosterkaft til å rulle arket rundt, slik at diameteren blir ca. 2 cm (litt større enn slangen). Brett så pappsynderen i tuppen, og stift med en stiftmaskin slik at det blir tett. Raketten kan gjerne pyntes med farger og få små styrevinger. Så er det bare å trække på brusflasken og følge med på rakettenes ferd!





Foto: JohnnyVæetNordskog

FRILUFTSLIV I SKOLEN er et prosjekt hos Norsk Friluftsliv med støtte fra Miljødirektoratet.

På www.friluftsliviskolen.no finner du et eget årshjul for uteskole, nyttige ressurser og forslag til uteaktiviteter tilpasset læreplanmålene.

Følg også prosjektet på Facebook for inspirasjon og tips!

Laget med støtte fra

NORSK
FRILUFTSLIV



Miljø-
direktoratet

