

Lätt att vara ute!



Innehåll

SKAPA

Mandala

Bihotell

Växtfärgning

FUNDERA

Naturens alfabet

Tipspromenader

Bingo

Fåglar

SMAKA

Baka bröd

Russinbullar

Koka te

Ätliga blommor

Ut med FiNA 2018 – 2020

Solsken på kinden och en svalkande fläkt av vinden. Fågelsång och en porlande bäck. Naturens alla sinnesintryck har för många en lugnande effekt och ökar på olika sätt vårt välbefinnande. När vi är ute stimuleras vi till rörelse, ljuset är viktigt för att vi ska få D-vitamin och sova gott. Det finns helt enkelt mycket som är bra med att vara ute! Men det är inte alltid så lätt att veta vad man ska göra. Här hittar du tips på aktiviteter som är enkla att göra tillsammans utomhus. Kanske bara ute i trädgården? Även den enklaste form av utevistelse kan ge effekt på hur vi mår.

Välkommen ut!



SKAPA

Hantverk och skapande är sådant som både kan väcka gamla minnen och bidra till nya. När vi bygger något bestående kan det uppmuntra till mer utevistelse även efter själva aktiviteten. Med ett bihotell i trädgården finns det något att följa och besöka flera tillfällen, är det många någon ny som flyttat in idag?



Naturtavla – ”mandala”

Gör en naturtavla där ni använder material från naturen för att skapa ett mönster.

Gör så här:

1. Samla naturmaterial;
Kottar, torra kvistar, löv, mossor, blommor och blad är exempel på material att använda.
2. Gör tavlan med utgångspunkt från mitten och bygg på, med ett regelbundet mönster utåt.
3. Det är bara fantasin som sätter gränser för vilka mönster ni kan skapa!
4. Njut av era konstverk!



Att tänka på:

Bryt inte levande kvistar och plocka bara blommor som du vet att man får plocka (inte fridlysta!).

Bihotell

Med ett bihotell kan ni locka pollinerande besökare till trädgården och bidra till biologisk mångfald. Bygg hotellen på våren, placera ut dem – och gör det till en vana att gå förbi och titta om någon flyttat in? Så gärna lite blommor också – då blir både vilda bin och fjärilar glada – och säkert får ni ännu fler besökare till bihotellet!

Gör så här – enkelt bihotell:

1. Samla ett knippe av vass eller bamburör.
2. Knyt ihop med snöre.
3. Häng upp på solig plats!

Gör så här – lite mer avancerat bihotell:

1. Gör en träram som ser ut som en fågelholk utan framsida (gärna med takpapp på taket).
2. Fyll den med olika saker med hål, t.ex. vass, bambupinnar, kottar, träbitar med borrarade hål. Hålen får gärna vara i olika storlekar för att locka olika besökare, 3 – 13 mm och 5 cm djupa.
3. Häng upp på solig plats!



Tips på växter för att locka vilda bin och fjärilar:

Blåklint, timjan, gurkört, prästkraige, kungsmynta och solrosor.

Växtfärga garn

Att färga garn med växter och svampar är en gammal metod. Vi gör det enkelt – och färgar bitar av ullgarn i konservburkar på elden. Hur många olika färger kan ni tillsammans få fram? Ger växterna de färger ni trodde, eller någon helt annan? Prova er fram och upptäck tillsammans.

Gör så här:

1. Samla naturmaterial som ni vill prova att färga med. Det kan vara växter, svampar eller lavar. Prova!
2. Lägg en bit ullgarn längst ner på botten av en konservburk.
3. Fyll på med naturmaterialet du vill färga med.
4. Häll på vatten så att det täcker allt.
5. Ställ burken på eller i elden och låt vattnet sjuda. Fyll på vatten under färgningen om det skulle behövas.
6. Efter 15 minuter har garnet fått färg. Skölj garnet med vatten och torka.

Att tänka på:

- Det är viktigt att använda ullgarn, gärna behandlat för färgning.
- Konservburken ska vara en som inte har plast inuti.



FUNDERA

När vi gör saker tillsammans utomhus händer mycket i oss. Bara att ta stegen utanför dörren, ger en viktig fysisk rörelse. Om vi dessutom gör en övning där vi får fundera lite, blir effekten att även hjärnan får motion. Den sociala verkan ska inte heller underskattas. Vi gör en aktivitet, tillsammans och utomhus. Utan att vi riktigt märkt det, så har vi fått flera positiva effekter för vårt välmående!



Naturens alfabet

Det här är nästan som att lösa korsord tillsammans. Använd alfabetet för att se hur många bokstäver ni kan hitta i naturen? Fundera på första bokstaven i det ni hittar. En variant är att ha ett tygstycke där man ritat ut ett rutmönster med hela alfabetet.

Exempel på vad man kan hitta i naturen för olika bokstäver:

A – Asplöv

B – Blomma

C - ... svår, hittar ni något?

D – Daggekåpa



Tipspromenader

Ett sätt att komma ut och motionera både kropp och knopp är att gå en tipspromenad. Välj mellan fågelpromenad, Upplands landskapssymboler och vårtecken. Skriv ut och placera frågorna på lämpliga avstånd efter deltagarnas förutsättningar. Vårpromenaden passar såklart bäst på våren, medan fågelpromenaden och landskapssymbolerna fungerar året runt. Välj den som passar din grupp och årstid bäst!

Bingo

Ett bingo kan innehålla annat än siffror. Vi väljer att fylla våra med natur. Prova naturbingo, vårbingo eller leta efter färger i naturen med vårt färgbingo. Eller kanske du vill göra ett helt eget?

Naturbingo

Leta efter sådant som finns i naturen. Kanske hittar ni alla olika löv? Eller barr, svampar, kottar... det visar på mångfalden som finns i naturen!

Vårbingo

På våren händer det mycket i naturen. Med ett vårbingo kan du upptäcka själv eller tillsammans med andra.

Hitta färger

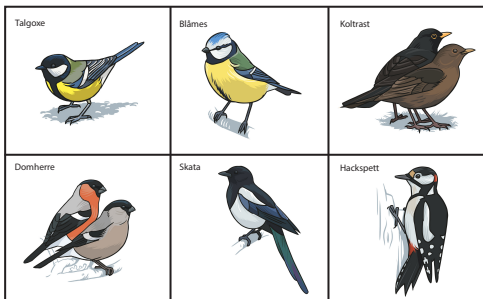
Att hitta färger i naturen är enkelt och kravlöst. Vilka färger kan ni hitta? Kanske hittar ni även här olika saker med samma färg.

Löv 	Kotte 	Svamp 
Torr kvist 	Barr 	Sten 

Fåglar

Det går nästan alltid att titta på fåglar, oavsett årstid. Kanske matar ni fåglarna på gården på vintern? Då passar det bra att göra fågelbingo med vinterfåglar. Talgoxe, blåmes, domherre... vilka får ni syn på? Fågelspaningen funkar året runt, men kanske helst på våren och sommaren, när det är många fåglar i farten.

Fågelbingo



Fågelspaning

Vill du börja fågelskåda? Ett sätt att komma igång är att titta på olika egenskaper och lyssna. Hur ser fåglarna du har omkring dig ut och hur låter de egentligen? Ta med dig övningen ut – och se hur många olika av dessa egenskaper du hittar hos fåglarna i din närnatur!

Hitta en fågel som...

- ... sitter i ett träd
- ... simmar
- ... är liten eller stor
- ... har något gult på sig
- ... är vit eller svart
- ... har lång stjärt
- ... är ensam
- ... är tillsammans med andra
- ... flyger fort
- ... äter
- ... du tycker är fin!

Lyssna!

- ... Hör du något fågelljud? Hur låter den?
- ... Hör du en fågel som sjunger fint?
- ... Hör du en fågel som låter illa?



SMAKA

Att fika ute är för många en höjdpunkt. Vi använder elden som samlingsplats och kokar kaffe, te eller bakar bröd tillsammans. Vill du använda något från naturen till fikat? Prova att koka te med tallbarr eller kanske toppa mackan eller kakan med en vacker ätlig blomma? Det är viktigt att inte äta eller dricka så mycket av något du aldrig provat.



Baka bröd på elden

Gör en enkel deg, s.k. "stompa". Stek bröden på en stekhäll eller i stekpanna på elden.

Recept på stompa (10 bröd):

1 ½ l rågsikt
2 tsk bikarbonat
4 tsk brödkrydda
2 tsk salt
½ dl sirap
5 dl filmjök

Knåda ihop allt till en deg. Dela upp i ca 10 bitar. Kavla eller platta till dem, stek på stekhäll eller i stekpanna några minuter på varje sida. Avnjut med smör!



Russinbullar

Stek små bullar med russin och kardemumma på stekhäll. Du kan ändra kryddning efter årstid – kanske med saffran till advent?

Recept (4-6 bullar):

2 dl vetemjöl
1 tsk bakpulver
2 msk socker
½ tsk kardemumma
3 msk russin
1 dl mjölk

Blanda alla torra ingredienser i en plastpåse. Tillsätt lite mjölk i taget och knåda degen i plastpåsen. Klicka ut 4 bullar i en varm gjutjärnspanna eller på stekhäll (utan fett). Stek bullarna på svag värme 5 - 8 minuter på varje sida.



Koka te

Det kan vara gott att plocka något och koka te. Granskott eller tallbarr, gärna tillsammans med kanelstång och lite socker blir ett kryddigt te.



Dekorera med ätliga blommor

Toppa mackan, maten eller kakan med en ätlig blomma. Rödklöver, gullviva, ros, gräslöksblomma, viol (alla svenska violer), ringblomma och tusensköna är alla ätliga. Det är viktigt att du är helt säker på vilken blomma det är innan du äter den. Ät inte om du är osäker!



Hitta ut och hitta fler aktiviteter?

På vår webbplats hittar du kopieringsunderlag och fler aktiviteter: www.upplandsstiftelsen.se/fina/aktivitetstips

Vill du ha mer information om natur i Uppsala län? Det hittar du på vår webbplats eller www.naturkartan.se/uppsalalan

Kontakt:

info@upplandsstiftelsen.se

018-611 62 71



Eva och Sara jobbar med friluftsliv för folkhälsa.



Skogssällskapet



Region Uppsala