

Med alle syv sanser ude i naturen

Krop, sanser og bevægelse

Sanseoplevelser baner vej for læring om os selv og vores omgivelser. Gennem sanserne danner vi grobund for ny viden, og de sansein-tryk, vi får, har betydning for, hvad vi husker, hvad vi føler og hvordan vores samspil med verden og andre mennesker udvikler sig. I naturen er der fantastiske muligheder for at give barnet en rig og varieret stimulering af alle sanser samt tid og rum til at bearbejde indtrykkene.



FORFATTER: Lenette Schunck
TEGNER: Eva Wulff og Bryan d'Emil



Friluft
Rådet

Grønne Spirer
www.groennespirer.dk



DE SYV SANSER

Vi har syv sanser. De tre primære sanser som kaldes ligevægtssansen, følesansen og muskelledsansen. Derudover er der høre- syns- lugte- og smagssansen.

Dette aktivitetsark giver ideer til, hvordan I kan arbejde fokuseret med de enkelte sanser ude i naturen.

AKTIVITET 1 *Lær sanserne at kende*

Tal med børnene om deres sanser. De kan nok bedst forholde sig til de sekundære sanser; synet, hørelsen, lugtesansen og smagssansen. Forestil jer, at I manglede en sans. Det er der jo faktisk nogen, der gør. Hvordan finder de vej? Hvordan taler de sammen?

Dyrene har de samme sanser som os. Nogle af dem langt stærkere end vores. Mus bruger snuden til at lugte sig frem til mad, rovfugle bruger synet, og de kan se bevægelser i skovbunden på lang afstand. Ugler bruger hørelsen, edderkoppen føler vibrationer i sit spind, og muldvarpen føler sig frem i blinde ved hjælp af følesansen i snude og pels.

Hvis I i en periode har fokus på sanserne, kan I indlede hver dag med sansesangen »Jeg kan høre med mit øre...«. Børnene kan lære et

vers ad gangen og snakke om den sans, som verset handler om. I kan digte videre om de sanser, som Poul Kjøller ikke har med.



SYNSSANSEN

Den nyfødte lærer hurtigt at holde en lang og intens øjenkontakt til sine nære. Vi bruger ikke bare synet til at finde ting og genkende steder med, synet er også vores direkte kontakt til andre mennesker.

AKTIVITET 2 *Gemmelege*

En gemmeleg er sjov træning af synssansen hele året rundt. Træer og hulninger i terrænet udgør de naturlige gemmesteder. Man kan eventuelt eksperimentere med camouflagetøj i naturens farver eller maling i ansigtet.

»Omvendt-gemme« er et sjovt alternativ til den traditionelle gemmeleg: Her er der kun én, der gemmer sig, mens alle andre leder. Når man finder vedkommende, skal man gemme sig

i stilhed sammen med ham uden at de andre opdager det. Sådan kommer flere og flere til, og til sidst ligger man en stor flok klumpet sammen, mens der bliver færre og færre findere.

En anden form for gemmeleg kan være at de voksne gemmer »ikke-natur-ting« i naturen, som børnene efterfølgende skal finde og pege ud. I kan i den forbindelse tale om miljøhensyn og affald.

AKTIVITET 3 *At fokusere*

I kan lave kikkerter af tomme toiletruller som tages med ud i naturen for bevidst at fokusere på forskellige genstande. På samme måde kan I lave en papramme hver (karton med stort hul i midten) og med denne holdt op foran øjnene, indramme smukke motiver i naturen. Med eller uden jeres hjemmelavede kikkerter kan I lægge

jer på ryggen i græsset og kigge på skyerne. Hvad ligner de?

I kan også tage et kamera med i skoven og lade børnene tage fotos af alt muligt. Eventuelt kan I fastlægge et tema (runde former, grønne ting, insekter etc.).

AKTIVITET 4 *Skygger*

Find jeres egne skygger og prøv at løbe fra den, eller så hvordan I kan forme dem på sjove måder. På stranden kan man lave sjove billeder ved at tegne hinandens skygger, der hvor de falder i sandet.

I kan også iagttage, hvordan træernes skygger falder. Markér hvor træets skygge når til og hold øje med, hvordan den flytter sig i løbet af dagen.

AKTIVITET 5 *Farver i naturen*

Tag børnene med på farvejagt i naturen. Er nogle farver svære at finde? Medbring eventuelt æggebakker, hvor hvert »æggehul« er blevet

malet forinden med forskellige vandfarver, og prøv derefter at finde noget at lægge i hvert hul, som matcher farven i hullet.

HØRESANSEN

Høresansen har en stor betydning for opfattelsen af retning, og afstand i rummet. Hørelsen spiller endvidere en stor rolle for barnets sprogudvikling.

AKTIVITET 6 *Opmærksom lytning*

Vi hører særligt godt, når synet hæmmes. Læg jer i skovbunden med lukkede øjne i nogle minutter. Fortæl så hinanden hvad I hørte. Prøv at lytte efter natur og ikke-natur. Hvilke lyde kommer fra mennesker?

Man kan skærpe opmærksomheden yderligere ved at lade de børn, der har lyst, ligge så langt fra hinanden, at de føler, de er alene ude i skoven.

AKTIVITET 7 *Naturlyde*

Syng en sang om naturen, f.eks. Poul Kjøllers sang »Der er så fuld af sjov ude i en skov«. Børnene kan lægge lyde til sangen ud fra de lyde, de oplever i skoven: De kan rasle med blade, sige som fuglene, knække småpinde eller puste som vinden.

I kan også indrette et område med naturlyde: Vindspil af muslinger, hule stammer til at tromme på og ophængte grene i forskellig længde til at slå på. Fyld dåser eller plastikkrus med f.eks. småsten, nødder og kogler, og brug dem som rasler. Kan I gætte hvad der er i dåserne ud fra lyden?

AKTIVITET 8 *Lyt til de forskellige fuglestemmer*

At tage ud og lytte til fugle er en hyggelig aktivitet. Start tidligt på foråret, hvor der endnu er ganske få stemmer at hitte rede i. Spættens hakkelyde, gøgens kukken, eller skovduens kurren skiller sig ud fra mængden.

Når I kommer hjem, kan I lytte til en fugle-cd og kigge i en fuglebog. Begge dele kan lånes på biblioteket. Del børnenene i 3-4 grupper, som hver får en fuglelyd. Nu kan I lave jeres eget fugleorkester, ved at den voksne peger rundt og får børnene til at sige deres lyd.

AKTIVITET 9 *Uglen og musene*

Børnene danner en rundkreds med tre børn i midten. Et barn får bind for øjnene, de andre to får bjælder om benene. Det ene barn er uglen, der ved hjælp af sin skarpe hørelse fanger de to mus med bjælderne.



LUGTESANSEN

Vi har som de fleste pattedyr en veludviklet lugtesans. Lugtesansen er med til at forme vores indtryk af omgivelserne og kan udløse minder og stærke følelser. Lugtesansen er også medbestemmende for, hvordan vi synes, at maden smager. I kan prøve at holde jer for næsen, mens I spiser, og I vil opdage, at madens smag afhænger meget af lugtesansen.

Nogle børn (og voksne) er meget duftsensitive og dermed bliver nogle duftsoplevelser meget ubehagelige for dem.

AKTIVITET 10 *Duft til naturen på forskellige årstider*

Der er mange forskellige dufte i naturen. Havet luger anderledes end marken og engen, og duften i en granskov er helt anderledes end i bøgeskoven.

Om foråret begynder urterne at pible op af jorden med deres delikate dufte, der bedst kommer frem, hvis I nulrer bladene. Løgekarse kommer tidligt og i maj er der skovmærke og blomstrende liljekonvaller. Besøg også et hyl-detræ og oplev hyldeblomsternes stærke duft.

Om sommeren er der mange blomster og buske at dufte til, og om efteråret er der en helt anderledes lugt i skoven. Prøv at skære svampe op og duft til dem eller læg jer med næserne ned i skovbunden og duft. Gnid gran-nåle mellem fingrene og stik næsen helt hen til nåletræets stamme og duft til harpiksen. Spørg børnene og hinanden, hvad I kommer til at tænke på, når I lugter til gran, tang eller roser.

AKTIVITET 11 *Lav en sansehøve*

Opbyg en duftende sansehøve i et hjørne af legepladsen. Den kan indeholde mynte, citronmelisse, rosmarin, purløg, dild, lavendel,

merian, timian, salvie og andre planter, som børnene selv foreslår.

AKTIVITET 12 *Duftebøtter*

Brug tomme toiletrullerør eller kaffefiltre som fyldes med forskellige ting fra naturen (f.eks. jord, blade eller ramsløg) og lukkes i toppen

med en nylonstrømpe eller gaze. Lad børnene dufte til rullernes indhold gennem gazen og lad dem gætte på, hvad de indeholder.

AKTIVITET 13 *Sporhundene*

Det er nemt at se, at hunde bruger deres lugtesans særligt meget. I kan også være sporhund og følge et duftspor. Med et råt løg kan

I mærke en rute i skovbunden og på træerne. Det er spændende at bruge næsen til at finde vej til skatten!

SMAGSSANSEN

Smagssansen fortæller barnet noget om de ting der smager surt, sødt, salt eller bittert. Et barn har ca. 10 gange så mange smagsløg som en voksen.

Der er masser af spiselige planter i naturen. I kan plukke og spise årstidens bær, lave hyldeblomst- og hyldebærsaft, presse æblemost, spise bog og hasselnødder om efteråret eller smage på krydderurter fra bede på legepladsen. Prøv at finde noget sødt og noget surt samt noget bittert og noget stærkt fra naturen.

AKTIVITET 14 *Smag på naturen*

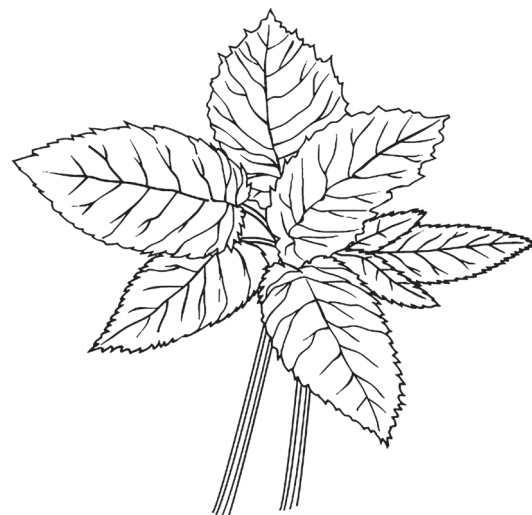
Om foråret kan I smage på planter og blade, når I går tur i skoven. De fleste genkender de fine nye bøgeblade og skovsyren med sin sure smag. Også brændenælder og mælkebøtter samt skvalderkål kan man nippe en bid af. Det er særligt lækkert at indsamle til en suppe over bål. Tilsæt evt. fløde, bacon og pasta samt salt.

Måske skal I ikke så langt for at finde ingredienser til jeres suppe. På en legeplads

kan der meget vel findes almindelig syre, bellis, fuglegræs, bøgeblade, løgkarse, brændenælde, vejbred, mælkebøtte og skvalderkål.

Hvis I føler jer usikre på de vilde urter, kan I medbringe gulerødder, persille og andre indkøb til jeres suppe.

Eksperimentér med jeres smagsløg og tal om, hvad I synes, får suppen til at smage godt.



AKTIVITET 15 *Kimsleg for smagssansen*

Lad børnene få bind for øjnene (eller bare bed dem om at lukke øjnene), og lad dem derefter smage på forskellige ting; hvad er det, du får i

munden nu? Nogen bryder sig ikke om »at blive fodret«. I kan i stedet lægge »testen« på en ske, som barnet så selv putter i munden.

AKTIVITET 16 *Smag på sne og regn*

Stil rene glas ud i regnen og opsaml en smagsprøve. Om vinteren kan I fange snefnug med tungen. Nyfalden sne kan fyldes i krus eller

smeltes over bål og forvandles til varmt saftvand.

Kan I smage røgen fra bålet i jeres bålmad?

FØLESANSEN (TAKTILSANSEN)

Med følesansen opfatter vi smerte, temperatur, tryk og berøring. Særligt hænder, tunge og læber er meget følsomme, og derfor undersøger barnet aktivt verden med disse legemsdele.

AKTIVITET 17 *Føl naturen med fødder og hænder*

Nyd at gå på bare tæer i skoven, i en å, på en eng, ved stranden og på legepladsen. Føl på de ting i møder. Føles træernes blade forskellige?

Temperatur kan mærkes på forskellige flader i sol og i skygge. Føl også skovens små dyr når de vandrer på hånden og armen.

AKTIVITET 18 *Find ballonpar*

Fyld balloner med små ting fra naturen (granåle, småsten, mos, sand, bog etc.). Lav to balloner med hver ting. Ballonerne pustes ikke

op, men lukkes med en knude. Derefter kan børnene ved at føle sig frem med hænderne finde de to balloner med samme indhold.

AKTIVITET 19 *Mudderbad*

Mudder er en vidunderlig masse at føle på. Tag skoene af og gå med bare tæer i mudderet – fødderne kan vaskes! Dyp hånden i mudder og

lav mudderaftryk af hånden på papir. Det bliver siddende, når mudderet tørrer.

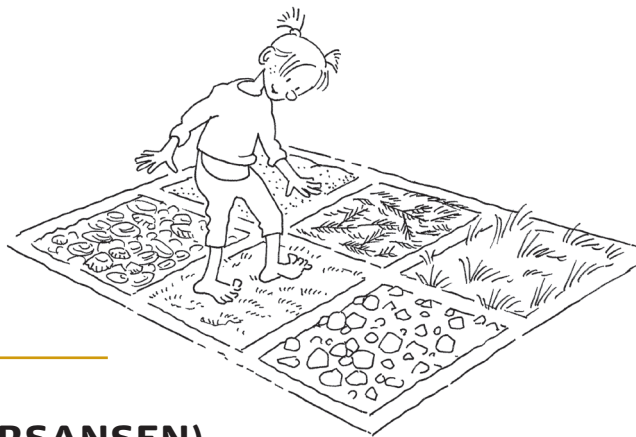
AKTIVITET 20 *Genkendelsesleg*

Læg fem ens genstande frem (f.eks. fem kogler eller grene), og lad børnene føle på dem. Bed et barn om at lukke øjnene og læg én af koglerne

i barnets hænder. Efter et stykke tid lægger barnet koglen tilbage og må nu åbne øjnene og prøve at gætte hvilken af koglerne, det var.

AKTIVITET 21 *Sansebede*

I kan lave et sansebed på jeres legeplads. Indram små områder med brædder som små højbede og fyld dem med forskelligt materiale: sand, grus, flis, græs, muslingeskaller eller jord.



LIGEVÆGTSSANSEN (VESTIBULÆRSANSEN)

Ligevægtssansen sidder i det indre øre. Den hjælper barnet med at holde balancen og afslører, om hovedet er opad eller nedad.

Denne sans har også en betydning for hvor glad barnet er for at trille, slå koldbøtter og klatre. Ligevægtssansen styrkes, når man gynger, snurrer rundt eller rutsjer.

AKTIVITET 22 *Ud i naturen med ligevægtssansen*

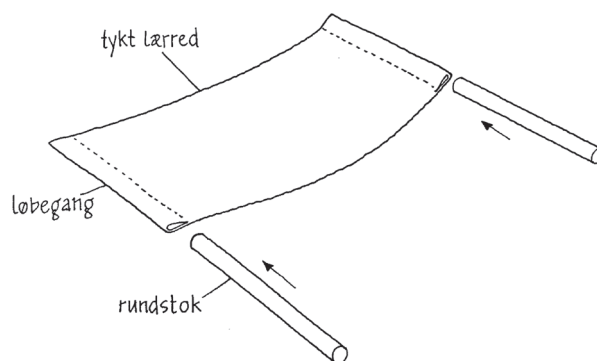
Man arbejder med sin ligevægtssans, når man går i et naturligt terræn. F.eks. på en frossen pløjemark, en skovbund fyldt med afskårne grene eller op og ned af skråninger. Husk at

lave trillelege ned ad bakker, gå på line på træstammer i skoven eller opsøg naturlige forhindringsbaner, hvor man skal bukke sig, kravle eller klatre for at komme frem.

AKTIVITET 23 *Gyng de usikre børn*

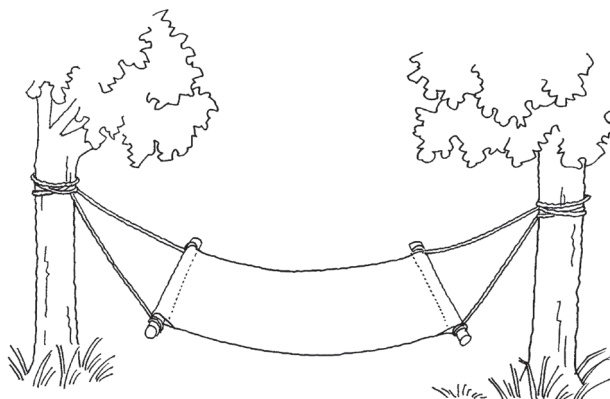
Der foregår megen leg, hygge og afslapning omkring et hængekøjemiljø, og så træner man samtidig ligevægtssansen.

Tag jeres hængekøjer med i skoven. Hæng dem op og lad de mere forsigtige børn få en god oplevelse med deres ligevægtssans. Lad også de voksne prøve – her er virkelig et behov for at genopfriske ligevægtssansen!



AKTIVITET 24 *Svingtov*

Tag et reb med i skoven eller ud på legepladsen. Sving det op over en tyk gren og bind den ene ende fast om stammen. Bind evt. en lille tværpind i den anden ende. Nu har man en lille midlertidig gyng.



AKTIVITET 25 *Rebbane*

Bind 2 parallelle reb op mellem træerne. Det ene max 60 cm over jorden (da der ellers kræves faldunderlag), og det andet ca. 1-1½ meter højere, så børnene kan gå balancegang på det nederste og holde fast i det øverste.

Hvis man laver en lang bane er det en god idé at anvende slynger og karabiner for at skåne træerne samt taljer til at stramme banen op med.

MUSKEL-LED SANSEN (DEN KINÆSTETISKE SANS)

Musklerne, senerne og leddene sender besked til hjernen om placeringen af de forskellige dele af kroppen. Muskel-led sansen er med til at korrigere kroppens holdning i rummet, og den er med til at styre vores bevægelser. Den har betydning for øje-hånd koordination.

AKTIVITET 26 *Stafet*

Muskel-ledsansen kan I træne ved forskellige stafetter, hvor børnene balancerer med enten et æg på en ske eller et glas vand. I kan gå

baglæns, hinke, eller følges i armkrog to og to. Disse er alle gode aktiviteter til at styrke den kinæstetiske sans.

AKTIVITET 27 *Ringspil*

I kan hurtigt lave et ringspil, når I er på tur eller ude på legepladsen. Fem pinde stikkes i jorden, og et tykt reb skæres i 50 cm bidder, der

bindes sammen til ringe. Alternativt kan I bruge pilegrene (eller kaprifolie), der bukkes rundt og snos om sig selv til en ring.

AKTIVITET 28 *Kastelege*

Finder I brændestykker eller andet, der kan stå på højkant, kan de stables 2-3 stykker ovenpå hinanden. Forsøg om I kan vælte dem, ved at kaste mindre pinde mod tårnet.

Med små pinde eller kogler kan I også kaste til måls efter en cirkel lavet med et reb, eller I kan forsøge at ramme mellem to træer, eller hen over en gren højt oppe.

Sten på stranden er noget af det bedste at kaste med; langt ud i vandet eller mod en sten på lavt vand.

I kan også medbringe nogle gamle sokker på turen og fylde dem op med sand eller jord og slå knude på. Så har I en bold til lejligheden, og kan fint lege stikbold.