

Spring Ud i Naturen



Spring Ud i Naturen



Velkommen i det grønne	3	5. Risikofyldte lege udvikler børn	11
Aktivitetskort	3	Forslag til seks typer af vilde lege	11
1. Spring Ud i Naturen	4	6. Børn lærer gennem praksisfællesskaber .	12
Bevægelsesglæden i centrum.....	4	Læring gennem aktiv deltagelse	12
Det naturlige pusterum.....	5	Læring gennem handlen og gøren.....	13
2. Naturen – et bevægelseslandskab i børnehøjde	6	7. Aktive og grønne læreplanstemaer	14
Troen på egen mestring	6	Sociale kompetencer	14
Voksenkroppen	7	Kognitive færdigheder.....	14
3. Sansemotorik og grundbevægelser	8	Kropslige færdigheder.....	15
Muskel-led-sansen	8	Alsidig personlig udvikling	15
Labyrintsansen	9	8. Pædagogiske overvejelser	16
Følesansen.....	9	Før	16
4. Rummets betydning for børns kognitive udvikling	10	Under.....	17
Forskellige miljøer stimulerer		Efter.....	17
forskellige evner	10	Find mere inspiration og viden	18
Dybdesyn og afstandsvurdering	10	Søg mere viden	18
Barnets forhold til sine omgivelser	10	Spring På Bussen.....	18
		Find en aktivitet.....	18



Spring Ud i Naturen

Scandiagade 13, 2450 København SV
www.springudinaturen.dk

Tekst: Bjørn Sylvester Christensen

Illustration: Bryan d'Emil

Grafisk produktion: Eks-Skolens Trykkeri ApS

Oplag: 4.200 stk.

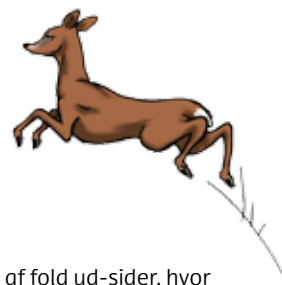
April 2014



Udgivet af Spring Ud i Naturen ved Friluftsrådet med støtte fra Nordea-fonden



Velkommen i det grønne



Denne inspirationshåndbog er udgivet af Spring Ud i Naturen. Spring Ud i Naturen er et sundhedsprojekt, som har til formål at præsentere naturen som et udviklingslandskab for 0-6-årige børn.

Naturen er et af de bedste lærings- og udviklingsrum, vi kan tilbyde vores børn. Her er potentiale for fysisk aktivitet og kropslige oplevelser, men også udvikling af personlige og sociale kompetencer såvel som kulturelle udtryksformer, værdier og dannelse.

Der findes meget spændende og varieret natur i Danmark, men det betyder ikke, at børnene selv opdager den og lærer at være aktive i den og forstå den. Spring Ud i Naturen præsenterer derfor en ramme for, hvorfor og hvordan man kan skabe pædagogiske naturaktiviteter, der stimulerer kropsudfoldelse og bevægelsesglæde hos børnene, samtidig med at der opstår et helhedsmæssigt læringsmiljø fyldt med refleksioner og fordybelse.

På en spændende og letlæselig måde redegøres der i bogen for bevægelsesmiljøer, naturen som kropslig udviklingsramme, sanseudvikling i naturen, læring med kroppen i naturen samt natur- og idrætspædagogik. Derudover belyses erfaringer og muligheder ved at anvende det aktive naturmøde som en integreret del af arbejdet med hovedtemaerne i de pædagogiske læreplaner.

Bogen henvender sig primært til dagtilbud, men kan også sagtens anvendes af forældre, naturvejledere, spejdere og andre, der arbejder med naturen som udviklingsramme for 0-6-årige børn.

Indholdet kan frit kopieres og bruges til eksempelvis læreplaner, evalueringer eller information til forældre.

Bogen består af otte kapitler, hvor hvert kapitel berører forskellige teoretiske baggrunde for at bruge kroppen og naturen i det pædagogiske arbejde med børns læring og udvikling.



Vi håber med denne inspirationshåndbog, at der skabes et lettilgængeligt og brugbart vidensgrundlag for brugen af naturen som lærings-, udviklings- og bevægelseslandskab for børn. Dermed kan der skabes en pædagogisk ramme med forpustede børn, hvor der er plads til glæde og leg og til at undres, stille spørgsmål og finde svar.

Aktivitetskort

Til denne bog hører aktivitetskortene »Spring Ud i Naturens 75 bedste natur- og bevægelsesaktiviteter«. Denne kortsamling består af 75 praktiske, sjove og let anvendelige natur- og bevægelsesaktiviteter. Disse aktiviteter er skabt for og med børn, da de er blevet indsamlet, afprøvet og evalueret af 150 pædagoger og dagplejere over hele landet. Gruppen, der i deres hverdag implementerer bevægelsesaktiviteter i uderummet, har også diskuteret problemstillinger, viden og erfaringer, således at Spring Ud i Naturens baggrundsmateriale har et solidt fundament i børnenes hverdagsliv.



Kortene har flere anvendelsesmuligheder:

- Anvend dem som en aktivitet i sig selv, hvor børnene trækker »dagens aktivitet« op af den medfølgende stofpose.
- Anvend kortene som samtalekort for børn såvel som personalegruppe.
- Hæng kortene på opslagstavlen for at illustrere dagens aktiviteter for børnene.
- Brug kortene som informationsredskab til forældrene.
- Kopiér kortene, og anvend dem som vendespil.



1 Spring Ud i Naturen

Spring Ud i Naturen præsenterer naturen som et udviklingslandskab, hvor der skabes rum for timevis af glade, forpustede og sansende børn. Derudover skabes der basis for forståelse af natur og miljø, således at naturen ikke blot bliver en ramme for krop og bevægelse, men også for helhedsmæssig læring.

Bevægelse er en vigtig del af børns hverdagsliv, og børn har behov for mangfoldige bevægelsesmuligheder. Børn udvikler sig socialt, kognitivt, motorisk og psykisk ved at være aktive. Vores kroppe er derfor også skabt til at være i bevægelse og præstere fysisk, men det betyder ikke, at alle børn selv får taget de rigtige initiativer til dette. De rum og rammer, børn præsenteres for, er derfor vigtige, da de er medbestemmende for, hvilke bevægelsesmuligheder børn har.

Naturen præsenterer sig som en motorikbane og tumleplads med ubegrænsede variationsmuligheder, hvor børn bliver motiveret til leg og bevægelse. Når børn har mulighed for at være i, sanse og opleve naturen på alle årstider i forskelligt vejr og i forskellige landskaber, styrkes deres sanseapparat og deres motoriske udfoldelse. Samtidig grundlægges børnenes naturforståelse i deres aktive ophold og leg i naturen. Børn lærer således af legen og ved hjælp af alle sanser.

Det er påvist, at børn, der dagligt kommer ud i naturen, har bedre motorik, højere aktivitetsniveau, stærkere led, større smidighed, bedre balance og bedre koncentrationsevne, er mere fantasifulde og mindre syge og i øvrigt gennemgår en mere alsidig udvikling og indlæring end børn, der ikke kommer ud i naturen. Dette er vigtigt, da vi dermed gennem leg, bevægelse og ophold i naturen kan give børn de bedste forudsætninger for at styrke kroppen, hjernen og indlæringen.

Bevægelsesglæden i centrum

Det er påvist, at en stærk krop og glæden ved at bevæge sig dannes i barndommen. Tilbyder vi børn en sund og aktiv dagligdag, har det betydning for deres livsglæde og sundhed resten af livet. Det er et faktum, at børn opholder sig stør-

stedelen af deres vågne timer i børneinstitutioner og dagpleje. Barndommens gade ligger således i dagtilbuddene, og her skal der derfor tilbydes de nødvendige rammer for mangfoldige bevægelsesmuligheder.

” Naturen som udviklingslandskab giver børn tid til og mulighed for at gå på opdagelse i kropslige bevægelser samt udvikle fantasi, erfaring og kompetencer i samspil med uderummets elementer og udformning.

Børn skal have rum til at opleve fysisk aktivitet gennem sjove og bevægende lege snarere end gennem oplevelser, hvor kroppen forbindes med fedtforbrænding, muskelstyrke og sundhedsrationaler. I det pædagogiske arbejde med at løse læreplanstemaer og imødekomme målsatte krav skal det huskes, at børn er og bliver børn, som hellere vil lege end lave motion for sundhedens skyld.

Det er derfor vigtigt, at daginstitutionernes indretning, rum og rammer er udviklet i børnehøjde, og at børnene er blevet medinddraget som medskabere af deres rum til bevægelse. Voksen-



Sansestedet



Målet med denne aktivitet er at benytte et dejligt naturområde til at arbejde med børnenes sanser, fordybelse og koncentration.

Find en lysning, et stort træ eller andet dejligt område, og gør det til jeres sansested.

Besøg stedet jævnlige hele året rundt. Hver gang I besøger stedet, skal I opleve med alle sanser. Start med at lægge jer på ryggen sammen med børnene, og kig på de forskellige væjende trækroner og skyer, mens snakken går om naturen og årstidernes gang.

Lukker I øjnene, kan I koncentrere jer endnu mere om sanseindtryk, træernes lyde, regndråber eller snefnug i ansigtet og skovens lugte. Da naturen er foranderlig, vil der altid være noget nyt at udforske og tale om ved sansestedet.

Besøg stedet ofte for at give børnene en større oplevelse af årstiderne, når bladene skifter farve, springer ud, bliver til knopper eller falder af.

Aktiviteten er god til at give børnene fred og pusterum i en travl og aktiv hverdag. Efterhånden vil alle vænne sig til, at på sansestedet skærpes iagttagelsesevnen, fordybelsen og sanserne, mens roen indfinder sig ved alle.

Skovdouble

Med en pind ridser I indledningsvis to spilleplader med hver seks felter op i skovbunden.

Del jer i to hold, som hver får tildelt en spilleplade. I skal nu enkeltvis eller i hold løbe ud i området og finde seks genstande, som I bringer tilbage og lægger i de forskellige felter på spillepladen. En voksen kan også have gjort dette på forhånd.

Saml børnene i rundkreds, og gennemgå tingene. Tal om, hvad det er, snus til tingene, rør ved dem, smag eventuelt på dem, og snak om, hvordan tingene føles og lugter.

Holdene skal nu bytte spilleplade og løbe ud i området og hurtigst muligt finde nogle ting, som er magen til dem, som ligger på deres spilleplade. Således fortsættes der, indtil spillepladen er fyldt op med en ekstra af hver.

Til slut sammenligner I de forskellige genstande. Er bladet fra samme træ? Er blomsten

samme farve? Hvad hedder træet, som bladet kommer fra? Hvorfor er bladet faldet af træet? Hvorfor dufter blomster?



De Olympiske Skovlege

Lav hold, som dyster inden for forskellige discipliner. Disciplinerne kan udvælgelse blandt andre aktivitetskort eller f.eks. være:

Stafet: Løb gennem skovbunden, op ad bakken, rundt om træet og ned igen.

Kast: Med 3 forsøg skal I med en pind ramme et oprejst stykke brænde.

Længdekast: Med en pind skal I forsøge at kaste længere ud end et tov, der er placeret på tværs et stykke ude.

3-bens stafet: I løber 2 og 2 med de mellemste ben bundet sammen.

Koglestafet: En person kaster en kogle til første mand i rækken, som kaster koglen tilbage og derefter løber om bag i rækken. Bolden kastes derefter til nr. 2 osv.

Balancegang: Alle skal nå fra den ene ende til den anden på en stor stamme, evt. med hjælp fra én af de andre, der holder i hånden.

Over bommen: Bind en gren op mellem 2 træer, og hjælp efterfølgende hinanden med at komme over.



Flyt brænde: Stil jer på en række, og transportér et stykke brænde fra den ene ende til den anden ved at række det fra hånd til hånd.

Vandstafet: Alle skal gå med et fyldt glas ned omkring træet og tilbage og række det videre til næste. Hvor meget vand er der tilbage, når alle er igennem?

Find Holger

En letgenkendelig genstand, Holger, gemmes i et afgrænset område. Gem gerne flere. Holger kan eksempelvis være afsavede grenstykker, som børnene har malet ansigter på.

Holger-figurerne gemmes, så I skal kravle og strække jer for at nå dem, men også så I kan øve jer i begreberne bag ved, foran, ved siden af, over og under.

I går nu på jagt efter Holger. Kan I finde dem allesammen?

Tal om, hvor Holger havde gemt sig, og prøv, om I også kan gemme jer de samme steder.

Denne gemmeleg får børnene til at bevæge sig på steder, hvor de måske ikke plejer at være på en almindelig skovtur. De kommer således til at mosle rundt mellem højt græs, træer og buske. De små »rum« bliver udnyttet, og de



opdager måske huler i træer eller andre sjove steder.

Tal om, hvilke dyr og insekter der ellers kunne finde på at gemme sig samme sted som Holger.



kroppe ser ikke altid de samme bevægelsesmuligheder som børnekroppe, og mange rum bliver derfor ikke indrettet med tilstrækkeligt børneperspektiv.

Vi skal også huske, at sunde vaner og aktiv livsstil ikke stimuleres af løftede pegefingre og standardiserede sundhedskoncepter, men snarere af glæden ved bevægelse. Børn skal derfor heller ikke bevæge sig, fordi det er sundt og fornuftigt, men fordi det er sjovt.

Det er vigtigt, at børn får bevægelsesglæden med sig fra de første leveår, men dette skal ske gennem aktiviteter, hvor børnene bliver opslugt af nuet og finder glæde ved bevægelse på deres egne præmisser.

Det naturlige pusterum

Naturen ligger derude og venter på at blive opdaget og oplevet. Børn elsker at bevæge sig og kan slet ikke lade være med at lege bevægelseslege. Børn skal lege i skoven, plaske i åen, klatre i træerne, få øje på dyrene og komme hjem med røde kinder og snavsede hænder – glade og trætte. Prøv selv at fremkalde dine barndoms minder for dit indre øje. Hvornår var der mest latter, skrål og glæde?

Naturen er et frirum, hvor børn og unge kan blive selvbestemmende over indholdet af deres

bevægelsesaktiviteter. De standardiserede linjer og voksenstyrede regler kendt fra de almindelige indendørs rum eller traditionel idræt bliver her gemt væk, og i stedet bliver børnenes medbestemmelse sat i centrum. Der skabes således rum for anderledes kropslige udfordringer, hvor børnenes egne lege- og bevægelseskulturer kan komme til udfoldelse.

Dette underbygges af undersøgelser, der viser, at børn, der dagligt kommer ud i naturen, har et markant lavere sygefravær end børn, der kun leger på traditionelle legepladsmiljøer. Det forklares bl.a. med, at der i naturen ikke kun skabes øget aktivitetsniveau, men at der også kan skabes aktiviteter med en lav stressfaktor, som ikke er præstationskrævende i forhold til de normale regler og normer.

Naturen kan dermed tilbyde lavtærskelaktiviteter, hvor alle kan deltage på deres eget niveau, hvilket giver børn et



pusterum fra de præstationskrævende lege, hvor der ofte er vindere og tabere. I naturen er der desuden højt til loftet, hvilket betyder et lavere støjniveau og dermed også en lavere stressfaktor. Dette er vigtigt, da det er påvist, at langvarig stress påvirker hjernen, så muligheden for at lære nyt forringes.

2 Naturen – et bevægelseslandskab i børnehøjde

Forskellige rum udstråler forskellige funktionelle bevægelsesmuligheder. Dette har betydning for, hvor meget børn bevæger sig. Et rums udtryk har således betydning for, hvilke bevægelser børn bliver inspireret til. Netop i det perspektiv er naturen som bevægelsesrum spændende, da det er et faktum, at børn har et højt aktivitetsniveau, når de færdes i naturen.

Vi ser børn, der elsker at hoppe i vandpytter, kaste med blade og sten, kravle i skovbunden, løbe ned ad bakker, klatre i træer eller trille i efterårets blade – alt sammen eksempler på, hvordan der i naturen findes bevægelseslandskaber i børnehøjde, hvor bevægelsesglæde og stimulering af motoriske færdigheder går hånd i hånd med leg og oplevelser.

Børn opfatter og tolker deres miljø ud fra dets funktion. Kvaliteter og egenskaber ved et miljø inviterer og inspirerer derfor børn til visse typer leg og aktivitet. Børn tolker således deres omgivelser i lyset af, hvad de kan gøre i dem, og hvordan de kan bruge egenskaberne i omgivelserne til at skabe aktivitet.

I den forbindelse er det påvist, at børn tolker naturens funktionelle mening som bevægende og inspirerende. Når børn færdes i naturen, bliver de således præsenteret for forskellige miljøer og genstande, som er medbestemmende for, at de får lyst til at bevæge sig og agere.

Denne tolkning af miljøet er unik for ethvert



individ og er afhængig af barnets alder, fysik, motorik, kompetence, mod, frygt osv. Et væltet træ kan invitere til klatring for den femårige og til at krybe under og sidde ovenpå for den treårige. En åben græsplæne kan invitere til slåskamp for sjov hos de fireårige og til fartfyldt løb hos den toårige.

” At give børn rum til at eksperimentere er centralt i udviklingen af selvforståelsen, da de gennem kropslige oplevelser øger tiltroen til egne evner samt tilliden til kroppen.

Invitationen og inspirationen til aktivitet er derfor både afhængige af egenskaberne ved miljøet og egenskaberne ved individet, som tolker det. Hvis et barn får lyst til at hoppe i en vandpyt, skal det derfor ses som et samspil mellem på den ene side vandpyttens egenskaber og materialitet, dvs. form, farver, materialer m.m., og på den anden side barnets tolkning af vandpytten i forhold til sine egne færdigheder, kulturelle baggrund, interesse, mod og personlige erfaringer.

Et godt bevægelsesrum skal dermed appellere ikke kun til barnets fantasi, men også til dets erfaring, hvilket naturen ofte rummer mulighed for. I naturen præsenteres barnet konstant for forskellige miljøer og bevægelsesrum, som imødekommer børns forskellige behov for motorisk aktivitet, og som indeholder muligheder for spænding og risiko for alle børn på alle aldre og kompetenceniveauer.

Troen på egen mestring

Legen i uderummet er ofte uforudsigelig og ustruktureret. Ustrukturerede situationer øger børnenes deltagelse og indflydelse, hvilket kan fremme barnets opfattelse af egen mestring i en positiv retning. Med en udstrakt grad af frihed vil barnet ofte møde sine egne grænser og tage stilling til, hvor meget det tør, kan og vil.

Lugtspor i skoven

Gå på lugtsporjagt ved først at gnide et råt løg i en rute i skovbunden og på træerne. Dermed sættes et lugtspor, som børnene skal følge. Det er spændende at bruge næsen til at finde vej til skatten!

Naturen sætter masser af spor af sig selv, spor efter små og store fødder, spor, hvor mus og fugle har spist, gnav af grene efter rådyr, og måske er I heldige at finde ugleglyp, farvestrålende fjer, ekskrementer eller kranier.

Spør rejser mange spørgsmål, for de fortæller aldrig hele historien: Hvem var her? Hvad lavede dyret? Hvor var det på vej hen (kan vi følge sporet)? Hvad har det spist (kan I f.eks. finde frø i ekskrementerne)? Brug sporet som udgangspunkt for en god historie.



Naturparkour

Parkour er en sport, hvor det gælder om at lave tricks med udgangspunkt i de forhindringer, man møder på sin vej.

Start med at øve ved en enkelt forhindring. Find et væltet træ, en sten, en grøft, en bakke eller en anden naturlig forhindring, som I normalt ville gå uden om.

Træn og leg med forskellige måder at springe over forhindringen på. Få eventuelt besøg af en dygtig parkourudøver til at vise nogle seje og sjove tricks. Fokus kan eksempelvis være på den sejest mulige måde, den hurtigste måde eller den skøreste måde. Til sidst kan I tage en tur uden for den normale sti i skoven og springe over forhindringerne ud fra det, I har øvet. Vis hinandens tricks anerkendelse med en »high-five« – her er alle vindere!

Uderummets elementer er naturlige forhindringer, og aktiviteten kan justeres efter målgruppen ved at finde forskellige højder. Ved de helt små børn kan træstubbe i forskellige højder eksempelvis være gode.



Jo mere I træner, jo bedre bliver I til seje tricks, og hvis I føler jer rigtig gode, kan I lave jeres egen parkourvideo eller måske en opvisning for forældrene.

Tal om skoven, naturen og vejret. Hvorfor er træerne væltet? Hvorfor fælder man træer? Hvordan er de store, tunge sten havnet der, hvor de ligger?

Vild med vandpytter

Børn elsker regnvejr og vandpytter, og det er der masser af i Danmark! En rigtig kraftig byge er spændende og måske lidt farlig?

Der findes ikke mange børn, der ikke kan lide at trampe i vandpytter, men I kan også prøve at stikke hænderne i vandet, hoppe, trille eller kaste sten i vandpytten. Prøv også at spille vandpyttegolf. I finder hver fem pinde eller sten. Fra et startsted skal I nu se, hvor mange kast I skal bruge på at ramme en bestemt vandpyt. Når den er ramt, udpeges en ny vandpyt, og sådan kan I fortsætte gennem en golfbane af vandpytter. Sjovest er det, hvis man, når man har ramt pytten, får lov at tage fem englehop i vandet.

I kan også forsøge at finde den største, den mindste, den grimme, den mest mudrede, den sjoveste eller den dybeste vandpyt. Prøv en vandpyttedans i hver vandpyt med masser af hop og plasken.

Hvis I vil have mere vand, kan I forsøge med en regndans, ligesom indianerne gjorde det. En voksen kan danse for i rundkredsen og vise trinene: bukke sig forover eller strække sig med



hænderne mod himlen. Imens kan I synge en simpel sang, hvor en synger en sætning, og de andre gentager.

Tal om, hvor vandet kommer fra, og hvor det forsvinder hen.

Sørg for regntøj og gummistøvler, og hav bukserne uden på støvlerne, og acceptér, at både børn og voksne måske skal skifte tøj, når I kommer ind igen.

Naturtingsløb



På en tur i skoven tager I billeder af forskellige naturtinge: en bille, en kogle, blade, en anemone, et egetræ, en myretue osv.

Laminér billederne, og tag dem med ud på næste tur. I skal nu løbe rundt i det område, hvor billederne er taget, for at finde den ting, der er på kortet. Når naturtingen eller planten er fundet, tjekker I, at det er rigtigt, og kort og genstand lægges sammen på jorden.

I kan løbe sammen, hver for sig eller parvis for at finde de forskellige ting. Gennemgå til slut alle genstandene. Hvad hedder de? Hvor kommer de fra? Er der nogle genstande, som ikke kunne findes, og har det noget med årstiden at gøre? Hvor er de i så fald blevet af?

At give børn rum til at eksperimentere er centralt i udviklingen af selvforståelsen, da man gennem kropslige oplevelser øger tiltroen til sine egne evner samt tilliden til kroppen. Der kan ligeledes skabes sanselig indlevelse i nuet, hvor børn selvforfølgende kan fortabe sig i tid og sted.

Når børn overvinder et krav eller en vanskelighed, eksempelvis at kravle op på en stor sten, kan det give stimuli til nye forsøg. Det medfører bl.a. en forøget kropsbevidsthed, hvilket kan give øget gåpåmod og tro på egen mestring i andre situationer. Naturen som bevægelsesrum præsenterer således nye og anderledes udfordringer, hvilket giver børnene glæde ved bevægelse samt øgede kropslige erfaringer, og de lærer dermed at kende samt bruge deres kroppe.

Det handler i den sammenhæng ikke om, at børnene skal mestre en aktivitet for at opnå givne præstationer, men at de skal mestre for at opnå bevægelsesglæde. Børnene skal derfor inddrages i aktivitetsprocessen, således at der skabes kreative og lystfyldte rammer, hvor børnene får gode kropslige oplevelser og en vedvarende lyst til bevægelse gennem livet.

Voksenkroppen

Børn udvikler sig, hvis rum og rammer er til det. De fysiske rammer har derfor som nævnt stor betydning for, hvilke muligheder børn har for at være fysisk aktive.

Men de sociale



rammer, det vil sige de voksnes holdninger til og prioritering af fysisk aktivitet, har også afgørende betydning for, hvordan og hvor ofte børn kan komme til at deltage i strukturerede krops- og bevægelsesaktiviteter.

Derfor er det pædagogernes opgave at skabe nogle omgivelser, der indbyder børnene til forskellige former for bevægelse. Det er pædagogens opgave at tilbyde børn rige, varierede og spændende legemiljøer, hvor de kan udforske forskellige måder at bruge kroppen på.

Den pædagogiske praksis i dagtilbud kan medvirke til at fremme børns glæde ved at være i bevægelse samt glæde ved at udforske færdigheder og styrke deres tro på sig selv. Men den pædagogiske praksis kan også være med til at begrænse børns fysiske aktivitet og deres lyst til at være i bevægelse og bruge kroppen. Skal barnet lære at bruge sin krop og opleve glæde og interesse for natur og fysisk aktivitet, er det derfor vigtigt, at de voksne udviser engagement både strukturelt og kropsligt i aktiviteten. Det nonverbale sprog er således af afgørende betydning, da børn imiterer voksenkroppene i deres handlen og aktivitet.

Aktive voksenkroppe skaber aktive børnekroppe, og de voksne skal derfor være forgangsmænd for børns bevægelsesglæde!

3

Sansemotorik og grundbevægelser



Som fundament for en veludviklet motorik er vores sanser og en række grundbevægelser. Vi kan ikke bevæge os uden at sanse, fordi sanserne konstant registrerer forandring omkring vores krop.

Sanseoplevelser giver kendskab til vores krop, men også det omgivende miljø. Vi føler dermed først et træ, når vi bevæger vores hånd hen over dets overflade, og ligeledes kender vi først bakkens hældning, når vi tager et skridt, og muskel-led-sansen registrerer forandringerne i led-denes stilling.

Vi har syv sanser, men når børn udvikler deres bevægelser, styres det af tre grundlæggende sanser: labyrintsansen, følesansen og muskel-led-sansen. Ud over de tre grundlæggende sanser har vi høre-, syns-, lugte- og smagssansen.

De tre grundlæggende sanser sætter de reflekser i gang, som får barnet til at løfte hovedet, trille, kravle og rejse sig op og gå. Sanserne udgør de grundsten, som alt det tillærte lægges oven på. Hvis en del af motorikken ikke fungerer optimalt, må man som regel tilbage og arbejde med en eller flere af de grundlæggende sanser.

De grundlæggende sanser stimuleres og udvikles gennem såkaldte grundbevægelser, som

kan indarbejdes i et utal af forskellige aktiviteter. Grundbevægelser omhandler at krybe, rulle, kravle, løbe, gå, hoppe, hinke, springe, snurre, trille, svinge, gynges, vippe, klatre, trække, skubbe, kaste, gribe og balancere.

Når disse grundbevægelser gentages mange gange, stimuleres vores sanser, og informationen mellem kroppen og sanserne overføres hurtigere, hvilket bl.a. skaber sikrere bevægelser og koordination.

Muskel-led-sansen

Denne sans stimuleres ved alle bevægelser, da musklerne, senerne og leddene sender besked til hjernen om kroppens forskellige deles placering samt den aktuelle tyngdepåvirkning på leddene. Muskel-led-sansen omfatter således al den information, hjernen modtager fra sansecellerne om kroppens stilling og påvirkning.

” Hvis børn skal udvikle sig optimalt motorisk, socialt, psykisk og kognitivt, må vi give dem mulighed for at lære på den måde, der er den mest naturlige – med hele kroppen. I dagtilbud kan et målrettet fokus på kroppen, grundbevægelserne og sanserne derfor fremme barnets forudsætninger og motivation for læring resten af livet.

I forhold til udvikling af muskel-led-sansen er naturen et særegent sansemotorisk udviklingsrum. En skovbund er sjældent hård og forudsigelig, hvilket adskiller skoven fra en almindelig legeplads. Selv ved veltilrettelagte legepladser, hvor der tilbydes spændende bevægelsesmiljøer, er underlaget oftest hårdt og forudsigeligt, hvilket ikke stimulerer muskel-led-sansen i tilstrækkelig grad. Det samme gør sig gældende for idrætshaller, legerum og andre indendørs miljøer. I naturen er underlaget derimod ujævnt, glat, bulet, hullet og kuperet, hvilket konstant stimulerer muskel-led-sansen til at sende informationer til barnets hjerne om dets placering.

Sanseskattejagt

Først prøves legen med en voksen. Et barn lukker øjnene, og en voksen lægger forsigtigt en naturting ned i barnets hænder.

Barnet skal nu føle på genstanden uden at se den. Når barnet har følt på, lugtet til og



undersøgt den grundigt, gemmes genstanden væk, og han må nu åbne øjnene.

Barnet skal nu løbe ud i terrænet og finde en genstand, som han mener er identisk med den, han lige har følt på.

Når I er blevet gode, kan børnene forsøge at gå sammen parvis. Den ene af jer skal nu løbe ud i naturen og finde en genstand, som bringes tilbage til jeres makker, som står ved basen med lukkede øjne.

Når legen er slut, kan genstandene bruges til naturhuskespil, hvor alle genstandene gemmes under forskellige plastiktallerkener, og så gælder det om at finde sæt.

Aktiviteten kan ændres i sværhedsgrad, eksempelvis på tid eller med en mundtlig besked om, hvad man skal hente, og på hvilken måde.

Tal om de forskellige genstande, de finder på deres sanseskattejagt. Hvor kommer de fra? Hvad hedder de? Er de naturmaterialer eller affald? Er de fra dyr, eller er de fra en plante?

Terningeleg

Lav en terning af en papkasse med forskellige billeder af forskellige motoriske bevægelser, f.eks. at trille, at hoppe fra en sten og at balance på et blad.

I skal dernæst kaste terningen og gøre det, terningen viser.

Terningen kan evt. laves med plastikklommer på siderne, så der kan sættes forskellige billeder ind, eller laminér billederne, og sæt dem på terningen med velcrobånd. Så har den uendelig mange anvendelsesmuligheder.

Terningen kan bruges til alle tænkelige læringsmål. Den kan f.eks. vise farver, hvor børnene skal finde noget naturmateriale i den farve, terningen viser, eller et dyr, som man skal imitere, eller måske nogle tal, som viser antallet af sten, blade mv., som børnene skal løbe ud og finde.



I kan også lave billeder af forskellige kropsdele og klistre på terningen og så lave bevægelser med den kropsdel, som terningen viser.

Kram et træ

Stop op, og mærk og føl på de træer, I møder på jeres vej. Gør et bestemt træ til jeres træ, som I hver dag året rundt besøger ved at klappe, kramme og æe det. På den måde stimuleres børnene gennem forskelligartede sanseindtryk hver eneste dag, da træets overflade aldrig vil være ens fra dag til dag.

De større børn kan lege gætte-føle-leg ved at gå sammen to og to, hvor én er blind og én ledsager.

Føreren hjælper den blinde over til et træ, som de seende i fællesskab har udvalgt. Barnet med bind for øjnene krammer og føler på træet. Hvor tyk er stammen? Er den ru med mange smågrene? Er der mos på stammen?

Herefter hjælpes den blinde væk fra træet igen. Nu må den blinde åbne øjnene og se, føle,



lugte og sans sig frem til, hvilket træ han lige har krammet.

Følg rebet

Spænd et ca. 20 meter langt reb op mellem nogle forskellige træer, så der dannes en bane rundt i skoven. Lad børnene hjælpe. Rebet skal helst gå under grene, over grene, gennem krat, over bakker og træstubbe osv.

I følger nu rebet med én hånd uden at slippe det. Undervejs støder I på naturens små for-



hindringer, som I skal over, under og igennem. I kan starte forhindringsbanen ved at trille ned ad en bakke til rebets startsted og derefter følge det rundt.

Efterhånden som I føler jer sikre i at gå reb-banen igennem, kan I lukke øjnene og prøve igen. Der kan også hænge forskellige ting på torvet, som I skal genkende og huske, til I er i mål. I kan f.eks. binde nogle grankogler på rebet, som børnene skal tælle. Rebet kan også gå gennem en bunke blade, hvor der gemmer sig nogle genstande.

Aktiviteten kan også bruges som en findeleg, hvor én af jer gemmer sig for enden af rebet, og børnene skal følge rebet og finde vedkommende.

Prøv aktiviteten på forskellige årstider, således at børnene får fornemmelse af skovens forandring. Nogle dage er jorden måske hård og varm, mens den andre dage er blød og våd. Tal om, hvorfor skoven ændrer sig, og hvor vandet løber hen. Tal også om årstidernes skiften, og hvorfor nogle grene er faldet af træerne.

Bare det at gå en tur med børnene i en skov eller på en strand kan således gøre en vigtig forskel for udviklingen af børnenes forståelse af deres kropslige placering i omgivelserne.

Muskel-led-sansens registrerer som nævnt også leddenes tyngdepåvirkning. For at stimulere og udvikle dette ser man ofte, at børn opsøger ting og genstande, de kan løfte og flytte på. Derfor elsker børn at løfte og flytte tunge ting, blive løftet op eller hoppe i trampoliner. I naturen er der plads og rum til, at barnet kan udforske dette, og der behøver ikke at blive taget hensyn til, at det larmer, eller at genstandene kan gå i stykker. Det er derfor også et velkendt billede at se børn lege med kæppe, træstubbe og grene, hvor legen ofte går ud på at løfte genstanden op og sætte den igen enten samme sted eller et par meter derfra. Ligeledes ser man ofte børn, der klatrer op på væltede træer eller store sten og efterfølgende hoppe ned igen.

Alt sammen udviklende lege, der stimulerer barnets muskel-led-sans til at sende signaler til hjernen om kroppens placering. Jo flere signaler og sansestimuli barnet præsenteres for, jo mere veludviklet bliver muskel-led-sansen, og jo bedre kropsforståelse og motorik får barnet.

Labyrintsansen

Labyrintsansen er placeret i forbindelse med det indre øre. Den giver hjernen besked om hovedets stilling i forhold til kroppen. Den stimuleres, når barnet ændrer kropsposition ved eksempelvis at snurre, trille, vippe, gynges eller slå kolbøtter.

For at børn kan opleve længerevarende ændring af kropspositionen og dermed også en betydelig stimulering af labyrintsansen, kræves plads og albuerum. Naturen er en stor legeplads, hvor der findes plads til den leg, tumlen og trillen, der er så vigtig i udviklingen af labyrintsansen. En bakke giver eksempelvis plads til, at man kan tage sig en lang trilletur eller en susende kælketur. På samme måde giver engen barnet plads til vilde kolbøtter uden risiko for væltede pottplanter eller hoveder, der støder ind i vægge eller hinanden.

Følesansen

Følesansen stimuleres, når hud eller slimhinder rører ved noget. Følesansen er meget vigtig, da den både giver fornemmelse for ens egen krop og dens afgrænsning, men også materialers konsistens, struktur, temperatur, former osv.

Gennem følesansen undersøger barnet, hvordan verden er indrettet, og dette er vigtigt for den sproglige udvikling, da barnet hurtigere lærer at benævne ting, det har følt og berørt.

Man kan i den sammenhæng tale om, at barnet skal gribe for at kunne begribe. Altså er det lettere for barnet at kunne begribe og benævne naturens liv og fænomener, hvis det har følt på naturen. Mange forskelligartede vejrforhold samt de forskellige overflader i naturen giver varierende følelsesmæssige udtryk. Nogle dage kan træet føles varmt og knasende, mens det andre dage kan være koldt, vådt og slimet. Dette udbygger barnets forståelse af vejrphenomener og årstider samt udvikler generelt barnets følesans.

Det er vigtigt, at følesansen er veludviklet, da underudviklet følesans kan gøre børn taktilsky, hvilket medfører, at de reagerer kraftigt på berøring. Det kan også medføre uro i kroppen, og barnet har derfor svært ved at sidde stille, hvilket nedsætter koncentrationsevnen og dermed også mindsker indlæringsmulighederne.



4

Rummets betydning for børns kognitive udvikling



En stor del af børns kognitive udvikling sker, når de leger med ting, undersøger og eksperimenterer med genstande samt udforsker de rum, de færdes i. I den sammenhæng færdes mange børn i dag en række steder, der er afgrænsede og tilrettelagt ud fra lige linjer og plane underlag, der ikke giver dem mulighed for at udforske sig selv i varierede omgivelser.

Forskellige miljøer stimulerer forskellige evner

De indemiljøer, som børn færdes i i deres dagligdag, er ofte flade, ensfarvede og firkantede, og ligeledes er legepladsen ofte afgrænset af et hegn, der kan virke begrænsende for børns udforskning af rummet. Når vi færdes i sådanne strukturelt afgrænsede miljøer med lige linjer, plane gulve, firkantede vægge eller tydelige rumafgrænsninger, stimuleres primært kun den venstre hjernehalvdel, hvor den analytiske evne sidder.

Den analytiske evne er ganske vist meget vigtig for barnet, men der er stor risiko for, at det bliver ensidigt stimuleret, hvilket gør det fokuseret på detaljer og ikke helheder. Barnets højre hjernehalvdel, hvor den kreative evne er placeret, risikerer til gengæld at blive understimuleret, og indlæring får dermed sværere vilkår.

Børn skal derfor tilbydes forskellige miljøer, hvilket stimulerer udviklingen af både højre og venstre hjernehalvdel samt forbindelsen de to imellem. Denne udvikling har indflydelse på barnets indlæringsmuligheder og læseparathed. Jo flere nuancer og krav vores krop og hjerne bliver præsenteret for, jo bedre forudsætninger og motivation for læring giver vi derfor børnene.

Gennem leg, bevægelse og ophold i naturen kan vi dermed udvikle hjernens mangfoldighed og således styrke barnets kognitive og kropslige udvikling.

Dybdesyn og afstandsvurdering

Børn har behov for miljøer, der pirrer og udfordrer deres rumlige kompetence, også kaldet den spatielle kompetence.

Den spatielle kompetence udvikles sideløbende med barnets sansemotoriske udvikling. I begyndelsen af barnets udvikling opfatter barnet kun rummet, når det bevæger sig i det. Eksempelvis er barnets synssans ikke færdigudviklet og besidder ikke det såkaldte dybdesyn, der gør det i stand til at afstandsvurdere. Kun gennem en aktiv bevægelse »herfra« og »dertil« kan barnet opfatte rummets størrelse og dermed vurdere afstanden.

” Børn erfarer verden med kroppen. For at skabe bedst mulige forudsætninger for deres kropslige og kognitive udvikling skal erfaringerne derfor være mangfoldige.

I denne udvikling af barnets rumlige forståelse er det vigtigt at lade barnet have visuelle pejlemærker i form af kontraster, dybde og perspektiv. Dette findes sjældent i tilstrækkelig grad i eksempelvis traditionelle idrætshaller, hvor væggene er lige, gulvet plant, lyset ensartet, og rummet stort uden nogen genstande til at afbryde og skabe dybde. Det er der til gengæld i høj grad i naturen. Her kan barnet finde pejlemærker i form af træer, buske, søer osv. Det kan dermed nemmere sætte sig selv i perspektiv med rummet og dermed stimuleres til udvikling af sin spatielle kompetence.

Barnets forhold til sine omgivelser

Senere i barnets udvikling begynder det således at kunne opfatte rummet uden selv at være aktiv i rummet. På den måde udvikler barnet en rum-retnings-opfattelse. Den er med til at styre barnets bevægelser i forhold til de rum, det færdes i. Barnet bliver dermed i stand til at opfatte forhindringer og styre uden om disse.

Barnets forhold til sine omgivelser opbygges gennem aktiv berøring og bevægelse i rummet. For at barnet kan forholde sig til sine omgivelser, både kropsligt og kognitivt, kræves derfor en god og veludviklet rum-retnings-opfattelse. Med sin foranderlighed og kuperede beskaffenhed er na-

Hug og sav

Der er masser af aktiviteter forbundet med at lave bål. Først skal I hjælpe hinanden med at finde brænde. Måske starter denne aktivitet, mange dage før brændet skal bruges, så det kan stables og ligge til tørre. Dette giver en særlig forståelse for sammenhænge, årets gang i naturen samt kunsten at forberede sig.

Lad børnene være med, når I saver brænde til bålet. Køb eller byg selv en lille træbuk i børnestørrelse, og køb save, som børnene kan håndtere. Skal der kløves brænde, kan en voksen holde øksen, mens børnene slår ovenpå med trækøller og træstykker.

Måske skal der snittes spåner til optænding. Sørg for nogle gode snitteknive til børnene. Knivene skal have den rette vinkel, så de ikke



sætter sig fast i træet, når børnene arbejder. De mindste børn kan have glæde af venstrehånds-skrelleknive.

Husk at lære børnene god snitte- og huggeadfærd.

Tusindbenstur

Tusindbenet er et helt særligt dyr, hverken et insekt eller en orm. Det har flere ben end nogen andre dyr! I kan også prøve at være tusindben.

Stil jer op på række efter hinanden, og hold hinanden på skuldrene. Det forreste barn er tusindbenets hoved og bestemmer retningen.

Test, om I har koordineringsevne som et tusindben. Hele gruppen stiller sig på en lang række tæt sammen og skal nu forsøge at gå i takt.

Fastlæg en bane, som tusindbenet skal igennem. Sørg for, at banen går igennem forskellige typer terræn, rundt om træer og over bakker. Tusindbenet skal nu bevæge sig igennem banen, men hvis tusindbenet går i stykker på vejen, skal I stoppe og holde fast igen, inden I må gå videre igen.

Når I har taget turen et par gange, kan I forsøge, at det kun er hovedet på tusindbenet, som må have åbne øjne. Forsøg også at gå banen igennem på tid, eller lav tusindbenet endnu længere.

Leg tusindbenet og solsorten! Mens tusindbenet bevæger sig fremad og forsøger at holde



balancen, kommer fuglen (en voksen eller et barn) og forsøger at spise tusindbenet. Tusindbenet bruger sit kemiske forsvar og løfter benene for at sprøjte tis efter fuglen. Når solsorten nærmer sig tusindbenet på højre eller venstre side, løfter I allesammen jeres højre eller venstre ben og siger en tisselyd.

Prøv, om I kan finde et ægte tusindben, og kig på det. Hvor bor tusindbenet? Hvorfor har det så mange ben? Har det rent faktisk 1.000 ben? Hvad spiser tusindbenet?

Lopperne, der hopper

Tag på tur til skov eller krat, og find grankogler, små grene, bark, skaller, nødder eller lignende. Materialerne lægger I i et tæppe eller presenning, og dernæst stiller I jer i en rundkreds med tæppet imellem jer.

Syng følgende sang, imens I alle hopper i takt til den ene side:

*Svup Karoline mavepine.
Skoven fuld af lopper.
Vi kan ikke fange dem,
for allesammen hopper.*

På »... allesammen hopper« svinger I tæppet, så alle naturtingene bliver kastet afsted op i luften.

Sangen ændres til »Skoven fuld af nødder«, »Skoven fuld af kogler« eller »Skoven fuld af grene« – alt efter hvad I har indsamlet.

I skal nu hurtigst muligt samle alle genstandene op og lægge dem tilbage i tæppet. Når alle genstandene er samlet, kan en ny omgang begynde.

Hvis naturtingene har forskellige farver eller størrelser, kan I gøre legen sværere ved at hente én farve ad gangen eller store ting.

Tal om, hvad det er for nogle genstande,

I har fundet, og hvor det kommer fra. Hvorfor er koglerne faldet af træerne? Hvorfor er grenene knækket af?



Bevægelsesskattejagt

Fordel nogle poster (laminerede ark) i et område med varieret terræn, således at I skal bevæge jer i forskellige naturtyper (bakker, stier, højt græs eller krat).

En post består dels af et foto af det sted, hvor næste post kan findes, og dels en bevægelsesopgave, som skal udføres, inden man må gå videre.

Eksempelvis kan der ved post 1 være en tegning af en, der hinker. På posten er der samtidig et foto af et væltet træ. Dette træ skal I nu forsøge at genfinde i virkeligheden. Ved det væltede træ er en ny post, hvor I skal gå på line, samt et foto af det nye sted, som skal findes.

Bevægelsesopgaverne kan med fordel tage udgangspunkt i de motoriske grundbevægelser, som omhandler at krybe, rulle, kravle, løbe, gå, hoppe, hinke, springe, snurre, trille, svinge, gyng, vippe, klatre, trække, skubbe, kaste, gribe og balancere. En bevægelsesopgave kan derfor f.eks. være at forsøge at skubbe til et træ – kan I vælte det? Eller springe som en frø.

Billederne kan også illustrere noget, børnene skal finde, inden de forlader posten – eksempelvis en myre, en grankogle, en sten eller en fuglerede.

Aktiviteten træner både motorik og evnen til at se og huske pejlemærker i naturen.



turen et af de bedste rum, vi kan tilbyde børn til udviklingen af dette.

Børn skal således have mulighed for at være aktive, have pejlemærker, der kan skabe dybde og kontraster, samt bevæge sig i forskellige niveauer for at opfatte rummets størrelse og beskaffenhed. Naturen er afgørende forskellig fra indemiljøet i

forhold til netop dette, da naturen giver gode muligheder for, at børn kan bevæge sig oppe, under, igennem og over afstande, men også opleve perspektiv, dybde og kontraster. Dette giver barnet erfaringer, der skaber nye kognitive strukturer, som er med til at udvikle forholdet mellem barnet selv og omgivelserne.

5 Risikofyldte lege udvikler børn

I dagens samfund stræbes der efter at gøre børns opvækst så tryk og komfortabel som muligt. Men i denne stræben glemmer vi måske, at det at nærme sig det usikre og spændende også er vigtige elementer for en optimal stimulering og udvikling hos børn.

Børn skal have lov til at nærme sig det usikre og spændende, hvis de skal opnå optimal stimulering og udvikling. Nogle lege i naturen er risikofyldte og indebærer en vis risiko for skrammer, men man kan vælge at se dette som en naturlig og nødvendig del af børns motoriske, psykiske, kognitive og sociale udvikling. Den risikofyldte leg er en grundlæggende udviklingsleg, og argumenterne for, at børn skal præsenteres for denne, er derfor mange.

Undersøgelser har for nylig påvist, at den risikofyldte leg er udviklende og vigtig for børn. Det ligger i børns natur, at de er udforskende over for sig selv og deres omgivelser, og de holder af lege, som er spændende og farefulde, som sætter deres fysiske styrke og mod på prøve, og hvor målet er at overvinde risici.

Lad derfor børnene hoppe ned fra træer og løbe i høj fart ned ad bakken. De har brug for det høje spændingsniveau og følelsen af suset i maven. Selvfølgelig skal der stadig tages sikkerhedshensyn, men skaden ved helt at holde børnene fra de farlige lege, som udvikler dem, er langt større. Legen er ikke livsfarlig. Den er livsvigtig.

Forslag til seks typer af vilde lege

Børn søger spænding og risiko i deres lege, fordi det giver dem gode og positive oplevelser som



” Det ligger i børns natur at være udforskende over for sig selv og deres omgivelser.

morskab, glæde, gys, stolthed og selvtillid. Studier af børns spændingsfyldte leg viser, at de har stor glæde af at opleve og kende til både glæde og frygt. Faktisk er det sådan, at et af børnenes hovedformål med de vilde lege er at balancere på kanten mellem intens spænding og frygt.

Der kan kategoriseres forskellige former for risikofyldt leg, som børn bør præsenteres for. I disse lege må børnene tage særlige risici, de må forhandle med hinanden og løse de konflikter, der opstår i kampens hede, og de må tage beslutninger og være kreative i deres løsningsmodeller, når legen får frit løb.

De seks forskellige risikofyldte lege er:

1. Undersøge højder: vænner børn til højder og mindsker sandsynligheden for højdeskræk.
2. Opleve høj fart: mindsker frygten for risikobetonet bevægelse.
3. Udforske farlige redskaber: skaber interesse for at arbejde med og håndtere farlige redskaber.
4. Nærme sig farlige elementer såsom vand og ild: lærer børn at forstå, hvordan og hvornår elementerne er farlige samt mindsker risikoen for fobi og unødigt frygt.
5. Fysisk kamp: mindsker angsten i dramatiske situationer samt social angst.
6. Ud på egen hånd: hjælper børn med at overvinde frygten for adskillelse fra nærtstående personer.

6 Børn lærer gennem praksisfællesskaber

Børn udvikler sig ved at være aktive deltagere i sociale praksisfællesskaber. Denne udvikling gælder både det motoriske, det kognitive, det sproglige, det sociale og det følelsesmæssige område.

Begrebet praksisfællesskab har ophav i Étienne Wengers sociale teori om læring. Ifølge

denne teori er vi sociale mennesker, og al læring er derfor også afhængig af social deltagelse. Vi indgår derved i forskellige former for praksisfællesskaber, og læring opstår i relationen mellem mennesker og ikke i mennesket.



Ifølge den sociale teori om læring kan læring ved ophold i naturen ansues ud fra flere perspektiver som vist ovenfor.

Ved aktiv deltagelse i forskellige former for praksis lærer barnet igennem *handlen og gøren* sig selv og sine kropslige kompetencer at kende. Barnet skaber derigennem *meningsdannende* kropslige erfaringer, som spiller en væsentlig rolle i *udviklingen af barnets identitet*. Barnet deltager også som en del af et *praksisfællesskab*, hvor læring fremstår som deltagelse i sociale sammenhæng, hvor praksis knytter de lærende sammen i et fællesskab.

På samme måde kan læring i naturen ansues ud fra et helhedsmæssigt læringsperspektiv, hvor

børnene igennem deltagelse i praksisfællesskaber opnår en forståelse for naturens opbygning. *Erfaringerne* fra naturoplevelserne skaber en grundlæggende *meningsforståelse*, og den direkte førstehåndsoplevelse, børnene får ved at lege, sanse og udforske naturens forunderlige liv og foranderlighed, skaber således en vigtig forståelse for naturens værdier og menneskets samspil med denne.

Vi lærer alle på forskellige måder, og i dette helhedsmæssige læringsperspektiv inddrages det hele menneske, hvor krop, følelser og sociale relationer spiller en central rolle. Når man benytter naturen som læringsrum, får man således bragt flere læringsstile i spil. Børnene erfarer ikke kun

Koglerne og bladene

Gå på tur i skov og krat med poser eller kurve. Fyld kurvene med blade og kogler eller andet spændende fra naturen.

Når spandene er fyldt, holder I spanden over hovedet, mens I synger:

*Koglerne og bladene ...
siddet på træerne ...
når det blæser ...
Sååååå faaalder deee need!!!!*

Når I synger det sidste, vender I bunden i vejret på spandene og lader bladene og koglerne drysse ned over jer.

De mindste nyder spændingen, når de får små kogler i hovedet, og elsker gentagelser, så legen kan leges rigtig mange gange.

Tal om, hvad det er, I får i hovedet. Er det vådt eller tørt, og hvad flyver bedst? Hvilken



farve har det? Hvorfor er det faldet af træet? Hvordan føles det i ansigtet?

Insektvæddeløb

Gå på jagt efter små insekter, biller, edderkopper og orme. De kan indfanges på mange forskellige måder. Prøv f.eks. at lave kartoffelfælder, insektsugere og insektfælder. Der findes



fine vejledninger til dette på Grønne Spirers hjemmeside.

Alle de indsamlede dyr samles i et glas, der forsigtigt vendes på hovedet og placeres på midten af en voksdug. Uden om glasset er der tegnet en stor cirkel (ca. 1 meter i diameter).

På »Nu« slippes dyrene fri, og I kan nu iagttagende, hvem der er hurtigst. Det hurtigste insekt er det insekt, som først får løbet ud over cirkelstregen inde fra midten af cirklen.

Hvem tror I, er hurtigst? Før dyrene slippes fri, kan I gætte på, hvem der er hurtigst, og hvorfor.

Skab fordybelse og forundring. Hvorfor var det insekt hurtigst? Hvad betyder det? Er dem med flest ben hurtigst?

Det er ikke alle børn, eller voksne, der kan lide at røre ved insekter. Med denne aktivitet bliver I opmærksomme på dyrenes forskellighed på en sjov måde, samtidig med at I træner og stimulerer følesansen.

Varmesangen

På et hvilket som helst sted i naturen kan I stoppe op og lege varmesanglegen. Syng:

*Uhh, det er så koldt, og det blæser,
uhh, det er så koldt, og det blæser
(alle ryster af kulde).
Hvad kan vi gøre ved det?
Hvad kan vi gøre ved det?
Vi kan trille, trille, trille os til varmen,
vi kan trille, trille, trille os til varmen
(alle triller ned ad bakken).*

Lad børnene bestemme bevægelserne. Sangen kan også laves om til en svedesang, en forårs-sang osv.

Tal om vejr og vind. Hvorfor blæser det i dag? Hvordan kan jeg holde varmen?



Farvejagt



Gå på farvejagt i naturen ved at tage en æggebakke og mal hvert hul i én farve.

Gå på opdagelse i et område efter naturting i forskellige farver, som kan placeres i ægge-

bakkens huller efter farve. Når først æggebakkerne er farvet og lavet, er de rigtig nemme at have med i rygsækken og tage frem, når I har lyst.

Justér aktiviteten ved at lave en »farveuge«, hvor fokus er på en bestemt farve, og det er så kun en farve, I skal være opmærksom på, når I er på farvejagt i naturen. Lav evt. også kun to huller med hver farve for at give repetition og simplificere legen.

Gør aktiviteten sværere ved at lave farvejagt som f.eks. en stafet. Hvem er hurtigst? Hvem finder flest? Kombinér det med gakkede gangarter eller med, at farven må kun findes oppe eller nede.

I kan også lave forskellige æggebakker afhængigt af årstidens farver. F.eks. orange, brun, sort, rød og grøn for efteråret og hvid, sort, rød og brun for vinteren.

Tal om de forskellige naturmateriale. Hvad er det? Hvorfor har det skiftet farve? Er der nogen, der spiser det?

med ørerne, men også med alle sanserne og kroppen samt gennem erfaringer og relationer. Der gives derfor flere kanaler til at påvirke indlæringen.

Læring gennem aktiv deltagelse

Kendetegnet ved et praksisfællesskab er en dynamiske bevægelse, hvor børn kan bevæge sig indgående imod legens kerne og blive »mestrek« i legen eller udadgående af praksisfællesskabet for dermed at deltage mere perifert som »novicer« i legen. Dette er en naturlig del af læringsprocessen, og i dette perspektiv involverer læring altså aktiv deltagelse i sociale fællesskaber på forskellige niveauer svarende til børnenes individuelle kompetencer.

Ifølge teorien om legitim perifer deltagelse er det vigtigt, at et barn, som arbejder med en given opgave på en anderledes måde end resten af gruppen, ikke ses som en, der skiller sig ud fra gruppen, men som et barn, der stadig er en del af processen blot på sit eget noviceniveau.

” *Det, jeg hører, glemmer jeg.
Det, jeg ser, husker jeg.
Det, jeg gør, forstår jeg.*

Når børnene bliver inkluderet i et socialt fællesskab, deltager alle således i et praksisfællesskab, men på forskellige niveauer, hvor alle bliver udfordret lige meget. De erfarne børn, mestrene, kan vise de uerfarne børn, novicerne, hvordan man skal gøre, og gennem gentagelser og imitationer kan de uerfarne opnå større erfaring og mestring. Dette kan med tiden gøre dem til de erfarne mestre.

På den måde kan børn bevæge sig fra at være legitimt perifert deltagende i en aktivitet til at være fuldt deltagende, men dette kræver, at man som pædagogisk fagpersonale skaber passende deltagelsesbaner, som børnene kan bevæge sig i.



Læring gennem handlen og gøren

Ved ophold i naturen får barnet mulighed for at prøve sig selv af i forskellige kontekster samt undersøge og eksperimentere med sine sanser og bevægelsesmuligheder. Der skabes hermed øgede kropslige erfaringer, som automatiserer mange bevægelser. Når det er tilfældet, skal barnet ikke lægge stor energi og koncentration i at få selve bevægelsen udført. Det skyldes, at kropserfaringer lagres i kroppen som såkaldte kropsskemaer.

For at børn skal kunne opbygge kropskendskab og viden om en sund og aktiv hverdag såvel som forståelse for naturen, skal de have adgang til masser af kropslige erfaringer i uderummet, men også refleksioner om oplevelserne i uderummet.

Aktivitet, sansning og bevægelse kan skabe forståelse for kroppens muligheder gennem praksis, men ligeledes kan forståelsen og oplevelserne fremmes, når vi stiller abstrakte spørgsmål og refleksioner om vores gøren og handlen. Hvad er det, vi rører ved? Hvad skal vi lytte efter for at lytte til fuglenes lyde? Kan vi se en bakke i nærheden?

Gennem handlen og gøren danner vi således grobund for ny viden, og de sanseindtryk, vi får, har betydning for, hvad vi husker, hvad vi føler, og hvordan vores samspil med verden og andre mennesker udvikler sig. Aktivitet og praksis i naturen har dermed ikke bare betydning for en god kropsbevidsthed, men også for barnets indlæring.

7 Aktive og grønne læreplanstemaer

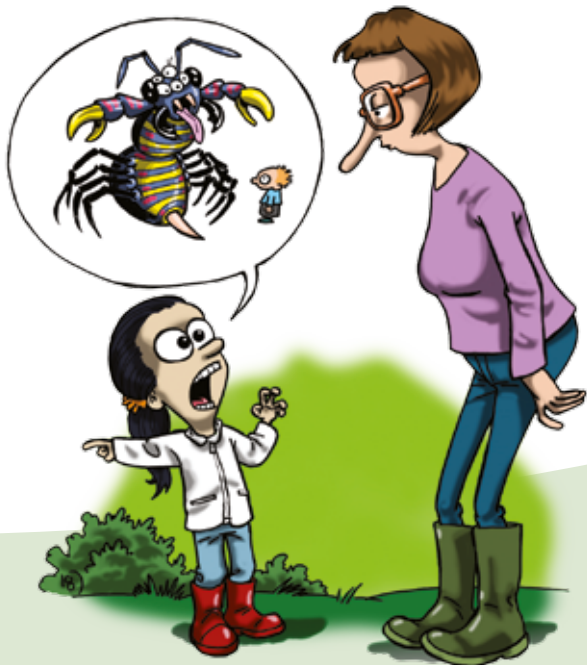
Der er i bogen blevet redegjort for, at børn udvikler sig socialt, kognitivt, motorisk og psykisk ved at være aktive og ved at være i bevægelse i et gensidigt samspil med andre børn og voksne.

I dagtilbuddenes arbejde med de pædagogiske læreplanstemaer er det aktive ophold i naturen selvsagt det bedste læringsmiljø for børns forståelse af natur og naturfænomener, men med natur og bevægelse som løftestang kan der også skabe effektive pædagogiske læringsprocesser, der udvikler det hele barn.

Forskning har nemlig påvist, at børn opnår øgede kropslige oplevelser i naturen, og da vi samtidig ved, at børn lærer gennem kroppen, giver det aktive naturmøde børn mulighed for at tilegne sig kognitive færdigheder, personlig udvikling, sociale kompetencer, sproglig udvikling samt forståelse for kulturelle udtryksformer og værdier.



Følgende fremstilling af lærings- og udviklingsmuligheder opsamler, hvorfor og hvordan naturen som bevægelseslandskab skal medtænkes i pædagogisk virksomhed. Fremstillingen er dannet på baggrund af bogens teoretiske grundlag suppleret af 150 naturpædagoger og dagplejeres praksiserfaringer med at bruge naturen som en pædagogisk ramme i børnenes hverdag.



Aktiv fortælling

Fortæl en historie om naturen, og lad børnene spille teater samtidig. I kan også skrive en sjov historie omhandlede fantasivenner, der bor forskellige steder i naturen. Bøgerne kan f.eks. tage udgangspunkt i insekter eller en dag ved fjorden, i skoven, på marken eller i haven.

Tag på tur til det sted, som er beskrevet i jeres historier. Historierne udføres som fortællinger, hvor børnene skal være aktive undervejs i højtlesningen. De skal gøre de ting, som fortællingen beskriver.

Eksempel: Fortællingen om Bib

Side 1: Hej, jeg hedder Bib. Jeg bor i græsset under dine tæer. Kan du mærke græsset, hvor jeg bor? (Rør ved græsset med hænder og bare fødder).

Side 2: Der, hvor jeg bor, møder jeg hver dag regnorme. De er mine venner. Kan du finde en regnorm? (Kryb som en regnorm).

Side 3: Når solen skinner, kommer der sommerfugle. De er svære at fange, fordi de flyver og flyver. Kan du finde en sommerfugl? (Flyv som en sommerfugl).

Side 4: Andre dage siger jeg hej til Bent Bille. Han bor under pinde og sten. Har du hilst på



Bent? (Lig på ryggen, og spræl med benene som en bille, der ligger på ryggen).

Side 5: Jeg går en tur ned til søen. Der møder jeg fisken Boble. Hun snakker og snakker. Kan du svømme som en fisk? (Svøm som Boble).

Side 6: Jeg leger tit med min bedste ven, Sindy. Vi hygger og løber en tur. Kan du fange din ven? (Løb efter, og kram en ven).

Side 7: Nu er Bib træt, så han lægger sig og kigger op i himlen, mens han slapper af. Kan du se skyer? (Lig på ryggen, og slap af).

Giv børnene læring om naturen, og sørg for at putte viden ind i jeres aktive fortælling.



Leg med vinden

Med nogle indkøbsposer og noget snor kan I hurtigt lave nogle nemme drager til at løbe og lege med.

Tag på tur ud til både en stor, åben, vindblæst mark/bakke og en lukket skov. Hvor flyver dragerne bedst, og hvorfor? Hvad er vind? Hvorfor flyver dragerne, når man løber med dem, selvom det ikke blæser?

At skulle løbe og kigge bagud og holde øje med dragen er meget svært og god motorisk træning. Børnene bliver i denne aktivitet bevidste om, at de har en 'bagside', samtidig med at de udfordres i løb og kropsbevidsthed.

Mærk verden med fødderne

Følesansen er særlig stærk i ansigt, hænder og fødder. Benyt naturen til at stimulere følesansen i fødderne, og gør således naturen til verdens bedste sansebane.

Tag strømperne af, og mærk græsset mellem tæerne. Prøv, om I kan plukke blomster med tæerne. Kan I også få blomsten helt op til næsen, så I kan snuse til den? Føl også på træernes bark og sandet. Kan I samle andre ting op med tæerne (sten, pinde, strømperne)?

Tag på tur til nærmeste lille bæk eller vandløb, og smid sko og strømper. Gå en tur ned gennem bækken, mens I mærker og sanser de forskellige underlag og materialer. Hvad møder I? Er der noget, der kilder? Er der noget, I er lidt bange for nede i vandet? Husk håndklæder, tørre sokker og måske en kop varm saft.

De helt små kan måske ikke gå i åen, men de kan få dyppet tæerne og føle med hænderne. Der er mange andre ting, man kan mærke på med fødderne. Halmstubbe, blade, sne, eller hvad med en kokasse? I så fald er det praktisk at slutte af med åen.



Lav også en sansebane på legepladsen ved at indsamle materialer: blade, kastanjer, agern, græs, sten, sand, tang, skaller mv. Bring dem til institutionen, og se på og tal om det indsamlede. Hvad er det? Hvor kommer det fra? Hvordan føles det? Fremstil dernæst en bane til at gå på eller røre ved med fingrene, enten i baljer/kasser (f.eks. vaskebaljer eller bildæk) eller direkte på græsset.

Kims leg

En voksen indsamler nogle naturmaterialer, som lægges under et tæppe.

Sammen med børnene løftes tæppet, og børnene får nu f.eks. 10 sekunder til at kigge på tingene, inden de dækkes til med tæppet igen.

Børnene skal nu prøve at huske så mange af tingene som muligt og efterfølgende løbe ud i nærområdet for at finde tingene. Tingene bringes tilbage til basen, hvor de til sidst sammenlignes med de ting, som ligger under tæppet.

Har I fundet og husket dem alle? Hvad er det for nogle ting? Hvorfor falder grankoglerne af træerne?

Brug også Kims leg til at gøre oprydning på legepladsen sjov og fyldt med bevægelse. Laminér en række billeder af forskellige lege-



redskaber, og gem billederne under et tæppe. Børnene skal nu på jagt efter legesagerne og bringe dem til basen.

Sociale kompetencer

- Nye praksisfællesskaber
- Relationsdannelse (barn/barn, voksen/barn samt voksen/voksen)
- Inklusion
- Empati
- Rummelighed
- Fællesskabsfølelse
- Omsorg/hensyn
- Engagement
- Vente på tur
- Samarbejde
- Forskellige rollefordelinger (mester/novice).

Kognitive færdigheder

- Fantasi og kreativitet
- Viden og erfaring med natur og naturfænomener
- Natur- og miljøbevidsthed
- Fordybelse
- Refleksion
- Viden om egen mestring
- Rum-retnings-opfattelse
- Spatielle kompetencer
- Nysgerrighed
- Placering i og med naturen
- Forstå årstidssammenhænge
- Lære om farver og former
- Lære om lyde
- Lære om temperatur og tilstandsformer
- Nye læringsmiljøer
- Sprog- og begrebsudvikling
- Lære om kulturelle udtryksformer og værdier
- Lære om traditioner
- Kendskab til farlige redskaber
- Kendskab til farlige elementer (ild og vand).

Kropslige færdigheder

- Sanseudvikling og sanseerfaring
- Udvikling af dybdesyn
- Kropsbevidsthed
- Kropskontrol
- Afstresning
- Udvikling af kondition og kredsløb
- Træne grundbevægelser
- Bevægelsesglæde
- Udvikling af styrke
- Opleve fysisk træthed
- Udvikling af balance
- Udvikle grundbevægelser
- Øget taktilstimulering.

Alsidig personlig udvikling

- Selvstændighed
- Selvværd
- Selvtillid
- Glæde
- Nysgerrighed
- Tro på egen mestring (jeg vil, jeg kan, jeg må)
- Modenhed
- Tillid til sig selv og andre
- At blive set og se andre
- Ro og fordybelse
- Undersøge højder
- Opleve høj fart
- Forholde sig til personlige og kropslige udfordringer og nederlag
- Opmærksomhed
- Koncentration
- Tryghed ved naturen.

8

Pædagogiske overvejelser



I det pædagogiske arbejde med børn skal man gøre sig overvejelser om det, man gør, hvorfor man gør det, og hvordan det kan hjælpe med at nå pædagogiske mål. Disse overvejelser er afhængige af konteksten, og når naturen bruges som rum for

udvikling og læring, er der nogle specifikke områder, der kan være nyttige at være opmærksom på.

Følgende opregnes en række pædagogiske overvejelser, som man bør gøre sig før, under og efter en naturaktivitet.

Før

Lærings- og udviklingsmål

- Hvilke pædagogiske mål har jeg? Hvorfor?
 - Socialt, kognitivt, fysisk, psykisk
 - Kropsbevidsthed, kropstilstand, kropsudtryk, kropssprog
- Hvilke læreplanstemaer arbejder jeg med?
 - Alsidig personlig udvikling
 - Sociale kompetencer
 - Sproglige kompetencer
 - Krop og bevægelse
 - Natur og naturfænomener
 - Kulturelle udtryksformer og værdier
- Skal vi opnå lærings- og udviklingsmålet, eller er der plads til ændringer?

- Bål, skovtur, kampele, klatring, løb, samarbejdslege, forhindringsløb osv.
- Dimensioner (eksperimenterende, konkurrerende, fordybende, iscenesættende)
- Tid (tempo, rytme, hurtig, langsom, acceleration, kontinuerligt, oplevet tid og faktisk tid)
- Rekvisitter
- Retningslinjer (kan, skal, må, sikkerhed, hensyn)

Forventning

- Hvad forventer jeg at få ud af aktiviteten?
 - Glæde, læring, udvikling, frustration, samhold, træthed osv.

Rum og rammer

- Hvilke fysiske rammer vil jeg benytte? Hvor skal aktiviteten foregå?
 - Størrelse, form, dimensioner, retninger, planer, konsistens, underlag
 - Strand, skov, mark, have, mose, eng
 - Bakker, fladt, huller, grøfter
 - Våde flader, glatte flader, tørre flader osv.

Deltagerne

- Hvem er målgruppen, og hvordan er deres forudsætninger?
 - Pædagogiske bagdøre, hvordan alle bliver inkluderet, legitim perifer deltagelse
 - Er der nogle, der har specielt gavn af at komme ud netop i dag?
 - Relationer og grupperinger (inddeling, synergi, relationelle kompetencer)
 - Niveau, køn, læringsstile og alder

Praktiske forhold

- Skal jeg tage nogle særlige praktiske hensyn?
 - Mad, tøj, vejr, personaleskift, tider, sygdomme, sikkerhed, transport, information til forældre osv.
- Hvilken påklædning er mest egnet til formålet? Hæmmer noget påklædning bevægelserne?
 - Flyverdragt, bukser, gummistøvler, sandaler
 - MTV (mæt, tør, varm)

Hvordan?

- Hvilke teorier kan jeg arbejde ud fra?
 - Zonen for nærmeste udvikling (Vygotkij)
Det felt, hvor barnet sammen med en voksen kan klare opgaver, som det endnu ikke kan klare på egen hånd
 - Praksisfællesskab og legitim perifer deltagelse (Wenger)
Al læring er afhængig af social deltagelse
 - Flow (Csikszentmihalyi)
Udfordringer imødekommer færdigheder
 - Den kropslige væren i verden (Merleau-Ponty)
Kropssubjektet som grundlæggende eksistensvilkår
 - Affordance (Gibson)
Den funktionelle forståelse af omverdenen
 - Krop imiterer krop (Sandholm)
Den ene kropps aktivitet inspirerer den anden
 - Læringsstile (Dunn & Dunn)
Forskellige faktorer indvirkning på forskellige menneskers læring
- Hvilke deltagelsesmuligheder giver jeg børnene?
 - Gentagelser, samarbejde, imitation, medbestemmelse, krav, gruppearbejde osv.

Hvad?

- Hvad skal vi lave? Hvilke aktiviteter skal vi arbejde med?



Vejrudsigten

Denne leg kan leges som opstart på alle udeaktiviteter. Hvilket tøj skal vi have på i dag?

En voksen er »meteorolog« og læser højt, hvordan vejruddsigten er. Børnene reagerer på en bestemt måde alt efter vejret:

Når den voksne råber »Regnvejr«, hopper I alle rundt med samlede ben, ligesom når I hopper i vandpytter. Når den voksne råber »Solskin«, rejser I jer på tå med armene op mod solen. Når der råbes »Blæsevejr«, løber I alle rundt mellem hinanden. Og når der råbes »Torden«, stamper alle i jorden og klapper i hænderne.

Naturlige eventyr

Bring gamle sagn og eventyr til live i naturen, og skab samtidig nye kropslige udfordringer på jeres ellers velkendte naturområder.

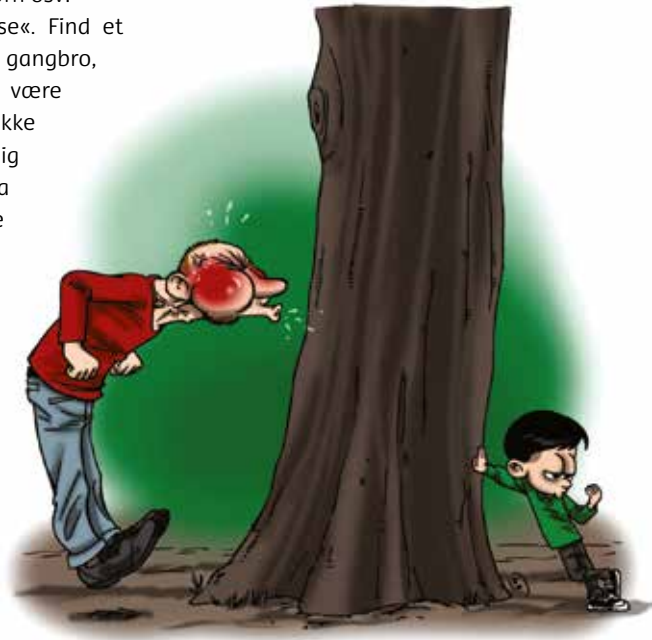
Søg på internettet, i bøger og på biblioteket efter eventyrlige historier, som I kan bringe med ud i naturen og lege. Udvælg en, og modificér den, så den passer til antal børn osv.

Tag f.eks. »De tre bukke Bruse«. Find et passende sted i skoven, der har en gangbro, eller byg en selv. De voksne kan være trolde, og børnene er de tre bukke Bruse, der skal over og spise sig mætte. Prøv også at lege »Ronja Røverdatter«, som skal springe over kløften, eller leg »De tre små grise«, som skal få samlet grene til tre hytter, der hver har deres styrke. I stedet for mursten findes et passende stort træ, som ikke kan væltes!

I kan også lave et ugeforløb, hvor I hver dag læser eller synger en ny fortælling. Mandag: De tre bukke Bruse. Tirsdag: De tre små grise. Onsdag: Højt på en

gren en krage. Torsdag: I en skov en hytte lå. Fredag: Ronja Røverdatter.

Dette er en aktivitet, der kan bruges på alle tider af året, og måske kan sangene og historierne også følge årstiderne?



Træets rødder

Find et stort træ med en flot krone, og læg jer rundt om dets stamme. I skal ligge med benene mod stammen og kigge op i kronen.

En af de voksne skal nu lægge stemme til træet og bede rødderne udføre deres arbejde:

»Åh, jeg er så tørstig. Mine blade er lige ved at visne. Sug vand, alle mine rødder, sug vand! Åhh, det var dejligt ... Men hov! Nu begynder det at blæse. Jeg kan mærke, at det rusker og river i alle mine grene. Jeg svajer frem og tilbage. Bare jeg ikke vælter! Hold godt fast på mig, rødder.«

Leg, at I skal holde fast i træet med benene, mens armene holder fast i jorden, og lav bevægelser svarende til den voksnes fortællinger.

Fortæl også træets historie, mens børnene kigger op i kronen: »Dengang jeg var et lille frø, lod min mor, det gamle, krogede egetræ, mig falde ned på jorden en sen efterårsdag ...«



Tal om træet. Hvor gammelt er det? Hvad er det for en slags træ? Har det blade? Hvem bor i træet? Hvem spiser af træet?

Løbecykeltur



Skal jeres børnehave være en rigtig cykelbørnehave? I nogle institutioner arbejdes der bevidst med løbecyklen som redskab for bevægelse og transport ud i naturen.

Med små, røde motorcykler eller løbecykler kan I køre på tur til sø, hav, skov, græsplæne eller park. I kan tilbagelægge længere strækninger, når de små ikke er nødt til at gå, og samtidig er løbecyklarne rigtig gode til at gøre løb til en sjov leg. De er gode for balancetræning og kondition, men stadig umiddelbart lettere at håndtere end en rigtig cykel.

Lav udfordrende baner og konkurrencer undervejs på jeres tur. Køb over, under, rundt om, hen til, ind i, op ad og ned ad noget.

Tal om de områder, I tager på tur til. Hvad bruges de til? Er der noget kulturhistorie? Hvem ejer dem?

Voksenaktiviteten

- Hvordan deltager jeg selv i aktiviteten? Hvor er min krop i aktiviteten?
 - Igangsætter, observant, formidler, rollemodel, støtteperson osv.

Under

Deltagelse og inklusion

- Er alle børn inkluderet i aktiviteten?
 - Hvordan skaber jeg forskellige deltagelsesbaner for børnene?
 - Imødekommer jeg forskellige læringsstile?
 - Er børnene i flow?
 - Hvordan er børnenes kropssprog?

Roller

- Hvordan er børnenes roller? Er de skiftevis novice og mester?
 - Deltagelsesmåder, placering i praksisfællesskabet
- Hvilke signaler udviser børnene?
 - Jeg kan (glæde), jeg kan ikke (frustration)
- Hvordan er min egen voksendeltagelse og placering?
 - Krop imiterer krop, forbillede og foregangsmand, engagement
 - Aktiv/passiv deltagelse
 - Undersøgende og undrende
 - Se og følge børnenes initiativ
 - Voksenkroppens placering, foran, ved siden af, bag ved

Efter

Dokumentation

- Hvordan formidler og dokumenterer jeg mine aktiviteter?
 - Over for forældre, presse, kolleger, børn
 - Former for dokumentation (skriftligt, visuelt, mundtligt)
 - SMTTE-model

Evaluering

- Hvilke tegn på udvikling og læring fremkom der?
- Er der noget, der skal ændres til næste gang?
- Nåede jeg mine mål?
- Passede børnegruppen sammen?

Italesættelse med børnene

- Hvad lavede vi i dag?
 - Slå op i bøger, se billeder, tegne, fortælle, sætte ord på
 - Bevidstgørelse
- Narrativ fremstilling
 - Fortællinger ud fra oplevelser: »Kan I huske, hvad vi gjorde, da vi ...?«

Information og forberedelse

- Hvordan forbereder jeg børnene på det, vi skal?
 - Fortællinger, information, billeder, læse, lytte
- Kræves der særlige skriftlige tilladelser fra forældrene?

Tilpasning og justering

- Er der noget, jeg skal ændre på, for at jeg når mine mål?
 - Gruppensammensætning, sværhedsgrad, rammer, remedier, regler, rekvisitter, tid
- Hvor længe kan interessen fastholdes ved børnene, og hvad gør jeg derefter?
 - Omstillingsparathed, forudsigende osv.

Kommunikation og formidling

- Er der sammenhæng mellem mine budskaber og børnene som modtagere?
 - Afsender/modtager, positiv guidning,
- Sætter jeg ord på vores aktiviteter?
 - Sproglig udvikling, »du klatrer, du finder, du løber«
- Skal jeg dokumentere noget undervejs?
 - Billeder, tegninger, dagbøger.

Metarefleksioner

- Hvordan er min daglige praksis, og når jeg mine mål?
- Lærer jeg selv noget nyt?
- Ser jeg ændringer ved børnene over længere sigt?
- Fremadrettet fokus?

Gentagelse

- Uændret gentagelse skaber genkendelighed
- Ændret gentagelse på baggrund af erfaringer.



Find mere inspiration og viden

Naturen er et optimalt udviklingslandskab i børnehøjde. Her kan børn udvikles og udfordres kognitivt, socialt, fysisk og psykisk.

Spring Ud i Naturen sætter fokus på, hvordan man med naturen som ramme kan øge børns fysiske aktivitetsniveau, motoriske grundlag og generelle trivsel, samtidig med at de udvikler deres individuelle kompetencer samt lærer om vores natur og miljø.

Søg mere viden

Vi håber, at denne bog kan være kilde til øget viden og inspiration. Det er tanken, at bogen skal give et letlæseligt og opsummerende vidensgrundlag. Derfor berøres kun det vigtigste og mest centrale under hvert emne.

Vi opfordrer alle til at søge mere viden på Spring Ud i Naturens hjemmeside.

På denne side har vi samlet interessante artikler, boganbefalinger, forskning, hjemmesider samt publikationer vedrørende børn, krop, bevægelse og natur.

På hjemmesiden kan I også tilmelde jer nyhedsbreve og finde orientering om Spring Ud i Naturens mange spændende arrangementer og aktiviteter rundt omkring i landet.

Spring På Bussen

For at sikre engagement er det af stor vigtighed, at man som fagpersonale føler sig klædt på til at påtage sig opgaverne. Større viden og faglig sikkerhed giver også mulighed for at spille bolden videre til forældrene.

Derfor vil Spring På Bussen fra medio 2014 til 2016 køre rundt i hele landet og besøge daginstitutioner, naturcentre, markedspladser og andre spændende steder. Bussens dygtige bemanning vil inspirere og motivere til sjove lærerige aktiviteter for børn og voksne i naturen og formidle viden om motorik og udvikling. Derudover tilbyder Spring Ud i Naturen heldagskurser og konferencer for pædagoger og dagplejere.

Find information og tilmelding til kurserne og Spring På Bussen på Spring Ud i Naturens hjemmeside.

Find en aktivitet

På hjemmesiden findes også landets største naturaktivitetssøgeside målrettet mod 0-6-årige med mere end 300 naturaktiviteter, som er tilpasset temaerne i de pædagogiske læreplaner. Find også Spring Ud i Naturens 75 bedste krops- og bevægelsesaktiviteter her:

www.springudinaturen.dk

Spring Ud i Naturen
Friluftsrådet
Scandiagade 13
2450 København SV

