

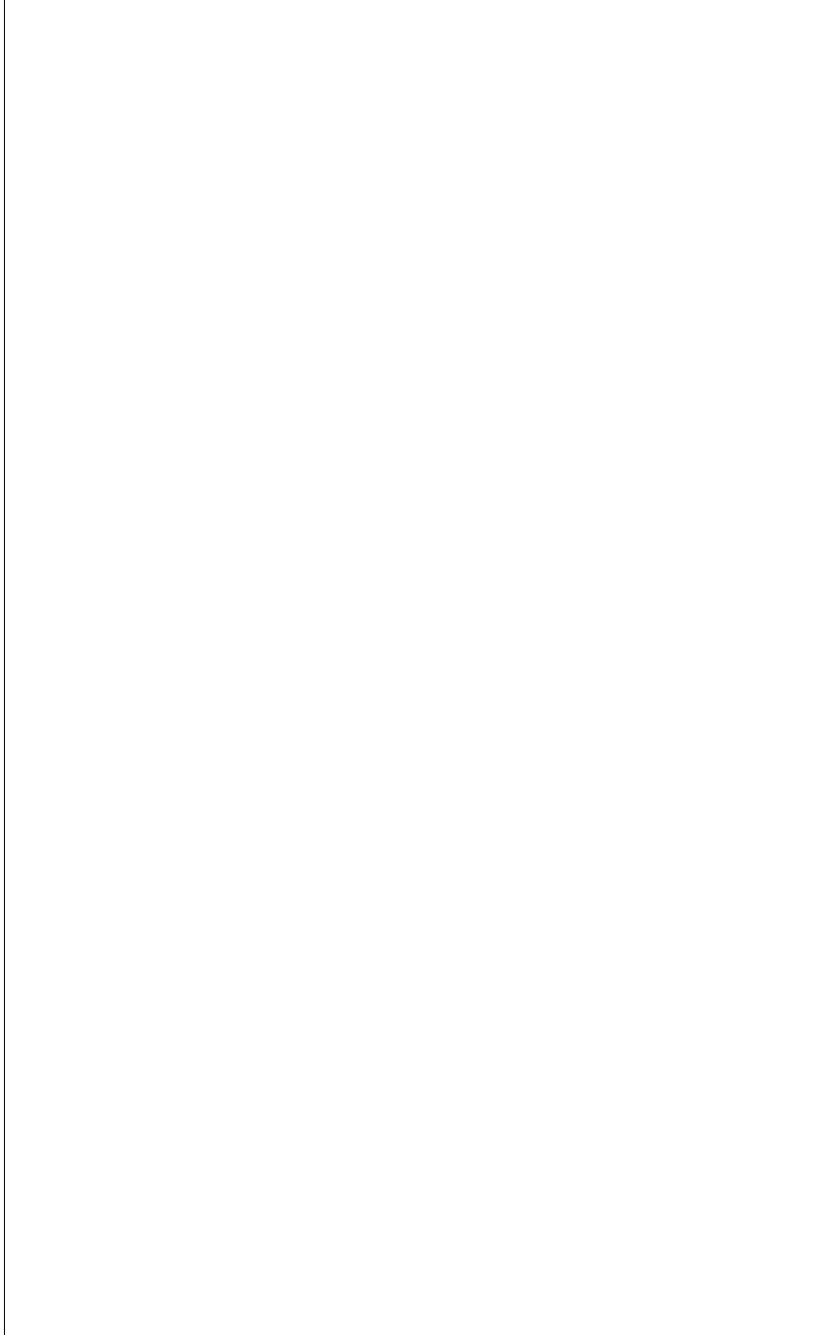


Lek utomhus

Lekar och spel utomhus
för barn i åldrarna 4 till 12 år

Dušan Bartùnik





Lek utomhus

Lekar och spel utomhus
för barn i åldrarna 4 till 12 år

Dušan Bartùnik

Text och illustrationer: Dušan Bartùnik

Översättning: Veronica Koutny

Redaktör: Germund Sellgren

Tryckeri: Affärs & Tidskriftstryck

Tryckår: 2004

OM FÖRFATTAREN

Fil dr Dušan Bartùnik tillhör avdelningen för utomhuspedagogik på idrottsinstitutionen vid Karlsuniversitetet i Prag, Tjeckien.

Dušans specialitet är utomhuspedagogik och upplevelsebaserad inläring. Sedan en tid tillbaka samarbetar han med Centrum för Miljö och Utomhuspedagogik vid Linköpings Universitet.

VÄRLDSNATURFONDEN WWF

Världsnaturfonden WWF är med sina fem miljoner medlemmar världens ledande ideella miljöorganisation. Vårt uppdrag är att:

- bevara den biologiska mångfalden
- främja ett uthålligt nyttjande av jordens resurser
- bekämpa föroreningar i luft, vatten och mark.



Förord

Jag blir glad då jag ser årets första sädesärla eller plockar en bukett vitsippor. Jag trivs i en hagmark med blåklockor, enar och stenmurar. Jag kan till och med erfara ett stråk av lycka i mötet med naturen. Hur kommer det sig? Är inte nyckelordet *relation*. Jag har en förbindelse till det levande, till ett landskap. En äkta och oförställd erfarenhet av livet utomhus. Relationer är man rädd om. Jag är mån om mina nära och kära. På samma sätt vårdar jag relationen med naturen.

Men hur får man den där livslånga relationen med naturen? Ingångarna kan vara flera – en är leken. När man leker tappar man de invanda betendena och försätts i ett tillstånd av här och nu. Leken skapar närhet, spänning och till och med ett tillstånd av flow. En annan bra sak med leken är att man aldrig är för gammal för att leka ...

Denna skrift för oss ut i naturen med leken som dörröppnare. De erfarenheter man får skapar relationer till andra deltagare, men också till den omgivande naturen. En varierad natur stimulerar lekens innehåll. Skriften vilar på ett utomhuspedagogiskt fundament som betonar värdet av de autentiska förstahandserfarenheter man gör i ett levande sammanhang utomhus i landskapet.

Biologisk mångfald är bra för god lek. Världsnaturfonden WWF arbetar bland annat med att bevara den biologiska mångfalden; att det finns många olika arter och livsmiljöer men också en genetisk variation.

WWF har tagit fram ett stort antal läromedel om bl. a. ekologiska fotavtryck, tropikskogar och naturvaktare. Läs mer på vår hemsida www.wwf.se/utbildning

Använd "Lek utomhus" som inspiration och "dörröppnare" för vidare studier av och upptäckter om naturen.

Ulriksdals slott, juni 2004
Germund Sellgren, WWF

Innehållsförteckning

Barnet och leken	7	LEK MED REP OCH SNÖREN	
Att förbereda och leda lekar.....	8	Daggmask	33
Att motivera barn	10	Djurens dragkamp	34
Beskrivning av lekarna	12	Julgranen	35
LEK PÅ ÄNGEN		Ekorrarnas tvättlina	36
Mullvaden i mörkret	15	Den långa masken	37
Skafferiet	16	Läggdags	38
Epoken	17	Förtrollade spindelväv	39
Fågelvägen	18	MINNESLEKAR	
Över forsen	19	Onaturlig natur	41
LEK I SKOGEN		Nyfikna frågor	42
Över myren	20	Vad nytt?	43
Gingko	21	Ordlek	44
Daggdroppar	23	KREATIVA LEKAR	
Kräldjur	24	Natur-rep	46
Apornas hinderbana	25	Zoologisk trädgård	47
Skogstrollet	27	ORIENTERINGSLEKAR	
Lapp-jakt	28	Nattorientering	49
LEK VID VATTNET		Genom dimman	50
Forsränningen	30	LEKAR MED NATURMATERIAL	
Galleriet	31	Det gamla trollet	52

Barnet och leken

För barn är livet en lek. Det nyfödda barnet upptäcker världen runt omkring sig, det prövar sig fram och försöker förstå betydelsen av vad det ser och hör. Sakta börjar det bekanta sig med omgivningen, krypa, gå och undersöka allt i sin väg. Leken övergår i en ny fas då barnet får kontakt med allt fler människor runt omkring sig, både med jämnåriga och med människor i andra åldrar. Den här fasen är viktig för barnets framtida sociala liv. Med lekens hjälp kan det successivt inordna sig i samhället. För barn är det självklart att livet är ett äventyr och en lek. När barnet växer upp börjar det som varit en lek att kallas livet.

Vad är en lek?

Det är en populär fråga. Filosofer, pedagoger och psykologer har hittills inte lyckats enas om en gemensam, precis och uttömmande definition. Om vi frågar ledare av barngrupper, lärare eller barnen själva, kan svaren ofta påminna om varandra, dock utan att ge en precis definition. Förslagen är dock många. Lekandet kan bl a karakteriseras av ett icke förutbestämt utfall, varierade regler, underhållning, glädje, tillfredsställelse, frivillighet, självdisciplin, allvar, fantasi, föreställningsförmåga, samhörighet, dramatik och närvaro.

Leken både är ett uppfostringsredskap och en källa till

nya upplevelser och erfarenheter. Varje lek rymmer outtömliga möjligheter. Dess syfte och mål kan alltid utvecklas och förändras, både av ledaren och av barnen som deltar.

Lek och tävlan

En del pedagoger rekommenderar små barn att inte alls tävla. En viss grad av jämförelse sker dock alltid i mötet mellan människor, barn som vuxna. Det är viktigt att barn lär sig hantera både vinst och förlust. Konstruerade miljöer där det inte går att förlora är inte en bra lösning. De flesta sporter baseras på tävlingsmoment och sportens goda inverkan på den personliga ut-

vecklingen är välkänd; den bidrar till kämparanda, uthållighet, kamratskap och samarbete.

Tänk igenom hur varje spel skall utvärderas, om en segrare skall utses eller om resultatet kan bedömas på något annat sätt. En direkt effekt av en väl genomförd lek är att deltagarna spontant vill spela fler spel.

Att förbereda och leda lekar

Möjligheterna att organisera och genomföra lyckade spel och lekar ökar om ledaren följer några enkla grundregler. Han eller hon bör veta vad spelet har för mål och sträva efter att uppnå detta. Introduktionen av ett spel ger ledaren möjlighet att motivera barnen till att vilja delta.

Extra stora krav på spelledaren ställs vid ledning och förberedelse av spel som riktar sig till barn. Ledaren måste fånga barnens intresse, motivera dem, upprätthålla deras uppmärksamhet och ständigt försäkra sig om att deras säkerhet inte äventyras. Lekandet bör integreras i barnens dagliga rutiner och ta hänsyn till när de ätit, sovit och vilat samt till deras ålder och fysiska förmåga.

Indelning av spelarna i grupper

Indelningen av deltagarna i grupper är en viktig del i ett lyckat genomförande av många lekar och spel utomhus. Barnen kan delas upp genom lottning, räkning, baserat på ålder, längd, bokstavsordning (namn) eller slumpvis uppdelning. Om spelet skall ha en viss inriktning och om lagen skall vara fysiskt jämbördiga eller uppfylla vissa kriterier (en viss medellängd, lika många flickor som pojkar, lika många erfarna och oerfarna spelare e d) blir det utgångspunkten för lagindelningen. Spelledaren kan antingen dela in barnen i grupper eller välja två lagkaptener som turas om att välja medspelare (lagledarna utses genom urval eller genom att erbjuda några barn möjligheten).

Det är lämpligt att spelarna i samma lag har något kännetecken t ex likadana kläder. Det kan också motivera deltagarna att själva välja en symbol eller ett namn. Det kan också underlätta genomförandet och utvärderingen av spelen.

Val av en första lek

Det första intrycket är viktigt, särskilt vid genomförande av le-

kar och spel med barn. Var därför särskilt uppmärksam på val av en inledande lek då den lägger grunden för en positiv kontakt med deltagarna. Den skall ge lust och motivation att fortsätta leka och bidra till att skapa rätt atmosfär för nya spel. Det är också viktigt att beakta om den första leken skall inleda ett tema eller program med flera spel. Sist men inte minst skall den första leken fungera som en mental och fysisk uppvärmning.

Lekens inledning

Lekens inledning är viktig och dess betydelse för ett lyckat genomförande av spelet skall inte underskattas. Det finns många sätt att inleda en lek och den slutgiltiga lösningen beror till stor del på ledarens personliga preferenser. Det är bra om den som leder spelat själv tidigare genomfört leken, då det gör det lättare att förklara den för deltagarna.

Regler

En viktig del i spelet är dess regler. De bör formuleras så enkelt och precist som möjligt och sammanfatta vad leken går ut på. Innan spelet inleds repeteras reglerna ännu en gång och deltagarna får möjlighet att ställa frågor.

Spel för yngre barn bör inte vara alltför komplicerade. Inledningsvis förklaras reglerna kortfattat, gärna i kombination med en demonstration av vad barnen skall göra. En del spel kan vara svåra att förklara men lätta att förstå när de demonstreras. Ibland behöver deltagarna också själva få pröva på olika moment innan spelet påbörjas.

Naturvård och miljöhänsyn

Det är viktigt att lära barnen att ta hänsyn till naturen när de leker utomhus. Välj lämpliga spelplatser (inte i gläntan där små tallplantor precis planterats ut eller i parkens blomsterrabatter). Uppmärksamma barnen på detaljer i utomhusmiljön så de lär sig uppskatta naturens skönhet. Många barn har ett konsumtionsbaserat förhållande till allt runt omkring sig. Deras beteende grundar sig ofta i ren okunskap om alternativa förhållningssätt. Ett barn som bryter av eller slår på träd och buskar kanske knappt är medvetet om vad det gör och vad det får för konsekvenser (eller så är det mitt uppe i en lek där det slåss mot en armé av utomjordingar). Lär barnen respektera naturen och kom ihåg

att kunskap ofta är en förutsättning för hänsynstagande. När leken avslutats bör ledaren se till att barnen hjälper till med att återställa lekplatsen i sitt ursprungliga skick.

Ytterligare riktlinjer

Exempel på andra viktiga tumregler vid genomförande av lekar och spel utomhus är att vara flexibel och kreativ (t ex om förhållandena på spelplatsen inte är som man tänkt sig eller om reglerna måste ändras). Även valet av avslutande spel är viktigt. Mest lämpade är lekar som sammanfattar temat och ger positiva minnen som barnen kan bära med sig till nästa lektillfälle.

De flesta ledare utvecklar en egen lekrepertoar. De beprövade favoriterna varvas sedan med nya lekar och idéer.

En mycket viktig del i arbete med barn är ett välutvecklat säkerhetstänkande och tidig identifikation av riskfyllda, potentiellt farliga situationer.

Att motivera barn

En viktig förutsättning för ett lyckat genomförande av lekar och spel är att barnen är motiverade och har lust att leka. Delta-

garnas humör och ambition när spelet inleds har stor betydelse. Barnens motivation är ofta lika viktig som leken i sig.

Ett av motivationens viktigaste syften är att väcka deltagarnas intresse, förbereda dem på vad som väntar och få dem att förstå syftet med spelet. Motivationen avgör om spelet blir en uppskattad och värdefull upplevelse både för deltagarna och för ledaren. Det är stor skillnad mellan ett spel som genomförs med motiverade och omotiverade deltagare.

Spelen i den här skriften inleds med en kort historia som kan läsas upp eller återberättas av ledaren. Historien motiverar barnen, hjälper dem leva sig in i leken och förstå dess syfte. Den här motivationsmetoden är populär eftersom den är så enkel.

Olika sorters motivation

Effektiva motivationsmetoder engagerar deltagarna och hjälper dem förstå spelets regler och syfte.

Ledarens personlighet har stor betydelse för hur lyckat ett spel blir. En skicklig ledare kan motivera spelets deltagare och få dem att tycka att en alldaglig aktivitet blir spännande och inspirerande.

Om spel med flera etapper genomförs är det viktigt att både motivera deltagarna inför de enskilda lekarna och för helheten. Gör deltagarna medvetna om det övergripande syftet som förenar spelen och lekarna.

Lekplatsen

Valet av en stimulerande och spännande lekplats kan vara starkt motiverande för spelets deltagare. Det kan röra sig om en grotta eller en urholkning i ett berg, en skogskoja, ett källarvalv, en ruin eller en öppen eld. Spelet kan inledas med att en deltagare i taget letar sig fram till spelplatsen (på en stig, längsmed en bäck e d).

Ljus

Ett effektivt sätt att skapa stämningsfyllda miljöer och en motiverande atmosfär är att förändra ljuset. Tona ned belysningen, lek i mörkret, tänd ljus eller fotogenlampor. Under dagen kan belysningen dämpas genom att dra ner persienner och rullgardiner eller genom att vistas i en källare eller på en vind. Ett viktigt hjälpmedel i många lekar är ögonbindeln som kan ersätta mörkret. Om någon av deltagarna är rädd för mörker

räcker det med att han eller hon blundar - övertala inte barnen att binda för ögonen.

Muntlig introduktion

Deltagarna kan motiveras med en muntlig introduktion. För att det skall vara tydligt när spelet börjar och när ledaren börjar förklara spelets regler är det lämpligt att alla deltagare sitter ner och ägnar ledaren sin fulla uppmärksamhet. Spelets regler och syfte kan beskrivas så engagerande som möjligt genom att använda en varierad samtalston, röststyrka och satsmelodi.

Historier

En av de mest utnyttjade motivationsmetoderna är att inleda spelet med att berätta eller läsa upp en historia. Historien kan baseras på verkliga händelser eller vara påhittad. Syftet är att försätta deltagarna i en viss stämning, få dem att leva sig in i historien samtidigt som barnen får ett hum om hur spelet kommer att genomföras. Tänk på att det är av stor betydelse hur historien berättas. Historiens upplösning kan sparas till lekens slut och bli en lugn och naturlig avslutning på spelet.

Teater

Ett sätt att inleda och introducera en lek är att spela upp en kort scen eller charad som ger barnen en idé om vad spelet går ut på. När leken genomförts kan det avslutas med att spela upp ytterligare en charad. En annan effektiv motivationsmetod är att låta deltagarna titta på en kort filmsnutt. Ytterligare ett alternativ är att spela in introduktionen på ett kassetband som spelas upp för barnen.

Musik och ljud

En annan motivationsmetod är användning av musik och olika ljud. Barnens upplevelser kan förstärkas genom att dämpa ljuset eller binda för deltagarnas ögon. Musik kan även användas under spelets gång eller för att avsluta leken (barnen slutar leka när musiken börjar spela eller rör sig bara när musiken spelar).

Beskrivning av lekarna

Lekens namn

Lekarnas namn ger en fingervisning om deras innehåll. Namnen kan underlätta schemalägg-

ning och planering av lekprogrammet och även göra det lättare för barnen att komma ihåg lekarna.

Fokus

I varje lek övas ett antal fysiska och psykiska färdigheter. Under den här rubriken beskrivs de färdigheter som främst används med några sammanfattande nyckelord.

Hjälpmedel

Här finns en lista på föremål som kan behövas för att genomföra leken. Ambitionen har varit att använda enkla, lättillgängliga hjälpmedel som snören, ögonbindlar, visselpipor, klockor och snitslar. I flera av lekarna behövs inga hjälpmedel.

Motivation

Varje spel inleds med en kort motiverande historia. I en del av historierna antyds spelets regler. Ledaren kan använda motivationen på en rad olika sätt (se föregående kapitel om motivation).

Beskrivning

I beskrivningen av spelet förklaras dess förlopp och regler. I en del av spelen beskrivs även en speciell, enklare variant för yngre barn.

Varianter

Ovanstående beskrivning avser en grundläggande variant av varje spel. Denna kan varieras och utvecklas. De återgivna förslagen kan fungera som inspiration för utveckling av lekarna och dess regler så spelens karaktär och inriktning förändras och andra psykiska och fysiska egenskaper övas.

Säkerhet

Här finns ett antal råd och tips som kan bidra till att förhindra att barnen råkar ut för olyckor eller skadar sig.

Prag 2004

Dušan Bartùnik



Lek på ängen!

En äng eller gräsmatta är ofta den mest lättillgängliga platsen för lekar utomhus. Här finns många möjligheter att genomföra olika spel. Stora, öppna ytor kan utnyttjas och ofta räcker det med enkla hjälpmedel: en ögonbindel, en klocka eller ett tidtagarur, en visselpipa, en eller flera bollar och några föremål som markerar var spelplanen börjar och slutar (t ex klädesplagg).

Spelen i det här kapitlet är inte bara underhållande och avslappnande. De kan också höja deltagarnas kondition, smidighet, koordination, rumsliga orientering och tillit. De flesta av spelen kan även utföras i en gymnastiksal eller i ett stort rum.

Mullvaden i mörkret

Fokus

Känslor och rumslig orientering.

Utrustning

En ögonbindel, ett långt rep (20-30 m).

Motivation

Grävlingen Allan bor i tunnlarna han grävt under trädgårdsmästare Linds rosenrabatt. Varje dag gräver han nya tunnlar, men har sedan ofta svårt att hitta hem igen. För att inte gå vilse har Allan kommit på att han kan dra ett snöre efter sig så han snabbare hittar vägen tillbaka till sin bohåla. Men han får inte glömma att ta med sig snöret – då går han vilse igen!

Beskrivning

Ett rep, utan öglor och knutar, breds ut fritt på en äng (utan att korsas). Deltagaren har förbundna ögon och fattar tag i repets ena ända. Uppgiften är röra sig framåt

till den andra ändan genom att föra händerna längs med repet. Ta tid på varje deltagare. Ändra repets sträckning innan nästa deltagare startar.

Varianter

- Låt repet löpa över olika naturliga eller konstruerade hinder, genom buskage, i sluttningar, i träd eller i en trappa.
- Lägg olika saker längs med repet – pinnar, klossar, plastleksaker e d. Deltagarnas uppgift är att hitta sakerna när de rör sig utmed repet och att sedan känna sig fram till vad det är. När de nått mål berättar de för ledaren vad de har hittat.

Säkerhet

Välj en plats där deltagarna (med förbundna ögon) inte utsätts för risk att falla eller på annat sätt skada händerna och ansiktet.



Skafferi

Fokus

Smidighet, uppmärksamhet och taktik.

Utrustning

20 hasselnötter eller något som får symbolisera nötter.

Motivation

En ekorre hade sitt skafferi under en stor lönn. Hela hösten samlade hon nötter för att fylla sitt förråd inför vintern och ha något att äta när snön kom. Men på nätterna brukade små möss komma smygande och festa på nötterna som ekornen hade gömt i sin håla. Trots att hon vaktade sitt skafferi blev mössen allt duktigare. Ofta lyckades de sno åt sig några nötter.

Beskrivning

En deltagare med förbundna ögon agerar ekorre och vaktar sitt skafferi (en hög med 20 hasselnötter).

Ho
sitt
nöt
mö
20
rus
nöt
från
nöt
rör

och kroppen. Så snart ekornen nuddar en mus är den utslagen ur leken. Mössen får bara sno åt sig en nöt i taget. Sedan måste de springa till en anvisad plats vid startlinjen och lägga ifrån sig nöten innan de försöker knycka en ny nöt. Vinner gör antingen den mus som samlat flest nötter eller den ekorre som har flest nötter kvar efter en viss tid.

Varianter

Avskärma en cirkulär yta med en diameter på 3 till 5 meter med hjälp av ett rep. Sprid ut olika saker t ex stenar (cirka 30 stycken). Välj ut 3 till 5 ekorrar och bind för deras ögon. Resten av deltagarna är möss och skall sno åt sig stenarna (nötterna) och föra dem till en plats utanför ytan. Mössen får bara ta med sig en nöt i taget. Så snart de vaktande ekorrarna vidrör en mus är den utslagen ur spelet.



Epoken

Fokus

Slump och underhållning.

Utrustning

Ingen.

Motivation

Det tog miljontals år innan livet på vår planet började utvecklas. Många djur, växter och andra organismer har passerat revy under årmiljonernas lopp. De flesta har för länge sedan dött ut medan andra fortsatt utvecklas till vår tids organismer. Livets utveckling är en lång process som saknar slut. Människan har, precis som alla andra arter på jorden, upplevt många stadier i sin utveckling.

Beskrivning

Alla deltagare genomgår fyra utvecklingsstadier under spelets gång; från *bakterie* via *kräldjur* och *apa* till *människa*. I början är alla deltagarna bakterier som krälar runt på marken. För att ta sig till nästa utvecklingsstadium måste de bese-

gra en annan bakterie. Detta sker genom att vinna en omgång av leken sten-sax-påse: Sten, knuten hand, vinner över sax – två fingrar . Sax vinner över påse – öppen hand. Påse vinner över sten.

Den som förlorar är fortfarande bakterie och får pröva lyckan i en ny spelomgång. Den som vinner blir kräldjur som tar sig fram på alla fyra och väser. Nästa utvecklingsstadium är apan som går framåt-böjd med hängande armar och slår sig för bröstet. Bara de deltagare som befinner sig i samma utvecklingsstadium kan tävla: bakterier med bakterier, kräldjur med kräldjur och apor med andra apor. Alla behöver inte bli människa i varje spelomgång. Upprepa istället spelet så alla får chans att bli människor.

Varianter

Flera utvecklingsstadier (djur) kan ingå i spelet t ex ormar (krälar och väser), kycklingar (hoppar runt på huk och piper) och hundar (går på alla fyra och skäller).



Tropikskogarna täcker 7 % av jordens yta. Här finns en otrolig biologisk mångfald – 50 % av världens arter. Många arter är okända. Världsnaturfonden har flera läromedel som berör tropikskogarna; Våra ekologiska fotavtryck, I tropikskogens värld och Upptäck tropik skogen. Läs mer på: www.wwf.se/utbildning

Fågelvägen

Fokus

Tillit, samarbete och nya impulser.

Utrustning

Ögonbindlar.

Motivation

Emil och Ida hade gått vilse i skogen. Kvällen närmade sig och det började skymma. Ida blev rädd. Då klättrade Emil upp i ett högt träd. Han såg att det lyste i fjärran och förstod att det var i den riktningen de skulle gå. Men mörkret föll snabbt. De skyndade sig allt vad de kunde, men till slut var det så mörkt att de inte kunde se handen framför sig. Som tur var började Emil känna igen sig. Han var tillbaka i sin egen skog där han kände till varje stock och sten. Nu fick han hjälpa Ida. Han varnade henne för alla grenar och stubbar och till slut kom de båda hem välbehållna utan att ha ramlat och slagit sig.



Beskrivning

Dela in barnen i par. En av deltagarna i varje par har förbundna ögon och leds av den andra som långsamt går före, väljer väg och tar sig förbi, över och under olika hinder t ex slalom mellan träden, under stockar, runt buskage o s v. Deltagaren som går först försöker följa en väg som spelledaren pekat (eller märkt) ut genom att hålla deltagaren med förbundna ögon i handen och beskriva vad denna skall göra. När de kommit i mål byter de plats.

Varianter

- Ingen i paret får prata, men ledsagaren får använda händerna för att visa vilka hinder som väntar.
- Deltagarna håller varandra i pekfingeret, vilket kräver större koncentration och uppmärksamhet.
- Deltagarna håller inte i varandra. Den som går först får bara leda den andra genom att beskriva vägen.
- Alla deltagare ställer sig på rad och håller varandra i händerna. Alla utom den första har förbundna ögon. Den som står först leder hela gruppen. Även denna lek kan genomföras utan att prata.

Säkerhet

Spelledaren kan stoppa spelet med en given signal, t ex en vissling, vid risk för fall eller annan skada.

Över forsen

Fokus

Koordination, smidighet och balans.

Utrustning

En trädstam (alternativt en trottoarkant, bänk eller låg plint).

Motivation

En björnfamilj brukade festa på hallonen som växte på en liten ö i älven. Det forsande vattnet var iskallt, men björnarna hade tur. Genom att balansera på en nedfallen trädstam kunde de ta sig ut till holmen utan att vada genom det kalla vattnet. Efter några dagar sprang björningarna obehindrat fram och tillbaka över stocken och prövade olika sätt att ta sig över till ön. Så länge det fanns hallon på ön kom björnarna dit varje dag.

Beskrivning

Använd en nedfallen trädstam utan kvistar (kan ersättas av en trottoarkant, bänk eller låg plint). Uppgiften är att balansera sig fram över trädstammen utan att ramla av. Deltagarna går först framlänges, sedan baklänges, på alla fyra, med böjda ben (på huk), hoppande på ett ben, jämfota, småspringande osv.

Varianter

- Dela in deltagarna i par där en deltagare har förbundna ögon och leds av den andra.
- Två deltagare går över stocken från var sitt håll och måste ta sig förbi varandra (byta plats) när de möts i mitten.
- Deltagarna håller varandra i händerna och går tillsammans över stocken.

Säkerhet

Lek i plan terräng utan hinder och ojämnheter.



Att med håv upptäcka livet i vattnet är alltid väldigt roande. Vill du undersöka en sjö eller en ån har WWFs Naturvaktarna ett speciellt program för detta. Se www.naturvaktarna.wwf.se

Över myren

Fokus

Skicklighet, samarbete och snabbhet.

Utrustning

8 till 12 flata stenar, tidningar, sittunderlag e d.

Motivation

Norrlands djupa skogar är uppblandade med stora myrar. Skogsvaktarna som arbetar där vill ta sig över myrarna för att kunna lägga ut foder åt skogens djur. För att inget ska hända och för att undvika att gå vilse så ger de sig aldrig ut ensamma. De rör sig framåt över myrarna med hjälp av stora, flata stenar som de lägger framför sig.

Beskrivning

I det här spelet får deltagarna träna på att ta sig fram i svår terräng (här en avgränsad bit äng som är cirka femton meter bred). Vid den ena änden placeras ett antal flata stenar (en mer än antalet deltagare).

När spelet startar (på en given signal) läggs den första stenen ut på myren så att spelaren utan att nudda marken kan kliva över på den från myrens strand (startlinjen). När den första deltagaren står stabilt på stenen räcker nästa spelare honom eller henne en ny sten. Den första deltagaren tar stenen och lägger den framför sig i riktning mot myrens andra strand (spelplanens andra sida). Sedan stiger hon eller han över till den andra stenen och nästa spelare tar hans eller hennes plats. På så sätt tar sig alla lagdeltagare ut på myren. För att röra sig framåt räcker den sista deltagaren fram den sista stenen, vilken placeras längst fram.

Varianter

- Flera lag tävlar mot varandra.
- Varje deltagare tar sig själv över myren med hjälp av två stenar.

Säkerhet

Välj en plan yta som stenarna ligger stabilt på.



Ginko

Focus

lakttagelseförmåga, reaktionsförmåga och påhittighet.

Utrustning

Tejp och några löv.

Motivation

För att bli medlem i den hemliga Ginko-klubben var medlemmarna tvungna att i hemlighet plocka ett nedfallet löv från ginkoträdet i fullmånens sken. Ginkon är världens äldsta trädart och trädet växte i en stor, berömd trädgård i stadens utkant. Trädgården var fylld av ovanliga växter och träd från när och fjärran. Mitt ibland dem växte ett ginkoträd som för många år sedan hade förts dit från Kina.

Beskrivning

Innan leken börjar krävs en del förberedelser. Välj ut några lövträd

med låga grenar som deltagarna kan nå upp till. Tejpa fast ett löv från en annan sorts träd bland trädens egna blad. Dela in deltagarna i grupper om fem till åtta barn. Förbered ett träd med ett främmande blad per lag. Visa varje lag var det skall leta med hjälp av en karta, en gåta eller andra ledtrådar.

Varianter

- Måla en färgad rand på varje löv (en färg per lag) och fäst i ett träd eller buskage.
- Använd växtligheten på eller runt skolgården.

Säkerhet

Det är inte tillåtet att klättra i träden eller att bryta av grenar och kvistar. Se till att deltagarna hanterar träden och buskarna försiktigt så de inte skadas.



Ginko härstammar från Kina. Finns i odlad form i vissa parker i Sverige. Bladen är solfjädersformade. I Sverige finns lövträd som t ex asp, lönn, alm, lind och ek. I WWFs Naturvåktarna Skog finns fler uppgifter att arbeta vidare med.

Lek i skogen!

Skogen är en utmärkt plats för lekar och spel. Alla typer av skogsmiljöer kan utnyttjas, förutsatt att naturen inte störs eller tar skada. Lär barnen att skogen är ett känsligt ekosystem där vi är besökare. För att vara välkomna är det viktigt att vi inte för oväsen eller bryter av kvistar och grenar. Vi tar med oss allt skräp och behandlar skogsmiljön med respekt.

Då skogen sällan är en naturligt avgränsad spelplats är det viktigt att märka ut spelplanen så att deltagare inte tappas bort. Använd skogsvägar och stigar, bäckar, elledning samt utkanten av åkrar och ängar. Ledaren kan även använda en visselpipa som nödsignal (alternativt ett munspel eller en flöjt). Alla barn ska veta att de omedelbart måste återvända till startplatsen när de hör visselpipan. Glöm aldrig bort att vi inte är ensamma i skogen. Visa hänsyn!

Daggdroppar

Fokus

Koncentration, uppmärksamhet och tålmod.

Utrustning

100 till 200 vita pärlor eller kulor.

Motivation

När solen går upp fylls ängen av gräshoppor som kommer för att titta på daggdropparna som glimmar i solens första strålar. De stora vattendropparna finns överallt i gräset, på växterna, i mossan och på trädens löv och barr. Vackrast är spindeln Siggas gnistrande väv och färgerna som gräshoppor ser när de kisar mot solen genom daggdropparna.

Beskrivning

Sprid ut pärlorna på en markerad yta. Deltagarnas uppgift är att samla så många pärlor som möjligt under en begränsad tid. Barnen kan också delas in i flera lag (med lika många deltagare). Laget som hittat flest pärlor när tiden är ute vinner.

Varianter

- Sprid bara ut pärlorna på vissa platser: intill träd, stubbar eller liknande.
- Sprid ut pärlor i olika färger. Varje lag letar efter pärlor i "sin" färg.
- Lägg ut ett spår med hjälp av pärlorna. Varje deltagare skall följa pärlspåret runt en bana där olika saker lagts ut (ett anteckningsblock, ett snöre, en boll, ett par nycklar osv.). Uppgiften är att röra sig runt pärlslingan och komma ihåg så många saker som möjligt.
- Dela in barnen i lag. Låt endast en person ur varje lag springa in på området där pärlorna spridits ut. Deltagaren skall hitta en pärla som hon eller han tar med sig till baka till sina lagkamrater. På så sätt lämnas stafettpippen över till nästa deltagare som springer och hämtar en ny pärla. Det lag som har flest pärlor när tiden är ute har vunnit.

Kräldjur

Fokus

Koordination och smidighet.

Utrustning

En klocka, ett rep (20 - 30 m).

Motivation

Alltid när solen värmer kommer små ormgångar krypande från stenröset längst bort på ängen. De leker och krälar mellan de nedfallna trädens rötter. Men ormgångarna måste vara försiktiga så de inte skrapar sönder sitt tunna, fina skinn. Om det skulle inträffa någon gång måste de ligga stilla en stund i solen tills skrap-såren läkts.

Beskrivning

Välj ut en plan och öppen skogsglänta (med mossor eller barr på marken). Bygg en 10 till 15 meter lång bana med hjälp av repet som spänns mellan träden, 30 till 50 centimeter över marken. Banan kan vara rak eller kurvig. Repet kan också spännas sick-sack mellan träden så att ett "reptak" (eller nät) skapas över banan. Mållinjen placeras två meter från repets slut.

Den första deltagaren lägger sig ned på startlinjen och försöker så fort som möjligt kräla sig igenom banan utan att nudda repet.

Varianter

- Låt deltagarna kräla sig fram med ryggen mot marken.
- Dela in deltagarna i lag och genomför en stafett i krälbanan.
- Jämför tiden deltagarna behöver för att ta sig igenom banan och lägg till strafftid om någon nuddat repet.
- Den som tävlar har förbundna ögon och leds av de andra deltagarna.
- Låtsas att repet är en strömledande, elektrisk ledning som inte får vidröras. Låt deltagarna gå (upprätta) genom "repnätet" utan att nudda ledningarna. Banan kan antingen gås igenom av en deltagare i taget eller av ett helt lag vars medlemmar håller varandra i händerna.

Säkerhet

Spänn repet över en plan yta utan rötter, grenar och stenar som kan ge upphov till skador.



Orangutangen som näst efter schimpansen och gorillan är vår närmsta släkting hotas av utrotning. Orangutangen har minskat med 50% de senaste tio åren på grund av skogsavverkning och skogsbränder som förstör deras livsmiljö. Läs mer i "Våra ekologiska fotavtryck".

Apornas hinderbana

Fokus

Snabbhet, skicklighet och kondition.

Utrustning

En klocka, snitslar, rep/snören och flata stenar.

Motivation

De små aporna som bor i regnskogens trädkronor jagar varandra hela dagen. De skuttar från gren till gren, hoppar mellan träden, gungar i lianer, vrålar och tjuver av glädje. Bara när de blir hungriga stannar de upp en stund, för att äta en banan eller två, innan de börjar jaga varandra igen.

Beskrivning

Använd snitslar för att märka ut en hinderbana i en skog med varierad terräng. Banan byggs av naturliga och konstruerade hinder som rep, snören, kottar, grenar, stenar och stubbar. Deltagarnas uppgift är att ta sig igenom hinderbanan så snabbt som möjligt. Några exempel på lämpliga avsnitt är slalom mellan träd och stubbar, rep som spänns mellan träden (deltagarna skall antingen ta sig över eller under), en sträcka där deltagarna ska

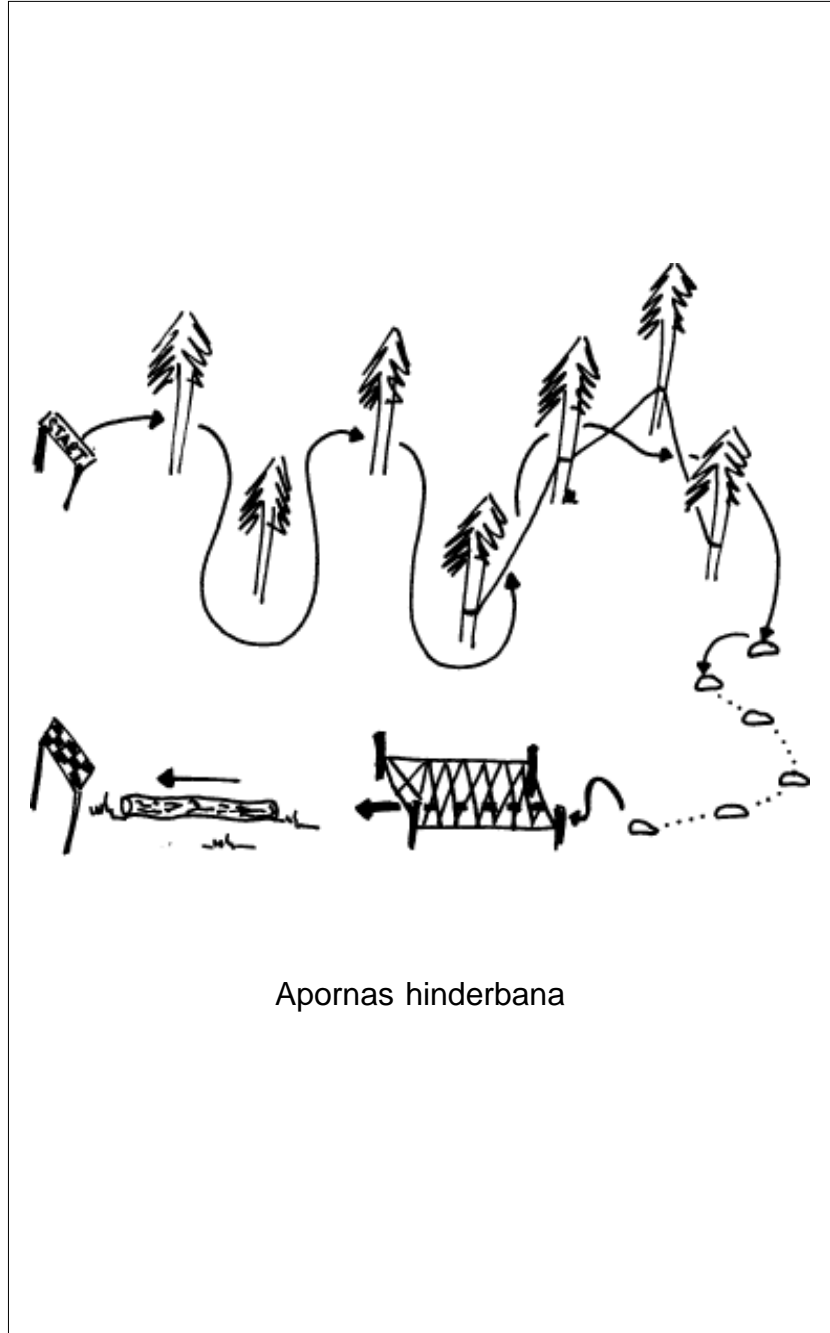
gå eller hoppa på flata stenar, täta buskage som skall trängas igenom, krälände och krypande på alla fyra, hopp över bäckar samt löpning baklänges. Låt deltagarnas ålder och skicklighet avgöra banans svårighetsgrad. Innan spelet inleds demonstrerar ledaren banan genom att själv ta sig genom den. Om deltagarna bryter mot instruktionerna när de tar sig igenom banan kan några sekunder läggas till sluttiden.

Varianter

- Banan kan även byggas på en skolgård eller i en gymnastiksal.
- Bygg enkla rephinder som kräver klättring och svingande. Använd klätterknopar och liknande säkerhetsanordningar.
- Genomför aktiviteten i par där den ena deltagaren har förbundna ögon och leds av den andra.
- Dela in deltagarna i lag med lika många deltagare. Lagdeltagarna skall hålla varandra i händerna när de tar sig genom banan.

Säkerhet

Hjälp till vid de svåraste hindren. Låt gärna flera ledare närvara under spelets gång.



Apornas hinderbana

Skogstrollet

Fokus

Uppmärksamhet, påhittighet och mod.

Utrustning

Utklädningskläder till en av ledarna samt tio olika föremål.

Motivation

Det sägs att ett troll bor i skogen, längst in i dess mörkaste hörn dit solens strålar aldrig når. Ingen har sett det ordentligt så det är svårt att säga om det är ett snällt eller elakt troll. Vad man vet är att trollet brukar sitta i skogen med en mängd förtrollade saker utspridda runt omkring sig. Det iakttar noga allt som händer och låter ingen komma nära. Det sägs att föremålens trollkraft saknar gränser.

Beskrivning

Spelet utspelar sig på en 200 x 200 meter stor yta i en tätvuxen skog. En av ledarna klär ut sig till skogstrollet och väljer ut en plats med många gömställen runt omkring. Här sprids de förtrollade föremålen ut (max tio stycken). Trollet slår sig sedan ner i skogen och väntar.

Efter tio minuter släpps barnen ut på lekytan. Deras uppgift är att hitta skogstrollet och komma ihåg så många som möjligt av de förtrollade föremålen som de hittar i

dess närhet. Samtidigt måste barnen smyga sig på trollet försiktigt så att det inte får syn på dem. Om trollet ser någon av deltagarna ropar det hans eller hennes namn. Deltagaren är därmed utslagen ur spelet och återvänder till start. Efter 10 till 15 minuter avslutas spelet. Vinnaren är den av deltagarna som är kvar i spelet och minns flest förtrollade föremål.

Varianter

- Om flera ledare medverkar kan det finnas flera troll i skogen. Tillsammans har de maximalt tio förtrollade föremål som de delat upp mellan sig och spritt ut runt sina gömställen. Förläng speltiden.
- Skogstrollet placerar föremålen längre bort (men fortfarande på ett avstånd som det kan överblicka). Deltagarna ska undvika att bli sedda men nu också försöka ta med sig de förtrollade föremålen.

Säkerhet

Avgränsa spelplanen noga, helst med en stig, bäck e d.



Lapp-jakt

Fokus

Påhittighet, taktik och uppmärksamhet.

Utrustning

Papperslappar (papperskort), en penna samt en klocka.

Motivation

Ett flygplan var på väg mot staden där det skulle släppa sin last av flygblad med reklam för en ny barnfilm. Av misstag råkade det släppa ut flygbladen i skogen. Från flygplatsen kom då en förfrågan till stadens skolor. Skulle inte skolbarnen kunna hjälpa till med att samla in flygbladen? Skolbarnen bestämde sig för att göra en god gärning och städa upp skogen. Men samtidigt fick flygbolaget lova att aldrig mer sprida reklam från luften.

Beskrivning

Spelplanen består av en 100 x 100 meter stor yta, helst i en blandskog med varierad terräng. Varje spelare får en papperslapp (ett papperskort) som de skriver sitt namn på. Lappen skall gömmas någonstans inom den avgränsade ytan t ex under en sten eller pinne, upphängd i ett träd eller inskjuten under en bit

lös bark. Någon del av lappen (minst frimärksstor) måste dock alltid vara synlig, den får inte döljas helt. På en given signal återvänder alla deltagare till startpunkten. Därefter börjar spelet. Deltagarnas uppgift är att inom en begränsad tid hitta så många lappar som möjligt (utom sin egen).

Varianter

- Dela in barnen i grupper. Varje lag har två lappar som skall gömmas i skogen. Några av deltagarna gömmer dem medan de andra lurar och bara låtsas gömma lapparna. Den andra delen av spelet genomförs på samma sätt som den första med undantag av att det är lagets insamlade kort som räknas.
- Den deltagare som först återvänder till start med tre lappar vinner.
- Korten numreras och sprids ut av ledaren. Varje deltagare får ett eller några nummer som vart och ett motsvarar ett kort. Varje kortnummer delas ut till två spelare som tävlar mot varandra om att hitta det nummerade kortet.

Säkerhet

Undvik riskfyllda områden och inslag i landskapet (branter, nedfallna träd, kärr o d).

Lek vid vattnet!

Vattennära miljöer är spännande lekplatser, oavsett om det rör sig om bäckar, åar, sjöar eller stränder. I spelen i det här avsnittet används vattnet och lekplatser i dess närhet.

Det viktigt att alltid ha tydliga säkerhetsregler när barn leker i vatten och dess närhet. Underskatta inte behovet av god organisation! Ledaren måste ständigt ha alla deltagare under uppsikt. Spelens utformning bör anpassas därefter. Lek endast vid vatten om:

- vädret och temperaturen är lämpade
- vattenmiljön är säker (utan föroreningar, djupt vatten, strömmar och farliga föremål i vattnet)
- omgivningen i övrigt är säker
- deltagarna har skor som kan användas i vatten
- deltagarna har möjlighet att torka sig och byta om

Lekar vid vattnet är en viktig del i ett utomhuspedagogiskt lekprogram. Här får barnen många möjligheter att samla nya erfarenheter och upplevelser.

Forsränningen

Fokus

Påhittighet, koordination och underhållning.

Utrustning

Båtar av bark eller andra naturföremål, snitslar, pinnar, en klocka, vattentåliga skor och ombyte.

Motivation

Det var dags för den årliga forsränningen - en kajaktävling som sträckte sig längs några kilometer av den vilda och farliga forsen som strömmade genom staden. Tävlingen var så tuff och krävande att deltagarna tränade hela året. Kajaken som var först i mål döptes till "Vilda vågen".

Beskrivning

Märk ut 20 till 40 meter av en bäck med strömmande vatten. Varje deltagare tillverkar sin egen båt av en bit bark e d. Spelet går ut på att så snabbt som möjligt hjälpa kajaken ta sig fram längs den utmärkta de-

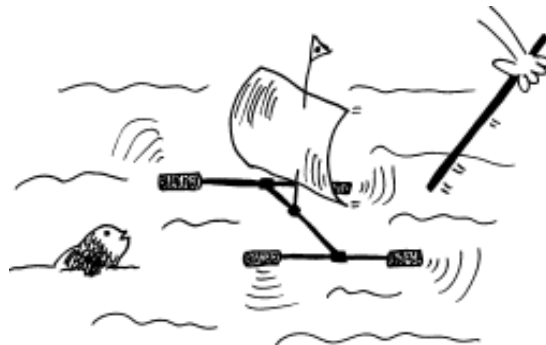
len av bäcken. Deltagarna får gå i och runt bäcken och styra båten med hjälp av en 50 centimeter lång pinne. Det är dock inte tillåtet att skjuta båten framåt - den skall ta sig fram med strömmens hjälp. Kajaken som först når mål vinner.

Varianter

- Alla båtar tävlar samtidigt. Deltagarna får inte använda pinnarna för att styra båtarna – bara heja på!

Säkerhet

Välj en grund del av bäcken utan hinder och djupare partier. Det är lämpligt att barnen har skor som de kan gå i vattnet med. Flytväst bör användas.



Galleriet

Fokus

Uppmärksamhet, fantasi och ömdöme.

Utrustning

Ingen.

Motivation

Stadsmuseet var fyllt av vackra och dyrbara ädelstenar från hela världen. Varje år kom mängder av besökare för att beundra diamanterna, de vackra bergskristallerna, de stora styckena guld och silver och alla ädla stenar och metaller. Samlingen var en fröjd för ögat och vacker musik spelade i utställningssalarna.

Beskrivning

Spelet genomförs om möjligt vid en bäck med många olika sorters stenar på botten. Varje deltagare har i

uppgift att hitta tre stenar som är så vackra som möjligt. Sedan ordnas ett galleri där stenarna ställs ut. Varje deltagare hittar på ett namn och kanske lite fakta om var och en av sina stenar och förevisar dem sedan för resten av gruppen.

Varianter

- Visa deltagarna en sten. Deras uppgift är att hitta en lika stor sten med samma form.
- Deltagarna skall hitta tre lika stora stenar.
- Om man inte har tillgång till en bäck kan en annan lämplig plats användas t ex en strand.

Säkerhet

Välj en grund del av bäcken utan djupa och farliga partier. Flytväst bör användas.



Under flottningsepoken togs mängder av stenar bort från norrlandsälvarna och las i robusta stenistor för att styra timret. WWF deltar f.n. i ett projekt som bl.a. återställer Pite älvs biflöden. Läs mer i WWFs läromedel "Vatten som livsmiljö och resurs".

Lek med rep och snören!

Rep och snören är lättillgängliga hjälpmedel som möjliggör lite ovanliga lekar. I spelen med snören tränas barnens motorik. Och i lekarna där barnen har förbundna ögon utvecklas känselsinnet och barnens förmåga att orientera sig i rummet. Spelen i det här avsnittet kan med fördel varieras och vidareutvecklas.

Daggmask

Fokus

Uppmärksamhet, taktik och tålamod.

Utrustning

100 till 200 tunna snörstumpar 2 till 5 cm långa.

Motivation

Alla invånarna i den lilla kuststaden var fiskare. Varje dag året runt gav de sig ut på havet för att försöka fånga så mycket fisk som möjligt. Stadens barn ville hjälpa till, men då de inte fick lov att följa med ut till havs, letade de efter daggmaskar som kunde locka till sig fisken. Den fiskare som fick mest mask av sina barn hade störst chans att få en stor fångst.

Beskrivning

Sprid ut 100 till 200 daggmaskar (snörstumpar) på en 30 x 30 meter stor yta på en gräsmatta eller äng. Deltagarnas uppgift är att under fem minuter hitta så många dagg-

maskar som möjligt. Deltagarna skall bara samla mask till sin egen familj (samarbete är inte tillåtet).

Varianter

- Dela in deltagarna i mindre grupper. Laget som plockar flest snörstumpar vinner.
- Märk de olika lagens snörstumpar med olika färger.
- Dela in deltagarna i par. En i varje par har förbundna ögon och leds av den andra. Deltagaren som ser letar efter snörstumparna och navigerar sedan deltagaren med förbundna ögon som plockar upp dessa. Se till att deltagarna byter roller så båda får ha förbundna ögon.

Säkerhet

Välj en plan och jämn spelplan utan hinder.



Djurens dragkamp

Fokus

Styrka, koordination och mod.

Utrustning

Ett tjockt rep samt snitslar.

Motivation

I gryningen, en gång per år, brukade skogens djur samlas för att avgöra vem som var starkast. En av disciplinerna var dragkamp. Syrsan, som var domare, gav signal. Djuren som stod beredda vid repet började dra medan de andra ivrigt hejade på.

Beskrivning

Mät ut repetets mittpunkt (med en snitsel, tygbit eller liknande). Lägg ut repet och markera dess mittpunkt på marken. Placera sedan en pinne en till tre meter åt varje håll från repetets mitt. Använd repet för en dragkamp, antingen mellan två lag eller mellan två spelare. Den eller de som först lyckas dra repetets mitt-

punkt över "sin" pinne har vunnit. Ledaren anger om det skall vara en klassisk dragkamp med båda händerna eller om bara en hand (den starkaste eller svagaste), ett finger, ett armveck eller få användas.

Varianter

Dela in deltagarna i två lag och ge varje deltagare ett nummer (en i vart och ett av lagen skall ha ett visst nummer). Placera repet 10 till 15 meter från startlinjen. Ropa upp en siffra i taget och låt deltagarna med det angivna numret skynda fram till sin ända av repet och dra (eller återvända till startlinjen).

Säkerhet

Använd ett grovt, tjockt rep så inte barnen bränner sig om de tappar greppet.



Lianer är regnskogens naturliga klätterrep. Här kan man se orangutangar, vrålapor m fl apor klättra. Regnskogen hotas av skogsskövlingar och odlingar. Läs mer i "Våra ekologiska fotavtryck". www.wwf.se/ubildning

Julgranen

Fokus

Snabbhet, påhittighet och händighet.

Utrustning

Ett tjockt rep. 50 till 100 cirka 50 centimeter långa snörstumpar eller bitar kraftig tråd.

Motivation

När julen börjar närma sig klär skogens djur sin julgran. Den viktigaste dekorationen, den vita, gnistrande snön, ligger kvar ända till våren. Resten av pyntet måste djuren ordna själva. Ekorrarna bär dit nötter, igelkottarna äpplen och päron, kaninerna morötter, björnarna honungskakor och skatorna något som glänser. Och på julaftonskvällen träffas alla djuren vid sin vackert pyntade gran.

Beskrivning

Välj ut en skogsglänta med granar eller tallar med låga grenar. Dela in barnen i grupper. Varje grupp har sitt eget träd på vilket det under tio till femton minuter skall försöka

hänga upp olika sorters naturligt julpynt med hjälp av snören.

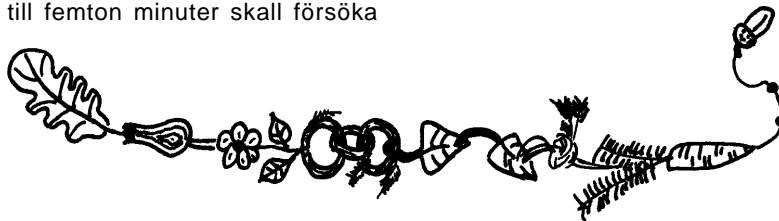
Snörena placeras på en plats mitt emellan grupperna. Deltagarna får bara ta en bit snöre i taget och bara en typ av naturmaterial får knytas fast i varje snörstump. Julpyntet måste hängas upp i granen innan deltagaren tar en ny snörstump och börjar knyta fast nästa dekoration.

Varianter

- Ge varje grupp femton till tjugo snören. Det lag som först hängt olika typer av naturmaterial i alla sina snören vinner.
- Ledaren ropar under spelets gång ut vilken typ av naturmaterial som skall användas just då (kottar, bark, pinnar, blad o d.).

Säkerhet

Det är inte tillåtet att klättra i träden.



Ekorrarnas tvättlina

Fokus

Händighet, snabbhet och påhittighet.

Utrustning

Varje lag behöver 10 till 20 meter tvättlina.

Motivation

En ekorrfamilj bodde längst upp i en stor och ståtlig gran. Mellan några av granens grenar hade de spänt upp en tvättlina som ekormamman hängde tvätt på. En gång när hon skulle hänga upp ekorrungarnas mössor och vantar kunde hon inte tro sina ögon. På tvättlinan hängde alla möjliga konstiga saker. Ekormamman behövde inte lång tid på sig för att räkna ut vem som låg bakom det hela – ekorrungarna!

Beskrivning

Dela in deltagarna i några lag som vart och ett får en 10 till 20 meter lång tvättlina som spänns upp mellan två stycken träd. Varje lags uppgift är att fästa 10 naturföremål på linan. De skall vara lite speciella: vackra, fula, konstiga, roliga ... Visa därefter tvättlinan för varandra och berätta om naturföremålen.

Varianter

- Välj ett tema t ex "spretigt". Låt deltagarna illustrera temat genom att binda fast alla sorters föremål (klädesplagg, leksaker o d).
- Ledaren ropar upp namnet på olika föremål. Deltagarna måste knyta fast de i tvättlinan i den ordning de ropas upp.

Säkerhet

Det är inte lämpligt att försöka knyta fast stora stenar eller vassa föremål.



Den långa masken

Fokus

Snabbhet, smidighet och reaktionsförmåga.

Utrustning

En träbänk, ett snöre som är någon meter längre än bänken.

Motivation

Så snart regnet avtar börjar ängens dagmaskar krypa upp i gräset. Men samtidigt kommer några koltraster inflygande från en skogs-dunge i närheten. Dagmaskarna känner på sig att det är fara å färde och återvänder snabbt ner i sina underjordiska tunnlar. Och koltrastarna tävlar om vem som först lyckas få fatt i en mask.

Beskrivning

Använd om möjligt en 2,5 meter lång träbänk (bänken kan dock ersättas av två trädstammar eller stenar). Dra ett snöre under (längs-

med) bänken så det sticker ut i båda ändarna. Två av spelets deltagare låtsas vara koltrastar och sätter sig med ryggen mot varandra i varsin ända av bänken. När ledaren ger signal reser de sig och springer runt bänken medsols. När de kommer tillbaka till sin plats ska de så fort som möjligt dra i snörstumpen (dagmasken) som sticker ut under den. Den deltagare som först drar i repet har vunnit.

Varianter

- Låt deltagarna variera sin löpstil och t ex springa baklänges, krypa, hoppa groda (på huk) eller jämfota.
- Genomför en utslagsturnering så alla deltagare får tävla.

Säkerhet

Lek på en plan, jämn yta utan hinder.



Läggdags

Fokus

Snabbhet, samarbetsförmåga och händighet.

Utrustning

5-10 meter snöre per lag och en klocka.

Motivation

Solen hade skinit hela dagen. Ormarna låg på de solvarma stenarna och solade sig. Hela skogen doftade barr. När det började skymma kröp ormarna undan så de inte skulle frysa under natten. De hittade sovplatser i gräset; under en sten, i en stubbe eller i ett ihåligt träd, i en hög löv eller pinnar. De var helt gömda, från huvudet till svansens yttersta spets.

Beskrivning

Välj en plats i skogen. Dela in deltagarna i grupper med fyra till fem barn i varje. Varje grupp får ett 10 till 20 meter långt snöre som de får en

viss tid på sig att gömma (i löv eller barr, under pinnar, mossor e d). Det är inte tillåtet att gräva ner snöret djupt och det måste vara utsträckt (det är inte tillåtet att nysta ihop det). Ledaren står bortvänd när barnen gömmer snörena och skall sedan när tiden gått ut försöka hitta dem.

Varianter

- Ange hur snörena skall gömmas (inte grävas ner, i träden, genom att färgas, intill en bäck e d.).
- Lagen letar efter varandras snören, vilka göms inom olika, väl avgränsade, områden.

Säkerhet

Undvik riskfyllda platser - klippor, branter, raviner, grottor, djupa bäckpartier o d.



I Sverige finns tre arter av ormar: huggorm, snok och hasselsnok.

Alla svenska ormar är numera fridlysta. I Naturvaktarnas jordbruksmaterial finns övningar om den biologiska mångfalden i jordbrukslandskapet; www.naturvaktarna.wwf.se

Förtrollad spindelväv

Fokus

Kreativitet, samarbetsförmåga och estetik.

Utrustning

En rulle med tråd eller tunt snöre per lag samt en klocka.

Motivation

Det var en gång för länge sedan en prins som kom till ett slott för att befria prinsessan som satt tillfångatagen i slottets källare. För att befria henne var han tvungen att väva en förtrollad spindelväv som kunde fånga spindeln som vaktade prinsessan. Om han lyckades skulle den gamla förbannelsen brytas och den elaka trollkarlen som vaktade slottskällaren skulle förgöras. Kungen hade lovat att den som lyckades bryta förbannelsen skulle få prinsessan och halva kungariket. I tre dagar och tre nätter vävde prinsen den magiska väven och, tro det

eller ej, han lyckades! Prinsen befriade prinsessan och sedan levde de lyckliga i alla sina dagar.

Beskrivning

Välj en plats i skogen med unga träd och buskar med många grenar. Dela in barnen i grupper om tre till fem deltagare. Varje lag får en trådrulle eller ett nystan som det skall använda för att väva en så vacker spindelväv som möjligt mellan träden. Väven bör ha minst en meters diameter. Yngre barn kan få i uppgift att bygga en spindelväv av pinnar på marken.

Varianter

- Väven kan läggas ut marken utan att knyta ihop snörena.

Säkerhet

Det är inte tillåtet att klättra i träden.



Minneslekar

Det här avsnittet innehåller idéer som utvecklar och övar upp deltagarnas minne. En del lekar innehåller tävlingsinslag där minnet styr utfallet, medan andra är inriktade på mer generell hjärngymnastik. En del av spelen är lämpliga för grupper medan andra riktar sig till enskilda deltagare.

För motiverade barn som tycker om minneslekar är de ett utmärkt komplement till andra spel. De är lämpliga när barnen behöver lugna ner sig och är ett välkommet inslag i ett fysiskt krävande schema. Samtidigt har trötta barn begränsad koncentrationsförmåga. Det är därför mindre lämpligt att sätta ihop ett program som enbart består av koncentrationskrävande minneslekar. I alltför stora doser riskerar dessa att trötta eller tråka ut barnen.

Onaturlig natur

Fokus

Uppmärksamhet, snabbhet och minne.

Utrustning

10 till 15 föremål som inte är av naturmaterial utan är mänskligt tillverkade.

Motivation

En grävling var ute på söndagspromenad. Varje söndag gick han samma runda för att undersöka vad som förändrats under den gångna veckan. En stor svamp hade vuxit upp under granen, vid bäcken började hallonen mogna och fler kottar hade ramlat ner under tallen. Plötsligt såg han en sked i mossan. "Vad gör den här," tänkte grävlingen tyst för sig själv. "Skedar hör ju inte hemma i skogen!" Han fortsatte tills han såg en bortkastad konservburk vid den stora stubben. Grävlingen blev ledsen. Han började fundera på hur han skulle få bort all bråten från skogen så inte skogens djur skulle skada sig.

Beskrivning

Sprid ut 10 till 15 föremål (mänskligt tillverkade) föremål längs 30 till 50 meter av en stig. Varje deltagare

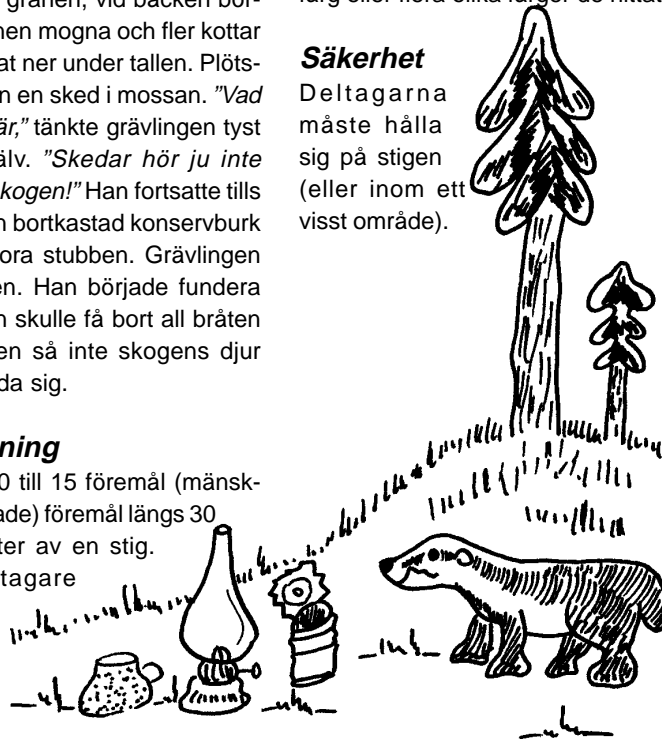
skall springa längs med skogsslingan och komma ihåg så många föremål som möjligt som inte hör hemma i naturen. Vinnaren utses beroende på tid och antalet ihågkomna föremål.

Varianter

- Ledaren anger olika föremål och deltagarna skall tala om ifall de fanns i skogen och i så fall var.
- Lägg ut färgglada pappersbitar utmed stigen. Deltagarna räknar ihop hur många lappar av en viss färg eller flera olika färger de hittat.

Säkerhet

Deltagarna måste hålla sig på stigen (eller inom ett visst område).



Nyfikna frågor

Fokus

Uppmärksamhet, minne och reaktionsförmåga.

Utrustning

Ingen.

Motivation

Vid terminens slut gav sig klass 2A ut på en utflykt till en fornlämning i närheten. På morgonen träffades alla på skolgården och sedan gick de tillsammans med lärarinnan till järnvägsstationen. När de klev på tåget sa fröken åt dem att uppmärksamt titta ut genom fönstret. Sedan frågade hon dem vad de såg; hur många bänkar det fanns på perongen, om det växte några träd vid bron över floden och vilken färg bilen de just åkte förbi hade. Barnen svarade så fort de kunde och innan de visste ordet av var de framme.

Beskrivning

Välj ut en plats (var som helst) och be barnen undersöka den ordentligt (ett dike eller en vägren, en trädgårdsrabatt, ett bostadshus, en

utsikt över ett landskap). Efter en viss tid vänder deltagarna ryggen till det studerade objektet. Nu ska de svara på ledarens frågor. Låt deltagarnas ålder styra frågornas svårighetsgrad: Hur många vita stenar finns det i bäcken? Hur många träd växer vid diket? Hur många fönster har huset med den blå bilen framför? Finns det en gran? Ett korrekt svar är värt en poäng.

Varianter

- Dela in barnen i två lag. Låt lagen få varannan fråga. Lagmedlemmarna skall tillsammans bestämma sig för ett svar. Om det första laget svarar fel övergår frågan till det andra laget. Varje rätt svar är värt en poäng.
- Ledaren visar bilder eller plancher för deltagarna och ställer sedan frågor om deras innehåll. För yngre barn kan t ex sagoillustrationer vara lämpliga.

Säkerhet

Håll ihop gruppen. Ingen får undersöka omgivningen närmare (risk för fall, att komma bort e d).



Naturvaktarna är ett spännande instrument för miljöundervisningen i skolan. Genom praktiska undersökningar får eleverna upp ögonen för natur och hur vi handskas med den. www.naturvaktarna.wwf.se

Vad nytt?

Fokus

Uppmärksamhet, minne och iakttagelseförmåga.

Utrustning

Ett snöre som är 2-3 meter långt.

Motivation

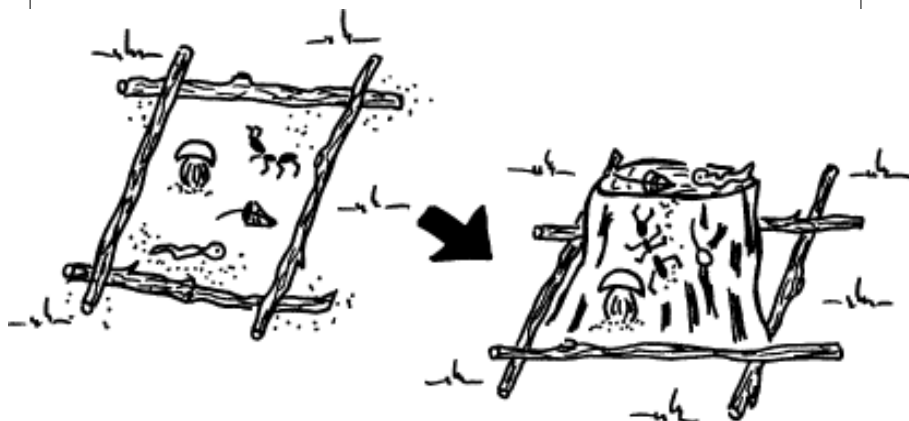
Varje dag efter lunch brukar två små ekorrar ses under granen. De spelar kort eller memory och tycker om att ge varandra gåtor. Först undersöker de marken runt granen och sedan testar de hur väl de minns vad som fanns och inte fanns där t. ex. om den stora kotten låg på marken eller på stubben. Ibland är frågorna så svåra att de måste gå tillbaka för att kontrollera hur det var innan de kan svara.

Beskrivning

Spelet skall helst utföras i skogen. Välj en varierad yta (med kottar, mossa, pinnar, stenar, svamp osv.) och märk ut den med ett 2-3 meter långt snöre. Barnen skall iaktta vad som finns inom den inramade ytan. Efter ungefär en minut vänder de ryggen till och något läggs till eller tas bort. Den som först ser vad som lagts till eller tagits bort får en poäng.

Varianter

- Låt barnen tävla i lag.
- Behåll samma regler men lek i ett rum inomhus. Låt först barnen undersöka rummet och skicka sedan ut dem. Flytta på saker i rummet eller lägg till och ta bort föremål. När barnen kommer tillbaka får de poäng för varje förändring de hittat.



Ordlek

Fokus

lakttagelseförmåga, minne och uppmärksamhet.

Utrustning

Sex till tio kort.

Motivation

Under svenskalektionen beskrev lärarinnan hur ett ord är uppbyggt. Hon ordnade en mängd bokstavskort på ett bord. Då blåste plötsligt en stark vindpust in i klassrummet och korten spreds ut över hela rummet. Barnen fick i uppgift att gå runt och titta på korten för att avgöra vilket ord vinden hade blåst bort.

Beskrivning

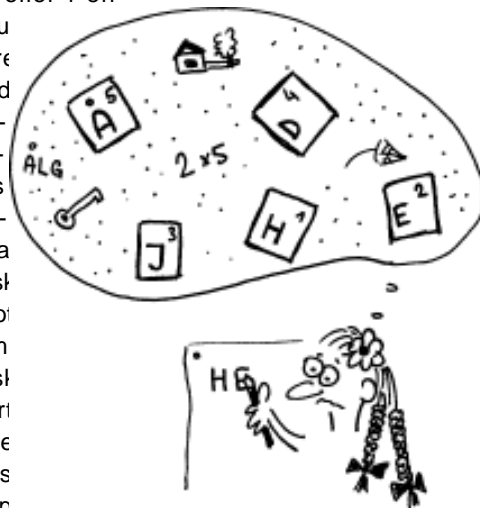
Välj ut en 100 x 100 meter stor yta på en äng eller i en skog. Sprid ut till tio numrerade kort med varsin bokstav på. Tillsammans skall bokstäverna skapa ett ord t ex sloordet lokomotiv. Kort som nummer 9. Barnen skall bokstavskorten plocka upp de hjälp av sig lägga ihop

bokstäverna till det sökta ordet.

För yngre barn kan en enklare variant väljas: Låt 80 procent av korten ha likadana bilder av symboler eller djur och på de övriga 20 procenten av korten andra symboler eller bilder. Barnens uppgift är att tala om vilka symboler som finns på de udda korten. T ex. kan korten innehålla åtta elefanter, en giraff och en orm.

Varianter

- Bokstavskorten är onummerade. För att få fram det sökta ordet måste barnen själva kasta om bokstäverna.
- Barnen som letar efter korten med avvikande symboler eller djurbilder måste använda pantomimteater för att visa ledaren vilka symboler i de avvikande



läkerhet

/ar noga med att ange spelplanens gränser och undvika platser: or, branter, kärr

Kreativa lekar

Naturen är som en stor ateljé fylld av varierande miljöer och av nya saker att upptäcka. Här finns utmärkta lekplatser och lämpliga miljöer för kreativa spel. Dessutom är naturen fylld av inspiration till eftertanke om vår samhörighet med naturen, om naturen som vårt ursprung och om vår naturliga livsmiljö.

Spelen i det här avsnittet utgör bara ett litet smakprov på de aktiviteter som kan utveckla barnens lust till kreativt skapande i naturen. Använd dem som inspiration vid utveckling av nya spel och lekar.

Natur-rep

Fokus

Kreativitet, samarbete och skicklighet.

Utrustning

Naturmaterial samt en klocka.

Motivation

En indian rusade fram genom skogen för att fly från ett gäng cowboys som jagade honom. De vita nybyggarna hade tagit honom tillfånga när han kommit för att diskutera järnvägsbygget i området där indianerna levde. Plötsligt stupade en ravin brant ned framför honom. De ridande cowboyerna närmade sig snabbt. Indianen hade inget val. Han var tvungen att klättra ner i ravinen. Snabbt samlade han ihop olika sorters naturmaterial och tillverkade ett rep med vars hjälp han firade sig ned i ravinen. När cowboyerna kom fram till ravinens brant var han borta.

Beskrivning

Dela in barnen i lag med tre till fem deltagare. Lagens uppgift är att inom en utsatt tid binda ihop ett rep av vilken sorts naturmaterial som helst. För att få repet att hålla ihop kan t ex korta trådar, lim eller tejp användas. Ledaren avgör vilka hjälpmedel som får användas beroende på barnens ålder. Det lag som lyckas binda det längsta repet som håller ihop vinner.

Varianter

- Alla arbetar på samma rep, vilket sedan hängs som en girland på en gran som skall julpyntas.
- Låt barnen skapa en kvast som fästs på ett meterlångt skaft.

Säkerhet

Undvik riskfyllda inslag i skogsmiljön: klippor, branter, kärr, vattenfyllda hål o d.



Zoologisk trädgård

Fokus

Kreativitet, händighet och påhittighet.

Utrustning

En till två blompinnar per deltagare (eller andra raka, smala pinnar), spikar, en hammare.

Motivation

I en stuga i skogens utkant bodde en skogsvaktare med sin familj. Han och hans hustru hade fem barn och två hundar. När hösten kom och kastanjerna började falla från träden plockade barnen upp dem och bar in dem i huset. Skogsvaktaren gav barnen träpinnar, spikar och en hammare och sa: *"Om ni bygger djur av kastanjerna och pinnarna så får ni en egen zoologiska trädgård."* Det dröjde inte länge förrän allt fler djur började dyka upp på bordet.

Beskrivning

Hitta en plats i skogen eller i en park med nedfallna kastanjer. Var och en får en till två och deras uppgift är att bygga en eller flera djur av de plockade kastanjerna. För att göra hål i kastanjerna slås en spik försiktigt in i kastanjen. När alla är klara skall alla presentera sina djur för de andra deltagarna som skall gissa vilket djur det är. Yngre barn kan använda blompinnar och modellera.

Varianter

- Dela in barnen i mindre grupper som skall skapa varsin zoologisk trädgård.

Säkerhet

Låt barnens ålder avgöra om de är gamla nog att hantera hammare, spik och blompinnar.



Regnskogarna är hårt drabbade av vår konsumtion av palmolja. Läromedlet "Våra ekologiska fotavtryck" uppmärksammar hur vår livsstil påverkar miljön. Läs mer på www.wwf.se/utbildning

Orienteringslekar

Orienteringslekar är en lärarik typ av spel som tränar upp deltagarnas förmåga att orientera sig i uterummet. Ett viktigt hjälpmedel är ögonbindeln som begränsar deltagarnas möjlighet att använda sin viktigaste informationskälla - synen, samtidigt som den tvingar barnen att vara mer uppmärksamma på andra sinnesintryck.

Spelen kan genomföras med grupper eller med enstaka deltagare. Orienteringslekar är en lämplig del i ett varierat lekprogram. Innan spelen påbörjas bör ledaren och deltagarna komma överens om en säkerhetssignal som ledaren kan användas för att stoppa all aktivitet.

Nattorientering

Fokus

Rumslig orientering, känsel och mod.

Utrustning

Ögonbindlar till alla deltagare, ett 50 till 80 metersnöre.

Motivation

De små vargungarna som föddes för en månad sedan var nu så gamla att de kunde röra sig fritt runt lyan. Hela dagen lärde de sig hoppa, springa och smyga. Och på kvällen tränade de sig på att röra sig i den mörka skogen. För att inte gå vilse gick de längs ett snöre som spänts upp i närheten av lyan. När de blev större var de inte alls rädda fast de inte längre hade något snöre att följa.

Beskrivning

Spänn upp ett snöre i skogen runt trädstammar, grenar och stubbar, över stenar, genom låga buskage o d. Skapa en krokig väg med varierande höjd (låt den minsta deltagarens längd avgöra hur hög den högsta punkten skall vara). På trädet där snöret slutar knyts en filt eller bit tyg fast

(när barnen stöter på den vet de att de är i mål).



Deltagarna binder för ögonen. Ledaren för dem en efter en fram till snörstigen och placerar deras ena hand på snöret. Uppgiften är att gå hela slingan utan att släppa snöret. Den andra handen används som stöd och för att skydda ansiktet. Ingen får prata medan spelet pågår. När de kommer i mål får deltagarna ta av sig ögonbindeln och tyst titta på när de andra deltagarna tar sig genom banan.

Varianter

- Ta tid på varje deltagare.
- Deltagarna rör sig i par men bara en håller i repet.
- Placera ut olika föremål längs med eller på snöret. Var och en har i uppgift att ange vad de hittade och var föremålen fanns.
- Ta tid på hur lång tid det tar för barnen att röra sig från start till mål med höger hand på repet och från mål tillbaka till start med vänster hand på repet.

Säkerhet

Undvik riskfyllda miljöer (klippor, branter, stora stenar e d).

Genom dimman

Fokus

Rumslig orientering och koordination.

Utrustning

8 till 10 flata stenar, två ögonbindlar och en klocka.

Motivation

En björnfamilj hade sitt ide vid en glänta där skogen nyligen avverkats. Björningarna lekte hela dagen bland stubbarna på ängen. De försökte ta sig över till andra sidan gläntan genom att hoppa från stubbe till stubbe och tävla om vem som var snabbast. Allra roligast och mest spännande var det när dimman föll. Den var så tät att björnarna knappt kunde se sin egen nos och för att hitta hem igen var de tvungna att sträcka ut ramen och leta efter nästa stubbe.

Beskrivning

Spelet kan utföras på olika sätt. Antigen kan flera spelare gå varandra samtidigt

eller mer förberedelser och parallella vägar) eller så kan ett lag i taget använda samma bana. Bygg en slingrig väg av flata stenar med 30 till 80 centimeters avstånd.

Deltagarna har förbundna ögon. Placera den första personens fot på startstenen. Sedan skall spelaren leta med foten efter nästa sten. Spelaren får inte ta bort foten från den första stenen innan hon eller han hittat nästa sten. När deltagaren nått den sista stenen säger ledaren till och nästa person kan börja. Ledaren mäter lagets totala tid.

Varianter

- Ingen får prata under spelets gång.
- Det är tillåtet för medlemmarna i de andra lagen att prata och försöka lura sina konkurrenter.

Säkerhet

Stenarna eller de andra sakerna ska vara släta.



Lekar med naturmaterial

I det här kapitlet finns ett exempel på en lek där olika typer av naturmaterial används t ex pinnar, blad, barr, bark, grässtrån, stenar och lera. Naturmaterial används även i flera av de andra spelen bl a i Ekorrarnas tvättlina, Julgranen, Natur-rep och Zoologisk trädgård.

Vid förberedelse och utförande av lekar med naturmaterial är det viktigt att komma ihåg att behandla naturmiljön med respekt. Välj regler som säkerställer att naturen inte tar skada; det är inte lämpligt att ge barnen i uppgift att plocka så många blåsippor som möjligt och inte heller att bygga en koja av kvistar som bryts från träden. Även spel som gynnar naturen kan genomföras, t ex kan barnen plocka skräp. När lekarna avslutats återställs lekplatsen i sitt ursprungliga skick så den ser likadan ut som innan barnen kom dit.

Det gamla trollet

Fokus

Kreativitet, samarbete och underhållning.

Utrustning

Naturmaterial samt en klocka.

Motivation

Enligt en gammal legend bor det ett troll i den mörka, djupa skogen. Det lämnar efter sig stora spår, men ingen har någonsin sett det. Enligt legenden växer det fullt med mossa, ormbunkar och buskar på det gamla trollet och det sägs att det bara går ut på natten.

Beskrivning

Dela in barnen i lag. Varje lag skall välja ut en deltagare som de under en viss tid skall klä ut till ett skogstroll. Alla sorters natur-

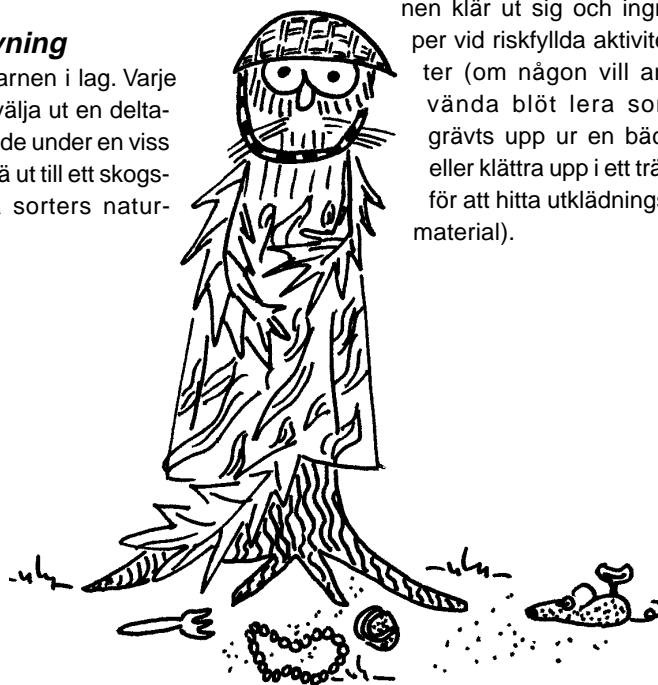
material kan användas. Det lag som enligt ledaren är mest likt skogstrollet vinner.

Varianter

- Alla deltagare skall klä ut sig under den angivna tiden. Trollen utför sedan en gemensam trolldans eller "modevisning". De kan också få leka, smyga på varandra och skrämmas.
- Ledaren anger vilka typer av naturmaterial som får användas.

Säkerhet

Ledaren övervakar när barnen klär ut sig och ingriper vid riskfyllda aktiviteter (om någon vill använda blöt lera som grävts upp ur en bäck eller klättra upp i ett träd för att hitta utklädningsmaterial).



För mer information om
Världsnaturfondens
utbildningsmaterial läs på
www.wwf.se/utbildning

Lek utomhus vill ta dig med ut för att inspirera till aktiva lekar ute i det fria. Aktiviteterna vänder sig till barn i åldrarna 6-12 år men kan säkert användas av äldre – man blir ju aldrig för gammal för att leka!

Skriften finns att beställa kostnadsfritt från Världsnaturfonden eller kan laddas ner från vår hemsida www.wwf.se/utbildning

Materialet ges ut med ekonomiskt stöd från Sida.



Världsnaturfonden
Ulriksdals slott, 170 81 Solna
tel 08-624 74 00
fax 08-85 13 29
hemsida: www.wwf.se
e.post: info@wwf.se



Detta dokument har finansierats av Sida.
Syftet är internationellt utvecklingsarbete.
Sida står inte ansvarig för de åsikter som här framförs.
Ansvar för innehållet är utgivande författaren.