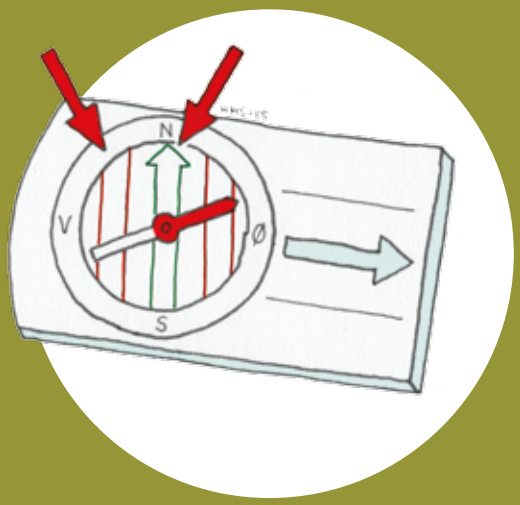
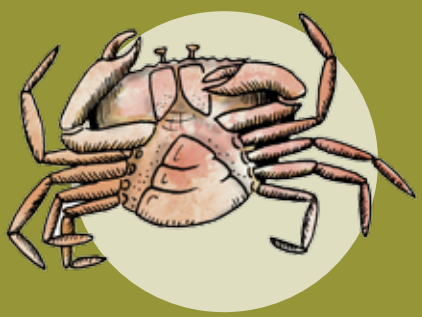
KFUK-KFUM
SPEIDERNE

DAGSTUREN

LÆRERVEILEDNING





KFUK-KFUM SPEIDERNE

DAGSTUREN
Lærerveiledning

KFUK-KFUM-speiderne 2015

Tekst, illustrasjoner og layout:
Helene Moe Slinning/
Smileull grafisk design

Utviklet med støtte fra
Gjensidigestiftelsen.

INNHOLD

INNLEDNING

VINTER

Skituren

Sporturen

Stjerneturen

VÅR

Fugleturen

Tidsreiseturen

Orienteringsturen

SOMMER

Badeturen

Fisketuren

Naturekspertturen

HØST

Villmarksmatturen

Bålturen

Førstehjelpsturen

INNLEDNING

Med 12 pakkeløsninger for spennende dagsturer vil KFUK-KFUM-speiderne ta hele Norge med ut på tur!

Dagsturen er et turtilbud utviklet av KFUK-KFUM-speiderne, og målet er å gi skoleklasser gode verktøy og praktiske tips til å legge undervisningen utendørs. Gjennom 12 turforslag fordelt på vår, sommer, høst og vinter, håper vi at alle skoler kan finne turer som passer til terrenget og klimaet der de bor. Dagsturopplegget kan brukes i sin helhet, eller brukes som inspirasjon i eget undervisningsopplegg.

HVA ER EN DAGSTUR?

Med dagstur mener vi en tur som varer i over fire timer, altså en halv dag eller mer. Opplegget er tverrfaglig og spesielt tilpasset kunnskapsløftets læreplaner i natur og miljø, kroppsøving og mat og helse på 4. og 7.trinn.

Det er læreren som har ansvaret når klassen legger ut på en Dagstur, men vi oppfordrer til å utnytte den ressursen som ligger i å gi 7.klassinger en medvirkende rolle i forberedelser og gjennomføring av turen.

MATERIELLPAKKE

Hver tur har en materiellpakke med aktiviteter, utstyrsliste og forslag til matrett. Til en del av aktivitetene er det aktivitetsark som kan skrives ut, for eksempel poster, oppgaver og medaljer. Det kan være lurt å laminere noen av arkene, eller skrive ut på tykt papir, for å gjøre dem mer holdbare. Da kan de også brukes om igjen senere.

DELTAKERHEFTE

Alle deltakere får et lite hefte på turen. Heftet inneholder nyttige turtips for hele året, matoppskrifter, og illustrasjoner av arter de kan se etter underveis. Det er meningen at heftet skal være med på alle turene hvis de er med på flere, og at barna kan bruke det som inspirasjon, loggbok og oppslagsverk underveis.

FORBEREDELSER

Alle turene krever noe forberedelser, både praktisk og faglig. Enkelte krever mer enn andre. Bruk klasseromsundervisningen til å forberede barna på turen. For eksempel kan dere lytte til opptak av ulike fuglelyder før dere legger ut på fugleturen, for å høre om dere kjenner igjen noen der ute. 7.klassingene kan fordype seg i ulike tema de skal videreformidle til de yngre elevene. Nødvendige praktiske forberedelser og utstyrsbehov står beskrevet for hver tur. Sørg for at både barn og foreldre er klar over viktigheten av riktig bekledning.

MAT

Matpakke er en enkel løsning, men vi anbefaler at dere tenner bål når det er mulig. Bålet er hyggelig og samlende, og gjør det mulig å variere maten mer. I deltakerheftet finner dere tolv oppskrifter på matretter som kan lages på bål. Med enkel tilpasning kan disse rettene stort sett spises av alle, uavhengig av diett.

Vær oppmerksom på at det i perioden 15. april til 15. september er generelt bålforbud i Norge. I denne perioden er det forbudt å gjøre opp bål i eller i nærheten av skogmark. Det finnes unntak fra den generelle regelen, og det er lov å tenne bål på stranden eller på faste bålplasser med mindre kommunen har innført restriksjoner. Les mer om bålsikkerhet og om unntakene fra bålforbudet i *Bålturen*.

ELEVMEDVIRKNING.

Det er de som driver et aktivt friluftsliv i nærmarka som kjenner den best. I KFUK-KFUM-speiderne har barn på 7.trinn allerede fått grunnleggende ledertrening, og vi ser den positive effekten når barn får ansvar for å lære bort friluftsliv til yngre barn.

Dagsturenpakken er lagt opp slik at den kan brukes delvis og i sin helhet under ledelse av læreren alene, men også slik at 7.klasse kan involveres i både planlegging og gjennomføring av turene.

Er du så heldig å ha en speider på skolen, kan du få et unikt innblikk i hvordan barn med et aktivt friluftsliv bruker lokalmiljøet. Ofte finnes det mengder av «hemmeligheter» rett utenfor døra, – et revehi, en koselig bålplass, en jettegryte eller de beste bærtuene! Lar du barna vise vei, er sannsynligheten stor for at du får øynene opp for nye og overraskende naturopplevelser.

Vi oppfordrer våre medlemmer på 7.trinn til å ta initiativ til å gå på tur med sin skole og å dele av sin kompetanse. Elevmedvirkning i undervisningen er et sterkt virkemiddel og en stor motivasjonsskaper både for den som får bidra, og de yngre elevene. Har du en speider på skolen din, spør om denne kan tenke seg å dele av sin lokalkjennskap! Ta også gjerne kontakt med din lokale speidergruppe for turtips i nærområdet.

VÆRET

Vi bor i et land hvor været er uforutsigbart. Vi oppfordrer til å gjennomføre turene også i regn og blest, med mindre været er så dårlig at ferdsel utendørs medfører fare. Juster heller ambisjonsnivået noe med tanke på turens lengde. Å være ute i regn eller snø er ikke farlig så lenge man er godt kledd og i bevegelse, og gir økt opplevelse av mestring for den enkelte deltaker. Men bruk sunn fornuft. Barna må få beskjed om å kle seg etter været.

PAUSER

Husk at deltakerne har ulike fysiske forutsetninger. Ha gode pauser underveis, og pass på at de bakerste også får pause. Det er demotiverende om alle går når man har kommet frem til gruppen. Det kan være en utfordring å gå i flokk når noen går sakte og andre går fort. I noen tilfeller kan løsningen være å dele gruppen i to med hver sin lærer, ut fra om man har lyst til å gå sakte eller raskt. Der det ikke passer, tilpass farten etter de som går saktest. Å gå på tur handler like mye om å være underveis, som å komme frem. Kanskje er det nettopp alle de små omveiene ned i grøfta og bak en busk som fører til de største oppdagelsene!

Ta dere tid til disse opplevelsene sammen, det er ikke om å gjøre å komme først frem!

FØRSTEHJELP

Førstehjelpsutstyr må være med på alle turer. En voksen person skal ha ansvar for utstyret, og kunne bruke det. Turer ved vann krever ekstra årvåkenhet, ved bading må dere forholde dere til forsvarlighetskravet § 12-1 i opplæringsloven. Hvilke krav som er satt for forsvarlig bading varierer fra skole til skole, hør med din skoleleder hvilke retningslinjer som gjelder hos dere.

LÆRINGSUTBYTTE

Ikke all læring kan måles, men Dagsturen-pakkene er lagt opp slik at de til sammen berører alle hovedområdene etter 4 og 7. trinn i fagene Natur og Miljø, Kroppsøving og Mat og helse. Oppleggene kombinerer aktivitet i ulike bevegelsesmiljø med friluftsliv, idrettslige aktiviteter, livsstil, matkultur, refleksjoner om forbruk, observasjon, forskning og utprøving. Det er opp til den enkelte lærer hvordan man velger å vektlegge de ulike momentene i undervisningen.

Naturen er en flott læringsarena, der barna får førstehåndskjennskap til ulike naturfenomener, og får gjøre seg erfaringer med både kropp og sinn. Gjennom en blanding av fri lek og styrt aktivitet i variert terreng kan barna oppleve mestring, læringsglede og inspirasjon.

Friluftsliv gir bevegelsesglede fordi alle har mulighet for å delta på sitt nivå, og økt bevegelsesglede legger et solid grunnlag for god helse.

I lærerveiledningen kommer det forslag til kompetansemål etter hver tur. På denne måten kan turene enkelt plasseres inn i skolens årshjul og progresjonsplaner. Det betyr ikke at dette er de eneste kompetansemålene som blir jobbet med på turen. Noe handler om hvordan læreren velger å vekte undervisningen, og noe handler om at ute på tur foregår mye læring og refleksjon spontant og derfor er vanskelig å forutsi.

Forskning har vist at det er markant større sannsynlighet for at barn som blir introdusert for friluftsliv tidlig i livet, leder et aktivt friluftsliv som voksne. Med Dagsturen-pakken ønsker KFUK-KFUM-speiderne å bidra til at langt flere får et positivt møte med sin lokale natur i barndommen, gjennom å bruke nærmiljøet og uterommet som læringsarena. Vi håper pakken gir inspirasjon og vilje til å flytte undervisningen utendørs både for lærere og elever!

God tur!

BLÅKLOKKE

MATBLEKKSOPP

LØNN

SKITUREN

STED

Legg turen til et sted som er enkelt tilgjengelig, -enten med kollektivtransport eller i gåavstand fra skolen. Målet for turen bør være et åpent område med en slak bakke som egner seg for skilek, gjerne noen trær, og muligheter for å bygge hopp. Det bør ikke være langt å gå inn til målet. De som ønsker kan selvfølgelig legge opp til en lengre tur etterpå, men selv en kilometer kan være langt å gå for de barna som ikke er skivante.

På denne turen er det en fordel om man har med seg en hel 7.klasse som postmannskap og lekledere.

DAGSPLAN

Hovedaktiviteten på turen er en rundløype med skileik. De fleste aktivitetene krever noe forberedelser. Derfor kan det være en god idé om turleder går løypa dagen i forveien eller begynner en time tidligere, slik at alt kan gjøres klart i forkant. Dette er en fin oppgave for 7.klasse.

Det er hyggelig om barna blir møtt av et bål allerede når de kommer frem. Lag gjerne en morsom ramme rundt stedet, med start/mål-skilt, ballonger, vimpler, kjegler og lignende. Dere kan godt ha laget et kart over de ulike aktivitetene.

Aktiviteten består i at deltakerne går rundt i løypa og prøver ulike poster. Velg selv hvilke poster dere vil bruke, og finn gjerne på nye! Her har man en god anledning for å inkludere temaer dere har brukt mye tid på i undervisningen. Det er ikke nødvendig at postene tas i en gitt rekkefølge.

Det er fint om hver post i løypa har postmannskap som kan hjelpe deltakerne om det trengs. Her er det flott å bruke 7.klasse. Aktivitetene trenger ikke utføres likt av alle, -tilpass kravene etter barnas fysiske forutsetninger! Det viktigste er at alle har det moro og opplever mestring.

Etter at deltagerne har vært gjennom løypa, er det tid for mat. Er det mange deltakere med på turen, kan det være lurt med flere bål. Rund av turen med applaus og utdeling av medaljer til alle deltakerne. La de små barna gå hjem først, mens de eldste rydder. Dersom det er mer tid tilgjengelig, kan de eldste få slå seg løs i løypa en stund, eller gå en lengre tur før hjemreise.

Husk å slokke bålet og å ta med alt hjem!

UTSTYR

- Førstehjelpsutstyr
- Deltakerhefter
- Deltakermerker
- Ved
- Fyrstikker
- Aviser
- Spader
- Medaljer (lages på forhånd)
- 10 hermetikkbokser, eventuelt også erteposer
- Målebånd
- Bjelle
- Ark med postbeskrivelser

PERSONLIG UTSTYR

- Ski
- Staver
- Evt skismøring
- Ullundertøy
- Ullsokker
- Vindtett yttertøy
- Lue, votter, hals
- Mat
- Varm og kald drikke
- Sitteunderlag

KOMPETANSEMÅL FOR TUREN

Kroppsøving, 4.trinn:

- *Leike og vere med i aktivitetar i varierte miljø der sansar, motorikk og koordinasjon blir utfordra*
- *Utføre grunnleggjande rørsler som å krype, gå, springe, hinke, satse, lande, vende og rulle i fri utfolding og organiserte aktivitetar*
- *Samhandle med andre i ulike aktivitetar*
- *Anerkjenne kroppslege føresetnader og skilnader mellom seg sjølv og andre*
- *Bruke ski og skøyter(der det ligg til rette for det)*
- *Lage og bruke enle kart til å orientere seg i nærområdet*
- *Bruke klede, utstyr og enkle bruksreisapar for å opphalde seg i naturen på ein trygg og funksjonell måte*

Kroppsøving, 7.trinn:

- *Utføre varierte aktivitetar og delta i leik som fremjar uthald, koordinasjon og anna kroppsleg utvikling*
- *Følge enkle reglar og prinsipp for samhandling og samspel og respektere resultata.*
- *Praktisere ski- og skøyteteknikkar (der det ligg til rette for det)*
- *Orientere seg ved hjelp av kart i kjent terreng.*

AKTIVITETER

SKIHOPP
Lag gjerne ett stort og ett lite skihopp, slik at både små og store tør å prøve seg. Sørg for en myk landing, og mål gjerne!

SKISKYTING
Stable ti blikkbokser som en pyramide. Hver deltaker lager tre snøballer til å skyte ned blikkboksene. Er snøen for løs til å lage snøballer av, ta med erteposer eller livline til å skyte med. Her trengs det postmannskap til å stable boksene igjen for hver deltaker. Et alternativ er å lage en blink av for eksempel en kryssfinerplate.

BØLGELØYPE
Lag en løype med 5–10 store humper i en bakke. Deltakerne skal stå på ski nedover alle humpene. Sett gjerne en bjelle på en stang både øverst og nederst. Det er morsomt å ringe i bjella når man starter og når man kommer i mål!

HINDERLØYPE
Finn et litt kupert område, for eksempel krattskog eller et gjenfrosset bekkefar. Trekk et langt tau fra busk til busk for å markere hvor løypa går. Utfordringen er å komme seg gjennom løypa med ski på beina. Her kan både liten og stor få kjørt seg.

ORGELTRAMP
Denne øvelsen krever litt forberedelser og kram snø. Lag en løype rett ned en ikke altfor bratt bakke. Høyre og venstre fot skal gå henholdsvis opp og ned. Hvem klarer å holde balansen hele veien ned?

TAU RUNDT TREET
Bind et langt tau rundt et tjukt tre. Deltakeren skal holde i tauet og gå på ski rundt treet til det er slutt på tauet. Nestemann går motsatt vei og snurrer tauet ut igjen.

BAKLENGSLØYPE
Deltakerne skal gå baklengs et lite stykke.

VENNEBAKKEN
I vennebakken skal to og to kjøre sammen ned mens de holder hverandre i hendene. Vanskegraden kan økes ved at to av føttene bindes sammen.

BALLONGLEKEN
Hver deltaker får en ballong knyttet rundt den ene ankelen. Målet er å sprekke de andres ballonger, men holde sin egen ballong like hel. Husk å samle sammen alle ballongrester!

KINESISK UTFOR
Mange starter sammen på toppen av en bakke. Førstemann ned – enten over en målstrek, eller til å ringe i ei bjelle. Det er lurt å lage litt jevne heat slik at også de små får prøvd seg uten å bli kjørt ned.

SKISISTEN
Som vanlig sisten, men med ski på beina. Ikke bruk staver.

SLALÅM
Lag porter av skistaver, eller legg løypa rundt busker og trær. Løypa kan gjøres vanskeligere ved at deltakerne skal plukke opp gjenstander som ligger på bakken underveis, for eksempel pinner eller votter.

FANGE APPELSINER
Kjør ned bakken og plukk opp appelsiner som er lagt ut underveis.

UNDER STAVEN
Sett to staver med en stavlengdes mellomrom og heng en stav på tvers mellom hempene på de to. Man skal bøye seg under staven.

AKELØYPE
For akebrett, eller med plastposer.

VANNVOKTEREN
Gå en løype med noen hindringer med en kopp vann i den ene hånda. Målet er å ha mest mulig vann igjen i koppen når du er gjennom løypa.

SKIORIENTERING
Få gjerne ideer fra orienteringsturen. Mange av aktivitetene der kan også gjennomføres med ski på beina.

SMØREBUA
Lag en smørebu der barna kan komme for å få hjelp til å smøre skiene sine og tips til hvordan det gjøres. Ikke gjør det for avansert, fokuser på det grunnleggende. Husk «learning by doing» – la alle få prøve selv.

KLÆR OM VINTEREN
Det er viktig å kle seg riktig om vinteren. Som et morsomt innslag i dagene før turen, kan dere arrangere en mannekengoppvisning der 7.klasse demonstrerer trelagsprinsippet for 4.klasse. Unngå nakenhet, bruk gjerne velbrukt turtøy og presenter mannekengene med humor! Les mer om bekledning på side 3 i deltakerheftet.

SPORTUREN

MUS

ELG

STED

denne turen krever snø, aller helst et par dager gammel nysnø. Dette kan være en utfordring med tanke på å planlegge tidspunktet for turen. Uansett er det viktig å finne et sted der dere vet at det ferdes mye dyr, slik at sjansen for å se dyrespor, ekskrementer eller annet dyremerket materiale er relativt stor.

Første del av turen krever litt forberedelse; postløypen må henges ut i forkant. Bruk gjerne elever på 7.trinn som gruppeledere og veiledere på denne turen. Løypen kan merkes med løypebånd, eller dere kan markere postene på lokale orienteringskart.

DAGSPLAN

Start turen med å samle hele gruppen, si litt om dagens tur og tidsplan, og del ut deltakerhefter. Del barna inn i små grupper.
Første del av turen er en postløype der gruppene går fra post til post og lærer om dyrespor i naturen. Etter en god matpause, drar gruppene ut på jakt etter spor. Utstyr gjerne hver gruppe med en bok om dyrespor og be dem tegne eller ta bilder av det de finner. I deltakerheftet er det et eget kapittel med dyrespor. Be barna sammenligne det de finner med det som står i boka. Informasjonen barna samler, er et godt utgangspunkt for å skrive en rapport hjemme i klasserommet dagen etter.

Samle alle etter et avtalt tidsrom, ca. en halv time. På samlingen oppsummerer dere; hvilke dyr har vi sett spor etter? Har vi funnet ut noe mer om hvordan dyrene lever om vinteren? Har vi sett dyrene selv? Samle sammen deltakerheftene før dere går hjem.

UTSTYR

- Førstehjelpsutstyr
- Deltakerhefter
- Deltakermerker
- Ved
- Fyrstikker
- Aviser
- Poser til samling av ekskrementer
- Gjerne ekskrementer og avgnagde kongler/grener du har fra tidligere
- Bøker om dyrespor

PERSONLIG UTSTYR

- Varme klær
- Evt kamera
- Sitteunderlag
- Mat
- Varm og kald drikke
- Evt bok med dyrespor

KOMPETANSEMÅL

Kroppsøving, 4. trinn

- *Leike og vere med i aktivitetar i varierte miljø der sansar, motorikk og koordinasjon blir utfordra*
- *Samhandle med andre i ulike aktivitetar*
- *Bruke klede, utstyr og enkle bruksreiskapar for å opphalde seg i naturen på ein tryg og funksjonell måte*

Kroppsøving, 7. trinn

- *Orientere seg ved hjelp av kart i kjent terreng*
- *Vere med i ulike friluftsaktivitetar og praktisere trygg ferdsel under varierte vêrtilhøve*
- *Fortelje om lokale friluftstradisjonar*

Naturfag, 4.trinn

- *Bruke naturfaglige begreper til å beskrive og presentere egne observasjoner, foreslå og samtale om mulige forklaringer på det man har observert*
- *Samtale om og sammenligne livssyklusen til noen plante- eller dyrearter*
- *Fortelle om dyr i nærområdet, diskutere dyrevelferd og skille mellom meninger*
- *Beskrive hva som kan gjøres for å ta vare på naturen i nærområdet, og argumentere for omsorgsfull framferd i naturen.*

Naturfag, 7.trinn

- *Formulere naturfaglige spørsmål om noe eleven lurer på, foreslå mulige forklaringer, lage en plan og gjennomføre undersøkelser.*
- *Bruke digitale hjelpemidler til å registrere, bearbeide og publisere data fra eksperimentelt arbeid og feltarbeid*
- *Planlegge og gjennomføre undersøkelser i minst et naturområde, registrere observasjoner og systematisere resultatet*

STJERNETUREN

STED

Turen bør legges til et fint utsiktspunkt der man kan se store deler av stjernehimmelen. Siden deler av turen må gjennomføres i mørket, kan det i enkelte deler av landet være nødvendig å starte litt utpå dagen, eventuelt å gjennomføre turen som en kveldstur sammen med foreldrene. Det er selvfølgelig morsomst om det er stjerneklart, men stjerneløpet og stjernekikkertaktiviteten kan gjennomføres også i overskyet vær.

I forkant av turen bør nødvendig utstyr gjøres klart, og postene til stjerneløpet henges ut.

Finn frem fortelling om stjernebilder fra gresk eller samisk tradisjon. La gjerne 7.trinn forberede en liten forestilling basert på disse, som kan fremføres rundt bålet.

DAGSPLAN

Start turen med å dele ut deltakerheftene, og å gi en kort orientering om hva som skal foregå. Denne turen har tre hovedaktiviteter; stjerneløp, lage stjernekikkert og til slutt stjernetitting. I tillegg er det matpause med bål. Når dere sitter rundt bålet, passer det godt å fortelle om stjernene slik våre forfedre ville gjort. Dette kan være en fin oppgave for 7.trinn å forberede seg på: lete frem og fremføre sagn knyttet til stjernebilder både i gresk og samisk tradisjon.

Dere velger selv om dere legger opp til at alt skal skje på samme sted eller om dere skal gå mellom hver aktivitet. Stjernetittingen bør skje til slutt, siden de to andre aktivitetene skal gjøre barna kjent med stjernebildene.

Våre aktivitetsark tar hovedsakelig for seg stjernebilder fra gresk mytologi. Men bytt gjerne ut eller legg til stjernebilder fra samisk tradisjon. Mange av stjernebildene fra de to ulike tradisjonene «overlapper» hverandre, og det er spennende å gå på skattejakt på stjernehimmelen og se om man kan finne så mange bilder som mulig. Gode ressurser til samiske stjernebilder og -sagn finner dere klare til utskrift på nordnorsk vitensenter sine nettsider.

AKTIVITETER

STJERNETITTING

Er det stjerneklart, er det nå tid for å se etter stjernebilder! Start gjerne med å spørre om noen husker hvordan man finner Polarstjernen. Den er grei å gå ut fra når man ser etter stjernebildene. Bruk gjerne deltakerheftet og marker hvilke stjernebilder dere ser.

UTSTYR

- Førstehjelpsutstyr
- Deltakerhefter
- Deltakermerker
- Ved
- Fyrstikker
- Aviser
- Telys
- Plansjer med stjernebilder
- Mange tomme doruller
- Aluminiumsfolie
- Stoppenåler
- Tusj
- Ark med poster til stjerneløpet
- Skjemaer til stjerneløpet
- Ekstra blyanter
- Ekstra batterier av ulike typer (i tilfelle noen av deltakerne går tom)
- Deltakerhefter
- Deltakermerker

PERSONLIG UTSTYR

- Bekledning etter været
- Hodelykt eller lommelykt med ekstra batterier
- Sitteunderlag
- Mat
- Varm og kald drikke
- Blyant
- Gjerne en tom dorullhylse

LAGE STJERNEKIKKERT

Dette er ikke en ekte stjernekikkert, men en morsom måte å lære et stjernebilde på.

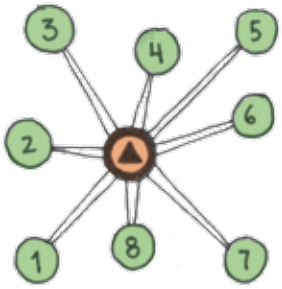
Hver deltaker får en tom dorull, eventuelt et avskåret papprør, og en bit aluminiumsfolie. Tegn et stjernebilde på aluminiumsfolien med tusj, og stikk forsiktig hull med en nål der stjernene skal være. Brett aluminiumsfolien rundt den ene enden av papprøret. Når du lyser med lommelykten din gjennom røret, ser du stjernebildet! Dersom du lyser mot bakken eller en vegg, blir stjernebildet speilvendt. I så fall kan du bare snu folien.

FASIT TIL AKTIVITETSARKET «STJERNESPØRSMÅL»

1A: Karlsvogna/Store Bjørn
1B: Bjørn
2A: Lille Bjørn
2B: Polarstjernen/ Nordstjernen/Stella Polaris
3A: Kassiopeia
3B: Etiopia
4A: Kefeus
4B: Kassiopeia
5A: Sarvvis
5B: Verden går under
6A: Orion
6B: Jeger
7A: Persevs
7B: Medusa
8A: Tvillingene
8B: Castor og Pollux

STJERNELØP

Stjerneløpet er et postløp som skal gjøre deltakerne kjent med vanlige stjernebilder på den nordlige halvkule. Du trenger poster og spørsmålsskjema fra aktivitetsarkene. Spre postene i en sirkel rundt på et oversiktlig område og marker dem med reflekser. På hver post skal elevene bli kjent med et stjernebilde. Dersom det er vindstille og ikke fare for brann, kan stjernebildet formes av telys i snøen. Ellers kan dere bruke plakatene i aktivitetsarkene. Barna gjennomfører løpet i små grupper. Del ut skjemaet som elevene skal bruke til å krysse av spørsmål om stjernebildene de finner. Svarene på spørsmålene finner de på postene. Fordel gruppene jevnt mellom postene. Når de er ferdige med en post, går de videre til neste.



SAMISKE STJERNEBILDER

Ifølge samisk tradisjon er Nordstjernen selve himmelnaglen som holder himmelen oppe. Rundt den foregår det en evig jakt på en stor reinokse, Sarvvis. Myten sier at dersom noen skulle lykkes i å nedlegge Sarvvis, vil verden gå under!

Mer om alle de samiske stjernebildene finner du på nettsidene til Nordnorsk vitensenter: nordnorsk.vitensenter.no/himmel/stjerner/samisk.php.

Der finner du også en mal til stjernehjul som du kan laste ned og skrive ut. Stjernehjulet hjelper deg å finne stjernebildene på himmelen. Det finnes flere varianter av stjernehjul, også for nordsamisk stjernehimmel: nordnorsk.vitensenter.no/himmel/stjernehjul/

KOMPETANSEMÅL

Naturfag, 4. trinn

- *Gjenkjenne og utpeke noen stjernebilder, og gjengi og samtale om myter og sagn knyttet til stjernehimmelen og nordlys i samisk og norsk tradisjon*

Kroppsøving, 4. trinn

- *Lage og bruke enkle kart til å orientere seg i nærområdet (her: lese stjernekart og orientere seg på himmelen)*

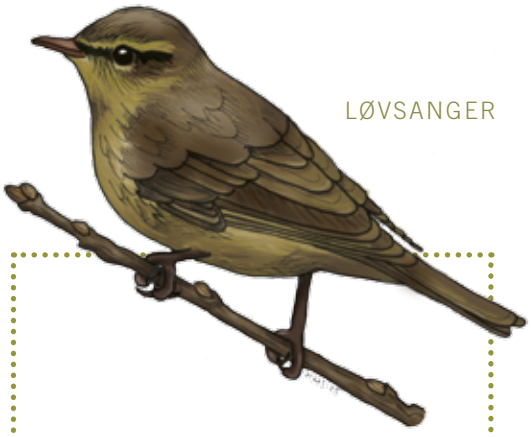
Naturfag, 7. trinn

- *Trekke ut og bearbeide naturfaglig informasjon fra tekster i ulike medier og lage en presentasjon.*

Kroppsøving, 7. trinn

- *Vere med i ulike friluftsaktivitetar og praktisere trygg ferdsel under varierte vêrtilhøve.*

FUGLETUREN



LØVSANGER

STED

Fugleturen egner seg godt i løvskog, våtmarksområder eller andre steder der det ferdes mye fugl. Vær oppmerksom på at det kan være restriksjoner på ferdsel i hekkeperioden, og vis omtanke og respekt for fugle- og dyrelivet. Rør aldri reir og egg!

Mengden forarbeid varierer noe. Skal dere snekre fuglekasser krever det noe forarbeid med materialer og verktøy. Skriv ut aktivitetsark og fuglekort + navnekort til fuglestafetten. Det er en fordel å undersøke om fuglene som beskrives i dette opplegget trives i deres nærmiljø. Hvis ikke bør du også finne fuglebøker eller faktaark om lokale fugle-arter.

DAGSPLAN

Start turen med å ønske velkommen og dele ut deltakerhefter. Denne turen har tre hovedaktiviteter: Fugletitting, snekring av fuglekasse og fuglestafett.

Første del av turen brukes til fugletitting. Med en stor gruppe på tur, kan man fort skremme vekk fuglene, så forbered barna på at de må være tålmodige og stille. Lager dere en basestasjon med fuglebøker og faktaark, kan de som ønsker å bare titte sette seg litt unna i små grupper og bare observere og lytte.

Husk generelt båltenningsforbud i og ved skogmark mellom 15. april og 15.september. Legg opp til at barna har med matpakke, eller lag mat som kan tilberedes uten bruk av åpen flamme.

Snekring av fuglekasser kan foregå innendørs i forkant av turen. Med litt forberedelser og riktig utstyr i sekken kan det også gjøres ute på tur. Dersom dere har snekret kassene ferdig i forkant, kan dere bruke god tid på å finne gode plasseringer for kassene. Husk at kassene aldri skal spikres eller skrus fast i levende trær, bruk tau!

Fuglestafetten er en fin måte å oppsummere hva man har lært gjennom dagen. Ta gjerne en samtale i plenum om hva barna har opplevd denne dagen, før dere samler inn deltakerheftene.

AKTIVITETER

FUGLETITTING

Blant aktivitetsarkene finner du faktaark med noen kjente fugler. Lag gjerne tilsvarende selv med andre fugler fra deres nærområde. Heng disse opp som en rundløype som deltakerne kan gå mens de ser etter fugler, eller ha en fast basestasjon der deltakerne kan gå litt til og fra, se på postene, bla i fuglebøker og lære mer om fuglene. Det kan lønne seg for deltakerne å sette seg litt ned, sitte helt

UTSTYR

- Førstehjelpsutstyr
- Deltakerhefter
- Deltakermerker
- Ved
- Fyrstikker
- Aviser
- Fuglebøker
- Apper, lydfiler eller CD-er med fuglelyder
- Kikkerter
- Uhøvlede bord på 120 cm. Delene til fuglekasse kan gjerne sages opp på forhånd.
- Sager
- Spiker
- Hammere
- Bor

PERSONLIG UTSTYR

- Klær etter været
- Mat
- Drikke
- Sitteunderlag
- Kikkert

RESSURSTIPS

- Boktips:
- http://naturvernforbundet.no/naturvern/fuglesang-article16236-149.html

stille og se seg rundt. Har dere fuglelyder, kan dere spille dem av og se om fuglene etter hvert svarer. Et tips er å kjøpe to like fuglebøker, dele dem opp og laminere dem slik at bildet og tekstbeskrivelsen av en fugl kommer på for- og baksiden av et laminert ark. I deltakerheftet finnes det tegninger av mange vanlige fuglearter. De kan krysse av disse hvis de ser dem, og gjerne skrive opp andre arter i tillegg hvis de ser det. Lag gjerne et eget skjema med vanlige arter i deres nærområde. Se eksempel blant aktivitetsarkene.

Dersom dere har anledning til å ta lydopptak av fuglelyder vil det være moro til etterarbeid i klasserommet senere.

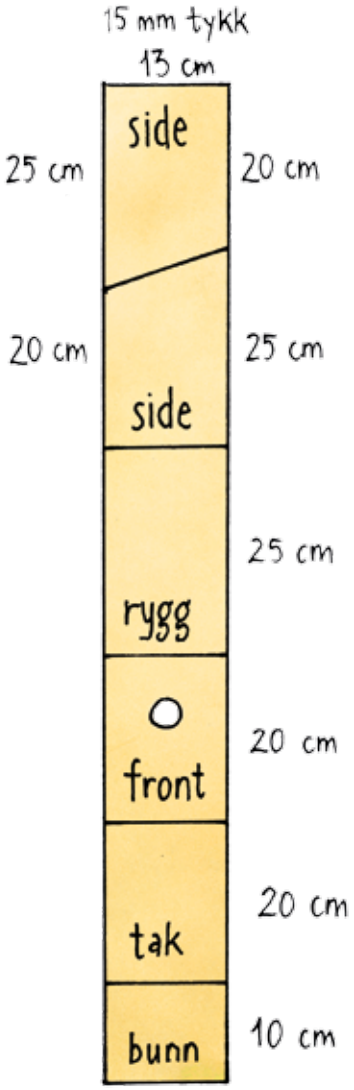
FUGLEKASSE

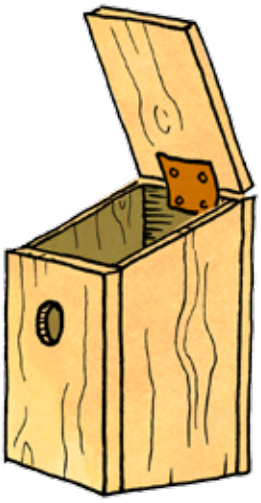
Som avveksling fra fugletittingen kan dere bygge fuglekasser. Bruk arbeidstegningen som utgangspunkt. Diameteren på hullet bestemmer hvilke fugler som kan tenkes å flytte inn i kassa. Kjøttmeis og svarthvit fluesnapper vil ha et hull med diameter 3,2 cm, mens blåmeisen vil ha diameter på 2,8 cm. Stæren trenger et større hull; diameter 5 cm.

Du trenger kun et uhøvlet bord, 120 cm lang, 13 cm bred og 1,5 cm tykt. Sag til delene slik som arbeidstegningen viser.

Spikre eller skru sammen veggene og bunnen, med den uhøvlede siden inn slik at fuglene har noe å klatre på).

For at den skal tåle vær og vind bedre, er det lurt å beise kassen på utsiden. Legg eventuelt papp på taket. Pass på at taket kan åpnes, slik at kassa kan kontrolleres i løpet av hekkesesongen. Ett alternativ er å feste en kloss på undersiden av takbordet, slik at klossen holder taket på plass. Det kan også festes med en solid skinnlapp som festes både til kassa og taket og fungerer som hengsle. Ellers kan man spikre taket på plass, men bore litt tykkere spikerhull i kassen på forhånd. Da går det an å løfte opp taket.





FUGLESTAFETT

Utstyr: Fuglekort + navnekort (et sett til hvert lag i stafetten).
Forarbeid: Skriv ut aktivitetsarkene med fuglekort og navnekort i farger og klipp dem fra hverandre. Hvert lag trenger ett sett med fuglekort og navnekort.
Organisering av stafetten: Del opp deltagerne i lag. Legg ut fuglekortene på bakken cirka 20–40 meter fra startlinjen, en haug per lag. Deltagerne deler navnekortene mellom seg. Stafetten begynner med at førstemann løper frem til sitt lags haug med fuglekort og legger sitt navnekort ved siden av kortet med riktig fugl. NB! Kun ett navnekort kan legges ut per runde. Så løper han/hun tilbake og veksler til andre mann som gjører det på samme måte. Det laget som først har lagt alle navnekortene på riktig fugl, vinner. Hvis laget er ferdig, men noen av kortene ligger feil, skal laget sammen løpe bort og legge kortene riktig sammen.

KOMPETANSEMÅL

Naturfag, 4. trinn

- *bruke naturfaglige begreper til å beskrive og presentere egne observasjoner, foreslå og samtale om mulige forklaringer på det man har observert*
- *skrive rapporter og beskrivelser, revidere innhold etter tilbakemelding, vurdere innholdet i andres tekster og lage enkle digitale sammensatte tekster*
- *fortelle om dyr i nærområdet, diskutere dyrevelferd og skille mellom meninger*
- *beskrive hva som kan gjøres for å ta vare på naturen i nærområdet, og argumentere for omsorgsfull framferd i naturen*

Naturfag, 7. trinn

- *formulere naturfaglige spørsmål om noe eleven lurer på, foreslå mulige forklaringer, lage en plan og gjennomføre undersøkelser*
- *samtale om hvorfor det i naturvitenskapen er viktig å lage og teste hypoteser ved systematiske observasjoner og forsøk, og hvorfor det er viktig å sammenligne resultater.*
- *bruke digitale hjelpemidler til å registrere, bearbeide og publisere data fra eksperimentelt arbeid og feltarbeid.*

TIDSREISETUREN

STED
Denne turen legger dere til et sted av historisk interesse i lokalmiljøet. Det kan være et pilegrimsmål, gravhauger, festning, en gammel seter eller noe helt annet. Mange steder finnes det egne aktivitetsopplegg eller turstier i forbindelse med slike steder. Benytt dere av disse! Ta også gjerne kontakt med en lokalkjent guide som er god til å formidle historie til både barn og voksne.

DAGSPLAN
Hvordan denne turen blir, avhenger selvsagt av hva slags turmål dere velger. I løpet av turen bør dere ha gått et stykke, opplevd og samtalt om kulturminnet, gjøre en kulturminneaktivitet, ha en økt om knivbruk, og hvis mulig, spikke grillspyd og grille. Se oppskrift på pinnebrøddeig i deltakerheftet.

Under spikkeøkta er det viktig å først gå nøye gjennom reglene for knivbruk. Disse reglene skal følges for å få lov til å bruke kniv. Samle elevene og snakk om knivens kulturhistoriske og praktiske betydning før de får lov til å prøve selv. Kniven som redskap er av stor betydning både i friluftslivet og som nyttegjenstand for øvrig. Derfor er det å bære kniv et stort ansvar. Barna må lære å bruke den riktig og å ta godt vare på den. Bruk tid på å rengjøre og slipe knivene på slutten av dagen, før de slires og pakkes bort.

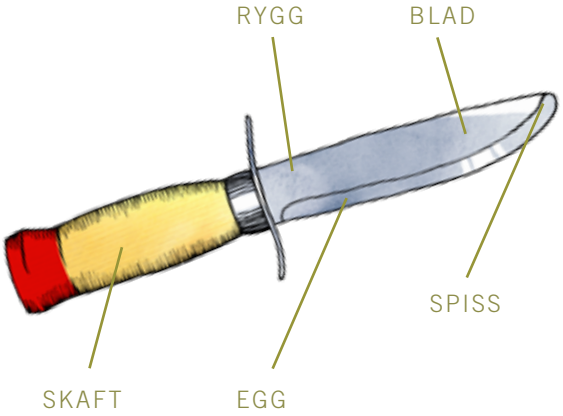
UTSTYR
- Førstehjelpsutstyr
- Deltakerhefter
- Deltakermerker
- Ved
- Fyrstikker
- Aviser
- Brynestein(er)
- Ekstra kniver
- Eventuelt annet utstyr til aktiviteter

PERSONLIG UTSTYR
- Klær etter været
- Kniv
- Sitteunderlag
- Mat
- Drikke

AKTIVITETER

KNIV
Allerede i steinalderen ble kniver brukt som redskap og våpen. De aller første knivene var rett og slett istykkerslåtte steiner med skarpe kanter. Etter hvert ble kniver laget av tre, bein, flint eller annen stein som ble slipt slik at de fikk en skarp egg. De første metallknivene ble laget av bronse, men da jernet ble tatt i bruk, tok det raskt over fordi jern var lettere å transportere og smi på stedet, i motsetning til bronse som måtte støpes i former. Kniver av jern blir raskt sløve, og etter hvert fant man ut hvordan man kunne lage kniver av stål. Disse er både skarpe og holdbare. I tidligere tider ble folk ofte gravlagt med en kniv.

Moderne kniver består av knivblad og skaft. Bladet er ofte av rustfritt stål, skaftet ofte av tre eller plast.



På tur er kniven et nyttig redskap. Men den kan også være farlig. Derfor har vi noen enkle regler for knivbruk. Disse finnes også på aktivitetsark.

1. Spikk alltid fra deg, aldri mot deg.
2. Spikk aldri mot noen andre.
3. Når du ikke spikker, skal kniven alltid ligge i slira.

KULTURMINNEAKTIVITET

Finn gjerne på egne aktiviteter knyttet til kulturminnet. Hva med en felles quiz etter maten? Kims lek med gjenstander knyttet til stedet? Bueskyting, dyrestell eller annet?

GRILLSPYD ELLER VISP

Alle får prøve å lage sitt eget grillspyd. Følg knivreglene, og si noe om hvordan man skal ta greiner fra trær: Kutt småskudd nede ved bakken, ikke sett igjen halvhøye stumper. Skjær pent av trærne, men ta minst mulig. Har noen tid til overs og har lyst til å spikke mer, kan de for eksempel spikke sin egen vandrestav som de kan bruke på resten av turen.

Hvis det er bålforbud, kan deltagerne spikke og «skrelle» pinner på ca 25 cm som surres sammen til en visp. Denne kan brukes til å røre med i for eksempel tomatsuppe som lages på stormkjøkken.

SLIPING AV KNIV

Ha gjerne en post hvor deltakerne kan komme for lære å slipe kniven sin. La dem prøve selv. Til å slipe kniv bruker vi en brynestein. Den har som regel en grov og en fin side. Begynn med å slipe på den grove siden, og bruk den fine etterpå. Eggen skal stå i en vinkel på 10 til 15 grader mot brynesteinen. Slip i sirkelbevegelser over brynet. Bruk litt vann eller spytt for å gjøre bryningen mer effektiv. Det går an å avslutte med en poleringsstein til slutt for å gjøre kniven sylskarp.

ORIENTERINGSTUREN

STED

Det er enklest å lære bruk av kart og kompass dersom man har kart i stor målestokk. Jo større målestokk, jo mer detaljert er artet. Dersom det finnes områder i lokalmiljøet som er dekket av orienteringskart, kan det derfor være et godt turterreng. Eller dere kan ta utgangspunkt i et populært turområde, og målet kan gjerne være et sted med tilrettelagt bålplass der dere kan spise og ha orienteringsaktiviteter. Det er fint med et relativt åpent terreng som har noen tydelige holdepunkter i terrenget, som fjelltopper, en elv, et vann, en skogsbilvei og lignende.

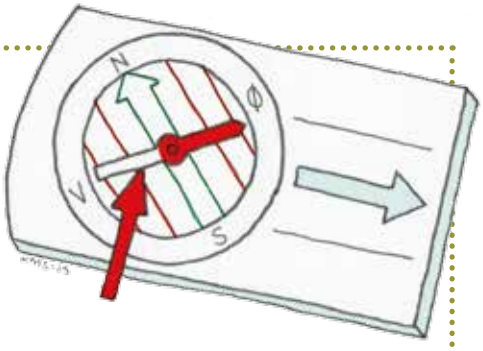
Det er en fordel å ha laget de ulike orienteringsløypene på forhånd. Dette er en fin aktivitet for elever på 7.trinn, som da må både finne ut hvor postene skal være, markere dem på kart og dobbeltsjekke at de har gjort dette riktig. Bruker dere flere orienteringsaktiviteter samme dag, kan det være en fordel å bruke ulik farge på postene til de forskjellige løypene.

DAGSPLAN

Start turen med å si litt om planene for dagen og hvor dere skal gå. Del så ut kart, kompass og deltakerhefter. Dere kan velge å ta litt orienteringsteori helt på starten, eller å gå sammen et lite stykke langs oversiktlig sti eller vei før dere stopper og har en gjennomgang av hvordan man bruker kart og kompass. Etter gjennomgangen oppfordres barna til å følge med på kartet underveis for å vite hvor på kartet dere befinner dere. Pek på ulike ting som barna kan orientere etter, som store steiner, veier, knauser, vann og lignende. Ikke legg opp til vanskelig orientering frem til turmålet, dere vil ikke miste noen på veien!

Fremme på stedet tenner dere bål, spiser og har orienteringsaktiviteter. Del barna inn i mindre aktiviteter og fordel dem på flere poster. Det kan være en god idé å bruke elever på 7.trinn som gruppeledere som skal veilede de yngre elevene.

Hvis dere har anledning kan gruppene få prøve seg på orientering i praksis på vei hjem, via en annen løype enn den dere gikk ut.

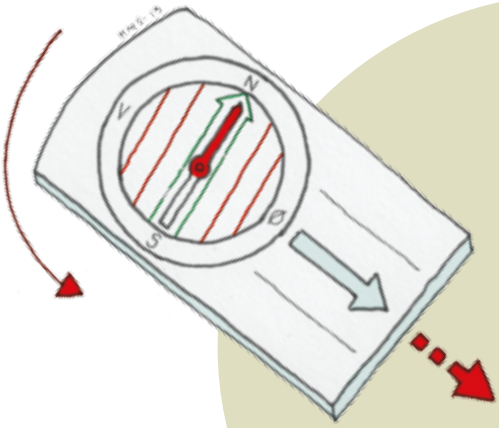


UTSTYR

- Førstehjelpsutstyr
- Deltakerhefter
- Deltakermerker
- Ved
- Fyrstikker
- Aviser
- Kart over området (helst maks 3 deltakere per kart). Orienteringskart kan skaffes hos nærmeste orienteringsklubb.
- Kompass (helst maks 3 deltakere per kompass)
- Blyanter
- Poster, avhengig av valgte aktiviteter

PERSONLIG UTSTYR

- Klær etter været
- Sitteunderlag
- Mat
- Drikke
- Kompass hvis du har
- Blyant



KOMPETANSEMÅL

Kroppsøving, 4. trinn

- *lage og bruke enkle kart til å orientere seg i nærområdet.*
- *bruke klede, utstyr og enkle bruksreiskapar for å opphalde seg i naturen på ein trygg og funksjonell måte.*
- *samhandle med andre i ulike aktivitetar*

Kroppsøving, 7. trinn

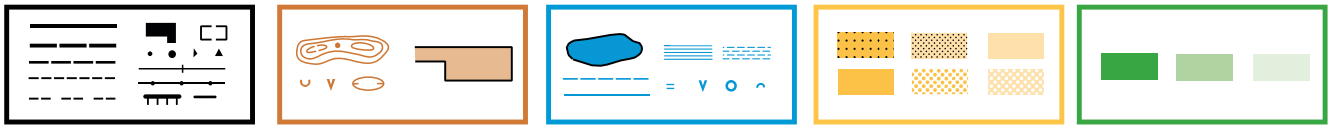
- *bruke grunnleggjande rørslemønster og teknikkar i nokre individuelle idrettar, nokre utvalde lagidrettar og i alternative rørsleaktivitetar.*
- *orientere seg ved hjelp av kart i kjent terreng*

AKTIVITETER

Norges orienteringsforbund har laget et glimrende opplegg med mange gode aktiviteter for å lære om kart og karttegn. Opplegget ligger til gratis nedlasting fra www.orientering.no. Under følger noen forslag.

INNLEDNING: KORT OM KART

Et kart er en forminsket tegning av et utsnitt av jordoverflaten, sett rett ovenfra. Noen kart er veldig forminsket, som verdenskart. Vi sier at de er i liten målestokk. Andre kart, som orienteringskart, har mange flere detaljer. Disse er i stor målestokk. Målestokken angir vi som en brøk, for eksempel 1:10 000. (Uttales «En til ti tusen».) Det betyr at 1 centimeter på kartet tilsvarer 10 000 centimeter, eller 100 meter, i virkeligheten.

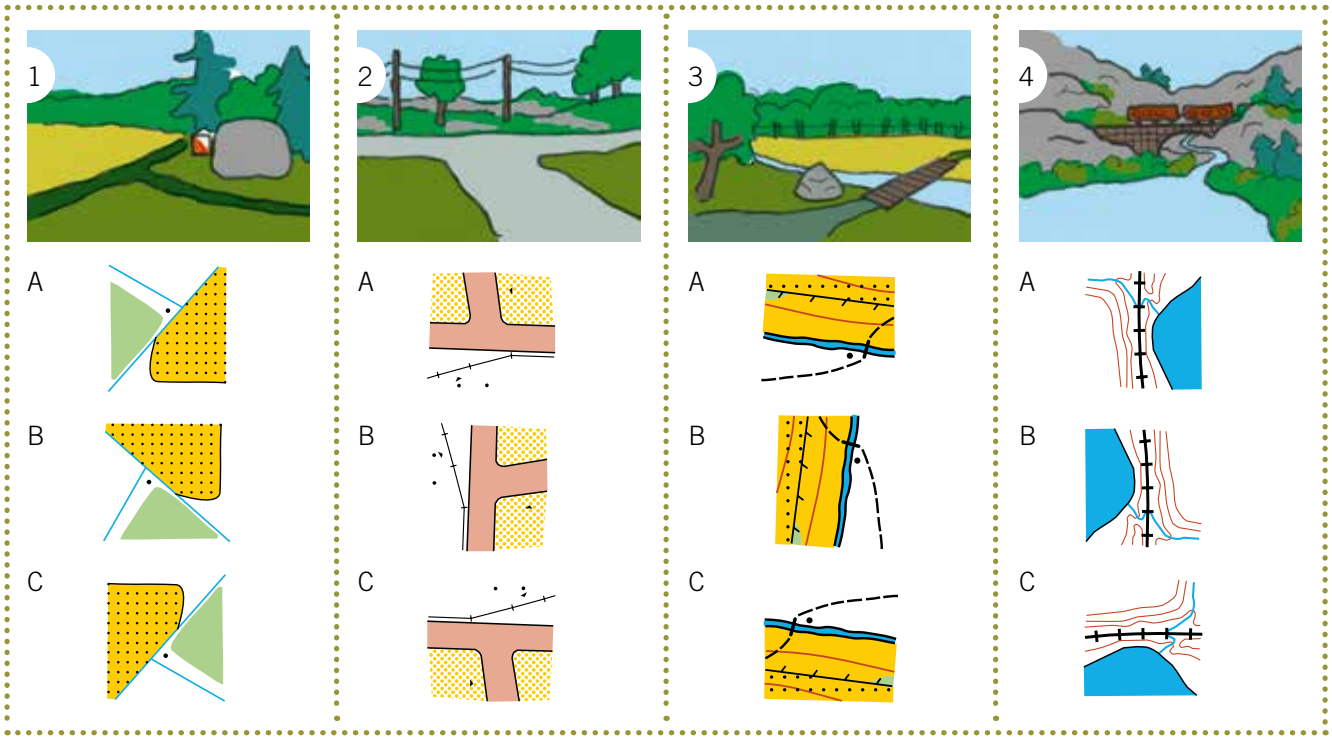


KARTFARGER

Gå gjennom farger og de vanligste karttegnene på kart.
Vanlige farger på orienteringskart er blå, grønn, gul, svart, brun, hvit. En enkel huskeregel er at svart er hardt, som steiner, stup og menneskeskapte ting som veier og hus, mens blått er vått. Grønt er skog. Gult er jorder og åpne områder, mens brunt er høydekurver og terrengformasjoner samt skolegårder, parkeringsplasser og lignende. Hvitt er vanlig skog som det er lett å komme fram i. En oversikt over karttegn finnes i aktivitetsarkene, samt i deltakerheftet på side 8.

ORIENTERE KARTET ETTER TERRENGET

Denne oppgaven dreier seg om å sammenligne kartet med terrenget og vri kartet rett slik at terrenget og kartet stemmer overens. Når det er gjort riktig, peker nord på kartet mot nord i virkeligheten. For å gjøre dette må vi finne noen holdepunkter i terrenget. Bruk illustrasjonene og kartutsnittene under. Skjema til kopiering finnes i aktivitetsarkene, og oppgaven står også i deltakerheftet.

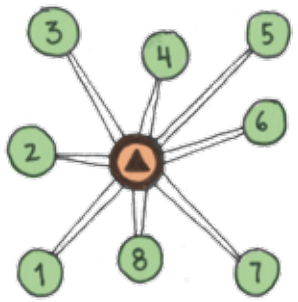


KARTTEGNSTAFETT

Forberedelser: Print og klipp ut karttegnkort og bildekort. Ett sett til hvert lag.
Gjennomføring: Hvert lag får ett sett med karttegnkort som fordeles mellom lagets medlemmer. 20–40 meter unna ligger bildekortene, en haug for hvert lag. Førstemann på laget løper frem og legger ett karttegnkort ved siden av riktig bildekort, løper tilbake og veksler med nestemann som gjør det samme. NB! Kun ett karttegnkort per omgang, selv om hver person kanskje har flere kort. Laget som vinner er det som først har matchet alle karttegnkort med riktig bildekort. Dersom laget er ferdig, men svaret er feil, løper de sammen bort til kortene sine for å få dem riktig.

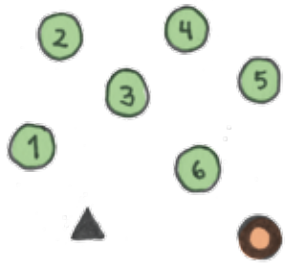
ORIENTERINGSLØP

Dere kan lage løpet som en konkurranse mellom lag eller enkeltpersoner, eller bare for moro. Det bør ikke være for mange deltakere per lag, for poenget er at alle skal få øve seg. Til alle løpene trenger dere detaljerte kart, fortrinnsvis O-kart i stor målestokk, over stedet der dere er. Hvert lag trenger ett kart.



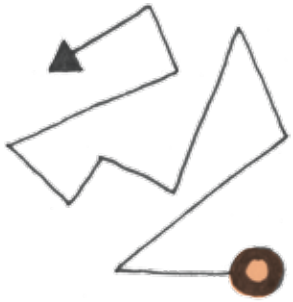
STJERNELØP

På området er det på forhånd hengt opp en rekke nummererte poster på markante detaljer på kartet, for eksempel hushjørne, stikryss, stor stein eller lignende. En av disse postene er tegnet inn på hvert kart. I midten av området står løplederen på basen. Deltakerne skal løpe fra basen og ut til posten som er tegnet inn, og komme tilbake for å få en ny post som de skal finne.



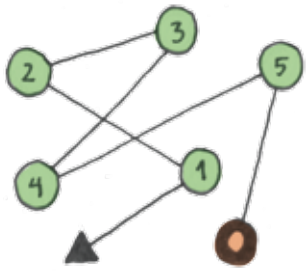
PUNKTLØP

Hver deltaker trenger et kart og et kompass. De får kun oppgitt første post. På hver post er det et kart hvor neste post står inntegnet, eller et postmannskap som tegner inn neste post på deltakerens kart.



LINJELØP

Ei bestemt rute uten poster tegnes inn på kartet. Ute i terrenget, langs ruta, er det plassert ut et ukjent antall poster. Deltakerne skal underveis tegne inn flest mulig poster på kartet.



POSTLØP

Til postløpet trenger dere et kart, et kompass og en blyant per person eller lag. Heng ut poster på forhånd og merk av alle postene på kartet. Postene kan besøkes i valgfri rekkefølge. På postene kan det henge en kodebokstav eller en oppgave. Bruk for eksempel karttegnene i karttegnstafetten til å lage oppgaver.

TA UT KOMPASSKURS

I deltakerheftet står en illustrert beskrivelse av hvordan man tar ut en kompasskurs. Dette bør deltakerne prøve i praksis, men ta de grunnleggende kartkunnskapene før kompasset kommer inn i bildet. For å ta ut kompasskursen må deltakerne kunne finne ut hvor på kartet de er.

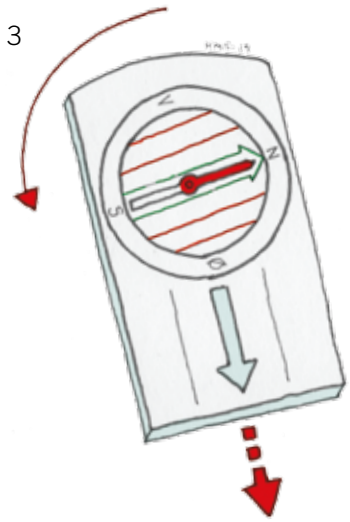
1: La kanten av kompasset ligge inntil den rette strekningen fra det stedet du står, til det stedet du skal. Pass på at kurspila (ikke kompassnåla!) peker i den samme retningen; fra det stedet du står, til det stedet du skal.

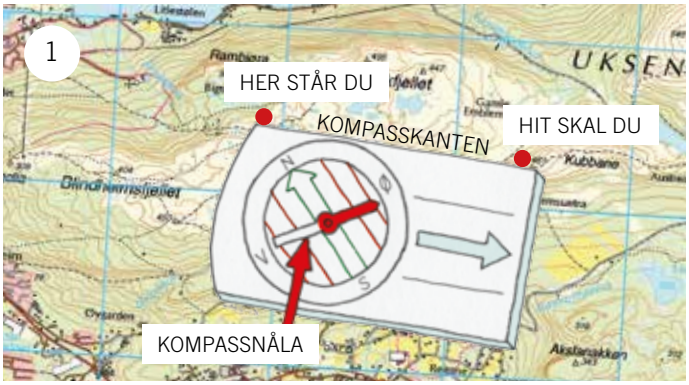
2: Vri kompasshuset til linjene i kompasshuset blir parallelle med kartrutenettets nord-sør-linjer. NB! Kompasshusets N-merke skal peke mot nord på kartet (dvs. opp på kartet). Nå har du orientert kompasset i forhold til kartet.

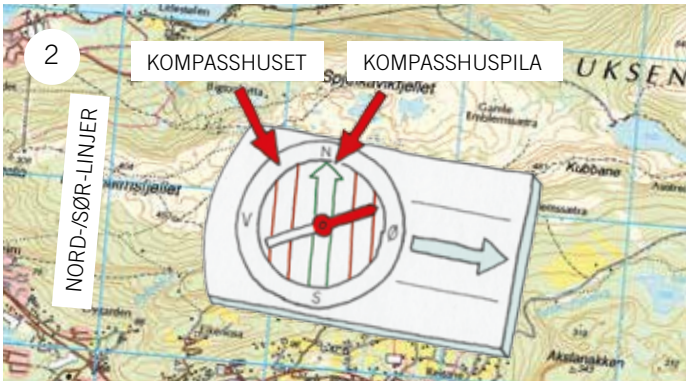
3: Ta kompasset bort fra kartet. Hold kompasset flatt i hånden. Den røde kompassnåla vil svinge fritt og stille seg inn mot nord. Drei kompasset til kompasshuspila (N-merket) faller sammen med den røde kompassnåla.

Nå har du orientert kompasset i forhold til terrenget. Kompassets kurspil (marsjretningspil) vil da vise deg retningen du skal gå.

Mange synes det blir lettere å få til dette hvis man begynner med å orientere kartet etter terrenget, dvs først finne nord og deretter legge kartet riktig vei. Da slipper deltagerne å oppleve at de går helt motsatt retning av det kartet viser.







MISVISNING

Skal du ta ut en svært nøyaktig kompasskurs må du ta hensyn til misvisningen (i grader) som kommer av at rutenettets nord-sør-linjer på kartet ikke peker mot magnetisk nord.

Misvisningen varierer alt etter hvor du er i Norge, fra ca 11 grader østlig misvisning i Øst-Finnmark til ca 3 grader vestlig misvisning på Vestlandet. Mange steder er misvisningen så liten at du ikke trenger ta hensyn til den. Misvisningen endrer seg over tid og står oppgitt på Kartverkets kart.

OM Å GÅ PÅ KOMPASSKURSEN

Del turstrekningen i intervaller mellom sikre kartdetaljer. Bruk vann, veikryss, bygninger eller bekkekryss som mellompunkter.

Når du har tatt ut kompasskursen, tar du sikte på et punkt i terrenget som kurspila (marsjretningspila) peker mot. I skog er det gjerne et tre noen hundre meter foran deg. På fjellet kan det være en bergknaus en kilometer foran deg. Når du kommer fram til dette stedet, tar du fram kompasset og sikter ut et nytt punkt. Slik holder du på til du kommer fram til et sikkert mellompunkt, - først der tar du ut ny kompasskurs.

Husk at metallgjenstander og kraftledninger kan påvirke den magnetiske kompassnåla. Til og med klokka eller kniven din kan gi feil kurs, om de kommer nær nok kompasset.

Kilde: kartverket.no. Gjengitt med tillatelse.

BADETUREN

STED

Legg turen til et hyggelig og enkelt turterreng der endestasjonen er et fint badested. Både fjæra og ferskvann kan egne seg. Det er hyggelig å oppdage nye badesteder, så tenk gjerne utradisjonelt, men pass på at stedet også egner seg for de som ikke er sterke svømmere. Det er lov å tenne bål på stranden, men ikke svaberg.

Legg opp til ulike aktiviteter som passer i det lokale terrenget, og ha med utstyret som trengs. Klypelotto kan brukes ved ferskvann, men bytt ut til insekter, dyr og vekster som lever der dere er.

DAGSPLAN

Start turen ved å fortelle hva dagen går ut på, og del ut deltagerheftene. Informer om sikkerhet rundt bading, og at alle har et ansvar for at det ikke skal oppstå unødvendige farlige situasjoner. På vei til badestedet bruker dere deltakerheftene for å se om dere kan kjenne igjen noen planter eller trær. Bruk deltakerheftet som en loggbok, og la barna notere ned funnene de gjør.

Vel fremme kan dere starte med badevettmiks, og etterpå fordele tiden mellom bading og andre aktiviteter, samt felles matpause. Avhengig av hvor mange voksne som er tilstede, kan dere dele opp i større og mindre grupper, sånn at ikke alle bader samtidig. Elever på 7.trinn kan få ansvaret for å organisere ball-leik, bygging av sandslott og annet med grupper av yngre elever. Dette er også en god anledning til å friske opp livrednings- og førstehjelpskunnskaper med elevene.

SIKKERHET

Utendørs bading innebærer en høyere risiko enn innendørs bading fordi forholdene er mindre forutsigbare. Lærere plikter å forholde seg til forskrift til opplæringsloven §12-1 om forsvarlig bading i grunnskolen. Undervisningsdirektoratet anbefaler i tillegg å innhente skriftlig tillatelse fra foreldrene. Den enkelte skole har egne regler for forsvarlig bading, max antall elever pr voksen og antall voksne med livredningskurs ved slike tilstelninger.
Det er den enkelte skole som står med sikkerhetsansvaret på sine arrangement, og ikke KFUK-KFUM-speiderne. Sørg for tydelig avtale med din skoleleder før dere legger ut på badetur.

AKTIVITETER

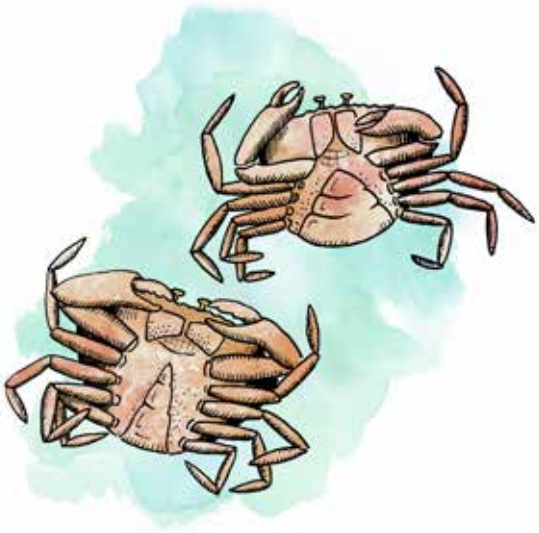
Start gjerne med badevettmiks før badingen. Andre aktiviteter kan for eksempel være klypelotto, å lage strandbasseng, bygge sandslott, frisbeegolf eller sandvolleyball.

UTSTYR

- Førstehjelpsutstyr
- Deltakerhefter
- Deltakermerker
- Ved
- Fyrstikker
- Aviser
- Klypelotto
- Finmaskede håver
- Oppslagsbøker om planter og dyr i vannet og strandsonen
- Frisbee
- Volleyball

PERSONLIG UTSTYR

- Badetøy og håndkle
- Klær etter været
- Mat
- Drikke
- Sitteunderlag
- Evt solkrem
- Evt badeleker og håv



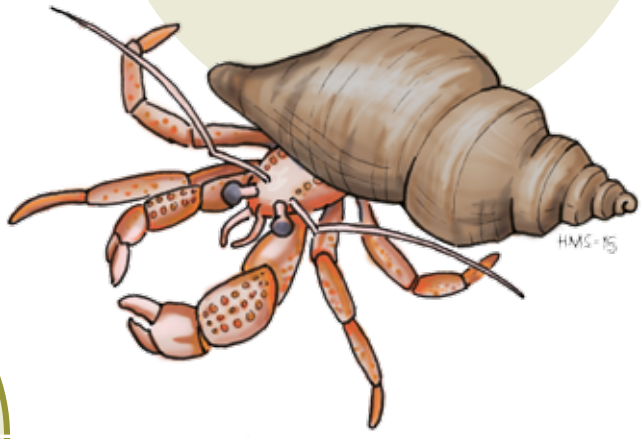
BADEVETTMIKS

Badevettmiks er en enkel oppgave for å sikre at alle har fått med seg badevettreglene. Start med å lese badevettreglene høyt for alle. Del deretter inn i lag og del ut en badevettmiks til hvert lag (se aktivitetsarkene). Lagene skal sette sammen to halvdeler av badevettreglene. Enten kan oppgaven klippes ut på forhånd, eller de kan sette strek mellom riktige halvdeler.

1. Lær å svømme
2. Før du går uti, forsikre deg om at du kan komme opp igjen
3. Bad helst sammen med andre
4. Stup bare der det er dypt
5. Svøm langs land
6. Svøm ikke under brygge eller foran stupebrett
7. Dytt ikke andre ut i vannet og dukk aldri noen under vann
8. Hold deg på land hvis du føler deg kald eller uvel
9. Rop på hjelp bare hvis du er i fare – aldri ellers!

LAG STRANDBASSENG

Grav groper litt ovenfor vannkanten på stranda. Graver dere dypt nok, vil hullet fylles med vann. Fang krabber, krepsdyr, småreker, småfisk og annet som kan bo i bassenget. Husk å slippe dem ut i vannet igjen etter hvert.



KLYPELOTTO

Forberedelser: Skriv ut og klipp ut klypelottoen fra aktivitetsarkene og lim dem på papp. Skriv artsnavnene på klesklyper med sprittusj. Ha gjerne flere sett. Bruk også gjerne fiskene fra klypelottoen på Fisketuren.

Gjennomføring: Del inn deltakerne i grupper. Hver gruppe får en sirkel med tilhørende klyper, og skal sette riktig navn på artene.

FRISBEEGOLF

Frisbeegolf er en sport med egne regler. Målet er å kaste frisbee oppi kurver. Reglene finner dere på nettet. Til turbruk er det enklest å henge opp mål i trær som man skal treffe med frisbee. Når målet er truffet, kaster man videre mot neste mål. Den som kommer rundt løypa med færrest kast, vinner.

KOMPETANSEMÅL

Kroppsøving, 4. trinn

- *vere trygg i vatn og vere symjedyktig*
- *ferdast på og ved vatn og gjere greie for farane*
- *avlevere, ta i mot og leike med ulike balltypar og vere med i enkle ballspel*

Kroppsøving, 7. trinn

- *-utføre grunnleggjande teknikkar i symjing på magen, på ryggen og under vatn*
- *-utføre enkel førstehjelp*

Naturfag, 4. trinn

- *Observere og beskrive hvordan kroppen reagerer i ulike situasjoner, og samtale om ulike følelsesmessige reaksjoner og sammenhengen mellom fysisk og psykisk helse.*

Naturfag, 7. trinn

- *Planlegge og gjennomføre undersøkelser i minst ett naturområde, registrere observasjoner og systematisere resultatene.*

FISKETUREN

STED

Fisketuren må naturligvis legges til et sted hvor det er fint å fiske, enten i saltvann eller ferskvann. I saltvann kan alle fiske, og i de fleste ferskvann fisker barn gratis. Undersøk likevel med grunneier om det er nødvendig med fiskekort.

Som på badeturen er det fint å legge opp til at deltakerne skal gå et stykke for å komme frem til selve fiskestedet. Vurder ut i fra terrenget hvorvidt barna bør bære redningsvest når de fisker.

Sørg for å ha en reserveplan for mat, dersom ikke fisken biter.

DAGSPLAN

Før dere legger ut på tur, deler du ut deltakerheftet og sier litt om dagen. Gå til stedet der dere skal fiske. Mens noen fisker, kan andre lage sine egne fiskeredskaper, noen kan tenne bål og noen kan forberede mat/tilbehør som skal tilberedes på bålet. Klypelotto kan brukes som tidtrøyte. Det er også fint å bruke litt tid på å lete etter arter i deltakerheftet, både fisker fugler og planter.

Er dere heldige og får fisk, kan dere sløye den og steke den i fellesskap, og sørge for at alle får en smakebit. Ta dere tid til å undersøke innvollene til fisken, -hvilke deler er hva? Og har fisken spist noe nylig?

På slutten av turen samler dere inn deltakerheftene og oppsummerer; hvor mange fisker fikk dere? Hvilke arter? Hvor mye veide den minste fisken, og hvor mye veide den største? Hvor mye veide all fangsten til sammen?

AKTIVITETER

FISKEBOKS

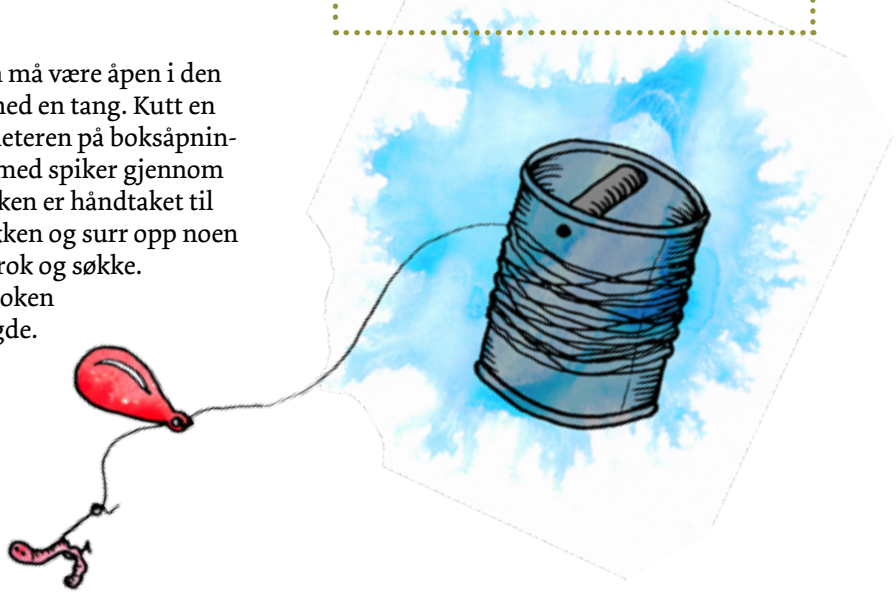
Lag fiskeredskap av en tom blikkboks! Boksen må være åpen i den ene enden. Pass på å bøye ned skarpe kanter med en tang. Kutt en pinne slik at den har samme lengde som diameteren på boksåpningen. Sett stokken i boksåpningen og fest den med spiker gjennom boksen og inn i stokken, en på hver side. Stokken er håndtaket til fiskeredskapet. Fest enden av fiskelina på stokken og surr opp noen meter med line på boksen. I enden fester du krok og søkke. Tre på mark. Løsne noen meter line og kast kroken ut i vannet. Krok, søkke og mark gir kastetyngde. Surr lina rundt boksen når du skal surre inn.

UTSTYR

- Førstehjelpsutstyr
- Deltakerhefter
- Deltakermerker
- Ved
- Fyrstikker
- Aviser
- Fiskekniv
- Kniv
- Blikkbokser
- Fiskesnøre
- Kroker
- Søkker
- Spiker
- Stekepanne
- Aluminiumsfolie
- Evt vekt

PERSONLIG UTSTYR

- Klær etter været
- Sitteunderlag
- Drikke
- Mat
- Fiskestang hvis du har
- Kniv hvis du har
- En plastpose eller to til fangsten



KLYPELOTTO

Forberedelser: Skriv ut og klipp ut klypelottoen fra aktivitetsarkene og lim dem på papp. Skriv artsnavnene på klesklyper med sprittusj. Ha gjerne flere sett. Bruk også gjerne strand-dyrene fra klypelottoen på Badeturen.
Gjennomføring: Del inn deltakerne i grupper. Hver gruppe får en sirkel med tilhørende klyper, og skal sette riktig navn på artene.

KOMPETANSEMÅL

Naturfag, 4. trinn
- *bruke naturfaglige begreper til å beskrive og presentere egne observasjoner, foreslå og samtale om mulige forklaringer på det man har observert.*
- *beskrive form og funksjon til fordøyelsessystemet (hos fisk, sammenligne med mennesker)*

Naturfag, 7. trinn
- *Bruke digitale hjelpemidler til å registrere, bearbeide og publisere data fra eksperimentelt arbeid og feltarbeid*
- *planlegge og gjennomføre undersøkelser i minst ett natur-område, registrere observasjoner og systematisere resultatene*

Kroppsøving, 4. trinn
- *ferdast ved og på vann og gjere greie for farane*
- *bruke småreiskapar og apparat frå tradisjonelle og alternative rørsleaktivitetar*
- *bruke klede, utstyr og enkle bruksreiskapar for å opphalde seg i naturen på ein trygg og funksjonell måte*

Kroppsøving, 7. trinn
- *utføre varierte aktivitetar og delta i leik som fremjar uthald, koordinasjon og anna kroppsleg utvikling*
- *fortelje om lokale friluftstradisjonar*

NATUREKSPERTTUREN

UTSTYR

- Førstehjelpsutstyr
- Deltakerhefter
- Deltakermerker
- Ved
- Fyrstikker
- Aviser
- Naturhåndbøker

PERSONLIG UTSTYR

- Klær etter været
- Sitteunderlag
- Mat
- Drikke
- Evt kamera

STED

Naturekspertturen kan legges nesten hvor som helst. Selv på de mest karrige steder finner vi interessante vekster. Gå gjerne på steder av spesiell botanisk eller geologisk interesse i nærområdet. På slike turer er det lurt å benytte seg av mennesker med særlig kjennskap til lokalmiljøet, eller en person som har kunnskap om lokalt artsmangfold. Bruk gjerne elever fra 7.trinn eller lokale speidere for å finne ut hva som er spesielt for akkurat det området dere bor i. Som vanlig er det hyggelig om turmålet er et sted hvor det går an å tenne bål. Skal dere bruke den tilhørende sporløypen, bør den legges ut i forkant av turen.

DAGSPLAN

Start turen med å dele ut deltakerheftet og fortelle litt om planen for dagen. I deltakerheftet finnes det tegninger og navn på ganske mange vanlige arter. Disse kan elevene se etter underveis. Hva de vil finne, avhenger naturligvis av hvor turen går. Ha derfor også med naturhåndbøker. På denne turen er det hyggelig å gå i samlet flokk. Har dere med en person med lokalkjennskap er det fint å stoppe opp underveis og høre om arter dere finner langs ruta. Kanskje er det noen særegne trær å finne? En spesiell forekomst av en sjelden plante? En morsom bergart? Anekdoter om hvordan arten har fått sitt navn? Elever på 7.trinn kan fungere som gruppeledere og veiledere. De kan forklare de yngre barna om ting som ulike plantedeler, befruktning, spiring og frødannelse.

Ta bilder av arter dere finner underveis, eller plukk dem. Disse kan dere bruke til å lage en plansje eller framvisning tilbake på skolen. Vær oppmerksom på at sjeldne arter kan være fredet.

Vel fremme ved turmålet har dere aktiviteter og spiser. Avslutt turen tilbake på skolen, der dere samler inn deltakerhefter og legger blomster og blader i press for senere bruk.

AKTIVITETER

ARTSSTAFETT

Del inn i lag. Elevene stiller opp på rekke. Leklederen roper opp en art som finnes like i nærheten, og førstemann på hvert lag skal løpe og finne arten, og levere et blad/blomst/barnåler/kvist eller annet som representerer arten, til leklederen. Den som kommer med riktig art, får vite neste art, løper tilbake til laget og sender nestemann videre for å finne neste art. Slik fortsetter leken til første lag er ferdig med å finne alle artene. På neste side finner du noen eksempler på arter som kan brukes i leken (men sjekk på forhånd hva som finnes der dere er!):

Bjørk
Rogn
Furu
Gran
Einer
Blåbær
Tyttebær
Løvetann
Skogstorkenebb
Geitrams
Revebjelle
Ryllik

SPORLØYPE

Blant aktivitetsarkene finner dere plansjer med informasjon om vanlige trær. De samme artene finnes i heftet. Bruk gjerne disse arkene til å lage en sporløype. Del inn i lag. Barna kan gjerne samle artene underveis på turen. Lagene får ett poeng for hver art de finner. Laget som har funnet flest arter, vinner. Tilpass sporløypa til lokale forhold, og lag gjerne egne plansjer med vanlige arter der dere bor. Varier gjerne med blomster, mose, lav, bergarter, sopp eller annet.

KOMPETANSEMÅL

Naturfag, 4. trinn

- *bruke naturfaglige begreper til å beskrive og presentere egne observasjoner, foreslå og samtale om mulige forklaringer på det man har observert*
- *samtale om og sammenligne livssyklusen til noen plante- og dyrearter*
- *beskrive hva som kan gjøres for å ta vare på naturen i nærområdet, og argumentere for omsorgsfull framferd i naturen*

Naturfag, 7. trinn

- *Planlegge og gjennomføre undersøkelser i minst ett naturområde, registrere observasjoner og systematisere resultatene*
- *undersøke og beskrive blomsterplanter og forklare funksjonene til de ulike plantedelene med tekst og illustrasjon*
- *undersøke og diskutere noen faktorer som kan påvirke frøspiring og vekst hos planter*
- *beskrive kjennetegn på noen plante-, sopp- og dyrearter og ordne dem systematisk*

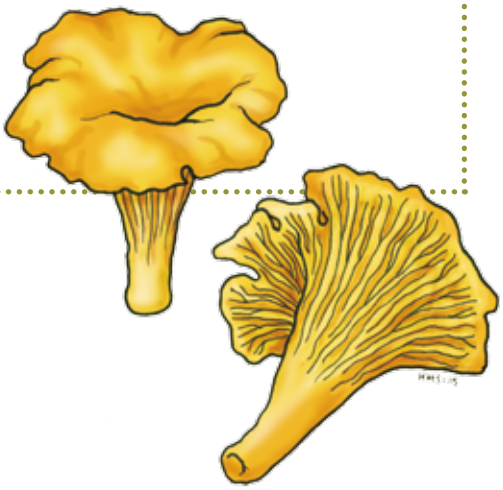
VILLMARKSMATTUREN

UTSTYR

- Førstehjelpsutstyr
- Deltakerhefter
- Deltakermerker
- Ved
- Fyrstikker
- Aviser
- Naturhåndbøker
- En rull eller to med brød-poser til å skille vekster/ sopp fra hverandre
- Større kjeler til suppe og lignende
- Basisingredienser til mat

PERSONLIG UTSTYR

- Klær etter været
- Sitteunderlag
- Mat
- Drikke
- Soppkurv eller annet til å plukke i
- Brødposer eller bokser til å skille vekster/sopp fra hverandre
- Kniv
- Eventuelt soppbørste
- Hansker



STED

Legg denne turen til et sted og på et tidspunkt der dere kan regne med å finne en god del spiselige vekster: Gjerne sopp når det er sesong, og da helst i forbindelse med mulighet for soppkontroll. Bruk gjerne nettsiden til Norges sopp- og nyttevekstforbund, www.soppognyttevekster.no, som utgangspunkt for å finne ut hvor det er soppkontroll. Det er en kjempefordel om dere har mulighet til å få med dere en eller flere eksperter på feltet. Plukk bare arter dere er helt sikre på!

Ha med matpakke på turen. Regn det dere finner som en bonus, men ikke baser lunsjen på at dere skal klare å plukke den selv! På denne turen er det nødvendig å benytte seg av lokalkjente, du vil helst at det skal være noen spiselige arter å finne på turen!

DAGSPLAN

Når man leter etter sopp og vekster må man utenfor stien og utforske og lete litt. Del barna inn i mindre grupper, gjerne med en elev fra 7.trinn som gruppeleder. Siden man må spre seg litt, er det fint å gå i et terreng der mange er kjent og det ikke er så lett å gå seg bort.

Start turen med å ønske velkommen, si litt om planen for dagen og del ut deltakerhefter. Vær tydelig på hvor dere skal gå hen, og informer om tidspunkt for når det blir mat og program.Det er viktig å innlede litt om hvordan man plukker soppog nyttevekster: Selv små biter av enkelte giftige sopper kan væredødelig! Arter man er usikker på, skal derfor legges for seg selv i enegen boks eller pose. KUN arter man er helt sikker på er spiselige,kan legges i samme kurven. Det er viktig at man plukker hele soppen, ikke bare stilk eller hatt. Også når det gjelder bær og frukt, kan det være en fordel å plukke med seg en kvist eller blader som kan være med på å identifisere frukten. Selvplukket mat fra naturen er fantastisk, men det må gjøres på en trygg måte.

Etter sanketuren samler dere og artsbestemmer alt dere har funnet. Maten som er trygg, kan dere tilberede på bål eller på kokeapparat. Å lage mat ute er annerledes enn å lage mat inne. Hvordan kan man ivareta god hygiene på tur?

Før dere går må dere forsikre dere om at bålet er skikkelig slukket, og at dere rydder etter dere. Snakk sammen om hvordan naturen kan brukes av mange, både som tursted og spiskammers, dersom alle viser hensyn.

AKTIVITETER

Hovedaktiviteten på denne turen er å samle spiselige vekster. Bruk god tid på dette. Har dere god tid, kan dere prøve dere på kokegrop eller sjusteinsovn. Nyttevekstlotto kan brukes for å lære mer om flere arter.

ARTSBESTEMMELSE

Etter hvert som alle kommer til stedet der dere skal møtes og spise, bør de få muligheten til å få vist frem «fangsten» og få hjelp til å vurdere hvilke arter det er. Ha gjerne en eller flere stasjoner der dere har naturhåndbøker og gjerne en ekspert. Sopp bør bli med til soppkontroll dersom dere ikke har med en ekspert.

NYTTEVEKSTLOTTO

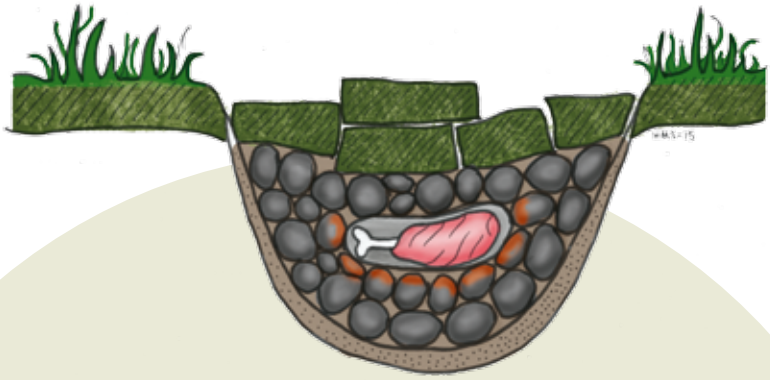
I aktivitetsarkene finnes nyttevekstlotto. Denne kan skrives ut på forhånd og limes på papp eller lamineres. Det fungerer som vanlig billedlotto, bortsett fra at spilleplaten har navn på artene, og spillekortene har bilder av artene. Spillerne har hver sin spilleplate, mens brikkene legges utover med bildesiden ned. Spillerne trekker en og en brikke etter tur. Dersom de vet hvilken nyttevekst det er bilde av, og de har navnet på nytteveksten på sitt brett, kan de legge ned brikken på brettet sitt og trekke en ny. Dersom de ikke vet hva det er, eller ikke har navnet på sitt brett, legger de ned igjen brikken og turen går til nestemann. Den spilleren som først får fylt opp sitt brett, vinner.

LAGE MAT

Tenn bål og lag mat av det dere har funnet. Ha med noen basisingredienser, som salt, pepper, smør, litt fløte, sukker, hvetemel og buljongterninger. I deltakerheftet finnes det noen oppskrifter. Speiderhåndboka har også en del på side 270–271.

SJUSTEINSOVN

Denne ovnen kan i prinsippet bygges av sju steiner, derav navnet. Bygg en ovn med bunn, vegger og tak av steinheller, og en flat stein i midten til steikehelle. Pakk til med torv rundt, slik at steinene holder seg på plass. Fyr opp bål både i øvre og nedre del av ovnen, og fyr godt og lenge. Rak så ut bålet fra toppen, putt brød eller annet inni ovnen, og sett en steinhelle foran åpningen. La brødet steke. I den nederste delen kan det fremdeles være glør, så holder varmen seg lenge.



KOKEGROP

Å lage kokegrop er en morsom aktivitet som passer bra på villmarksmatturen. Det er en eldgammel kokemetode. Husk å få tillatelse fra grunneier før dere setter i gang!
Kokegrop passer til å steke store kjøttstykker. (Dem må dere naturligvis ta med hjemmefra.)

Slik gjør du:

- Grav en grop. Legg gjerne et lag med sand i bunnen.
- Tenn bål i gropa og fyr godt.
- Når bålet brenner godt, legges mange runde steiner i gropa. Steinene må ligge til oppvarming i minst en time. Det går med mye ved!
- Løft steinene ut av gropa – bruk greip eller ildfaste hansker, for steinene blir enormt varme! Børst ut asken.
- Kjøttet som skal steikes, må pakkes inn i minst fire lag med sterk grillfolie.
- Legg kjøttet i gropa, dekk dem med steinene, og til slutt med torva som dere gravde ut av hullet i starten.
- Steik kjøttet en stund. Lammelår trenger for eksempel omtrent en time.
- Slokk gropa grundig etter bruk.

KOMPETANSEMÅL

Naturfag, 4. trinn

- *beskrive hva som kan gjøres for å ta vare på naturen i nærområdet, og argumentere for omsorgsfull framferd i naturen*

Naturfag, 7. trinn

- *beskrive kjennetegn på noen plante-, sopp- og dyrearter og ordne dem systematisk*
- *fortelle om hvordan noen planter, sopp og dyr brukes i ulike tradisjoner, blant annet den samiske, og diskutere om bruken er bærekraftig*

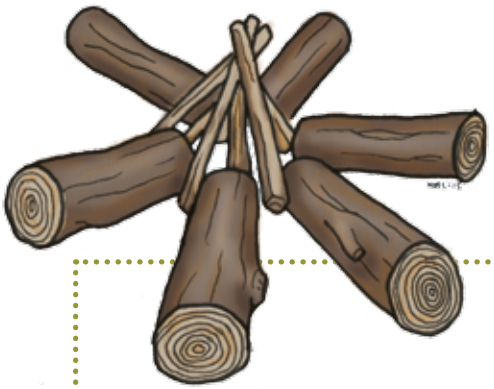
Mat og helse, 4. trinn

- *lage trygg mat*
- *praktisere reglar for god hygiene*

Mat og helse, 7. trinn

- *diskutere kva mattryggleik og trygg mat inneber*
- *utvikle, lage og presentere eit produkt*
- *lage mat i naturen og bruke naturen som ressurs*

BÅLTUREN



STED

Legg bålturen til et fint turterreng hvor det ikke blåser for mye. Dersom det er steder i lokalmiljøet som har ferdig opparbeidete bålplasser, kan dere gjerne legge bålturen dit. Husk at selv om dere er utenom bålforbudstiden, eller dere legger turen til tilrettelagte bålplasser, kan det likevel være innført lokale restriksjoner på åpen ild i tørre perioder. Sjekk med kommunen om dette er aktuelt.

På en båltur er det naturligvis behov for ved. Dersom alle bærer et par kubber hver, blir det ikke så veldig tungt, og dere har mer enn nok. Å kløyve ved til opptenning kan være en spennende utfordring for de eldste barna. Da må de få god veiledning av kyndig voksen. Å hugge med øks krever både styrke, koordinasjon og teknikk. En liten skarp øks i barnestørrelse er best til dette formålet.

DAGSPLAN

Start turen med å ønske velkommen, si litt om planen for dagen, hvor dere skal gå hen, og del ut deltakerhefter. Deretter går dere i samlet flokk til bålplassen. Elevene kan gjerne oppfordres til å finne seg en egnet pinne til grillspyd underveis, slik at det ikke går så hardt utover småskogen på stedet der dere skal tenne bål. Men husk å presisere at ingen må gå og spikke samtidig!

Vel framme på bålstedet demonstrerer dere grunnprinsippene for pyramidebål. På neste side står det noen ord om bålvett. Gå nøye gjennom disse. Del så inn i smågrupper på 4–6 personer som sammen skal samle småkvist, never og opptenningsved, legge til rette for bål med steiner rundt, og tenne bål. Dette kan også gjøres som en konkurranse, se under.

Det tar litt tid før bålet er klart for matlaging. Det er først varmt nok når det har brent en stund og fått gode glør. Bruk tiden mens dere venter til å tilberede råvarer, eller til aktiviteter som foreslått under. Før dere går, slukker dere selvfølgelig alle bål grundig, og rydder opp etter dere. Husk å samle inn deltakerheftene på slutten av dagen, så har dere dem til etterarbeid på skolen, eller en ny tur.

UTSTYR

- Førstehjelpsutstyr
- Deltakerhefter
- Deltakermerker
- Ved
- Fyrstikker
- Aviser
- Evt utstyr til båltennings-konkurranse
- Quiz-ark
- Vannbøtter til å ha ved hvert bål for slukking

PERSONLIG UTSTYR

- Klær etter været
- En vedkubbe eller to
- Sitteunderlag
- Drikke
- Kniv
- Mat

AKTIVITETER

BYGG OG TENN ET BÅL

Fremgangsmåten for å lage et bål finner dere på side 10 i deltakerheftet, og i aktivitetsarkene finnes beskrivelser på ulike båltyper: Pyramidebål, pagodebål, nying, stjernebål, vinterbål eller jegerbål.

ALLEMANNSRETTQUIZ

Friluftsloven er den viktigste loven som regulerer ferdsel i naturen. Målet med loven er å sikre naturen slik at vi kan drive frilutsliv. Det meste av Norges fjell, vidder, strandsoner, myrer, skoger, svaberg og innsjøer er utmark, og tilgjengelig for alle. I utmark har vi lov til å ferdes fritt så lenge vi er hensynsfulle og varsomme. Dette kaller vi allemannsretten. I aktivitetsarkene finner dere en quiz om allemannsretten. Bruk gjerne quizen som utgangspunkt for en diskusjon om ferdsel i naturen. Les mer i Speiderhåndboka kapittel 6.

BÅLKONKURRANSE

Båltenningen i grupper kan gjerne utformes som en konkurranse. Lagene kan for eksempel kappes om å bli førstemann til:

- Å svi over en hyssing som spennes opp en halvmeter over hvert bål
- Å koke to spaghettier og knytte båtmannsknop av dem
- Å sende en morsebeskjed med røyksignaler
- Å servere et ferdig gjennomstekt pinnebrød til dommeren
- Å koke en liter solbærsaft

BÅLVETT

Hva er generelt bålforbud?
Om våren og sommeren blir det gjerne tørt. Da øker faren for skog- og lyngbrann. I Norge er det derfor et generelt bålforbud fra 15. april til 15. september. I denne perioden er det forbudt å tenne opp bål og grill (også engangsgrill) i eller i nærheten av skog.

Under generelt bålforbud er det lov til å grille på stranden i god avstand fra skog og vegetasjon. Det er også lov til å grille på tilrettelagte grill- og bålplasser som er godkjent av kommunen.

Du kan grille i din egen hage, selv om det er generelt bålforbud. Mange kommuner tillater også at du brenner bråte på egen eiendom hvis det gjøres forsvarlig. Du må søke om lov eller melde fra til kommunen først. Reglene varierer fra kommune til kommune. Ta kontakt med brannvesenet der du bor.

Hva er totalt bålforbud?
Hvis skogbrannfaren er høy kan brannvesenet lokalt legge ned totalforbud mot å gjøre opp ild utendørs. I praksis betyr et slikt totalforbud at du ikke har lov til å grille eller tenne bål verken i skog, mark eller på stranden. Du kan heller ikke bruke bålplasser når det er totalforbud. Grilling i egen hage er som regel tillatt, så lenge du passer godt på. Bråtebrenning er ikke lov når det er totalt forbud.

Er det lov med bål på St. Hans?
Brannvesenet i den enkelte kommune kan gi dispensasjon fra bålforbudet hvis du søker om dette. Mange kommuner gir for eksempel tillatelse til å brenne St. Hansbål i nærheten av sjø eller vann. Sjekk alltid hvilke regler som gjelder for din kommune før du tenner bål.

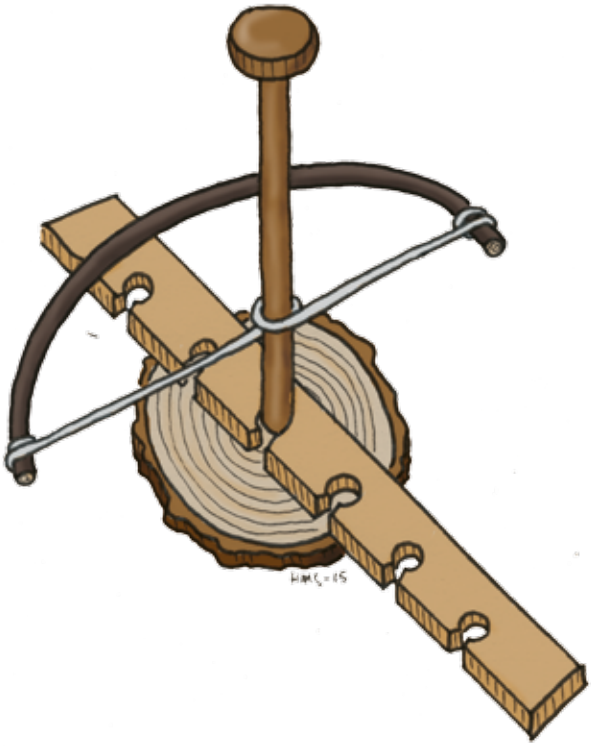
Tips til trygg bålbrenning

- Ta hensyn til skogbrannfare og vindforhold.
- Det er alltid den som brenner bål som har ansvaret for brannsikkerheten.
- Det bør være en voksen, edru person som er ansvarlig for bålet.
- Bålet må være i god avstand fra bebyggelse og vegetasjon.
- Det er ikke lov å brenne bål på svaberg.
- Bålet må ikke være større enn at du har kontroll på det og kan slokke ved behov.
- Ha egnede slokkemidler lett tilgjengelig.
- Det er forbudt å brenne plast, bygningsmaterialer og annen søppel.
- Når du forlater bålplassen skal bålet være helt slokket.

Kilde: www.sikkerhverdag.no. Gjengitt med tillatelse.

BUEDRILLMETODEN

Dette er en ganske utfordrende aktivitet som det kan være vanskelig å få til, men det er likevel gøy å ha prøvd.



Dere trenger:

- En bue
- En helt rett pinne (drillpinne), ca 2–3 cm tykk
- Et trestykke med fordypning, som den ene enden av drillpinnen passer ned i, og med et hakk inn til fordypningen.
- En plankebit.
- En skålformet gjenstand/holdekloss til å trykke drillpinnen ned med
- Bruk myke tresorter som pil, svartor, osp, hassel eller lerk.

Slik gjør dere:

- Ha litt olje i holdeklossen som presser ned drillen, slik at friksjonen bare skjer i den ene enden av drillen.
- Tauet i buen må være sterkt, ellers slites det fort av. Og det må være så stramt at det lager en tone når du drar og slipper det.
- Vri buestrengen rundt drillpinnen, og plasser plankebiten, holdeklossen og trestykket slik tegningen viser.
- Hvil armen på foten slik at det blir mer stabilt.
- Ha et blad eller papir under hakket i fjøla, slik at kullstøvet som lages i hakket, kan samles opp.
- Ha klart noe lett antennelig med det samme: Never, tørt gress eller lignende, og blås forsiktig slik at dette antennes.
- Ha tålmodighet. Prøv en ny tresort dersom det ikke går.

KOMPETANSEMÅL

Kroppsøving, 4. trinn

- *bruke klede, utstyr og enkle bruksreiskapar for å opphalde seg i naturen på ein trygg og*
- *funksjonell måte*
- *samtale om reglar som gjeld for opphald i naturen, og kunne praktisere sporlaus ferdsel*

Kroppsøving, 4. trinn

- *utføre varierte aktivitetar og delta i leik som fremjar uthald, koordinasjon og anna kroppsleg*
- *utvikling*
- *vere med i ulike friluftslivsaktivitetar og praktisere trygg ferdsel under varierte vêrtilhøve*

Naturfag, 4. trinn

- *utforske fenomener knyttet til luft og lyd, beskrive observasjonene og foreslå*
- *Forklaringer*

Naturfag, 4. trinn

- *bruke digitale hjelpemidler til å registrere, bearbeide og publisere data fra*
- *eksperimentelt arbeid og feltarbeid*

FØRSTEHJELPSTUREN

STED

Denne turen kan legges nesten hvor som helst, avhengig av hvor mye utstyr dere planlegger å bruke.

For å gjennomføre slik at alle får prøvd de ulike førstehjelpsøvelsene, kan det være en fordel å ha brukt tid med 7.trinn på forhånd, slik at de kan bidra som markører og instruktører. Da får flere av barna være i aktivitet på en gang, og det blir rom for små «rollespill» underveis.

Når øvelsene føles mer «ekte» er det også større sannsynlighet for at de husker hva de skal gjøre, dersom uhellet en dag er ute.

Aktivitetene på denne turen legger opp til et høyere nivå enn det gjøres i Kunnskapsløftet for 4. og 7. årstrinn, men vår erfaring tilsier at dette er kunnskap som må læres så tidlig som mulig og repeteres ofte! Legg det på et nivå som passer gruppa, det er ikke nødvendig med jukseblod eller annedukke på turen, men det kan også bidra til å gjøre undervisningen ekstra spennende.

Velger dere å gjøre aktivitetene som en rundløype, må poster og postmannskap ut i løypa før hovedgruppa går. Ikke gjør selve turen for lang eller vanskelig, her er det førstehjelp som er i fokus.

DAGSPLAN

Samle gruppa og del ut deltakerheftet mens dere går gjennom planen for dagen. Si noen ord om hvorfor det er viktig å kunne førstehjelp.

Hovedaktiviteten på turen er ulike førstehjelpsaktiviteter. Enten dere har aktiviteter som en rundløype med poster underveis, eller alle aktivitetene på ett sted, bør alle samles for å spise. Mange har behov for å snakke etter en slik dag. Bruk god tid på samtale og mat, gjerne rundt et bål. Syng gjerne huskesanger om nødnummer eller lag en regle for å huske hvordan en skal gjøre hjerte-lungeredning.

Tilbake på skolen er det lurt å repetere førstehjelpen med jevne mellomrom, og la barna lage en veggavis eller på annen måte bearbeide sin nye kunnskap!

KOMPETANSEMÅL

Kroppsøving, 4. trinn

- *setje namn på kroppsdelar og rørslemåtar*

Kroppsøving, 4. trinn

- *utføre enkel førstehjelp*

UTSTYR

- Ved
- Fyrstikker
- Aviser
- Deltakerhefter
- Deltakermerker
- Bandasjer
- Gasbind
- Trykkbandasjer
- Steril kompress
- Pyrisept
- Plaster
- Annedukker/Mini-Anne
- Antiseptiske servietter
- Bomullsdotter
- Kunstig blod
- Kjøttstykke
- Blodpumpe
- Aktivitetsark/plansjer
- Sag
- Sisal
- Kniv
- Ullteppe

PERSONLIG UTSTYR

- Varm og kald drikke
- Klær etter været
- Sitteunderlag
- Mat

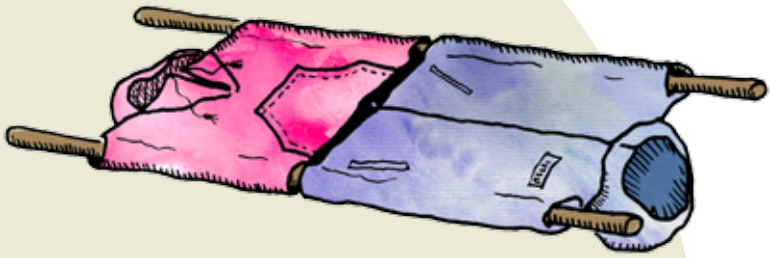
AKTIVITETER

POST 1: BÅRE

Når noen skader seg på tur, er en båre både nyttig og ofte nødvendig for å få med seg den skadede til et sted der ambulanse eller bil kan komme frem. Her kan dere prøve dere på tre ulike bårer: Teppebåre, jakkebåre og indianerbåre. Teppebåre og jakkebåre er raske, enkle og relativt komfortable, men ikke så holdbare. Indianerbåren tar lenger tid å lage, men til gjengjeld er det den mest solide av de tre. Prøv dere på en, to eller alle tre.

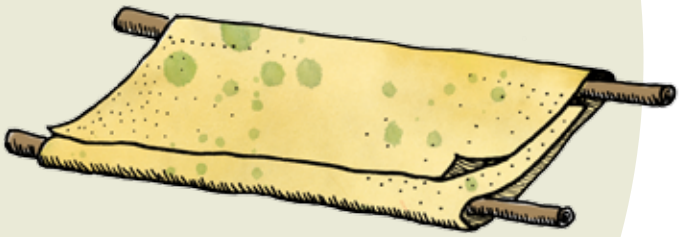
JAKKEBÅRE

Dere trenger to stokker, ca 2–2,5 meter lange. Diameteren bør være 6–8 cm. Blir stokkene for lange og tunge, blir også båren veldig tung. Ta to eller tre omtrent like store jakker, vreng ermene inni, og tre stokkene gjennom ermene slik tegningen viser. To til fire personer kan bære båren, avhengig av hvor tung den skadede er.



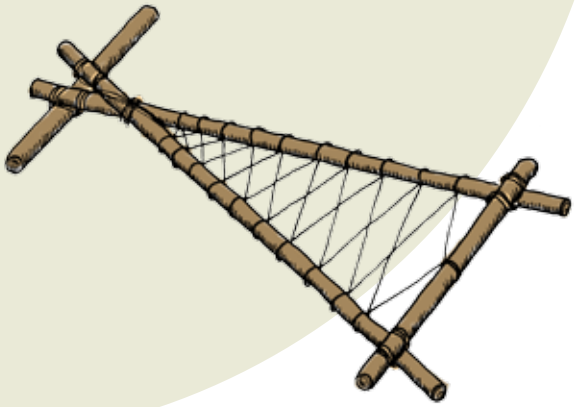
TEPPEBÅRE

Dere trenger to stokker av samme dimensjon som til jakkebåre, og et ullteppe. Brett teppet rundt stokkene slik tegningen viser og legg den skadede oppå. Når bærerne løfter båren, låses teppet fast av vekten til den skadede. NB! En teppebåre er ikke egnet til bæring i ulendt terreng, siden mye bevegelse i stokkene kan føre til at teppet etter hvert glir.



INDIANERBÅRE

Dere trenger to stokker på ca 2–2,5 meter, og to mindre stokker på ca 1 meter. Surr stokkene slik tegningen viser. Til indianerbåren kan man gjerne feste liggeunderlag, reinskinn eller annet som gjør den mer komfortabel.



POST 2: VARSLING

Denne posten handler om hva man skal gjøre når en skade skjer. Bruk 1-1-3-plakaten blant aktivitetsarkene, og la deltakerne få prøve å ringe etter hjelp. En markør tar imot telefonsamtalen og spør «Hvem snakker jeg med? Hva har skjedd? Hvor er du? Hold linja!» Er det tid, lær gjerne deltakerne å finne kartkoordinater fra kart og GPS. Riktige koordinater gjør at hjelpemannskapene kommer raskere frem.

Det finnes apper til smarttelefon som fungerer slik at når du klikker på appen, ringer du 113. Da får du AMK-sentralen opp din posisjon.

POST 3: FRIE LUFTVEIER

Det er lurt om deltakerne tar denne posten før HLR-posten. La deltakerne gå sammen to og to. Den ene spiller livløs. Den andre kommer bort, rister i den livløse og roper «HALLO! Er du våken?» Den livløse svarer ikke, og den andre må da rope på hjelp og sørge for frie luftveier.

Sørg for at ingenting strammer for pusten. Løsne på skjerf og stramme klær rundt halsen. Fjern fremmedlegemer som tyggis, matrester eller gebiss. Legg den skadde på ryggen, løft fram kjeven og bøy hodet bakover slik at tunga ikke stenger for svelget. Puster den livløse? Observer normal pust i ett minutt. Så kan pasienten legges i stabilt sideleie. Stabilt sideleie er en god posisjon fordi pasientens luftveier holdes åpne.

POST 4: HJERTE-LUNGE-REDNING (HLR)

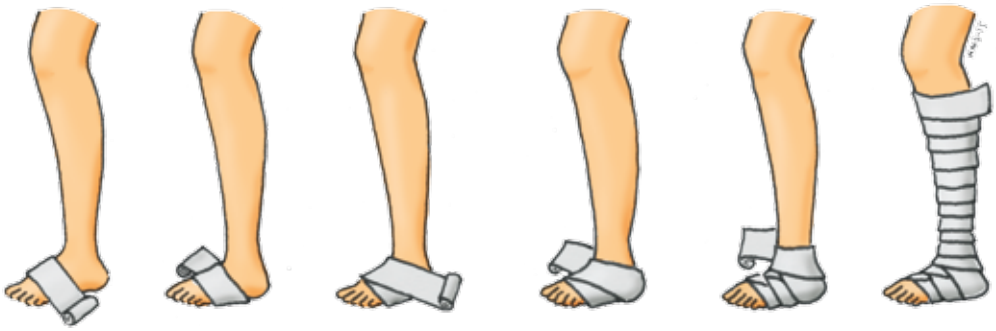
Alle bør øve på hjerte-lunge-redning! Jo oftere man har gjort det, jo større er sjansen for at kunnskapen sitter den dagen man plutselig får bruk for det. Det er viktig at deltakerne får prøve seg i praksis, og derfor er det nødvendig å skaffe en eller flere mini-Anne-dukker til å øve på. Husk antiseptiske servietter til å tørke av dukken mellom hver deltaker. Den eller de som skal instruere, må naturligvis kunne HLR. Bruk HLR-plakaten blant aktivitetsarkene. Start øvelsen med å rope etter hjelp før dere jobber med hjertekompresjoner og innblåsninger. Hold gjerne på en stund. Det er greit å være klar over at HLR er slitsomt arbeid, og vektlegg at man skal holde på helt til hjelpemannskapene kommer.

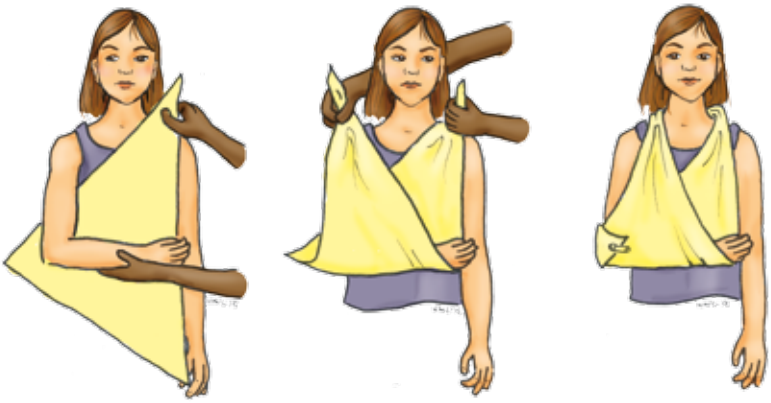
Det skal gjøres 30 kompresjoner og 2 innblåsninger. Takten på kompresjonene er 100 kompresjoner i minuttet. Det tilsvarer omtrent takten i BeeGees-låta «Stayin' alive».

POST 5: STORE BLØDNINGER

På denne posten skal deltakerne forsøke å stanse store blødninger. Det er en kjempefordel om man kan rigge til en markør som er skadet. Bruk i så fall kunstig blod, en pumpe, og et kjøttstykke på for eksempel låret, som vises under en oppflerret bukse. Ved store blødninger i pulsåren kommer blodet pumpende i takt med pulsen, og det er viktig å få stoppet blødningen umiddelbart. Det mest effektive er å legge trykk direkte på det blødende stedet. Dersom det er hulrom, fyll disse med bandasje og hold trykket med hendene mens dere legger trykkbandasje.

Har dere ikke kunstig blod tilgjengelig, øv på å legge trykkbandasje. Bruk det dere har tilgjengelig til å legge trykk på det blødende stedet, for eksempel en stein. Først steril kompress, så bandasje, så trykkgjenstanden før dere fester den med en ny bandasje.





POST 6: BANDASJER

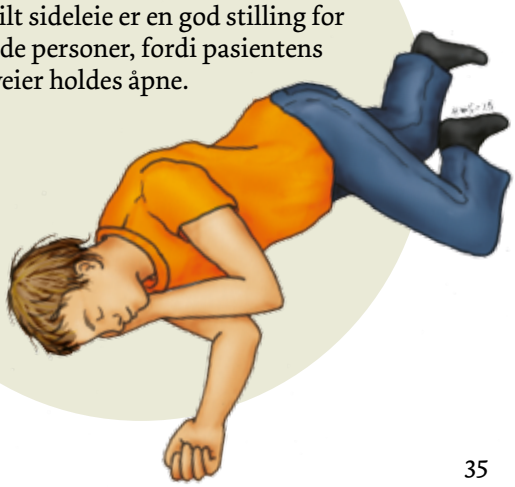
Bandasjer avlaster ved forstuing. Øv på å legge bandasjer på for eksempel ankel, kne eller underarm. Husk at en godt lagt bandasje også er en pen bandasje. Prøv gjerne å lage fatle.

POST 7: SMÅSÅR

Det er fint med en egen post der barna kan øve på å rense sår med pyrisept og sette på plaster.

POST 8: STABILT SIDELEIE

Stabilt sideleie er en god stilling for skadde personer, fordi pasientens luftveier holdes åpne.



Med 12 pakkeløsninger for spennende dagsturer vil KFUK-KFUM-speiderne ta hele Norge med ut på tur!

Dagsturen er et turtilbud utviklet av KFUK-KFUM-speiderne. Gjennom 12 turforslag fordelt på vår, sommer, høst og vinter, håper vi at alle kan finne turer som passer til terrenget og klimaet der de bor.

KFUK-KFUM
SPEIDERNE