



**Balansera, eller gå
balansgång, på en
sten eller ett
liggande träd.**



**Doppa fötterna i
vatten eller snö, i
naturen.**



**Spegla dig i vatten, i
naturen.**



**Kan du se figurer i
molnen, vilka?**



Krama ett träd, länge.



**3-3-3. Sätt dig ner,
blunda. Nämn/tänk på
tre saker som du hör,
och tre som du känner.
Öppna ögonen, nämn
tre saker som du ser.**



**Skapa ljud i naturen.
Få till en melodi
genom att t.ex. slå
med pinnar, prassla
med löv och krocka
stenar.**



**Sitt helt tyst i några
minuter och lyssna
på naturen.**



Fika i naturen!

© Friluftsförbundet. Bild: Lars Bällsten.



**Använd näsan – kan du
känna 3–5 olika dofter
i naturen?**



**Använd öronen – kan
du höra fem olika
ljud i naturen?**



**Hitta något i naturen
som är mjukt, hårt,
blött, torrt, lent,
skrovligt, tungt
respektive lätt.**



**Ligg raklång på
marken – titta upp
på trädtopparna och
molnen.**



Ät lunchen i naturen.

© Friluftsfrämjandet. Bild: Lars Bällsten.



**Ta foto på något
vackert i naturen.**

© Friluftsförbundet. Bild: Lars Bällsten.



**Färgbingo! Måla 4-9
rutor på ett papper,
och måla/skriv en
färg i varje ruta. Hitta
något i naturen för
varje färg.**



**Skapa en streckgubbe
av naturmaterial.
Gärna skala 1:1.**



**Spela ett parti
”luffarschack” (“Tre
i rad”) i naturen.
Använd naturmaterial.**



Läs en bok i naturen.



**Ta med ett vitt papper
ut i naturen, och måla
på det med hjälp av
naturmaterial. T.ex.
grönt från löv, brunt
från jord, gult från
blomma.**



**Skapa ett smycke av
naturmaterial.**



**Skapa en orm av kottar
och pinnar.**



**Plocka löv och sortera
dem i färg eller
storlek.**



**Hitta en pinne som är
lika lång som du.**



**Skriv dina initialer
med naturmaterial.**



**Hitta tre saker i
naturen som börjar på
bokstaven B.**



**Bygg en pyramid, av
stenar, pinnar, kottar
och/eller snö.**



**Bygg tre kottdjur.
Använd kottar som
kropp och barr/
småpinnar som ben.**



**Bygg en barkbåt och
sjösätt den i badkar,
handfat, sjö, jock, pöl,
hav eller flod.**



**Ta med pennor, kriter
eller färg och papper,
och måla av naturen.**



**Skapa en mandala av
naturmaterial.**



**Kasta stenar, kottar
eller snöbollar i en
ring eller hink.**



Prova en ny stig/tur.



**Klättra i ett träd eller
upp för ett litet berg
eller en snöhög.**



**Bygg en koja, till dig
eller ett litet djur.**



**Kan du stapla fem
stenar på varandra?**



**Ta dig upp för en
backe på fem olika
sätt (t.ex. springa,
gå, backa, åla, hoppa,
krypa, dansa, gå
sicksack).**



**Spring sicksäck
mellan fem träd.**



**Plocka upp fem skräp
i naturen.**

© Fritluftsfrämjandet. Bild: Lars Bällsten.



**Titta under en
lite större sten.**

© Friluftsförbundet. Bild: Lars Bällsten.



**Hitta något
ätbart i naturen.**

© Friluftsfrämjandet. Bild: Lars Bällsten.



**Kan du hitta olika
spår av djur?**



**Kan du hitta tecken på
kommande årstid?**



**Använd känseln
– kan du hitta tre
olika temperaturer i
naturen?**



**Kan du se fem
olika djur?**

© Friluftsförbundet. Bild: Lars Bällsten.



**Räkna årsringarna på
en stubbe eller stock.
På vilken ring
föddes du?**



**Mät omkretsen på
stammen på det
största träd du kan
hitta (mät i famnar
eller centimeter).**



**Hitta något som är
runt, fyrkantigt,
trekantigt respektive
hjärtformat.**



Hitta tre olika saker i naturen som kan flyta, och testa i vatten.



**Titta på en insekt,
riktigt nära.**



**Gör en restaurang till
ekorren. Samla kottar,
ekollon, hasselnötter
på en sten eller
stubbe.**



**Hitta tecken i naturen
som visar väderstreck.**

© Friluftsförbundet. Bild: Lars Bällsten.