

# Snokboken



Om Natursnokarna och hur du kommer igång att snoka



Naturskyddsföreningen



# Innehåll

---

Inledning och förord.....	3
Vad är Natursnokarna?.....	4
Vad gör Natursnokarna?.....	6
Organisation och samverkan .....	7
Att ha en egen grupp .....	9
Våra utbildningar .....	16
Lekar, aktiviteter, övningar och recept .....	18
Natursnoksskafferiet.....	41

## **Till våra läsare**

Alla barn borde få möjligheten att med alla sina sinnen få uppleva naturen. Naturskyddsföreningens verksamhet Natursnokarna ger just denna fantastiska möjlighet. Jag vill tacka dig som läser denna bok! Antagligen är du på väg att starta en snokgrupp och är sugen på att ta med barn och deras vuxna ut i vår vackra natur. Ditt engagemang betyder mycket för alla som genom dig får möjligheten att komma ut i naturen och få upplevelser för livet. Det betyder också mycket för planetens framtid. Utan barn som vill ha olika slags träd utanför fönstret och olika slags fiskar i haven blir resan mot en hållbar värld så mycket svårare. *TACK* för din lust, ditt engagemang och det jobb du lägger ned. Det är helt ovärderligt.

*/Johanna Sandahl, Naturskyddsföreningens ordförande*

## **Förord – om Snokboken**

Vi som skrivit och bidragit till denna bok är många – vi är biologer, skådespelare, pedagoger och framför allt snokledare och snoklok. Boken är ett levande dokument som kommer att uppdateras vartefter vi kommer längre i den sköna konsten att snoka. I dagsläget är boken byggd på erfarenheter vi gjort och gör när vi snokar. Om du har saker som bör vara med i boken så hör gärna av dig till snokkansliet – adress finns långt bak i boken.

*Med hopp om trevlig läsning!*



Foto: Fredrik Hjerling



# Vad är Natursnokarna?

---

## Varför snokar vi?

Idag råder *naturbrist* bland barn och deras vuxna. Barn tillbringar allt mer tid inomhus och har mindre kontakt med naturen. Tiden de tillbringar framför skärmar är ofta stor. Samtidigt ser vi en stor *naturglädje* och lust att vara i naturen – när barnen väl kommer ut.

Vi vill vara en del av den naturglädjen och hjälpa till så att barn och deras vuxna kommer ut i naturen. Därför finns Natursnokarna – Naturskyddsföreningens barn- och familjeaktiviteter. I Natursnokarna upptäcker barn och deras vuxna mycket spännande i naturen tillsammans! För att det är så kul och för att det får oss att må bra. Det får oss också att lära känna och förstå mer om naturen och även att vilja vara med och hjälpa, skydda och bevara naturen. Forskning visar att naturvistelser är bra för vår motorik, vårt välmående och vår koncentrationsförmåga och dessutom minskar stressen. Inte dumt alls när vi samtidigt har roligt, eller hur?

## Vem snokar?

Barn mellan tre och tio år snokar ihop med sin vuxna. Denne kan vara en förälder, mormor, farbror, storasyskon eller kanske den snälla grannen. Alla som snokar är, eller blir, medlemmar i Naturskyddsföreningen. Ledaren är alltid medlem.

En del grupper vänder sig till en viss ålder, andra välkomnar alla åldrar samtidigt. Snokträffarna brukar locka mellan sex och tjugo personer per gång.

## Vision, mål och motto

### Vision:

#### Varenda unge ska känna sig hemma i naturen

*Vår vision* är att fler barn och deras vuxna ska trivas och vilja vara ute mer i naturen. Fler ska känna samhörighet med naturen och vilja värna den.

### Mål:

#### Varje krets i Naturskyddsföreningen

#### ska ha en Natursnokargrupp

*Vårt mål* står inskrivet i Naturskyddsföreningens

verksamhetsriktlinjer sedan 2014. Naturskyddsföreningen har ca 270 (lokala föreningar).

### Motto:

#### Vuxna och barn leker och lär, hjälper naturen och bara är

*Vårt motto* innebär att fler ska känna sig hemma och avslappnade ute i naturen samt lära sig mer om den och om hur vi människor kan minska vår påverkan på naturen. Allt detta kan mycket väl göras genom att leka – barnens sätt att lära!

Varför heter vi Natursnokarna? Barn går ju ofta så nära marken och snokar. Därför tyckte Ylva Spångberg från den allra första gruppen i Saltsjöbaden att det namnet skulle passa. Och så blev det.

## Naturskyddsföreningens värdegrund

### Att rädda naturens liv

Biologisk mångfald är livsviktigt. Därför arbetar vi med areella näringar som skogs- och jordbruk, fiskefrågor, spridning av kemikalier och klimatförändringar som allvarligt hotar den biologiska mångfalden.

### Att främja människors hälsa

Det största hotet mot allt levande är sannolikt kemikaliespridningen och klimatförändringarna. Stort fokus ligger därför på dessa områden. Men vi vill också främja människors hälsa i detta nu bl.a genom naturupplevelsen som en stärkande kraft.

### Att verka för global solidaritet

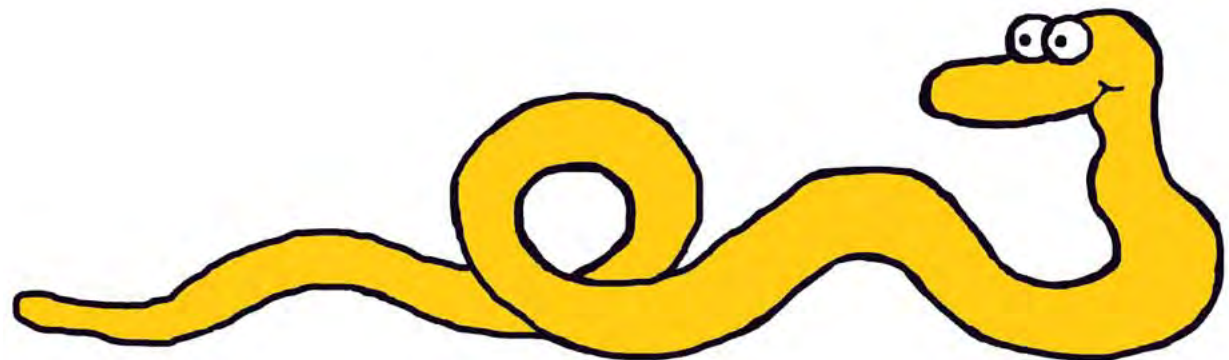
Global solidaritet är viktigt för att miljöarbetet ska fungera internationellt. Det är viktigt att alla hushåll med resurserna för en hållbar utveckling. Vår verksamhet kopplas därför till konsumtionsmönster och politiska system, som exempelvis internationella handelsregler.

Barn och vuxna är  
varandras  
medupptäckare

### Snokhistoria

Natursnokarna startades av Charlie Wijnblad med flera i den lokala Naturskyddsföreningskretsen i Saltsjöbaden 1991 efter att de försökt starta en Fältbiologklubb men inte lyckats. Kretsen rådfrågade Fältbiologerna på riksstämman i Lycksele det året vad de skulle kunna göra istället och fick svaret att

de borde ordna vuxenledda utflykter för barn. Och vips så föddes Natursnokarna! Illustrationen *snoken* har ritats av Gunilla Guldbland. När Gunnel Hedman, dåvarande chef på Naturskyddsföreningens rikskansli, hörde talas om Natursnokarna ville hon se denna verksamhet i hela landet. Sedan dess har Natursnokarna utvecklats till där vi är idag.





# Vad gör Natursnokarna?

## Vad är utmärkande för Natursnokarna?

I Natursnokarna upptäcker vi och lär om naturen tillsammans – både barn och vuxna. Vi är en barn- och familjeverksamhet som fokuserar på generationsöverskridande gemensam vistelse i naturen. De vuxna deltar lika aktivt som barnen. Vuxna och barn leker, lär, hjälper natur och bara är – tillsammans ute.

## Hur snokar vi?

Natursnokargrupperna leds av ideella ledare som är medlemmar i Naturskyddsföreningen. Att kunna umgås med barn och vuxna samt ha lust att upptäcka naturen tillsammans är tillräckligt för att bli ledare. Vi kräver inte att ledarna är utbildade men uppmuntrar till det. Det är därför rekommenderat att gå Snok 1-utbildningen som hålls flera gånger årligen på olika orter i Sverige.

## I Natursnokarna

- upptäcker vi gemensamt naturen och lär oss om det vi ser.
- ger vi barnen och deras vuxna egen tid att upptäcka naturen.
- är enkelhet ett ledord – gruppens medansvar för det som händer är stor och vi uppmuntrar hela gruppen till att vara delaktig.
- kännetecknas träffarna av flexibilitet. Det betyder att vi tar tillfället i akt när något sker i naturen, omkring oss eller i gruppen – då tittar vi på det och ändrar vårt program.

## Praktiskt om hur vi snokar

Aktiviteterna varierar beroende på årstid, vilken ålder det är på barnen och vilka intressen som medlemmarna i Natursnokargruppen och dess ledare har. De flesta grupper ses ca 3 gånger på hösten och 4 gånger på våren och då ca 2–4 timmar per gång, oftast under helger.

Natursnokarnas motto:  
Leker och Lär, Hjälper  
natur och bara Är

Det vi gör gör vi  
tillsammans

Vi hjälper naturen

Vi lockar fram  
kunskap genom lek

Vi bygger vår  
verksamhet på lust och  
inte på prestation

Barn och  
vuxna är varandras  
medupptäckare

Vi ökar känslan  
av samhörighet  
med naturen

## Våra grupper

Det finns två typer av grupper i Natursnokarna. Öppen grupp – hit är alla välkomna och det är fritt hur många gånger man väljer att delta. Slutna grupp – här träffas ett fast antal natursnokare återkommande. Rekommenderat är att inte vara fler än 25 deltagare i en slutna grupp.

En grupp kan även vara åldersindelad; t ex för barn mellan 3-5 år eller 6-10 år. Små och stora syskon får följa med efter bästa förmåga. Det är klokt att vara 2 – 3 ledare per grupp för att minska sårbarheten om någon ledare eller dennes barn skulle bli sjuk. Ofta kan man ha ett tema per träff eller en viss plats att besöka. Många grupper ordnar också fika och tänds en brasa vid sina träffar. En del grupper tar ut en kostnad för aktiviteterna, vanligt är 20 kronor per gång eller 100 – 150 kr per termin och familj.

## Exempel på ett Natursnoksår:

**Vår:** Titta på vårtecken, fladdermussspaning, lyssna på ugglor i skymningen, kolla knoppar.



**Sommar:** Håva småkryp i vatten, besöka en bondgård, bygga bi-hotell, hitta ätliga växter.

**Höst:** Måla av hösten, gå på svampspaning, samla och titta på smådjur, samla skräp och göra en skräpskulptur, sitta vid en sagoeld.



**Vinter:** Titta på djurspår, göra djurgranar – det vill säga hänga upp gotter för djuren i ett träd, gissa bajset, och ordna fågelmatning.



# Organisation och samverkan

---

## Natursnoksgruppen + kretsen = sant

Naturskyddsföreningen består av ca 270 lokal-föreningar, s.k. kretsar, var och en med en egen styrelse. Alla medlemmar har en krets som hen tillhör.

Natursnoksgruppen är en del av den lokala kretsverksamheten. Det finns många möjligheter till samarbete och utbyte mellan kretsstyrelse och snokledare. För dig som är eller vill bli snokledare: Kontakta din lokala kretsstyrelse och berätta att du har Natursnoksverksamhet eller är i färd med att starta upp! Kontakter till din lokala kretsstyrelse hittar du på Naturskyddsföreningens hemsida. Vet du inte vilken krets du tillhör kan du kontakta Naturskyddsföreningens medlemservice på rikskansliet.

## Hör dig för med din kretsstyrelse om de har möjlighet att hjälpa till med något av följande:

- mindre ekonomiska bidrag.
- tips om bra platser att snoka på.
- hjälp med ev bokföring.
- annonsering i kretsprogram och annan marknadsföring. (Höstprogram trycks ofta före sommaren och vårprogram under senhösten. Var ute i god tid.)



Din lokala kretsstyrelse arbetar ideellt. Vissa kretsar är mycket aktiva och har både tid och resurser att hjälpa dig som ny snokledare. På vissa orter är kretsen vilande och behöver nya brinnande ideella som vill ta över. Ta reda på hur det är i din krets.

## Vad gör Natursnokskansliet?

På Naturskyddsföreningens rikskansli finns Natursnokskansliet som arbetar för att utveckla och stötta Natursnokarna.

Natursnokskansliet anordnar utbildningar i hela landet, tar fram aktivitetspaket utifrån teman och åldrar samt marknadsföringsmaterial med mera. Natursnokskansliet ger även ut nyhetsbrev till alla Natursnoksledare och uppdaterar informationen på medlemsforumet Naturkontakt (internt kallat för Bibblan) och Facebooksidan *Natursnokarna ledare* (internt kallat för Babblan). Natursnokskansliet håller koll på var i landet Natursnoksgrupporna finns. Viktigt att komma ihåg är att detta förutsätter att du som startar Natursnoksgrupp hör av dig till Natursnokskansliet när du kommit igång!

Har du frågor och funderingar kan du alltid kontakta natursnokskansliet – maila [natursnokarna@naturskyddsforeningen.se](mailto:natursnokarna@naturskyddsforeningen.se).

## Vad gör snokloken?

Natursnokskansliet koordinerar ett regionalt nätverk av kontaktpersoner som likt förlängda

armar ut i Sverige kan hålla koll på lokala Natursnoksgupper och peppa dem.

## Dessa kontaktpersoner kallas Snoklok och gör bl.a följande:

- Agerar fadder och stöd åt nya och befintliga natursnoksledare lokalt.
- Kan arrangera träffar för lokala natursnoksledare för erfarenhetsutbyte och fortbildning.

Snokloken har förankrat sin roll hos Länsförbunden och har täta kontakter med Natursnokskansliet. På Naturskyddsföreningens medlemsforum Naturkontakt finns en uppdaterad lista med vem som är Snoklok i din närhet.

Har du frågor om detta? Hör av dig till Natursnokskansliet.

## Vad kan regionala kanslier hjälpa till med?

Naturskyddsföreningen har 10 regionala kanslier runt om i landet. Där finns anställda som arbetar på uppdrag av Länsförbunden i Naturskyddsföreningen för att stötta den lokala och regionala verksamheten.

- Struktur**  
**Naturskyddsföreningen**
- 270 Kretsar
  - 22 Länsförbund
  - 10 Regionala kanslier
  - 2 Rikskanslier
  - 1 Riksstyrelse



#### De regionala verksamhetsutvecklarna kan

- Hjälpa Natursnoksledare och de regionala Snokloken tex med att söka pengar.
- Uppmuntra snokande i olika grupperingar i regionen.
- Peppa kretsarna att starta Natursnoksgupper.
- Förmedla viktiga kontakter till kretsarna.

På Naturskyddsföreningens hemsida hittar du uppgifter till de regionala kanslierna under respektive länsförbund.

Vet du inte vilket länsförbund du tillhör eller har svårt att hitta kontaktuppgifter kan du kontakta Naturskyddsföreningens medlemsservice på rikskansliet.

#### Natursnokarna och Fältbiologerna

Fältbiologerna är Naturskyddsföreningens fristående ungdomsorganisation. Fältbiologerna och Natursnokarna delar samma vision om ett slags



kretslopp. Tanken är att Fältbiologerna tar vid där Natursnokarna tar slut. I åldern 3-10 år är du Natursnok, mellan 6 – 12 år, minifältis, och sedan blir du fältbiolog tills du är 26 år. Som vuxen kan du sedan bli Natursnoksledare med dina egna barn.

#### Natursnokarna och Studieförbundet

Naturskyddsföreningen är en av Studieförbundets medlemsorganisationer. Som Natursnoksgrupp är ni välkomna att höra av er till er lokala avdelning av Studieförbundet. Berätta om verksamheten och att ni är medlemmar i Naturskyddsföreningen.

Studieförbundet kan då informera er om vad ni behöver tänka på/göra för att i gengäld t ex få hjälp med kopiering och marknadsföring. Håll er kretsstyrelse informerad om att ni inleder ett samarbete. Kontaktuppgifter hittar du på [studieforamjandet.se](http://studieforamjandet.se)





# Att ha en egen grupp

---

## Kom igång

Har du beslutat dig för att starta en grupp? Till dig vill vi säga – grattis!

Ta vara på den viljan, våga prova! Ingen förväntar sig att du ska vara expert eller biolog. Fint så klart om du skulle råka vara det men det är inget krav! Det räcker gott och väl med din lust och nyfikenhet, kunskapen får du på vägen.

Du måste inte heller införskaffa dyr utrustning eller ha ett naturreservat om knuten. Det kan räcka med några durkslag som håvar och några kesoburkar att samla småkryp i för ett första Natursnoksäventyr. Du kan hålla det enkelt. En park duger om det inte finns annan natur inom räckhåll. Lägg upp det på ett sätt som är genomförbart för dig.

Håll det enkelt.

Ta hjälp av deltagarna!  
Tillåt dig att ha roligt själv. Det handlar om att leka, lära, hjälpa naturen – och bara vara. Njut!

## Att tänka på innan

Du har några beslut att fatta innan du sätter igång. Tänk igenom vad som passar dig men fastna inte på detta moment utan bestäm dig för vad du vill testa. Utveckla upplägget inför nästa termin om det skulle behövas!

- Hitta gärna en Natursnokledarvän. Sololedare förekommer men det kan underlätta att vara minst två Natursnoksledare, gärna tre.
- Bestäm datum och tid för terminens träffar. Hur ofta ska ni träffas denna termin och hur många timmar åt gången? Vanligt är att ses 3 – 4 träffar per termin och 2 – 3 timmar åt gången.
- Välj plats. Var vill ni vara? En del grupper är stationära på en plats medan andra byter plats varje träff.
- Sluten eller öppen grupp. Ska ni ha en öppen grupp där alla är välkomna eller en sluten där deltagarna anmäler sig per termin?
- Välj åldrar. Ska alla åldrar vara välkomna eller ska ni avgränsa för en specifik åldersgrupp? Till exempel 3-5 eller 6-10 år.
- Kostnad. Ska ni ta betalt per träff eller per termin? Vanligt är 20 kronor/träff eller 100 – 150 kronor/termin.

Planera innehåll för träffarna. Det blir lättare att entusiasmera Natursnokar – barn och deras vuxna – med ett tydligt innehåll. Fler tips hittar du under *"Hur du kan planera en träff"*, se sidan 11.

## Snokledare berättar:

*"När jag började som snokledare hade jag väldigt lite koll på olika arter. Jag hade inte så mycket erfarenhet av att leda grupper och var osäker på att göra upp eld. I början handlade det mycket om att våga leda, träna på det jag var ovan vid och jag cyklade runt innan träffarna och kollade upp träd och knoppar med Knoppisboken i högsta hugg. För mig har det handlat om att våga ta plats som ledare och skaffa mig den kunskap jag behöver för att känna mig trygg. Det har fått ta lite tid och jag har tagit till mig alla tips jag kunnat få. Många tips har jag fått i facebookgruppen Natursnokarna ledare och på Naturkontakt."*

*"I början var jag jättenervös. Länges i mitt liv har jag känt mig osäker på att umgås med barn. Jag visste inte hur jag skulle bete mig. Ändå ville jag detta. I mig hade jag en stark känsla av att jag ville "rädda världen" och lära barn att vilja vara i naturen. När jag pratade om min önskan*

*med en erfaren snokledare spände hon ögonen i mig och sa: "Det kommer du att klara jättebra!" Och hon fick mig att tro på det hon sa. Så jag provade. Och det gick ju!*

*Det första året så förberedde jag nog lite för mycket. Jag hade inte mycket till övers för att låta det som händer hända. Jag var lite mycket en konferensskapare som ville att saker skulle hända på mitt sätt.*

*Först efter lång tid har jag förstått att det viktiga är att vi är ute, det som händer händer och det kan räcka långt. Jag har blivit mycket bättre på att tillåta improvisation och följa barnens impulser. Jag behöver inte alltid stå i centrum som ledare längre. Nu vill jag släppa mer på kontrollen och låta gruppen bli medskapare.*

*Mina knep i att bli mer följsam som ledare: Lyssna och se var engagemanget i gruppen finns. Var beredd att byta plan i stunden och avstå från planerade aktiviteter om det känns rätt. Lägg märke till vad barnen kommer med för frågor. Stanna upp vid frågorna och ställ hellre motfrågor än att direkt komma med svaren. Ge gott om utrymme för fri lek."*

## **Pedagogiska tips**

Vad är det som gör att en träff blir lyckad? Vad gör att barn och vuxna känner sig trygga och välkomna i gruppen och att de går från snokandet med ny kunskap och känslan av att ha fått växa lite grann? Här följer några pedagogiska tips som vi samlat ihop genom åren. Tanken är att du ska kunna återvända hit när du samlar ihop dig inför en träff. Du kan även ta tipsen till hjälp när du utvärderar en snokträff för att reflektera kring vad du kan utveckla till nästa gång.

## **Varm, torr och mätt**

För att kunna delta och lära sig är det viktigt för barn (och vuxna) att ha de grundläggande behoven tillgodosedda. Uppmana gärna dina vuxna snokare att se till att alla kommer väl påklädda och med ombyte vid behov. Att ha en fikastund under snoktillfället är ett säkert sätt att se till att alla har nog i magen för att orka snoka.

## **Gruppkänsla och samhörighet**

Trygghet är ytterligare ett grundläggande behov vi behöver få tillgodosett för att kunna leka och lära, menar vi. Redan när du som snokledare hälsar på dina deltagare har du ett gyllene tillfälle att skapa en trygg, bra kontakt. Ta tillfället! Hälsa gärna på barnen före du hälsar på de vuxna – barnen springer lätt iväg annars. Det kan inte nog betonas hur viktigt det är för gruppkänslan att samla hela gruppen innan ni sätter igång och när ni ska avsluta. Syftet med att ha en namnlek i början är att skapa samhörighet, om

## **Allemansrätten**

Alla ska ha tillgång till  
Naturen enligt allemansrätten

Var och en som utnyttjar  
Allemansrätten eller annars vistas  
I naturen skall visa hänsyn och varsamhet  
I sitt umgänge med den

Inte störa – inte förstöra

Håll koll på lokala föreskrifter

så bara för den stund ni har tillsammans vid den här snokträffen. Som ledare kan du se till att redan i den första samlingen ta ögonkontakt med alla och att använda allas namn. Syftet med att ha en avslutande stund är befästa det ni lärt er och att bygga samhörighet inför nästa gång.

Gruppen härmar ofta ledarens beteende så när du är varm och inkluderande mot alla så smittar det av sig! I en grupp med både barn och vuxna är det lätt hänt att prata mest till de vuxna och av misstag utesluta barnen. Berätta hellre på barnens nivå så hänger även de vuxna med.

## **Dina planer kontra verkligheten**

Se till att varva kunskap med fri lek. Låt deltagarna bara få vara och lata sig i naturen också – tänk ut lagom med aktiviteter. Vi vill uppmuntra till att låta verkligheten gå före planeringen. Förbered ett

upplägg, så mycket som du behöver för att känna dig trygg. Var sedan beredd att ändra om något spännande uppstår i stunden. Kanske hittar någon en myrstack och då kan det behöva få ta sin plats och tid. Med barn händer det oväntade saker hela tiden!

## Be om hjälp

Som snokledare kan vi inte göra allt själva. Uppmuntra gärna din grupp att hjälpa dig, ingen blir glad av att se en ledare slita ut sig. Folk vill hjälpa till. Våga fråga!

Om ni är flera ledare så kan det vara bra att dela upp i olika ansvarsområden – tex att en ansvarar för kunskapsinnehåll, en för skapande verksamhet och en tredje för administration och fika. En annan variant är att låta varje ledare vara huvudansvarig för 1-2 träffar per termin. Övriga tillfällen kan hen sedan vara behjälplig vid behov men också ha tid att bara delta, själv eller med sina eventuella barn.

## Att lära med alla sinnen

Naturen är full av intressanta detaljer. Ögat kan dock behöva hjälp att upptäcka dem. Det kan vara överväldigande att leta mossor i en hel skogsdunge. Använder du som ledare ett rep eller en ram för att avgränsa ett mindre område så blir det plötsligt lättare att se och hitta detaljer. Du kan också hjälpa till med avgränsningen genom att instruera gruppen att titta på naturen i exempelvis knähöjd.

Kom ihåg att vi lär oss med fler sinnen än

synen. Att ibland koppla bort synen och använda känsel, lukt, hörsel och smak är både roligt och lärorikt! Därför är flera av våra övningar längst bak uppbyggda på det viset. Hitta gärna på egna!

## Om artkunskap

Arterna kan sägas vara naturens bokstäver. Genom att känna igen arter kan vi bättre läsa naturen. På Naturkontakt hittar du boken Vardagsnatur med bilder på våra vanligaste arter. Du kan ladda ner hela boken eller välja ut enstaka artbilder.

Ett bra sätt att lära ut arter är paradoxalt nog att vänta lite med att berätta just artnamnet. Låt barnen undersöka den aktuella arten med alla sinnen och använda sin kreativitet och fantasi. Låt dem lägga märke till olikheter mellan arter och gärna även hitta på egna namn utifrån hur arten ser ut, rör sig eller känns. På så vis skapar barnen associationer kring arten och en relation till den.

Först därefter kan ni tillsammans ta reda på det rätta artnamnet. Det blir då lättare att komma ihåg både arten och dess namn.

[bioresurs.uu.se/myller](https://bioresurs.uu.se/myller)  
[artfakta.artdatabanken.se](https://artfakta.artdatabanken.se)  
[nrm.se/faktaomnaturenochrymden](https://nrm.se/faktaomnaturenochrymden)  
[slu.se/centrumbildningar-och-projekt](https://slu.se/centrumbildningar-och-projekt)  
[naturvardsverket.se/Amnen](https://naturvardsverket.se/Amnen)  
[naturvardsverket.se](https://naturvardsverket.se)

På följande hemsidor kan du hitta mycket matnyttig info och fakta om djur och natur:

## Hur du planerar en träff

Börja med att sätta upp ett tema för träffen utifrån årstid, plats och egen lust. Längst bak i häftet hittar du olika teman med tillhörande lekar, aktiviteter, övningar och fikarecept! Alla träffar ska innehålla en gemensam samling där du hälsar välkommen, leker en passande namnlek och berättar om dagens upplägg. Många väljer att sjunga Snoksången. Du kan också ta upp eventuell betalning samt fråga om det är ok att fotografera. Den som inte vill vara med på bild ska ges möjlighet att säga det avskilt under träffen.

Sedan gör ni de aktiviteter du tänkt ut och avslutar gemensamt. Vid avslutningen summerar ni tillsammans träffen och frågar deltagarna efter deras höjdpunkter. Berätta om nästa träff, och sjung gärna Snoksången innan ni avslutar. Därutöver är ni fria att lägga upp träffen som ni vill. Att fika, gärna vid öppen eld är ett mycket uppskattat inslag i de flesta Natursnoksträffar.

Vi rekommenderar att inte planera in för många moment i varje träff. Se till att även ha utrymme för improvisation och fri lek. Som oerfaren Natursnoksledare kan det vara lite klurigt att bedöma hur lång tid olika moment kommer att ta. Att ha ett par lekar och övningar i reserv att använda vid behov kan kännas tryggt.

## Alla tillsammans eller smörgåsbordet?

Det finns två typer av upplägg: "Alla tillsammans-upplägget" är lämpligt för mindre grupper, upp till ca 15 personer. "Smörgåsbordet" passar större grupper och även vid besök på stora platser, till exempel en bondgård.

## Alla tillsammans (exempel på upplägg)

Dagens tema: Träd	
11 – 11.10	Inledning alla
11.10 – 12.00	Lek och lärpas 1: Lupptäcktsfärd med Snok-snok (sid 19) Artstafett (sid 20)
12.00 – 12.30	Fika och fri lek
12.30 – 13.30	Lek och lärpas 2: Bygg ett träd (sid 22) Vet, ser och tänker (sid 22) Måla av favoritträd (om det hinns med)
13.30 – 13.40	Avslutning alla

## Smörgåsbordet

I denna modell finns det olika aktiviteter som pågår samtidigt. Upplägget kräver vanligtvis fler ledare beroende på hur många av aktiviteterna som behöver ledarstöd.

När snokgruppen har många deltagare kan det vara en fördel att planera så att flera aktiviteter (vid olika stationer/platser) pågår samtidigt, så att snokfamiljerna själva kan välja vilka av aktiviteterna de vill prova på och i vilken ordning. En del av aktiviteterna kan ha en gräns för hur många som kan vara deltagare samtidigt.

Samma aktiviteter erbjuds vanligtvis både före och efter fikapausen. Även fikapausen kan också vara en "station" som erbjuds under hela snokpasset så att snokfamiljerna kan välja att fika när det passar. Efter presentation av stationerna (under inledningen av snokpasset) kan en del stationer vara ledarlösa och andra behöva ledare. Det är inte lämpligt att en ledare ansvarar för mer än två parallella stationer samtidigt.

## Smörgåsbord med tema *Eld*

- *Station 1:* Göra eld med tändstål och elddon (ledare)
- *Station 2:* Göra eld med bågdrill (ledare)
- *Station 3:* Tälja en tuppkam/featherstick (ledare)
- *Station 4:* Bygga olika typer av eldstäder (ledarlös)

## Smörgåsbord med tema *Blandat*

- *Station 1:* Göra såpbubblor (ledarlös)
- *Station 2:* Känn i hemliga lådor och gissa (ledarlös)
- *Station 3:* Gör uppdrag ur hemliga påsen (ledarlös)
- *Station 3:* Tälja en tuppkam/featherstick (ledare)
- *Station 4:* 36-lek om allemansrätten (ledare)



## Marknadsföring och hur du hittar din grupp

När du har gått en utbildning och är sugen på att komma ut och natursnoka gäller det att få ihop en grupp med barn och vuxna. Ibland är det lätt, ibland mindre lätt. Ge inte upp! Att hitta sin grupp och att nå ut kan ta tid. Vi på Natursnokskansliet tycker oss dock se en tydlig trend, nämligen att det är större brist på ledare än på snoksugna.

### Här är några förslag på hur du kan hitta din grupp:

- Börja i din bekantskapskrets och bjud in vänner och vänners vänner.
- Prata med dina egna eller andras barn på förskola och erbjud dig att leda en naturaktivitet.
- Ta kontakt med andra naturintresserade familjer och se om de vill vara med i Natursnokarna.
- Om du är aktiv på sociala medier – leta intresserade bland dina vänner på till exempel Facebook.
- Gör något på kretsens eller länsförbundets möte som leder till att fler vill vara med.
- Se till att komma med i kretsens lokala aktivitetsprogram och hemsida. Se till att vara ute i god tid – programmen görs ofta i nov/dec för våren och innan sommaren för nästkommande höst.
- Kommuner ordnar ofta sportlovsprogram, mässor, event, kampanjdagar – håll er framme. Kanske kan ni vara med i kommunens program för olika aktiviteter som sker – eller i gratis tidningar/lokaltidningar?
- Affischa på lokala anslagstavlor. Färdiga affischer finns på Naturkontakt. Det är bara att fylla i, skriva ut och sätta upp!

- Sätt upp lappar i affärer och bibliotek och fråga vilka som vill vara med.
- Be att få vara med i Studieförbundets program eller på deras hemsida.

### Hur syns vi?

Alltid när vi marknadsför Natursnokarna ska Naturskyddsföreningens logga med falken finnas tillsammans med illustrationen av den gula snoken. Detta för att försäkringarna ska gälla om något händer i Natursnoksgruppen. Naturskyddsföreningens logga kan laddas ner från Naturskyddsföreningens hemsida. Illustrationer av snoken laddas ner från medlemsforumet Naturkontakt. För att synas kan ledarna ha på sig Natursnoksledarvästen och bära sina saker i



tygkassen samt ha tygmärket på sin ryggsäck eller på något annat plagg. Alla dessa material är märkta med både snok och logga och kan beställas via Naturkontakt eller Natursnokskansliet: [natursnokarna.naturkontakt.naturskyddsforeningen.se](http://natursnokarna.naturkontakt.naturskyddsforeningen.se)

Skicka gärna inbjudan via mail till dina deltagare och/eller ha en facebookgrupp för just er grupp. Om ni startar facebookgrupp behöver ni som administratörer ha med förhållningsregler för forumet. Kopiera gärna från facebookgruppen Natursnokarna Ledare. På Naturskyddsföreningens hemsida finns Aktivitetskalendern – där platsar Natursnoksaktiviteter. Webbadministratören i din krets kan lägga upp informationen åt snokgruppen. Försök få in artiklar och reportage i lokala tidningar – skicka insändare och bilder.

### Tänk på säkerheten

Den vuxna som är med har barnansvaret – inte du som ledare. Du har ansvar för aktiviteterna och för att gruppen har det bra. Som Natursnoksledare är det ändå viktigt att vara medveten om säkerhetsaspekten.

### Att vara säkerhetsmedveten

#### Vi rekommenderar att du:

- Alltid har en Första hjälpen-kudde eller Första hjälpen-kit med ifall något händer.
- Går en kurs i Första hjälpen. Röda Korset erbjuder kurser över hela landet varav vissa är kostnadsfria.
- Har en plan för eventuella situationer som kan uppkomma.

## Bra frågor att ställa sig

### Vad gör jag om ...

... någon bryter ett ben eller en arm?

Ser till att personen kommer till sjukhus.

... någon blir ormbiten?

Ormbett ska alltid undersökas av läkare.

... någons kläder fattar eld?

Ser till att personen ej springer iväg och släck elden, ev. genom att rulla personen på fuktig mark.

... ett barn saknas och vi är vid vatten?

Ta kommando och se till att de vuxna letar reda på barnet.

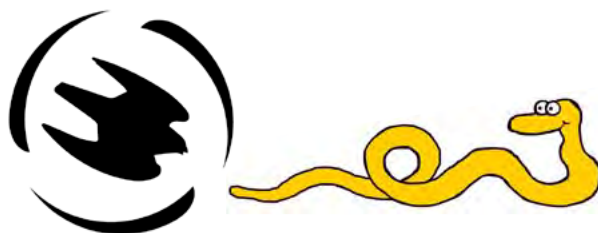
Om något riktigt allvarligt hänt så ringer ni såklart 112. Du bör kunna berätta för en ambulans var ni är någonstans och hur ambulansen ska köra för att komma fram.

### Några säkerhetstips:

- Ha koll på barn och eld. Pinnen stannar i elden! Tas ej ut utanför elden.
- Ha med vatten vid eldning.
- Håll koll på om det råder eldningsförbud. Om det gör det så eldar vi inte.
- Barnen får bara använda knivar i vuxnas sällskap.
- Se till att ärmarna är uppkavlade på den som hanterar eld.
- Påminn gärna din snokgrupp om att titta efter fästingar när ni kommer hem.

## Försäkring – om olyckan är framme

Naturskyddsföreningens olycksfallsförsäkring gäller alla ledare och deltagare på våra Natursnoksträffar. Alla deltagare i en träff, oavsett om de är medlemmar i Naturskyddsföreningen eller ej, är försäkrade såväl på träffen som på vägen dit och hem.



Naturskyddsföreningens logga och snoken!

En förutsättning för att försäkringen ska gälla är dock att arrangemanget är tydligt utlyst i Naturskyddsföreningens namn. I försäkringsbrevet framgår att försäkringen bara gäller om arrangemanget är "anordnat av Svenska Naturskyddsföreningen eller lokala länsförbund och kretsar." Därför är det viktigt att Naturskyddsföreningens logga alltid finns med i kallelsen till alla Natursnoksträffar.

Loggan finns att ladda ned på Naturskyddsföreningens hemsida. Att endast använda Natursnokarnas illustration snoken räcker inte. Finns däremot föreningens logga med på kallelsen och någon deltagare skulle skada sig så pass allvarligt att hen behöver gå till läkare, så ersätter försäkringen eventuella kostnader kring det.

Tänk på att detta är en olycksfallsförsäkring. Det är inte någon drulle- eller otursförsäkring.

Som olycka räknas när en skada inträffat som gjort att någon behövt uppsöka och behandlas av läkare eller tandläkare. Det går också att få ersättning för viss egendom som förstörts i samband med olyckan, till exempel kläder, klocka eller mobiltelefon. Vänd dig i så fall till Natursnokskansliet.

## Om Natursnoksbidrag

Det kostar inte mycket att snoka men det kan ändå bli vissa utlägg för till exempel ved, fika, lappar och böcker med mera. För sådana kostnader kan varje Natursnoksgrupp söka medel från Natursnokskansliet. Kom ihåg att söka pengar innan du köper material eller liknande.

Pengar utgår inte för arvode till ledare – alla Natursnoksledare arbetar ideellt. Däremot kan du söka bidrag om din Natursnoksgrupp vill anlita en guide – exempelvis en person som kan mycket om djur eller om allemansrätt eller är duktig på att spåra eller kunnig inom något annat spännande område. Ansökningsblankett ligger på Naturkontakt. Kontakta Natursnokskansliet om du har frågor.

## Naturkontakt och Facebook

Inom Natursnokarna kallar vi vårt interna medlemsforum Naturkontakt för "Bibblan". Det är vårt bibliotek där du hittar allt material som finns digitalt. [natursnokarna.naturkontakt.naturskyddsforeningen.se](http://natursnokarna.naturkontakt.naturskyddsforeningen.se). På Facebook finns gruppen Natursnokarna Ledare, även kallat "Babblan" – där samtalar vi ledare med varandra och delar med oss av tips på bra lekar, övningar och tankar kring ledarskap. Varmt välkommen att gå med i gruppen.

## Värva medlemmar

Natursnokarna är Naturskyddsföreningens barn- och familjeaktivitet. Att snoka är en medlemsförmån. Natursnokarnas deltagare ska vara

medlemmar i Naturskyddsföreningen. Icke-medlemmar är välkomna att prova på att snoka 2-3 gånger. Därefter bör du som Natursnoksledare påminna om att medlemskap krävs och berätta

hur man blir medlem. Medlem är lätt att bli via Naturskyddsföreningens hemsida [naturskyddsforeningen.se](http://naturskyddsforeningen.se) eller genom att mejla till [medlem@naturskyddsforeningen.se](mailto:medlem@naturskyddsforeningen.se).

## Sammanfattande om snokledarskap

### Själva snokandet

Rätt	Fel
Hälsa på barnen först för de springer iväg annars	Hälsa på föräldrarna först
Samlas i början och berätta om dagen och samlas på slutet och prata om vad ni gjort, ha kort utvärderingen om höjdpunkter och berätta om nästa gång	Ingen samling eller avslut
Prata fakta på barnens nivå så hänger även föräldrarna med	Prata fakta till endast föräldrar på föräldrars nivå
Prata gärna om allemansrätten och vad vi får och inte får göra. Inte störa, inte förstöra är en bra grundregel	Ber barnen bryta kvistar för att göra eld
Vi tävlar redan mycket i samhället - i snokarna undviker vi det	Använder tävlingsmoment i massor
Alla ska kunna vara med i snokarna, tänk på tillgängligheten	Går till platser där rullatorer och permobiler ej kommer fram
Du som ledare har ansvar för att det inte dyker upp bilder av barn och/eller deras vuxna på sociala medier eller andra ställen om de inte vill finnas med bild där	Fotar hejvilt och lägger ut allt på fejan
Uppmuntra gärna andra att hjälpa dig som ledare - ingen blir glad av att se en ledare slita ut sig, folk vill hjälpa till. Våga fråga	Vill vara ledare helt själv och tillåter ingen att hjälpa till
Kunskap och fri lek blandas	Upplägget är fullständigt inriktat på att lära ut och inget utrymme ges för egna upptäckter och lek

### Säkerhet

Rätt	Fel
Ha koll på barn och eld. Pinnen stannar i elden. Knivar bara i vuxnas sällskap	Ingen säkerhetskoll vid elden eller med knivar
Hålla koll på om det råder eldningsförbud. Gör det det så eldar vi inte.	Gissa att det inte är eldningsförbud och eventuellt ha fel

### Kommunikation

Rätt	Fel
Ha alltid med naturskyddsföreningens logga och snoken för att försäkring ska gälla om olyckan är framme	Marknadsföring utan snok och logga
Håll din kretsstyrelse nära - se till att de vet att ni snokar, så de kan göra reklam för er.	Snoka utan att kretsstyrelsen vet om att en snokar
Frågar om medlemskap i naturskyddsföreningen	Frågar inte om medlemskap
Håller kontakt med snokkansliet/sitt snoklok vad gäller adressuppgifter till snokledare	Håller inte koll på sitt snoklok eller snokkansliet - meddelar inte när en slutar eller börjar snoka
Att berätta om upplägget varje gång. Även berätta om naturskyddsföreningen	Att förvänta sig att alla vet hur snokandet funkar

### Praktiskt

Rätt	Fel
Om du bjuder på fika försök ha det ekologiskt så deltagarna kan få smak för det	Bjuda på icke-ekologiskt fika
Starta aktiviteten på utsatt tid (vänta max 5 minuter)	Börja om och ta allt från början igen när någon kommer sent



# Våra utbildningar

---

## Snok 1

*Syfte:* Att inspirera deltagarna till att starta och ge verktyg för att leda en Natursnoksgrupp.

En eller två dagar uppdelad på olika teman som t.ex att snoka om träd, eld, lavar/mossor, småkryp, ätliga växter, samarbetsövningar, vinter, att använda alla sinnen, om fåglar och om spårtecken. Inom varje tema gör vi övningar, leker lekar och testar utrustning. Tonvikt ligger på att få med sig många lekar/övningar och verktyg som är lätta att göra med sin egen grupp.

Vi samlas gärna runt elden för att fika och prata om vad Natursnokarna är och hur vi bäst planerar, startar och driver en Natursnoksgrupp. Vi delar med oss av det vi kan och byter erfarenheter med varandra. Utbildningen sker i huvudsak utomhus.

## Målgrupp

Kursen riktar sig till medlemmar i Naturskyddsföreningen som redan leder en Natursnoksgrupp eller till de som vill bli ledare för en grupp.

För den som vill minska avgiften för kursen finns en överenskommelse att teckna med representant för respektive krets/länsförbundsstyrelse.

Snokledaren lovar att leda valfritt antal Natursnokaktiviteter inom ett år efter kursen. Då överenskommelse finns betalas **hela** kursavgiften av rikskansliet. Se sidan 17.

## Snok 2

*Syfte:* Att inspirera deltagarna till att fortsätta leda Natursnoksgrupp och att träna på ledarskap

Tonvikt i kursen ligger på det egna ledarskapet, guideteknik och pedagogik samt att föra ut tankarna om att "hjälpa naturen." Deltagarna får också testa märkestagningen "Naturfalken".

En helgutbildning med inackordering och gemensam aktivitet lördag kväll. Till skillnad från Snok 1 är barn och deras vuxna med under söndagen för att deltagarna ska få leda i "skarpt läge" och sedan utvärdera sitt eget och varandras ledarskap. Utbildningen sker mestadels utomhus.

## Målgrupp

Medlemmar i Naturskyddsföreningen som lett en Natursnoksgrupp i minst en termin.

För den som vill minska avgiften för kursen finns en överenskommelse att teckna med representant för respektive krets/länsförbundsstyrelse. Snok-ledaren lovar att leda valfritt antal Natursnokaktiviteter inom ett år efter kursen. Då överenskommelse finns betalas en **del av** kursavgiften av rikskansliet. Se sidan 17.



## Om Naturfalken

Konceptet är inspirerat av simborgarmärkena och akademibokhandels läsborgarmärken. Märkestagaren visar för en kontrollant 10, 20 eller 50 eller 100 arter som hen väljer själv och tar därigenom naturfalken. Det vänder sig till alla åldrar och syftar till att inspirera till ökad artkunskap.





## Om Natursnoksöverenskommelsen

Natursnokskansliet vill att Natursnoksledare och kretsstyrelse har kontakt med varandra. För att påskynda och underlätta detta har det tagits fram ett förslag på överenskommelse som kan tecknas mellan kretsstyrelse och Natursnoksledare. Över-

enskommelsen ger Natursnoksledaren möjlighet att gå kursen gratis/billigare mot att hen leder Natursnoksaktiviteter.

Observera att denna överenskommelse är ett dokument mellan kretsstyrelse och Natursnoksledare. Det är ni som följer upp att överenskommelsen blir verklighet. Natursnokskansliet vill veta att överenskommelsen finns men kommer inte att efterfråga den i övrigt. Kretsen behöver aldrig betala för kursen. Antingen betalar Natursnoksledaren själv eller så betalar Natursnokskansliet om det finns en överenskommelse. Se Snok 1 och Snok 2

### Överenskommelse: kursdeltagare – krets

Överenskommelse mellan Naturskyddsföreningen i \_\_\_\_\_ (Kretsens/Länsförbundets namn) och \_\_\_\_\_ (ditt namn)

Naturskyddsföreningen riks bidrar med hela kurskostnaden (exklusive boende) för Natursnoksledarutbildningen i \_\_\_\_\_ (ort) den \_\_\_\_\_ (datuma) inklusive ev reseersättning \* till och från kursen.

#### Deltagaren genomför följande motprestation:

Led minst \_\_\_\_\_ st Natursnoksaktiviteter i kretsen inom ett år efter avslutad kurs.

I detta arbete ingår att planera aktiviteterna, marknadsföra/informera om dem, samt att rapportera till kretsen från dessa aktiviteter.

#### Representant för krets/län:

\_\_\_\_\_  
Underskrift

\_\_\_\_\_  
Ort och datum

#### Deltagaren:

\_\_\_\_\_  
Underskrift

\_\_\_\_\_  
Ort och datum

Visa upp denna överenskommelse för din kursledare. Krets/länsförbund behåller sedan varsin kopia. Ni som skriver under överenskommelsen följer upp att det ni lovar blir av!

\* Deltagaren får blankett för reseersättning på kursen. Behåll originalkvitton – de ska bifogas!



# Lekar, aktiviteter, övningar och recept

---

Här har vi samlat lekar och övningar från olika håll för er att använda som de är eller anpassa så att de passar dig och din grupp bättre.

## **Namn- och presentationslekar**

*Det är trevligt att börja med att lära sig varandras namn i gruppen.*

### **Kolle hälsar**

*Från 3 år.*

*Låt en maskot, till exempel en pipfågel, hälsa på barnen en och en. Varje barn och vuxen får säga sitt namn till maskoten.*

### **Upprepa varandras namn**

*Från 5 år.*

Använd en boll eller maskot och låt den gå runt. Den som håller i bollen eller maskoten säger "Hej jag heter Yasmin". Alla svarar "Hej Yasmin". Nästa person säger på samma sätt sitt namn – alla svarar "Hej Elias". Sedan säger alla Yasmin, Elias etc. Fortsätt så och säg varandras namn, fem namn i taget och flytta sedan första namnet ni upprepar. Håll på längre än till sista personen så att allas namn sägs lika många gånger.

### **Djurgymna**

*Från 3 år.*

Alla deltagare, små som stora, väljer ett djur som börjar på samma bokstav som det egna namnet. Alla deltagare funderar sedan ut en rörelse och



ett ljud som symboliserar djuret (det behöver inte vara exakt som djuret gör i verkligheten). Alla tillsammans gör sedan den rörelse och det ljud som respektive deltagare har visat. Bra för att röra på sig och för fantasin. Leken kan varieras med att deltagarna får i uppgift att till nästa gång även presentera något de tagit reda på om "sitt" djur.

### **Spring runt ringen**

*Från 4 år med lite hjälp.*

Alla står i en ring. Ledaren säger en bokstav och den eller de som har bokstaven i sitt namn alternativt vars namn börjar på just den bokstaven får springa runt ringen. Upprepa namnen högt samtidigt som deltagarna springer runt ringen.

### **Namn samt nytt efternamn**

*Från 3 år, med lite hjälp.*

Varje deltagare får säga sitt namn och välja ett nytt efternamn enligt den instruktion som du ger. Det kan vara en fågel, en växt eller ett djur som börjar på samma bokstav som ens eget namn eller bara något personen i fråga gillar att göra. Anpassa de nya efternamnen till det tema ni jobbar med för dagen! Om någon inte kommer på en riktig fågel/växt/djur får hen gärna hitta på ett namn. Till exempel Eva Elmes (fågel) eller Ida Ingångare (typ sengångare). Andra exempel kan vara Salah Simma, (gillar att göra), Rahwa Rödhake, (fågel)

### **Med bollar**

*Från 4 år.*

Kasta eller rulla en boll till någon i gruppen och

säg ditt namn. Personen ifråga kastar vidare och säger sitt namn. Låt alla få bollen och säga sitt namn. Gör det svårare genom att du kastar en boll och säger den personens namn som du kastar till. Ännu svårare kan vara att ta in flera bollar som kastas/rullas ut samtidigt. Ytterligare variation får du om du låter gruppen röra på sig och kasta bollar till varandra samtidigt som de ska säga sitt eller namnet på den som får bollen.

### **(L)upptäck området**

Efter namnlekar kan det passa att bekanta sig med sitt närområde.

### **Lupptäcksfärd med SnokSnok**

*Från 4-5 år*

Utrusta de som vill och kan med lupp (från fem år). Berätta hur vi "luppar" – tittar nära på föremål. Be alla sprida ut sig eller använd leken under förflyttning.

Alla går runt i egen takt och tittar på det som intresserar dem. Den som hittar något som den är frågande över vad det är eller vill visa och berätta något om för de andra eller bara tycker är vackert ropar SnokSnok så kommer hela gruppen dit och tittar gemensamt. Räkna med att det kan ta tid att förflytta sig på detta sätt.

Det roliga är att det inte är du som ledare som bestämmer vad ni tittar på utan gruppen är medaktiv och medbestämmande. Ännu roligare är att det är detta vi sjunger om i vår egna visa. Se sidan 44.



### **Springsaga/Gåsaga**

*Från 5 år.*

Dela upp i två grupper. Ställ upp första laget på ett led med axlarna mot varandra. Det andra gruppen ställer sig också med axlarna mot varandra, men med ryggarna mot första gruppen. Varje deltagare tilldelas en roll och de två som står med ryggarna mot varandra tilldelas samma roll. Ledaren läser eller hittar nu på en saga som innehåller alla roller (t ex olika djur) som deltagarna har tilldelats. Varje gång en deltagares roll nämns i sagan, ska den som har den rollen springa ett varv runt båda grupperna och ställa sig på sin plats igen. Visa innan sagan börjar vilket håll personerna ska springa. Ledaren gör en kort paus när han läst något rollnamn så deltagarna hinner reagera. Ibland kan många vara ute och springa samtidigt och ett speciellt ord, t ex "skogen" innebär att alla deltagare springer samtidigt. Avsluta gärna med en stor gruppkräm.

### **Igelkottens år**

*Från 4 år.*

Den av deltagarna som tilldelats rollen "Året", sveper in sig i en filt och börjar smyga runt. Samtidigt går resten av deltagarna som är igelkottar huller om buller, runt omkring berättaren «Året». Året berättar att just nu är det vår och alla igelkottarna letar mat. Åh vad det är mumsigt med maskar och sniglar. Väv gärna in mer igelkottskunskap var efter året går till sommar och sedan till höst. Året berättar att när hösten kommer kurar alla igelkottar ihop sej för att klara av vintern, i en lövhög eller annan plats där den igelkotten trivs. När alla igelkottar krupit ihop

och blundar tar Året sin filt och lägger den (vi låtsas att det är en lövhög) över någon av igelkottarna. Vintern går, säger Året och på våren vaknar alla igelkottarna. Alla utom en som har försovit sej. Det är den igelkotten som har fått filten/lövhögen på sej. Igelkottarna utan filt får resa sig upp och hjälpas åt att komma på vem som är under lövhögen. Den som kommer på vem det är sätter ett finger på näsan. Den som vill ha hjälp viskfrågar en som vet. När alla kommit på vem det är ropas personens namn och personen får komma fram. Den som var under filten får välja att själv vara Året nästa gång eller erbjuda någon annan att vara det.

### **Artinlärning**

Arter är naturens byggstenar. Det är roligt att kunna arter men det behöver inte vara det första vi lär barnen. Att se skillnader kan leda till att det blir lättare att se arterna så småningom.

### **Fortare fortare**

*Från 3 år.*

Alla går och hämtar ett eller flera naturföremål. Barn kan gå med sin vuxna om de vill. Alla föremål läggs på en vit duk och ni går tillsammans igenom vad de heter, på riktigt eller på låtsas. Du som ledare pekar på ett föremål i taget och gruppen säger alla tillsammans artens namn. Peka fortare och fortare...

### **Artstafett**

*Från 3 år.*

Lägg ut två vita dukar och ställ deltagarna två och två på ett led mellan dukarna med magen mot



den ena vita duken. På den ena vita duken ligger 5 – 10 arter som gruppen vet vilka de är och hur de benämns med riktiga artnamn. Låt ett par i taget få instruktion om att springandes flytta en art till den andra vita duken och sedan ställa sig sist igen. Byt håll när alla arter blivit flyttade till den andra duken. Fortsätt så länge det finns tvekan om vilka arterna är. Se till att det finns tempo i övningen. Ett bra sätt att lära in arterna och att göra det i par och inte känna sig utpekad med sin eventuella okunskap.

### **Stinas russinlek**

*Från 3 år.*

Gruppen är indelad i grupper. Arter läggs ut på en vit duk, ett exemplar av varje – gå igenom vad de heter. Övningen bygger på russinleken som många lekt som barn.

Vår variant ser ut så här: Två personer går en bit bort så att de inte hör eller ser vad de andra gör vid den vita duken. De vid duken bestämmer vilken växt/art som är "förbjuden" och vad de ska säga om det andra laget väljer den växten, till exempel "Burr", "Stopp" eller "Där satt den". Motståndarna kallas tillbaka och får börja peka på växter. Varje gång de två pekar på en art säger hela gruppen tillsammans artens namn och säger "Örnbräken går bra" eller "Lingon går bra". Detta tills den utpekade arten kommer upp och då säger hela gruppen det ord de kommit överens om. Två nya går iväg och så fortsätter leken...

*Övningar av Stina Lindblad, vice ordförande i Naturskyddsföreningens styrelse.*



### **Spring runt ringen**

*Från 4 år med lite hjälp.*

Alla står i en ring med en art i handen. Ledaren säger en art och den eller de som har arten får springa runt ringen. Upprepa arterna högt samtidigt som deltagarna springer runt ringen.

### **Träd**

Att lära mer om vilka olika träd vi har är mycket uppskattat. De står dessutom där de står och det är då lätt att förberedande snokpasset. Träd kan också vara trygga och ge känsla av stabilitet och hemma.

#### **Solskensbarn**

*Mäktiga ek, skira björk, silvriga bok, ljuvliga lind*

*Asp och al och tall och gran; frön som blir till solskensbarn*

*Knopp och löv och skrovlig bark, skönhet väcks i skog och mark*

*Sträck dina grenar mot himlen, i regn och sol finns livet där*

*Väx, dina rötter, djupt i jorden där finns eld som livet bär*

*Saven sjuder, livets saft ger åt andra liv och kraft*

*Trygga träd vår jords försvar, må ni alltid finnas kvar!*

*Pia Björkstrand, advokat och talesperson för miljöorganisation, ur boken "Tusen tankar om träd".*

### **Vet, ser och tänker-leken**

Från 5 år.

Alla står runt ett objekt, till exempel ett träd. I tur och ordning får de som vill säga något som de vet om detta träd eller om träd generellt, något som de ser på just detta träd eller något de kommer att tänka på när de står där. En sak får bara sägas en gång. Du som ledare kan välja att kommentera det som sägs eller inte. Gå gärna flera varv.

### **Knoppisar hittar varandra**

Från 6 år.

Material: Knoppisspelet av Anders Rapp.

Dela ut knoppisbilder (figurer) och knoppbilder (foton) till deltagarna och låt dem hitta varandra. Deras uppgift blir sedan att hitta "sitt" träd i närheten. Kanske också lära känna trädet lite mer – hur känner de igen det förutom knopparna? När de som har träd i närheten har hittat sina träd – ta med alla på en guidning och berätta lite om träden. Till exempel vad de används till, hur vi känner igen dem, vad de heter. Kanske märker ni ut just er knoppis med en bit garn och tittar på den senare under våren? Kanske låter du deltagarna välja sitt träd som de kan återkomma till vid olika snokträffar. Du kan låta dem rita av sitt träd eller bara hälsa på och sitta vid sitt träd ibland. Detta kan bli lite av ett "hemma" i naturen.

### **Möt ett träd**

Från 6 år.

Dela in gruppen i par. Den ena börjar som blind, med ögonbindel eller med mössan neddragen –och

den andra som seende. Den blinde leds (lugnt och respektfullt) till ett träd och ska lära känna detta med alla andra sinnen än synen. Hen leds sedan tillbaka och ska seende hitta sitt träd. Sedan byter ni roll. Tänk på att små barn gärna tjuvkikar...

Övning av Joseph Cornell

### **Bygg ett träd**

Från 6 år.

10 till 20 personer bygger ett träd med sina kroppar.

**Kärnved** – Använd en lång deltagare eller två långa i mitten – de utgör död ved. Alla trädets ledningar är igensatta med hartser och garvämnen. De håller trädet upprätt. Instruktion: Gör er långa och spänn er!

**Pålrot** – Fyra personer eller bara en sitter nära benen på kärnveden på sittunderlag. Pålroten går djupt ned i marken, exempelvis på tall. Den håller trädet på plats och tar upp vatten.

**Sidorötter** – Fyra personer eller en (gärna med långt hår) lägger sig på rygg runt pålroten med fötterna mot kärnvedens ben. Håret sprids ut från trädet, detta är rothår. Instruktion till pålrot och sidorötter: Slurpa ljudligt upp vatten!

**Splintveden** – Detta utgör den levande veden. Be 2– 6 personer ställa sig runt kärnveden med ansiktet inåt och hålla i varandras händer. Här transporteras vatten från rötterna till grenar och blad – vatten som kan gå i 160 km/h. Instruktion: Böj knäna och rör armarna nerifrån och upp och säg – Oiiiiiii

**Silrören** – Trädets transportbana som för ned sockret till rötterna. Be 2 – 6 personer ställa sig med ansiktet inåt i ring och höja sina händer vilka symboliserar löven. Mellan splintved och silrör finns den tillväxtzon som ger årsringarna. Instruktion: Höj armarna och sänk dem och böj knäna och säg – åååååå!

**Barken** – Be 2– 6 personer ställa sig i ring utanför silrören med ansiktet utåt. Dessa skyddar mot granbarkborrar, läskiga hackspettar, kyla och eld m. m. Instruktion: Ha arga blickar och höjda armar för att kunna "boxas tillbaka" och skydda trädet. Låt trädet jobba under din ledning ett litet tag och "angrip" det sedan med två pinnar som om du vore en barkborre eller en hackspett.

Övning av Joseph Cornell.





### 36-leken om träd

Från 5 år.

Material: Boken Vardagsnatur och Knoppispelet, se info under rubriken "Natursnokskafferiet".

Bilder på sex olika trädslag, tex rönn, ek, björk, tall, gran, lönn. På Naturkontakt kan du hitta bilder från boken "Vardagsnatur".

Gruppen delas in i mindre grupper om 3 - 5 personer. Varje grupp ska hitta på ett namn och ett eget lockrop. Lockropet används när gruppen ska samlas för att genomföra ett uppdrag. Om du är ensam ledare kan det räcka med fyra grupper att hålla ordning på. Är ni flera ledare går det bra med sex grupper samtidigt. Du behöver en eller två tärningar och en burk eller en bricka att slå tärningarna på.

I närområdet hjälps hela gruppen åt att sätta upp numrerade lappar med olika uppdrag på. Lapparna ska sitta uppe under hela övningen. På lapparna står det uppdrag av olika karaktär. Vill ni ha mest trädövningar så gör ni sådana. Roligt är annars att kombinera rörelseövningar och sångövningar med andra övningar. Gör övningar som är på rätt nivå för dina Natursnokar och som passar plats och årstid. Kopiera gärna frågorna här under. Plasta in dem och gör hål i plasten för ett snöre. Gör så här: Gruppen slår tärningen. Om det står 4 på tärningen får gruppen sprida ut sig och leta efter den lapp som det står 4 på. När någon i gruppen hittat lappen ropar hen gruppens lockrop. Alla andra i gruppen springer då dit och hjälper till att ropa tills gruppen är samlad. När alla är samlade genomför gruppen uppdraget. När uppdraget är godkänt av ledaren slås tärningen igen. Får gruppen en 3:a går

den tre frågor framåt, det vill säga till nummer 7 (alltså  $4+3=7$ ). Fortsätt på samma sätt tills gruppen kommer till nummer 36 (tal över 36 gäller som 36). Ingen tävling – om gruppen vill kan de börja om tills alla hunnit till 36. När du ger instruktionen tänk på att ge den om att skapa sitt gruppnamn och lockrop sist. Svårt att få gruppen att lyssna annars.

1. Säg två träd som börjar på A!
2. Spring runt tre träd var – hur många träd har ni sprungit runt tillsammans?
3. Sjung en visa med ett träd i!  
(Exempelvis: Ekornn satt i granen)
4. Nämn tre svenska träd som har kottar!  
(Exempelvis: tall, gran och al)
5. Para ihop fem knoppisfigurer med rätt bild!
6. Säg tre saker man kan använda träd till! (Ved, virke, bygga med)
7. Nämn ett träd som börjar på B! (björk)
8. Har någon av er ett trädord i era namn? Vilka? Känner ni någon som har det? (Exempelvis: rot, gren, stam eller al, lind eller björk)
9. Säg tre djur som har nytta av eller äter på träd!  
(Exempelvis: Fåglar och ekorrar bygger bon, älgar äter skott, småkryp lever i barkens springor)

10. Vad behöver trädet för att växa? (Svar: Koldioxid, vatten – tas från luften. Kväve, fosfor och kalium – tas från jorden)
11. Vad ger trädet oss som vi behöver för att leva? (Svar: Syre)
12. Krama tre träd var och krama sedan varandra!
13. Jämför barken på två olika träd! – beskriv hur de skiljer sig åt?
14. Kan ni komma på en stad eller ort som har trädord i namnet? (Exempel: Linde, Hässelby, Alby eller Granby)
15. Nämn minst 5 olika svenska olika träd!
16. Hämta lika många kottar som gruppens gemensamma ålder!
17. Samla 6 kottar. Hämta hälften så många pinnar!
18. Samla in lika många pinnar som gruppen har tummar!
19. Hämta fem kottar var och kasta prick på ett träd – hur många träffar fick ni tillsammans?
20. Varför kan barrträden behålla sina barr på vintern? (Svar: De kan stänga sina öppningar i barrren – klyvöppningar – och på så sätt behålla fuktigheten utan att fälla barrren)
21. Vad ger trädet oss medan det lever? Nämn tre saker. (Svar: Det ger bla syre, skugga, ryggstöd, skönhet, stoppar vinden, suger upp vatten)
22. Vissa träd sades förut vara magiska – tror ni det var rönnen eller björken? (Svar: Rönnen)
23. Spring till tre olika sorters träd och berätta för er ledare vad de heter!
24. Är Sveriges största träd 14 meter i omkrets? Vad är det för träd tror ni? (Svar: Ja, det är 14 meter runt om, det är en ek som står i Norra Kvill, Småland)
25. Varför faller lövträden löven på hösten? (Svar: För att spara på näringsämnen som finns i det gröna klorofyllet och för att inte torka ut).
26. Nämn 3 barrträd! (Exempelvis: Tall, gran och lärk)
27. Hämta ett löv som är hälften så stort som ett annat löv!
28. Nämn minst 5 fruktträd.
29. Titta på bilder – berätta vad de olika träden heter. (Bilder av tex rönn, ek, björk, tall, gran, lönn)
30. Tammi, chène och sommerek är namn på ett träd – vad kan det heta på svenska? (Svar: Trädet heter ek på svenska, tammi på finska, chène på franska och sommerek på norska.)
31. Jarebika, rowan och rogn är namn på ett träd – vad kan det heta på svenska? (Svar: Trädet heter rönn på svenska, jarebika på bosniska/kroatiska/serbiska, rowan på engelska, rogn på norska.)
32. Ungefär hur gammal tror ni att den äldsta tallen i Sverige är? (Svar: Den är 757 år och står på Hornslandet, Hälsingland.)
33. Förr i världen trodde man att världen var ett träd – Yggdrasil. Vad var det för sorts träd? (Svar: Ask)
34. Para ihop fem knoppbilder (figurer) med rätt knoppbilder (foton)
35. Hur gammalt är världens hittills kända träd? 150, 900 eller 9 500 år? (Svar: 9 500 år, en gran som kallas Old Rasmus och finns på Sonfjället i Sverige.)
36. Gör ett hurrarop!

Detta är en delvis omarbetad version av en lek som återfinns i boken *"Att lära in matematik ute"* av Naturskoleföreningen. Översättningarna av trädnamn kommer från boken *"Vardagsnatur – 90 arter på 14 språk"*. OBS! Ta bort parenteserna med rätta svaren innan kopiering.



## Lavar och mossor

Många kan inte skilja på lavar och mossor. Rent generellt kan en säga att mossor ofta är gröna och lavar ofta är grå. Lavar består av en alg och en svamp som lever ihop som en organism i så kallade symbios. Mossor kan, om de sätts tillbaka där de togs, leva vidare även om vi tagit upp dem försiktigt och tittat på dem. Att lära sig "se olika" kan vi med fördel göra med hjälp av ex mossor. Lätta att skilja på och finns på många ställen.

### Lavsagan

Från 6 år.

*Det var en gång en liten alg som gick runt i skogen och var såå frusen för hen hade ingenstans att bo. I samma skog gick en liten svamp omkring och var såå hungrig för hen hade ingenting att äta. En dag träffades de två och algen sa:*

*"Jag fryser så förfärligt och har ingenstans att bo..."*

*Svampen sa:*

*"Jag är så rysligt hungrig och har ingen som kan laga mat åt mig..."*

*Algen sa:*

*"Jag kan laga mat åt dig..."*

*Svampen svarade:*

*"Jag kan bygga bo åt dig..."*

*Algen såg förtjust ut och utbrast då:*

*"Åhhh – I LAV YOU!"*

### Hitta varandra som par – Micke och Lovisa

Från 4 år med lite hjälp.

Material: Kortspelen Micke Mossa och Lovisa Lav av Anders Rapp. Dela ut kort med Micke mossor eller Lovisa Lav. Låt deltagarna hitta vem dom hör ihop med. Be sedan de par som bildats försöka hitta sin mossor och lav i närheten. Berätta om de olika mossorna eller läs på kortens baksidor.

### Småkryp

Små myrors slit på vägen till stacken kan trollbinda en 3-4 åring minst lika starkt som vilket annat djur som helst. Myrorna kan vi få syn på och studera nära. Detta gäller för många småkryp – de finns och syns nära där vi är. Det kan vi låta oss fascineras av i Natursnokarna.

### Olika sätt att samla

Det finns många olika sätt att samla smådjur. Visa upp håvar, luppburkar och insektsböcker. Det går bra att använda diverse burkar som exempelvis kesoburkar och vanliga durkslag. Skaka grenar över en vit bricka eller i ett vitt upp- och nedvänt paraply för att hitta djur också under den kalla årstiden.

### Småkrypsrace

Från 3 år med lite hjälp.

Gör en spelplan av en vit vaxduk eller plastad frotté. Sätt en gråsugga eller annat smådjur på planen och låt alla gissa i vilken ruta den hamnar. Ha inga poäng på respektive ruta – skippa tävlingen. Se till att smådjuret kommer tillbaka från där ni hämtade det. *Idén kommer från Södertälje Naturskola.*



### Eget namn

Från 5 år.

Denna aktivitet kan göras i grupper. Varje grupp ska hämta ett djur och lägga i till exempel en kesoburk. Därefter ska varje grupp ge sitt djur ett eget vetenskapligt namn utifrån hur djuret ser ut eller rör sig, exempelvis "Spinnis Snabbing" om det är en spindel som springer snabbt! För lite äldre barn kan det vara roligt att beskriva sitt djur med tre ord – substantiv, adjektiv och verb och sedan göra en mening med dessa ord. Exempelvis "Hårig åttfoting springer". Efter detta kan ni tillsammans ta reda på vad djuret heter i verkligheten. Var noga med att släppa ut djuren där ni tog dem!



### Fåglar

#### Djuret i pannen

Från 5 år med lite hjälp.

Använd kort av djur/fåglar – spelkort funkar bra. Dela ut varsitt kort till deltagarna som de sätter mot pannan med bildsidan framåt, utan att titta på det. För att ta reda på vilket djur de har i pannan ska de ställa frågor till sina kamrater. Frågorna får bara besvaras med "ja", "nej" eller "vet ej" så det gäller att ställa den typen av frågor. Ställ bara en fråga i taget till varje person. Den som listat ut sitt djur fortsätter besvara de andras frågor.

#### Alfridas Memory

Från 5 år.

Dela upp deltagarna i två led som står mittemot varandra. Personerna i det ena ledet har en bild av en fågel medan de i det andra har textkort. Se till att det är minst två (en i varje led) som har samma fågel. De med bilder på sina kort berättar något om sin fågel och fortsätter göra det tills någon med text känner igen vilken fågel det gäller. Kan göras lättare om båda leden har varsin bild på fåglarna.

Övning av Alfrida Lindberg-Saunier – Natursnok sedan tidig barndom och nu juniorsnokledare

#### Vem är jag?

Från 5 år.

Läs olika påståenden om djur. Börja med svåra påståenden och fortsätt med allt lättare. Den

som tror sig veta vad det är för djur som åsyftas sätter sitt finger på näsan. Avslöja när alla verkar kunna eller påståendena är slut.

#### Koltrast:

1. Jag levde förut i skogen, men nu har jag flyttat till stan.
2. Jag gillar maskar och insekter.
3. Vissa av min sort stannar kvar på vintern, andra flyttar söderut.
4. Om jag är en kille är jag helt svart med gul näbb och gult runt ögat. Om jag är en tjej är jag gråbrun.
5. Jag sjunger redan från mars. Människor blir glada av min sång – de tycker att det är vår då de hör mig.

#### Skata:

1. Jag bygger gärna mitt hus som ett höghus. Varje år lägger vi till en våning.
2. Jag flyger halvbra då min stjärt är väldigt lång och mina breda vingar egentligen är för korta för min stora kropp.
3. Vi börjar bygga på vårt bo redan i januari – stora kvistar bär vi hem.
4. Förut kallades jag Trollkärning, Skamfågel och Fans brevbärare.
5. Vissa tror att jag är en tjuv och att jag tar ringar och silverskedar. Det är inte helt rätt, men ibland tar jag ett blänkande godispapper.

Övning av Joseph Cornell

### Spring på fåglar

Från 4 år med lite hjälp.

Ha bilder av olika fågelarter utan namn i plastfickor och häng upp dem i varsitt träd. Ha samma fågelarter som pipfåglar i en påse alternativt i en app i mobilen med fågelljud, exempelvis Kwitter. Samla gruppen omkring dig – nära. Pip med en fågel i taget. Deltagarna ska nu springa till rätt träd. Kontrollera med gruppen vilken fågel de sprungit till. Uppmana deltagarna att tänka själva inte bara springa med de andra.

Denna övning kan varieras som "Springa på träd". Häng ut en bild av något du förknippar med respektive träd – ex vasaskeppet till eken och musöron till björken. Säg sedan ek eller björk högt och uppmana deltagarna att springa till rätt träd.

### Skatleken

Från 5 år.

Det här är en lek som gör att deltagarna får upp värmen och slutar tänka på att det regnar eller är kallt. Det är också ett sätt att träna matte på ett roligt sätt.

Dela in deltagarna i skatpar. Be paren samla tjuugo stycken pinnar att bygga ett bo av. Boet ska vara så stort att båda skatorna får plats. När alla bon är färdigbyggda är det dags för alla skator att tjuva pinnar av varandra. Varje skata ska ut och flyga (genom att flaxa med armarna) och får bara lov att ta en pinne i taget. De pinnar som man tjuvar får man lägga i sitt eget bo. Låt deltagarna få hålla på så länge de tycker att det är kul att

flyga mellan andras och sitt eget bo. Variera leken genom att låta paren vara herr och fru skata eller förälder och barn skata. Berätta gärna om skatan, varför den kallas tjuvaktig, att de kan bygga femvåningsbon med mera.



Fågelmatning i Gröndal

### Fågelramsor

Ett sätt att komma ihåg hur olika fåglar låter är att "översätta" deras sång till en ramsa med ord eller ljud så att en själv kommer ihåg dem. Här kommer några ramsor som fungerar för många:

#### Bofink

– snälla, snälla mamma kan vi gå på bio ikväll?  
Drillande som går från högt till lågt och sedan upp igen på slutet

#### Skogsduva

– e du gift, e du gift, e du gift?  
Lite tjatigt och upprepande

#### Ringduva

– ja haar ju en ring, ja haar ju en ring, va tjaatar du för, va'  
Lite släpigt och långt bak i munnen

#### Grönfinken

– sågar  
Har många ljud men ett av de tydliga låter som en motorsåg

#### Svartvit flugsnappare

– tjuugo, tjuugo, tjuett, tjuett, tjuugo  
Aktivt

#### Nötväcka

– wig, wig, wig (peruk på engelska)  
Stark röst

## Spår och spårtecken

Att följa spår efter djur som inte syns kan ge en känsla av att höra samman med resten av naturen. Dessutom kan det ge förståelse och inblick i andra djurs verklighet.

### Leta spår av djur

*Från 7 år.*

Låt gruppen få den enkla uppgiften "Gå och leta efter spår av djur". Nu kan vad som helst hända! Framför allt är det lätt att hitta spår efter oss människor – skräp och kvarglömda saker... Om luppen är med kan även små, små spår hittas. Här kan vi även använda mobilkamera eller padda att fota spåren med.

### Om att spåra

*Från 6 år.*

Vi lämnar också spår. Stå i en ring runt en bit otrampad gräsyta – gärna kort gräs. Låt alla sätta sig på alla fyra och lukta på en viss fläck på gräset. Låt alla trampa ordentligt med ena foten på den fläcken och lukta sedan igen. Känner ni människospåret?

### Följ ett spår i sanden

*Från 6 år.*

Jobba två och två. Den ena tittar och den andra blundar, har ögonbindel eller en neddragen mössa. Den som ser ritat ett spår i sanden, någon centimeter djupt och brett. Spåret avslutas med en pinne på tvären. Den som blundar ska sedan med handen försöka följa spåret tills den kommer till pinnen. Gör spåren



Spår i sanden, Åre 2015

olika långa beroende på barnens ålder, från en meter upp till tre meter långa.

### Ljudspår i skogen

Från 6 år.

Låt en person (barn eller vuxen) se och resten har ögonbindel eller en neddragen mössa. Låt gruppen sprida ut sig innan leken börjar och innan de tar på ögonbindeln. När alla blundar väljer den som ser ett träd och slår lätt och taktfast på det. Nu ska de som blundar ta sig till ljudet utan att titta. Välj en bra yta som inte är för snubblig.

*Spårövningar har Natursnoksledare Bibbi Englund från Natursnoksgruppen i Valbo, Gävle gett oss.*

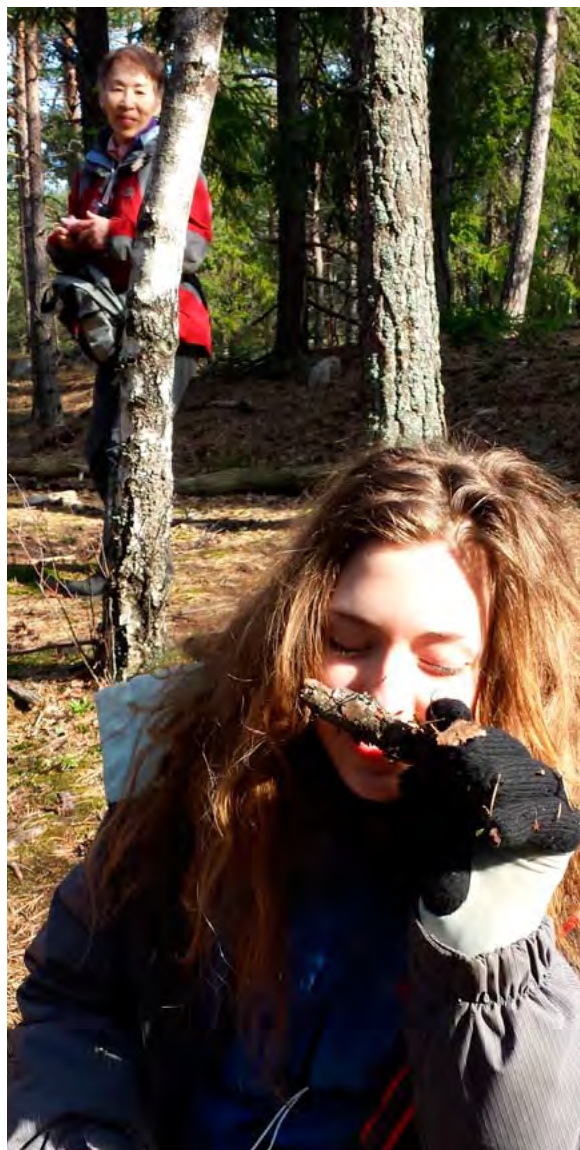
### Att använda alla sinnen

För att komma närmre naturen kan det vara en god ide att testa att känna och klämma på saker från ett annat perspektiv – med andra sinnen än vi normalt kanske använder oss av.

### Fladdermöss och malar

Från 4 år.

Stå i en cirkel. En person får ögonbindel (eller drar ned mössan över ögonen) och är fladdermus som jagar med hjälp av sonarsignaler/ljudet "Pip". 2 – 4 personer är seende och dessa är malar, vilka är små nattaktiva fjärilar. De får seende röra sig i ringen och ska akta sig för fladdermusen. De svarar med "Mal" varje gång fladdermusen säger "Pip". De som står i ringen utgör fladdermusens revir som hjälper fladdermusen att inte komma



ur kurs. När fladdermusen närmar sig viskar de "revir" till fladdermusen. OBS! Malarna måste fångas snällt. Diskutera hur olika strategier fick malarna att klara sig bättre eller sämre.

*Övning av Joseph Cornell*

### Stubbsittning

Från 5 år. Görs med fördel ihop med en vuxen.

Låt alla söka upp en egen plats för att under 10 – 30 minuter uppleva den med alla sinnen – luptäck, lukta, lyssna och känn, kanske smaka och bara var. Prata gärna om hur det kändes och upplevdes efteråt.

### Evas upplevelsestig

Från 5 år. Görs med fördel ihop med vuxen.

Material: Ett rep, minst 10 meter. Ögonbindlar. Lappar till alla. Papper och pennor/kritor. Krysslista med namn på arter. Välj antal som passar din grupp och arter som finns på platsen.

**Häng ut rep** mellan träden och låt barnen följa det utan att se. Tänk på rejäla avstånd mellan deltagarna och låt den som behöver ha sällskap av en seende person. Detta för att deltagarna ska få använda andra sinnen än synen.

**Undersök natur** med hjälp av lupp/gör en lupp-täcksfärd och i ett begränsat område, till exempel inom ett rep. Notera hur många olika arter som ni hittar inom det repet, rita av, namnge om ni kan.

**Gör en ljudkarta.** Sitt en stund för er själva i respektive familj /barn och deras vuxna och bara lyssna och "rita av" ljuden.

**Följ ett rep** som ligger på marken. Notera vad ni ser längs med repet. Kan varieras med att man noterar saker som inte passar in i naturen, till exempel gosedjur, utlagt skräp eller andra föremål.

**Kryssa arter.** Dela ut krysslister med olika arter, till exempel träd, småkryp, blommor etc och låt deltagarna gå ut och hitta så många arter på sin lista som möjligt.

**Gör en luktkarta.** Man brukar säga – "se er omkring", nu säger vi "lukta er omkring". Hur luktar en stam, en växt, en sten?

**Avsluta med** att stoppa ned handen i en hemlig

påse. Utan att ta upp föremålet ska respektive person gissa vad det är. Kan eventuellt få uppgiften att hämta en likadan.

*Idé och upplägg av Eva Lindberg.*

### **Visa varandra – tysta**

*Från 6 år med lite hjälp.*

Två och två ska visa saker för varandra som de blir fascinerade över, glada över, undrar över eller saker som de bara vill visa den andre. Deltagarna går runt i närområdet och visar varandra utan att använda ord. Gå barfota för att få en ännu större upplevelse.

*Övning av Joseph Cornell.*

## **Samarbetsövningar och förflyttningsövningar**

Att låta förflyttningen bli ett sätt att öka samarbetet är en god ide, både för att det ska bli roligare att komma framåt och för att det är roligt att lära sig samarbeta mer. En grupp där vi tränar samarbete har antagligen dessutom roligt.

### **Tusenfotingen**

*Från 4 år med lite hjälp.*

Skapa ett led med tre till fyra personer med händerna på varandras axlar. Alla blundar utom den siste. Hen styr de övriga genom att dra lite



"Tusenfotingen" på natursnoksledarutbildning i Söderåsens nationalpark

försiktigt i framförvarandes axel. Dra försiktigt i höger axel för att svänga åt höger och vänster för att svänga åt vänster samt dra i båda för att stanna. Alla vidarebefordrar rörelsen till den som är framför

*Natursnoksledare Eva-Marie Åkerlund från Ockelbo har gett oss denna övning.*

### **Följa John med djurrörelser**

*Från 3 år.*

Låt en i taget leda gruppen och göra djurrörelser som de andra ska ta efter. Bra vid förflyttning.

### **Linjen**

*Från 7 år.*

Alla väljer ut två personer utan att säga något till dem. I leken låtsas vi att den ena personen är något farligt och den andra personen är det som skyddar mot det farliga. Den som har valt ska röra sig så att den som skyddar alltid är mellan hen och faran.

### **Följa kotte**

*Från 5 år med lite hjälp.*

Dela in gruppen i par och lägg ut rep för två eller tre banor. Varje par ska så fort som möjligt transportera en kotte mellan sina båda pekfinger fram och tillbaka i en uppgjord bana utan att tappa kotten. Om de tappar kotten får paret stanna och sätta tillbaka den igen och därefter fortsätta. OBS! Detta är ingen tävling utan ett sätt att träna på att samarbeta och prata med varandra om hur uppgiften kan lösas. Kan användas under förflyttning också.

### **Triangeln**

*Från 7 år.*

Alla väljer ut två personer utan att säga något till dem. Dessa kan till exempel symbolisera sol och vatten om huvudpersonen är ett träd. Nu ska alla röra sig så att de hela tiden har dessa två som i en triangel med sig själv som en av spetsarna. Stoppa leken någon gång och låt alla peka ut sin triangel.

### **Kameran**

*Från 6 år.*

Arbeta två och två – en agerar fotograf och en är kamera. Kameran blundar och fotografen leder sin kamera försiktigt till något hen vill ta närbild på. Fotografen knackar på axeln på den som är lätt på kamerans axel som öppnar ögonen tills det knackar igen och då stänger kameran "slutaren"/sina ögon. Fotografen tar 2 – 5 bilder på olika ställen och sedan ska kameran hitta dessa ställen med öppna ögon. Minnesträning, ledarskap och samarbete. *Övningen kommer från Joseph Cornell.*

### **Mossen**

*Från 8 år.*

Lägg ut kartongbitar inom ett markerat område. I fantasin är detta område ett gungfly där man kan sjunka ned i vatten om man går utanför de givna kartongbitarna. Målet för gruppen är att ta sig från A till B, men gruppen får färre bitar än de är deltagare och måste därför samarbeta. Det ska hela tiden vara tryggt för alla. De kartongbitar som ingen har en fot eller hand på kan komma att slurpas upp av vattnet (ledaren). Gruppen har

också ansvar för en kanna eller kopp med vatten som de måste bära med sig utan att spilla. Alla ska vara i mål innan gruppen är klar.

### **Gå med benen ihop**

*Från 5 år.*

Två och två får i uppgift att gå en sträcka (kan ske vid förflyttning) som om deras ben är fastbundna. Tränar koordination och samarbete.

### **Ringen**

*Från 5 år med lite hjälp.*

Alla står i en ring med näsan inåt och blundar samt sträcker upp händerna i kors. Alla tar tag i varsin annan hand i varje av sina egna händer.

När alla har en annans hand i varje egen hand får man öppna ögonen. Nu ska ringen, utan att någon släpper sina händer, bli en ring igen. Uppgiften är att "trassla ut" sig. Du är seende och står utanför och hjälper till att koppla ihop allas händer.

### **Uvar och korpar**

*Från 3 år med lite hjälp.*

Dela in gruppen i två grupper, Uvar och Korpar. Markera en spelplan med en mittlinje och två "bon", fem meter bakom mittenlinjen. Ledaren ger gruppen påståenden. Om svaret på påståendet/frågan är *Ja* eller *Sant* ska Uvar jaga (det vill säga kulla) Korpar. Om svaret på påståendet/frågan är *Nej* eller *Falskt* ska Korpar istället jaga Uvar.

När någon blir kullad byter denne person grupp men med små barn kan det vara onödigt krångligt

att byta. Aktiviteteten passar som första övning eller som introduktion av ett tema. Den fungerar också som sista lek för att repetera.

Gå gärna igenom och visa hur en berguv ser ut, att det är en uggla och kanske att den nästan låter som den heter på latin (BuboBubo). På samma sätt hur en korp ser ut och att den låter som den heter – Koorp Koorp

Exempel på påståenden, eller gör gärna dina egna utifrån det ni gör:

Där vi är nu är det bergigt – *Ja/Nej*  
Bakom mig finns en sjö – *Ja/Nej*  
Tall är en buske – *Nej*  
Gran har korta barr – *Ja*  
Koltrast är en fågel – *Ja*  
Gråsparven lever främst i skogen - *Nej*  
Vikingarna färdades med bil – *Nej*  
Berguv är en uggla - *Ja*  
Naturskyddsföreningen bildades 1909 - *Ja*  
Snoken är fridlyst – *Ja*  
Du får inte flytta på en huggorm – *Falskt*  
Snoken är sicksackrutig på kroppen – *Nej*  
Naturskyddsföreningen stöttar inga andra organisationer i världen – *Falskt*  
Idag är det sol – *Ja/Nej*  
De flesta i Naturskyddsföreningen är barn - *Nej*

Övningen kommer från Joseph Cornell.

## Vinter

Det är roligt att snoka även på vintern. Kanske håller ni på en kortare stund om det är väldigt kallt. Kom ihåg att ha många rörelselekar med!

### Hur klarar olika djur vintern

Från 5 år.

Material: Skriv ut bilder från nätet på tex björn, hare, ekorre och bofink. Gå med hjälp av bilder igenom hur olika djur gör för att klara vintern. Vilka sätt har de? De olika sätten kan sammanfattas i sova, vinterpäls, samla och flytta.

### Vinterstrategier

#### Flytta

Lövsångare, Fiskgjuse, Sädesärla, Tofsvipa

#### Sova

Brunbjörn, Huggorm, Snok, Grävling, Igelkott

#### Samla

Ekorre, Skogsmus, Nötskrika, Bäver, Entita

#### Vinterpäls

Skogshare, Fjällräv, Hermelin, Fjällripa





## **Vinterstrategileken, en variant av leken "Fruktsallad"**

*Från 7 år.*

Material: Bilder på djur som har någon av ovanstående strategier. Lika många bilder som deltagare.

Ge alla deltagare utom en en bild av ett djur som har någon av ovanstående strategi. På baksidan av bilden ska djurets strategi stå. Alla utom en deltagare står i ring, den ensamma står i mitten. Alla i ringen har varsin bild och varsin plats. Den i mitten har ingen plats och ingen bild och den säger något av orden sova, vinterpås, samla eller flytta. De med djur som har den strategi som personen i mitten säger ska byta plats med varandra och den i mitten ska försöka ta en plats. Den som då hamnar i mitten ger sitt kort till den som nu fick en plats. Om den i mitten säger "vinterstrategi" byter alla plats med varandra samtidigt. Barn med deras vuxna kan med fördel göra leken tillsammans.

## **Entiteleken**

*Från 5 år med hjälp.*

En del fåglar hamstrar och gömmer frön för att överleva vintern och dit hör bland andra entitan. Fåglarna minns var de gömt sina frön och kan ta fram dem när det blir svårare tider. Låt deltagarna vara entitor som kommer och hämtar solrosfrön hos dig, vilka de sedan gömmer. De kan emellertid bara ta ett frö åt gången eftersom de har en så liten näbb. Fröna gömmer de alltid en bit ovanför

marken så att det inte blir täckta av snö. I skogen finns emellertid inte bara entitor utan det cirkulerar också någon/några talgoxar som tar entitornas gömda frön. Ibland kommer också sparvhöken och tar en talgoxe eller entita. Sparvhöken äter upp småfågeln. Genom att den fångade fågeln och sparvhöken får springa 10 varv runt ett träd, eller hoppa jämfota 10 gånger så har sparvhöken "smält maten" och de båda är åter fria och får vara med i leken igen. Höken är emellertid snart hungrig igen och fångar en ny fågel. Kör en lagom stund och bryt sedan leken. Nu ska deltagarna leta upp sina gömda frön och räkna dem. Samla er i en ring och se vem som hittat flest frön. Berätta gärna om entitors olika mödor under ett år.

*Texten kommer från Nynäshamns Naturskola och är modifierad av Eva Lindberg.*

## **Eld**

Eld är mysigt att sitta vid och bra att behärska. Bra att i tidiga år lära sig att göra upp eld och att ha respekt för elden.

## **Lär ut om eld.**

*Varför är det viktigt att veta hur en gör upp eld?*  
Elden ger oss mat, värme, ljus och mys. Det ger en stolthet och självkänsla till både stora och små att kunna något så ursprungligt.

## *Är eld viktigt i naturen?*

Flera arter är beroende av att det brinner i skog och mark – svedjenäva och praktbagge bland andra.



Här tillverkas kolkritor

Brända träd ger spaningsplatser för rävar och ugglor.  
*Vad behöver en eld?*  
Syre, bränsle och en tändande gnista.

*Hur gjorde vi upp eld förr i tiden?*

De första människorna använde två träbitar som de gned mot varandra. På 500-talet när järnframställningen kom började människor slå järn mot flinta tillsammans med fnöske som gnistan tände. Svavelsticker kom ca 1820 och säkerhetständsticker år 1844.

### **Tänk på säkerheten**

Kavla upp ärmarna när ni gör eld.

Ha alltid vuxnas medgivande innan barn får spända stickor och/eller tända eld. Att peta i elden är härligt! Se bara till att pinnen stannar i brasan och inte "visas upp" utanför.

Tänk igenom vad ni gör om någons kläder "fattar eld"? Se till att personen ifråga inte försöker "springa ifrån elden", rulla hen på marken gärna i blöta löv eller liknande.

### **Empowerment**

Se gärna till att ovana får göra upp elden!!

Recept för fika vid elden hittar du längre fram!

### **Stationer med olika sätt att göra upp eld**

*Från 5 år.*

Gå igenom det som står här ovan och låt sedan din grupp testa detta stationssystem. Bra att ha är gamla ugnsplåtar. En station kan vara med vanliga tändsticker och tändstål, en med elddon



Bågdrill



Tändstål

och en med bågdrill samt en sista station där deltagarna får testa att bygga en pyramidedld och en pagodeld (bilder)med vedträn.

### **26-leken om eld**

*Från 4 år med sällskap.*

Se 36-leken om träd på sidan 23. På lapparna står det uppdrag av olika karaktär, rörelseövningar, frågor om eld och problemlösning.

Förslag på frågor. Svaren är skrivna inom parentes.

1. Visa med pinnar hur en pagodeld ser ut.  
(i flera fyrkanter på varandra)
2. Ställ er så att ni bildar första bokstaven i namnet på trädet som man tillverkar tändsticker av.  
(Svar: Asp)
3. Rör er som en eld.
4. Ställ er tätt ihop och låt som en eld.
5. Tala om hur länge sen det var människan lärde sig att göra upp eld.  
(Svar: ca 100 000 år sedan)
6. Ställ er hand i hand runt ett träd. Blunda och ta er 5 varv runt trädet.
7. Säga ett ordspråk eller uttryck som innehåller ordet eld eller brinner.  
(Till exempel: Hen har eld i baken)

8. Visa hur man gjorde när man använde pinnar för att få upp eld.  
(Gned den ena mot den andra)
9. Visa upp ett föremål som brinner bra och ett som inte brinner alls.  
(Till exempel: pinne och sten)
10. Visa hur man kan få upp värmen när man fryser om man inte har någon eld.  
(Åkarbrasor/hoppa)
11. Visa med pinnar hur en pyramideld ser ut.  
(Som en pyramid)
12. Nämn ett ämne som bildas när det brinner.  
(Svar: Koldioxid, aska etc)
13. Krama varandra så att ni blir varma.
14. Visa hur det skulle se ut om ni gick på eller kände på glöd.
15. Visa upp ett dött och ett levande föremål.
16. Gör 20 åkarbrasor  
(Som om ni kramar er själva).
17. Får man elda direkt på ett berg?  
(Svar: Nej enligt allemansrätten – det är risk att berget spricker)
18. Ställ er i bokstavsordning utifrån förnamnet utan att prata med varandra och svara på frågan varför ni tror att vi tänder en eld på valborg?  
(skydda boskap från varg , skämma bort häxor)
19. Nämn tre saker som behövs för att eld ska brinna.  
(Svar: Syre, bränsle och en tändande gnista)
20. Låtsas att ni är en brandbil och åk tillsammans och släck ett brinnande träd.
21. Säg något som är bra och något som är dåligt med att skogen brinner.  
(Svar: Bra för flera insekter och blommor ex Praktbagge och Svedjenäva. Dåligt för att värdefulla träd går upp i rök)
22. Får man bryta levande kvistar för att göra upp eld? (Svar: Nej)
23. Dansa en elldans runt lägerelden.
24. Räkna hur många E, hur många L och hur många D ni har i era namn tillsammans.
25. Nämn minst två saker i naturen som kan skada träden förutom elden.  
(Svar: Skadeinsekter, stormar)
26. Sjung en sång man gärna sjunger på valborg eller en sång om eld, och gör ett hurrarop!  
(Vintern rasat ut bland våra fjällar, Sköna maj, Apans sång i Djungelboken)

*Denna variant av 36-lek är inspirerad av Nynäs-hamns Naturskola och modifierad av Eva Lindberg.*

## **Matte ute**

Natursnokarna är varken förskola eller skola men ändå är matte skoj och många barn gillar att räkna. Gör gärna dessa övningar med tanken om att verkligen titta på de saker ni hittar. För att "se olika" är ett förstadie till att se de olika arterna.

*Många fler övningar finns i böckerna "Att lära in matematik ute".*

## **Ordning i ledet**

*Från 5 år.*

Alla hämtar ett naturföremål. Ställ er i ordning efter den som har det, största, längsta, tjockaste, äldsta, bredaste, finaste (obs finaste är subjektivt – ej matematik).

Gå gärna igenom de olika föremålen – vad är det för något? Ge dem gärna ett eget namn eller det rätta artnamnet.

## **Brasseleken/ lattjolajbanlådan**

*Från 5 år.*

Låt en deltagare i taget lägga ut fyra saker i på en vit duk. Deltagaren berättar för de andra vilken som ska bort, eftersom tre föremål hör ihop. Alla svar är rätt, rätt, rätt bara de kan motivera sitt svar. Grupper om fyra. Brukar bli fina argument och kluriga tankar.

### **Tallinje**

*Från 5 år.*

Lägg ut plastfickor med siffror i en tallinje, förslags-vis 1- 10 eller -7 till +7. Därefter uppmanas deltagarna att springa till siffran motsvarande sin ålder, siffran där de bor, där de hamnar om de går upp två steg, ned ett steg etc. En variant är att slå tärning på en bricka/i en burk och gå till talet samt nicka, hoppa, snurra,, hoppa på ett ben etc lika många gånger som tärning visar när man står vid sin siffra.

### **Hemlig påse**

*Från 3 år.*

Gör små lappar med "hemliga uppdrag", använd jämförelseord, lägesord och tidsord. Låt deltagarna arbeta i grupper om två eller tre, dra lappar och genomföra uppdragen. Samla det deltagarna hämtar på en vit duk. Gör gärna flera olika påsar samtidigt. Om ni har flera dukar kan man låta gruppen skapa något av de insamlade naturföremålen och göra vernissage efteråt! Om du är ensam ledare kan du behöva en hjälpre. Förslag på uppdrag finns i Lära in ute- böckerna om matte i förskolan. Se boktipsen.

### **Fånga träd**

*Från 7 år.*

En 50 eller 30 meter lång lina delas ut till gruppen. Gissa hur många träd som kan fångas innanför linan på just den plats där ni befinner er. Försök sedan fånga så många träd som möjligt. Räkna träden. Blev det fler eller färre än ni

trodde? Prova igen på ett nytt ställe. Hur många olika sorters träd ser ni? Hur många lövträd respektive barrträd hamnade innanför linan? Hur många olika arter? Namnge gärna arterna. Titta gärna samtidigt på trädens ålder, årsringar på stubbar.

### **1-metersrep**

*Från 7 år.*

Hur lång är en meter? Be alla visa med händerna, de får gärna blunda. Dela därefter ut rep som är just en meter och jämför med deltagarnas idé om en meter. Med repet kan man göra mätövningar i skogen.

Hitta på egna eller låt deltagarna hitta på. Arbeta enskilt eller två och två. Dela sedan ut övningar till alla paren och låt deltagarna arbeta med dessa i sin egen takt.

*Exempel på uppdrag:*

Hitta något som är en meter långt

Hur lång är din kompis?

Hur många kottar i rad behövs det för att det ska bli en meter?

Hur många kottar lång är du?

### **Hämta lika**

*Från 3 år.*

Fyll ett antal äggkartonger med tre olika saker. Uppgiften för ett par/en familj är nu att hitta samma slags föremål och lägga dem i motstående ägghål.

## **Biologisk mångfald och hållbar utveckling**

Natursnokarna har mottot att vi "Leker och lär, hjälper natur och bara är". Viktigt att vi inte ger dåligt samvete när vi pratar om att hjälpa natur. Ge hopp! Var beredd på spännande diskussioner när du gör övningar om skräp!

*Dessa övningar är hämtade från Naturskoleföreningen och Håll Sverige Rent.*

### **Skräpjakten**

*Från 4 år.*

Låt gruppen städa sin plats. Lägg eventuellt ut extra skräp av olika material. Prata om vad de hittat, vad är det gjort av från början?

Bygg en tidslinje av ett 10 meter långt rep. där du lägger kort med tiderna: 2 – 4 veckor, 6 månader, 1 år, 5 år, 10 år, 30 år, 100 år, 300 år, 400 år, 1 miljon år. Låt dem lägga ut sitt skräp längs med repet utifrån frågan *När är skräpet nedbrutet/syns inte längre i naturen?*



Skräpsnöre

Diskutera sedan om skräpet hamnat rätt samt vad vi kan göra med det när vi återvinner det.

*Fruktskal – 2 till 4 veckor*  
*Kartong – 6 månader*  
*Cigarettfimp – 1 till 5 år*  
*Plastad kartong – 5 år*  
*Tuggummi – 25 till 30 år*  
*Aluminum – 100 år*  
*Mjukplast – 10-20 år*  
*Hårdplast – 400 år*  
*Glas – 1 miljon år*

### **Näringsväv eller leken om hur allt hänger ihop**

*Från 6 år.*

Material: Kort med ord som: solljus, syre, koldioxid, växtplankton, djurplankton, mört, gädda, fiskgjuse, människa, vattengräsugga, igel, växt, sork, snok, igelkott, berguv, daggmask, bofink, räv etc.

Ge varje deltagare ett kort att fästa på sina kläder med en klädnypa (kan finnas fler av samma kort). Fråga dem hur de hänger ihop? Låt dem koppla ihop sig genom att hålla i/röra vid varandra – titta på och prata om näringsväven! Vad sker om nedbrytarna dör? Om rovdjuret dör? Om miljögifter kommer in i systemet?

### **Ätliga växter**

Genom att lära sig hur vi kan ta tillvara växter från naturen får vi en djupare förståelse för samröret mellan människa och natur – vi är natur! Det ger också en insikt i människans villkor från förr i tiden.

Genom att ta vara på det vi har runt knuten får vi ett annat perspektiv på slit och slängsamhället, där mat slängs i massor.

### **Förslag på vad ni kan göra ihop:**

- Kersplättar – kirskaål, ägg, salt och smör som stekes i ett trangiakök eller liknande.
- Stek (ej sköljda) nässlor med salt och olja, blir som chips!
- Nya kersblad kan bli en soppa eller en paj, används som spenat.
- Älgörtsdryck – använd blommorna eller bladen och gör som flädersaft med kanelstång i.

### **Användbara egenskaper för några olika arter:**

- Gran och tallskott har mycket c-vitamin.
- Kärleksört – blad, rot kan ätas.
- Blåbärsblad kan användas till te.
- Ängs- och bergsyra – smakar syrligt att äta som de är.
- Pollen från tall är proteinrikt.
- Gran och en är svagt antiseptisk och kan användas att borsta tänder med, eller diska med.
- Löv av lind, oxel, rönn – ät som sallad.
- Vitmossa kan kramas ur för att få vatten och går också att tvätta sig med.

Var helt säker på vad barnen stoppar i munnen – ha regler omkring det hela. Var noga med allemansrätten. Se sidan 10.

*Ovanstående är hämtat bl.a. från "Föreningen Naturliv" och från matlagarna "Under tallarna"*

## Djur

### Gör en djurgran

Från 3 år.

Häng upp gottar i ett träd för att djuren ska få en god jul. Exempelvis äppelbitar eller annan frukt, talgbollar (utan det gröna nätet helst), nötpåsar eller annat gott. Kanske göra egen hemmagjord fågelmat?

Hemmagjord fågelmat kan ni göra genom att värma fågelfrö med kokosfett. På detta sätt kan ni hjälpa fåglarna att få i sig mer av de nyttiga fetter och den näring som de behöver för att överleva vintern.

Som form kan du i princip använda vad som helst – muffinsformar, kokosnötskal eller peppar-kaksformar. Frökakorna trycks enkelt ut ur formarna när blandningen har stelnat. Som upphängning kan du låta ett snöre stelna fast i smeten.

Du kan använda solrosfrö, hampfrön och jordnötter (utan salt) – men du kan förstås välja vilken mix av vildfågelfrö du vill. Häng upp dina fågelkakor, gärna i en gran, där småfåglarna kan känna sig trygga att äta ifred från eventuella katter och rovfåglar.

### Spår

Från 5 år.

Kolla i en spårbok och jämför med vem som gått och ätit var. Bra att göra innan gruppen hunnit trampa ned för mycket av spåren på platsen ni är på.

## Sport och skapa i snö

### Snögolf

Från 5 år.

Gör en bana av burkar eller hinkar och kasta snöbollar i dem. Kasta från en hink till nästa.

### Snöbowling

Från 4 år med lite hjälp.

Fyll petflaskor med färgat vatten och låt dem frysa. Kasta snöbollar på dem så att dom trillar.

### Skapa i snön

Från 3 år.

Material: Vatten blandat med karamellfärg i gamla diskmedelsflaskor, shampooflaskor, vattenspruta eller dylikt.

**Sprutmåla** konstverk på snön med karamellfärg.

**Gör snötavlor** av naturmaterial.

**Gör snöschabloner** genom att klippa ut och sprutmåla på schablonen så skapas en bild bakom.



## Konstruera av snö och is

Från 3 år med lite hjälp.

Bygg en igloo. Använd plastbackar eller mjölkförpackningar som gjutformar och fyll dessa med snö. Använd varmt vatten för att lossa snöblocken. Luta respektive lager inåt. Kan med fördel använda en sprayflaska med vatten som "lim".

Bygg en snok på torget med fruset gulfärgat vatten i plastpåsar eller färga snöbollar och snöskulpturer direkt i en bunke.

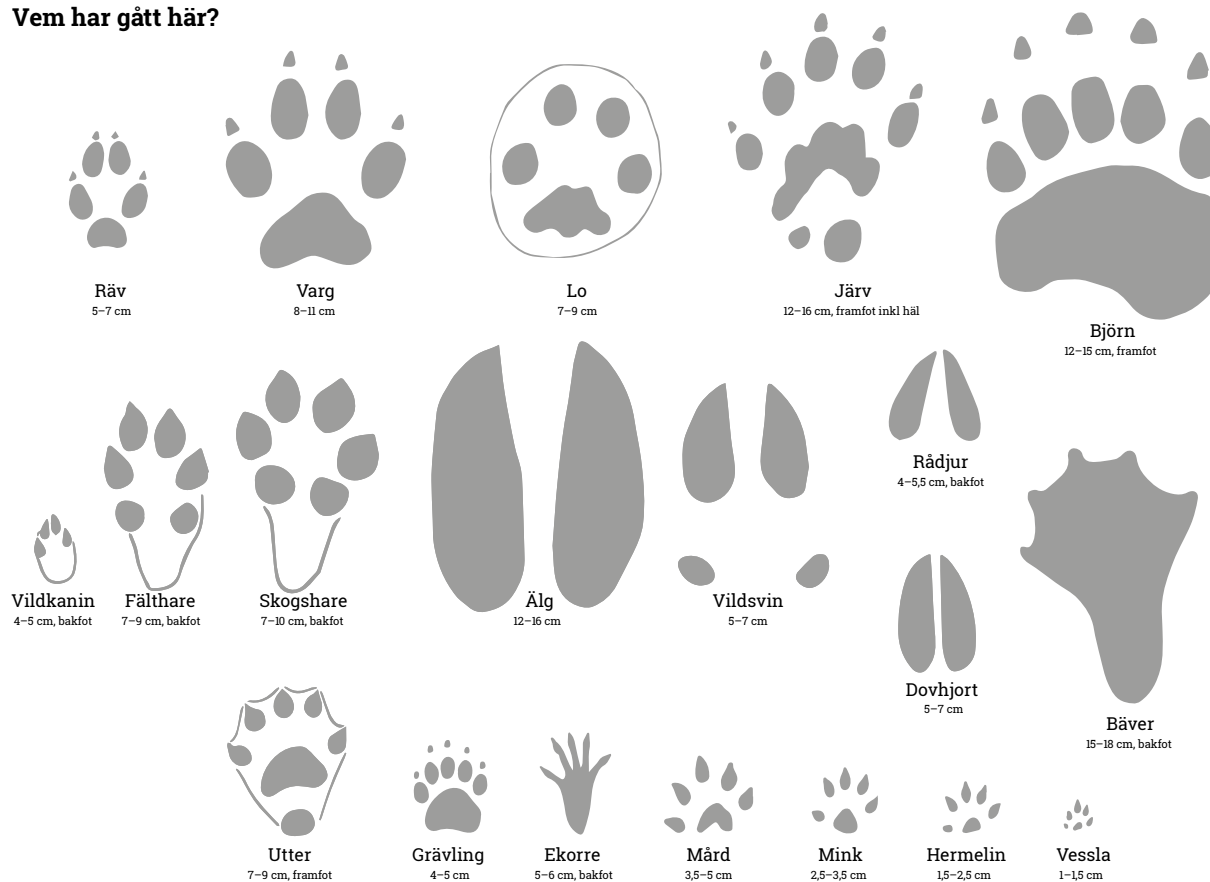
Rulla stora snöbollar och lägg som en lång snok eller mura ihop med snö så att alla kan sitta på den. Färga den eventuellt med gul färg.

Alla lekar från "Sport och skapa i snö" är hämtade från Busvädersboken av Jo Schoefield och Fiona Danks.

Tack till alla som skapat lekar och låter oss sprida dem vidare!

Tack till Naturskoleföreningen, författare Joseph Cornell, Anders Rapp, Jo Schofield, Fiona Danks, Nynäshamns Naturskola, Södertälje Naturskola, Håll Sverige Rent, Natursnoksledare Bibi Englund i Valbo, Eva-Marie Åkerlund, Ockelbo, Styrelseledamot Stina Lindblad i Naturskyddsföreningens styrelse, Under tallarna och Föreningen Naturliv/Johan Örlander, Eva Lindberg och Bosse Bergenholtz.

## Vem har gått här?



## Spårning

Spårstämplarna mäts på längden, utan klor. För att avgöravilket djur som skapat ett spår behöver man normalt följa det en bit. Exempelvis kan inte varg skiljas från stora hundar på enstaka spårstämplor, men spårlopan och beteendet berättar vad det är. Färska spår följs bakåt för att inte förfölja djuret.

Illustrationer av Per Bengtson, Naturskyddsföreningen. Spårsmått från "Djurens spår", av Åke Aronsson & Peter Eriksson och andra källor

## Natursnoksrecept – fika vid elden

### Krabelurer

4,5 dl mjöl  
1,5 dl mjölk  
2 st ägg  
1,5 dl socker  
2 tsk vaniljsocker  
1 tsk bakpulver  
0,5 tsk salt

Vispa ägg, häll i mjölk, mjöl och övriga ingredienser och rör till en smet. Häll smeten i ett plättjärn, trängia eller muurikka, ca 1 cm tjockt och stek på båda sidor.

Lätt stekning ger ett krämigt innehåll, längre stekning blir torrare. Du avgör! Kan doppas i smör och socker eller i andra kryddor.

### Stompa

5 dl filmjöl  
1 dl sirap  
2 tsk bikarbonat  
1 tsk salt  
14 dl rågsikt – kan behövas mer

Blanda allt och platta ut till decimeterstora brödkakor. Baka direkt, de jäser i pannan.

### Äpplen i saft

Skiva äpplen tunt och stek i smör, tillsatt saft (apelsin eller fläder) och även kanel. Mums!

### Havregott

ca 2 dl havregryn  
ca 1 dl socker  
ca 150 g smör  
Ev hallon till

Blanda smör, havregryn och socker och stek ihop. Värm gärna bär till.

### Gino (4 pers)

2 st skivade bananer  
2 dl skivade jordgubbar  
0,5 st färsk hackad ananas  
2 st skivade kiwi  
150 g riven vit choklad  
Eller helt annan frukt som ni gillar

Lägg frukten i en stekpanna. Strö över riven vit choklad. Stek tills chokladen har smält.

### Pinnbröd

4 dl vetemjöl  
1 dl vatten  
1 krm salt  
2 krm bakpulver (valfritt)  
Tillbehör: 1 dl sylt eller honung  
50 gram smör

Blanda salt och mjöl i en bunke och späd med vatten till en fast men formbar deg. Man kan

ha i en halv tesked bakpulver också, då blir pinnbröden lite fluffigare. Packa degen förslagsvis i en liten plastpåse. Fixa en pinne att rulla degen runt. Forma avlänga ca 1 cm diameter och 20 cm långa bitar av degen. Linda runt toppen och sedan ner runt grillpinnen i en spiral - kläm fast degen.

Grilla pinnbröden ca 10 minuter runt om så att pinnbröden får färg och blir genombakade. Låt svalna så att du kan ta i brödet. Pilla försiktig loss brödet ev. kan du ta tag i det och vrida loss det försiktigt.

Ta av och fyll pinnbrödets hål med en klick smör samt någon tsk honung eller sylt samt njut direkt. Kan doppas i saffran för att få en julig upplevelse.







# Natursnoksskafferiet

---

Mycket som vi idag slänger kan användas till Natursnoksgruppen så som till exempel mjölkförpackningar att göra iskuber med på vintern och för plantering på våren. Var kreativ och hitta på egna lösningar. Några saker kan dock vara bra att införskaffa. Kanske har din kretsstyrelse material att låna ut? Flera Natursnoksgrupper samarbetar med någon av de ca 100 Naturskolor som finns runt om i landet och lånar material av dem. Se om du har en Naturskola på din ort: [www.naturskola.se](http://www.naturskola.se)

Kanske finns det en bilogilärare på en skola i närheten som blir alldeles lycklig om ni frågar efter att få låna en klassuppsättning insekthåvar, småakvarium, vattenkikare, brickor m m.

## Material som är bra att ha när du snokar

- Luppar att låna ut hittar ni tex hos Kjell och Company och nätbutikerna Heraco och Hands on science.
- Vita dukar som tål regn. Vi rekommenderar vaxduk eller plastad frotté.
- Böcker om arter växter, småkryp, lavar/mossor, smådjur i vatten etc. Boktips nedan. Se *tex naturbokhandeln.se*.
- Knivar med parerstång (stång mellan bladet och handtaget). Köpes på järnhandeln.
- Nycklingsdukar för artbestämning. Se nätbutikerna Heraco och Hands on Science.
- Håvar. Se Heraco eller Hands on Science. Eller sätt ett durkslag på ett kvastskäft.
- Rep och repstumpar.

- Sorteringstråg eller bricka med hög kant från Hands on Science att samla smådjur i vatten i. Går lika bra med tex ett kräfttråg.
- Kesoburkar eller äggkartonger att samla smådjur i.
- Rep och repstumpar.
- Memoryspel med olika djur och växter. Tex från hemslöjdsbutiker, bokhandlar eller lek-saksbutiker.
- Första hjälpen väska, Apoteket.

## Naturkontakt.se

Om du loggar in på Naturskyddsföreningens medlemsforum hittar du mycket nyttigt som t.ex:

- Blankett för att söka medel ur Natursnoksfonden.
- Snoktips om lekar och övningar
- Inlägg från andra Natursnoksgrupper om vad de gjort.
- Affischer att fylla i finns att ladda ner.
- Illustrationer av Natursnoken att sätta på egna inbjudningar (alltid ihop med Naturskyddsföreningens logga)
- Länk till att beställa Natursnoksväst, tygkasse och tygmärke.

## Bra böcker för Natursnoksledare

*Naturpedagogik*  
av Germund Sellgren  
Ekelunds förlag AB

*Sharing nature with children*  
av Joseph Cornell  
Dawn Publications

*Naturförskola – lärande för hållbar utveckling*  
av Anette Barr, Annica Nettrup och Anna Rosdahl  
Läraryörlaget

*Utomhuspedagogik*  
– utveckling och lärande i naturen  
av Anders Ohlsson  
Gothia förlag

*Busvädersboken*  
av Schofield & Danks  
Adlibris

*Pinnboken*  
av Schofield & Danks  
Adlibris

*Samarbetsövningar*  
av Helena Alsegård, SISU Idrottsböcker

## Bokserier på naturbokhandeln.se

*Känn igen 25 blommor*  
Björn Bergenholtz har tagit fram en hel serie med Känn igen 25-böcker som är enkla och roliga. 25-böcker finns också om myror, fiskar, fåglar, sniglar, träd, strandfynd och pyssel.

*På jakt efter små djur i sjö och å*  
*På jakt efter små djur i skogen*  
*På jakt efter små djur på havsstranden*  
Håkan Elmquist har skrivit böcker om småkryp  
Norsteds

*Sofis trädexpedition*  
*Sofis bärbok*  
*Sofis blomsterexpedition*  
*Sofis svampbok*  
*Sofis upptäcksfärd*  
Stefan Casta och Bo Mossberg har skrivit om den  
lilla myran Sofi som upptäcker hej vilt - blommor,  
bär, träd och svampar.  
Opal bokförlag

*Maja tittar på naturen*  
*Majas alfabet*  
Lena Andersson och Ulf Svedberg  
har skrivit om Maja  
Rabén & Sjögren

*Första djurboken*  
*Första trädboken*  
*Första fågelboken*  
*Första insektsboken*  
Lars Klinting har skrivit Första-böckerna  
Rabén & Sjögren

### **Naturskoleföreningens böcker**

(beställs från [outdoorteaching.com](http://outdoorteaching.com))  
*Leka och lära matematik ute - förskolan*  
av Kajsa Molander mfl. Naturskoleföreningen

*Att lära in matematik ute*  
av Kajsa Molander mfl. Naturskoleföreningen

*Att lära in engelska ute*  
av Lotta Carlegård, Naturskoleföreningen

*Att lära in svenska ute*  
Robert Lättman-Masch mfl. Naturskoleföreningen

*Att lära in ute året runt*  
av Robert Lättman-Masch och Mats Wejdemark,  
Nynäshamns naturskola

*Att lära in ute – övningar i bakfickan*  
av Kajsa Molander, Mats Wejdemark, Mia Bucht  
Robert Lättman-Masch

*Att lära in ute – för hållbar utveckling*  
av Lisa Behrenfeldt, Elisabet Brömster,  
Gordon Eadie, Annette Fredman,  
Helene Grantz, Josefine Gustafsson,  
Birgitta Jansson, Stina Lindblad,  
Lotta Lundberg, Annika Manni,  
Ann-Sofie Tedenljung, Ammi Wohlin

### **Böcker om ätliga växter**

*Vilda växter som mat och medicin*  
1997 Stefan Källman  
ICA bokförlag

*Kan man äta sånt?*  
1978. Inger Ingmanson  
Rabén & Sjögren

### **Böcker om träd**

*Trädens knoppar*  
av Anders Rapp  
Naturpedagogen förlag

### **Fakta om djur och natur**

*Fantastiska fakta om djur*  
av Maja Säfström  
Natur & Kultur

*Otroligt men sant om djur*  
Hippo bokförlag

*Djur i natten*  
av Camilla de la Bédoyère  
Berghs förlag

*Minimonster i naturen*  
av John och Hanna Hallmén  
Rabén & Sjögren

*Min fjärilsbok*  
av Stefan Casta och Emma Tinnert  
Opal förlag

*Stora Musboken*  
av Stefan Casta  
Opal förlag

*Vardagsnatur - 90 arter på 14 språk*  
Med tecknade bilder och namn. Beställs via  
[marianne.kahn@naturskyddsforeningen.se](mailto:marianne.kahn@naturskyddsforeningen.se)  
Bilderna finns även att ladda ned på Naturkontakt

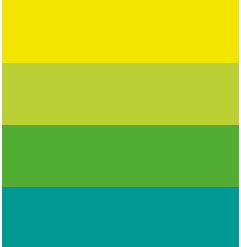
**Kontaktuppgifter**

Naturskyddsföreningen  
Åsögatan 115  
116 91 Stockholm  
08-702 65 00

**Kontakta Natursnokskansliet**

Eva Lindberg, 08-702 65 15  
[eva.lindberg@naturskyddsforeningen.se](mailto:eva.lindberg@naturskyddsforeningen.se)  
Ida Wahlund, 08-702 65 14  
[ida.wahlund@naturskyddsforeningen.se](mailto:ida.wahlund@naturskyddsforeningen.se)

Web: [naturskyddsforeningen.se/natursnokarna](http://naturskyddsforeningen.se/natursnokarna)  
Facebookgrupp: *Natursnokarna ledare*  
Som inloggad medlem: *natursnokarna*.  
[naturkontakt.naturskyddforeningen.se](http://naturkontakt.naturskyddforeningen.se)



# På lupptäcksfärd

## Natursnokarsången

Detta är Natursnokarnas egen sång som grupperna brukar sjunga i inledning och vid avslut av Natursnoksträffarna.

Lär dig den du också!

## Rytiskt prat:

*Vi snokar, vi söker, vi sniffar oss fram, sniffar oss fram  
Bland mossor å lavar å storrädens stam,  
storrädens stam  
I solsken å regnslask och snöflingebad  
Vi vandrar å hoppar å jag blir så glaad*

## Sång:

*På lupptäcktsfärd kan alla gå,  
det gillar både stora, små  
Vi lär oss mer om vår natur  
om växter å djur ... padampapam...  
Text och musik av Helena Stenbäck, Örebro.*

D D A

På lupp - täcks - färd kan al - la gå. Det gil - lar bå - de

F#m B7 B7 E

sto - ra, små. Vi lär oss mer om vår nat - tur om vä - xter å dj -

E A E A E A

ur pa dam pam pa bom bom bom bom pa dam pom.