

HITTA UT

ÄR BATTERIET SLUT?

GÅ UT!

Aktivitetspaket 13-15 år





Innehåll

Inledning	3
Naturdetektiver	5
Bygg en hemlig Iya	7
“It’s all in the details”	8
Skattjakt	10
Skogslugn	13
Skymningsäventyr	15
Pepp-skog	17
Tack	19

Inledning

Det här häftet är framtaget för dig som är mellan 13 och 15 år. I häftet finns förslag på olika aktiviteter som tar dig ut i naturen, ta gärna med en vän eller två.

Välj själv om du vill göra aktiviteterna enligt instruktionerna som finns i häftet eller om du använder den som inspiration. Varsågod att förändra och anpassa aktiviteterna om du vill för att den ska passa just dig bättre.

Om du inte vet vad du får och inte får göra i naturen, eller vill fräska upp minnet så rekommenderas att läsa på om allemansrätten:

<https://www.svenskaturistforeningen.se/guidertips/allemansratten/allemansrattsskolan/>

Materialet pratar och omnämner ofta skogen som exempelplats för naturen, men glöm inte att natur finns överallt. Natur finns i parker, vid sjöar och hav, men också precis utanför dörren i bostadsområden och längs gator och vägar. Skogen är fantastiskt, men för att dra nytta av de fördelar naturen för med sig är det viktigaste att bara faktiskt komma ut i naturen oavsett om du "bara" går utanför huset till närmsta park, gräsmatta, eller tar dig till en skog. Det vi vill få fram är: att vi människor mår bra av att komma ut och istället för att fastna i våra skärmar och alla ständiga krav i vardagen. I naturen får du en chans att bara få "vara".

Vi hoppas att vi med detta häfte kan öka din motivation och intresse till att komma ut i naturen.

Varför?

Varför tar batteriet slut?

Idag känner många unga sig stressade och pressade. Skolan, sociala medier och alla krav runt omkring kan lätt bli för mycket. Det påverkar hur vi sover, hur vi orkar med vardagen och hur vi mår. Att spendera tid ute i naturen kan faktiskt vara en enkel men effektiv paus från allt detta. Forskning visar att när vi är utomhus känner vi oss ofta lugnare, mindre stressade och får lättare att koncentrera oss.

Varför gå ut?

Tanken med det här materialet är att erbjuda enkla och kravlösa aktiviteter ute i naturen, anpassade för dig som är mellan 13 och 15 år. Aktiviteterna är tänkta att ge en chans att koppla av och komma bort från skärmar och prestation ett tag – utan att behöva känna att du "måste" prestera eller göra något på ett visst sätt. Det handlar om att bara få vara, andas och hitta en lugn stund i vardagen.

Naturdetektiver

Uppdrag: Leta efter naturens mysterier

Gå ut i en park eller skog och hitta så många olika typer av blad, blommor eller småkryp du kan. Fota eller rita minst fem olika fynd. Kan du/ni identifiera dem? Om inte, hitta på egna namn för det du upptäcker.

Förslag på instruktioner, se nästa sida.

Aktivitet: Naturdetektiver

Förberedelser:

- Ta med en anteckningsbok, penna och kamera eller mobil för att dokumentera dina fynd.
- Om möjligt, ta med en flora* eller en app för artidentifiering.

Utforska naturen:

- Gå ut i en park, skog eller annan naturomgivning.
- Var uppmärksam på omgivningen och leta efter olika typer av blad, blommor och småkryp.

Samla och dokumentera:

- Fota eller rita minst femton olika fynd.
- Anteckna detaljer som färg, form, storlek och var du hittade dem.
- Om du hittar något särskilt intressant, skriv ner varför det fångade din uppmärksamhet.

Identifiera dina fynd:

- Försök att bestämma vilka arter du har hittat med hjälp av dina resurser. Om ni är två eller fler: så kan ni hjälpa varandra med att identifiera fynden.
- Om du/ni inte kan identifiera dem, hitta på egna kreativa namn och beskrivningar.

Visa upp dina/era fynd:

- För varandra.
- För någon som inte var med.

Reflektera:

- Vad överraskade dig mest under utflykten?
- Lärde du dig något nytt om naturen i ditt område?

Bygg en hemlig lya

Uppdrag: Bygg en koja, där ni komma undan vardagens krav för en stund.

Använd grenar, löv och annat du hittar för att bygga en liten koja eller ett vindskydd. Gör det mysigt genom att lägga ut några sittplatser eller dekorera med kottar och löv.

“It’s all in the details”

Uppdrag: Fota naturens coolaste, häftigaste, underligaste, eller finaste detaljer.

Ta din mobil och hitta tre olika saker i naturen som du tycker ser coola ut när du fotar dem nära – det kan vara barkens mönster, en blommas blad eller ljus som sipprar genom träden.

Dela/visa bilderna med/för dina vänner och se vem som kan ta de mest unika närbilderna.

Förslag på instruktioner, se nästa sida.

Aktivitet: "It's all in the details"

Ge dig ut i naturen, utrustad med din mobil eller kamera, och fokusera på detaljer som kanske annars går obemärkt förbi. Din uppgift är att hitta **tre olika saker i naturen** som ser riktigt häftiga ut när du fotar dem nära. Det kan vara saker som:

- **Mönster och texturer:** Ta en närbild på bark, stenar eller löv för att fånga strukturer.
- **Ljusspel:** Fotografera hur ljus sipprar genom trädens löv eller reflekteras på en vattendroppe.
- **Färger:** Hitta oväntade färgkombinationer i blommor, insekter eller svampar.
- **Små detaljer:** Sök efter smått som mossor, lavar, småkryp eller kanske en spindelväv.

Försök att tänka kreativt och hitta detaljer som sticker ut på olika sätt genom form, ljus eller färg.

Dela dina bilder

När du har tagit dina tre bilder, dela dem med dina vänner (via sociala medier eller en gemensam gruppchatt). Jämför bilderna och utmana varandra att gissa vad det är ni har fotat. Ni kan också bedöma vem som har tagit de mest unika eller kreativa närbilderna.

Skattjakt

Uppdrag: Hitta naturens gömda skatter

Samla ihop en lista med saker att leta efter ute – till exempel: en vacker sten, en ovanlig blomma, en fjäder eller en kotte. Ta med dina vänner och gör det till en tävling om vem som hittar allt på listan snabbast.

Förslag på instruktioner, se nästa sida.

Färdig skattlista s.11

Aktivitet: Skattjakt

Skapa en skattlista eller använd den färdiga skattlistan på sidan ??

Bestäm om ni vill skapa en skattlista individuellt eller tillsammans. Här kan ni inkludera både vanliga och ovanliga naturföremål för att göra det utmanande.

Fotografera eller samla föremål:

Om föremålen inte bör flyttas, till exempel om det gäller levande växter, fridlysta arter, eller sällsynta fynd, kan ni välja att fotografera de istället för att ta med dem. Andra objekt, som stenar, kottar eller fjädrar, kan ni plocka med er.

Tävling eller samarbete:

Gör det till en rolig tävling genom att sätta upp några enkla regler:

- Samla på tid: Sätt en tidsgräns (t.ex. 30 minuter) och se vem som kan hitta flest saker från listan under den tiden.
- Snabbhet vs. kreativitet: Ge extra poäng för snabbhet men också för mest kreativa eller oväntade fynd. Kanske någon hittar en sten med en speciell form eller ett löv som ser ut som ett djur?

Lag eller individuellt: Ni kan tävla individuellt eller i lag, beroende på hur många ni är.

Skattjakt

Bygg en koja	Hitta en vacker sten	Fota en blomma på nära håll	Lyssna på fågelsång	Känn på barkens struktur
Meditera i naturen	Se en solnedgång	Skapa en dekoration av naturmaterial	Vandra i 30 minuter	Fota skogens ljusspel
Hitta en pinne som ser ut som ett bokstav eller djur	Samla löv med olika färger	Hitta en fjäder	Se ett nattdjur	Bygg en liten sittplats i skogen
Fota naturen på kvällen	Skriv en dikt inspirerad av naturen	Hitta en ovanlig växt	Kasta sten i vattnet	Ta en selfie med naturen som bakgrund
Sitt vid en sjö och bara njut	Fota en skalbagge eller småkryp	Skapa en tillflyktsort	Hitta ett djurspår	Känn vinden i ansiktet

Skogslugn

Uppdrag: Upptäck lugnet i naturen

Gå på en lugn promenad och försök att vara extra uppmärksam på naturens ljud och dofter. Vad hör du? Vad ser du? Känn på marken under dina fötter. Efter promenaden, skriv ner eller rita hur det kändes och vad du upplevde.

Förslag på instruktioner, se nästa sida.

Aktivitet: Skogslugn

Gå på en lugn promenad

Ge dig ut på en stillsam promenad i naturen, där ditt mål är att verkligen uppmärksamma omgivningarna med alla dina sinnen.

Gå i din egen takt och försök att koppla bort alla distraktioner, som mobiltelefoner eller stressiga tankar. Fokusera istället på:

- **Ljuden:** Lyssna noga på naturens ljud omkring dig. Hör du vinden genom träden, fågelkvitter, eller kanske ljudet av dina egna fotsteg på marken?
- **Dofterna:** Andas in djupt och försök känna dofterna i luften. Det kan vara blommor, jord eller kanske lukten av tallbarr.
- **Känslan av marken under dina fötter:** Känn hur marken känns när du går. Är den mjuk, hård, lerig eller täckt av löv? Varje steg blir ett sätt att komma i kontakt med naturen.
- **Ljuset och färgerna:** Lägg märke till hur ljuset faller genom träden eller reflekteras på vattnet, och vilka färger du ser i din omgivning.

Skriv eller rita dina upplevelser

Efter promenaden, ta några minuter att reflektera över vad du upplevde. Du kan:

- Skriva ner vad du såg, hörde, kände och doftade. Försök beskriva dina sinnesintryck så detaljerat som möjligt.
- Rita en bild av vad som stack ut mest under din promenad – det kan vara en speciell plats, ett ljud du hörde eller något som fångade din uppmärksamhet.

Denna reflektion hjälper dig att bearbeta och förstärka upplevelsen av att vara närvarande i naturen.

Skymningsäventyr

Uppdrag: Upptäck på kvällen.

Gå ut i skymningen, ta med en ficklampa och vandra genom ett skogsområde eller en park. Lyssna på nattens ljud och se om du kan upptäcka några nattdjur. Se hur naturen förändras när mörkret faller. Kanske passar det också att tända en lägereld!

tips:

Gå alltid med minst en annan person och låt någon veta var ni ska. Håll dig till markerade stigar och undvik farliga områden. Respektera djurlivet, stör inte deras naturliga miljö.

Förslag på instruktioner, se nästa sida.

Aktivitet: Skymningsäventyr

Förberedelser:

- Packa en ficklampa eller pannlampa. Om möjligt, använd en rödljusinställning för att inte störa djuren och bevara ditt mörkerseende.
- Klä dig varmt och bekvämt – kvällar kan bli kyliga.
- Ta med en anteckningsbok eller telefon för att notera dina observationer, ljud eller tankar.

Utförande:

- Gå ut vid skymningen och välj en säker plats, som en park, skogsstig eller äng.
- Gå långsamt och tyst. Lyssna på nattens ljud: ugglor, syrsor, löv som rasslar. Kan du höra något som du inte märker på dagen?
- Titta upp på himlen. Kan du se stjärnor eller månen? Hur påverkar ljuset omgivningen?
- Leta efter nattdjur som fladdermöss, nattfjärilar eller rävar. Använd ficklampan varsamt för att inte skrämma dem.

Ha ett tema

Stjärnskådning: Om himlen är klar, ta med en stjärnkarta eller använd en app för att identifiera stjärnbilder.

Månskensvandring: Planera aktiviteten vid fullmåne för att se hur naturen förändras med månens ljus.

Skapa nattkonst: Samla inspiration från kvällen och rita, måla eller skriv en dikt om dina upplevelser när du kommer hem.

Pepp-skog

Uppdrag: Fyll skogen med positiva budskap.

Alla behöver lite pepp ibland!

Samla ihop pinnar, kottar, löv, kastanjer, ekollon, stenar eller annat ni hittar i naturen. Var noga med att inte förstöra levande växter eller skada miljön – använd sådant som redan ligger på marken. Använd sedan materialet till att skriva fina meddelanden eller skapa teckningar på marken som kan få dig och andra att må bra eller bli glada

Förslag på instruktioner, se nästa sida.



Aktivitet: Pepp-skog

Samla ihop naturmaterial

Börja med en promenad i skogen eller parken och samla olika naturliga material som du hittar på marken. Detta kan vara pinnar, löv, stenar, kastanjer, ekollon, kottar och annat som fallit till marken. Var noga med att inte plocka levande växter eller skada miljön – bara använd sådant som redan är på marken.

Skapa peppiga meddelanden

Använd de naturmaterial du har samlat för att skapa uppmuntrande och peppande ord, symboler eller korta meddelanden som andra människor kan upptäcka när de promenerar i skogen. Här är några exempel på budskap du kan forma med pinnar och stenar:

- **Ord:** "GLÄDJE", "LE",
- **Symboler:** Hjärtan, smileys eller solstrålar
- **Korta meddelanden:** "DU KLARAR DET!", "HEJA DIG!", "VAR DIG SJÄLV!"
- **Roliga gåtor:** Gör pilar från gåtan till svaret.

Lägg ut dina budskap på öppna platser där andra kan snubbla över dem – nära stigar, vid bänkar eller längs med öppna gläntor. Kom ihåg att hålla budskapen korta och tydliga.

Skogspromenad för sinnet!

Njut av pepp-skogen

När du har skapat dina budskap, ta en stund att gå runt och njut av skogens lugn och vackra omgivningar. Fundera på hur ditt lilla meddelande kan glädja någon annan som går förbi och läser det. Hur skulle du känna dig om du hittade ett peppande budskap i naturen?

Tack!

Tack för att du tagit del av detta material. Vi hoppas detta material har hjälpt till att sänka tröskeln och gett inspiration till att komma ut och göra saker utomhus och i naturen.

Dela gärna med dig av häftet och aktiviteterna till fler!

Om du har feedback på materialet får du gärna skriva till vårt instagramkonto @psykiskhalsa_naturensowa

