

AKTIVITETSPAKET 16-18 ÅR

HITTA UT

ÄR BATTERIET SLUT?
GÅ UT!



Innehåll

Inledning	3
Naturens liv genom linsen	5
Bygga av skog	7
Naturpoesi	9
Geocaching	11
Ta över världen med Turf	13
Skogsbad	15
Dagsäventyr	18
Pepp-skog	21
Bonus: Pinnbrödsbak	23
Tack	26

Inledning

Det här häftet är framtaget för dig som är mellan 15 och 18 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 färskas 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 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 15 och 18 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.

Naturens liv genom linsen

Uppdrag: fånga naturens olika faser

Gå ut och fotografera naturen vid olika tidpunkter på dagen – morgon, middag och skymning. Hur förändras ljuset? Vilka olika detaljer kan du fånga under de olika tidpunkterna?

Förslag på instruktioner, se nästa sida.





Aktivitet: Naturens liv genom linsen

Utforska naturen vid tre tidpunkter

Ta med din kamera eller mobil och gå ut i naturen – på morgonen, vid middagstid, och vid skymning. Syftet är att dokumentera hur ljuset förändras och hur olika detaljer i naturen framträder beroende på tidpunkt.

För att få ut det mesta av upplevelsen kan du:

- **Morgon:** Tidigt på morgonen kan ljuset vara mjukt och skuggorna långa. Kanske hittar du dagg på gräset eller hör morgonens första fåglar. Lägg märke till hur solen skapar långa skuggor och färger som bara syns tidigt på dagen.
- **Mitt på dagen:** När solen står högt är ljuset starkt och skuggorna korta. Här kan du fånga kontraster, detaljer och klarheten i färgerna när solen belyser naturen från ovan.
- **Skymning:** När solen börjar gå ner ändras ljuset till varma, gyllene toner och skuggorna blir längre igen. Skymningens blå timme ger en mjuk, magisk känsla över landskapet.

Fånga olika detaljer vid varje tidpunkt

Försök att hitta samma motiv eller plats vid varje tillfälle och ta bilder från samma vinkel, så du verkligen kan se hur ljuset och känslan av motivet förändras under dagen. Var uppmärksam på hur naturen skiftar:

- **Växter och träd:** Ser bladen annorlunda ut när solen är starkare? Eller kanske stammar och grenar får mer framträdande skuggor på morgonen eller kvällen?
- **Ljus och skuggor:** Studera hur skuggorna ändras beroende på tidpunkt – kanske ser landskapet helt annorlunda ut på eftermiddagen jämfört med morgonen?
- **Växlingarna i ljud och aktivitet:** Vid olika tidpunkter är också naturens ljud olika. Morgonen kan vara fylld av fågelsång, medan kvällen bjuder på ett mer stilla lugn.

Bygga av skog

Uppdrag: Bygg något av material ni hittar i naturen

Tillsammans med några vänner, försök skapa något praktiskt med material du hittar i naturen, till exempel en enkel bänk eller ett vindskydd. Se till att inte skada växtlighet eller djurliv.

Förslag på instruktioner, se nästa sida.





Aktivitet: Bygga av skog

Samla in tåligt och hållbart material

Det kan vara grenar, stenar, löv, mossor eller andra material som redan ligger på marken (följ allemansrätten). Det är också viktigt att undvika att störa djurlivet.

- **Material du kan använda:** Fallna grenar, stenar, torra löv, barkbitar, kottar, och mossor kan bli byggstenarna till ert projekt.
- **Begränsa ditt avtryck:** Tänk på att alla material ska vara biologiskt nedbrytbara och att det ni bygger inte lämnar några spår efter sig i naturen när ni är klara.

Bygg något praktiskt tillsammans

Här är några exempel på vad ni kan bygga:

- **En enkel bänk eller sittplats:** Stapla stenar som stöd, lägg grenar som sittyta och skapa en stabil, men naturlig bänk att sitta på under er utflykt.
- **Ett vindskydd eller regnskydd:** Använd större grenar för att bygga en ram och täck det med löv och mossor för att skapa ett skydd från väder och vind. Detta kan vara särskilt användbart under en längre utflykt.
- **En naturlig eldplats (om det är tillåtet där ni befinner er):** Områden där eld är tillåtet kan ni skapa en säker plats för att tända en liten eld genom att använda stenar för att bygga en eldring som skyddar marken runtomkring.
- **Ett naturbord:** Skapa en enkel yta att ställa saker på, till exempel genom att använda några stabila stockar eller grenar och plana stenar som bordsyta.

Tips:

Varje byggprojekt har sina utmaningar – kanske saknar ni tillräckligt långa grenar eller hittar inte tillräckligt med stora stenar. Diskutera olika kreativa lösningar på dessa problem och försök använda allt ni hittar på ett smart sätt.

Naturpoesi

Uppdrag: Skriv en dikt eller kort text inspirerad av naturen.

Ta en promenad ensam eller i grupp och låt naturen inspirera dig till att skriva en dikt eller en kort text. Det kan handla om vad du ser, känner eller något du reflekterar över i naturen.

Förslag på instruktioner, se nästa sida.





Aktivitet: Naturpoesi

Promenad för inspiration

Gå på en lugn promenad ensam eller tillsammans med andra, där fokus ligger på att uppleva naturen omkring dig.

Under promenaden, öppna dina sinnen och låt naturen inspirera dig. Observera detaljer som hur vinden rör sig genom träden, doften av jorden efter regn eller ljudet av fåglar som sjunger i bakgrunden. Hur påverkar de här upplevelser dina känslor och tankar?

Vad kan du observera? Titta noga på små detaljer: mönstret i en trädstam, färgskiftningarna på bladen eller hur ljuset faller genom grenarna. Hur får det dig att känna dig – är det lugnande, inspirerande, eller kanske till och med lite skrämmande att vara så nära naturen?

Kreativ trigger: Skriv ned enstaka ord eller fraser som beskriver dina intryck direkt under promenaden. Dessa små anteckningar kan hjälpa dig att skapa din dikt eller text senare.

Skapa din naturpoesi

Efter promenaden, ta några minuter för att omvandla dina intryck till en dikt eller kort text. Tänk på att poesin inte behöver följa någon specifik form – låt dina känslor, intryck och tankar flöda fritt. Det kan vara ett par rader eller en längre text, beroende på vad som känns rätt för dig.

Vad kan du skriva om? Din dikt kan handla om något konkret, som en viss växt, ett djur eller en naturupplevelse. Den kan också handla om hur naturen får dig att känna – kanske reflekterar du över stillheten eller styrkan i landskapet omkring dig.

Stil och form: Var öppen för att experimentera med formen på din dikt. Kanske blir det en haiku, ett rimmande verspar eller helt fria rader som speglar ditt inre landskap.

Geocaching

Uppdrag: Skattjakt med hjälp att telefonen

Ladda ner en geocaching-app och leta efter gömda "skatter" i din närhet. Följ koordinaterna, leta upp cachen och logga ditt fynd! Du kan också gömma en egen cache och se vem som hittar den först. Geocaching är en populär hobby som mängder av människor över hela världen håller på med!!

För instruktioner på hur du börjar med Geocaching, se nästa sida.





Aktivitet: Geocaching

1. Introduktion till Geocaching

Ladda ner en geocaching-app (t.ex. Geocaching® eller liknande) och sök efter gömda skatter, så kallade "caches", i ditt närområde. Cacherna är små behållare som är gömda på olika platser och kan innehålla loggböcker, små föremål eller andra överraskningar. Med hjälp av GPS-koordinater följer du ledtrådar och kartor för att hitta dessa caches.

- **Så här gör du:** Öppna appen, leta upp en cache i närheten och börja jakten. När du hittar en cache, logga ditt fynd både i appen och i loggboken som finns i själva cachern.
- **Eget bidrag:** Du kan också välja att gömma din egen cache! Välj en plats, skriv en ledtråd eller gåta som hjälper andra att hitta den, och logga platsen i appen. Vänta och se vem som blir först med att hitta den.

2. Utforska med teknikens hjälp

Använd din smartphone eller GPS-enhet för att navigera till de gömda cacherna. Medan du letar kan du också utforska nya platser i naturen eller staden som du kanske aldrig skulle ha upptäckt annars.

- *Vad ska du leta efter?* Cacher kan vara gömda nästan var som helst – under stenar, i träd, eller till och med på oväntade ställen som vid broar eller byggnader. Håll ögonen öppna och tänk kreativt när du närmar dig koordinaterna!

Tips:

Detta passar perfekt för att göra i grupp – dela upp er i lag och se vilka som kan hitta flest caches på kortast tid.

Ta över världen med Turf

Uppdrag: Testa appen “Turf” och ta över världen en zon i taget.

Ladda ner Turf-appen och hitta zonerna som finns utplacerade på appkartan med hjälp av gps-funktionen i telefonen. Genom att ta dig till olika platser och “ta över” zonen samlar du poäng och du får fler poäng genom att “äga” fler och ju mer svårtillgängliga zoner desto fler poäng.

För kort information om hur turf funkar, se nästa sida.





Aktivitet: Turf

1. Introduktion till Turf

Ladda ner spelet Turf från Google Play eller App Store. Turf är ett spel som går ut på att ta över virtuella zoner som finns utplacerade på riktiga platser i världen.

- **Så här gör du:** Öppna appen, skapa ett konto, och leta upp närmsta zon. För att ta över zonen behöver du gå till zonen, och stå inom zonens gränser i ett visst antal sekunder. Sedan är det du som äger zonen! Du får poäng varje gång du tar över en zon, och för varje timme som du har kvar den. Du fortsätter få poäng tills någon annan tar över zonen, eller till månadsskiftet då allt nollställs.

2. Ta det till en ny nivå!

Vissa zoner är värda mer än andra. De zoner som folk tar över ofta (exempelvis centralt i städer) ger färre poäng för att ta över, men många poäng varje timme. Ovanliga och svårtillgängliga zoner ger mycket mer poäng när du tar över dem!

Spelet har också en massa olika medaljer som man kan förtjäna. Till exempel "Eager Beaver" som du får om du tar över 10 zoner på 20 minuter, "Order of Aquamen" som du får om du tar över en zon som ligger mitt i en sjö, eller varför inte "Ghost Minute", där du behöver ta över en zon på en kyrkogård mellan klockan 00:00 och 00:01.

Komplett lista över medaljer finns på Turf Wiki, det hittar du med en snabb googling!

Skogsbad

Uppdrag: Mindfulness i naturen

Hitta en lugn plats i skogen eller vid vattnet, sitt där i 20 minuter och bara observera din omgivning. Känn på vinden, lyssna på fåglarna och andas in den friska luften. Efteråt kan du reflektera över hur du kände dig före och efter.

Förslag på instruktioner, se nästa sida.





Aktivitet: Skogsbad

Hitta din plats i naturen

Gå ut i ett naturområde, till exempel en skog, park eller vid vatten. Välj en plats som känns lugn och där du kan sitta ostört under en längre stund. Tänk på att ställa in telefonen på "stör ej"-läge(eller stäng av den) och fokusera på nuet.

Förberedelser: Ta med något att sitta på, till exempel en filt eller en liten kudde, om du vill göra det mer bekvämt. Välj kläder som passar väderförhållandena för att hålla dig varm och bekväm.

Val av plats: Om möjligt, hitta en plats där du kan höra naturljud som vinden, vatten, eller fågelsång. Platser nära vattnet kan ge en särskilt avkopplande effekt tack vare det mjuka ljudet av vågor eller strömmande vatten.



Aktivitet: Skogsbad

Övning: Stillhet och uppmärksam närvaro

Sätt dig bekvämt, blunda om du vill och börja med att ta några djupa andetag. Lägg märke till din andning och hur kroppen känns när du sitter. Efter ett par minuter, öppna dina ögon och observera omgivningen.

Observera medvetet: Lägg märke till detaljer i din omgivning – färger, former, ljus och skuggor. Lyssna till ljuden i naturen, som fåglars sång, trädens prassel eller vattnets rörelser. Känn vinden mot din hud eller solen som värmer dig. Varje gång dina tankar vandrar iväg, för försiktigt tillbaka uppmärksamheten till det du hör eller ser.

Tidslängd: Sitt så här i tystnad och närvaro i cirka 20 minuter, utan att känna behovet av att agera eller analysera.

Reflektion efter övningen

Efter meditationen, ta några djupa andetag och sträck ut kroppen. Tänk efter hur du känner dig nu jämfört med innan du satte dig. Vad har förändrats i ditt sinne och din kropp? Har naturen och stillheten påverkat din sinnesstämning? Hur kändes det att bara vara utan att göra något särskilt?

Dagsäventyr

Uppdrag: Planera och genomför en dagsutflykt

Tillsammans med en eller flera vänner, planera och genomför en dagstur i naturen. Det kan vara en längre vandring, en cykeltur eller en utflykt till en sjö. Packa matsäck, karta och allt ni behöver för att klara er under dagen.

Förslag på hur ni kan planera och genomföra, se nästa sida.





Aktivitet: Dagsäventyr

Planera äventyret

Tillsammans med dina vänner eller familj, välj en plats för er äventyrsdag. Det kan vara en vandringsled, en cykelrutt, en tur till en sjö eller en annan naturplats ni vill utforska. Förbered er med en genomtänkt plan:

Destination och rutt: Bestäm en rutt eller destination som passar gruppens fysiska förmågor. Varför inte välja en plats ni inte har besökt tidigare för att göra dagen extra spännande?

Karta och navigering: Använd en karta eller GPS-app för att säkerställa att ni vet vägen. Låt någon i gruppen ansvara för navigeringen och turas om med detta under dagen.

Utrustning: Se till att alla har rätt utrustning för äventyret, som bra skor, ryggsäck, vattenflaska och eventuellt regnkläder om vädret är osäkert. Om ni ska cykla, se till att cyklarna är i gott skick.

Packa matsäck och förnödenheter

Gör en lista på allt ni behöver under dagen, inklusive mat, dryck, och eventuellt extra kläder. Planera en härlig matsäck och ta med snacks för att hålla energin uppe. Matstopp vid en vacker utsiktsplats kan göra äventyret ännu mer minnesvärt.

Packlista: Packa ett förstahjälpen-kit, extra vatten, kläder efter väder, en karta och kompass (om ni är i ett mer avlägset område), och en powerbank för att ladda telefoner.

Matsäcken: Gör matsäcken till en del av upplevelsen! Ni kan till exempel grilla korv vid en eldplats, eller förbereda smörgåsar och frukt som lätt kan tas med. För extra roligt – utmana varandra att ta med något nytt och spännande i matsäcken.



Aktivitet: Dagsäventyr

Upplev dagen med närvaro och nyfikenhet

När dagen väl börjar, njut av varje ögonblick. Upptäck omgivningen med öppna sinnen – lägg märke till allt från naturens dofter och ljud, till landskapet och vädrets förändringar.

Naturens detaljer: Utmana varandra att hitta något nytt eller ovanligt i naturen, som en speciell blomma, ett djurspår eller ett intressant träd. Detta kan ge dagen en extra dimension av upptäckarglädje.

Fysisk aktivitet: Oavsett om ni vandrar, cyklar eller paddlar, se till att alla kan hålla ett tempo som känns bekvämt för gruppen. Pausa för att njuta av utsikter eller vila vid en naturskön plats.

Pepp-skog

Uppdrag: Fyll en skog med positiva budskap

Tillsammans med en eller flera vänner, planera och genomför en dagstur i naturen. Det kan vara en längre vandring, en cykeltur eller en utflykt till en sjö. Packa matsäck, karta och allt ni behöver för att klara er under dagen.

Förslag på hur ni kan planera och genomföra, se nästa sida.





Aktivitet: Pepp-skog

Utforska skogen

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.
- Uppmaningar/påminnelser om att exempelvis inte vara för hård mot sig själv, eller tips för ökad självkänsla och förbättrat psykiskt mående. OBS: förslagsvis kan dessa längre meddelanden skrivas på papper som placeras i naturen som flaskpost, eller i en burk gömd under en sten.

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

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?

Bonus: Pinnbrödsbak

Uppdrag: Baka pinnbröd över öppen eld

Ta med din hemgjorda pinnbrödsdeg och leta upp en färdig eldstad i närheten av där du bor, eller ta en utflykt lite längre bort. Gör upp en eld, vänta tills elden har glöd, och grilla sedan pinnbrödsdeg virad runt pinnar över glöden och njut av det mättande brödet.

För recept och instruktioner, se nästa sida.





Aktivitet: Pinnbrödsbak

Du behöver:

- Pinnbrödsdeg (se recept, nästa sida) i valfri behållare, gärna med lock.
- Ved (ibland finns det vid vissa av kommunens permanenta eldplatser) eller kol och tändvätska
- Tändstickor, tändare, eller tändstål
- Handsprit
- Pinne och kniv, eller färdig grillpinne
- Ev. tillbehör till pinnbrödet: smör, socker och kanel eller kanske vill du hellre äta korv till pinnbrödet.

Så grillar du pinnbröd:

1. Hitta en lämplig pinne i skogen, ca 2-3cm i diameter.
2. Skala bort det yttersta lagret på pinnen.
3. Ta en del av pinnbrödsdegen, rulla till en boll och sedan rullar du ut den till en avlång deg-”mask/orm” och snurrar som en spiral runt den avskalade biten av pinnen. (alternativt kan du göra en spets på pinnens ände och sedan vira pinnbrödsdegen runt en korv som sedan kan spetsas på pinnen)
4. Håll sedan pinnbrödsdegen nära glöden, men inte så nära att den bränns vid (övning ger färdighet) och snurra den då och då så att den värms upp jämnt.
5. Pinnbrödet är klart när den är lätt att dra av från pinnen och har fått lite färg!



Recept: Pinnbröd

Ingredienser

5 dl vetemjöl

2 dl vatten

2 tsk bakpulver

1.5 tsk salt

Så gör du:

1. Lägg ingredienserna i en bunke.
2. Blanda ihop till en jämn deg.



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

