



Kjære alle store og små i Stjernen Åpen barnehage,

Det er dessverre lenge siden vi har kunnet være sammen slik vi pleier, og vi savner hver eneste en av dere. ❤️

Sommeren står for døren, og i den forbindelse har vi satt sammen noen ideer som dere kan gjøre sammen hjemme. Vi kan for eksempel overnatte ute i hengekøye eller telt. Å telte i sin egen hage/på balkongen/på altanen kan være noe av det kjekkeste som fins, og man trenger ikke dra så langt for at det skal bli gode minner.

Man kan leke leker eller spille spill sammen. Eller man kan gå en tur i naturen og finne noe som man kan lage ting av. For eksempel kan vi finne steiner som kan males på, og sette de ut langs en sti eller vei. Vi kan samle kongler og lage kongledyr, lage små kvistfigurer eller samle skjell i fjæren. Vi håper at dere vil hjelpe oss å samle skjell, kongler og kvister (trenger ikke være større enn en liten hånd) som vi kan lage flotte ting med til høsten når vi treffes igjen.

Dersom dere samler skjell, og har anledning til å male de, kan dere male de i en av regnbuens farger. Hvis ikke, kan vi gjøre det i barnehagen til høsten. Får vi mange nok, kan vi lage et bilde av for eksempel en regnbue eller et hjerte.

Vi har lagt ved noen ideer, med forslag til aktiviteter man kan gjøre sammen, og noen gode internettsider hvor man kan finne flere ideer til aktiviteter og turer.

Vi ønsker alle en riktig fin sommer og gleder oss til å treffe akkurat deg igjen til høsten. Følg med på facebook-siden vår for når vi starter opp igjen. 😊

Hilsen alle i

Stjernen åpen barnehage.

INNHOLD

Her er noen aktivitets-/turnettsider	3
Grønnsaksalat med valnøtter og egg	4
Havets skatteskiye	6
Hjemmelaget iskrem	8
Gapahauk	13
Insektsbingo	14
Insektshotell	15
Lag ditt eget vannhjul	16
Barkebåt	17
Seljefløyte	19
Kongledyr	21
Skift farge på blomsten	22
Natur skattejakt	23
Regnbue skattejakt	24
Lek ballferdigheter	25
Lek fargekongen	26
Lek hermegåsa	27

Her er noen aktivitets-/turnettsider:

<https://www.bergenoghordalandturlag.no/barnas-turlag/>

<https://www.bergenoghordalandturlag.no/turboklubben/>

<https://www.geocaching.com/play>

<https://fotspor.mobi/#/>

<https://www.inatur.no/>

<http://www.minebater.no/>

<https://ut.no/>

finn.no (reise, gies bort, torget, osv)

<https://stolpejakten.no/>

<https://nb-no.facebook.com/TrilletteriBergen>

<https://www.dnt.no/aktiviteter/?organizers=forening%3A83&search=trilletter>

<https://turmedsmaa.wordpress.com/category/asane/>

<http://barnibyen.no/bergen/>

Mat til å lage på bålet:

<https://norskfriluftsliv.no/fem-tips-til-smakfull-mat-pa-balet/>

Nettsider med oppskrifter som kan lages sammen med barna:

<https://matjungelen.no/oppskrifter/>

<https://www.matstart.no/oppskrifter/>

Nettsider til aktiviteter som kan gjøres sammen med barna:

<https://aktivetskassen.no/category/ballek/>

https://www.barnesanger.no/leker/barneleker/index.html#google_vignette

<https://miljoagentene.no/aktiviteter/aktivitetsark/aktiviteter-ut-i-naturen-article5668-192.html>



GRØNNSAKSALAT MED VALNØTTER OG EGG

DENNE SALATEN ER SOM SKAPT FOR Å LAGES DAGEN I FORVEIEN OG OPPBEVARES I KJØLESKAPET. DA KAN BARN BARE FORSYNE SEG NÅR DE KOMMER SULTNE HJEM FRA SKOLEN. SUKKERERTER, PAPRIKA OG STILKSELLERI SETTER EN SPISS PÅ SMAKEN.

DU TRENGER

- 300 G FULLKORNPASTA*
- 3 DL MATYOGHURT*
- 2 SS KESAM MAGER*
- 1 DL SYLTEAGURK, HAKKET
- 200 G SUKKERERTER
- 3 STILK STANGSELLERI*
- 1 STK GUL PAPRIKA

- 2 STK HARDKOKTE EGG*
- 8 STK VALNØTTKJERNER*
- ½ TS SALT
- ½ TS PEPPER

SLIK GJØR DU DET

1. Kok pasta etter anvisning på pakken. Tilsett kesam og finhakket sylteagurk.
2. Kok opp vann med litt salt. Kok sukkerertene i 1 minutt og avkjøl dem i kaldt vann. La dem renne godt av.
3. Skjær stilselleri i skiver og paprika i terninger. Skrell og del hardkokte egg. Hakk valnøttkjerner.
4. Bland alt sammen og smak til med salt og pepper.

** Allergener: melk, gluten, selleri, egg, nøtter*

Laktoseintoleranse? Bruk laktosefri yoghurt og kesam.

Melkeallergi? Bruk soyayoghurt eller annen plantebasert yoghurt.

Cøliaki? Bruk glutenfri pasta

Eggallergi? Erstatt egg med bønner eller linser

Nøtteallergi? Dropp nøttene. Du kan eventuelt tilsette frø for tekstur.

Havets skattkiste

Dette er en oppskrift du enkelt kan lage både på grillen og i stekeovnen.

Her kan både store og små lage sine egne pakker, akkurat slik de vil ha dem.



Foto: Norwegian Seafood Council

Vanskelighetsgrad Enkelt

Varighet 20 min Total tid 20 min

Ingredienser

- 300 g laksefilet, uten skinn og bein
- 300 g seifilet, uten skinn og bein
- 1 stk gul løk
- 2 stk gulrot
- 0.5 stk brokkoli
- 4 ss soyasaus
- 4 ark grillfolie
- 2 ss olje

Framgangsmåte

- Skjær fisken i ca. 2 cm store terninger.
- Vask og rens løk, gulrot og brokkoli.
- Skjær løk og gulrot i tynne skiver og del brokkoli i små buketter.
- Pensle grillfolien med olje og brett opp kantene til en skål.
- Legg et utvalg av grønnsaker på folien og ha soyasaus over.
- Legg fisketerninger over grønnsakene.
- Brett sammen folien og legg pakkene på varm grill.
- La pakkene ligge på grillen i ca. 10 minutter.
- Åpne pakkene og sjekk at fisken er klar.

Server skattkistene med det tilbehøret du ønsker.

Tips: Du kan også lage Havets skattkiste i stekeovnen. Da bruker du vanlig aluminiumsfolie i stedet for grillfolie. Stek pakkene i stekeovn ved 180 °C til fisken er ferdig. Det tar ca. 12 minutter.



Hjemmelaget is

Her får du vite hvordan du lager verdens beste is selv! Supergod dessert, som du kan lage helt selv. Vi har laget is med seigmenn og sjokolade, men her er det lov å være kreativ! Her har vi også tatt isen i små kopper, men det går an å ha den i en større serveringsskål eller en tom isboks. Husk at isen må stå i fryseren i minst 4 timer, før den blir stiv.

middels

60 min

Ingredienser



egg4 stk



melis2 ss



vaniljesukker2 ts



kremfløte4 dl



seigmenn20 stk



mørk kokesjokolade100 g



kopp8 stk

Utstyr:

Bolle	Slikkepott
Teskje	Kokkekniv
Spiseskje	Desilitermål
Kopp	Bolle
Håndmikser	Øse
Plastbolle	Plastfolie
Skjærefjøl	

Steg 1

Nå skal du skille egg, fordi du kun skal bruke eggeplommene. Finn frem en kopp og to skåler. Start med et egg og knekk det over koppen.

Du trenger

4 egg



Steg 2

Steg 2

Vask hendene godt, og hell egget over skålen mens du bruker hånden din til å «fange» eggeplommen. Legg eggeplommen over i den andre skålen. Gjør det samme med resten av eggene.

Hva med eggehviten?

Dekk skålen med plast og sett den i kjøleskapet. Eggehviten kan brukes senere til f.eks. å lage kokosmakroner.

Steg 3

Ha eggeplommene over i en skål eller en bolle.

Steg 4

Mål opp melis og vaniljesukker, og ha det i bollen sammen med eggeplommene.

Du trenger

2 ss melis

2 ts vaniljesukker

Steg 5

Sett stikkontakten til håndmikseren i støpselet.



• Steg 6

Steg 6

Visp eggeplommer, melis og vaniljesukker til stiv eggedosis.



• Steg 7

Steg 7

Sjekk om eggedosisen er ferdig: 3-bokstavtipset er en grei pekepinn på hvor lenge vi skal piske. Ta opp vispen og skriv Ole med det som renner fra vispen. Hvis o-en står igjen når e-en er ferdigskrevet er eggedosisen klar.

Steg 8

Vask håndvispen. Mål opp fløte og ha det i en annen bolle.

Du trenger

4 dl kremfløte

Steg 9

Nå skal du lage krem. Bruk håndmikseren til å vispe fløten.



- Steg 10

Steg 10

Når fløten er stiv og danner fine topper er den klar.

Steg 11

Bruk en slikkepott og skrap kremen over i eggedosisen (eller omvendt). Pass på å få med deg all kremen.

Steg 12

Bruk slikkepotten og bland godt, slik at du får en fin, lysegul krem. Sett kremen litt til sides, for nå skal du hakke seigmenn og sjokolade.

Steg 13

Skjær seigmenn i små biter og ha i en kopp, bolle eller på den ene siden av fjølen.

Du trenger

20 stk seigmann



- Steg 14

Steg 14

Hakk sjokolade i små biter og ha i bollen. Pass på fingrene dine!

Du trenger

100 g mørk kokesjokolade

Steg 15

Bland inn seigmenn og sjokolade i is-blandingen.

Steg 16

Bruk en liten øse eller en skje og ha isen i en fin skål eller fordel den i kopper.

Du trenger

8 stk kopper



Steg 17

Steg 17

Dekk med plastfolie.

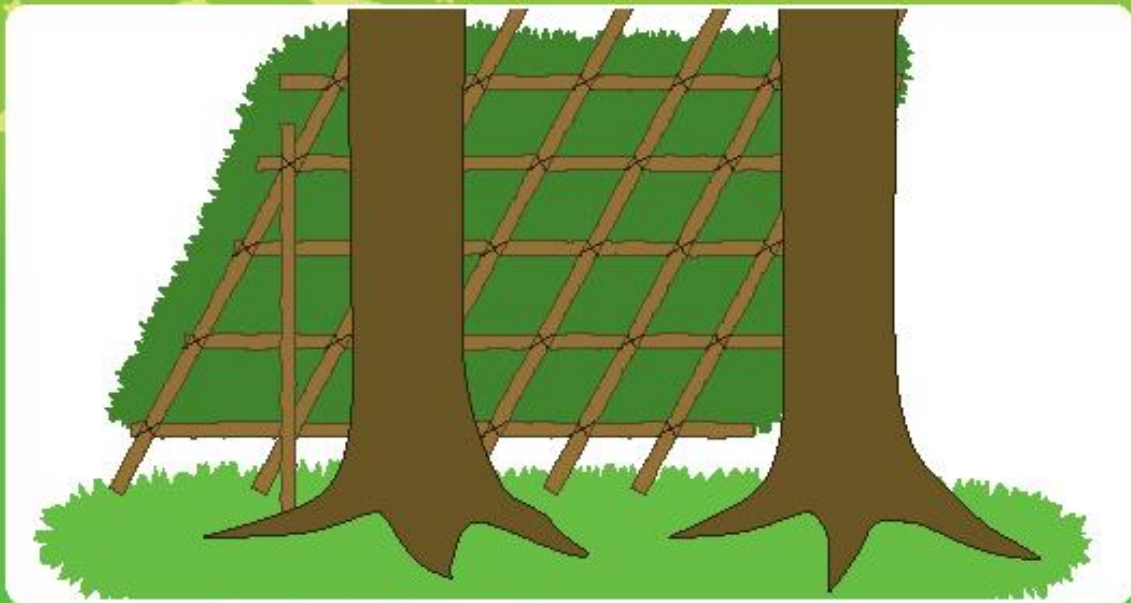
Steg 18

Sett formen i fryseren i minst fire timer.

Når du tar isen ut av fryseren:

La isen stå i kjøleskapet i 20 minutter før du skal servere den, så blir det lettere å forsyne seg.

- Husk å vaske opp og rydde etter deg når du er ferdig!



GAPAHUK

DU TRENGER:

- Presenning 4x5 meter (eller granbar)
- Granbar til sidevegger
- Stokker → Øks/sag/kniv
- Tau (2 m) → Liggeunderlag

ARSTID: Vår, sommer, tidlig høst.

HVA: En gapahuk er et raste- eller overnattingssted med to sidevegger og et skrått tak som går ned til bakken. Navnet har den fått fordi åpningen utgjør et gap (ut mot blået).

HVORFOR: Når det er mildt i været kan det være fint å tilbringe natten utendørs. Og dersom dere lager en gapahuk så får dere tak over hodet også!

SLIK GJØR DU:

1. Finn to trær som står et par meter fra hverandre, og en solid stokk som er litt lengre enn avstanden mellom trærne.

2. Denne stokken er tverrfliggeren i gapahuken. Surr den godt fast ca 1,5 meter over bakken med tauet.

3. Etterpå legges lange stokker fra tverrfliggeren og ned på bakken slik at det danner et skrått tak.

4. Tjor fast presenningen over taket. Veggene tettes igjen med granbar og grankvister som dere vever innimellom stokkene.

ELLERS: Det er lurt å starte tettingen nede ved bakken. Legg gjerne en stokk på tvers av presenningen nede ved bakken for å holde den på plass. Hvis gapahuken ligger i nærheten av et hogstfelt, kan dere droppe presenningen. Surr fast noen stokker på tvers av stokkene som står på skrå (se tegningen) og dekk taket med et tykt lag av grankvister. Det er også lurt å ta med en voksen!

Finn flere aktivitetsark på www.miljoagentene.no/aktiv

AKTIVITET



INSEKTSBINGO

DU TRENGER:

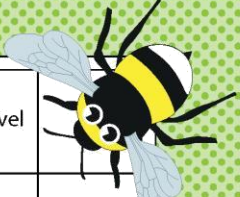
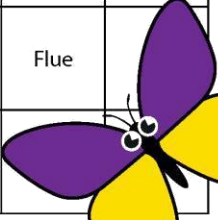
- ➔ Forstørrelsesglass eller insektbokser med forstørrelsesglass i lokket
- ➔ Insektbok
- ➔ Penn og papir

Hva: Dra ut i naturen, finn insekter og finn ut hvilken art de tilhører!

Hvorfor: Naturen er full av spennende planter, dyr og insekter. Gjennom å oppdage artene i naturen blir du bedre kjent med hvilke andre vesener som bor i samme område som deg. Når vi er i naturen blir vi også glade i den, og da tar vi bedre vare på den.

Slik gjør du:

1. Det er ekstra morsomt å dra på tur hvis du har funnet ut litt mer om insektene du skal undersøke. Lån ei insektbok på biblioteket eller søk opp informasjon på internett (f.eks. på artsdatabanken.no). Det er også mulig å invitere med seg en insektsekspert på tur.

Humle	Mygg	Tordivel	
Gresshoppe	Snutebille	Marihøne	Øyestikker
Stankelbein	Maur	Flue	
Sommerfugl	Neshornbille		

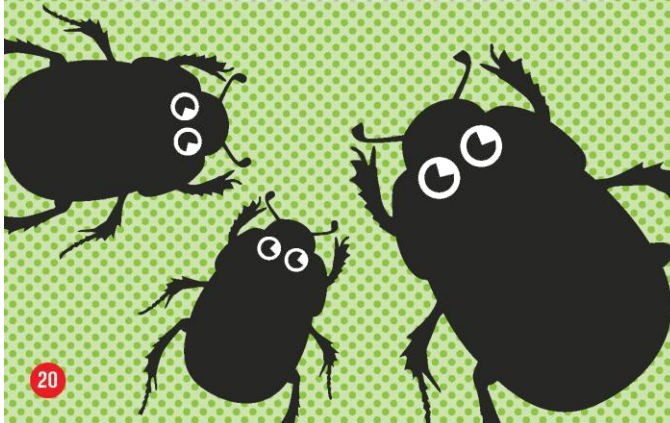
2. Inviter med deg Miljøagent-lokallaget, gode venner eller familien på turen.

3. Finn fram penn og papir, og tegn opp et rutenett på for eksempel 3x3 eller 4x4 ruter. Alle som er med får ett ark hver. Bli enige om ett insekt per rute, og fyll inn navnet på insektet, eller prøv å tegne det. Tegn (eller skriv) gjerne forskjellige arter insekt i hver rute. Dere har nå laget en insektsbingo!

4. Bli enige om hvilket område dere skal lete etter insekter i og hvor lenge dere skal lete. Når tiden har gått ut kan dere samles for å se hvem som har sett flest insekter. Nå kan dere krysse ut de rutene på bingoarket som inneholder de insektene dere har funnet. Den første som har fått alle rutene krysset ut, har fått bingo! Husk: Skogen er insektenes hjem, og vi mennesker er bare på besøk. Vær derfor forsiktig med insektene dere finner.

5. Bruk forstørrelsesglass eller insektbokser til å studere insektene nærmere. Kan dere finne dem igjen i insektboka? Var alle insektene av samme art som dere først trodde at de var?

PS! Det er mye annet spennende i tillegg til insekter å utforske i naturen. Du kan bytte ut temaet i bingoen med for eksempel: Fugler, sopp, mose, sporjakt eller et annet tema.



INSEKTHOTELL

DU TRENGER:

- ➔ Planker ➔ Spikre ➔ Stokker
- ➔ Greiner ➔ Kvister ➔ Sag
- ➔ Borremaskin

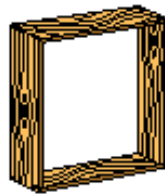
ARSTID: Vår og sommer

HVA: Lag et trygt sted der insektene kan bo.

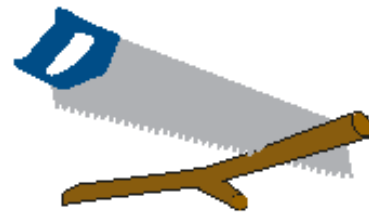
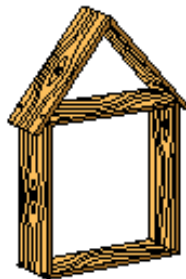
HVORFOR: Insekter er viktige! Vi kan takke insektene for mye av maten vi spiser, siden de pollinerer plantene og sørger for at det vokser opp nye. Flere steder har insektene mistet leveområdene sine. Når du lager et insekthotell får insektene et trygt gjemmeded, et sted å legge egg, eller overvintre.

SLIK GJØR DU:

1. Først snekrer du sammen rammen til insekthotellet. Snekre sammen fire brede planker til et kvadrat. Dette skal danne hoveddelen av insekthotellet.
PS! Det kan være lurt å gjøre dette sammen med en voksen.



2. Deretter snekrer du sammen to planker og spikrer de fast til hoveddelen. Disse plankene må være like brede som plankene i punkt 1. Dette blir taket på insekthotellet.



3. Sag opp greiner og stokker i ulike størrelser. Du kan velge alt fra tynne greiner til tykkere tømmerstokker. Disse skal være like lange som bredden til plankene i rammen.



4. Bor hull i den ene enden til greinene og stokkene. Hullene bør være 8-10 cm dype. Det er fint å variere størrelsen på hullene. De kan være fire, seks og åtte millimeter i diameter.



5. Stable greinene og stokkene oppå hverandre inni rammen. Fyll ut både tak og hoveddel. Innimellom greiner og stokker kan du også legge tynne småkvister. Insekter er glade i sol og varme. Derfor er det lurt å plassere hotellet på et lunt, varmt og solfylt sted. Sett det gjerne mot en mur og i nærheten av planter og blomster som insektene kan hente nektar fra.



LAG DITT EGET VANNHJUL

DU TRENGER:

- ➔ To Y-formede kvister
- ➔ To plankebiter
- ➔ To store spikre
- ➔ Hammer ➔ Sag ➔ Kniv

ARSTID: Alle

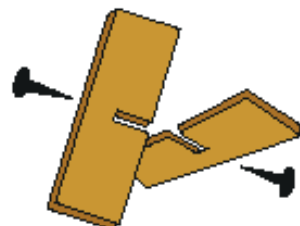
HVA: Lag ditt eget vannhjul.

HVORFOR: Fordi det er gøy å se hvordan energi virker! Den energien som finnes i rennende vann kaller vi bevegelsesenergi. Når vannet treffer vannhjulet blir energien fra vannet overført til vannhjulet, og dermed begynner vannhjulet å gå rundt og rundt. I Norge lager vi ofte elektrisitet av energi fra vannhjul, men da er de mye større og kalles vantturbiner.

SLIK GJØR DU:

1. Plankebitene må være like lange, like tykke og like brede. Sag spor i midten av plankene. Sporene må være like brede som tykkelsen på planken. Sporene må også gå helt inn til midten av planken.

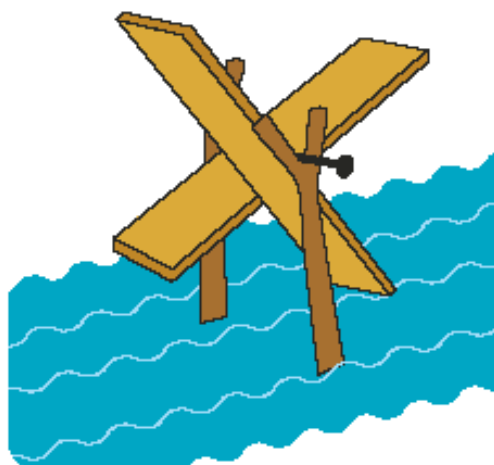
2. Sett plankebitene sammen til et kryss og fest dem godt sammen med spikre eller lim.



3. Deretter spikrer du to lange tykke spikre inn på hver side av plankene, midt i krysset. Disse fungerer som oppheng slik at vannhjulet kan gå rundt.

4. Spikk til de y-formede kvistene slik at den øverste delen er ca fem cm. Den nederste delen bør være omtrent dobbelt så lang som høyden på vannhjulet. Men den nederste delen må også tilpasses dybden i bekken vannhjulet skal stå i. Husk å spikke endene slik at de er spisse.

5. Så er det bare å teste ut vannhjulet i en bekk eller elv. Finn en liten foss, og sett pinnene ned i bakken foran fossen. Sett dem så tett sammen at de store spikrene passer ned i hver sin Y-formede kvist. Plasser plankekrysset i kvistene. Hvis du har plassert vannhjulet rett, begynner det straks å gå rundt. Flytt litt rundt på hjulet og kvistene dersom det ikke fungerer på første forsøk.



MILJØAGENTENE

BARNAS MILJØVERNORGANISASJON



BARKEBÅT



1. En barkebåt er best å lage fra gamle furutrær. De har tykk bark som flyter godt og blir dermed perfekt for en liten båt. Pass på å ikke ta for store barkebiter eller for mange biter av ett tre, fordi dette skader treet. Prøv heller å skjær ut en liten del av hvert tre dere bruker, for dette vil ikke synes og gjør minimalt med skade. Pass på å hjelpe speiderne her, fordi det kan være litt vanskelig å få av barken og det kan være lett å kutte seg. Hvis dere har mange speidere, kan lederne samle barkebiter på forhånd for å spare litt tid.
2. Når dere har fått en passe barkebit, skal bitene formes. Her er det bare fantasien som setter grenser, og speiderne kan lage hva slags form de vil. Oppfordre dem til å bruke litt lenger tid hvis noen blir fort ferdig.
3. Så skal dere montere en mast med seil. Bruk kniven og lag et lite hull midt i båten. Bruk en pinne som er litt større enn hullet dere lagde (men ikke for tjukk, for da blir den for tung og ødelegger balansen) og tving den ned i hullet.
4. Som seil kan dere bruke et stort løvblad, gjerne et med litt tykkelse som ikke smuldrer opp.
5. Når alle speiderne har laget hver sin barkebåt (eller eventuelt de har laget dem i grupper) kan dere arrangere barkebåtregatta. Det er altså en konkurranse mellom båtene der det er om å gjøre å komme først til et punkt dere har bestemt. Finn en egnet bekk og bestem start og mål. Be alle holde båtene sine ved startstreken, slipp dem samtidig

og hei dem inn i mål! Hvis bekken er stor kan dere regne med å miste noen av båtene.

Hvis speiderne ikke vil risikere å miste båten, men bare leke med dem i vannet, kan dere også lage et lite hull foran eller bak på båten og binde fast en snor. Da kan de leie båtene i vannet og leke med dem lenger.

Utstyr

- Kniv
- Bark (gjerne fra furutrær)
- Mast
- Seil (stort blad eller papir)
- Eventuelt snor

SELJEFLØYTE

Seljefløyte lages, som navnet sier fra seljetreet. Det er det treet dere kjenner som treet med "gåsunger" på. Hvis det er vanskelig å finne er det også mulig å bruke rogn.

Samtidig har dere mulighet til å lære barna om forskjellige løvtrær. Finn en glatt og fin gren, litt tykkere enn langfingeren din, og gjerne 20 cm lang. Det må skjæres mellom skuddene på grenen, det vil si det må ikke stikke noen liten kvist ut fra det stykket som skal brukes. Kutt kvisten rett i den ene enden.

I den andre enden lager du et skrått munnstykke omtrent som på en blokkfløyte. Tuppen helt ytterst her kuttes rett av.

Lag et lydhull på oversiden av fløyta, nær munnstykket. Du må skjære gjennom barken litt ned i veden. Lag også et spor i barken med kniven rundt fløyta, ovenfor der du skal ha lydhullet.

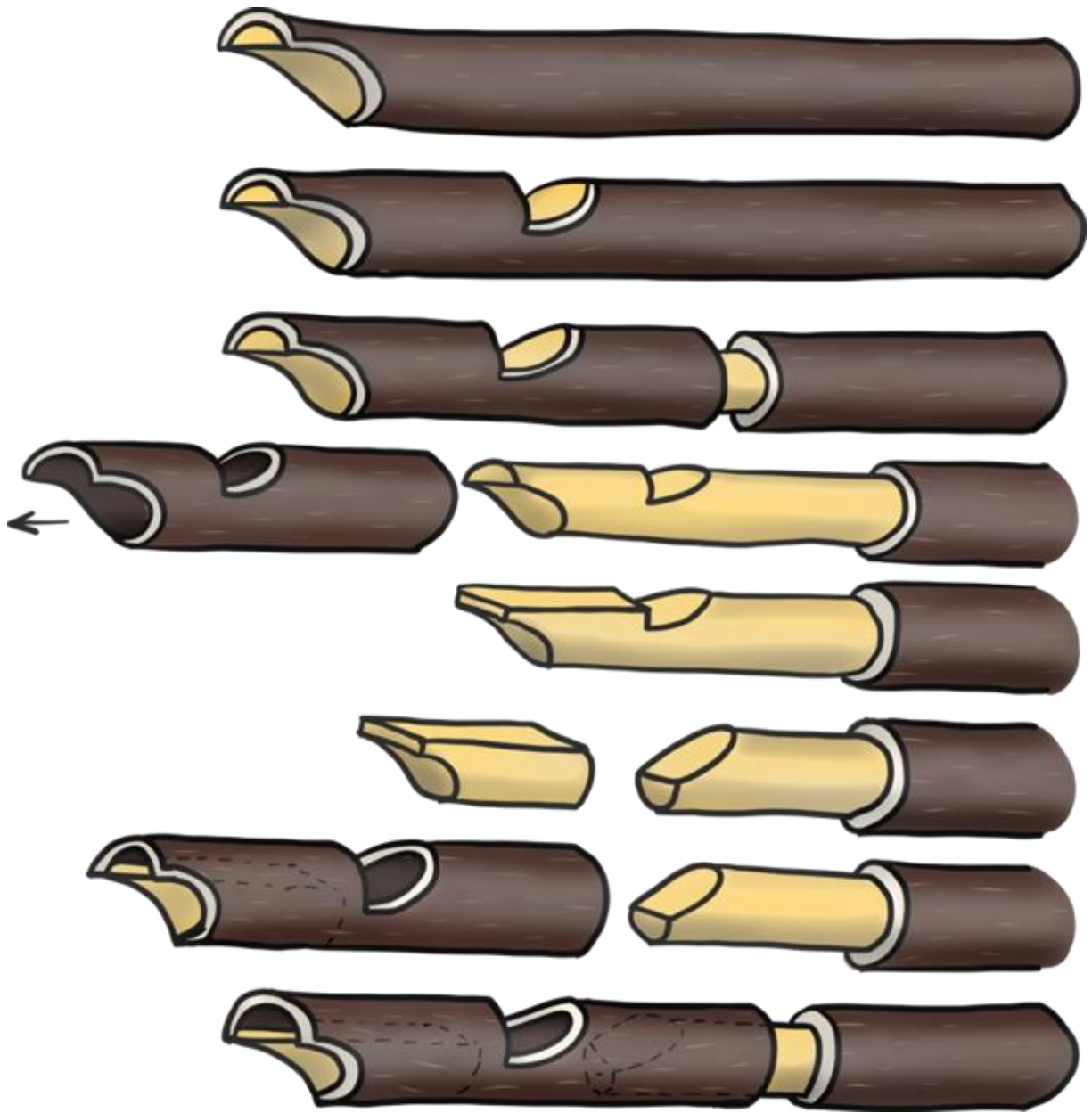
Nå kan du trekke av barken. For å få den til å løsne, legger du fløyta på låret og banker forsiktig med knivskaftet rundt hele. Det er da, ifølge erfarne, eldre fløytespikkere, viktig å si - om og om igjen - mens du banker: "Sva, sva fløyte. I morra skal du få kjøtt og kål - i kongens gård. Sva, sva fløyte". (Sva er fra norrønt svad, som betyr glatt sted, som i svaberg). Eller: "Tvitt, tvitt, vil du gå for meg i år! Og vil du ikkje gå for meg i år - så vil du eit anna år. Eller neste år." (Tvitt er nynorsk ord for enkel fløyte).

Trekk av barken. Gå forsiktig frem, slik at du får barken av hel.

Nå har du en fløyte, der halvparten er uten bark. Lag klangrom. Der hvor du laget lydhullet i barken og litt ned i veden, skjærer du nå et ganske dypt rom.

Fra klangrommet og til spissen av munnstykket skjærer du nå av en tynn flis. Gjennom den skal luften presses når du blåser. Sett på barken igjen.

Du har nå en lang og flott fløyte, med en halvdel som er uten bark. Blir det ikke god nok lyd, kan du spikke litt mer av klangrommet eller skjære enda en tynn flis frem mot spissen av fløyta



UT I NATUREN:

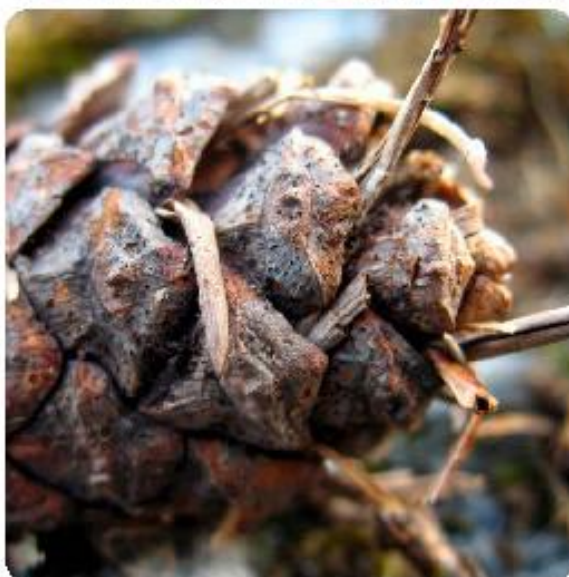
KONGLEDYR



DU TRENGER:

➔ Furukongler og /eller grankongler

➔ Fyrstikker



ÅRSTID: Høst - Vår - Sommer

HVA: Kongledyr

HVORFOR: Fordi det enkleste ofte ikke er så dumt! Kongledyr er morsomme og kan lages i alle mulige varianter!

SLIK GJØR DU: Pass på at konglene er tørre slik at de spriker med skjellene. Sett inn fyrstikker til bein. En avansert kongleku begrenses bare av fantasien og kan ustyes med både øyne, hale og fjøs.

ELLERS: Ta bort fyrstikkeesken (med ripeplate) så dere ikke lager brann. Det er mange ting som kan lages av kongler, pinner og stener, se rundt dere og få ideer.

EGNE NOTATER:

MILJØAGENTENE

MED RETT TIL Å SI AVTA



Finn flere aktivitetsark på www.miljoagentene.no/aktiv

SKIFT FARGE PÅ BLOMSTEN

Hva skjer med blomsten om du putter farge i blomstervannet?

DU TRENGER:

- ➔ En vase eller et syltetøyglass
- ➔ vann
- ➔ hvite blomster
- ➔ kniv til å skjære i stilken med
- ➔ Flere konditorfarger

ÅRSTID: vår og sommer

HVA: Farg blomsten ved å helle konditorfarge i blomstervannet.

HVORFOR: Fordi vi ser hvordan og hvor raskt planten blir påvirket av vannet den drikker. Dette forteller oss noe om vannets kretsløp og hvordan vannet transporteres gjennom planten. Vann er grunnlag for alt liv. Ikke bare for blomster, men også for oss mennesker. Som blomsten, kan vi også bli påvirket av vannet vi drikker. Vi skifter ikke farge, men dersom vannet vi drikker er skittent, kan vi bli syke. Selv om rent vann er en menneskerett, lever mange mennesker uten rent vann i dag.

SLIK GJØR DU:

1. Få tak i en hvit blomst. Fyll et glass med litt vann og hell litt konditorfarge oppi (ikke grønn). Sett blomsten i vannet og følg med. Før eller senere vil den skifte farge på grunn av at den trekker til seg vannet. Det kan ta alt fra noen minutter til et par dager.



2. Ta en ny hvit blomst og skjær nederste halvdel av stilken i to på langs. Finn fram enda et glass med farget vann, men i en annen farge. Putt hver av de to stilkene i hvert sitt glass, slik at blomsten suger opp vann med to forskjellige farger. Følg med på hva som skjer. Vil blomsten få to forskjellige farger?



NATUR SKATTEJAKT

Finn 4 kongler

Finn noe gult

Finn 2 trepinner

Finn en fjær

Finn 2 blomster

Finn 4 glatte steiner

Finn et edderkoppnett med en edderkopp.

Finn 3 sopper

Finn en lang pinne

Finn 2 ting som kan fly

Finn 3 forskjellige blader

Finn en løvetann.



REGNBUE SKATTEJAKT

Finn noe som er rødt

Finn noe som er gult

Finn noe som er oransje

Finn noe som er blått

Finn noe som er lilla.

Nevn en frukt som er rød

Nevn et dyr som er gult

Nevn en grønnsak som er oransje

Nevn en plante som er grønn

Nevn en blomst som er lilla

Nevn noe som er ute som er blått.



Utvikle ballferdigheter for små barn



Illustrasjon ved Mauricio Pavez, Senter for nye medier HVL

Aktiviteter med ball er en viktig del av mange barns lek, men noen barn er redde for ballen. Det er derfor viktig å tilpasse leken med «riktig» ball, som for eksempel det å begynne med en badeball, ballong eller myk ball. Ballaktiviteter fremmer særlig koordinasjonsferdigheter.

Aktiviteter som kan fremme utviklingen av ballferdigheter:

- Kaste og gripe en myk pute. Det er lov å fange puten inn mot magen. Den voksne kaster til hvert barn. Kastene tilpasses barnet.
- Bytte ut puten med badeball, eller en stor myk ball. Øve på å gripe med hendene.
- Trille ball mot mål (f. eks. bowlingkjegler av tomme brusflasker). Lage streker i bakken i ulik lengde fra flaskene. Barnet velger selv.
- Kaste ball gjennom en rokkering. Avstanden tilpasses for hvert barn.
- Kaste på blink (rokkeringer på golvet): risposer, småstein, sammenkrøllet avis, lekedyr etc.
- Sy litt store risposer, og bruke dem til å trene på å kaste og gripe.
- Kaste og gripe store og små baller sammen med en voksen. Den voksne tilpasser oppgaven etter barnets nivå.

Fargekongen



Fargekongen er en lek som er svært populær blant de største barnehagebarna, og skolebarn. Men det er også lov for de voksne å bli med på leken! Du vil synes det er morsommere enn du tror om du engasjerer deg - bare prøv... :)

Hvem?

Fargekongen egner seg best for barn fra 5 års alder og oppover. De voksne kan gjerne også bli med!

Hvor?

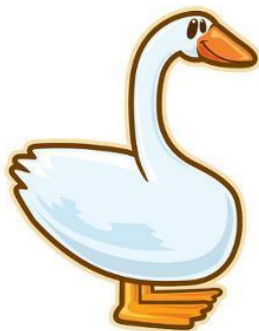
Denne leken egner seg best utendørs, gjerne på en åpen plass foran en vegg (typisk i en skolegård, foran en vegg i hagen, foran garasjeporten e.l.) Om dere ikke har noen vegg å leke leken foran, går dette også bra.

Hvordan?

Det velges en person som er "Fargekongen" (eller "Fargedronningen"). Denne personen stiller seg inntil en vegg, et tre e.l. men ryggen mot de andre.

Resten av deltakerne stiller seg 10-20 meter bak "Fargekongen, på en linje. Marker en "startstrek" som alle står bak.

Hermegåsa



Hermegåsa er en morsom barnelek som utfordrer både kreativiteten og fysikken til barna (og de voksne!?) som leker den.

Her får dere fremgangsmåten for leken Hermegåsa. Det finnes også en sang/sanglek med navnet Hermegåsa. Denne ligner litt på leken beskrevet under, men leken på denne siden er en litt friere og mer actionfylt versjon av leken. [Se her for sangleken Hermegåsa \(med tekst/ musikk\).](#)

Hvem?

Hermegåsa kan fint lekes av barn fra ca 3-4 år og oppover. Det finnes ingen øvre aldersgrense for leken. Deltakerne som leker bør være på omtrent samme fysiske nivå for fullt utbytte av leken (de aller minste barna og olemor får kanskje litt problemer om de leker med en gjeng 12-åringer).

Hvor?

I prinsippet kan leken Hermegåsa lekes omtrent overalt, men den fungerer best utendørs, og helst på en litt luftig plass.

Hermegåsa er også fin å leke mens dere er på tur. Dere trenger ikke engang å stoppe for å leke den - lek den mens dere går! :)

Hvordan?

En person velges til å være leder. Denne lederen står først, og bak han stiller resten av deltakerne seg opp i en rekke.

Nå skal alle deltakerne herme etter alt det lederen gjør, mens de løper i rekke etter han/henne. Så nå er det opp til lederen å gi de andre deltakerne noen skikkelige utfordringer, gjerne ved noen luftige hopp og sprett, klatre over hindringer, krype under noe e.l. Her er alt opp til kreativiteten til lederen.

Kos dere, gi full gass - og ha det gøy!