



Det glade uteliv

Aktivitetshefte

Motivasjon - Inspirasjon - Bingo

Norgesferie med Happy Hikers

Vi har satt sammen en liten samling av ulike aktiviteter og tips som kan bidra til å holde barna motiverte og sysselsatte på årets turer.

Innhold:



Samlejakt



Bilbingo



Turbingo



Aktivitetsbingo



Skogsbingo



Sjøbingo

Noen morsomme uteaktiviteter for barna!

Aktivitets- og naturbingo er gøy for barn i alle aldre, ca. 3-12 år. De aller minste kan få litt hjelp av en voksen med å lese og lete. Bruk disse som en bingo og se hvem som får 4 på rad, eller hvem som får fylt hele arket først. Eller rett og slett som inspirasjon til andre aktiviteter.

Vi har også med noen nyttige tips:



pakkeliste



Hvordan motivere

















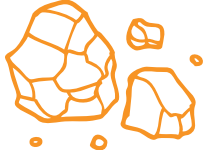


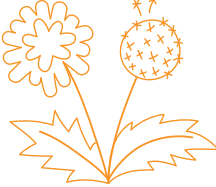


Huskeregler



Lavterskeltur

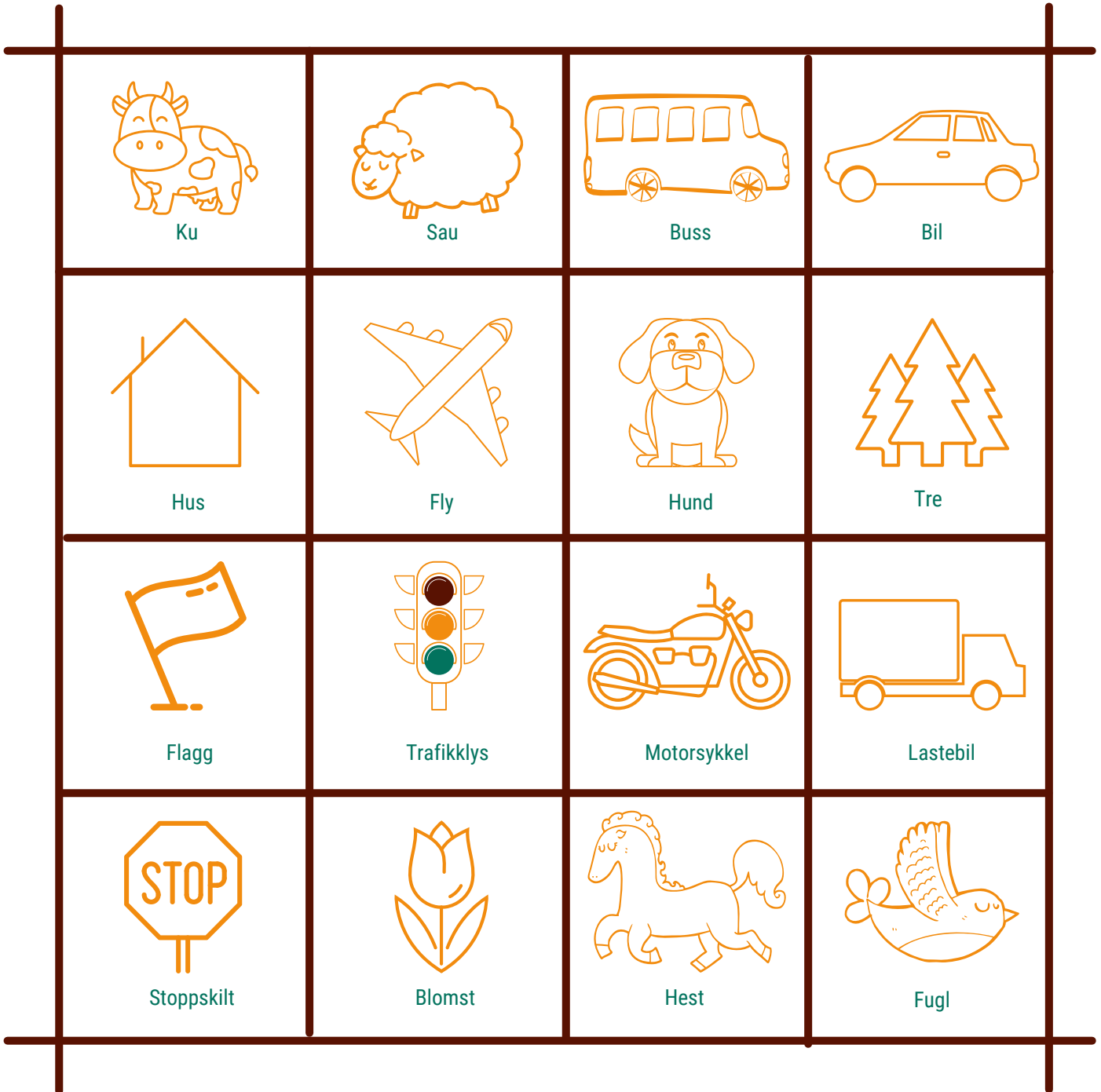
Happy Hike!

Samlejak

Lukte	Se	Finne	Høre	Føle
 <p>Blomster</p>	 <p>Sky som ligner et dyr</p>	 <p>Et innsekt</p>	 <p>Fuglevitter</p>	 <p>Kongle</p>
 <p>Regn i luften</p>	 <p>Sølepytt</p>	 <p>En fjær</p>	 <p>En humle</p>	 <p>Trestamme</p>
 <p>Bartre</p>	 <p>En sau</p>	 <p>Noe formet som et hjerte</p>	 <p>Vinden som suser</p>	 <p>En stein</p>
 <p>Søle / våt jord</p>	 <p>Ei kråke</p>	 <p>En hestehov</p>	 <p>Silderende vann</p>	 <p>Mose</p>














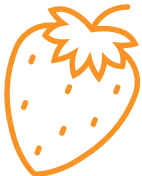

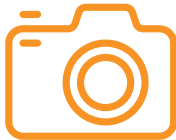
Prøv å samle så mange opplevelser og inntrykk som du kan i løpet av turen din!

Bil-bingo








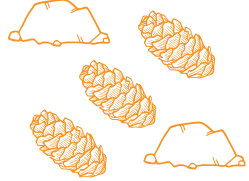










Kryss av for hver ting du ser i løpet av bilturen, og se hvor fort du kan få fire på rad eller fylle hele brettet!

Tur-bingo

 <p>Bjork</p>	 <p>Grantre</p>	 <p>Kongle</p>	 <p>Drink fra en bekk</p>
 <p>Finn røde merker</p>	 <p>Sitt på et utkikkspunkt</p>	 <p>Spis niste</p>	 <p>Lytt etter fuglekvitter</p>
 <p>Snacks pause</p>	 <p>Finn et dyrespor</p>	 <p>Plukk søppel</p>	 <p>Gå med egen sekk</p>
 <p>Finn en varde</p>	 <p>Plukk bær</p>	 <p>Finn en ny sti</p>	 <p>Ta et familiebilde</p>

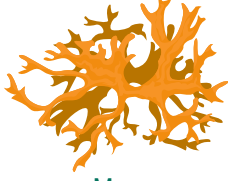
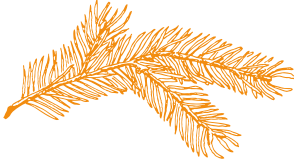




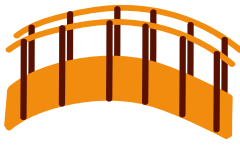


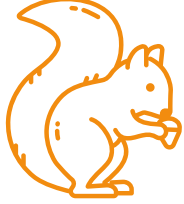

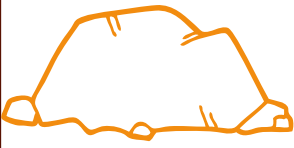




Kryss av for hver ting du ser i løpet av turen, og se hvor fort du kan få fire på rad eller fylle hele brettet!

Aktivitets-bingo

 <p>Finn en gul blomst</p>	 <p>Finn 5 pinner</p>	 <p>Balanser på en benk</p>	 <p>Klatre i et tre</p>
 <p>Løp rundt et tre 10 ganger</p>	 <p>Spill 3 på råd med kongler og steiner</p>	 <p>Bygg en hytte i skogen</p>	 <p>Spikk din egen bålpinne</p>
 <p>Lag bondegård med kongledyr</p>	 <p>Lag barkebåt</p>	 <p>Spis ute</p>	 <p>Kaste stein i vann</p>
 <p>Lek gjemsel</p>	 <p>Lek skattejakt</p>	 <p>Ha kappløp</p>	 <p>Finn en mark</p>




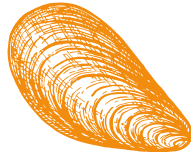


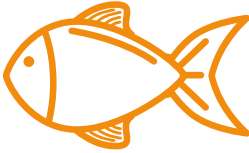
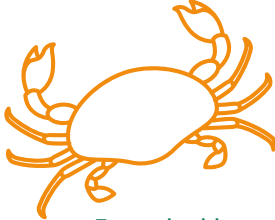

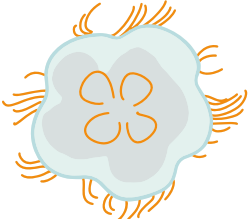
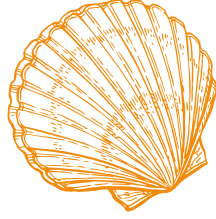





Kryss av for hver ting du seri løpet av dagen, og se hvor fort du kan få fire på rad eller fylle hele brettet!

Skogs-bingo

 <p>Mose</p>	 <p>Granbar</p>	 <p>Innsekt</p>	 <p>Sopp</p>
 <p>Veltet tre</p>	 <p>Dyrespor</p>	 <p>Bro</p>	 <p>Brunt blad</p>
 <p>Flue</p>	 <p>Ekorn</p>	 <p>Fugl</p>	 <p>Stor Stein</p>
 <p>Blomst</p>	 <p>Pinne</p>	 <p>Kongle</p>	 <p>Hule</p>

Kryss av for hver ting du ser løpet av skogturen, og se hvor fort du kan få fire på rad eller fylle hele brettet!

Sjø-bingo

 <p>Kobbunge (hus)</p>	 <p>Blæretang</p>	 <p>Hjerteskjell</p>	 <p>Blåskjell</p>
 <p>Sjøgress</p>	 <p>Brennmanet</p>	 <p>Små-fisk</p>	 <p>Fange krabbe</p>
 <p>Eremittkreps</p>	 <p>Glassmanet</p>	 <p>Kamskjell</p>	 <p>Plukk søppel</p>
 <p>Runde stener</p>	 <p>Sand</p>	 <p>Albueskjell</p>	 <p>Noe som skinner</p>

Kryss av for hver ting du ser i løpet av skogturen, og se hvor fort du kan få fire på rad eller fylle hele brettet!

Happy Hikers' lavterskeltur

Synes du det krever mye planlegging,
organisering og utstyr for å ta med barna på tur?

Ingen av delene er nødvendig!

Turen trenger ikke å være lang for å gi store opplevelser og mestring for hele familien.

Ha på passende klær å gå til nærmeste vann, bekk, skogholt, sjø, nut eller grøftekant.

Små barn blir så fort oppslukt av inntrykkene i naturen, de opplever og erfarer med hele kroppen. De blir aktivert av både syns-, lukt- og taktile (ta og føle på) opplevelser. Dette trigger barnas medfødte nysgjerrighet og utforskertrang.

Som forelder trenger du bare å undre deg sammen med barna, vær nysgjerrig selv og gled dere sammen over oppdagelsene. Vi er sikre på at opplevelsen da vil bli god for alle.

Naturen stimulerer til utvikling og mestringsopplevelser, helt gratis og uten krav til utstyr!



Happy Hikers' tips og triks til å motivere barn på tur

Hvordan aktivisere og inspirere barna på tur,
og hvordan få barna til å orke gå over lengre avstander?

Her er noen aktivitetsforslag som bidrar til at barna glemmer tid,
sted og tunge ben:

- Lek nysgjerrigper, undre dere sammen og finn svar og løsninger, bruk gjerne Google! La barna dele siner oppdagelser eller det de har lært med noen.
- Ha med en liten forundringspose med ulikt innhold som kan passe til turen.
- Lag en tur-/aktivitetsbingo til å ha med på turen.
- Tell røde merker/pinner.
- Ha en skattejakt
- Lei utstyr av Frilager eller Bua i din kommune
- La barna bli med på planlegging og forberedelsene til turen
- Gi ulike foto oppgaver eller utfordre poden til å lage en tiktok.

Gode apper til tur og aktiviteter:

- Stolpejakten – finne stolper sentralt plasser i ukike kommune. Stolpejakt kan registreres på papir, på stolpejakten.no eller vi appen Stolpejakten.
- Geocaching
- KulTur appen



Happy Hikers

Pakkeforslag

Søndagsturen:

- Vann til drikke og mat
- Ingredienser til middag/dessert
- Liten øks eller tursag, lighter eller tennstål evt tennbriketter.
Ved om du klarer å bære.
- Stormkjøkken eller brenner med gryter/steikepanne
- Kopper, tallerkener og bestikk (til matlaging og spising)
- Hengekøye og sitteunderlag
- Solbeskyttelse
- Kaffe
- Ekstra skift til barna, bleier, våtservietter og tørkepapir
- Forandringspose til barna
- Førstehjelpskrin/pakke

Spontan utflukt:

- Ha en ferdig pakket sekk ved ytterdøren/bod til en hver tid, bare legg oppi mat og drikke
- Sitteunderlag og hengekøye
- Forandringsposen
- Ekstra sokker
- Bleier/toalettpapir/våtservietter
- Brødposer til søppel (evt i sko)
- Spikkekniv



Ettermiddagsturen:

- Ha på passende sko og still dere inn på å bare være!



Happy Hikers'

huskereglar for tur med barn

Hva gjør man for å motivere og legge til rette for gode turopplevelser?

For at en i det hele skal få umotiverte barn med seg på tur, må en kanskje inngå kompromiss.

Det er ikke en ukjent sak for dagens foreldre, men for at barn skal føle glede av friluftsliv og ha lyst til å bli med på tur igjen, bør en gjerne legge tilrette for at barna opplever:

- mestring
- glede
- fellesskap
- mening

Hvorfor skal jeg gå tur spør kanskje poden, - en blir da fristet til å ramse opp alle fordeler og goder. Men disse må oppleves av barnet selv. Å

Barn i skolealder har svært ulike behov og noen er tidlige med løsrivingsprosessen: de ønsker å være mer selvstendige og gir uttrykk for at de ikke trenger foreldrene sine. Men det gjør de!

Og om en klarer å motivere de til tur, er dette en spesielt god arena for å styrke relasjonen til barnet ditt ♥

Heldigvis er det svært ofte slik at om du først har fått barna med ut, koser de seg nesten alltid. For å bidra til at det kan bli lettere å ta de med neste gang, har vi satt sammen et par nyttige huskereglar:

- Husk å snakke om de gode opplevelsene underveis på turen.
- Hjelp barna med å forstå tidsperspektivet og forventningene til turen.
- Ha snackspauser, bruk god tid og følg barnas tempo og energinivå.
- Selve turen er målet, senk skuldrene og slapp av!

Barn er ulike! De endrer seg fra tur til tur og det som virket motiverende sist kan være pyton i dag!

Livet altså!



Ønsker dere en fin sommer
fylt med gode minner, fantastiske
opplevelser og det glade uteliv!