

Inspiration til naturaktiviteter

For frivillige netværkspersoner
i DRC Dansk Flygtningehjælp





Indhold



Find ro i naturen s. 2

Tre naturaktiviteter, der skaber ro s. 3

Friluftaktiviteter s. 4-5

Sprogtræning i det fri s. 6

Inspiration og links s. 7



Find ro i naturen

Aktiviteter i naturen er med til at give ro og nærvær. Når vi bevæger os ude, falder stressniveauet, og kroppen kan lettere slappe af. Naturens lyde, farver og dufte hjælper os med at slippe hverdagens bekymringer. Selv korte ophold i grønne omgivelser kan styrke humøret og give en følelse af indre ro.

Forskning viser, at gentagne ophold i naturen har en positiv effekt på området i vores hjerne, der kaldes *amygdala* (videnskab.dk). Det er den del af nervesystemet, som er ansvarlig for at kontrollere vores følelser. Mennesker, der ofte har kontakt med naturen, har mindre aktivitet i amygdala i forbindelse med stressfyldte situationer. Kontakten til naturen forbedrer også flere af vores kognitive funktioner, herunder opmærksomhed, hukommelse og orientering.

Som frivillig skal du ikke være naturterapeut. Hæftet er blot tænkt som en inspiration til simple aktiviteter i det fri, der kan give dig og dit match hyggelige og rolige stunder sammen.



Tre naturaktiviteter, der skaber ro

(Inspireret af b.la. Friluftsrådet)

Stillevandring

Stillevandring er en form for vandring, hvor man bevæger sig i naturen uden at tale – ofte i stilhed hele turen eller i længere perioder. Formålet er at skabe ro, nærvær og fordybelse. Uden samtale bliver sanserne skærpet, og man lægger bedre mærke til lyde, dufte og naturens rytme. Stillevandring kan opleves som en form for meditation i bevægelse, hvor man giver slip på sine tanker ved at sanse omgivelserne. Når I har vandret i stilhed den aftalte tid, så tal gerne om jeres oplevelse efterfølgende.

Skovbadning

Skovbadning (på japansk shinrin-yoku) betyder at “bade” i skovens atmosfære. Det handler om at opholde sig roligt i naturen, bruge sanserne og mærke omgivelserne: duften af træer, lyden af fugle, vinden mod huden. Skovbadning reducerer stress, sænker pulsen og styrker velværet ved at skabe ro og forbindelse til naturen. Der er mange måder at lave skovbadning på. I kan fx medbringe hver jeres tæppe/liggeunderlag, godt med varmt tøj, lægge jer i skovbunden og observere lyde og bevægelser.

Meditationsøvelse (5 minutter)

1. Find et roligt sted – sæt dig eller stå et sted, som føles rart, fx under et træ, på en bænk eller ved vandet.
2. Luk øjnene, hvis det føles rart, og tag en dyb indånding gennem næsen.
3. Pust langsomt ud gennem munden. Gentag tre til fem gange.
4. Mærk kroppen – fødderne mod jorden, luften mod huden, skuldrene, der slapper af. Slap af i kæben og ansigtet.
5. Lyt – til vinden, fuglene, lydene omkring dig. Bare lyt uden at dømmе.
6. Træk vejret roligt.
7. Afslut – åbn langsomt øjnene, stræk dig blidt og læg mærke til, hvordan din krop har det nu. Tal eventuelt om jeres oplevelse sammen.

Friluftaktiviteter

Sanketur ved vandet

Tag på en tur langs kysten og gå på opdagelse i naturens spisekammer. I kan lede efter spiselige planter, urter eller tang – fx strandkål, strandarve, ramsløg (forår) eller sukkertang (sommer). Medbring en kurv eller stofpose, en saks og måske en feltguide eller app, der hjælper med at genkende planterne. Sank kun det, I er helt sikre på, kan spises. Derefter kan I bruge det i et måltid, som I sammen tilbereder.

Mad over bål

At lave mad over bål bringer mennesker sammen omkring varme, duft og samarbejde. I kan lave enkle retter som snobrød, grøntsagssuppe eller pandebrød. Samtidig opstår der ofte gode samtaler omkring ilden. Hvis du har adgang til en shelterplads i dit lokalområde, vil der typisk være gode forhold til at lave bål.

Naturfotografi

Med kamera eller mobil kan I tage billeder af detaljer – lys, vand, insekter eller mønstre i bark. Formålet er at se det smukke i det nære. Billederne kan bruges til samtale, refleksion eller sprogtræning.

Blomstertryk

Blomstertryk er en simpel kreativ aktivitet, hvor I bruger blomster og blade til at lave aftryk på papir eller stof. Man lægger planterne mellem to stykker papir og banker forsigtigt, så farver og former overføres. Det skaber smukke, naturlige mønstre og giver ro, nærvær og sans for naturens farver og detaljer. I kan derefter indramme jeres værker.

Fuglejagt

Vælg et par fugle, som I synes om. Undersøg særlige kendetegn ved fuglene, så I kan genkende dem i naturen. På www.dof.dk kan I finde billeder og lyde af de mest almindelige fugle i Danmark. Lav evt. en lille notesbog, hvor I skriver ned eller tegner, hvilke fugle I finder. Medbring gerne en kikkert.

Fisketur

Mange smukke søer i Danmark er offentligt tilgængelige. Mod et beløb kan I også fiske i en af Danmarks mange Put & Take-søer. Det er desuden muligt at låne en gratis fiskestang på fishingindenmark.info mod et depositum.

På fiskekort.dk kan du læse mere om de forskellige fiskesteder.

Hvis I er en større gruppe af frivillige og deltagere, kan I søge om økonomisk støtte til fisketuren på www.frivillig.drc.ngo

Udforsk kløverstierne

Friluftsrådet har skabt Kløverstier over hele Danmark, hvor I fra ét udgangspunkt kan gå en tur på fire forskellige distancer fra cirka 2-12 km. Kløverstierne findes 72 steder i landet. Find jeres nærmeste rute på Friluftsrådets hjemmeside, hvor I også finder mange andre vandreruter.

Cykeltur med stop

Planlæg en cykeltur med små stop fx et ishus, en sø, park eller et udkigspunkt. Brug gerne Google Maps sammen til at finde vej, og inddrag dit match i ruten/ønsker til udflugtsmål. Aftal tempoet – det skal være en rolig tur med plads til snak, pauser og sanseindtryk.



Sprogtræning i det fri

Sprogbingo i skoven

Lav et bingo kort med billeder eller ord, som dit match skal finde på skovturen, fx “en fugl”, “noget rødt”, “en bænk”, “en blomst”.

Når dit match finder noget, siger han/hun sætningen højt:

“Jeg ser en rød blomst” eller “Jeg hører en fugl.”

Det gør sproget aktivt og sjovt. Efter turen kan I snakke om, hvilke nye ord, I har lært, og måske nyde en picnic sammen.

Historier på bænken

Sæt jer på en bænk i naturen og brug omgivelserne som inspiration til at fortælle små historier.

Fx: “Fortæl om et sted, du kan lide”, “Fortæl om din barndoms natur” eller “Hvilke årstider kan du bedst lide?”

Du kan støtte med ord og sætninger, så det bliver en mere flydende samtale.

Gåtur med samtalekort

Find et hyggeligt område, fx en skov, park eller strand. Når I går og samtidig taler, kan samtalen føles mere naturlig. Medbring samtalekort.

Du kan lave dine egne ud fra interesser, søge inspiration på nettet (dansk som andetsprog) eller kontakte din konsulent for vejledning.



Inspiration og links

Geocaching

Ved hjælp af appen Geocaching kan du finde små skatte gemt i naturen. Se mere på www.geocaching.com

Digterruter

Gå i lokale digteres fodspor. Ved hvert stop på digterruten kan du opleve en ny fortælling og finde nye veje ind i naturen og litteraturen. Find ruterne på www.danskedigtterruter.dk

Troldejagt

Rundt omkring i Danmark kan du finde Thomas Dambos fascinerende troldefigurer. De er et oplagt udflugtsmål for både store og små. Se, hvor de er, på www.trollmap.com

AllTrails

Download appen AllTrails og få inspiration til jeres næste vandrerute, cykeltur eller gåtur. Du kan søge efter populære og mere ukendte ruter.

Friluftsrådet

På hjemmesiden www.udinaturen.dk har Friluftsrådet samlet et hav af friluftsfaciliteter og inspiration til ture i hele Danmark.

Skoven i Skolen

Leder du efter aktiviteter for børn og familier, kan du finde god inspiration og læring i børnehøjde på www.skoven-i-skolen.dk

Sprogtræning

På www.frivillig.drc.ngo under 'Materialer til frivillige' finder du idéer og materialer, der gør sprogtræningen sjov, varieret og nem at gå til.