miljöverkstan
FLATEN

Friluftsdag vid Flaten

Upplägg och utrustning för skolor

Välkomna till Flatens naturreservat på en friluftsdag eller utedag!

Miljöverkstan Flaten har tagit fram ett upplägg med aktiviteter och tillhörande utrustning som går att låna kostnadsfritt. Det har vi gjort för att uppmuntra och förenkla för fler skolor att uppleva naturen i Flaten och ha det roligt och härligt tillsammans utomhus.

Upplägget fungerar för en hel skola eller bara en klass och ni väljer om det ska vara en heldag eller bara några timmar. Miljöverkstan kan även bidra med ved och det material ni behöver för att tända en eld och grilla. Allt för att underlätta för er utevistelse!

Vill ni ha fler tips på roliga aktiviteter?
Här hittar ni massor av tips från Miljöverkstan!
https://miljoverkstan.se/tipsochmaterial

Enkla aktiviteter att göra utomhus

Hur fungerar det att låna utrustning till en friluftsdag?

Om ni är intresserade av att ha en utedag eller friluftsdag med er i Flaten så mejlar ni till Miljöverkstan på info@miljoverkstan.se.
Ange då vilken skola, hur många hur många deltagare ni kommer att vara på ett ungefär samt det datum ni önskar komma. Gärna med ett extra datum som plan B.
Miljöverkstan återkommer med det datum som fungerar att boka friluftsdagen och ni får en kod till de utrymmen där utrustningen finns tillgänglig.

VIKTIGT:
Det kommer inte finnas personal från Miljöverkstan på plats vid Flaten utan personalen på er skola ansvarar och arrangerar dagen själva.

Ni ansvarar för utrustningen under dagen och ni behöver lämna tillbaka utrustningen i bra skick och organiserat på samma sätt i de olika lådorna. Det kan komma en skola eller förskola dagen efter och Miljöverkstan har inte möjlighet att se över utrustningen dagligen. Så det krävs ett stort ansvar från er som lånar för att detta ska fungera!

Går något sönder eller försvinner- kontakta Miljöverkstan så löser vi det!

Behöver ni akut få tag på någon av oss på Miljöverkstan?
Ring Lisa Adelsköld 070 7578069 eller Lisa Behrenfeldt: 070 4620373

Miljöverkstan- vilka är vi?

Miljöverkstan Flaten driver projekt som bidrar till att fler människor får upplevelser i naturen och möjligheter att prova på friluftsliv. Vår verksamhet riktar sig till barn och unga upp till 25 år.

Föreningen har funnits sedan 2015 och Miljöverkstans anställda och styrelsemedlemmar bor alla inom stadsdelen. Vi har vårt kontor i Skarpaby Parklek (Kaninparken), och i Flatens naturreservat har vi vår verksamhetslokal. Verksamheten utgår från Skarpnäck/Flaten, men vi träffar barn och ungdomar från hela Stockholm.

Det här gör vi bland annat:

Projektet ***Äventyrsgruppen*** som erbjuder nyanlända ungdomar och unga vuxna friluftsaktiviteter på helger och lov (tex cykelkurser, skidåkning och paddling)

Skolverksamhet i Flatens naturreservat för språkintroduktionsklasser från Stockholms gymnasieskolor

Projekt som bidrar till att Flatens naturreservat blir mer anpassat för skolor och förskolor och annan gruppverksamhet

Öppna aktiviteter för allmänheten i Kaninparken i Skarpnäck.

Här kan du läsa mer om vår verksamhet: **www.miljoverkstan.se**
Vill du komma i kontakt med oss?
Maila **info@miljoverkstan.se**

Lite om Flatens naturreservat

Flatenområdet blev ett naturreservat 2007 och området sträcker sig från Skrubba i söder till Orhem i norr. Reservatet är det största sammanhängande naturområdet inom Stockholms stads gränser och har ett varierat landskap med både hällmarker, lundmiljöer och våtmarker. I området finns klippor för klättring, utkiksplatser, en grotta, flera populära strandbad, möjlighet till camping och mycket mer.

I reservatet finns flera promenadstigar markerade med skyltar, bland annat runt sjön. Från Orhem ned till Drevviken och Flatensjön har stigarna förbättrats så de är tillgängliga för rullstolsburna och synskadade.

Övrig praktisk info:

Var varsam!
Kom ihåg allemansrätten: inte störa – inte förstöra!
Visa hänsyn till natur och djurliv. Bryt inte grenar och plocka helst inte blommor i reservatet (även om det är tillåtet). Det är så många som använder detta vackra område så då är det bra att vara extra varsam. Skulle alla plocka blommor skulle det bli ganska tomt till slut!

Plocka upp allt eventuellt skräp efter er och ta med det hem.

Att elda
Tänk på att alltid ta reda på om det är eldningsförbud innan ni eldar eller grillar. Detta är extra viktigt under vår och sommar då det kan vara väldigt torrt i skog och mark. Du hittar information om eldningsförbud på kommunens, länsstyrelsens eller räddningstjänstens webbplats. Det finns två iordningställda eldplatser att gilla på vid den stora Flatenstranden. En uppe vid utegymmet och en nere vid sjön. Vid Lilla Flaten/ barnbadet finns det en tredje eldplats.

Toaletter
På våren finns mobila toaletter/bajamajor vid gångvägen nära stora entrén. De brukar även ställa upp en toalett vid Lilla Flaten på sommaren.

Vatten
Vid de gula husen vid själva entrén finns en vattenkran som sitter utomhus på väggen. Det finns vatten i kranen under den varmare delen av året, det stängs av när det börjar bli kallt på hösten. Kolla med Miljöverkstan om ni vill veta ifall det finns vatten just när ni är ute!

Att ta sig till Flaten
Från Skarpnäcks gård kan ni promenera hit, det tar 30 minuter att gå för en vuxen i vanlig takt.

Busshållplatsen som är närmast stora entrén heter Flatenbadet. Hit går det bussar från t.ex. Gullmarsplan. Titta på sl.se för att hitta rätt buss.

Om någon skadar sig:
I de utrymmen där utrustningen finns ligger det en låda med ett första-hjälpen kit med det mesta som ni kan behöva om någon gör illa sig.
Adressen till parkeringen är Flatenvägen 200 ifall en ambulans behöver hitta hit.

Kläder efter väder:
Inget är kul om man fryser eller är blöt! Prata om kläder innan ni går ut, och finns det möjlighet är det bra om det går att låna ut varma kläder och stövlar etc. Behöver ni låna kläder eller stövlar? Kontakta Miljöverkstan i god tid innan så löser vi det!
Ta inte för vana att ställa in vid ”dåligt” väder, visa att det går att vara ute och ha roligt oavsett väder!

Förslag på upplägg och aktiviteter

Inled dagen gemensamt

För att skapa en bra stämning och en gemensam utgångspunkt för alla som är med är det bra att starta dagen tillsammans. Hälsa alla välkomna och berätta vad toaletter finns och vatten för de som är törstiga. När och var lunchen serveras och hur länge dagen kommer att hålla på. Eftersom ni är nära vatten är det bra att berätta för alla vad som gäller, t.ex. att inte gå ut på bryggorna.

Vill ni börja med att leka en lek tillsammans finns här **tre förslag på lekar** som passar både mindre och större grupper.

Kedjekull

Syfte: Att röra på sig och ha roligt tillsammans, att samarbeta och synkronisera sina rörelser

Tidsåtgång: 20 min

Material: Inget

Välj en öppen yta och bestäm ett område alla får röra sig inom. En person blir fiskare och ska fånga (kulla) alla de andra – fiskarna. När hen fångar någon blir denna en del av fisknätet, de tar varandra i handen och börjar jaga tillsammans. Nästa person som blir fångad tar den i handen som den blivit fångad av och får nu vara med och jaga osv. De får inte släppa taget och det är bara personerna i ändarna av ”nätet”, med en fri hand, som kan fånga. Den som blir sist kvar vinner och får vara fiskare nästa gång.

Sol och parasoll

Syfte: Att röra på sig och ha roligt tillsammans, att kuta runt som galna helt enkelt

Tidsåtgång: 20 min

Material: Inget

Var och en bestämmer sig, i hemlighet, för att någon av de andra deltagarna är sol, och någon är parasoll. Nu gäller det att hela tiden ha parasollet mellan dig och solen, trots att alla andra springer runt och även de försöker ha sitt solskydd mellan sig och solen.

Masken växer

Syfte: Att samarbeta och träna tillit, att ha roligt tillsammans

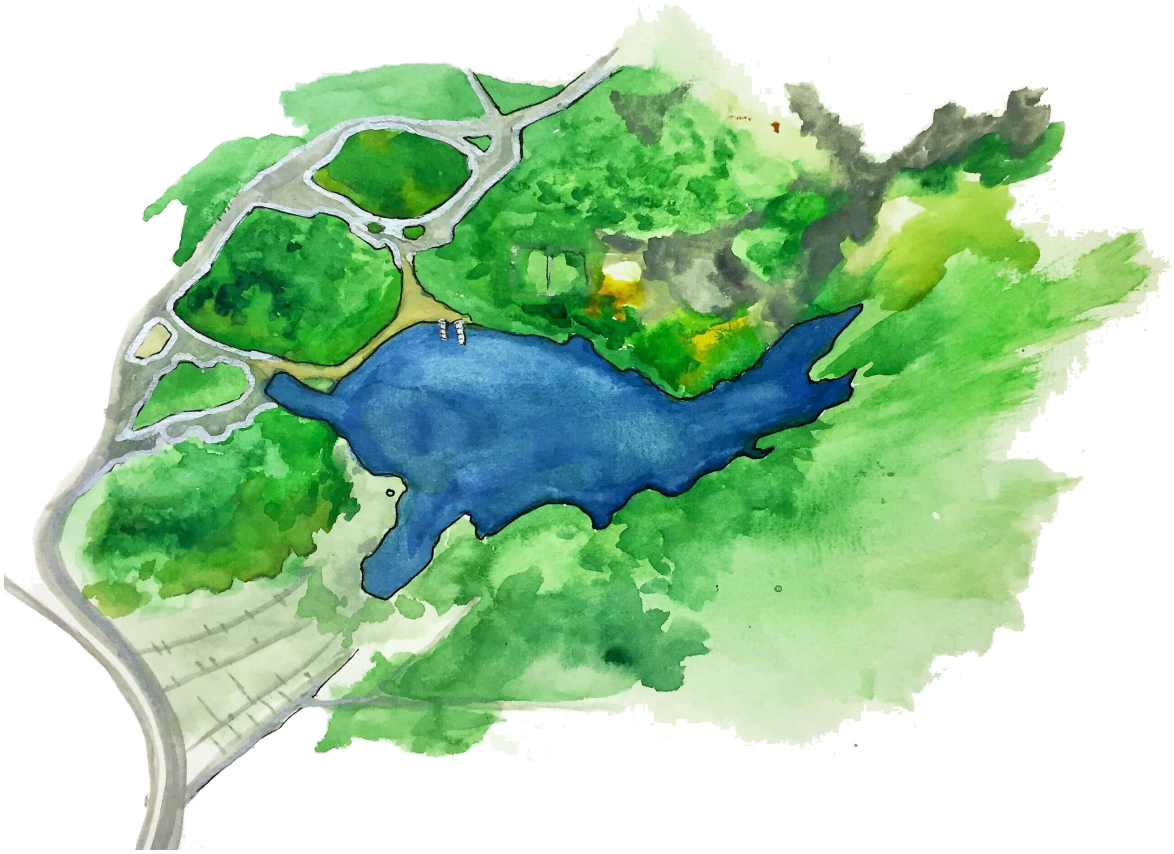
Tidsåtgång: 20 min

Material: Inget

En lek där ni får träna tilliten till varandra. Börja två och två i jämna par. Den bakre deltagaren håller sina händer på den främre deltagarens axlar. Den främre personen blundar medan den bakre får styra den som är framför genom att klappa den på axlarna. En klapp på höger axel betyder sväng till höger, en klapp på vänster axel betyder sväng till vänster. Dubbelklapp på båda axlarna betyder att den ska ta tag i axlarna på ett annat par som hamnat framför er.
Försök få masken så lång som möjligt genom att fler och fler par krokar fast i varandra!

6 förslag på stationer

I den utrustning som finns att låna har vi material till 6 olika stationer.
Ni kan välja att göra alla eller bara några stycken.
I de 6 olika lådorna så finns även en laminerad beskrivning av aktiviteten och en förteckning över det som finns i lådan så allt hamnar på rätt ställe när ni är klara.



Station 1:

Speed-dating – lär känna varandra lite bättre

Syfte: Att ha roligt tillsammans, att skapa möten och lära känna varandra

Tidsåtgång: 30 min

Material som finns i lådan: Lappar med frågor

Instruktioner:
Det här är ett roligt sätt för en grupp att lära känna varandra lite närmare. Samla gruppen i en ring. Dela ut varsin lapp med en fråga till alla i gruppen. När ledaren ropar NU ska alla börja mingla runt och haffa en person att ställa sin fråga till. Det ska vara frågor utan rätt eller fel och det är viktigt att lyssna med respekt på den andres svar. Sedan byter man så att den andra personen ställer sin fråga. När båda svarat på den andras fråga byter man lapp med varandra och letar sen rätt på en ny person att ställa den nya frågan till.

Ledaren väljer att avbryta innan alla har ställt alla frågor till varandra (tiden det tar beror på hur stor gruppen är). Samlas i ringen igen. Ni kan knyta ihop det hela genom att samla in alla lappar och frågar en öppen fråga i gruppen om det var någon fråga som de tyckte var extra intressant? Vilken?

Station 2:

36-leken – en spring- och samarbetslek om allemansrätten

Syfte: Att lära sig saker om naturen, att samarbeta och ha roligt

Tidsåtgång: 30-45 min

Material som finns i lådan: Lappar numrerade 1-36 med frågor eller uppdrag. Tärningar och behållare för att kunna kasta tärningarna i.

Instruktioner:
Den här leken heter 36-leken. Det är en bra lek för att testa era kunskaper inom något område t.ex. allemansrätten. Och alla oavsett ålder tycker alla den är kul! Någon i varje lag behöver kunna läsa. Innan leken börjar hänger ledaren upp 36 olika lappar i t.ex. ett skogsparti. Dela in deltagarna i mindre grupper, 4-5 personer i varje grupp.
Alla grupper få komma på ett eget läte. Under lekens gång får deltagarna inte ropa varandras namn utan gruppen ska kalla på varandra med sitt speciella gruppläte.
Varje lag tar en tärning och något att kasta tärningen i. På given signal börjar leken och alla slår tärningarna. Visar tärningen 3 ska gruppen leta efter lappen med nummer 3 på. Den kan vara precis var som helst i skogen, nu gäller det att leta. När någon i gruppen hittat lappen kallar den på sin grupp med gruppläte. Gruppen läser uppdraget som står på lappen och redovisar uppdraget för en av ledarna som står vid tärningarna. Om de får godkänt slås tärningen igen, om gruppen hade 3 och nu får en femma på tärningen adderar de 3 och 5, och ger sig sedan ut på jakt efter lapp nr 8.

Så här håller grupperna på tills de kommer till uppdrag 36 (det gäller att slå jämt 36, får ni mer än 36 är det bara att fortsätta slå!), och där tar leken slut för gruppen. När alla grupper har gjort uppdrag 36 är leken slut.

Station 3:
Naturbingo eller hämta-lika lek

Syfte: Att se saker i naturen, att samarbeta och ha roligt

Tidsåtgång: 20 min

Material som finns i lådan: Bingobrickor, vit duk

Instruktioner:
På de bingobrickor ni fått finns bilder på 9 olika saker som går att hitta utomhus. Jobba i par eller enskilt och ge er ut och leta efter det som ni ser på bilderna. Antingen bestämmer ni att de först ska hitta en bingo-rad eller så kör ni hela brickan. När eleverna hittar en sak tar de med sig det tillbaka och visar vad de funnit.

Ni kan också leka en annan hämta-lek genom att en av er samlar några saker, som en kotte, en sten, en blomma eller vad som helst och lägg på den vita duken ni hittar i lådan. Låt sedan de andra titta på sakerna i rutan innan de täcks över med något t.ex. en jacka. Nu får de andra deltagarna försöka komma ihåg vad som fanns i rutan och göra likadana rutor. Svårighetsgraden kan varieras genom antalet saker och genom att lägga sakerna i olika mönster.
Efter lekarna- prata om vad det är deltagarna hämtat. Till exempel vilket träd kommer kottarna eller löven ifrån?

Station 4:

Sten-sax-påse-lek

Syfte: Att röra på sig, att ha roligt

Tidsåtgång: 20 min

Material som finns i lådan: Gamla cykeldäck och två koner

Instruktioner:
Lägg ut alla däck i en lång rad med en kon i slutet av raden, på vardera sidan. Däcken ska ligga så tätt ihop att eleverna kan hoppa emellan dem.
Två lag delas upp och de ställer sig på led bakom varje kon. När startsignalen går hoppar den som står först från varje lag jämfota-hopp genom rockringsormen tills eleven möter en motståndare. Då stannar båda i varsit däck och spelar en ”sten sax påse” (klunsa) kamp, bäst av en.
Den som förlorar måste lämna sin rockring och ställa sig sist i sitt lags led. Den som vinner fortsätter att hoppa framåt tills den möter en ny motståndare. Ni håller på såhär tills ena laget har lyckats ta sig hela vägen till motståndarnas start (till konen).

Station 5:
Samarbetslek med kottar

Syfte: Att samarbeta, träna problemlösning och kreativt tänkande.

Tidsåtgång: 20 min

Material: Fyra plastbackar samt massa kottar

Instruktioner:
Det är en härlig känsla när en utmaning kan lösas med gemensamma krafter! Här ska gruppen så snabbt som möjligt tillsammans flytta kottar från en behållare till en annan. Men utan att ta i kottarna eller i plastbackarna med händerna (inte med vantar heller). Det finns såklart många lösningar och det intressanta blir hur gruppen kommer fram till sin egen lösning.
Markera en startlinje och stopplinje på marken. Avståndet mellan de båda linjerna bör vara ca tre meter. Placera ena platstbacken med kottar vid startlinjen och ställ en tom behållare vid stopplinjen.

Prata gärna efteråt hur de olika grupperna tänkte och gjorde. Planerade de innan eller hittade en gemensam strategi?

Station 6

Sandslott och sandskulpturer

Syfte: Att skapa med naturmaterial, att vara kreativ utomhus

Tidsåtgång: 60 min

Material: Spadar och hinkar

Instruktioner:
Om ni vill vara mer på stranden, passa på att skapa sandskulpturer. Det är ett roligt material att skapa med och är kul att göra tillsammans.
Det är bra att använda våt sand som håller ihop när en kramar den i handen. Börja med att bygga en grund t.ex. en pelare med packad sand, varvat med vatten. Använd gärna en hink eller annat kärl att packa sanden i.
Använd ett verktyg att skulptera med. Börja skulptera genom att arbeta uppifrån nedåt. Gör de grova linjerna först och utgå ifrån dem. Om ni använder olika sorters sand skapar det kontraster och ger skulpturen mera liv. För att få en jämn yta kan ni använda en borste eller en plastpåse som ni sveper mot skulpturen. Om ni vill kan ni dekorera er sandskulptur med stenar, pinnar, blad, fjädrar och annat som ni hittar i naturen runt omkring.

Lunch och grill

Det finns två iordningställda eldplatser att gilla på vid den stora Flatenstranden. En uppe vid utegymmet och en nere vid sjön. Vid Lilla Flaten/barnbadet finns det en tredje eldplats. Är det väldigt blåsigt kan det vara en bra idé att hålla till vid utegymmet.

Ved finns att hämta i ett av de låsta förråden. Här finns också tidningspapper, tändstickor och lite verktyg för att grilla. Galler finns på själva grillarna.

Ni hittar också så kallat tändstål i lådan med grillsakerna. Låt gärna eleverna prova att använda dom för att göra gnistor och tända en eld. Tamponger är en himla smart sak att fjutta eld på! Det hittar ni också i lådan med grillsaker.

Liten instruktion för att använda tändstål:
Tändstålet fungerar så att ni skrapar nedåt med den lilla "pinnen" på själva tändstålet - ungefär som när man skalar en morot med en potatisskalare. Tampongen behöver fluffas upp så gnistorna kan fastna på den. Och det är viktigt att ha förberett små pinnar att mata elden med innan tampongfluffet brunnit upp. I lådan hittar ni också en inplastad lapp med en liten serie med bilder.

Glöm inte släcka elden ordentligt när ni är klara.
Vatten finns i sjön!

Avslutning

På samma sätt som det är fint med en gemensam start känns det fint att avsluta dagen tillsammans. Samla alla och gör en stor ring och en synkroniserad "vågen". Eller låna Miljöverkstans utehögtalare och gör dansstop på stranden!

Glöm inte samla ihop all utrustning och se till att allt hamnar i rätt låda. I varje låda finns en lapp som beskriver vas som ska finnas där. **Se till att alla hänglås är låsta!**

Efter er dag

Som tack för att ni får får detta upplägg och får låna utrustning så får ni hemskt gärna mejla en kort reflektion av dagen. Vad ni uppskattat eller om något fungerat mindre bra. Eller om det är något annat ni gärna skulle vilja göra framöver. Och vi blir väldigt glada om ni skickar en bild så vi får se lite hur ni haft det!

Vill ni kan er förskola sätta in en slant för att Miljöverkstan ska kunna fixa mer ved och ersätta sådant som går sönder. Då blir vi tacksamma! Men detta är helt frivilligt.

Bankgiro: 5022-7941
Märk betalningen med skolans namn och "utedag"

Vi önskar er en fin dag i Flatens naturreservat!

miljöverkstan
FLATEN

miljöverkstan.se
info@miljoverkstan.se

Facebook - miljöverkstan flaten
Instagram - @miljoverkstanflaten

Materialet är utvecklat med
stöd från Länsstyrelsen Stockholm
Miljöverkstan ansvarar för inne-
hållet i materialet.

Länsstyrelsen
Stockholm

LOkala
NAturvårds
satsningen