



miljöverkstan
FLATEN

Utedag i Flatens naturreservat

Upplägg och utrustning för förskolor



Välkomna till Flatens naturreservat med er förskola eller barngrupp!

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 förskolor att uppleva naturen i Flaten och ha det roligt och härligt tillsammans utomhus och kanske lära sig något nytt om naturen.

Upplägget fungerar för en hel förskola alternativt en del av förskolan eller en barngrupp. 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>



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/Flatens, 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 språkintruktionsklasser 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

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

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 hållmarker, 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.

Fisknätet

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.

Mamma eller pappa hare

Syfte: Att ha roligt tillsammans, att använda naturen i leken

Tidsåtgång: 20-30 min

Material: Inget

När en är fokuserad på att snabbt hitta ett gömställe är det lättare att glömma bort att det kan finnas småkryp, att en kan bli smutsig, att det är svårt att gå i terrängen osv. Plötsligt ligger en där på mage i mossan bakom en sten och bara leker och har roligt!

Harmamman/pappan är ute i skogen med sina ungar (alla deltagarna är ungar). Alla går på ett led och harmamman/pappan som går först ropar plötsligt "räven kommer!" och blundar och räknar högt till 15. Då gäller det för alla harungar att så snabbt som möjligt gömma sig, men inte för långt bort. Harmamman/pappan får inte röra sig utan bara spana från samma plats.

När någon upptäcks och harmamman/pappan ropar dennes namn måste den visa sig och komma fram. När harmamman/pappan inte kan se någon mer ropar hen "alla harungar kom fram!". Alla som är kvar kommer fram från sina gömställen.

Den som gömt sig närmast harmamman utan att bli upptäckt vinner och får gå först nästa gång.



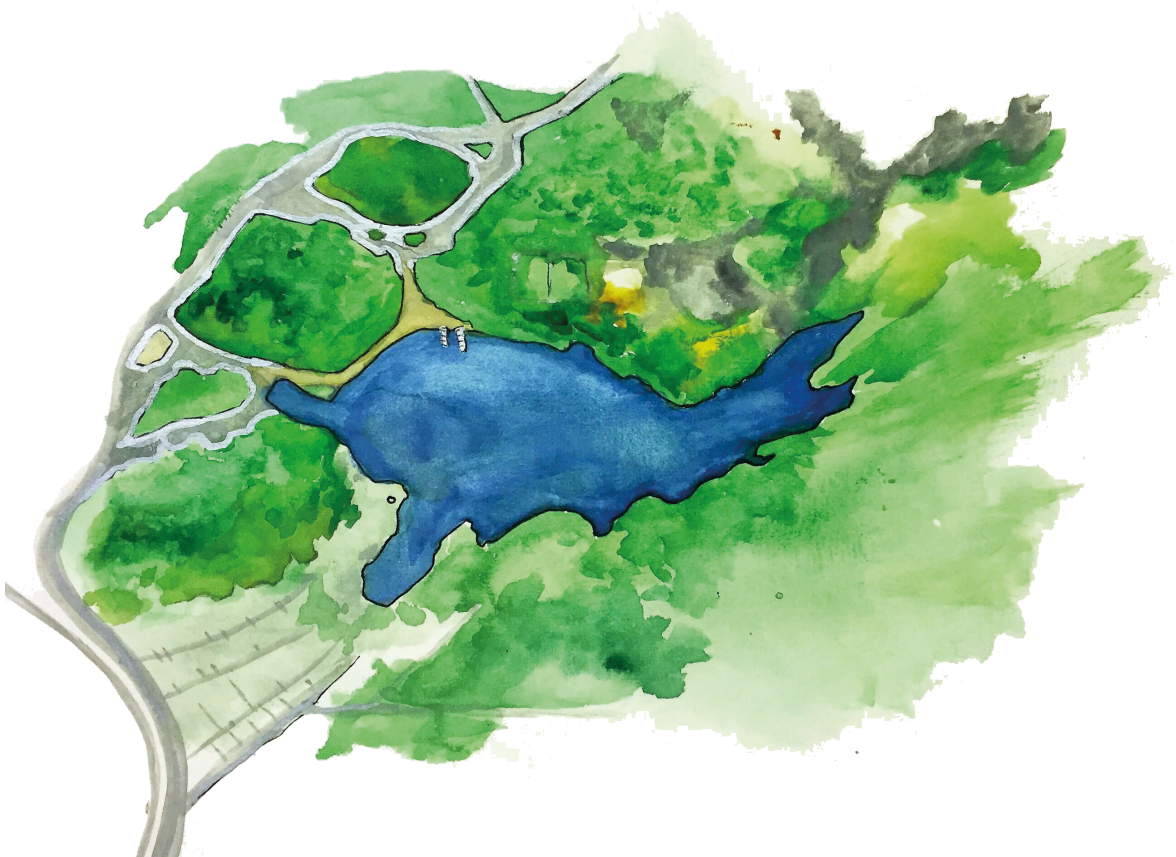
Rockringen ska vandra

Syfte: Att samarbeta och ha roligt

Tidsåtgång: 10 min

Material: En rockring

Ställ er i en ring och håll varandra i händerna. En rockring hängs på någons arm någonstans i ringen. Rockringen ska sedan vandra runt hela cirkeln. Det blir att kränga den runt alla som står i ringen eller liksom krypa igenom den. Barnen får hjälpa varandra och underlätta för alla att komma igenom. Det gäller att inte släppa händerna!



Förslag på 5 stationer

I den utrustning som finns att låna har vi material till 5 olika stationer. Ni kan välja att göra alla eller bara några stycken. I de 5 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 sedan.

Station 1:

Spana efter småkryp och insekter

Syfte: Att upptäcka och bekanta sig med insekter och småkryp

Tidsåtgång: 60 min

Material som finns i lådan: Insektssugar, förstoringsglas och luppar, burkar och identifieringsböcker

Instruktioner:

Att gå ut och spana efter insekter och småkryp kan alla göra, det kräver egentligen inga kunskaper, bara att ni är nyfikna! Tillsammans med barnen utforskar ni naturen och undersöker det ni hittar. Fråga barnen, samtala, undersök och lär er tillsammans.

I lådan finns håvar, luppar och burkar. Det finns också insektssugar som kan användas för att fånga in de minsta djuren och småkryp som sitter svåråtkomliga i håligheter. Ni använder det gröna röret för att suga i (det sitter ett nät i vägen så det kommer inte att komma någon insekt i munnen). Och riktar det genomskinliga röret mot insekten. Sug till och insekten hamnar i burken.

Leta småkryp och studera dem försiktigt i burkarna. Kanske vill ni ta reda på vilka insekter det är och då finns några böcker att titta i. Om ni fångar insekter så tänk på att vara försiktiga så att ni inte skada dem. Var rädda om naturen. Och glöm inte att släppa tillbaka småkrypen där ni hittade dem!

(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:

Naturbingo eller hämta-lika lek

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

Tidsåtgång: 20 min

Material som finns i lådan: Bingobrickor och en vit duk till hämta-lika lek

Instruktioner:

På de bingobrickor ni fått finns bilder på 9 olika saker som går att hitta utomhus. Barnen kan delta i par eller så gör ni detta tillsammans i en grupp. Alla ger sig ut i närheten och letar efter det som finns på bilderna. Antingen bestämmer ni att de först ska hitta en bingo-rad eller så kör ni hela brickan. När barnen hittar en sak tar de med sig det tillbaka eller 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 lägger på en duk. Låt sedan de andra titta på sakerna i rutan innan de täcks över med något t.ex. en jacka. Nu får de andra delta-garna 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 barnen hämtat. Till exempel vilket träd kommer kottarna eller löven ifrån?



Station 3:

Leta monster och fantasidjur

Syfte: Att se detaljer, att titta på saker på nya sätt, att vara kreativ utomhus

Tidsåtgång: 60 min

Material som finns i lådan: snören eller rep, ögon, tänder och öron

Instruktioner:

Hitta era egna monster eller fantasidjur i skogen! I lådan finns ögon och öron och tänder att använda. Använd repbitarna för att göra konturerna av monstret eller djuret. Sen är det bara att gå runt och fånga dem!

Ni kan också sätta ögon och tänder eller öron på en trädstubbe, en mossig sten eller andra saker som liknar ett väsen. Kanske blir det en hel sagostig tillslut!

Glöm inte samla in alla ögon och öron och lägga tillbaka i lådan!



Station 4:

Vad ska bort?

Syfte: Att använda synen och träna uppmärksamhet

Tidsåtgång: 30 min

Material som finns i lådan: Påse med olika saker att hänga upp i skogen, snitslar

Instruktioner:

Den här leken går ut på att både vara uppmärksam och se saker som placerats ut i naturen men också att fundera på vad som hör hemma i naturen och vad som inte gör det. Gör en snitslad bana där ni placerar ut saker som barnen ska leta efter. De finns i en påse i lådan. Ni kan hänga sakerna i träd och buskar eller lägga dem på stenar eller på marken.

Ni kan också träna minnet genom att barnen får försöka komma ihåg vad de sett under vandringen på den snitslade banan. När alla kommit fram kan ni tillsammans gå igenom allt barnen upptäckt och prata om sakerna.

Ett annat sätt är att ta en större buske eller en gran och hänga upp saker i den enligt samma princip som ovan. Barnen får gå runt busken och försöka upptäcka sakerna. Prata sedan tillsammans om vad de tror ska bort och vad som kan vara kvar i naturen och varför.

Station 5:

Sand- och vattenlek

Syfte: Att utforska och leka med sand och vatten, att skapa med material utomhus

Tidsåtgång: 60 min

Material: Spadar, formar och hinkar, vattenrännor

Instruktioner:

I lådan med utrustning finns massa saker för att leka och ha roligt med sand och vatten. Det finns fina rännor av bambu att hälla vatten i och spadar, hinkar och formar. Ni kan hjälpas åt att leda vattnet så långt som möjligt i rännorna, bygga sandskulpturer eller bekanta er med geometriska former genom att bygga dem i sand. Ta med lådan ner på stranden i närheten av vattnet och lek loss!



Station 6

Färger i naturen

Syfte: Att utforska naturen med synen, öva uppmärksamhet och koncentration, se det vackra i naturen.

Tidsåtgång: 60 min

Material: Laminerade pappersbitar målade med akvarellfärg, ett lakan och paletter av kartong

Instruktioner:

Hur många färger och nyanser kan ni hitta i naturen? Kanske fler än ni tror? Och hur varierar färgerna i naturen mellan årstiderna? Använd paletterna i kartong och ge barnen var sin eller så kan de vara uppdelade i par. Alla får nu gå och samla naturföremål som blomblad, barkbitar eller små stenar och fästa på paletten med dubbelhäftande tejp. Samla så många nyanser ni kan av olika färger.

Ni kan också leta efter specifika nyanser. I en påse finns laminerade papperslappar med olika nyanser målade med akvarellfärg. Dela ut en i taget till barnen som får leta efter något i naturen med den nyansen eller så likt som möjligt. Barnen får ta med lappen och föremålet tillbaka. Placera båda på ett lakan på marken. Ta en ny lapp tills det inte finns några kvar. Det blir till slut som ett litet konstverk!



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 tändningspapper, 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 vad som ska finnas där.

Se till att alla hänglås är låsta!

Efter er dag

Som tack för att ni får detta upplägg och får låna utrustning så får ni hemska 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

miljoverkstan.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