

**Samvirkende Menighedsplejers natur projekt
i perioden 2018 – 2022 i samarbejde med Friluftsrådet.**

Kan myrer spises? Kend og brug naturen.

Naturen som rekreativt sted for udsatte børnefamilier, børn og forældre.



Naturhæfte til de deltagende sogne i MYRE projektet.

Skoven er blevet valgt som tema for projekt "Kan myrer spise". Sognene er naturligvis velkomne til at vælge andre temaer/aktiviteter i arbejdet med børnefamilierne. Hæftet er alene udarbejdet som en støtte og hjælp til sognenes naturarbejde med udsatte børnefamilier.

Rigtig god fornøjelse!



De fleste ved rent instinktivt, hvordan en gåtur i skoven eller langs stranden på forunderlig vis kan vende dårlige dage til det bedre og få tunge tanker til at lette. Amerikanske forskere har rent faktisk også påvist, at skovens grønne løv og havets brusen faktisk forandrer vores hjerner og at selv korte ture i grøn natur rent faktisk påvirker hjernen og har en målbar og positiv effekt på vores negative tanker. (Kr. dagblad d. 13.8.2015)

Så der er sikkert også en grund til at Danmarks skove hvert år besøges 50 millioner gange af børn, unge og voksne mennesker. Og nogle vil tænke, "ja men hvad kan man dog foretage sig derude i skoven og er det ikke bare kedeligt at rende rundt i en skov, der sker jo ikke rigtig noget" :/

Jo, du kan tro der sker rigtig meget og skoven rummer mange muligheder med masser af ting man kan foretage sig derude;

Nogle kigger efter dyr, andre løber orienteringsløb eller cykler, rider eller arbejder. Nogle går alene ture nyder stilheden. Nogle samler bær eller svampe, andre tænder bål og laver mad over bålet. Andre igen tager på naturekspedition og får ny viden om planter og dyr i fællesskab med andre.

Så skoven rummer mange temaer og spændende oplevelser man kan tage fat på fx:

Fugleliv – se på skovens fugle, vis billeder af dem og fortæl lidt om hver fugl, hver fugl synes med sit næb! lyt evt. til fuglenes sang og lav evt. konkurrence om hvordan de forskellige fugle synger.

Søer/vandløb/moser – findes der måske også søer/vandløb/moser i jeres skov? – og hvilket dyre/plante liv findes der her?

Fotografering – Skoven er fyldt med gode motiver, men hvor er de bedste? Brug fx mobiltelefonerne i skoven og lad børnene fortælle hvad deres skovbilleder indeholder og hvorfor de lige valgte motivet?

Vandreture - måske kan I hyre en naturvejleder på en guidede tur eller en anden spændende person der kan fortælle om året i og omkring skoven.

Cykelture i skoven: Find kort over cykelruterne. Måske kan man leje mountainbikes? Få evt. nogen der selv er vild med at cykle til at hjælpe jer.

Ridning i skoven: Hesteudlejning, guidede ture og overnatning med heste. Der er flere afmærkede ride ruter i skovene.

Bålpladser og primitive lejrpladser. I de fleste skove er der naturbaser i skovene som alle kan/må benytte.

Find fx placering af naturbaserne og lejrpladserne på hjemmesiden i ud i naturen
<http://www.udinaturen.dk>

INDEN I TAGER PÅ TUR!

HUSK:

- 1) Hvem er i din gruppe!
- 2) Tur efter evne
- 3) Lille førstehjælps taske
- 4) Varm, tør, mæt
- 5) Husk – vand, evt. solbriller, hat mm. – tag lidt ekstra med
- 6) Tjek lokal vejrudsigt
- 7) Tøj til værst tænkeligt vejr
- 8) Tjek forholdene
- 9) Orienter din gruppe
- 10) Ryd op efter dig/jer
- 11) Vær høflig mod andre

Adgangsregler i naturen: www.naturstyrelsen.dk/Naturoplevelser/Adgang/

Jeg har prøvet at lave dele aktiviteterne op i hvad der sker i skoven i de forskellige måneder hvor jeres ture skal foregå som hjælp og inspiration til aktiviteter. HUSK det er jo jer der bestemmer ;) hæftet er bare lavet som en støtte og vejledning til hvordan I kan gribe det an.

APRIL:

I april begynder skoven så småt at grønnes sig da solen og varmen får magt. Der sker meget i skovbunden hvor urterne/planterne begynder at blomstre grundet der kommer lys til dem, også fordi løvtræerne endnu ikke er sprunget ud. Skovbundens anemoner dækker skovbunden under bøgetræerne - og rigtig mange andre små planter.....buske og træer begynder at springe ud.

Ture i april: Husk alligevel varmt tøj på og med på turen, da den normale temperatur ligger omkring 6 grader.

AKTIVITETER;

1. Plante tur: Find de første forårsplanter i skoven og evt. presning af planter.

Oplagt at planlægge en tur omkring planterne i skoven i april, da antallet af blomstrende planter er begrænsede og det gør det lidt nemmere, så I ikke skal forholde jer til rigtig mange planter. Hvis I kan finde tid, er det måske en god ide at I ledere selv tager ud i skoven en dag i forvejen, så I ved hvilke planter der er derude i skoven og også hvor I kan finde dem 😊 I kan evt. også booke en naturvejleder/skovfoged eller en natur person som I selv kender og der ved noget om skovens planteliv/dyr. (Det koster ca. 500-600 kr. til en naturvejleder for ca. 1,5 times tur plus transport).

Hvis I selv vælger at stå for turen så fokuser evt. på 4-5 almindelige planter. Det kunne fx være anemone, brændenælde, viol, guldstjerne eller skovsyre, som er at finde i de fleste skove i landet, ellers kender I sikkert også selv nogle planter 😊

Inden I tager af sted, kan I evt. mødes og tale om:

Hvad synes familier er godt ved foråret? Lys, varme mv. Foråret og skoven, er de nogen der kender nogle forårsblomster/planter, vis evt. familierne nogle billeder af de mest almindelige forårsblomster.

Når I er ude på turen så lav fx nogle små opgaver som at familierne skal finde så mange forskellige forårsplanter som muligt, evt. tage billeder af dem med deres mobil telefon eller også udvælge en plante og grave den forsigtigt op med rødder og stængler, så man kan se hvordan planten kan leve.

Brug evt. plastikposer til opbevaring og så kan I jo samle familier og tale om hvad de har oplevet og de skal/kan også vise deres egne indsamlede planter frem og se om I kan finde ud af hvad det er for planter eller google det og se hvad der er specielt for den.

Tag evt. planterne med hjem, hvis I opbevarer dem i plastikposer, tørrer de ikke ud. I kan evt. presse planterne. Det er vigtigt at I starter presningen forholdsvis kort tid efter planterne er

indsamlet, da de ellers tørrer ud og mister farverne. I kan sagtens bruge kasserede bøger og avispapir. Hvis I bruger gamle bøger, kan I bare lægge planterne ind mellem siderne. Efterfølgende kan familierne jo også lave deres egen lille collage med de pressede blomster og tage med næste gang i mødes. Planterne kan forsigtigt klæbes på noget papir med tape, og papiret kan evt. lægges i nogle plastlommer, så de planterne holder sig bedre. Familierne kan evt også lægge de pressede blomster på brevpapir, små æsker eller lign.

Lån evt. "Blomsterbogen" af Sabine Lemire på biblioteket.

2. Fuglenes sang!

Hvis der er mulighed for det kunne I måske tage en tur dag i weekenden og gå i skoven med familierne en tidlig forårmorgen, for at lytte til forskellige fuglestemmer. Alle de forskellige fuglearter har deres helt specielle sang, som man kan øve sig på at genkende. Sådant en tidlig forårmorgen, inden solen står op, vil I kunne høre fuglene synge med i PIP-koret én efter én. Hvis I måske kan låne nogle kikkerter, kan I tage dem med og prøve om I også kan se nogle af de fugle der synger. Det kan være svært, især hvis lyset ikke er kommet frem.

Inden I mødes til den tidlige morgentur, kan I evt. mødes en aften og lytte til de forskellige fuglestemmer på link: www.fuglestemmer.dk

HUSK: VARMT TØJ OG TÆPPER og evt. kakao/the/kaffe men der skal være stille, når I sidder derude, ellers kan I ikke høre fuglestemmerne!

MAJ:

Skoven i maj: I maj er foråret i fuldt flor. De største træer, som bøg, eg, og ask, springer ud - og løvskoven er lysegrøn. Nu synger fuglene virkelig igennem og alt er spirende og lysegrønt i skoven.

AKTIVITETER;

1. Lær de danske skoves træer at kende.

I de danske skove er det bøgeskoven der springer først ud i maj - og de nye blade fordeler sig tæt og lukker næsten alt lys ude, så fx anemonerne og nogle af de andre blomster i skovbunden afblomstrer.

I slutningen af maj springer eg - og ask træerne også ud og deres blade/løv slipper mere lys ned til skovbunden, så her kan urter og buske der står nedenunder disse træer bedre få lys og fortsætte deres liv.

Så planlæg og tag evt. på en forårsekspedition sammen med familierne og evt. også sammen med en naturvejleder og se på træer og plantelivet nedenunder dem.

Lån evt. også "Naturskolens Træer" af Bjørn Døssing på biblioteket.

2. Sanse lege i skoven

Når I nu alligevel er ude i skoven, så kan I da også få leget lidt ☺ Der er så meget at se, høre, lugte, smage og føle i forårsskoven. Se evt. Folkekirkens Feriehjælps naturhæfte "Ud i naturen" om sanse lege i skoven.

Lån evt. "Natur og udeliv med børn" af Peter Bang på biblioteket.

JUNI

Skoven i juni: Juni er de første rigtige sommermåned og sommerfuglene, bierne og myggene er kommet på vingerne og MYRERNE myldrer rundt i skoven og det kribler og kravler med smådyr i skovbunden der lever af de visne blade fra sidste år.

AKTIVITETER;

1. Tag på tur skovtur og lær om MYRER hvor I bl.a. kan undersøge:

- Hvordan lever skovmyren?
- Hvad er en myre, hvordan ser de forskellige myrer ud og hvordan lever de?
- Hvad spiser myrerne, hvordan arbejder de og formerer sig?
- Hvordan ser en myretue ud?

Lån evt. bogen om "Myre" af Troels Gollander.

2. Udforsk naturens spisekammer og find ud af om du kan finde din egen mad!

Specielt i juni/juli er den danske natur et stort "vildt" spisekammer med der planter og urter i skoven, som er lige til spise. Naturen byder på fx skovløg som vokser i skovkanten, brændenælder til suppe, (HUSK plastik handsker!), skvalderkål i salater og løgkarse smager af løg og karse.

Inden I drager i skoven på plante tur: Hav altid en saks eller kniv med, så I kan skære eller klippe af. Hvis man river, kan stænglerne blive mast, hvilket kan medføre en forringet smag. Medbring altid et fugtigt viskestykke, så du kan dække de plukkede planter.

JULI

Skoven i juli: Skoven er nu blevet rigtig grøn og står i fuldt flor. Fuglene synger ikke så kraftigt mere, de har travlt med at fodre deres unger og få det første kuld af fugleunger på vingerne. Kornet står så flot på markerne og er blevet gult i stedet for grønt og overalt blomstrer sommerblomsterne.

Så sommeren er kommet og nu er det også blevet tid til ferie med Folkekirkens Feriehjælp, hvor I kan planlægge den ene af jeres 5 ture på ferien.

AKTIVITETER;

Sommeraktiviteter kan være:

Cykelture, vandreture, kajakture, sejlture - og alle mulige andre ture i den danske natur.

Inspiration fra hæftet fra Folkekirkens Feriehjælps naturhæfte "Ud i naturen",

Finder der noget mere sommerferieagtigt end bål og mad på bål? Så I kunne have et tema med bål/optænding og mad på bål, altså:

- Familierne tænder et bål med instruktion.
- optænding og brænde.

(Brug aldrig tændvæsker til optænding af bål) Hvis I skal bruge hjælpemidler så brug optændingsblokke. Man kunne jo også prøve at tænde op med naturlige hjælpemidler fx birkebark, der indeholder olier, der gør at det er let at antænde og at det brænder godt.

Få inspiration fra projektets samarbejdspartner Friluftsrådets og Naturfredningsforeningens fine hæfte **Smag på naturen - få smag for naturen** til bl.a. bål/optænding og mad på bål:

http://www.friluftsradet.dk/media/418999/2457_inspiration_smag_paa_naturen_4korr.pdf



August/september

Skoven i september; Efter nogle gode måneder med varme og lys er det blevet sensommer/efterår/høsttid i august og september. I skovene er brombær, hyldebær, og andre frugter/bær på deres højeste og svampene er også begyndt at dukke frem i skovbunden. I denne periode kan man virkelig finde mange gode ting i skoven som høste bær/frugter, lave

syltetøj, koge saft, suppe mv. Så det er bare om at komme udendørs nu og mærke solens stråler/varmen og få oplagret nogle vitaminer til vinteren.

Igen vil det være oplagt at komme på frugt-/bær-/svampeture og få lavet noget godt og lækkert ud af tingene. Jeg henviser igen til hæftet **Smag på naturen - få smag for naturen udført** af vores samarbejdspartner Friluftsrådet og Naturfredningsforeningens fine hæfte til bl.a. opskrifter med bær og frugter samt svampe ture, hvor man skal have en svampeekspert med.

<https://www.friluftsradet.dk/sites/friluftsradet.dk/files/media/document/Smag%20p%C3%A5%20naturen%202012.pdf>

Oktober

Skoven i oktober: Oktober er mange frø og frugter fra skovens træer modne og de falder af. Hvis man i skoven ønsker ny opvækst af små træer, skal skovarbejderen nu til at rydde skovbunden, så bog og agern let kan komme til at spire af træer under de gamle. Hvis man ønsker flere nåletræer, skal disse også plantes nu.

AKTIVITETER: Aktiviteter i oktober:

Indsamling af kastanjer/ evt. nødder i skoven og efterfølgende lave dyr eller sæbe af kastanjerne. Kastanjer indeholder nemlig stoffet saponin, der opløser fedt og olie. Tal også om hvem der har brug for nødderne i skoven!

Skoven byder også på meget smukke farver i efteråret, hvor træernes blade skifter farve fra grøn til gul, rød og brun. Lav evt. nogle Naturcollager sammen med familierne med træernes blade. Snak også om hvordan det er i efterårets farver, forgængelig - og det at vinteren er på vej.



Samvirkende Menighedsplejer udarbejder forslag til hvert af de deltagende sognes lokalområder 😊