

AKTIVITETSTIPS FÖR FRILUFTSLIV



Nykterhetsrörelsens
Scoutförbund

Digital skattjakt

En skattjakt som genomförs med hjälp av sociala medier.

Målgrupp: Alla som har tillgång till plattformen som man använder sig av kan vara med på skattjakten, svårighetsgraden kan varieras.

Årstid: Alla

Material: En skatt, en digitalkamera, någon som tar emot de rätta svaren samt något som man kan vinna. Skatten kan vara lite olika saker tex en tomte vid jul, ett ägg vid påsk mm.

Det hela går till som så att skatten placerades ut och fotas så att bilden visar lagom mycket av områden den finns i. Bilder laddas sedan upp där man har valt att ha skattjakten.

Nu är det bara för de som vill och kan att ge sig ut och leta efter skatten. När skatten har hittats så kan kåren själva välja hur man ska rapportera in det, och hur man ska bevisa att man har varit där. Kanske har man lagt en kod eller något liknande vid skatten men som inte kan tolkas från fotot.

Vad man letar efter kan variera, hur många dagar kan man variera efter behag. Genom att lägga det på sociala medier så synliggör man kåren och alla kan vara med. Dela det gärna i lokala grupper så att folk verkligen ser att det händer något.

Alla som fysiskt kan leta efter skatten kan vara med. Det är svårt om man lägger det långt ut från tätorten och något man får fundera på.

Ska de vara enklare så kan man ta en bild som visar mer på var man är, bilden går att modifiera i det oändliga. Kanske är det ledaren som har försvunnit som scouterna ska leta efter på ett veckomöte.

Bara fantasin sätter gränser.

Måla med blåbär

Blåbär är roligt att plocka och gott att äta. Du kan också använda dem till att måla en vacker tavla!

Målgrupp: Alla

Årstid: Sensommar/höst

Material: Ritpapper, pensel, en burk, en pinne och blåbär

Blåbären blir mogna i slutet på sommaren. Packa med dig papper, pensel och en burk samt gärna något gott fika och ge dig ut till en plats där det växer blåbär. Plocka några blåbär i burken och mosa med en pinne. Ta fram papper och pensel och slå dig ner, nu kan du fritt skapa en bild med blåbärsskogen som färg!

Skulle man kunna göra en ”fylla-i” bild att färglägga?

Inspiration från boken ”Barnens utebok - från älgbajsfika och busplantering till småkrypsfällor och myrkalas” av Karin Runesson och Emelie Bergman

Friluftsbingo

Bingo i friluftaktiviteter

Målgrupp: Alla

Årstid: Alla

En utmaning som sträcker sig över längre tid, förslagsvis en månad. Utmana varandra i patrullen eller på avdelningen. Eller varför inte låta scouterna utmana sin familj eller sina klasskompisar! Man kan också låta alla som bor på orten vara med.

Kryssa för de aktiviteter du utfört! När du fått en rad har du bingo, eller satsa på att fylla hela brickan! Låt deltagarna lämna in brickan och lotta ut ett fint pris.

Förslag på aktiviteter

- sova ute
- balansera på en stock
- bestig ett berg
- gå på picknick
- ta en skogspromenad
- ligg på rygg och titta på molnen
- ät en måltid utomhus
- gör en vandringsutflykt
- gör en kullerbytta utomhus
- sitt ute och blunda, vad hör du?
- bada utomhus
- hoppa över en bäck
- stek kolbulle eller grilla pinnbröd
- klättra upp i ett träd
- gör ett konstverk av det du hittar i naturen
- plocka skräp i naturen

Naturbingo

Ta dig ut för att upptäcka naturen! Kryssa för de rutor vars innehåll du har hittat. När du får en rad har du bingo, men varför inte satsa på att fylla hela brickan!

Målgrupp: Alla

Bingo kan genomföras individuellt eller i patrullen. Ni kan själva välja tidsfrist, använd ett scoutmöte, mellan två möten eller använd bingot på en värningsaktivitet. Ni kan också låta scouterna utmana sin familj eller sin skolklass eller utlysa en tävling för alla på orten. Bestäm när brickan ska lämnas in och utlys ett fint pris!

Årstad: Alla, beroende på vad som finns med på bingobrickan

Material: Papper för att skapa bingobricka, möjlighet att kopiera/skriva ut

Saker som kan vara på bild på bingobrickan:

- Tallkotte
- Tallbarr
- Grankottar
- Granbarr
- Slät sten
- Myrstack
- Fågel
- Stjärnor
- Måne
- Regnbåge
- Mossa
- Björk
- Bäck

Stjärnhimmel

Stjärnor har fascinerat människan så länge som vi känner till vår historia, och troligen längre än så. Det bästa med det är att man egentligen bara behöver ett mörkt ställe och sina egna ögon, även om det klart är mest spännande med lite material.

Målgrupp: Stjärnskådning lämpar sig för alla åldersgrupper, har man personer som har svårt att vara still, så kan det vara bra att ha extra kikare och stjärnkartor för att de skall ha något att göra.

Årstid: Lämpar sig bäst på det mörka halvåret – oktober till mars.

Material:

- Varma kläder
- Kompass
- Ficklampa med rött sken
- Stjärnkartor
- Kikare/teleskop
- Något att sitta på när man väntar på sin tur

Förberedelser:

Hitta en plats så att du ser så mycket av himlen som möjligt, välj en plats utan höga träd eller byggnader. – Berg och stränder är lämpliga platser för stjärnskådning.

Se till att du väljer en plats som är mörk. Ljusföroreningar från kringliggande byggnader kan göra att din sikt mot stjärnorna blir begränsad.

Utrustning:

Använd en ficklampa med rött ljus. Rött ljus har en annan effekt på dina ögon så de inte behöver anpassa sig till mörkret varje gång någon tänder. Man kan skapa sin egen röda ficklampa genom att placera rött cellofan eller genomskinligt papper över ficklampan. Börja småskaligt, man behöver inte börja med att köpa ett teleskop. En kikare är ett bra första steg efter att titta med ögonen för stjärnskådning. De mest ljusstarka, de som vi känner som stjärnbilder är lätta att se med blotta ögat.

Att ta med sig en stjärnkarta är användbart för att verifiera vad det är du tittar på. Detta gör att du kan lära dig mer om hur natthimlen ser ut.

Naturhistoriska Riksmuseet har utskriftsvänliga stjärnkartor på <https://www.nrm.se/skola/forklassrummet/klassrumsmaterial/blistjarnskadare.9006251.html>

Det finns diverse appar både till Android och iOS. Testa er fram, utbudet förändras snabbt.

Genomförandet:

Börja med att utforska de himlakroppar som är lätta att se.

Stjärnornas position är i ständig rörelse, så det hjälper att veta vad som är synligt under den specifika kvällen. Oroa dig inte om du inte känner igen allt från första stund.

Stjärnor rör sig och himlen ser annorlunda ut varje månad. Det kan bli kallt att stå stilla ute och titta på stjärnorna under en sommarnatt. – De klaraste kvällarna också de kallaste.

Burträskbingo

Ge scouterna en lista med objekt de ska få tag på inom en satt tidsram.

Målgrupp: Alla

Årstid: Alla, beroende på vad som finns med på bingobrickan

Material: Papper för att skapa bingobrickan, möjlighet att kopiera?

Nedan finns en lista med objekt att hitta, men du kan såklart lägga till egna objekt för att bättre passa den miljö där ni är, t.ex. lägga till en blomma som är vanlig där ni är.

När tiden är slut går ni igenom vilka objekt de hittat, ibland behövs en motivering, som såklart kan bli en kreativ övning!

Förslag på objekt att hitta:

- Något som går att äta
- Något som en inte bör äta
- Något fint
- Något som inte borde vara i naturen
- En växt
- En svamp
- En elefant
- Ett frö
- Fyra kottar/ekollon/nötter
- En fyrklöver
- En sten

Utomhusbio

Att se på bio behöver inte ske i en mörk trång lokal, utan även utomhus.

Målgrupp: För alla och envar, beroende på vilken film man väljer.

Årstid: Med fördel på sommaren, när det är varmt nog att vistas ute.

Material: En stor vit vägg, eller en duk som man kan sätta upp, dator, projektor och film

Genomförande:

1. Välj en bra backe
2. Ladda en film i en dator
3. Anslut en projektor.
4. Rikta projektorn mot den stora vita ytan av vägg/duk

Om man är ute så finns det möjlighet att personer utanför den slutna sällskapet kan se den, då behöver man lösa en licens.

Information, och möjlighet att lösa licens finns på <https://www.swedishfilm.com/SE/>

Fototävling/fotoutmaning

Syfte: Att genom en bild förmedla olika budskap.

Målgrupp: Alla som kan hantera en kamera eller en mobil kan vara med på det här.

Material: En kamera eller mobil behövs.

Tips för genomförande:

- Något för de äldre scouterna att fundera på kan vara hur man visar allemansrätten med bilder.
- Gå ut ett möte och fota stadsnära natur eller låt spårarna fota vårtecken. Bilderna kan sedan skrivas ut och göras stora tavlor av.
- Gör det till en digital utmaning att låta scouterna fota sin vardag.
- Gör en stor fotoutmaning i samhället där kåren finns, låt människor i närheten fota ett specifikt sak eller påstående och sedan ladda upp på någon socialmedia som kåren använder sig av. Där kan alla tävlande gå in och gilla bilderna och den som har fått flest är vinnaren av utmaningen.

Geocaching

Geocaching är i korthet en världsomfattande skattjakt. Olika personer har lagt ut en skatt (cache), sedan har de delat med sig av koordinaterna där denna skatt ligger. Fritt för alla att hitta.

Målgrupp: Denna aktivitet passar sig för alla åldrar.

Årstid: Det går att geocacha året runt, men vissa cacher kan vara lättare att hitta vissa årstider, exempelvis när det inte ligger en meters snötäcke över hela platsen

Material: GPS eller en smartphone med app.

Genomförande:

För att få tillgång till kartorna, så behövs ett konto hos geocaching.com, vilket är gratis att teckna. det finns möjlighet att även knyta det till ett google konto eller ett facebook-konto.

Vill man använda en smartphone så finns c:geo till Android och groundspcak geocaching gör iPhone som båda är gratis. Där kan man logga in med kontot man skapade tidigare.

Ett tips är att spara ner de cacher som befinner sig i området man skall besöka, när man har tillgång till internet, annars är det mobildata i skogen som gäller och det kan dra ganska mycket batteri.

Sedan är det att ge sig ut och leta. Oftast har den som lagt ut cachen följt någon form av stig till platsen, men den är enklast att hitta på vägen tillbaka i vissa fall.

Om man är ute efter en extra utmaning, så kan man skippa GPSen. På en karta finns trots allt koordinaterna utmärkta, men det är en mycket svår utmaning att hitta rätt.

Digital tipspromenad

Tipspromenader är ett sätt att bilda deltagarna, samtidigt som att de får motion. Det behöver dessutom inte göras i folksamlingar, vilket passar bra under pandemier.

Målgrupp: Det begränsas i första hand av frågorna och i andrahand av avstånden, det kan därför anpassas till att passa lämplig grupp.

Årstid: Alla

Material: En smartphone med lämplig app och administratörskonto. Till exempel tipsrundan.se eller activequiz.se.

Genomförande:

Välj ut ett antal lämpliga frågor. Ett tips är att använda ett tema att komma på frågor om, exempelvis kåren eller samhället. Om det är en återkommande aktivitet kan det vara bra att komma på olika teman till olika frågor. Exempelvis fråga 1 handlar om sport, fråga två musik osv.

Sedan publicerar man det för deltagarna som kan gå rundan med sin smartphone och få frågorna i telefonen när de kommit på rätt plats.