

# ÅRET RUNDT MED FAR I NATUREN





## ÅRET RUNDT MED FAR I NATUREN

Denne kalender er til dig, der er far, og som har lyst til at komme mere ud i naturen med dine børn. I naturen er der højt til loftet, masser af plads og uanede muligheder for at få gode oplevelser sammen.

I kalenderen kan du finde konkrete ideer til, hvad du kan lave med dine børn året rundt. Aktiviteterne i kalenderen kan laves udendørs de fleste steder, og de kræver ikke noget særligt udstyr. Kalenderen vil derfor inspirere jer til at få små hyggelige naturoplevelser på vej hjem fra børnehave eller skole i jeres nærmeste bypark, skov eller have. I kalenderen er der også inspiration til, hvordan I sammen kan tale om, hvad naturen kan bruges til.

Vi håber I får mange gode timer sammen.

God fornøjelse.





# JANUAR



HVERDAG  
1

## FANGELEG

Find et stort grønt område og få varmen ved at lege fangeleg. I kan skiftes til at være fangeren, og den der skal fanges.

### Samtaler far og barn

Kan I lide at løbe hurtigt?  
Blev du overrasket, når din far fangede dig?

HVERDAG  
3

## KONGENS EFTERFØLGER

Find et sted i naturen, hvor I kan lege kongens efterfølger. I skal skiftes til at være kongen og efterfølgeren. Kongen må bestemme, hvad I skal lave. Fx at hoppe, hinke, danse, løbe, svinge med armene osv. Kun fantasien sætter grænser.

### Samtaler far og barn

Var din far god til at efterligne dig? Hvad var sjovest at lave? Hvem kunne finde på de skørste ting?

HVERDAG  
4

## PÅ JAGT EFTER VINTERGÆKKER

Gå ud i en park eller gå tur rundt i kvarteret og kig under hække mm. Se efter om I kan finde de første vintergækker eller erantis. Pluk nogle blomster og put dem i en vase.

### Samtaler far og barn

Kan I lide blomster?  
Hvorfor kommer vintergækkerne op nu? Tal om årstiderne, og at foråret er på vej.



WEEKEND

## KÆLKETUR

I januar kan man være heldig, at der kommer sne. Udnyt mulighed til at få en far-barn kælketur. Find et sted i nærheden, hvor der er en god bakke. Hvis I ikke har en kælk, så fungerer en plasticpose eller en skraldesæk også godt som kælk.

### Samtaler far og barn

Kunne I lide, når det gik hurtigt ned ad bakken? Hvad er det bedste ved at kælke? Tør I prøve igen?

# FEBRUAR



## HVERDAG 1

### FORHINDRINGSBANE

Gå en tur i skoven eller parken. Find steder I kan balancere. Kravl op på et sted og hop ned. Gå på linje på træstammerne. Hold hinanden i hænderne undervejs, så I ikke falder ned.

#### Samtaler - far og barn

Hvordan føles det at miste balancen? Hvordan føles det, når underlaget er glat? Er det rart at have en hånd at holde i?

## HVERDAG 2

### LED EFTER DYRESPOR

Gå på jagt efter dyrespor. Tag ud i skoven eller i parken og kig godt efter i jordbunden. Se om I kan forskellige fodspor.

#### Samtaler - far og barn

Tal om de fodspor I fandt. Hvilket dyr tror I, at de er fra? Hvad er forskellen på spor fra mennesker og på spor fra dyrene? Ligner dyrenes fødder vores?

## HVERDAG 3

### BILLEDER AF SMUKKE TING I NATUREN

I dag skal I på opdagelse efter smukke ting i naturen. Gå hen til en park, en skov eller et andet naturområde. I kan skiftes til at finde en smuk ting. Det kan være en kogle, et blad, et træ eller, hvad I synes er smukt. Tag så et billede af det.

#### Samtaler far og barn

Derhjemme kan I kigge på billederne igen. Tal om, hvorfor I synes, at de forskellige ting er smukke? Måske I skal få fremkaldt et af billederne til børneværelset?

## HVERDAG 4

### ZIG-ZAG-LØB I NATUREN

Det kan være spændende at opdage nye steder i ens yndlingspark eller skov. I dag må I ikke gå på de sædvanlige stier. I kan i stedet løbe zig-zag mellem træerne, gå på tværs op og ned af bakken, se om I kan finde vej igennem et krat - eller måske har I andre gode ideer?

#### Samtaler far og barn

Hvordan var det at gå en ny vej? Opdagede I ting i skoven/parken, som I ikke har lagt mærke til før?

## WEEKEND

### TAG PÅ TUR I SKOVEN

Find en skov i nærheden af, hvor I bor. Gå på opdagelse og nyd den friske luft.

#### Samtaler far og barn

Tal om hvorfor der ikke er blade på træerne lige nu. Tal gerne om årstidernes skiften - og om hvordan I tror skoven ser ud på andre tider af året.

# MARTS



HVERDAG  
1

## FIND KRIBLE KRABLE DYR

Gå på opdagelse i jeres lokalområde. Kig under sten, træstammer eller grav lidt i jorden og se om I kan finde forskellige krible-krable-dyr, som biller, edderkopper eller regnorme.

### Samtaler far og barn

Hvilke dyr fandt I?

Kan I lide at holde dem i jeres hånd?

Hvilket dyr synes I, at der er det sejeste?



HVERDAG  
2

## SAMLE STEN

Prøv en dag at samle sten på vej hjem fra børnehave eller skole. Når I kommer hjem kan I evt. vaske dem og male på dem.

### Samtaler far og barn

Hvilken sten er den flotteste?

Hvilke sten føles bedst at røre ved?

Kan I bedst lide stenen med maling, eller når den er naturlig?

HVERDAG  
3

## FIND SMÅ NYE SPIRER

I foråret er det muligt at finde mange små nye skud, som I de kommende måneder vil blomstre op og blive til mange forskellige planter. Gå en tur i jeres lokalområde og kig ned i jorden efter de små nye spirer.

### Samtaler far og barn

Tal om hvilke planter I tror de små spirer bliver til?

Hvad er jeres yndlingsplante?

Hvad kan I bedst lide ved foråret?



HVERDAG  
4

## GEMMELEG

Gå ud i en park eller en skov. Nu skal I skiftes til at gemme jer. Kig efter et træ, en busk, en bakke, en stor sten eller andet, som kan fungere som et godt gemmested. Tæl til 20 - og gå i gang!

### Samtaler far og barn

Hvad var jeres bedste gemmested?

Hvorfor var det et godt sted?

Er det anderledes at lege gemmeleg udendørs end indendørs?

WEEKEND

## SPIS MADPAKKER I NATUREN

Tag på tur i weekenden til et af jeres yndlingsnatursteder. Pak en god madpakke, tæpper, siddeunderlag osv. Mærk den friske luft og måske foråret første solskinsstråler.

### Samtaler far og barn

Hvordan er det at spise mad udendørs?

Smager maden anderledes udenfor end derhjemme?





# APRIL



HVERDAG  
1

## DYRK GRØNTSAGER I VINDUESKARMEN

Køb et brev ærter og fyld nogle urtepotter med jord. Put nu 1-2 ærter ned i hver urtepotte, husk at vande - og sæt urtepotten i et solrigt vindue. Vent på at frøene spirer, og se planten vokse sig stor og danne ærtebælge, som I til sidst kan plukke og spise.

### Samtaler far og barn

Hvad er det, der får planten til at vokse?  
Hvorfor skal man huske at vande frøene?

HVERDAG  
2

## KIG EFTER FUGLE - HVEM KAN FINDE FLEST?

Gå en tur i jeres lokalområde og kig efter fugle. Prøv at tæl, hvor mange forskellige slags fugle I kan finde på 15 min. Hvis I har lyst, så kan I bagefter gå på biblioteket og låne en fuglebog, så kan I finde ud af, hvad fuglene hedder.

### Samtaler far og barn

Hvilken fugl kunne I bedst lide?  
Hvad er det sejeste ved at være fugl?

HVERDAG  
3

## GÆT EN NATURTING

Gå ud i en park, en skov, en byhave. I skal skiftes til at være den som finder en ting i naturen fx en sten, en gren, et blad, en nød osv. I mens sidder far eller barn og venter og holder øjnene lukket. Med øjnene lukket så skal far eller barnet gætte, hvilken ting man holder i hånden og skal efterfølgende gå ud og finde en lignende ting.

### Samtaler - far og barn

Lagde I mærke til noget særligt, når I havde øjnene lukket?  
Hvordan er det ikke at se noget, men kun at kunne føle noget?

HVERDAG  
4

## LAV JERES EGNE FRØBOMBER

Opskrift til 6 frøbomber  
3 dl ler eller lerpulver  
2 dl kompost eller andet havejord  
0.5 dl frø  
1.5 del vand  
Bland ler, havejord og vand sammen til en fast masse. Tril nu blandingen til kugler, hvor I putter frø ind i frøbomberne. Sæt kuglerne til tørring i nogle dage. Når de er helt tørre, så er de klar til at blive placeret rundt omkring i jeres lokalområde

WEEKEND

## LAV MAD OVER BÅL

I weekenden kan det være hyggeligt at lave sit eget bål. Tag ud i skoven eller find en shelterplads i nærheden, hvor det er i orden at lave bål. Hav evt. en snobrødsdej med, pølser eller skumfiduser, som kan ristes på en pind.

### Samtaler far og barn

Hvordan smager mad, som er lavet på et bål?  
Kan I lide at kigge ind i ilden? Hvorfor?



# MAJ



## HVERDAG 1

### VAND BLOMSTER OG PLANTER

Måske er I heldige at have krukker, altankasser eller en have, hvor der er blomster. En hyggelig aktivitet er at vande blomster sammen. Hvis I ikke selv har adgang til det, så fyld vandflasker op og tag ud og find blomster i naturen som I kan vande. Dit barn vil sikkert elske at plaske med vand.

#### Samtaler far og barn

Hvorfor har blomster behov for vand?  
Hvad lever blomster af?

## HVERDAG 2

### GRAV EFTER REGNORME

Gå ud i parken eller skoven og tag gerne en lille sandkasseskovl med. Prøv at grave i den fugtige jord og se om I kan finde nogle regnorme.

#### Samtaler far og barn

Tal om hvad I tror regnormen kan?  
Far kan evt. fortælle, at regnormen er med til at nedbryde visne planter til jord.

## HVERDAG 3

### FIND EN MÆLKEBØTTE OG PUST

På denne årstid vil I kunne finde mange visne mælkebøtter. Prøv at plukke en og puste til den. Så vil I opleve, at frøene spredt sig med vindene.

#### Samtaler far og barn

Tal om hvor I frøene flyver hen?  
Hvordan tror I, at der kommer nye mælkebøtter?

## HVERDAG 4

### KARTOFFELFÆLDER

Fang små dyr i en kartoffel. Skær en bagekartoffel over, og udhul kartofflen i midten, lav to små indgange, som dyrene kan kravle ind af. Saml kartofflen igen med to elastikker. Prøv at grave kartofflen ned i jorden, så indgangen er i jordoverfladen. Lad fælden stå ude natten over og undersøg om morgenen, hvilke dyr I har fanget.

#### Samtaler far og barn

Hvilke dyr fandt I? Hvorfor kan dyrene godt lide at gemme sig inde i kartofflen?

## WEEKEND

### BYG EN HULE

Gå ud i en park eller skov. Prøv nu at gå på opdagelse efter et sted, der kunne være oplagt som en hule. Måske kan I kravle ind i et krat eller en busk. Måske skal I ud og samle en masse store pinde, som I kan bygge en hule med.

#### Samtaler far og barn

Kunne I lide at være inde i hulen?  
Hvordan kan man gøre en hule hyggelig?  
Er det anderledes at lave hule udendørs end indendørs?





# JUNI



## HVERDAG 1

### PÅ OPDAGELSE I DET HØJE GRÆS

Om sommeren kan I være heldige at finde et område, hvor græsset er vokset højt og vildt. Prøv at gå på opdagelse ind i den vilde græs-djungle. I kan lege, at I er et dyr som skal finde vej gennem det høje græs.

#### Samtaler far og barn

Hvordan var det at være omgivet af græs? Var det sjovt, uhyggeligt, spændende eller andet? Var det rart, at din far var i nærheden? Eller vil du gerne mere på opdagelse på egen hånd?

## HVERDAG 3

### PLUK HYLDEBLOMSTER

I denne måned er der hyldeblomster mange steder. De kan plukkes på cykelstier, i byparker, i vejrabatten mm. Gå på jagt efter dem og pluk en stor pose fuld af dem. I kan evt. putte dem i pandekager eller lave hyldeblomstsaft af dem. Find en opskrift på internettet.

#### Samtaler far og barn

Hvad smager hyldeblomster af? Hvilken saft er jeres yndlings? Er der andre ting i naturen, som man kan lave saft af?

## HVERDAG 2

### PLUK VILDE BLOMSTER

Tag ud i et naturområde, kør en tur og kig i vej-siden efter vilde blomster. Stop op et sted, hvor I kan se, der er vilde blomster og pluk en buket med hjem.

#### Samtaler far og barn

Hvilke blomster kan I bedst lide? Kender I nogle, som vil blive glade for en buket blomster?

## HVERDAG 4

### PUT SKOVJORDBÆR PÅ STRÅ

På denne årstid kan I finde skovjordbær. Led efter dem i haver, parker eller skovbunden. Prøv at putte jordbærrene på et strå, så har I en lækker snack.

#### Samtaler far og barn

Hvilke bær er jeres yndlings? Smager skovjordbær af noget I kender?

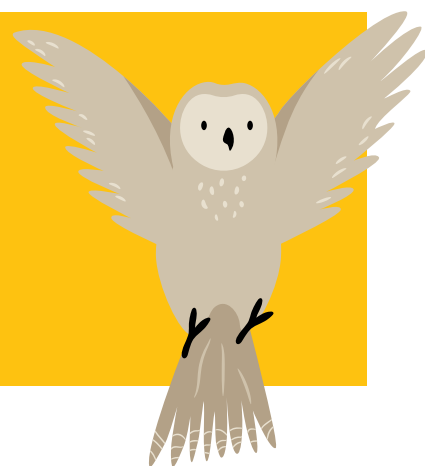
## WEEKEND

### OVERNAT UDENFOR

I juni kan der være varme sommernætter, og det kan være hyggeligt at sove sammen udendørs. Slå et telt op i haven eller find en shelterplads, hvor I kan tage soveposer med.

#### Samtaler far og barn

Hvordan er det at sove udendørs? Hvad er anderledes i forhold til at sove hjemme i sin seng? Har I lyst til at prøve en anden gang?





# JULI



HVERDAG  
1

## BARE FØDDER

På en varm sommerdag er der ikke noget bedre end at slippe fødderne fri. Tag sko og strømper af, mærk græsset, dyp fødderne i vandet. Prøv at kilde hinanden under fødderne med et græsstrå, blomster eller andet.

### Samtaler far og barn

Hvordan føles det at have bare fødder? Hvad er anderledes i forhold til at have sko på?

HVERDAG  
2

## KIMS LEG

I skal skiftes til at finde 5-10 forskellige naturting. Vis tingene til hinanden og gem dem så under et tørklæde. Når tingene er gemt, så skal I øve jer i at huske alle de ting, der er.

### Samtaler far og barn

Var I gode til at huske tingene - eller var det svært at huske, hvad der var gemt?

HVERDAG  
3

## FIND BRÆNDENÆLDER

Led efter brændenælder i en park eller skov. Nu skal I være modige - prøv at mærke midt på brændenælderne, og på siden af brændenælderne. Tip: Hvis det stikker lidt, så kan mælkebøttesaft hjælpe på svien.

### Samtaler far og barn

Var der nogle steder på brændenælden I kunne røre uden at brænde jer? Blev I overraskede over, at brændenælden stak lidt? kender I andre planter, som kan det samme?

HVERDAG  
4

## AFSLAPNING UNDER TRÆKRONEN

Gå ud i en park eller en skov og find et stort træ. Læg jer under træet og kig op på kronen på træet. Luk derefter øjnene og læg mærke til, hvad I kan føle, høre og dufte.

### Samtaler far og barn

Hvad kan I se, når I kigger på trækronen? Hvad kan I høre, når I lukker øjnene? Hvordan dufter der, her hvor I er? Hvordan føles det at ligge på jorden eller græsset - hvad kan I mærke?

WEEKEND

## STRANDTUR - BADE OG BYGGE SANDSLOT

En varm sommerdag kan det være skønt at tage på stranden, plaske med vand og bygge sandslot og have god tid til at være sammen. Husk solcremen.

### Samtaler far og barn

Hvad er det bedste ved at være på stranden? Hvad kan I godt lide at lege med, når I er på stranden sammen?



# AUGUST



HVERDAG  
1

## LYT TIL NATURENS LYDE

Tag sammen ud til en skov, strand eller park. Sæt jer ned og vær helt stille. Nu skal I sidde og lytte til naturens lyde.

### Samtaler far og barn

Hvilke lyde kunne I høre? Hvordan lyder det, når det blæser, når bølgerne kommer ind på stranden osv.?

Hvordan er det at være helt stille sammen?

HVERDAG  
2

## NATURUDSTILLING

Find hver især fire grene, som I kan lave en lille ramme af. Gå derefter på opdagelse i naturen og find ti forskellige skøre, sjove, pæne eller grimme ting, som I vil udstille i jeres egen ramme. Nu kan I invitere hinanden på besøg i jeres udstillinger.

### Samtaler - far og barn

Hvad kan man bruge de ting til, som man finder i naturen?

Hvad er det flotteste i jeres udstilling?

HVERDAG  
3

## VANDKAMP

På en varm sommerdag er det oplagt at lave vandkamp. Brug hvad I har, som kan sprøjte med vand. Fx. vandballoner, en vandpistol, en sprøjte eller andet. En vandflaske som I laver små huller i, kan fungere godt som vandpistol.

### Samtaler far og barn

Er det dejligt at blive kølet ned?

Hvad er bedst at sprøjte med? Har I lyst til at lege vandkamp igen en anden gang?

HVERDAG  
4

## INSEKTVÆDDELØB



Gå ud i en park, en skov, en byhave og medbring et syltetøjglas. Find hver især et insekt, en bille, en orm eller en edderkop. Tip: Kig under træstubbene. Lav en cirkel og placer dyrene i midten af cirklen. Gæt nu på, hvem der kommer hurtigst ud af cirklen?

### Samtaler - far og barn

Var der noget, der overraskede jer?

Er de dyr, som har flest ben de hurtigste?

Hvorfor kan nogle dyr kan bevæge sig hurtigere end andre?

WEEKEND

## FIND ET BROMBÆRKRAT

I august er det sæson for brombær. På at gå på jagt efter brombær ved cykelstier, tæt på togbaner, i parker eller i et naturområde tæt på jer.

Tag en skål med - og pluk løs. Måske har I nok til også at lave syltetøj til weekendpandekager.

### Samtaler far og barn

Kan I lide at plukke bær?

Hvad smager brombær af? Kender du noget, der ligner dens smag?





# SEPTEMBER



HVERDAG  
1

## KRAVLE I TRÆER

Find et godt træ tæt på, hvor I bor og øv jer i at kravle i træer. Det er godt at have sin far tæt på, hvis man mister fodfæstet undervejs.

### Samtaler far og barn

Hvad er det sejeste ved at kravle i træer? Hvad er det sværeste ved at kravle i træer? Kunne din far lide at kravle i træer som barn?



HVERDAG  
2

## LAV NATURMUSIK

Gå ud i en park eller en skov. Saml nogle pinde, sten eller kogler, der kan bruges som instrumenter. Afprøv lydene når I banker to pinde eller sten sammen, eller hvis I banker dem ned i jorden eller på træstammerne. Se nu om I kan lave en rytme. Prøv jer frem :)

### Samtaler far og barn

Kunne I lide at lave musik i naturen? Er lydene anderledes, når I er udendørs i forhold til indendørs?

HVERDAG  
23

## NATURNINJA

I dag kan I lege, at I er naturninjaer. Find en park eller skov, og prøv nu om I kan bevæge jer så lydløst omkring som muligt. Måske skal I liste afsted, måske skal I kravle, måske skal I gå på tæer.

### Samtaler far og barn

Hvordan var det at skulle bevæge sig lydløst afsted?  
Er du eller din far bedst til at bevæge sig stille?  
Lagde I mærke til noget nyt, mens I gik stille afsted?

HVERDAG  
4

## FLYVE MED DRAGE

Om efteråret kan der være blæsende dage, som er gode til drageflyvning. Køb eller byg jeres egen drage, og tag ud i et åbent område. Leg og hyg jer :)

### Samtaler far og barn

Hvordan gik det med at styre dragen? Var det sjovt at flyve med drage - hvorfor? Hvad tror I, at dragen kan se, når den flyver så højt oppe?

WEEKEND

## PLUKKE ÆBLER

I september er der sæson for æbler. Kig efter om der er æbletræer i jeres lokalområde. Måske kender I nogle med en have, eller også kan I tage på en frugtplantage, som har pluk-selv æbler.

### Samtaler far og barn

Hvilket æble er jeres yndlings? Hvad kan man bruge æbler til?  
Kan I finde på en god ret med æbler?



# OKTOBER

HVERDAG  
1

## SAMLE KASTANJER

I oktober falder der kastanjer ned fra kastanje-træerne. Prøv at kigge efter dem i jeres nærmeste park. Hvis I har lyst, så kan I tage dem med hjem og lave kastanjedyr af dem. Brug grillspyd eller tandstikker til at lave ben.

### Samtaler far og barn

Hvordan føles det at holde en kastanje i hånden? Hvilke dyr kan man lave af kastanjer? Hvor skal kastanjerne pynte henne?

HVERDAG  
2

## FINDE PINDE TIL EN SVÆRDKAMP

Se om I kan finde en bunke pinde i jeres lokale park eller skov. Nu kan I lege, at I er riddere. Brug jeres pind som sværd og tag en dyst sammen.

### Samtaler far og barn

Kan I lide at være riddere - hvorfor? Hvad er det sejeste ved at være ridder? Kan man lege, at pinde er andre ting end et sværd?

HVERDAG  
3

## BAD I EFTERÅRSBLADE

Om efteråret falder alle bladene af træerne. Gå ud i en park eller en skov og saml en stor bunke blade sammen. Prøv at kaste en kæmpe bunke blade op i luften og prøv at smide jer i bunken sammen.

### Samtaler far og barn

Hvordan føles det at være omgivet blade? Kunne I lide at smide jer i bunken af blade - hvorfor/hvorfor ikke?

HVERDAG  
4

## LAV EN BLADKRANS

Når I er på vej hjem fra børnehave eller skole, så prøv at samle en pose fyldt med blade. Derhjemme kan I lave en fin krans ved at sætte alle bladene på snor. Lad kransen tørre og hæng den evt. op som pynt på jeres dør.

### Samtaler far og barn

Hvorfor visner bladene på denne årstid? Hvad sker der med træerne når alle bladene falder af?

WEEKEND

## LAV GRÆSKARLYGTER

I slutningen af oktober er det Halloween. Køb derfor et stort græskar og hjælp hinanden med at lave græskaret om til et uhyggeligt græskarhoved. Inde i græskaret kan I sætte en stearinlys. Sæt græskar ud foran jeres hoveddør, så har I en lygte, der lyser op i mørket.

### Samtaler far og barn

Hvorfor fejrer man halloween? Var det svært at skære græskaret ud? Hvad kan man ellers bruge græskar til?





# NOVEMBER



## HVERDAG 1

### KIGGE PÅ STJERNER

I november bliver det tidligt mørkt, og derfor man kan være heldig at se stjerner på stjerneklare dage. Gå ud sammen og kig på himlen - og se om I kan finde nogle smukke stjernebilleder.

#### Samtaler far og barn

Hvad ligner stjernerne? Hvad er en stjerne? Hvilket stjernebillede kan I bedst lide?



## HVERDAG 2

### GÅ UD I MØRKET MED LOMMELYGTE

Tag din far i hånden og gå på tur ud i mørket med en lommelygte. Se hvordan træer og buske ser ud i mørket. Prøv at lyse rundt omkring.

#### Samtaler far og barn

Hvordan er det at være sammen i mørket? Kan I lide at være udenfor i mørket? Er det rart eller uhyggeligt?

## HVERDAG 3

### LEG I VANDPYTTERNE

På en regnvejrsdag er der ikke noget sjovere end at gå ud og hoppe i vandpytterne. Iklæd jer gummistøvler og regntøj. Løb igennem vandpytterne, hop og dans. Find små sten og grene og se hvem der kan ramme flest vandpytter og lave de største plask!

#### Samtaler far og barn

Hvorfor er det sjovt at hoppe i vandpytterne? Kan du eller din far lave de højeste plask?

## HVERDAG 4

### KRAM ET TRÆ

Gå en tur i jeres lokalområde og udvælg jer et yndlingstræ, kig på det og kram det. Prøv nu at få bind for øjnene, og se om I kan genfinde træet, når I ikke kan se noget.

#### Samtaler far og barn

Var det svært at finde jeres yndlingstræ? Hvordan er det kun at kunne mærke på træet?

## WEEKEND

### NATURBINGO

Prøv at lave naturbingo sammen. Lav gerne jeres egen plade med felter. Tegn eller skriv forskellige naturting. Det kan være et blad, en kogle, en sten, en gren, en svamp osv. Nu skal I ud og se i jeres lokale park eller skov, om I kan finde tingene på pladen.

#### Samtaler far og barn

Var det muligt at finde tingene? Skal I evt. lede andre steder? Er der forskel på, hvad man kan finde om vinteren i forhold til om sommeren?



# DECEMBER



HVERDAG

1

## BARE TÆER I KULDEN

Om vinteren er det rigtig koldt udenfor. Prøv en dag at være modig og tag sko og strømper af og gå en tur på det kolde græs. Skynd jer ind i varmen igen.

### Samtaler far og barn

Hvordan føles det at blive helt kold på fødderne? Var det sejt, ubehageligt, rart, skørt?

HVERDAG

2

## MAD TIL FUGLENE

Om vinteren bliver fuglene glade for, at der er hængt mad ud til dem. Prøv at skære et æble i ringe. Put ringene på en snor og hæng dem ud på et træ i nærheden. Hold øje med om fuglene kommer forbi.

### Samtaler far og barn

Hvilken slags fugl har spist maden? Hvad tror I, at der er fuglenes livret? Hvad er din livret?

HVERDAG

3

## ISLYGTER

Når det er frostvejr udenfor, så er det smukt med islygter. Prøv at putte vand i nogle balloner. Sæt balloner ud om natten. Næsten morgen vil ballonerne være runde og fyldt med is. Tag plastikken af ballonen og sæt et fyrfadslys ned i.

### Samtaler far og barn

Hvad synes I, at islygterne ligner? Hvad sker der med lygterne, når det ikke er frostvejr mere?

HVERDAG

4

## SAMLE TING TIL JULEDEKORATIONER

I december kan det være hyggeligt at tage naturen med indenfor. Gå en tur i jeres lokale skov eller park og saml smukke kogler, agern, gran og andet til at lave juledekorationer.

### Samtaler far og barn

Hvad synes I er smukt i naturen? Hvad kan I bedst lide i decembermåneden?

WEEKEND

## BYGGE SNEMAND

I kan være heldige at det er snevejr i decembermåneden. Tag flyverdragter på og gå ud og lav flotte snemænd eller kast snebolde på hinanden?

### Samtaler far og barn

Kan I lide snevejr? Hvordan føles sneen? Hvad sker der med sneen, når den smelter?







Kalenderen er udviklet af Forum for Mænds Sundhed i projekt "Med Far i Naturen". Projektet er støttet af Friluftsrådet og medfinansieret af Nordea Fonden i projekt "Far for livet".

Du kan finde flere aktiviteter for fædre og børn på platformen [www.farforlivet.dk](http://www.farforlivet.dk). Yderligere information om projektet eller Forum For Mænds Sundheds arbejde kan findes på [www.sundmand.dk](http://www.sundmand.dk)

**far**  
FOR LIVET

FORUM FOR  
**MÆNDS  
SUNDHED**



Friluftsrådet

Støttet med udlodningsmidler til friluftsliv

**NORDEA  
FONDEN**  
Vi støtter gode liv