

# Naturguide

## Troldhedestien

# Indhold

Naturguide på Troldhedestien.....	2
Naturen som social løftestang.....	3
Naturguideuddannelsen.....	4
Undervisningsmateriale.....	5
Modulbeskrivelse.....	7
• Bål i naturen.....	8
• Klædt på til naturen.....	9
• Gæst i naturen.....	10
• Opdage naturen.....	11
• Samle i naturen.....	12
• Spise i naturen.....	13
• Sanser i naturen.....	14
• Være i naturen.....	15
• Naturguide.....	16
Naturguideark.....	17
• Oversigt.....	18
• Bålguide.....	19
• Beklædningsguide.....	20
• Skilteguide.....	21
• Opdageguide.....	22
• Samleguide.....	23
• Madguide.....	24
• Sanseguide.....	25
• Aktivitetsguide.....	26
• Fortælleguide.....	27
• Turplanlægning.....	28
• Noter.....	29
• Klistermærker.....	30
• Diplom.....	31



# Naturguide på Trolthedestien

Kolding Kommune har med stor succes udviklet konceptet Naturguide på Trolthedestien. Det er et læringsforløb, hvor unge og voksne med særlige behov uddannes til at være naturguider. De lærer at formidle natur og friluftsliv i det nære og trygge naturlandskab, som Trolthedestien tilbyder. Dermed bidrager naturguiderne til gode naturoplevelser og vækker lysten til at gå på opdagelse i naturen både for sig selv og sammen med andre.

Naturguideuddannelsen er et tilbud, med muligheden for at blive klogere på naturen i lokalområdet, få flere kompetencer i friluftsliv og en øget tryghed i at færdes i naturen. Det er et tilbud om at træde ind i et socialt naturfællesskab, hvor der opnås større selvindsigt og selvværd gennem læring og mestringsaktiviteter. Med støtte fra underviseren eller andet pædagogisk personale giver det desuden naturguiderne en mulighed for at bidrage til naturformidling for ligesindede borgere, børnehaver, familie med flere.

Dette hæfte indeholder en beskrivelse af uddannelsesforløbets ni moduler med tilhørende undervisningsmateriale, som er tilpasset den brede målgruppe. Hæftet henvender sig alle, som har lyst og mulighed for at tilbyde en naturguideuddannelse for en målgruppe, der vil have glæde af forløbet og af at blive naturguider.

Uddannelsen og materialet er som udgangspunkt udviklet til at uddanne naturguider tilknyttet naturområdet Trolthedestien, en tidligere jernbanestrækning der løber gennem et varieret naturlandskab. Denne version af det samlede undervisningsmateriale, er formet så det også kan bruges i andre naturområder og nemt kan tilpasses forskellige målgrupper. Håbet med hæftet er, at institutioner, organisationer og foreninger, der arbejder med voksne med særlige behov, bliver inspireret og får glæde af materialet.

Udviklingen af konceptet er støttet med midler fra Friluftsrådet og er udviklet i samarbejde med Designskolen Kolding og konsulentfirmaet Vedbaalet.dk. Men først og fremmest er konceptet skabt sammen med borgere og pædagoger fra socialpsykiatrien, værestederne og beskæftigelsestilbud, som hører under Socialforvaltningen i Kolding Kommune. Desuden har naturvejledere og andre naturinteresserede givet deres input med naturfaglige og pædagogiske erfaringer.

Konceptet og materialet er testet af flere grupper, der på forskellige vis har grebet uddannelsen an på den måde, der passede dem og deres muligheder. Alle har givet konstruktiv og værdifuld feedback til udviklingen og færdiggørelsen af dette materiale.

Tusind tak til jer alle.



# Naturen som social løftestang

Baggrunden for udviklingen af naturguideuddannelsen har sit udspring i projektet Troldhedestien – Mødesteder og oplevelser for alle i Kolding Kommune. Det er et længerevarende projekt, hvor der er skabt uderum og mødesteder med plads til naturoplevelser og fællesskaber mellem mennesker med forskellige forudsætninger. Projektets mål er at skabe social inklusion, sociale relationer og selvværd for mennesker langs Troldhedestien.

Naturguideuddannelsen opstod som et delprojekt med et ønske om at bruge naturen som social løftestang for sociale relationer og meningsfulde fællesskaber mellem mennesker med fysiske og psykiske udfordringer. Visionen med uddannelsen er at give målgruppen mulighed for at mødes om en fælles lyst til at lære mere om naturen. Det at mestre og gøre gavn sammen med andre opnås gennem de færdigheder og kompetencer uddannelsen giver. Den enkelte vil opleve øget tryghed, glæde og tilhørsforhold i det at være ude i naturen og ikke mindst et styrket selvværd.

Derudover er det håbet, at naturguiderne vil få mod på at guide andre. Det vil give dem muligheden for at være medskabere af gode naturoplevelser og forhåbentlig vække lysten til i stigende grad selv at formidle og guide andre til at gå på opdagelse i naturen. Naturguiderne skal ikke kunne det samme, og den enkeltes kompetencer skal sættes i spil, så de hver især får deres egne ekspertområder.



- I en brugerundersøgelse, lavet af Designskolen Kolding, identificeredes borgernes behov, ønsker og drømme i forhold til Troldhedestien og udviklingen af denne med nye mødesteder og fællesskaber.
- Centrale temaer i analysen er historiefortælling, vandring og guidning. Mange udtrykker at de gerne vil "guides" i naturen og har brug for hjælp til at finde de gode oplevelser og de trygge steder.
- Fælles for de tre temaer er, at de udsatte borgergrupper ofte ikke selv er i stand til at være opsøgende i forhold til naturoplevelser, men at de oplever en stor glæde ved at komme ud.
- Årsagerne til, at målgruppen ofte fravælger aktiviteter og ophold i naturen og ikke har opbygget kompetencer og færdigheder inden for natur- og friluftsliv, er ikke ens for alle. Erfaringerne fra forskning og vores egne brugerundersøgelser viser, at mange af de sårbare mennesker har brug for støtte og guidning for at komme ud at være i naturen.

# Naturguideuddannelse

Naturguideuddannelsen er opdelt i ni moduler med tilhørende undervisningsmateriale til både underviseren og de kommende naturguider. Materialet og opbygningen er til inspiration og formet, så det er fleksibelt og brugbart for den brede gruppe.

En af forudsætningerne for at opleve og have det rart i naturen er, at man har en tryk ramme at være i. Bålet er et godt sted at have base og lade gruppen arbejde sig ud fra. Derfor starter det første modul ved bålet. Dernæst handler det om den rigtige påklædning og viden om, hvad man kan og må i naturen. De første tre moduler giver basisviden til at "klæde" de kommende naturguider på. De næste tre moduler handler om at blive nysgerrige og gå på opdagelse i alle de ting, man kan finde, samle og spise i naturen. Den fortrolighed, der bliver opbygget ved at være i naturen, kan naturguidegruppen bruge i de sidste tre moduler. Her drejer det sig om, at turde mærke sig selv og åbne op for at guide andre til gode oplevelser i naturen. Derfor har uddannelsen denne opbygning af de ni moduler:

- |                                |                           |                           |
|--------------------------------|---------------------------|---------------------------|
| 1. <b>Bål i naturen</b>        | 4. <b>Opdage naturen</b>  | 7. <b>Sanse i naturen</b> |
| 2. <b>Klædt på til naturen</b> | 5. <b>Samle i naturen</b> | 8. <b>Være i naturen</b>  |
| 3. <b>Gæst i naturen</b>       | 6. <b>Spise i naturen</b> | 9. <b>Naturguide</b>      |

Alle modulerne kan varieres i indhold og sværhedsgrader alt efter deltagernes mentale og fysiske parathed. Derfor må man som underviser gøre sig nogle overvejer om, hvordan man vil gribe forløbet an inden starten. Hvor meget tid, der bruges på de forskellige moduler og uddannelsen som helhed, kommer an på både gruppens udholdenhed, og hvor meget arbejdstid den enkelte underviser har til rådighed. Hvert modul afsluttes med en opsamling, gennemgang af det lærte og udlevering af modulklistermærker.

Underviseren må finde balancen mellem friluftslivsaktiviteter, opdagelser i naturen og dialogen om emnet i hvert modul. I uddannelsen pågår også et relationsarbejde, hvor ressourcerne hos gruppen opdages hen ad vejen og gerne må sættes i spil.

Uddannelsen og dette materiale lægger op til, at undervisningen afholdes i naturen med vægt på at skabe en tryk base for gruppen at være i. Et bestemt naturområde med et bålsted kan give et særligt tilhørsforhold, genkendelighed og skabe trykghed. For nogle vil det være altafgørende, at der er toiletter og andre faciliteter med nem tilgængelighed, mens andre fint vil kunne klare mere primitive forhold. Sørg for at vælg den rette base i forhold til målgruppen.



# Undervisningsmateriale



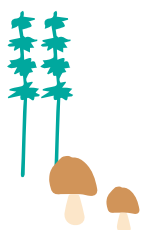
Til hvert af de ni moduler hører et forberedende modul-ark, som er underviserens guide til modulet. Her er der en kort beskrivelse af modulets indhold. Desuden er der oplæg til overvejelser samt inspiration til den praktiske udførelse af modulet.

Den enkelte underviser kan differentiere undervisningen alt efter målgruppen. Underviseren forbereder med inspiration fra undervisningsmaterialet aktiviteter, dialoger og brugen af naturguidearkene til hvert modul. Der opfordres til at udforske emnet og området sammen med deltagerne og lade dem bidrage med deres viden. Inddrag gerne emner og aktiviteter, som deltagerne ved noget om og brænder for. Den enkelte underviser og gruppen kan dermed lægge deres egne naturinteresser og fagligheder ind og udforske modulet på mange måder.

De kommende naturguider skal ved starten af uddannelsen have uddelt en komplet mappe med alle naturguidearkene. Erfaringen fra testningen var, at naturguiderne havde stor glæde af at bladre materialet igennem og dermed hurtigt fik et overblik i emnerne for den samlede uddannelse. Undervejs og efterfølgende kan mappen understøtte og hjælpe naturguiderne, når de er på ture og eventuelt guider andre med støtte fra underviseren eller andet pædagogisk personale.

Naturguidearkene starter med et oversigtsark med overskrift og piktogrammer på de ni moduler. Arket bruges efter hvert endt modul til at indsætte et klistermærke eller en anden markering for at modulet er gennemført. Dernæst kommer naturguideark 1-9. Hvert ark har til formål at understøtte det enkelte modul og skabe dialog om emnet. Arkene skal også styrke guidernes evne til kunne huske modulets indhold efterfølgende.

Arkene består af både tekst og piktogrammer, for at materialet også er brugbart for dem, der ikke kan læse og skrive. Det er et materiale, der har til hensigt hverken at tale op eller ned til nogen. Derimod tilbyder dette en visuel tilgang til uddannelsen, hvor mennesker med forskellige forudsætninger kan opnå læring og udvikling. Oplevelsen ved testning af materialet var, at det blev taget meget positivt imod af den brede målgruppe. Det inspirerer, fordi det er overskueligt og konkret.



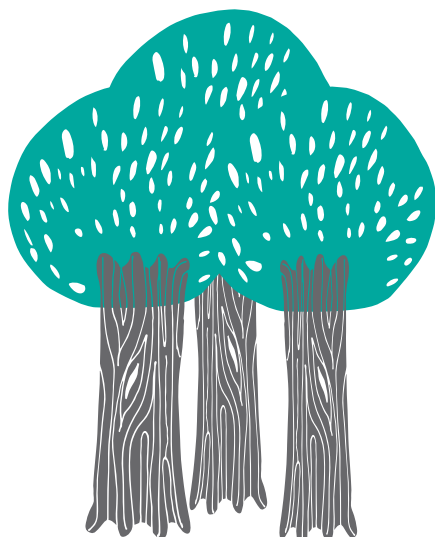
Derudover er der generelle naturguideark, som kan bruges til alle moduler:

- Arket Turplanlægning har til formål at forberede en gruppe på, hvad der til næste modul kræves. Det at være forberedt hjemmefra og kende til næste moduls indhold skaber tryghed, motivation og vedholdenhed. Som det eneste ark er det lavet i to udgaver. Ét man kan skrive på og ét hvor man kan krydse piktogrammer af. Det ene eller andet ark bruges alt efter gruppens læse- og skrivefærdigheder. Naturguiderne kan også bruge arket, hvis de selv planlægger en tur.
- På arket Naturguidenoter kan de kommende naturguider skrive noter og gode råd. Der er også plads til tegninger/skitser fra dagen. I kraft af sin enkelthed kan det tilpasses mange forskellige niveauer. Hvis underviseren vurderer, at gruppen vil have glæde af de to ekstra ark, kan de også sættes ind i mappen på forhånd.
- Efter hvert endt forløb modtager alle i gruppen et klistermærke tilhørende modulet. Mærket sættes ind i deres mappe på forsiden med det visuelle overblik. Klistermærkerne har til hensigt at skabe stolthed og motivere til at vedholde uddannelsen. Har underviseren ikke mulighed for at få trykt klistermærkerne, kan man eventuelt finde på en anden løsning som at klippe mærket ud og lime det på.

Som det sidste i dette materiale er der et diplom. Alle i gruppen får afslutningsvis et bevis på, at de har gennemført uddannelsen. Underviseren udfylder med navn og underskrift til hver af de nye naturguider.

Ved testningen af konceptet fik alle deltagerne en t-shirts med logo på. Det vakte stor begejstring og stolthed hos alle. Det kunne også være badges, veste, rygsække eller andet, som henviser til, at de er naturguider.

***Rigtig god fornøjelse med naturguideuddannelsen!***



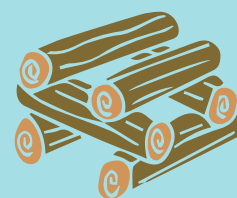
# Modulark 1-9

En beskrivelse af hvert modul til underviseren



# Naturguide

## Troldhedestien





# Bål i naturen



Uddannelsens første modul handler om at komme godt fra start og komme i gang med at lave nogle friluftslivsaktiviteter. Det at tænde bål og efterfølgende samles om bålet styrker fællesskabet. Det er af stor betydning, at de ved hvad uddannelsen byder på, og at de bliver motiverede til at være med. Her skal der skabes en tryk ramme for målgruppen ud fra deres fysiske og mentale forudsætninger.

I dette modul får gruppen de første kompetencer og færdigheder til at mestre båltænding. Bålet skal være en tryk base gennem alle modulerne. Dermed er der rig mulighed for, at alle når i mål med båltænding i løbet af uddannelsen. Bålmodulet handler også om at opleve glæden ved bålet varme og lys. Det er rundt om bålet, at fortællingerne bliver levende og fællesskabet mærkes. Roen sænker sig og giver plads til de nære samtaler og fordybelse.

## Overvejelser og forberedelse

Før uddannelsen starter er det vigtigt at overveje og forholde sig til, hvor og hvordan der skabes en tryk og social ramme for deltagerne. Alle skulle gerne opleve at få lysten og modet til at være med ud fra de kompetencer, de har. Overvej, hvordan flest mulige kan være aktive og deltage i processen om at tænde bål.

Forbered naturguidemappen med moduloverblik, naturguideark 1-9, naturguidentoter og turplanlægning til alle deltagere. Forbered grej til båltænding.

## Praktisk udførelse

Alle får udleveret naturguidemappen. Lad gruppen kigge mappen igennem, så de ved, hvad uddannelsen går ud på. Tal om uddannelsens indhold, deres muligheder for at dele deres viden, og tal om nogle af friluftaktiviteterne, I skal lave.

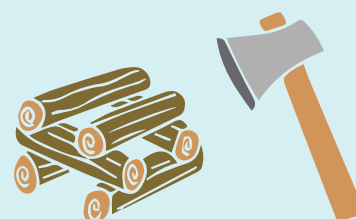
Så skal der tændes bål! Gennemgå det båludstyr, I har. Tal om bålbygning, brændværdi og bålregler. Gennemgå naturguidearket Bålguide  
Sørg for, at alle er en del af båltændingen. Når I sidder ved bålet, kan I tale om bålet værdier nu og i gamle dage. Varme, lys, forarbejdning af ting og mad med mere. I kan også lave andre aktiviteter som fællessang, snitte eller stege pandekager over bål.

Lav eventuelt en fælles optændingskasse med bl.a. birkebark til de kommende moduler.

## Kopiark:

- Bålguide
- Turplanlægning
- Naturguidentoter

**Modulklistermærke udleveres**



# Klædt på til naturen



Modulet handler om den gode turplanlægning, den rigtige beklædning og friluftsudstyr. Der skal skabes viden om det at være rigtig klædt på og være godt forberedt før en tur for dermed at opnå gode naturoplevelser.

I dette modul skal der også være fokus på at få skabt et godt fællesskab med plads til den enkelte. Mennesker med særlige behov kan have en tung rygsæk af dårlige oplevelser med fra deres skolegang både fagligt og socialt. Den skal de gerne slippe her og i stedet opleve, at der er plads til læring og udvikling med de forudsætninger, som den enkelte har med sig.

## Overvejelser og forberedelse

Forbered grej til bålænding. Medbring forskellige friluftsbeklædninger og -udstyr, der kan vises til gruppen og tages i brug. Forbered også nogle praktiske aktiviteter hvor friluftudstyret tages i brug, så modulet ikke bliver for teoretisk et emne om det at være klædt på til naturen.

## Praktisk udførelse

Tænd bål i fællesskab. Lad alle byde ind med fortællinger om gode naturoplevelser. Gennemgå arket: Turplanlægning (Vælg mellem de to udgaver)

Vejret er vi ikke herre over, og man kan tage på svampetur uden at finde svampe. Tal om, at man ikke kan planlægge sig ud af alt. Derfor handler den gode oplevelse også om at være i noget, der er uforudsigeligt og samtidig lade sig begejstre af det, man møder.

Gennemgang af naturguidearket Beklædningsguide og vis det medbragte udstyr. Hvad passer til varmt eller koldt vejr? Hvilken betydning har det for oplevelsen af at være ude? TMV-reglen (Tør-Mæt-Varm). Læg vægt på, at man nemt kan bruge det, man har, og at det ikke er nødvendigt at købe sig fattig i nyt friluftsudstyr for at være en naturguide. For at få en praktisk del ind i modulet kan der leges med friluftsgrej som at samle en trangia, tænde ild med tændstål eller lave popcorn over bål.

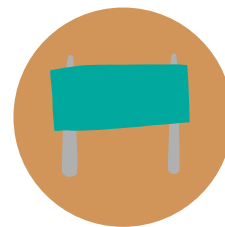
## Kopiark:

- Beklædningsguide
- Turplanlægning
- Naturguidenoter

**Modulklistermærke udleveres**



# Gæst i naturen



Modulet handler om at være den gode gæst i naturen. Gruppen skal have indsigt i og dele deres viden om, hvordan man færdes og opfører sig, når man er på tur.

De skal kende til betydningen af de skilte og piktogrammer, man møder på stierne. De skal lære om nogle af de regler, der er for, hvor man må færdes, lave bål eller overnatte. Den opmærksomhed og viden gruppen får, kan gøre dem til en form for ambassadører for naturen og vise vejen for andre.

## Overvejelser og forberedelse

Vælg et område og en rute der byder på skilte, som I kan stoppe op ved og tale om. Find et kort over området. Vælg et eller flere temaer, hvor I vil være ekstra gode gæster i naturen. I kan f.eks. sætte fokus på at hilse på andre I møder, lægge mobiltelefonen væk eller samle affald. Overvej, om der skal være en overraskelse undervejs i modulet i form af en skattejagt.

## Praktisk udførelse

Start modulet med at gennemgå naturguidearket Skilteguide. Tal om piktogrammernes betydning, og hvor vi møder dem. Gå en mindre rute alt efter hvad målgruppen kan. Stop ved de skilte, I møder, og tal om deres betydning. Kig gerne på et kort over området og lad gruppen prøve at finde og vise vej.

Fortæl om god færdsel og ophold i naturen. Undersøg reglerne for området og kom med nogle bud på god opførelse. Hvilke regler er der for de forskellige naturområder, skove, stier og private marker? Hvem og hvad er det vigtigt at tage hensyn til? Tal om årstiderne i forhold til dyreliv i naturen. Vælg et eller flere dyr vi vil være ekstra opmærksomme på, når vi færdes i naturen.

Kan I som gruppe gøre noget for at hjælpe andre på vej til at være gode gæster i naturen? Hvis der er fundet skrald, kan der tales om nedbrydningshastigheder.

## Kopiark:

- Skilteguide
- Turplanlægning
- Naturguidenoter

**Modulklistermærke udleveres**



# Opdage naturen



Indholdet for dette modul er nærmest alt mellem himmel og jord! Overordnet handler det om at skabe bevidsthed om og nysgerrighed for naturens mangfoldighed af dyre- og planteliv samt landskabets formning og historiske fortællinger.

Alt efter, hvor meget tid I har, og hvad gruppen rummer og interesserer sig for, kan I udforske forskellige emner. Her må gruppens viden gerne komme i spil. Skab en ramme, hvor den enkelte kan dele ud af sin viden. Der kan også lægges vægt på at finde vej i naturen med fokus på kortlæsning, kompas og GPS.

## Overvejelser og forberedelse

Emnet er bredt. Overvej, hvordan I vil gribe det an, og hvor lang tid I vil bruge på det. Er det et forløb, som kører sideløbende med de andre moduler, eller er det et enkelt forløb? Byder jeres naturområde på noget særligt, som I vil ud at undersøge? Hvis nogen i gruppen har en særlig viden om et emne, som de vil kunne dele med resten af gruppen, er det vigtigt at lade dem komme til orde og opleve, at de kan være medformidlere og få en form for ekspertrolle.

Hvis det giver mening for gruppen, så medbring flora-/faunabøger, kikkerter og andet feltudstyr. Medbring eventuelt også en mobil med GPS eller kort og kompas, hvis I også ønsker at arbejde med at finde vej i naturen. Undersøg om der er nogle lokalhistoriske fortællinger for området.

## Praktisk udførelse

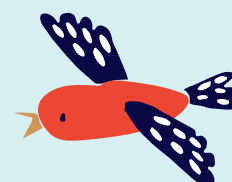
Gå på opdagelse i et naturområde. Hvad finder I, og hvad undres I over? Tal om det, I finder. Gør plads til at gruppen kan fortælle, stille spørgsmål og undres. Brug jeres opslagsbøger. Tal om hvordan naturen ændres gennem årstiderne.

Indtegn eller skriv landskabstyperne og de fundne dyr og planter på jeres tur på naturguidearket Opdageguide. Brug tid på at kigge og læse kort over området. Ligger der nogle historiske steder og/ eller nogle særlige landskabstyper, som I vil udforske nærmere?

## Kopiark:

- Opdageguide
- Turplanlægning
- Naturguidenoter

**Modulklistermærke udleveres**



# Samle i naturen



Modulet handler om at gå på opdagelse, blive nysgerrig og undre sig over alt det, I kan finde i naturen. Naturen er et kæmpe skatkammer af spændende og farverige ting, som I kan tage med hjem.

Gå på jagt efter noget bestemt, hvis det f.eks. er sæson for svampe eller bær. Gå ud og bliv overrasket over naturens mangfoldighed. Nyd den skærpede opmærksomhed på naturen, som I oplever, når I samler. Alle jeres fund kan åbne for nye spørgsmål, der skal undersøges nærmere, eller der kan laves kreativt ting ud af jeres naturmaterialer.

## Overvejelser og forberedelse

Vælg et naturområde, hvor I vil samle. Medbring kurve I kan samle i.

Find kasser eller æsker til alle, som de kan få udleveret til modulet. Her kan de efterfølgende lægge deres fund fra ture og de kommende moduler. På den måde får gruppen deres egen naturkasse med gode fund. Overvej, om der skal afsættes tid til at dekorere kasserne. Kassens indhold kan bruges som en huskekasse for at tænke tilbage på tilbage på gode oplevelser fra uddannelsen, eller indholdet kan anvendes til formidling for andre.

## Praktisk udførelse

Tal om, hvad I hver især godt kan lide at samle på og tal om alt det, man kan finde i naturen. Gennemgå naturguidearket Samleguide

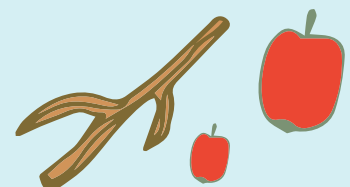
Gå i samlet flok ud og find sten, knogler, planter, svampe, mos, kogler frø, grene m.m. Husk, at man kun må tage til eget brug - omkring en posefuld - så der også er til den næste skovgæst. Efterfølgende kan I kategorisere jeres fund i former, farver, og hvad de forskellige ting kan bruges til. Udlever kasserne/ æskerne, som de kan lægge deres fund i.

Hvis I har fundet skrald i naturen, kan I tale om nedbrydningstid for de forskellige typer affald.

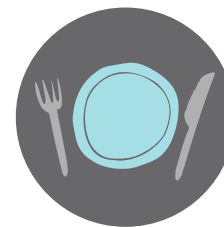
## Kopiark:

- Samleguide
- Turplanlægning
- Naturguidenoter

**Modulklistermærke udleveres**



# Spise i naturen



At spise i og af naturen er et modul, der kan gribes an på forskellig vis. I kan medbringe mad hjemmefra og finde et skønt sted at spise den, eller I kan vælge at smage på det f.eks. bær, planter eller andet godt fra naturens spisekammer.

Modulet her lægger op til at lave mad over bål. Retten må gerne bestå af ingredienser, som I finder i naturen i en sammenblanding med indkøbte fødevarer. Modulet har dermed mange praktiske elementer i sig og kræver samarbejde. Gruppen oplever glæden ved at lave noget sammen og opnår følelsen af at nå i mål i fællesskab om et måltid bålmad. Derudover åbner modulet op for en bevidsthed om naturens mange lækre råvarer og nye smagsoplevelser.

## Overvejelser og forberedelse

Overvej, hvilke retter gruppen vil få glæde af at lave over bål. Skal det være noget enkelt, som alle kan være med til eller noget, der kræver flere bål og mange gryder i gang? Hvordan er flest muligt involverede i forberedelserne af maden?

Der skal klargøres en del før modulet, og der kan være mange bolde i luften under madlavningen.

## Praktisk udførelse

Fortæl om, hvad planen for dagens modul er. Gennemgå naturguidearket Madguide. Fordel opgaverne imellem jer: bål-tænding, hente bål-gryder og pander, spisegrej, sanke i naturen og klargøring af ingredienserne.

Benyt, at der kan være mange aktiviteter i gang rundt om bålet, så alle har en rolle i madlavningen. Når maden er færdig spises den i fællesskab.

Tal om smagsoplevelserne, naturens spiselige planter og dem, man ikke skal spise.

## Kopiark:

- Madguide
- Turplanlægning
- Naturguidenoter

**Modulklistermærke udleveres**



# Sanse i naturen



I naturen stimuleres alle sanserne. Det sætter gang i nye oplevelser, erfaringer og kompetencer. Modulet handler om at komme ud og øve sig i at skærpe ens sanser og dermed skabe en relation til naturen og undres sammen. Ved hjælp af forskellige øvelser, som underviseren vurderer vil passe målgruppen, skabes der bevidsthed om at åbne sanserne. På den måde kan gruppen opleve at komme tæt på både naturen og sig selv.

Det er vigtigt at give plads til at bearbejde dagens oplevelser, da det kan være overvældende, og der skal være plads til de følelser og tanker, det sætter i gang. Modulet kan også åbne op for at undersøge og tale om, hvordan dyrene sanser og hvilke fordele de har i at have nogle mere forfinede sanser end menneskers.

## Overvejelser og forberedelse

Find et godt sted i området, hvor der er fred og ro. Hvilke sanser giver det mening at sætte i spil for gruppen? Vælg nogle forskellige sanseøvelser og overvej, hvordan der skal samles op på sanseoplevelserne efterfølgende. Alt efter målgruppen kan det at stimulere sanserne være både beroligende og overvældende.

## Praktisk udførelse

Gennemgå naturguidearket Sanseguide. Brug arket til at tale om smagssans, synssans, følesans, høresans og lugtesans, samt hvordan vi kan bruge dem i naturen. Tilføj evt. også muskel-led-sans og balancesans.

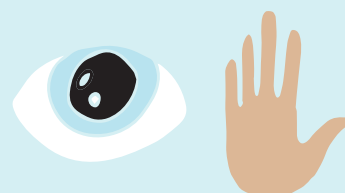
Forslag til sanselige aktiviteter: Stille vandring, sidde for sig selv, lav et lyd kort, kram et træ, samle ting og tal om farver, former, størrelser. Find selv på andre oplevelser for at hver sans bliver stimuleret. Afslutningsvis samles I ved bålet og taler om dagens sanseoplevelser og sansernes betydning for vores trivsel. Oplever gruppen, at naturen har en positiv effekt på dem, og hvordan vil de kunne bruge deres erfaringer fremadrettet i forhold til trivsel?

Tal eventuelt også om dyrenes sanser.

## Kopiark:

- Sanseguide
- Turplanlægning
- Naturguidenoter

**Modulklistermærke udleveres**



# Være i naturen



Gruppen har været i gennem syv moduler, hvor de har oplevet, at naturen inviterer til mange forskelligartede aktiviteter. De har fået en skærpet opmærksomhed og en bred vifte af gode oplevelser. Derfor sætter modulet fokus på, at den enkelte bliver bevidst om, hvor og hvordan de trives bedst i naturen. Gruppen har opbygget et større kendskab og tryghed til naturen, hvilket vil give dem mere overskud til at mærke sig selv på nye måder.

Modulet sætter fokus på, at kende til naturens mangfoldighed af muligheder for aktiviteter. Desuden øger modulet brugernes bevidsthed om aktiviteternes positive indvirkninger på det fysiske, mentale og sociale plan.

## Overvejelser og forberedelse

Planlæg modulets indhold, så der er tid til at gå ud og kigge på landskabet og finde de gode steder at være. Stederne skal samtidig give den enkelte plads til mærke sig selv i naturen. Sørg for at have et kort med over området med.

## Praktisk udførelse

Gennemgå naturguidearket Aktivitetsguide. Tal om de forskellige måder, man kan være i naturen, og hvilke aktiviteter, de bedst kan lide her.

Kig på kortet, og tal om stederne, I har været i løbet af uddannelsen. Tal om de forskellige naturtyper, og få gruppen til at sætte ord på de steder, hvor de kan lide at være. Er det ude i det åbne landskab eller i en lukket skov? Hvad giver det at stå på en bakketop eller sidde under et træ? Hvad er forskellen på at være inde i byen og være ude i naturen?

Gå ud og find et godt sted at sidde. Gruppen sætter sig samlet eller hver for sig. Efterfølgende samles I ved bålet. Lad dem fortælle om deres oplevelser. Skab opmærksomhed på, hvordan naturen kan give ro og gode minder, man kan tage med hjem og dele med andre.

Lav nogle lette åndedrætsøvelser eller mindfulness sammen. Hvis ikke det er der, gruppen er, kan der laves andre aktiviteter som en mindre vandretur med fokus på at være stille og gå langsomt.

## Kopiark:

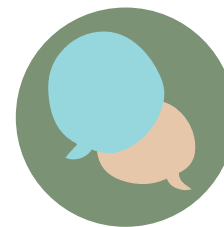
- Aktivitetsguide
- Turplanlægning
- Naturguidentoter

**Modulklistermærke udleveres**





# Naturguide



Modulet handler om at gøre gruppen bevidst om, at der er mange måder at være naturguide på, og at der er mange ting at fortælle om ude i naturen. Gruppen skal forholde sig til, hvordan de vil være naturguider fremover, og hvordan de bliver ved med at give sig selv og andre gode naturoplevelser. På modulet hjælper de hinanden med at fokusere på det, som de er særligt gode til og brænder for.

## Overvejelser og forberedelse

I det afsluttende modul skal gruppen prøve at formidle for hinanden. Vurder, som underviser, i hvilken grad og hvem i gruppen der vil få en god oplevelse ud af at formidle, vise vej eller på anden måde prøve at guide resten af holdet.

Forhold dig til, hvordan både gruppen som helhed og den enkelte efterfølgende vil kunne være naturguide for andre, og hvordan I bevarer det naturfællesskab, I har fået skabt. Sørg for, at der på denne afslutningsdag er sat tid af til at afslutte i fællesskab ved bålet. Medbring noget at spise/drikke ved bålet, så I kan fejre, at gruppens medlemmer nu er uddannede til naturguider. Sørg for at have diplomer klar til alle.

## Praktisk udførelse

Start med at lave en lille øvelse, hvor I går på en række. Underviseren går forrest og går på en bestemt måde, som de andre følger efter. Efter lidt tid glider den forreste bag i rækken, og nu er det en ny, der tager føringen. Lad gruppen vise eller fortælle om et emne, de ved noget om. Gennemgå naturguidearket Fortælleguide. Tal om alle de emner, man kan fortælle om fra området; planterne, dyrelivet, landskabet, historier fra gamle dage, oplevelser I har haft sammen m.m. Tal også om, hvilken betydning mimik, stemme, og kropssprog har, når man fortæller for andre. Hvilken rolle har man, når man er naturguide? Hvem kunne de forestille sig at være naturguide for?

Uddannelsen skal afsluttes. Tal om, hvad gruppen har lært og har fået med sig. Hvordan vil de bruge det fremadrettet? Vil gruppen blive ved med at mødes? Udlevering af diplom og stort skulderklap til de nye naturguider og til dig som underviser.

## Kopiark:

- Fortælleguide
- Naturguidenoter
- Uddannelsesdiplom

**Modulklistermærke udleveres**



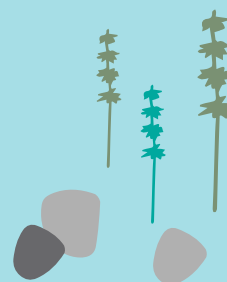
# Naturguideark 1-9

Arbejdsark til naturguiderne



# Naturguide

## Troldhedestien



# Oversigt

Indsæt klistermærker for de moduler, der er gennemførte.

**Modul 1**  
Bål i naturen



**Modul 2**  
Klædt på til naturen



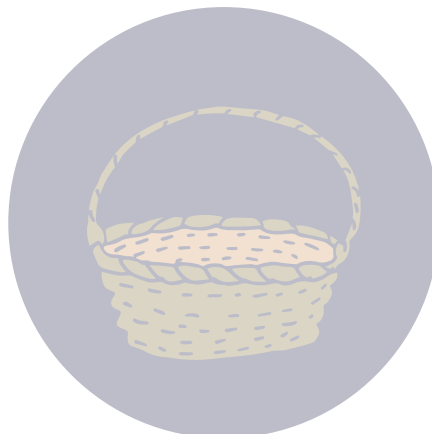
**Modul 3**  
Gæst i naturen



**Modul 4**  
Opdage naturen



**Modul 5**  
Samle i naturen



**Modul 6**  
Spise i naturen



**Modul 7**  
Sansenaturen



**Modul 8**  
Være i naturen



**Modul 9**  
Naturguide



# Bålguide



1

Vælg et bålsted.  
Følg bålreglerne.

2

Saml brænde til  
at tænde op med.

Kløv dit brænde.

3

Tændstikker til ild  
og en spand vand  
til at slukke ilden  
med til sidst.

4

Byg det rigtige  
bål til formålet.

5

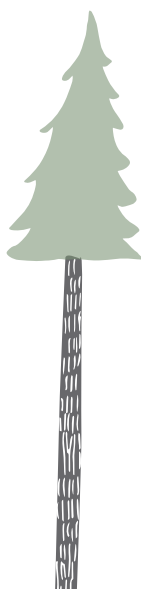
Hold øje med bålet.  
Læg mere brænde  
på bålet.

7

Sluk bålet  
Ryd op efter dig.

6

Nu skal  
der hygges.

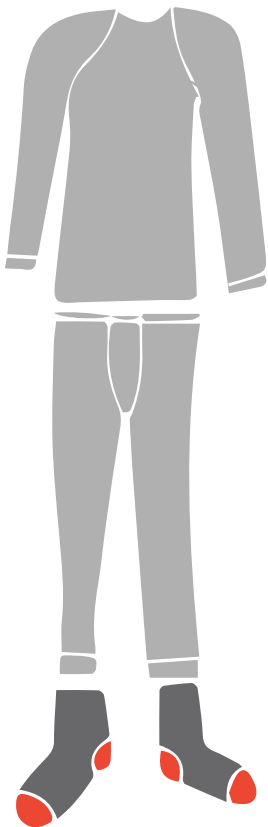


# Beklædningsguide

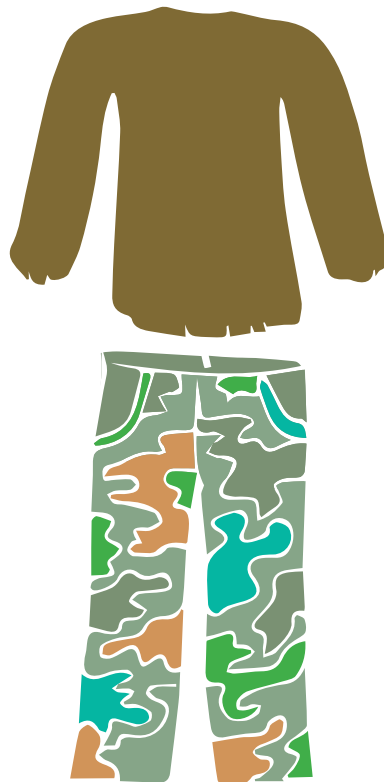


Der er tre lag, man skal tænke på:

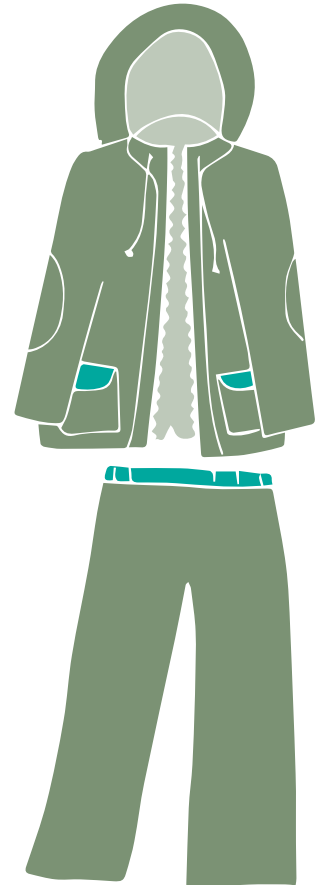
Inderlag



Mellemlag



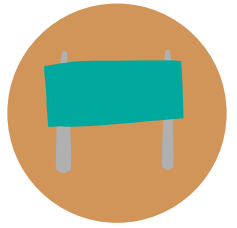
Yderlag



Ekstra udstyr:



# Skilteguide



WC



Affaldsbeholder



Kørestoleseget rute



Gangsti



Primitiv overnat.  
m. shelter



Café



Motorkørsel forbudt



Cyklning forbudt



Rygning forbudt



Bål forbudt



Fiskeri forbudt



Campering  
forbudt



Blomsterplukning  
forbudt



Cykelsti/Gangsti



Cykelsti



Margueritruten



Fri teltning



Lejrplads



Ridesti/Gang-  
og cykelsti



Rute gul



Retningspil gul



Herretoilet



Dametoilet



Dame/Herre-toilet



Handicaptolet



Primitiv overnat-  
ningsplads



Handicapeget



Campingplads



Drikkevand



Bålplads



Rasteplads



Information



Madpakkehus



Ridesti højre



Hundskov

Hundskov



Fiskeri



Badestrand



Legeplads



Seværdighed



Rute grøn

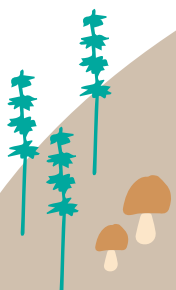
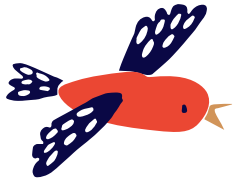


Retningspil grøn

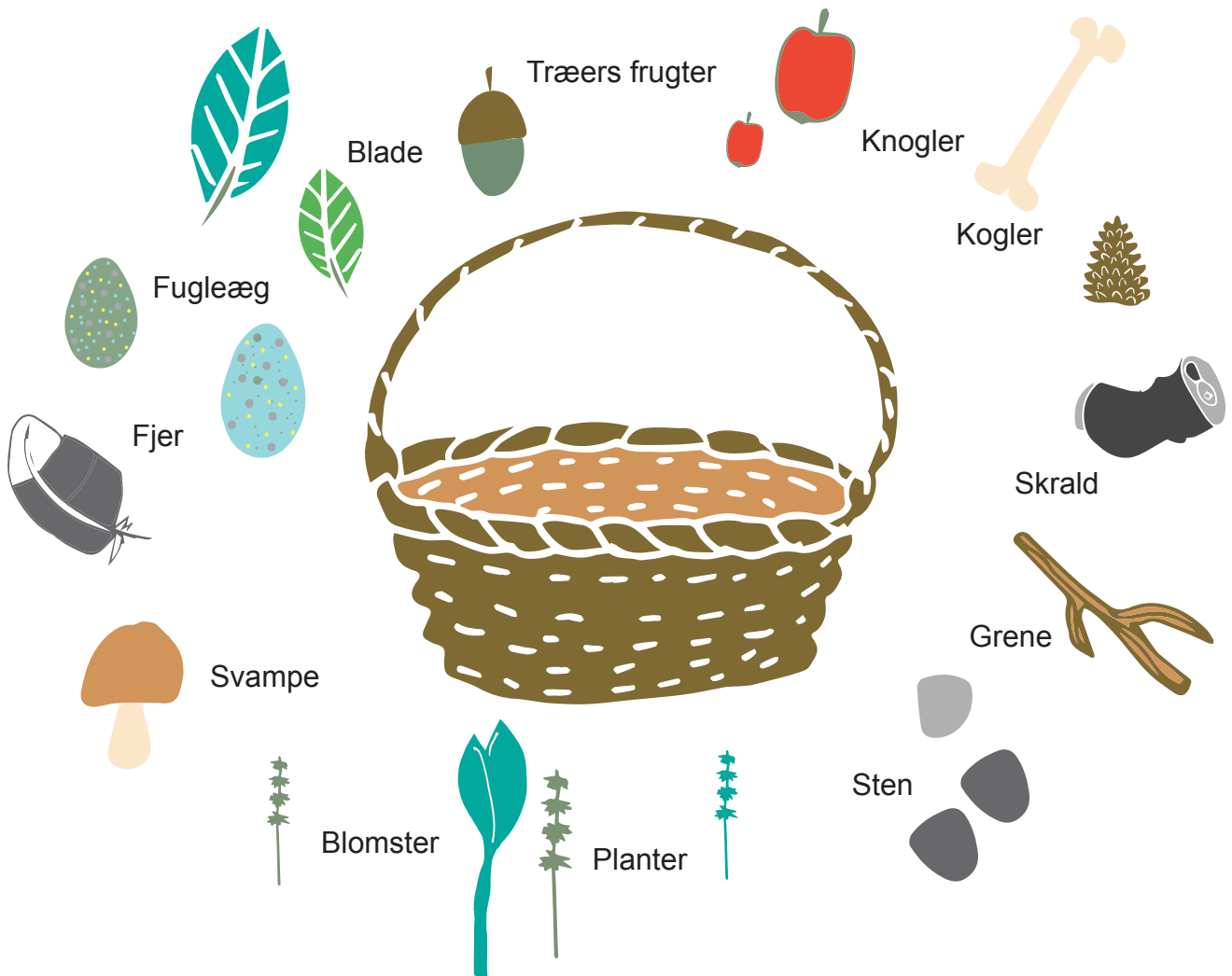


Knallertkørsel  
forbudt

# Opdageguide

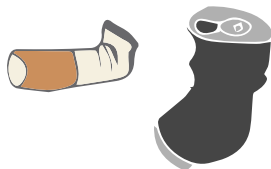


# Samleguide

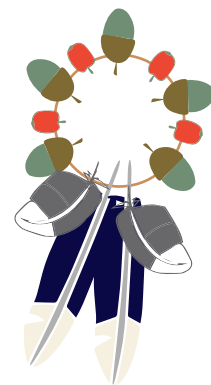


## Hvordan kan du bruge det?

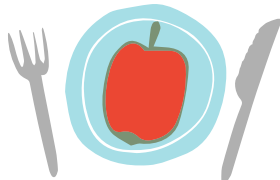
Skrald



Kreativt



Spiseligt



Viden/  
undersøge





# Madguide



1

Planlægning  
og indkøb.

Sanketur.

2

Lav et bål.

6

Vask op og  
sluk bålet.

5

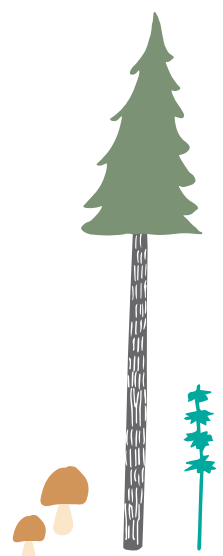
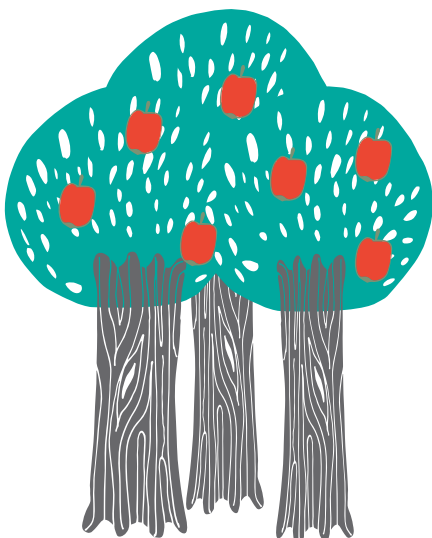
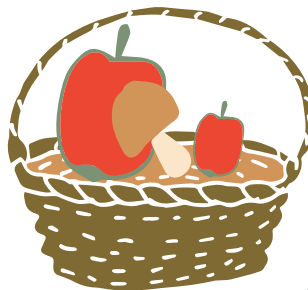
Nyd maden i  
fællesskab.

3

Find bålgrej  
og køkkenudstyr.

4

Tilbered maden.



# Sanseguide



**Syn**

Hvilke synsoplevelser og farver kan man finde i naturen?

**Høre**

Hvilke lyde kan man finde i naturen?

**Lugte**

Hvilke lugte kan man finde i naturen?

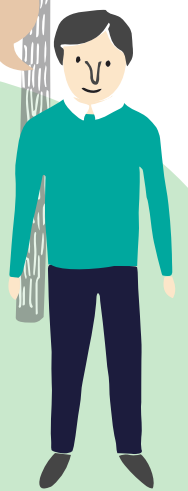
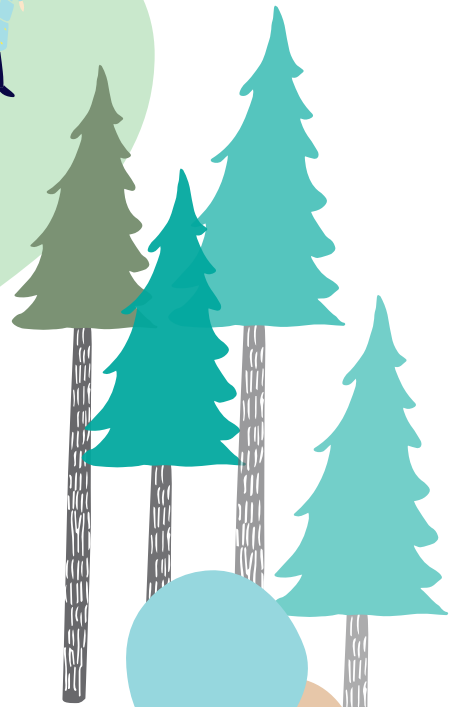
**Smage**

Hvilke smage kan man finde i naturen?

**Føle**

Hvad kan du mærke i naturen?

# Aktivitetsguide

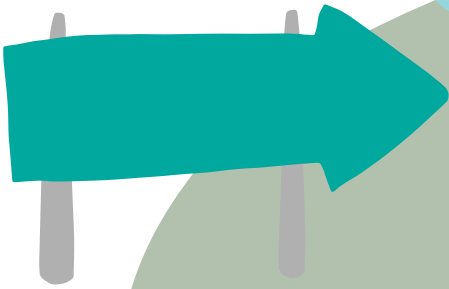


# Fortælleguide



Hvor er vi?

Fugle



Ruter



Træer



Historie

Planter



Landskabet



# Turplanlægning

Sted: .....

Dato: .....

1. Hvordan kommer vi derhen?

.....

2. Er der WC og vand?

.....

3. Hvor lang tid varer turen?

.....

4. Hvordan bliver vejret?

.....

5. Hvad skal jeg have med?

.....

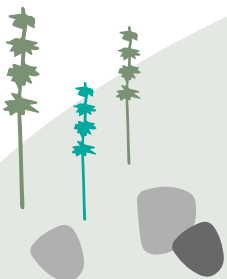
6. Hvilke beklædning skal jeg tage på?

.....

7. Hvad skal vi lave?

.....

.....



# Turplanlægning

Sted: .....

Dato: .....

1. Hvordan kommer vi derhen?



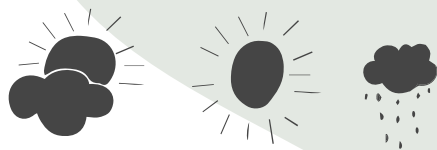
2. Er der WC og vand?



3. Hvor lang tid varer turen?



4. Hvordan bliver vejret?



5. Hvad skal jeg have med?



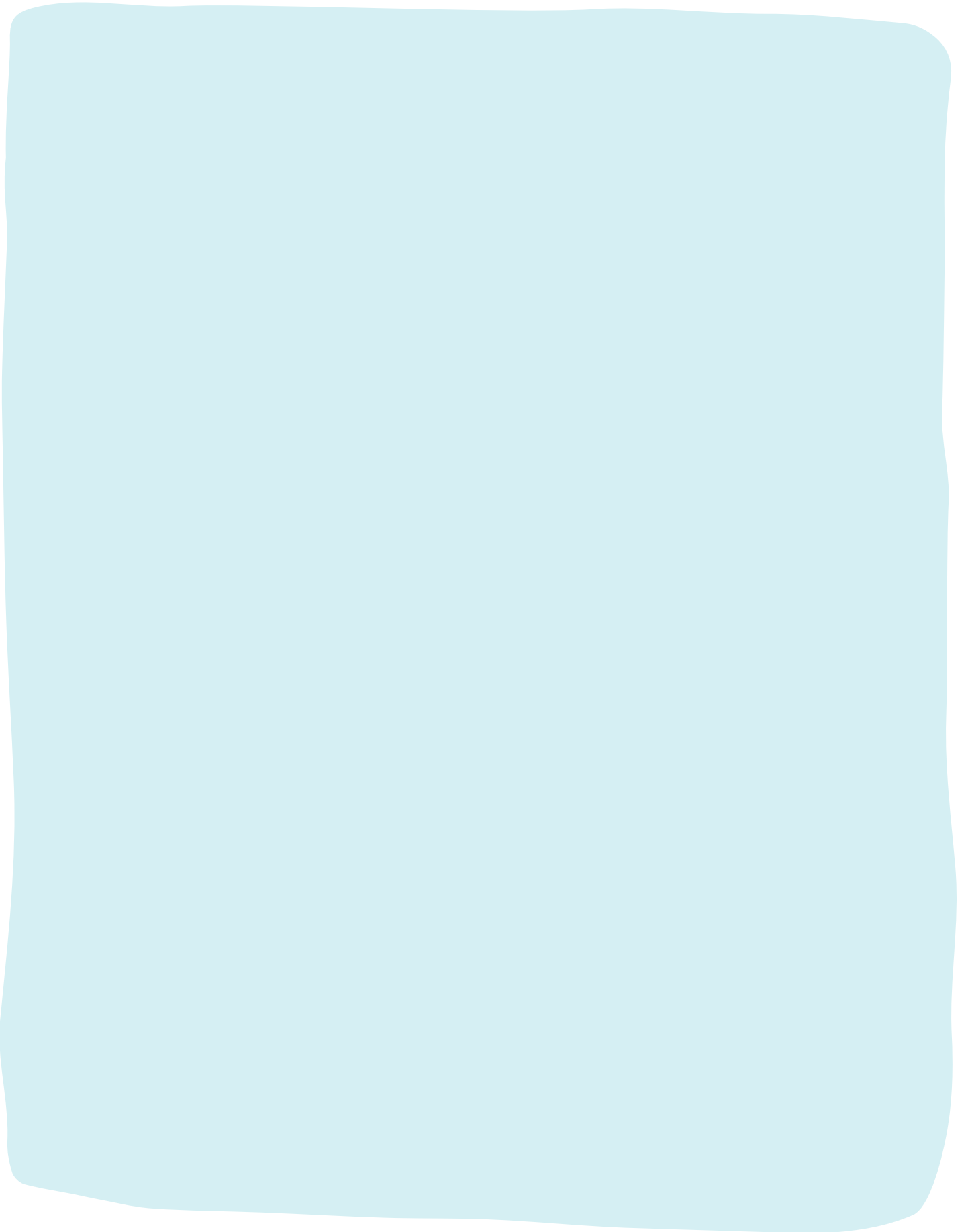
6. Hvilke beklædning skal jeg tage på?



7. Hvad skal vi lave?



# Noter



# Klistermærkeark

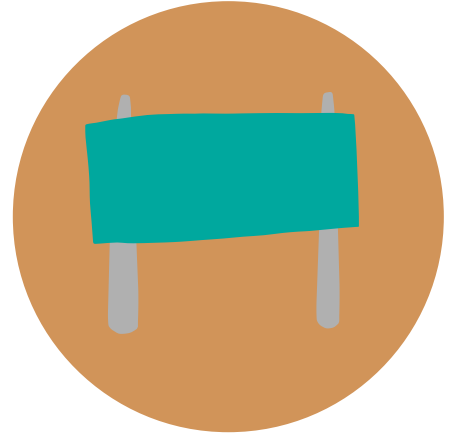
**Modul 1**  
Bål i naturen



**Modul 2**  
Klædt på til naturen



**Modul 3**  
Gæst i naturen



**Modul 4**  
Opdage naturen



**Modul 5**  
Samle i naturen



**Modul 6**  
Spise i naturen



**Modul 7**  
Sansenaturen



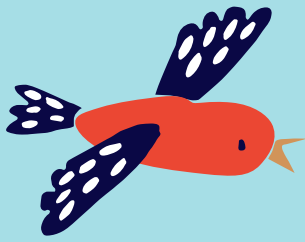
**Modul 8**  
Være i naturen



**Modul 9**  
Naturguide







# Diplom

---

har gennemført naturguideuddannelsen  
og kan hermed kalde sig

## Naturguide

Et stort tillykke

---

Underskrift  
Vejleder

