

FRILUFTSLIVPLAN FOR RINGVÅLSKOGEN BARNEHAGE



Innledning

Ringvålaskogen Barnehage ønsker fokus på friluftsliv i barnehagen. Når barna leker utendørs er det ofte en annen lek enn den som foregår innendørs. Leken blir mer grovmotorisk, det er større aktivitet, samt at flere barnehager rapporterer at rolleleker og improvisasjonsleker skjer oftere ute enn inne. Vi har satt opp mål og metoder vi vil ha fokus på i forhold til barna, og forventninger til de voksne i barnehagen. Det finnes også noen punkter om hva vi forventer av de foresatte i barnehagen. I forhold til barna er det satt opp en miljøtrapp med mål for barn i ulike alder, med progresjon etter hvert som barna blir eldre.

Innenfor gjerdet finnes det standardiserte lekeapparater. Som oftest finnes det en "fasit" på hvordan man bruker det, mens ute i naturen får man flere valg og kan finne en måte tilpasset eget nivå og alder for å mestre oppgaven. Naturen gir utallige muligheter for læring, og barna vil alltid ha noe å strekke seg etter. Noen ganger kan naturens utfordringer bli for store for barnet. Det er da de voksne som må hjelpe barnet med å finne en overkommelig utfordring. I naturen får barna stimulert alle sine sanser i et miljø som hele tiden forandrer seg.

Studier viser at barn som leker ute i naturen får bedre koordinasjon, bedre muskelstyrke, og bedre balanse enn barn som leker på tradisjonelle lekeplasser (Fjørtoft 2000 i Lysklett, 2006). Gjentatte observasjoner viser at barn i friluftsbarnehager er mer selvstendige og selvhjulpne enn barn i tradisjonelle barnehager.

"En tidligere student med Dronning Mauds Minne Høgskole for Førskolelærerutdanning fortalte etter en praksisperiode at noe av det viktigste hun lærte var å ha "lim i lommene". Hun forklarte dette med at når hun var i ferd med å gripe inn i og stoppe en potensielt farlig leik, tenke hun at hun måtte la hendene forbli i jakkelommene og avvente i noen sekunder for å se hvordan leiken utviklet seg. Hun erfarte at barna alltid mestret situasjonen på sitt eget vis og at det som i et sekund så ut til å kunne bli farlig, endte med gode mestringsopplevelser for barna" (Lysklett, 2006)

Eksemplet er en glimrende huskeregel for oss i barnehagen, slik at vi lar barna få oppleve mestringsfølelse.



Fiskewok

Ringvålskogen Barnehage har flere nære turmål. Helårs-lavvo med ovn, gapahuk med bål plass, Lauglovatnet, Utsikten, samt flere andre skogsområder i nærmiljøet som blant annet er ypperlig for aking vinterstid. Gaupebarna bruker å gå så langt som til Rønningen den siste vinteren i barnehagen. Av utstyr så har vi en stor lavvo, kano, to bålpanner, redningslinjer, redningsvester, spikkekniver, håver, luper, soveposer, gapahuktelt, tur-takke, klatretau, taubane-utstyr, klatreutstyr, fjellpulker og mye, mye mer. Det er også en utstyrssentral for friluftsliv under etablering på bygda. Barnehagen er en av samarbeidspartnerne og vil få tilgang til utstyret. Det er kanoer som står først på innkjøpslisten. En del av personalet har også livredderkompetanse i vann, som oppdateres årlig. Vi har også egen utepedagog i barnehagen. Hans oppgaver er blant annet å veilede øvrig personale innenfor friluftsliv, samt legge til rette for barns utvikling gjennom lek og læring i naturen.

På turdager ønsker vi at foresatte ordner med matpakke og drikke i egen sekk. Dette for at barna skal lære seg å ta vare på sin egen tursekk og få kunnskap om hva vi tar med oss i sekken når vi går på tur. Gjerne pakk sekken sammen med barnet. For de eldste barna i barnehagen avslutter vi barnehageåret med en overnattingstur i lavvo.





”Opplevelser i barndom og ungdom lager en grunnmur for resten av livet. Det er mye som tyder på at barn som er mye ute i naturen i lek og utforskning sammen med andre barn og voksne, får fysiske, psykiske og sosiale opplevelser, utfordringer og læring som er med på å gi dem en solid plattform”(Vingdal & Hollekim, 2001).



Miljøtrappa

Miljøtrappa er et nyttig hjelpemiddel i barnehagen. Denne viser prosessen som er nødvendig for å nå barna på det modningsnivået de er. I Ringvålskogen Barnehage vil barna være mest på trinn 1-3, men også snuse litt oppover trappa, til og med opp på trinn 8.

Trinn 1: Være i / bli glad i naturen

Alle barna i Ringvålskogen skal få oppleve natur. For 1-åringene er det kanskje nok å sitte på rompa i blåbærlyngen eller å se opp på himmelen når snøen laver ned i skogen. For at barna skal bli glad i naturen er det viktig at vi ansatte tar med barna på tur og gir de positive mestringsopplevelser. Det er kanskje ikke så lurt å ta med de minste barna uten friluftslivserfaring med på tur hvis det er skikkelig dårlig vær, da venter vi heller til været blir bedre. Da blir naturopplevelsen mer positiv og det frister forhåpentligvis til gjentakelse. De barna som er litt større må tåle å være ute i litt dårlig vær, men så lenge barna er godt kledd, samt at vi lager bål og finner ly så skal det meste gå fint.

Trinn 2: Oppleve / iaktta natur

Det å oppleve natur kan være å se på beverens arbeid ved beverdammen. Hvis det blir skikkelig ruskevær kan det være nok å kjenne at været endres. Vi på Ringvålskogen er så heldige at vi har en fuglekasse med kamera, så vi kan faktisk sitte og iaktta natur samtidig som vi spiser lønsj.

Trinn 3: Være aktive i natur

Barna går på ski i skog og mark, noen ganger sykler vi, andre ganger rutsjer vi med akebrett i snøen. Noen ganger lager vi til og med snømenn ute i skogen. De minste barna trener på å bli bærplukkere (spisere).



Skitur ved Bjørktjønna

Trinn 4; Forstå sammenhenger

Her på Ringvålskogen er vi opptatt av at barna skal forstå sammenhenger i naturen. Hvorfor endrer trærne farge gjennom årstidene? Hvorfor kan vi som regel gå på vannet vinterstid?

Trinn 5; Utvikle holdninger

Vi ønsker at barna skal lære seg ting ved praktisk utførelse. Ingen barn lærer å knytte sko uten å prøve det. Ingen barn lærer å åpne klipsen på sekken uten å prøve, heller ikke å ha igjen glidlåsen. Barna i Ringvålskogen må prøve selv, før de får hjelp.

Trinn 6; Vurdere Miljøspørsmål

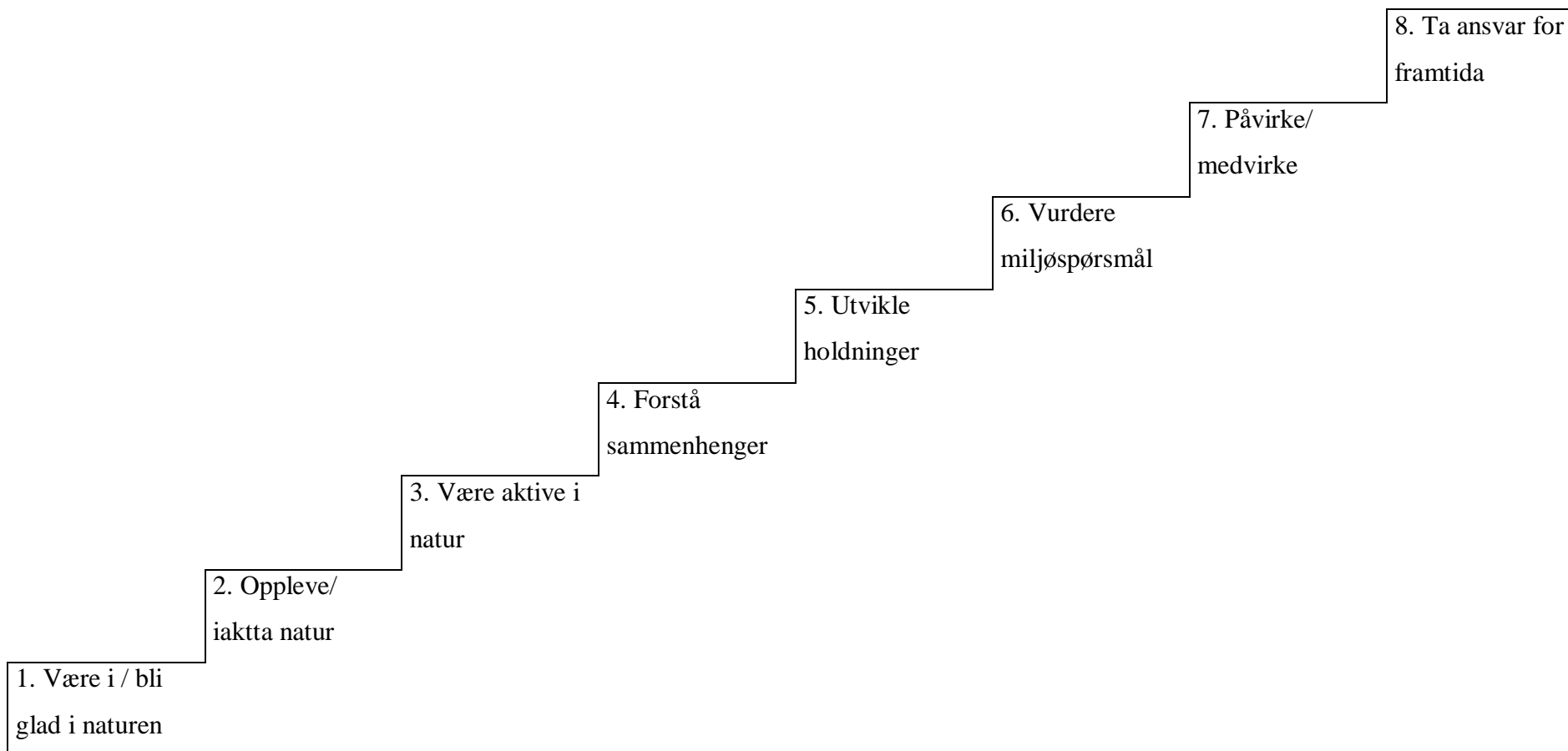
Søppel i naturen er stygt. Vi lærer barna og ta med seg søppel hjem, evt. Kaste på bålet. Matrestene kan ligge til dyra.

Trinn 7; Påvirke / medvirke

Barn i barnehagen har ofte mindre eller eldre søsken. Positiv voksen påvirkning kan smitte over på barna og det er moro å se når noen hjelper sine søsken eller forteller de noe om hvordan ting skal være.

Trinn 8; Ta ansvar for fremtida

Dette kommer litt inn under holdninger og miljøspørsmål. Hvis et barn plukker opp søppel fra naturen og kaster det i en søppelboks så er jo barnet med på å ta ansvar for fremtida.



	1-åring	2-åring	3-åring
Kunnskapsmål	Få oppleve å være ute. Krype/gå i gresset, sand, snø. Gjøre seg kjent med utelekeklassen.	Ute i all slags vær. Plukke bær/blomster. Klatre, skli, oppleve ulendt terreng, forskjellig underlag. Studere småkryp/blomster. Bli kjent i nærområdet rundt barnehagen. Base i snø.	Få kjennskap til endringer i naturen gjennom ulike årstider. Få kjennskap til husdyr og ville dyr i nærmiljøet.
Ferdighetsmål	Være ute. Bruke sansene. Føle på ulike elementer, snø, vann, sand.	Sanseopplevelser. Observere. Få erfare kaldt/varmt. Se naturendringer.	Ferdes i ulendt terreng. Gå lengre turer. Utvide begreper. Se variasjoner i naturen/årstider.
Holdningsmål	Føle glede og tilfredshet ved å være ute.	Matrester kan dyra få. Søppel tar vi med hjem.	Ha omsorg for naturen og dyra.
Metoder	Gi opplevelser og skape nysgjerrighet. Turer. Bruke uteområder.	Plukke naturmaterialer.	Studere dyr og småkryp i sitt rette element.

	4-åringer	5-åringer	6-åringer
Kunnskapsmål	Kjenne på variasjon i været og erfare forskjeller i årstider. Kjennskap til dyra i nærmiljøet. Vurdere klær etter været.	Kunne årstidene og se ulike tegn i skifte av årstider. Kunnskap om spor og sportegn (for eksempel hare og elg)	Kunne forskjeller på årstidene. Kunnskap om dyra rundt oss. (f.eks. elg, hare) Kunne forskjell på bar og lauvtrær.
Ferdighetsmål	Ferdes i variert terreng. Nysgjerrige og interessert.	Mestre ulendt terreng. Se på spor og sportegn.	Utholdenhet til lengre turer. Ta vare på egen sekk. Være observant i naturen.
Holdningsmål	Ta med seg søppel. Ta hensyn til dyr og vekster i naturen.	Ikke skade naturen, ta vare på naturen i nærmiljøet. Føle ansvar for dyr og vekster.	Ta vare på småkryp og insekter. Forstå sammenhenger i naturen.
Metoder	Studere dyr og vekster sammen med barna. Kjenne på ulikt vær.	Ta med barna på turer i variert terreng. Se etter spor og sportegn.	Synliggjøre sammenhenger i naturen. Bruke navn på trær og blomster. Studere trær, dyr og blomster. Slå opp i oppslagsbøker.

Forventninger til de voksne i barnehagen

Personalet skal prioritere ute-tiden. Voksne skal være rollemodeller, skape nysgjerrighet, gi opplevelser. Vi skal undre oss sammen med barna. Bruke kunnskapen vi har. Tilegne oss ny kunnskap for å kunne gi barna erfaring med naturen. Være positiv, oppmuntrende til å være ute. Barn og voksne skal være hensiktsmessig kledd. Vi må kunne se den enkelte unges behov og ønsker. Ta barna med på oppdagelsesferd. Vise interesse og være motivatorer. Ha kunnskap om dyr og vekster. Gi barna utfordringer ut i fra egne forutsetninger.



Forventninger til foreldrene

Sende med funksjonelle klær/sko til all slags vær. Påse at det er nok skifteklær til enhver tid. (2 skift i barnehagen). Pakke tursekk på turdager og gjerne legg frem det du mener barnet skal ha på seg denne dagen. Være forbilder for sine barn i forhold til natur og miljøspørsmål. Blant annet ved å **stoppe motoren** ved bringing og henting i barnehagen. Ha en positiv holdning til det å være ute.

Påkledning (*Vi har kompendiet "Veileder – Påkledning klær og utstyr", spør, så får du det med deg hjem*)

Trelagsprinsippet:

Ull innerst (superundertøy hvis barnet reagerer på ull)

Fleece som mellomlag

Ytterbekledning bør bestå av en dress som tåler vær og vind, samt at den skal være lett og bevege seg i.

Tørre og varme barn leker best. Derfor er det viktig at barna er riktig og godt kledd.

Pakking av sekk

Legg de tyngste tingene nær ryggen og høyt opp i sekken. Tenk på hva barnet kan få bruk for under turen, f.eks vannkopp, regnklær, mat og lignende. Dette legges lett tilgjengelig i sekken. En kopp kan festes til en billig karabinkrok som festes på sekken. Da kan barna selv hente rennende vann fra bekker. Resten av oppakningen er grei å pakke ned i små poser, noe som gjør det enkelt og greit å holde orden i sekken. Ved

varmmat-servering på bål, husk en tom plastpose til å legge fat og bestikk i etter bruk. Pass på at sekken som barnet skal bære, er tilpasset barnets kropp, samt at det bør være både hofte- og brystbeltet for optimal bærekomfort. Husk sitteunderlag i sekken.

Når det gjelder væske så er alle barn forskjellige, noen drikker både kald og varm drikke på vinteren, noen drikker bare varm osv.

Et populært system for lett tilgang til væske er en såkalt "camelbak". Dette er en drikkeblære (ca 1-3 liter væske) som legges inntil ryggen i sekken, med en slange som går opp foran ryggsekken. Noen sekker har tilpassede rom for å legge drikkeblæra i, samt et hull for at slangen skal gå fra sekkerommet og foran.

La oss ta et eksempel:

"NN har tatt på seg tre lag med klær, ull innerst, så et lag med fleece, før parkdressen kommer ytterst. Temperaturen viser -10 grader og etter 300 meter på ski koker vesle NN. Jeg er tørst, uttaler NN, og hvis det da er fire ansatte med på turen, med litt spredd gruppe (som ofte hender på skiturerer grunnet ferdighetsnivå) samt at det gjerne blir flere unger som plutselig blir tørste når NN får drikken sin".

Et slikt system gjør at barnet kan drikke ved eget behov uten å spørre voksne, samt at det frigjøres tid for de ansatte. En slik drikkeblære koster 82,- kr (merke:Tracker). Vi vet hvor dere kan få tak i, så spør oss evt.



