

Naturkraft Inspiratörutbildning

Familjer i naturen - Naturkraftkonceptet

Nea Törnwall & Annika Wiklund-Engblom



Familjer i naturen - Naturkraftkonceptet

Innehåll:

- Vad är en naturträff
- Gemenskap och trivsel
- Planering av tema och aktiviteter

Projektledarna: Annika & Nea



Familjer i naturen - Naturkraftkonceptet

Innehåll:

- **Vad är en naturträff**
 - Lättillgängligt och välkomnande
 - Trygga naturträffar
 - Struktur för en naturträff



Projektledarna: Annika & Nea



Lättillgängligt och välkomnande

- Enligt gruppens behov och önskan
- Utgående från närliggande miljö
- Gemensamma upptäckter ute i det gröna
- Fri lek
- Fantasifulla aktiviteter.



Trygga naturträffar

- Naturkraftträffar är trygga och organiserade tillfällen för familjer att komma ut i naturen där Naturkraftmodellen ger en stödjande struktur.
- Konceptet är utformat för att:
 - skapa gemenskap i familjen och mellan familjer
 - uppmuntra till fysisk aktivitet i kontakt med naturen
 - ge utrymme för personliga upplevelser om naturens positiva effekter



Struktur för en naturträff

VÄLKOMNANDE
INLEDANDE



AKTIVITET
ENLIGT TEMA



MATPAUS



AKTIVITET
FORTSÄTTER



AVSLUTNING



Välkomnande/inledande aktivitet

- Du som organiserar träffen hälsar alla personligen välkomna.
- Alla samlas i cirkel och kort info ges om hur träffen framskrider så att alla vet vad som händer.
- Presentation i cirkeln för att lära känna varandra, till exempel genom olika namnlekar.
- Målet är att alla ska känna sig inkluderade och välkomna i gruppen, både gamla och nya familjer.



Aktivitet enligt tema

- Beroende på
 - Plats
 - Årstid
 - Intressen
- Tips på teman och aktiviteter finns på moodle, våra somekanaler och på vår webbsida



Matpaus

- Den bästa delen av träffen för många barn är att få äta mellanmål utomhus.
 - Maten smakar ofta bättre ute i det fria.
 - Planera inget stort, men påminn gärna familjerna om att ta med sig något att dricka och en frukt/grönsak/smörgås.



Avslutning/ Aktivitet enligt tema

- Aktiviteterna får gärna också fortsätta efter matpausen.
- I mån av möjlighet avslutas träffen gemensamt.
- Gör en sammanfattning där du inkluderar alla på något sätt.
- Du kan till exempel till att diskutera förslag på följande träff, intressen eller dylikt.



Familjer i naturen - Naturkraftkonceptet

Innehåll:

- Vad är en naturträff
- **Gemenskap och trivsel**
 - Rutiner och Ritualer
- Planering av tema och aktiviteter



Projektledarna: Annika & Nea



Skapa gemenskap och trivsel

- Känn dig bekväm i din roll som inspiratör
 - Utgå från dina intressen och styrkor
- Välkomna alla med i verksamheten
 - Hälsa på alla
 - Använd ett inkluderande språk
 - Ge utrymme åt alla i gruppen
- Skapa ritualer
 - Struktur med tydlig inledning och avslutning om möjligt



Rutiner och ritualer

- Inledning

- Lek eller aktivitet som visar att vi börjar och bildar oss till en grupp.

- Avslutning

- Sammanfattning av tillfället eller lek/aktivitet, kan vara samma som i inledningen för att skapa trygghet

- Plats och tid

- Lättare om tidpunkten är alltid den samma t.ex varannan tisdag kl.17.00
- Det kan kännas tryggt att träffas på samma plats, men finns också mervärde i att tillsammans bekanta sig med nya ställen..



Klara instruktioner

A group of children in winter gear are gathered outdoors. One child in a blue jacket is pouring from a green thermos into a metal cup. Other children in various winter jackets (purple, black, blue) and hats are looking on. The background shows trees and a forest floor.

- Matsäck
 - Klara instruktioner vad man vill att familjerna har med sig tex varm kakao och smörgås.
- Instruktioner
 - Klara instruktioner före träffen om stället, aktiviteter och annat man ska förbereda sig för.



Familjer i naturen -Naturkraftkonceptet

Innehåll:

- Vad är en naturträff
- Gemenskap och trivsel
- **Planering av tema och aktiviteter**
 - Tankar kring ett tema
 - Målsättning med aktiviteter



Projektledarna: Annika & Nea



Planering av tema och aktivitet

- VAD? VAR? NÄR? HUR?
- Utgående från gruppen och platsen
- Utnyttja egna styrkor
- Material som stöder:
 - Inspiratörsmaterial på naturkafts webbsida
 - Tips på våra some-kanaler och webbsidor
 - Materialbank sammanställd i moodle



Tankar kring ett tema

- **Aktiviteter som alla kan vara med på sitt sätt**
 - Tema på träffen Tex Fåglar, naturkonst
- **Vuxna aktivt tillsammans med barnen**
 - Aktivera även vuxna i aktiviteterna, alla tar hand om sina egna barn
- **Uppdrag**
 - Olika uppdrag kan vara ett lätt sätt att aktivera gruppen. T. ex. bilder på fåglar –försök leta reda på samma färger i naturen. Samla naturmaterialen till ett gemensamt konstverk som ni presenterar till varandra.
- **Äldre barn kan leda yngre in i verksamhet och lekar**
 - Lekar kan vara en utmaning med stor bredd på åldern



Aktiviteter

Målsättning:

- Stärka familjerelationer
 - Skapa gruppsamhörighet
 - Öka positiva emotioner
 - Ge rörelseglädje
 - Nyfikenhet på naturen
 - Positiva upplevelser av naturen
- > stärkt naturkontakt**

