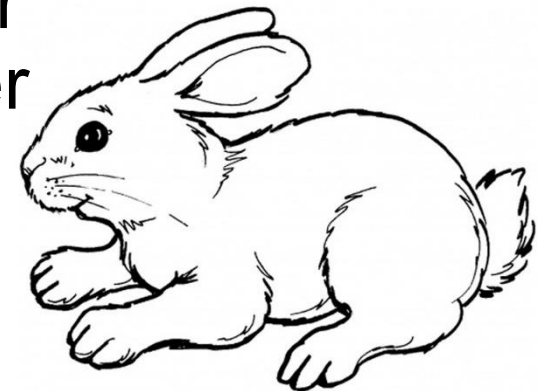


Naturkraft Sagostig

# Lillharens äventyr

Här på sagostigen hittar ni 10 stationer, som berättar om Lillharens spännande äventyr i skogen. Ni får uppgifter och frågor som leder er vidare i er gemensamma saga. Gör sagan till er egen. Låt fantasin flöda och ta med naturen runtomkring i berättelsen.



# Sagostig om Lilharen – del 1

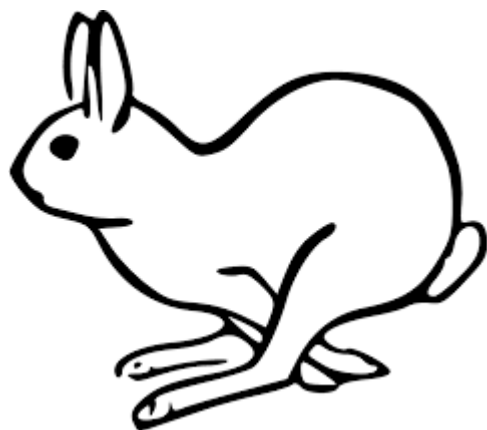
Det var en gång ett litet djur, som kallades för Lilharen. En dag bestämde sig Lilharen för att nu var det dags att visa att hen inte var liten längre. Hen hade blivit trött på att bli sedd som familjens minsting. Och bästa sättet att bevisa det, tänkte Lilharen, var att visa att en kan klara sig alldeles själv i den stora skogen. Så hen tog ett djupt andetag och steg in i skogen, och sa till sig själv: ”att vara modig är att möta sina rädslor – fast man ändå är lite rädd”.

- Ta ett djupt andetag du också, och följ med på Lilharens äventyr i skogen.
- Varför blir man rädd för vissa saker egentligen, speciellt om det känns spännande?
- Finns det nåt som du varit rädd för? Berätta för varandra medan ni går vidare.

# Sagostig om Lilharen – del 2

Solen stod högt på himlen och Lilharen glömde bort sin tidigare rädsla, för det fanns ju så många spännande saker att upptäcka i naturen. Skuttande tog sig Lilharen fram och doftade på alla växter hen såg.

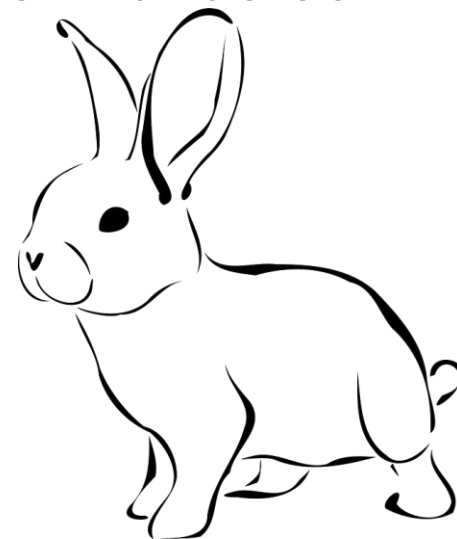
- Kan du skutta som en hare?
- Hur många olika dofter hittar du här i naturen? Jämför dofter med varandra och använd din fantasi att beskriva dem i ord och bilder.



# Sagostig om Lilharen – del 3

När Lilharen hade doftat på allt möjligt, så kom hen plötsligt ihåg vad mormor brukade säga. Hon hade många gånger berättat om att man ska stanna upp och lyssna till vad naturen har att säga – för den pratar också hela tiden, fastän på ett annat sätt än vi. Det är därför man måste lyssna väldigt, väldigt noga. Nu blev Lilharen nyfiken på om mormor faktiskt hade rätt. Hen stannade upp och blundade, för då kändes det lättare att fokusera på vad öronen hörde. Och Lilharen spetsade öronen allt vad hen kunde och hörde en massa spännande saker som hen aldrig hört förut.

- Vilka alla ljud hör du i naturen?
- På vilket sätt tänker du att naturen pratar till dig?
- Lyssna om du hör fågelsång. Vad tror du fåglarna säger?



# Sagostig om Lilharen — del 4

Det var vinden och träden som pratade mest tyckte Lilharen, där hen skuttade fram. Det var som om vinden och träden tillsammans skapade ett språk. Och olika träd verkade dessutom prata på olika sätt. För att höra ännu bättre gick Lilharen fram till trädstammarna och la ena örat så nära som möjligt. Ja, sannerligen hördes det bättre så här. Det blev som en hel orkester inuti trädstammen när vinden rörde trädet. Blir du nyfiken på vad Lilharen hörde. Lyssna du också.

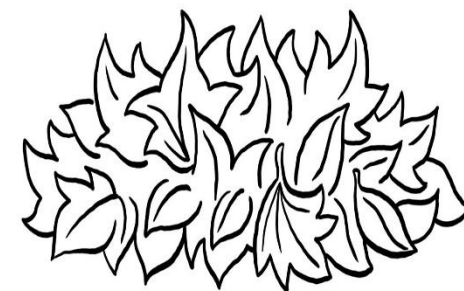
- Sök upp ett träd och lägg örat tätt in mot stammen och lyssna noga.
- Lyssna på trädstammar av olika tjocklek och hör om det är någon skillnad på dem.
- Vad tror du vi kan lära oss av trädens visdom?



# Sagostig om Lilharen — del 5

Lilharen hade nu kommit långt in i skogen och lyssnat på massor av träd och försökt tyda vad de hade att säga. Inte förstod hen riktigt vad de sa, men vackert var det ändå, tänkte Lilharen för sig själv. Då kom ett fallande löv ner från trädet och landade på Lilharens nos. Det kittlade till och hen skrattade gott åt lövet som flög vidare och landade på marken. När Lilharen tittade sig omkring såg hen många löv som dalade neråt. Det såg lockande ut, som om träden släppte löven för att Lilharen skulle leka med dem och fånga dem när de föll. Lilharen började skuttar runt och försökte fånga löven ett och ett.

- Ser du några fallande löv? Hur många löv kan du fånga?
- Kasta upp löv i luften och se när de dalar ner till marken.



# Sagostig om Lilharen – del 6

Lilharen började titta noggrannare på löven hen samlade i sin lek. Plötsligt upptäckte hen att löv från olika träd hade alldeles egna former. Lilharen betraktade och jämförde löven en stund. Och då började hen fundera hur varje löv vet vilken form de ska bli. Har du nånsin funderat på lövens form? Har du några svar som kan hjälpa Lilharen att fundera på det här?

- Hitta några olika löv från olika trädsorter.
- Använd löven att bygga ett stort nytt löv till ett nytt fantasiträd.
- Eller skapa något annat vackert med löven – kanske en hare.



# Sagostig om Lilharen — del 7

Nu var Lilharen alldeles utmattad av att ha jagat och samlat löv en lång stund. Där bredvid fanns ett parti grön mossa. Det såg lockande mjukt ut och Lilharen la sig ner på rygg och pustade ut. Från marken såg världen alldeles annorlunda ut. Ja, det såg nästan ut som att träden höll upp hela himlavalvet med sina kronor, och man kunde lätt tro att molnen som gled förbi snuddade i trädtopparna. Nu upptäckte Lilharen molnen på riktigt, som om hen aldrig egentligen sett dem förr. Kanske molnen också har ett eget språk, tänkte Lilharen för sig själv. För vid närmare granskning, så liknade alla molnen egentligen nånting. Det var som att där fanns en hel sagovärld ovanför, som någon berättade i molnbilder.

- Prova att lägga dig ner på marken och betrakta molnen en stund.
- Vad tycker du molnen liknar? Kanske du till och med ser ett moln som liknar Lilharen.
- Berätta en egen saga om molnen du ser.



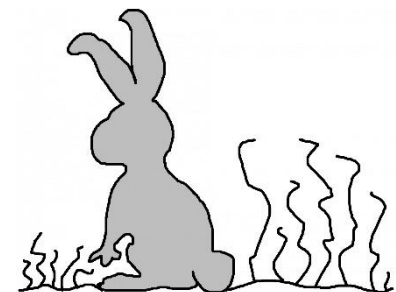


# Sagostig om Lillharen — del 8

Att titta på moln kan vara ganska sövande, och Lillharen hade nog slumrat till ett tag där i mossan. När hen kikade upp mot himlen igen hade solen börjat gå ner och skuggorna hade blivit långa på marken. Nu blev Lillharen osäker på hur långt in i skogen hen hade gått, och tänk om hen inte hittar hem igen. Lillharen rös till och kände en blixtnöjd av rädsla ila genom magen. Men då kom hen ihåg vad mormor hade sagt; att om du känner dig rädd och vilslagen ska du stanna upp och lyssna inåt. Du och din kropp är byggd av samma material som naturen runtomkring dig. Därför kan du, bara du lyssnar noga, låta din kropp prata med naturen. Mormor hade lärt Lillharen ett magiskt knep för att kunna lyssna inåt på bästa sätt. Först ska man värma upp kroppen med att hoppa upp och ner. Och det var Lillharen duktig på minsann, så upp och ner hoppade hen. Nästa steg var att klappa kroppen från topp till tå och upp igen. Det är som att starta kroppen att bli till en lyssnande antenn. Så det gjorde Lillharen, blundade och satte tasserna på hjärtat och tog några djupa andetag och försökte sitt bästa att lyssna inåt.

- Hoppa 10 gånger upp och ner.
- Klappa med händerna på huvudet och sen neråt mot fötterna och upp igen.
- Blunda, ta några djupa andetag och känn efter vad som händer i din kropp.

Berätta!



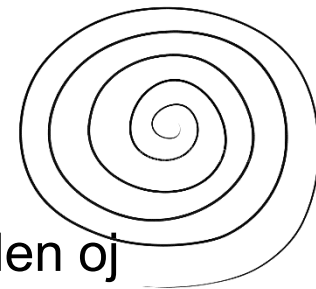
# Sagostig om Lillharen – del 9

Ett högt kurrande hördes från Lillharens mage. Kurrandet väckte Lillharen till insikten att hen nog borde hitta något ätbart snart. Men vad finns här för ätbart i skogen? Lillharen insåg att hen kanske inte var så skicklig att hitta den godaste maten på egen hand ännu.

- Hjälp Lillharen och kika runtomkring om du hittar något ätbart.
- Vad tycker harar om att äta?
- Vad tycker du om att äta i skogen?



# Sagostig om Lilharen — del 10



Kvällen var nu nära och Lilharen insåg att det hade blivit dags att skutta hemåt igen. Men oj vilken spännande dag det hade varit. Ja, Lilharen kände riktigt tydligt att hen vuxit några centimeter och inte längre var så liten som alla i familjen fick det att låta. Tacksamt tittade Lilharen runt sig i skogen och tänkte på hur fint det var att ha en skog att få leka i och upptäcka alla spännande. Och hur mycket mer hen ville lära sig om allt som fanns där i den stora skogen. Det kändes som att Lilharen ville ge skogen en gåva av tacksamhet. Men vad? tänkte hen. Lilharen tyckte om att rita och tog en käpp och började rita på marken. Från en punkt i mitten ritade hen runt, runt utåt, så att det blev till en stor spiral. När den var klar var Lilharen riktigt nöjd med resultatet och sa högt åt skogen: *”Den här spiralen är en gåva till dig skogen. Jag har ritat den som tack till dig för att du har så mycket att ge.”* Sen gick Lilharen från yttre delen av spiralen och följde den ritade linjen ända till mittpunkten. I mitten sa hen ett högt *”Tack skogen! Jag kommer snart igen”* Därefter gick Lilharen sakta baklänges ut ur spiralen.

- Rita en egen spiral på marken precis som Lilharen gjorde.
- Berätta på vilka sätt du är tacksam för det som finns i skogen.
- Gå genom spiralen på flera olika fantasifulla sätt, t.ex.: smyg så tyst du kan till mitten, skutta som en hare, räkna hur många steg du kan ta genom spiralen, gå baklänges, blunda och låt någon annan säga när du går fel.

