**Ramt af hjemme-kuller? Her er fem idéer til friluftssjov med børnene**

1/6

Christian Heller er naturvejleder ved Assens Kommune. Arkivfto: Peter Leth-Larsen

Er du ved at løbe tør for gode ideer til, hvad du kan lave sammen med dine børn, mens landets daginstitutioner og skoler er lukkede? Assens Kommunes naturvejleder Christian Heller kommer dig til undsætning.

21 mar. 2020 kl. 11:30

**Lærke Bjørn Bang lba@fyens.dk**

Efter at landets daginstitutioner og skoler er lukket ned på grund af coronavirus, har forældre og deres børn pludselig langt mere tid sammen, og nogle har måske svært ved at blive ved med at finde på sjove ting at fylde dagene med.

Fyens Stiftstidende har bedt Assens Kommunes naturvejleder, Christian Heller, om at komme tips til, hvad du kan lave med børn udenfor, og hvordan det bliver en god oplevelse.

- Især med små børn, handler det om at følge med, når der er noget, de bliver nysgerrige på. Jeg har selvfølgelig en plan, måske skal vi ud at lede efter bænkebidere i haven. Men der, hvor det virkelig bliver interessant, det er, når børn begynder at undre sig, siger han.

Med større børn er det godt at have et praktisk formål med at gå ud.

- Man kan bruge de skolematerialer, der ligger frit tilgængeligt på nettet. Man kan gå ud og arbejde i haven, det er mange børn glade for. Man kan måle træer i skoven, siger Christian Heller.

Hans andre forslag til aktiviteter med små og store børn kan du læse her:

ANNONCE

Bålmad er både hyggeligt at lave og at spise. Arkivfoto

**1. Lav pandekager med brændenælder**

Det vælter op af jorden med brændenældeskud lige nu, og de smager bedst, mens de endnu er spæde. I kan bruge brændenælder i pandekager, som I laver over bål.

Naturvejleder Christian Heller viser i en Youtube-video, som du kan se via fyens.dk, hvordan du giver pandekagerne et ekstra pift ved at lave brændenælde-souffle-pandekager.

Husk handsker.

[](https://fyens.dk/artikel/f%C3%A6rre-end-forventet-har-gjort-brug-af-n%C3%B8dpasning)

**[LÆS OGSÅ](https://fyens.dk/artikel/f%C3%A6rre-end-forventet-har-gjort-brug-af-n%C3%B8dpasning)**

**[Færre end forventet har gjort brug af nødpasning](https://fyens.dk/artikel/f%C3%A6rre-end-forventet-har-gjort-brug-af-n%C3%B8dpasning)**

**2. Find havens hurtigste bænkebider**

Du skal bruge et glas, for eksempel et honningglas, papir og blyant og et stopur. Gå ud i haven og find en flok bænkebidere, gerne fra forskellige steder i haven. Opbevar dem i glasset.

På dit papir tegner du den største cirkel, du kan få plads til. Marker midten. Læg papiret et lyst sted, for det kan bænkebidere ikke lide, så de vil flygte fra lyset. Vær klar med stopuret, sæt bænkebideren midt på papiret og mål, hvor lang tid, den er om at komme ud til kanten.

Nu kan du måle, hvilken bænkebider, der er havens hurtigste. Husk at slippe dyrene fri efter endt forsøg.

Led efter bænkebidere på kølige og fugtige steder. Arkivfoto: Roland Petersen

**3. Tap birkesaft**

Birketræerne springer snart ud, og lige nu står de saftspændte som vandballoner, siger Christian Heller. Du skal bruge en tom flaske, gerne en tom 1,5 liters plastikflaske, en snor og en grensaks.

Find et rimeligt stort birketræ og en gren på tykkelse med en finger. Grenen skal helst vende lidt nedad. Klip den af og bind flasken på stubben, så den stikker ned i flaskehalsen.

Nu vil birkesaften dryppe ned i flasken. Birkesaft smager godt at drikke afkølet, siger naturvejlederen.

Du kan tappe birkesaft nu. Arkivfoto: Jørgen Kirk

**4. Spil naturbingo**

Gå ud i naturen og få pladen fuld. Det handler om at finde alle de ting, der står beskrevet i felterne på bingopladen.

Christian Hellers forslag finder du på fyens.dk. Der er bingoplader til både små og store børn samt en facitliste til de voksne.

Led for eksempel efter ting som småsten, tre forskellige blomster, noget råddent og noget, der dufter godt.

Christian Hellers forslag til bingoplader. Screenshot: Lærke Bjørn Bang

**5. Find flere ideer her**

Vil du have mere inspiration til ting at lave i naturen, kan du finde naturvejlederens youtube-kanal ved at søge på ”Natur til tiden” på Youtube.

Assens Kommune og Bågø Naturcenter har også lanceret en natur-podcast, som du kan finde på Spotify. Søg også her på ”Natur til tiden”. Næste episode handler om hassel og indeholder et eventyr om Thor og Loke.

Christian Heller anbefaler desuden disse links til mere inspiration: og [www.skoven-i-skolen.dk](http://www.skoven-i-skolen.dk/) og [www.kriblekrable.dk/krible-krable-universet](http://www.kriblekrable.dk/krible-krable-universet).

Naturvejleder Christian Heller er fuld af gode forslag til udendørs aktiviteter. Arkivfoto: Roland Petersen

[](https://fyens.dk/artikel/18-ideer-fra-legeeksperten-mod-kedsomhed-s%C3%A5dan-kan-du-underholde-dine-b%C3%B8rn-hjemme)

**[LÆS OGSÅ](https://fyens.dk/artikel/18-ideer-fra-legeeksperten-mod-kedsomhed-s%C3%A5dan-kan-du-underholde-dine-b%C3%B8rn-hjemme)**

**[18 idéer fra legeeksperten mod kedsomhed: Sådan kan du under...](https://fyens.dk/artikel/18-ideer-fra-legeeksperten-mod-kedsomhed-s%C3%A5dan-kan-du-underholde-dine-b%C3%B8rn-hjemme)**

ANNONCE