

FDUV:s aktivitetshäfte

**Idéer på roligt
som du kan göra
under sommaren**



En hälsning från FDUV:s lägerkoordinatorer

På grund av coronaviruset är det en annorlunda sommar i år. Vi kan inte ordna våra sommarläger på lägergårdar som vanligt. Men även om det inte blir vanliga läger behöver du inte ha tråkigt!

I det här häftet har vi samlat idéer på olika aktiviteter som du kan göra i sommar. En del av aktiviteterna kan du göra ensam och andra är roligast att göra tillsammans med en vän.









Natur som tema

Temat för årets läger skulle vara natur. Därför har de flesta aktiviteter vi tipsar om något med naturen att göra. Många av aktiviteterna kan du göra ute och i en del ska du använda material som du hittar i naturen.

Olika sorts aktiviteter enligt färg

Aktivitetserna i häftet är indelade i olika färger. Färgerna berättar vilken sorts aktivitet det är frågan om.

De olika sorts aktiviteterna är:

-  utomhusaktiviteter (grön)
-  konst (rosa)
-  bingo (röd)
-  musik och film (blå)
-  hantverk och pyssel (gul)
-  drama (ljusblå)
-  recept (lila)
-  naturprodukter för kroppen (orange)

I häftet finns alltså många olika sorts aktiviteter att välja mellan. Du kan ändra på aktiviteterna så att de passar dig. Gör bara sådant du tycker verkar roligt!

Tydliga instruktioner

För varje aktivitet finns det skriftliga instruktioner där det står vad du ska göra. Det finns ofta också en lista på saker du behöver för aktiviteten. Till många av aktiviteterna behöver du bara en penna och ditt aktivitetshäfte.

För en del aktiviteter finns det också videoinstruktioner.

Då är aktiviteten markerad med en sådan här symbol.



Videoinstruktionerna hittar du på FDUV:s webbplats på adressen www.fduv.fi/sommaren2020.

Dela med dig av det du gör

Under sommaren kommer vi att samla material, foton och annat skoj från sommaren på FDUV:s webbplats.

Du får gärna skicka in bilder på sådant du gjort eller fotograferat från aktivitetshäftet per e-post till adressen lager@fduv.fi.

Vi lägger med jämna mellanrum upp nya bilder på webbsidan www.fduv.fi/sommaren2020. Här hittar du också annat roligt material. Håll utkik efter mera skoj där!

Digitala träffar

Under sommaren ordnar FDUV digitala träffar på tisdagar och fredagar. På träffarna får du vara med på skojigt program tillsammans med ledare. Läs mera om hur du gör och om programmet på träffarna på webbsidan www.fduv.fi/sommaren2020.

Hoppas du får många roliga stunder med aktiviteterna i sommar!

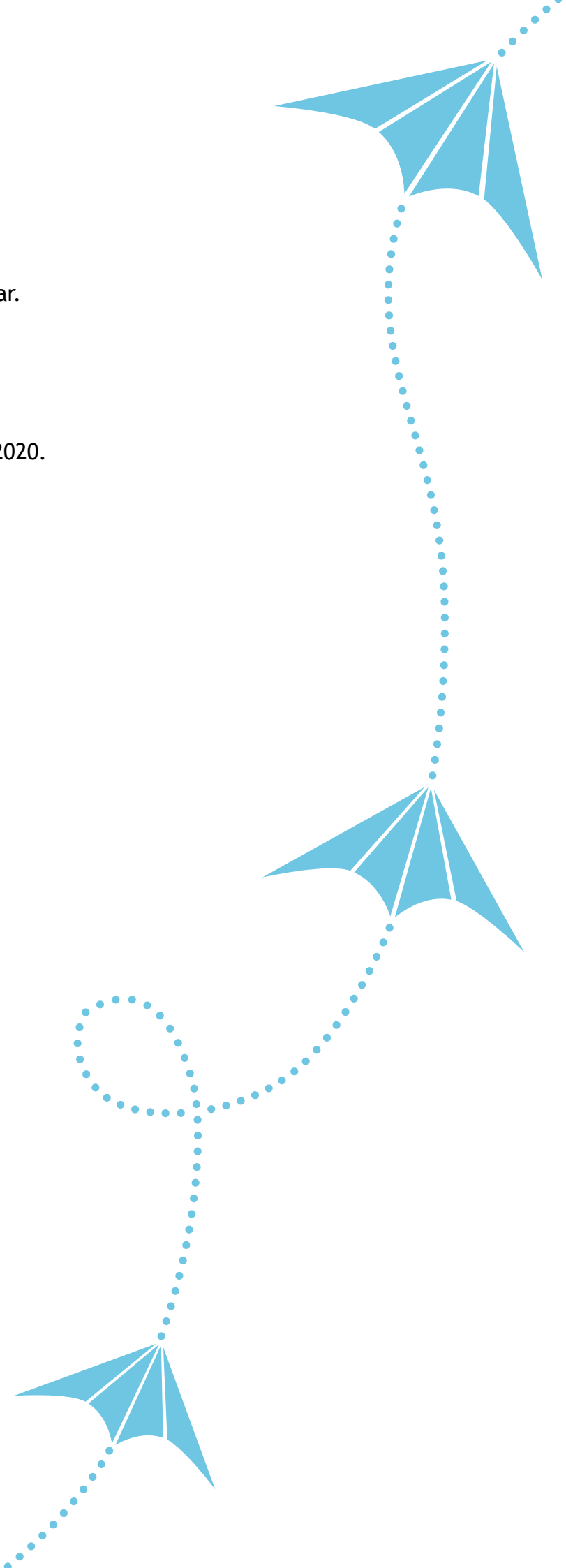
Hälsar,
Lägerkoordinatorerna



Filippa











Pamela





Innehållsförteckning

	Utomhusaktiviteter	6
	Konst	15
	Bingo	23
	Musik och film.	27
	Hantverk och pyssel	35
	Drama	45
	Recept	51
	Naturprodukter för kroppen . .	53

Utomhusaktiviteter

Vad hittar du i skogen?

Gå ut i skogen eller i naturen
i din närmiljö.
Titta dig omkring.

- Vad hittar du som är ungefär lika stort som din hand?
- Vad ser du som är ungefär lika högt som du själv?
- Vad ser du som har samma färg som ditt hår?
- Hittar du något som du tycker doftar gott?
- Hittar du något som du tycker luktar illa?

EXTRA!

Fotografera sakerna du hittar.
Om du vill kan du skicka in foton
till lager@fduv.fi så kanske de publiceras
på FDUV:s webbplats.



Upptäcktsfärd i naturen

Du kan behöva:

- papper
- penna

Gå ut i skogen eller i naturen
i din närmiljö.
Se dig omkring.

- Hur många olika sorters blommor hittar du?
- Vilken färg har blommorna?
- Ser du några insekter eller djur?
- Vad är det för insekter eller djur?

EXTRA!

Skriv en lista över alla olika sorters blommor och djur du ser under hela sommaren.
Hur många olika blommor eller djur hittar du sammanlagt?
Var och när såg du dem?
Be vid behov någon hjälpa dig att skriva listan.



Konstigheter i naturen

Gå ut i skogen eller i naturen
i din närmiljö.

Leta efter till exempel en sten,
ett berg, ett löv eller en trädstam
som liknar något annat.

Den kan till exempel se ut som ett djur,
ett ansikte eller ett hjärta.

EXTRA!

Fotografera konstigheterna
som du hittar i naturen.

Om du vill kan du skicka in foton
till lager@fduv.fi så kanske de publiceras
på FDUV:s webbplats.



Bygg ett torn av stenar

Gå ut och leta efter stenar.
Testa hur högt torn du kan bygga
genom att stapla stenar på varandra.
Det är enklare om stenarna är så platta
som möjligt.

Akta så att stenarna inte faller på dig
om ditt torn ramlar.



Skogsdjur

Se videoinstruktioner på
www.fduv.fi/sommaren2020



Du kan behöva:

- lim
- tuschpennor eller akrylfärger och pensel

Sök kottar, pinnar, stenar
och annat material du hittar i skogen.
Vad kan du skapa för djur
av det skogsmaterial du har hittat?
För att skapa dina djur
kan du ta till hjälp små pinnar och lim.

För att få ben till ditt skogsdjur
kan du trycka in pinnar i en kotte.
Du kan också färglägga ditt djur
eller måla ett ansikte med tuschpennor
eller akrylfärger.

Du kan också skapa ett skogsdjur
genom att måla på en liten sten.



Plocka skräp

Du behöver:

- plastpåse
- eventuellt handskar

Skräp som hamnat i naturen och haven är ett problem i hela världen. Varje år hamnar enorma mängder skräp i världens hav. och största delen av skräpet är plast. Havsdjuren mår dåligt av allt skräp, och vattnet blir nedsmutsat. För att hjälpa naturen och havet kan vi plocka upp skräp som ligger på marken.

Ha med dig en plastpåse i fickan när du går ut och samla upp skräp som du hittar. I parker finns det ofta en skräpkorg där du kan slänga skräpet. Du kan också ta med dig skräpet hem och sortera det i rätt sopkärl.

EXTRA!

Samla några kompisar och se vem som hittar mest skräp på tio minuter!



Sopsortering

Du behöver:

- penna
- färgpennor eller tuschpennor

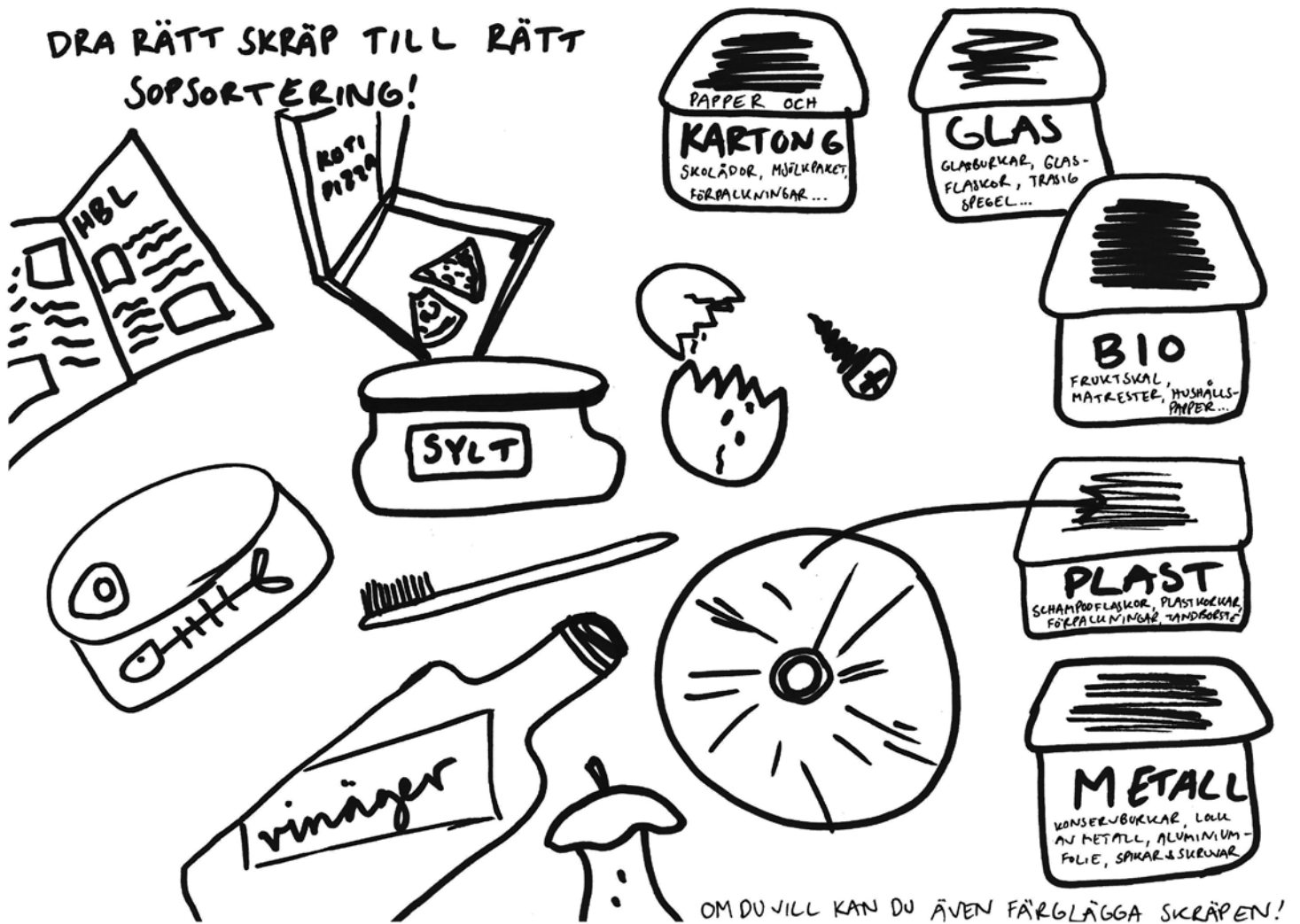
Testa på att sopsortera.

På bilderna kan du läsa vilken sorts skräp du ska slänga i vilket sopkärl.

Dra ett sträck mellan skräpet och det sopkärl skräpet ska slängas i.

EXTRA!

Färglägg bilderna



Fordonsdetektiv

Du behöver:

- ditt aktivitetshäfte
- penna

Nästa gång du är ute
kan du gå på en bilupptäcktsfärd.

Lek att du är en detektiv
som ska leta fram olika sorts fordon.

Gå ut på stan eller i byn.
Se omkring dig.
Vilken slags fordon ser du?

Sätt ett kryss för de fordon som du ser.

- Bil
- Moped
- Lastbil
- Motorcykel
- Fyrhjuling
- Båt
- Traktor
- Långtradare
- Paketbil
- Vattenskoter
- Lyftkran
- Helikopter
- Grävmaskin
- Sopbil
- Husvagn
- Husbil
- Flygplan
- Golfbil

EXTRA!

Eftersom du är en fordonsdetektiv
kan du också söka olika slags bilar.
Hur många olika färgers bilar hittar du?
Hur många olika märkes bilar hittar du?

TIPS!

Det går lika bra att gå runt
och leta något annat än fordon.
Kanske du hellre söker olika
sorters och färgers hus,
eller olika sorters trafikskyltar?



Bygg en koja

Se videoinstruktioner på
www.fduv.fi/sommaren2020



Du kan behöva:

- kvistar
- grenar
- pinnar
- stenar
- mossa

Gå ut i skogen och bygg en koja.
Samla ihop material till din koja
av sådant du hittar på marken,
till exempel kvistar, pinnar och stenar.

Du bestämmer själv hur din koja ska se ut
och hurdant material du vill använda.
Du kan till exempel bygga din koja
genom att ställa kvistar och trädgrenar
mot en trädstam.

KOM IHÅG!

Använd bara sådant som du hittar på marken.
Man får inte bryta kvistar från träd.



Konst

Hitta inspiration

Före man skapar konst kan man söka inspiration. Inspiration betyder att man får tips och idéer.

Ett filmtips för att få inspiration är filmen *Linnea i Målarens trädgård*. Det är en film av Christina Björk och Lena Anderson från år 1992. Filmen handlar om flickan Linnea som bekantar sig med konst av konstnären Claude Monet. Claude Monet var en konstnär som målade mycket landskap och naturbilder.

Du kan hitta inspiration både i filmen och i Claude Monets konst.



Måla ditt favoritträd eller blomma

Du behöver:

- papper
- penna
- vattenfärger
- penslar
- mugg med vatten
- eventuellt ett hårt underlag

Gå ut på en promenad och ta med dig papper och penna, eller vattenfärg och penslar.

Hitta ett vackert ställe.

Kanske har du ett favoritträd som du kan ställa dig bredvid eller en fin blombuske i din trädgård.

Rita eller måla sedan av trädet eller blomman.

Titta noga på formerna och färgerna.

Du kan också rita eller måla bakgrunden på ditt papper.



Asfaltskonst

Du behöver:

- Asfaltskritor, som finns att köpa i de flesta större matbutiker och leksaksbutiker

Rita med asfaltskritor.

Med asfaltskritor kan du måla på asfalt, men också på stenar.

Du kan rita vad du själv vill.

Färgen från kritorna försvinner i regn eller genom att man håller vatten över färgen.



Miljökonst

Du behöver:

- stenar
- kottar
- pinnar
- löv
- gräs eller blommor

Miljökonst är en konstform där man använder sig av föremål som man hittar i naturen, till exempel kottar, stenar, pinnar och löv. Man bygger upp konstverket på en plats och lämnar sedan konstverket där. Med tiden försvinner det, eller blåser bort.

Gör ditt eget miljökonstverk med material som du hittar i naturen. Samla på ett ställe löst liggande stenar, kottar, pinnar, löv eller annat naturmaterial du hittar. Sedan kan du ordna sakerna i storleksordning eller färgordning, eller bara placera ut dem enligt vad du tycker att ser bra ut.

Om du vill kan du göra en figur av sakerna, till exempel:

- ett ansikte, kanske ditt eget självporträtt
- ett hus
- en spiralform
- ett hjärta

När du är klar låter du ditt konstverk vara kvar i naturen. Kanske någon annan upptäcker det också?

EXTRA!

Fotografera ditt konstverk.

Om du vill kan du skicka in fotona till lager@fduv.fi så kanske de publiceras på FDUV:s webbplats.



Sandkonst

Har du någon gång provat att rita i sanden?

Ta dig till ett ställe

där det finns mycket sand,

till exempel en sandstrand.

Rita en bild med dina fingrar

eller ta hjälp av en pinne.

TIPS!

Det är lättare att rita i sanden

om den är fuktig.

Du kan väta ner sanden först

genom att hälla vatten över den

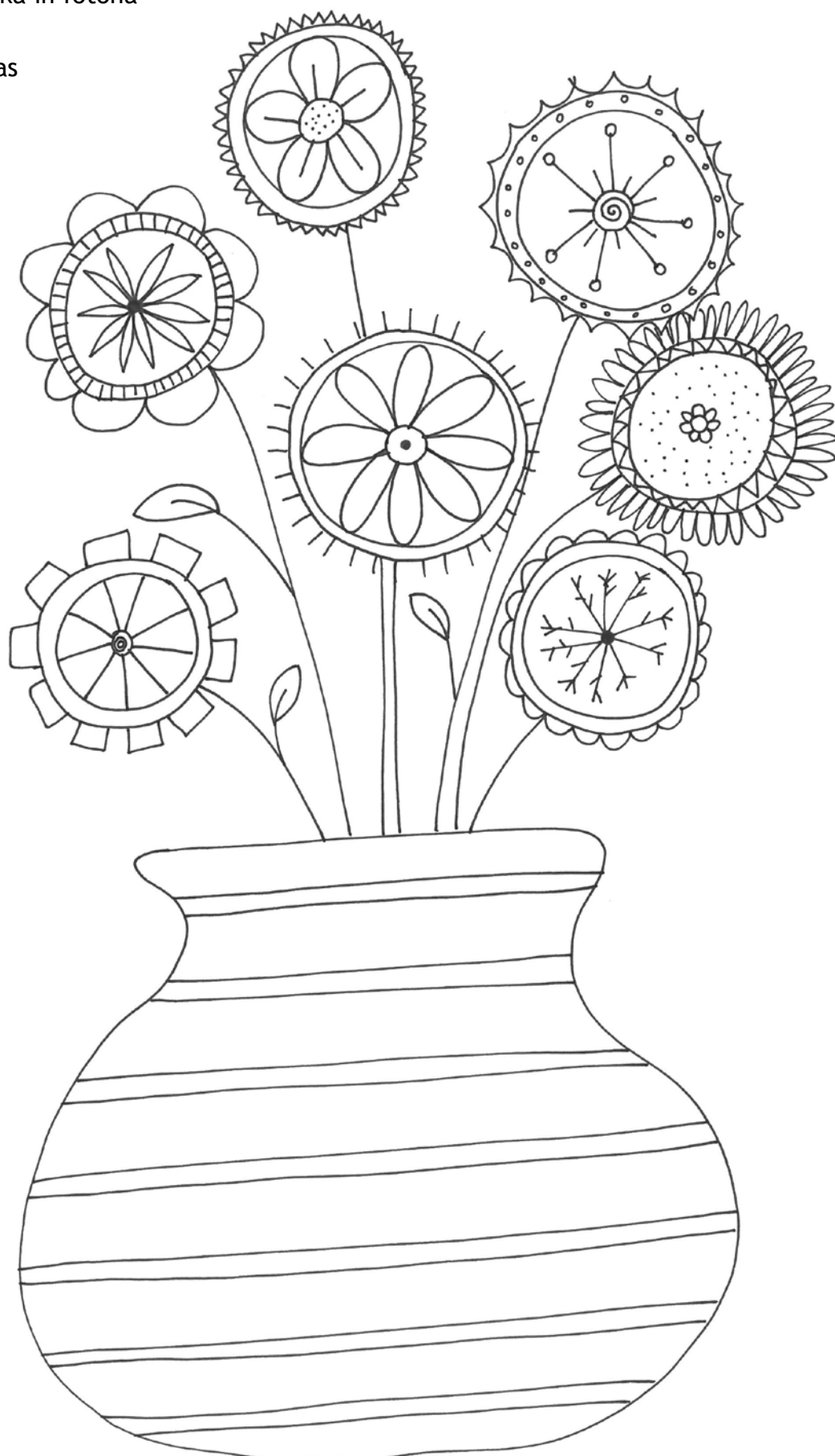
med hjälp av en hink eller vattenkanna.

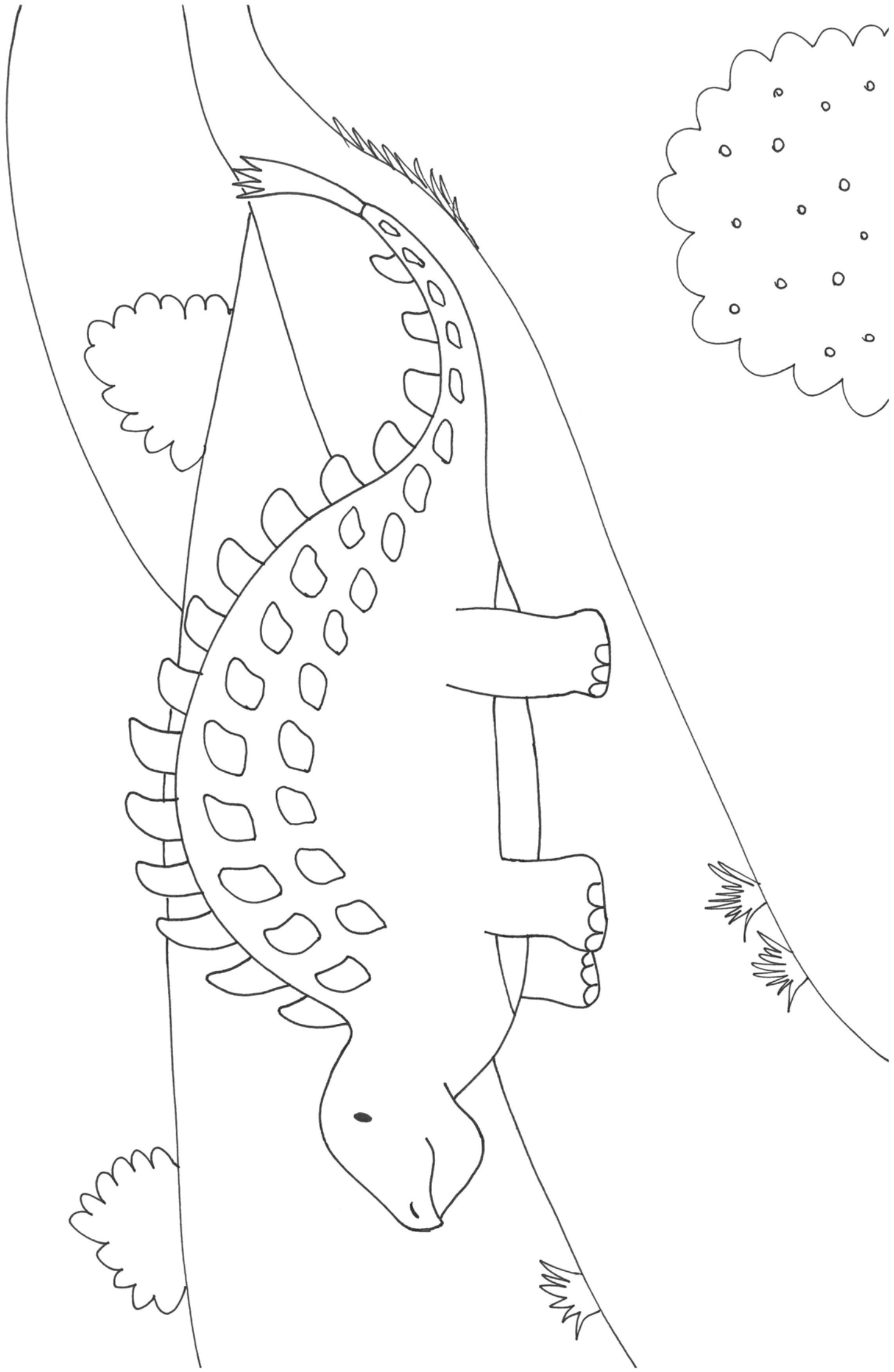


Färglägg bilderna

EXTRA!

Fotografera de färglagda bilderna.
Om du vill kan du skicka in foton
till lager@fduv.fi
så kanske de publiceras
på FDUV:s webbplats.

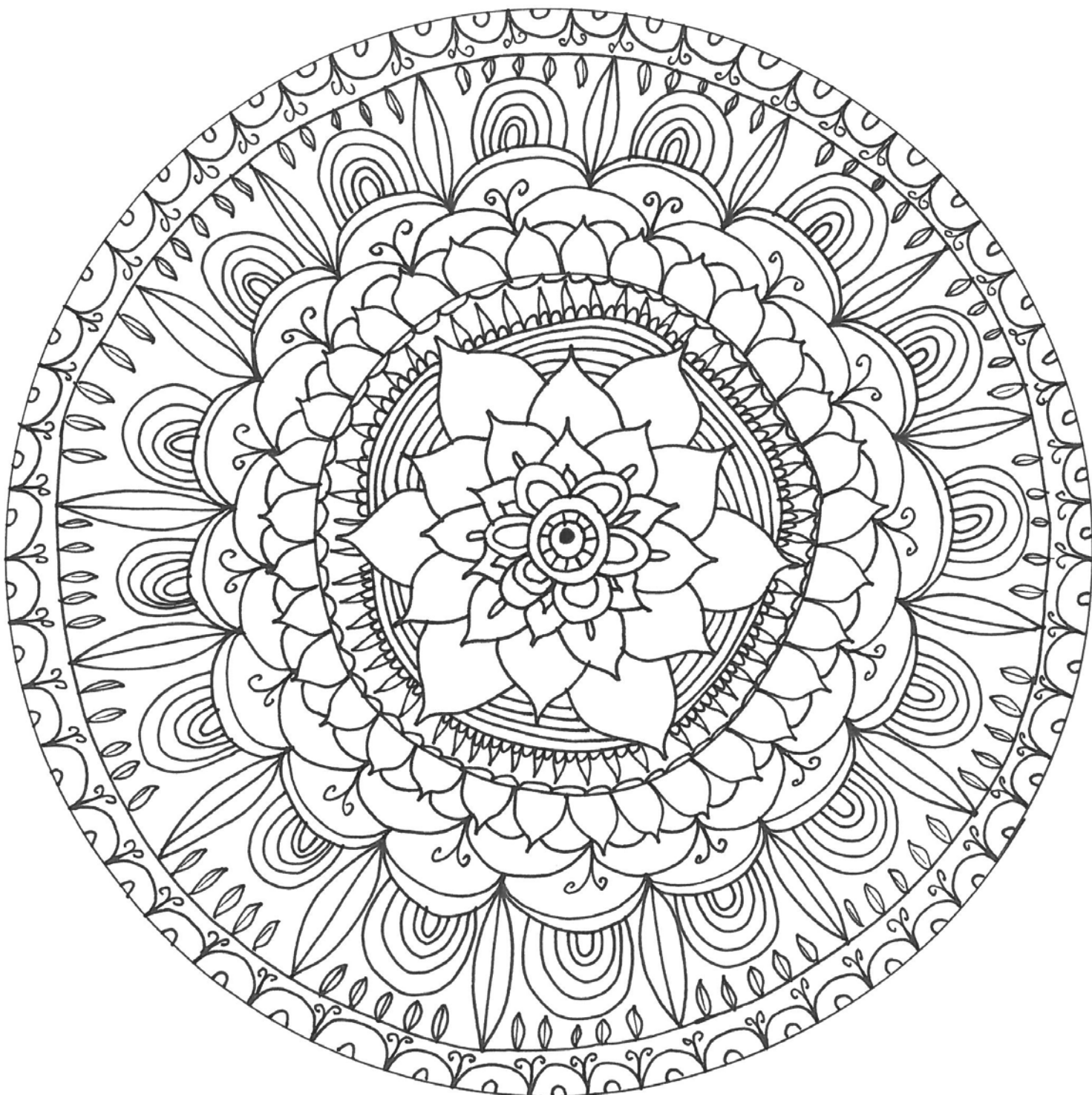




Färglägg bilden

EXTRA!

Fotografera den färglagda bilden.
Om du vill kan du skicka in fotot
till lager@fduv.fi så kanske det publiceras
på FDUV:s webbplats.



Bingo

Ljudbingo

Du behöver:

- ditt aktivitetshäfte
- penna

Gå ut och lyssna efter olika ljud.

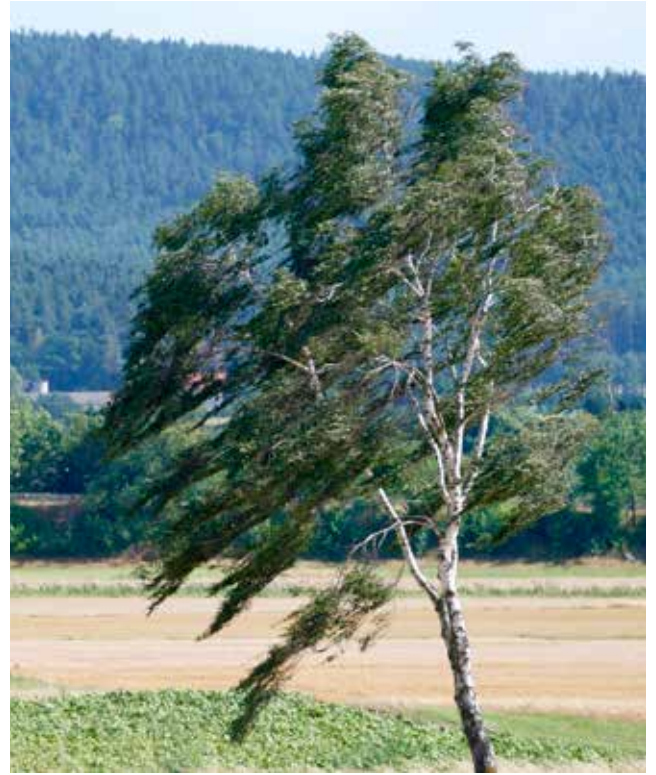
Sätt dig på en stol eller sten
ute i naturen.

Sitt tyst och lyssna.

Hurdana ljud hör du?

Sätt ett kryss för de ljud du hör.

- Fågelkvitter
- Flygplan
- Vinden som susar i träden
- Vågor
- Bin,flugor eller myggor som surrar
- Bil som brummar
- Båt som åker
- Människor som pratar



Bildbingo – skogsbingo

Du behöver:

- ditt aktivitetshäfte
- penna

Gör så här:

1. Ta med ditt aktivitetshäfte och gå ut i skogen, i staden eller ut på din gård.
2. Leta efter saker som finns på dina bingoplattor nedan.

3. Varje gång du hittar något av det som finns på bingoplattan ritas du ett kryss över den bilden.

4. När du har fått en hel rad har du fått bingo!

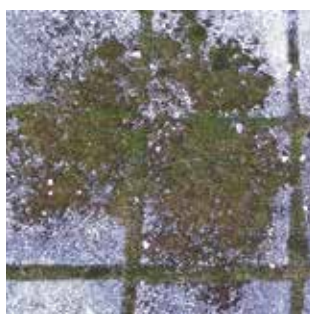
Raden kan vara vågrät → , lodrät ↓ eller diagonal ↘ .



Bildbingo – stadsbingo

EXTRA!

Ta med en kompis.
Hittar ni samma saker?
Vem får bingo först?



Naturens färger

Du behöver:

- ditt aktivitethäfte
- eventuellt papper och penna

Gå ut och leta efter saker som har samma färger som finns på din färgkarta nedan. Vad hittar du för saker som har samma färg som någon av färgerna på kartan?

EXTRA!

Fotografera sakerna du hittar eller skriv en lista över dem. Om du vill kan du skicka in fotona och listan till lager@fduv.fi så kanske de publiceras på FDUV:s webbplats.

TIPS!

Du kan också göra den här aktiviteten inne. Vilka saker hittar du hemma hos dig som har samma färg som någon av bollarna på din färgkarta?



Musik och film

Upptäck ljud och instrument hemma

Att spela instrument och göra musik är jätteroligt!

Man behöver inte ha ett riktigt instrument från en musikaffär för att kunna göra musik.

Om man går på upptäcktsfärd i sitt hem och samtidigt lyssnar noga kan man hitta en massa föremål som har spännande, roliga eller vackra ljud.

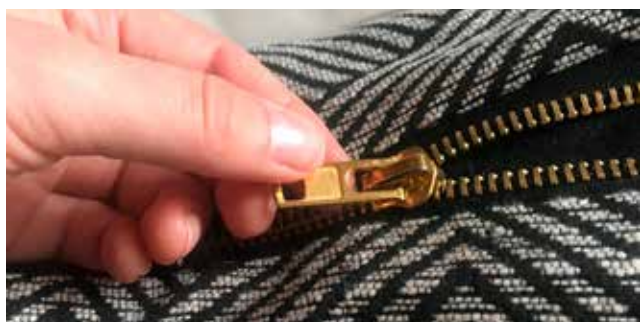
Gå omkring hemma och testa hur olika föremål du hittar låter när du rör vid dem, drar med fingrarna över dem, trycker eller klappar på dem. Olika material låter på olika sätt och du kan testa hur ljuden ändras beroende på vad du gör med föremålet.

I köket kanske du hittar kryddburkar, plastpåsar, kastruller, visp, papplådor, plastburkar och koppar som ger ifrån sig ljud.

Andra saker som man kan använda som instrument är till exempel ett paraply, skåpdörrar och skor.

Bläckpennor, dragkedjor och vattenkranar kan också föra ljud.

Prova dig fram och se om du hittar några ljud du tycker extra mycket om.



När du har gått omkring och testat hur olika saker du har hemma låter kan du ännu testa följande experiment:

- Hur låter det när du slår en pinne mot en plåtburk?
- Låter det lika som när du slår med pinnen mot en flaska?
- Vad händer om du fyller flaskan med vatten? Låter det fortfarande lika då du slår med pinnen?
- Hur låter det när du slår två stenar mot varandra?
- Hur låter det då du spänner upp ett gummiband mellan två trädgrenar, drar i gummibandet och släpper det?



Bygg ett eget instrument: Hushållstrombon

Se videoinstruktioner på
www.fduv.fi/sommaren2020



Det finns många olika instrument som man kan bygga själv av saker man har hemma. Ett enkelt och roligt instrument som du kan laga själv är en hushållstrombon, gjord av en hushållspappersrulle. En trombon är ett slags blåsinstrument.

Du behöver:

- 1 tom hushållspappersrulle
- 1 ballong (eller en gummihandske)
- sax
- tejp
- ett litet plaströr att blåsa i.
Om du har en gammal kulspetspenna som har slutat att fungera kan du skruva isär den och använda den del som är längst ner på kulspetspennan, alltså den del som man håller i när man skriver.

Gör så här:

1. Klipp bort ändan av ballongen, den ända som man inte blåser i. Klipp bort cirka 1-2 centimeter.
2. Där du har klippt bildas nu en öppning. Trä den över hushållspappersrullen. Tejpa så den sitter fast ordentligt.
3. Fäst plaströret i andra ändan av ballongen, alltså den del av ballongen som man blåser luft i. Tejpa så att röret hålls fast i ballongen.

4. Nu kan du blåsa i instrumentet!
Blås i munstycket, alltså plaströret. För att det ska komma ljud måste du samtidigt spänna ballongen genom att dra munstycket helt åt sidan, eller rikta det lite neråt.
Tonen ändrar beroende på hur mycket du spänner ballongen.

EXTRA!

Testa att hitta på olika melodier!
Om du vill kan du göra flera hushållstromboner och spela tillsammans med någon du känner, så har ni en hushållsorkester!



Bygg ett eget instrument: Lådharpa

Se videoinstruktioner på
www.fduv.fi/sommaren2020



Att bygga en egen harpa av en papplåda är roligt och går ganska snabbt.

Du behöver:

- 1 stabil papplåda, till exempel en skokartong
- sax
- några gummiband
- bitar från gamla pennor och några gem

Gör så här:

1. Mät och klipp så långa gummiband som du behöver.
Gummibanden blir strängarna på din harpa. Hur långa gummiband du behöver beror på hur stor papplåda du har. Banden ska vara lite längre än bredden på din låda.
2. Knyt fast en liten plastbit i ena ändan av gummibandet. Plastbiten kan vara till exempel en del från en kulspetspenna som du har tänkt slänga bort.
3. Knyt fast ett gem i andra ändan av gummibandet.
4. Klipp hack på motsatta sidor av papplådan.
5. Trä fast gummibandet i hacken. Strängens ton beror på hur spänt du sätter gummibandet. Genom att snurra gummibandet runt gemet kan du göra det kortare och på det sättet ändra strängens ton.

6. Gör hack för så många gummiband du vill ha på lådan, och trä gummibanden i hacken.

7. Spela på ditt instrument genom att dra med fingret på strängarna, alltså gummibanden.

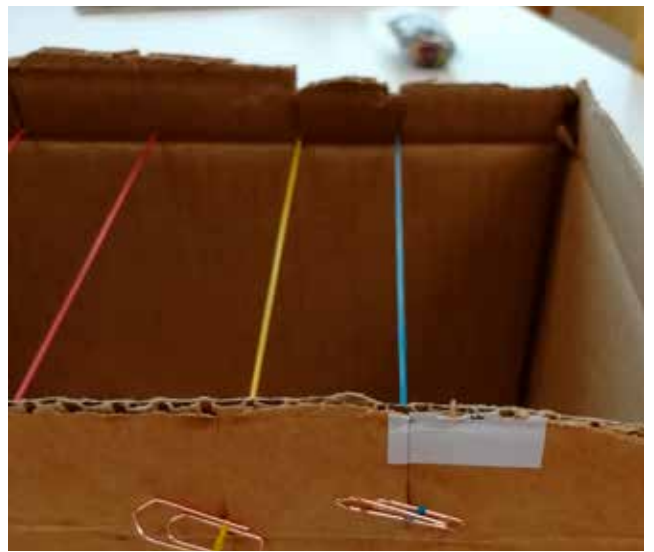
TIPS!

Gummibanden ska vara spända för att ge en ton.

Ju spändare gummiband desto högre ton och ju lösare gummiband desto lägre ton. Ett tjockare gummiband ger också lägre ton, medan ett tunt gummiband ger en högre ton. Variera längderna på gummibanden så att du får olika toner.

EXTRA!

Om du vill kan du ha gummibanden i ordningsföljd så att den högsta tonen är längst ut åt ena hållet och den lägsta tonen är längst ut åt andra hållet. Då blir det lättare att komma ihåg var de olika tonerna är när du spelar.



Filmtips för sommaren

Ibland har man inte lust att gå ut i naturen, kanske för att det åskar eller regnar ute. Då kan man i stället se på en film.

Här kommer några tips på filmer med temat natur som du kan se på:

- **Ronja Rövardotter** För över 7-åringar. Filmen finns på svenska.
- **Prinsessan Mononoke** För över 7-åringar. Filmen är på japanska, men den har svensk text.
- **Disney: Pocahontas** För över 7-åringar. Filmen finns på svenska.
- **Ailo - Pienen poron suuri seikkailu** För över 7-åringar. Filmen är på finska, men den har svensk text.
- **Kontiki** För över 11-åringar. Filmen är på engelska, men den har svensk text.
- **Into the Wild** För över 13-åringar. Filmen är på engelska, men den har svensk text.
- **Planet Earth I & II.** En dokumentär.



Filmkritik: Vad tyckte du om filmen?

Efter att man har sett på en film kan det vara roligt att prata om filmen med en kompis. De två följande aktiviteterna kan du göra efter att du sett på en film.

Du behöver:

- en film

Börja med att välja en film. Du kan välja en från tipsen ovan eller en helt annan film. Du kan se på filmen hemma eller på bio.

När du har sett filmen kan du bedöma hur bra filmen var antingen genom att göra en intervju eller genom att fylla i frågeformuläret.

För intervjun måste du ha sett på filmen tillsammans med någon annan. Frågeformuläret funkar också om du har sett filmen ensam.

Intervju om en film

Se videoinstruktioner på
www.fduv.fi/sommaren2020



Intervjua din kompis för att ta reda på vad hon eller han tyckte om filmen.

Du behöver:

- en kompis eller någon annan att intervjuja
- en låtsasmikrofon, till exempel en hårborste eller en tv-fjärrkontroll

Först kan du vara den som frågar och din kompis svarar. Sedan gör ni tvärtom, så att din kompis frågar och du svarar.

Ni kan själva hitta på frågor, men här kommer några förslag på frågor:

1. Vad var bäst i filmen?
Varför var det bäst?
2. Vad var sämst i filmen?
Varför var det sämst?
3. Vem var din favoritperson eller favoritfigur i filmen?
Varför var han eller hon din favorit?
4. Hur många stjärnor skulle du ge filmen?

★ = Jag tyckte inte om filmen

★★★ = Filmen var okej

★★★★★ = Jag tycker filmen var superbra



TIPS!

I stället för att använda stjärnor kan ni som på bilderna visa tumme upp, tummen i mitten eller tummen ner.





Frågeformulär om en film


Du behöver:

- en penna

Ringa in den min som bäst beskriver vad du tycker om de olika påståendena om filmen.

 = Jag håller med

 = Jag vet inte

 = Jag håller inte med

1. Filmen var bra



2. Filmen var rolig



3. Filmen var spännande



4. Filmen var skrämmande och det var bra



Rita vad du gillade mest med filmen:

Hantverk och pyssel

Laga en stickmaskin

Se videoinstruktioner på
www.fduv.fi/sommaren2020



I stället för att använda stickor kan du använda en hemgjord stickmaskin för att sticka med garn. Du kan själv laga en stickmaskin.

Du behöver:

- 1 tom toapappersrulle
- 4 glasspinnar eller pinnar från naturen
- tejp eller lim
- sax
- eventuellt färgpennor eller tuschpennor

Tejpa fast de fyra pinnarna med jämna mellanrum på toarullen, så att 1-2 centimeter av pinnen står ovanför kanten.

EXTRA!

Du kan färglägga din stickmaskin om du vill.



Sticka med stickmaskin

Se videoinstruktioner på
www.fduv.fi/sommaren2020



Du behöver:

- stickmaskin
(se föregående sida hur du lagar den)
- garn
- sax
- trubbig nål

Gör så här:

1. Lägg ner ändan av garnet genom toarullen och snurra sedan bandet ett varv runt varje pinne.
2. Snurra toarullen, och samtidigt garnet så att det blir två trådar över pinnen i tur. Det lösa garnet överst.
3. Lyft sedan öglan som är runt pinnen, över garnet, och släpp den gamla öglan ner i toarullen, så att det bildas en ny ögla.
4. Och så fortsätter du, runt och runt. Ut kommer en fin stickad ”korv” av garn.
5. Spänn emellanåt till garnkorven genom att dra i garnändan som kommer genom toarullen.
6. När du har en så lång bit du vill ha, lämna en bit av garnet och klipp av.
7. Ta försiktigt öglorna loss från pinnarna.
8. Ta hjälp av en trubbig nål och dra garnet igenom alla öglor från ena hållet till det andra. Spänn garnet lite grann. Nu är din stickning färdig!



TIPS!

Du kan laga ett mjukt halsband eller armband genom att knyta en rosett av ändorna på din stickning.

Gör en fjäril med stickmaskin

Se videoinstruktioner på
www.fduv.fi/sommaren2020



Du kan göra en fjäril
med hjälp av en stickmaskin.

Du behöver:

- stickmaskin (se sidan 33 hur du lagar den)
- garn, två olika färger
- sax
- trubbig nål

Gör så här:

1. Sticka cirka 30 centimeter på din stickmaskin och avsluta stickningen enligt anvisningarna på sidan 36.
2. Forma en fyrklöver av "korven" som du har stickat. Det går lättare om du ber någon om hjälp att hålla i.
3. Knyt fast på mitten så att inga ändor förblir lösa.
4. Ta en annan färgs garn och snurra runt mitten. Knyt en knut av ändorna av garnet. Det här blir fjärilens kropp.
5. Klipp av ändorna av garnet. Lämna ändorna cirka 1 centimeter långa. Ändorna ser då ut som fjärilens antenner.
6. Klar! Nu har du gjort en fjäril av garn.



Bokmärke av pressade blommor

Du behöver:

- blommor
- papper för press, till exempel från en gammal tidning
- lite tjockare papper som blir bokmärket
- lim
- eventuellt kontaktplast
- bok

Gör så här:

1. Gå ut och plocka några blommor. Blommorna ska helst vara torra när du pressar dem, så plocka inte blommorna en regnig dag.
2. Placera blommorna mellan två papper och lägg in dem i en bok.
3. Sätt boken att ligga med något tungt ovanpå. Låt blommorna stå i press minst en dag, helst flera dagar.
4. När blommorna är färdigpressade tar du ut dem ur boken och ur pappret.
5. Klipp ut en avlång bit papper.
6. Limma blommorna på pappret.
7. Klar! Nu har du ett märke att sätta i din bok!

EXTRA!

Om du har kontaktplast, kan du sätta ett lager plast runt ditt bokmärke. Då hålls blommorna bättre och slits inte så snabbt från bokmärket.

TIPS!

Ett bokmärke är en fin present. Om du vill kan du ge bokmärket som gåva åt någon som fyller år eller skicka det som en hälsning till en kompis.



Servettringar gjorda av pärlor

Laga ringar av pärlor som du kan trä runt dina servetter när du vill duka extra fint.

Servettringarna gör du egentligen på samma sätt som ett halsband eller armband av pärlor.

Du behöver:

- gummitråd på rulle, finns att köpa bland annat i större matbutiker
- pärlor
- sax
- eventuellt en nål

Gör så här:

1. Klipp en cirka 20 centimeter lång bit av gummitråden.
2. Trä pärlor på gummitråden. För att pärlorna inte ska trilla av kan du fästa den första pärlan med en lös knut. Om du tycker att det är svårt att trä pärlorna på gummitråden kan du trä tråden på en trubbig nål, som du sedan för genom pärlorna.
3. När du fyllt nästan hela tråden med pärlor knyter du fast trådändarna i varandra. Nu är din servettring klar!
4. Gör gärna flera servettringar enligt anvisningarna ovan.
5. När det är dags att duka rullar du ihop din servett. Sedan trär du servettringen några varv över din ihoprullade servett. Klart!

TIPS!

Du kan också använda din servettring som ett halsband.



Gör egna såpbubblor

Du behöver:

- 3 deciliter ljummet vatten
- 1,5 deciliter diskmedel
- 0,5 tesked strösocker eller florsocker
- 0,5 deciliter sirap
(sirap är inget måste,
men bubblorna blir segare
om du har med sirap)
- skål eller flaska
- ståltråd, sugrör eller flugsmälla

Blanda alla ingredienser
i en skål eller flaska.

Om du har en gammal såpbubbelflaska
kan du fylla den med din egen såpblandning.
Du kan också använda ståltråd
för att forma en ögla att blåsa bubblor med.
Det går också lika bra med sugrör,
en tom trådrulle eller vad som helst
som har ett hål.
Det är bara att prova sig fram!

TIPS!

Häll ut såpblandning i en skål eller på ett fat.
Doppa en flugsmälla i såpblandningen
och blås bubblor via den.
Då får du många små bubblor
som hålls ihop i fina mönster.

TIPS!

Om du har karamellfärg hemma
kan du pröva droppa i lite i din såpblandning.
Så får du superfina färgade bubblor!



Bygga barkbåtar

Bygg din egen barkbåt.

Du kan behöva hjälp eftersom man ska använda en sax eller kniv för att bygga båten.

Du behöver:

- bark
- näver
- pinnar
- löv
- sax eller täljkniv
- eventuellt tejp

Gör så här:

1. Gå ut i naturen och sök en bit bark, pinnar, löv, näver eller annat material som du tycker att du behöver för att göra en fin barkbåt.
2. Om du vill göra en båt med mast, ska du göra ett litet hål i din barkbit med hjälp av en kniv eller den vassa ändan på en sax. Sedan sticker du ner en pinne i hålet som mast. Om du inte vill använda en kniv eller en sax kan du försöka limma fast masten i barken med tejp.
3. Sedan kan du göra ett segel av näver eller löv, som du fäster i din mast.
4. Om du vill kan du testa din båt i ett badkar eller en lavoar med vatten före du sjösätter den i ett hav, en sjö eller ett dike.



TIPS!

Ta gärna ett foto på din båt som minne före du släpper den lös på vattnet. Man vet nämligen aldrig hur bra båten flyter och om du får din båt tillbaka. Den kanske sjunker till botten eller så flyter den så bra att den åker iväg ut på havet.

EXTRA!

Om du vill kan du skicka in fotot på din båt till lager@fduv.fi så kanske de publiceras på FDUV:s webbplats.

Insekthotell

Insektshotell kan göras på många sätt.
Det här är ett exempel på en enkel version.

Du behöver:

- 1 konservburk, minst 10 cm djup
- vass, pinnar eller sugrör
- snöre
- eventuellt akrylfärg och en pensel

Gör så här:

1. Ta bort locket från den tomma konservburken, men låt botten vara kvar.
Om du inte har en tom konservburk måste du först tömma en och tvätta den.
2. Klipp pinnarna, vassen eller sugrören i lämpligt långa bitar.
De ska vara lite längre än vad konservburken är djup.
3. Lägg pinnarna, vassen eller sugrören in i burken, så att ändorna sticker ut ur öppningen.
Tryck in så mycket det bara ryms, det är viktigt att pinnarna hålls där.
4. Ta ett ganska långt snöre och knyt hårt runt burken.
Ta hjälp av någon om det behövs.
5. Gå ut och häng upp ditt insekthotell i ett träd eller en stolpe på ungefär en meters höjd.
Häng gärna upp insekthotellet nära blommor eller annan växtlighet.
Nu kan du vänta på att bin och insekter flyttar in!

TIPS!

Om du har akrylfärg kan du måla ditt insekthotell.

Hjälp till att rädda bina!
Bin och andra insekter är viktiga för vår natur, för att blommor ska kunna blomma och för att träd ska kunna ge frukt. Just nu har insekterna svårt att hitta någonstans att bo och dom behöver vår hjälp. Genom att bygga ett insekthotell kan du hjälpa bina och hela naturen.



Så eller plantera egna sommarblommor

Även om sommaren är i full gång är det inte för sent att så blommor.

Du behöver:

- en eller flera krukor
- mylla
- blomfrön, till exempel frön av ringblomma, vallmo och krasse passar bra då man sår blommor i juli.
- en vattenkanna
- vatten
- handskar, om du inte vill få smutsiga fingrar

Gör så här:

1. Fyll din kruka med mylla.
2. Lägg blomfröna i myllan och lägg ett tunt lager mylla på fröna.
3. Häll sedan över lite vatten.
4. Placera din kruka på ett soligt ställe.
5. Vattna med jämna mellanrum så att myllan hålls fuktig.

TIPS!

Du kan också köpa färdiga blommor och plantera om dem i din egen kruka såsom på bilderna. Det är också roligt!



Hitta bilder

Du behöver:

- tidningar (eller fotoalbum)
- sax
- lim
- eventuellt ett häfte eller papper

Bläddra i gamla tidningar eller fotoalbum och titta på bilder.

Sök sedan fram bilder som påminner dig om:

- sommar
- din familj
- dina kompisar
- drömmar
- naturen
- musik
- resor
- fritid
- konst
- luft
- vatten
- kyla
- värme
- skönhet
- frihet

EXTRA!

Om du vill och har lov kan du klippa ut bilderna från tidningen och limma in dem i ett häfte eller på ett papper.

Ovanför bilderna kan du skriva som rubriker de olika sakerna som bilderna påmint dig om.



Drama

Statyer på rullande band

Den här statyleken leker man i par.

Gör så här:

1. Bestäm vem som gör den första statyn.
2. Ställ er sedan mitt emot varandra och skaka hand.
3. Mitt i handskakningen stannar ni båda upp och står stilla, som statyer.
4. Den som ni valt att göra den första statyn får sedan släppa handskakningen, medan den andra fortfarande står stilla i samma ställning.
5. Sedan gör den som släppt handskakningen en ny sorts staty genom att ställa sig på ett annat sätt intill den som står stilla.
6. Nu är det den andras tur att gå ur statyn och ställa sig på ett nytt sätt intill den andra, så att det igen blir en ny staty.
7. Så här fortsätter leken tills någon till exempel ropar "stopp stopp, nu orkar jag inte mer!"

TIPS!

Man kan i den här leken också ta hjälp av naturen. Börja med att den ena av er söker upp ett föremål som den tycker ser roligt ut, till exempel en sten eller ett träd. Gör en början till en staty tillsammans med föremålet. Sedan är det den andras tur att ställa sig bredvid sin kompis och göra statyn färdig.



Ljud till sagor

Läs en bok
eller be någon att läsa en bok för dig.

Medan du läser eller lyssnar
kan du göra ljud som du tycker passar
till bokens berättelse.

Du kan till exempel försöka låta
som fåglar som kvittrar,
vinden när det blåser
eller regndroppar som faller.

Prova att blunda och hitta på ljud
med munnen och kroppen.

Du kan också be andra att vara med
så får ni ännu flera ljud
som förstärker berättelsen.



Spiegel

Se videoinstruktioner på
www.fduv.fi/sommaren2020



Den här leken gör du tillsammans med en eller flera kompisar.

Gör så här:

1. Sitt eller stå mitt emot varandra.
2. Börja göra miner eller rörelser.
3. Din kompis ska sedan göra likadana miner eller rörelser som du gör. Lite som om du skulle se dig själv i spegeln.
4. Efter en stund byter ni roller, så att din kompis gör miner eller rörelser och du härmar kompisens.

TIPS!

Om ni är flera kompisar så gör en av er miner eller rörelser och alla andra härmar honom eller henne. Efter en stund byter ni vem som gör minerna.



Tärningsleken

Den här leken kan du göra ensam eller tillsammans med en eller flera andra.

Du behöver:

- tärning

Plocka med en tärning och gå ut. Kasta i tur och ordning tärningen och gör den rörelse som motsvarar siffror på tärningen:

- 1 = Fladdra med händerna som en fjäril
- 2 = Hoppa som en hare
- 3 = Åla som en orm
- 4 = Smyg som en räv
- 5 = Kvittra som en fågel
- 6 = Stampa som en älg

Så om du kastar tärningen och får nummer fyra ska du försöka smyga som en räv.

Du kan också hitta på andra rörelser för de olika siffrorna.

TIPS!

Du kan också använda en tärning som har olika färger i stället för siffror på varje sida.

Då kan du välja att varje färg motsvarar en viss rörelse.



Spela dockteater

Se videoinstruktioner på
www.fduv.fi/sommaren2020



Du behöver:

- stenar, kottar, pinne eller annat lämpligt material
- eventuellt tuschpennor och målfärger

Gör så här:

1. För att laga din egen dockteater behöver du först hitta saker som du kan leka att är dockor.

Hitta föremål i naturen som kanske liknar ett ansikte eller ett djur. Föremålen behöver inte vara likadana. Du kan till exempel ta en kotte och en käpp.

2. Om du vill kan du måla ett ansikte på dockorna med tuschpennor eller målarfärg.
3. Låtsas att dina dockor kan prata. Vad tror du de skulle prata om? Kanske de skulle prata med varandra om roliga sommarplaner eller vad de gjorde förra veckoslutet?
4. Lek att dockorna pratar med varandra och lek att de pratar med varandra. Du kan prata högt och leka dockteater med dem.



TIPS!

Om du redan har pysslat ihop skogsdjur av kottar och stenar enligt instruktionerna tidigare i häftet kan du leka dockteater med dina skogsdjur.

EXTRA!

Om du vill kan du spela upp dockteatern för en kompis eller din familj. Du kan också be någon filma in din dockteater. Om du vill kan du skicka in filmen till lager@fduv.fi så kanske den publiceras på FDUV:s webbplats.

Låtsas vara någon annan än dig själv

Se videoinstruktioner på
www.fduv.fi/sommaren2020



Du behöver:

- kläder, hatt, smycken eller annat att klä ut dig i

Gör så här:

1. Leta fram kläder, en rolig hatt eller något annat som du kan klä ut dig i.
2. Sätt på dig sakerna och låtsas att du är någon annan än dig själv.
Du kan till exempel leka att du är en brandman, en sångerska, en doktor, ett djur eller en gammal gubbe med svart hatt.
3. Hitta på ett namn till denna låtsasperson.
4. Hitta sedan på ett litet teaterstycke där personen är i huvudrollen.
Teatern kan till exempel handla om hur en vanlig morgon ser ut för personen eller om när personen går på kalas.

TIPS!

Du kan hitta på låtsaspersoner tillsammans med en kompis. Då kan ni göra ett teaterstycke tillsammans där era låtsaspersoner möts.

EXTRA!

Om ni vill kan ni spela upp teaterstycket för era kompisar eller familjer. Ni kan också be dem filma er. Om ni vill kan ni skicka in filmen till lager@fduv.fi så kanske den publiceras på FDUV:s webbplats.



Lätta recept

Chokladbollar

Du behöver:

- kokos, strössel eller pärlsocker att rulla bollarna i
- 150 gram smör
- 1,5 deciliter socker (1,5 betyder en och en halv)
- 3 matskedar kakao
- 1 tesked vaniljsocker
- 4 deciliter havregryn
- 2 matskedar vatten eller kallt kaffe
- decilitermått
- skål
- slev
- tallrik
- tesked
- matsked

Gör så här:

1. Tvätta händerna.
2. Häll upp kokos, mandel eller sesamfrön på en tallrik.
3. Rör ihop 150 gram smör och 1,5 deciliter socker i en skål. Du kan använda en slev eller din hand.
4. Rör sedan ner i smeten 3 matskedar kakao, 1 tesked vaniljsocker, 4 deciliter havregryn och 2 matskedar vatten eller kallt kaffe.
5. Blanda allting till en smet.
6. Gör runda bollar av smeten genom att ta lite smet i din hand och snurra smeten mellan dina handflator.
7. Rulla sedan bollarna i kokos, strössel eller pärlsocker.
8. Förvara chokladbollarna i kylskåpet tills det är dags att äta dem.



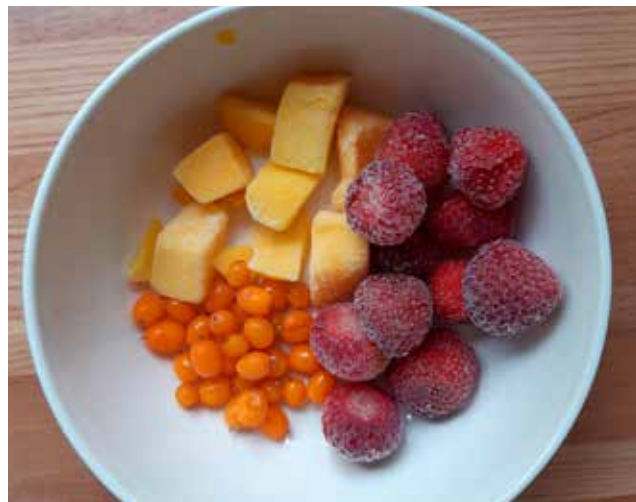
Milkshake

Du behöver:

- 1 deciliter vaniljglass
- 1 deciliter mjölk
- 1 deciliter bär eller fruktbitar, du kan välja de bär eller frukter du själv tycker mest om.
- decilitermätt
- skål med höga kanter
- stavmixer eller blender
- glas

Gör så här:

1. Sätt 1 deciliter vaniljglass, 1 deciliter mjölk och 1 deciliter bär eller fruktbitar i en skål med höga kanter.
2. Mixa sedan allt med en stavmixer eller blander till en slät dryck.
3. Häll upp din milkshake i glas och drick direkt.
4. Om du inte dricker allt direkt kan du förvara milkshaken i kylskåp.



Naturprodukter för kroppen

Gör schampo av björklöv

Prova tvätta håret med schampo gjort på björklöv.

Björklöv innehåller saponiner, ett ämne som fungerar på samma sätt som tvål. Därför kan man även tvätta håret med schampo gjort på björklöv.

Du behöver:

- björklöv
- stor burk med lock, burken kan vara av plast eller glas
- kallt vatten
- decilitermått
- sil

Gör så här:

1. Plocka en näve löv från en björk. Löven ska inte vara torra.
2. Riv björklöven i små bitar och lägg dem i en burk.
3. Häll 5 deciliter kallt vatten i burken. Sätt locket på burken.
4. Vänta i 30-60 minuter.
5. Skaka burken tills vattnet börjar skumma.
6. Sila bort björklöven så att du heller blandningen genom en sil in i en skål.
7. Häll sedan tillbaka schampot i burken. Lövbitarna kan du slänga bort.
8. Ta med burken med schampot till duschen. Nu är det dags att tvätta håret!
9. Skölj håret med björkschampot flera gånger, massera på samma gång.
10. Avsluta med att skölja håret på samma sätt som när du tvättar håret med vanligt schampo



Vårda ditt ansikte i sommar

När du är ute i solen på sommaren kan din hy bli torr.

Då kan det vara bra att vårda hyn genom att använda en ansiktsscrub, en ansiktsmask eller en ansiktsspray.

Med hjälp av en ansiktsscrub kan du rengöra din hy

och med hjälp av en ansiktsmask kan du återfukta och vårda huden.

Efter att du tvättat ansiktet

eller haft en ansiktsmask

kan det vara skönt och uppfriskande att använda en ansiktsspray.

Här följer instruktioner på hur du gör ansiktsscrub, ansiktsmask och ansiktsspray.



Gör egen ansiktsscrub

För att rengöra och skrubba ditt ansikte kan du laga den här väldoftande och miljövänliga ansiktsscruben.

Du behöver:

- 1 matsked kokosolja
- 2 matskedar socker
- decilitermått
- skål
- gaffel
- burk med lock

Gör så här:

1. Häll 1 matsked kokosolja och 2 matskedar socker i en burk.
2. Blanda om med en sked. Nu är din ansiktsscrub färdig.
3. Ta lite av blandningen och massera lätt in den i ansiktet i ungefär 1 minut.
4. Skölj sedan bort blandningen från hela ansiktet.
5. Om det blir över av ansiktsscruben kan du sätta den i en burk med lock och använda resten en annan gång.



Gör ansiktsmask med avokado

Du behöver:

- 1 mogen avokado, den ska alltså kännas mjuk när man klämmer på den
- 1 matsked olivolja eller någon annan olja, till exempel rapsolja
- kniv
- gaffel
- skål

Gör så här:

1. Skär avokadon i två delar och ta bort den stora kärnan. Be om hjälp om det är svårt.
2. Gräv ut det ljusgröna fruktköttet med en gaffel och sätt det i en skål.
3. Mosa avokadon med en gaffel.
4. Häll i 1 matsked olja och blanda om ordentligt. Nu är blandningen för din ansiktsmask klar.
5. Bred med dina fingrar ut blandningen över hela ditt ansikte. Sätt ändå inte av blandningen på läpparna eller på ögonen.
6. Låt blandningen vara på ditt ansikte i minst 15 minuter.
7. Skölj sedan bort blandningen med ljummet vatten.



TIPS!

Det finns en inspelad avslappningsövning på www.fduv.fi/sommaren2020 som du kan göra om du vill slappna av.

Gör ansiktsspray av gurka

Du behöver:

- gurka
- kallt vatten
- kniv
- tom och noggrant rengjord plastflaska med sprayfunktion
- mandarin eller vattenmelon om du vill

Ansiktsspray känns skönt och uppfriskande att spraya över ansiktet när du precis har tvättat det eller haft ansiktsmask. Du kan enkelt göra en egen ansiktsspray som både doftar gott och gör huden mjuk. Gurka innehåller mycket hälsosam vätska och andra saker som är jättebra för huden. Dessutom är gurka billigt och lätt att få tag i.

Gör så här:

1. Skär ungefär 2 centimeter av gurkan i riktigt småbitar.
Be någon om hjälp om du inte vill skära själv.
2. Sätt bitarna i flaskan.
3. Fyll sedan flaskan med kallt vatten.
4. Om du vill kan du också pressa i lite mandarin eller vattenmelon i flaskan.
5. Stäng flaskan och skaka om den.
Nu är din ansiktsspray klar!
6. Spraya av ansiktssprayen över ditt ansikte.
7. Förvara flaskan i kylskåp så hålls sprayen fräsch längre och dessutom känns det skönt att spraya kallt vatten.
8. Efter cirka 4 dygn blir sprayen dålig. Då ska du tömma och diska flaskan. Sedan kan du göra en ny spray igen.



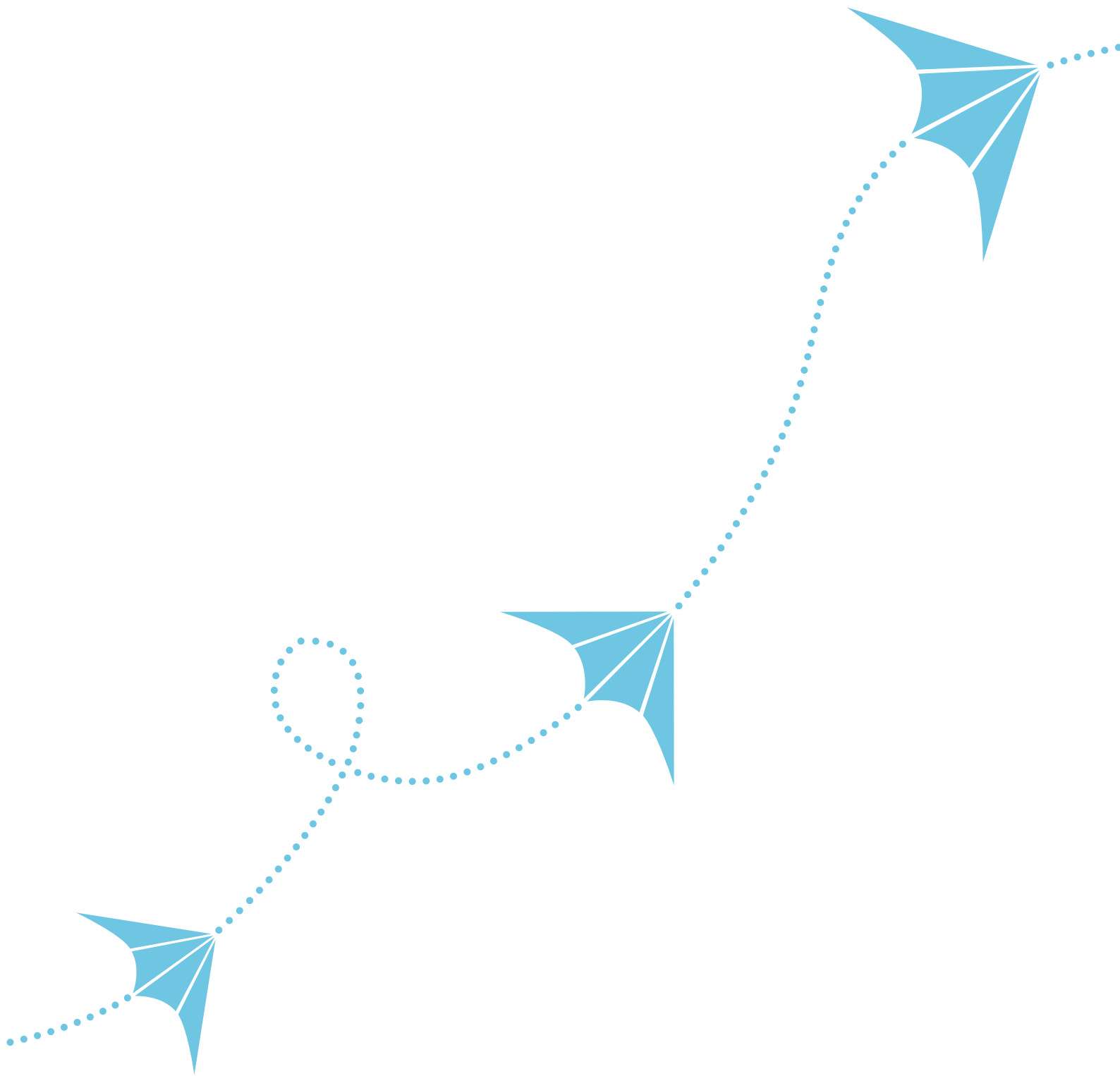
TIPS!

Om du tycker det verkar krångligt att göra ansiktsspray eller inte hittar en flaska med sprayfunktion kan du göra en enklare variant.

Gör då så här:

1. Skär några tunna skivor av en gurka.
Du kan också använda en osthyvel.
2. Sprid ut gurkskivorna över ansiktet.
3. Lägg dig på en soffa eller på sängen så hålls de bättre på ansiktet, annars trillar de kanske i golvet.
4. Låt gurkskivorna vara på ansiktet i cirka 5 minuter.
Om du vill göra det riktigt lyxigt kan du lyssna på avslappnande musik samtidigt!





Aktivitetshäftet är sammanställt av Filippa Sveholm och Pamela Dahlkvist.
Aktiviteterna är gjorda och ihopsamlade av Filippa Sveholm, Pamela Dahlkvist,
Sonia Haga, Anna Högström, Sara Sundqvist och Julia Åman.

Bilderna är tagna av Amanda Grönroos, Sonia Haga, Julia Holmqvist, Anna Hult,
Anna Högström, Oscar Kakko, Iina Levonen, Eleonore Nordgren, Petra Pölönen,
Clara Rutenberg, Elsa Sandås, Sara Sundqvist, Filippa Sveholm och Julia Åman.

Övriga bildkällor är: Imgur, Peakpx, Pexels, Piquesels, Pixabay, Pixnio, Public Domain
Pictures, Pxfuel, Pxhere, Reddit, Wallpaper Flare, Wikimedia Commons.



www.fduv.fi/sommaren2020