

# LEKENDE LETT

Her er tips til 23 + 1 aktiviteter  
dere kan gjøre i sommer

Kryss av hvilke aktiviteter du har gjennomført!



1. Plukk søppel (i fjæra eller i nærheten av der du bor)

2. Gå en tur i fjæra. Kan du finne noen skjell?

3. Ta lunsj, middag eller kveldsmat ute.

4. Spikk deg noe. Kanskje en grillpinne, smørkniv eller en figur?

5. Dra på fisketur

6. Kan du finne 5 ulike fugler på din tur?

7. Bruk et kart for å finne frem.

8. Utforsk naturen med kikkert.

9. Lag en enkel kunstverk med det du finner i naturen.

10. Gå en Ut i NORD-tur

11. Gå på skattejakt. Kan du finne noen skatter?

12. Klatre i trær

## HUSK!

Registrer dine aktiviteter på [www.utinord.no](http://www.utinord.no).



Bli med i trekningen av premier.

Send oss gjerne bilder fra aktivitetene: [post@utinord.no](mailto:post@utinord.no)



# LEKENDE LETT

Her er tips til 23 + 1 aktiviteter  
dere kan gjøre i sommer

Kryss av hvilke aktiviteter du har gjennomført!



13. Gå på oppdagelsesferd i skogen.

14. Spill frisbee

15. Lag en hinderløype i hagen eller i skogen.

16. Ta matpakke og drikke med deg på tur.

17. Gå en tur etter sti.

18. Ta deg en tur på sykkel, men husk sykkelhjelm!

19. Les en bok på tur. En hengekøye eller en naturlig stol i skogen kan være høvelig.

20. Samle på kongler. Kan du lage et dyr av en kongle?

21. Hopp tau ute.

22. Gå på jakt etter insekter og studer dem.

23. Ta med deg en god venn eller en i familien på tur.

24: Egen aktivitet:

HUSK!

Registrer dine aktiviteter på [www.utinord.no](http://www.utinord.no).



Bli med i trekningen av premier.

Send oss gjerne bilder fra aktivitetene: [post@utinord.no](mailto:post@utinord.no)

