

Ferðafélag barnanna



www.fi.is

Urð og grjót, upp í mót ...

Öll toppmerkin í fjallgönguna:



Deuter
margverðlaunaðir
bakpokar af
öllum stærðum



Grivel
toppurinn í
mannbroddum
og ísöxum



Meindl
gæða
gönguskór



Trezeta
gönguskór
á góðu
verði



The North Face
stærsta
útivistarmerkið



Helly Hansen
frábær nærföt



Bridgedale
göngusokkar
sem ganga



Ferðafélag Íslands

Mörkinni 6 | 108 Reykjavík
Sími: 568 2533 | Fax: 568 2535
Netföng: fi@fi.is / fb@fi.is
Vefir: www.fi.is / www.allirut.is

Ferðaáætlun barnanna 2010

Umsjón og ábyrgðarmaður: Páll Guðmundsson.
Verkefnisstjórn: Páll Guðmundsson, Auður Kjartansdóttir,
Skúli Björnsson og Gyða S. Björnsdóttir.
Ljósmyndir á forsiðu: Úr ferðum Smáraskóla og fjölskylduferð
um Laugarveginn. Aðrar myndir eru úr myndasafni Fí og Smáraskóla.
Hönnun og umbrot: Gyða S. Björnsdóttir, Sögumiðlun ehf.
Texti um útivist, ferðalög og leiki í náttúrunni er byggður á handbók
norska Ferðafélagsins, Med barn på tur.
Upplag: 10.000.
Prentun: Oddi.

Prentun: Oddi umhverfisvottuð prentsmiðja



Efnisyfirlit

Ferðafélag barnanna	3
Ferðaáætlun	6
Velkomin í Ferðafélag barnanna	11
Huldustelpa óskar eftir nafni!	12
Mikilvægi útiveru	15
Ferðir og leikir	22
Útbúnaður	27
Útbúnaðarlisti	31



Hættu að hanga!

Komdu að hjóla, synda eða ganga!

Ganga.is



Taktu þátt!



103 daga átak UMFÍ
í almenningisíþróttum
Skráðu þig, þitt fyrirtæki
eða hóp til leiks á www.ganga.is



myndir: ganga.is 2013



Allar upplýsingar á www.ganga.is og www.umfi.is



Ferðafélag barnanna

Ferðafélag barnanna var stofnað árið 2009 að fyrirmynd norska Ferðafélagsins DNT. Nú sem aldrei fyrr er nauðsynlegt að hlúa að heilbrigði og virkni allra barna og fjölskyldna og með stofnun Ferðafélags barnanna leggur Ferðafélag Íslands sitt lóð á vogarskálarnar. Með þessu nýja félagi verður lögð áhersla á að bjóða upp á ferðir og upptækur á forsendum barnanna með það fyrir augum að víkka sjónvildarhring þeirra og upplýsa um heilbrigða lífshætti úti í náttúrunni.

Höfuðmarkmið Ferðafélags barnanna

Höfuðmarkmið Ferðafélags barnanna er að fá öll börn til að upplifa sanna gleði í náttúrunni og upplifa leyndardóma umhverfisins. Ferðir FB eru á forsendum barnanna og þær verða sniðnar að þörfum barna upp að 12 ára aldri. Þeim má skipta gróflega í 3 flokka:

- Leikskólaaldur 0 - 6 ára. Hér er um að ræða mjög fjölbreyttar ferðir – stuttar ferðir með barnavagna, fjöruferðir, hestaferðir, stuttar fjallgöngur. Ferðir í grunnbúðir Esjunnar, Heiðmörk, Elliðaárdal o.fl.
- Grunnskólaaldur 6 - 9 ára. Á þessum aldri er athafnaþrá í hvað mestum blóma og nauðsynlegt að veita þessum aldri sérstaka athygli. Þau geta lagt á sig talsverðar göngur ef hugsað er vel um grunnþættina, – aldrei svöng, aldrei kalt og aldrei leið. Þessi aldur gerir kröfur til virkrar þátttöku í öllu og þarf að skipuleggja vel ratleiki eða rifja upp „íslenska“ leiki og stefna markvisst að því að börn á þessum aldri og foreldrar séu saman á virkan hátt.
- Aldurinn 10 - 12 ára er að öðlast meira sjálfstæði og þau vilja láta reyna á eigin getu. Foreldrar eru þó með að sjálfsögðu, en kannski ekki eins virkir þar sem félagarnir eru á þessum aldri að ná æ meiri athygli. Hér verða skipulagðar dagsferðir, t.d. í Þórsmörk eða Landmannalaugar – farið í fjallgöngur, safnað fjöllum o.s.frv.

Með því að stofna Ferðafélag barnanna er Ferðafélag Íslands að vinna að því markmiði sínu að hvetja til ferða og náttúruupplifunar.

Útivera:

- er nátengd heilsuvernd og hefur fyrirbyggjandi áhrif gegn sjúkdómum á líkama og sál,
- byggir á ríkum hefðum og gildum sem eru samtvinnuð samfélagi okkar,
- er fjölskylduvæn,
- eflir og tryggir skuldbindingu þjóðarinnar um öfluga náttúruvernd,
- getur stuðlað að bættu gildismati varðandi sjálfbæra nýtingu náttúrunnar,
- dýpkar skilning hjá börnum og fjölskyldufólki á mikilvægi góðrar umgengni við náttúruna og náttúruvernd,
- skapar áhuga á útiveru og náttúruvernd sem endist um aldur og ævi.

Pegar náttúruvernd er annars vegar, er það tilhneyging hagsmunasamtaka og þeirra sem sinna æskulýðsstarfi að einblína á mengun og náttúruspjöll. Þeir full-orðnu beina þeim tilmælum til barna að þau eigi að taka ábyrgð. Er þetta leiðin til þess að börnin upplifi sig sem mikilvægan hluta af heildinni og öðlist jákvæð viðhorf til náttúrunnar? Við kjósum að láta börnin upplifa margt gott í náttúrunni sem leggur grunn að tengingu einstaklingsins við hana.

Í stutta máli getum við sagt að náttúran:

- sé sannkölluð paradís fyrir fjölbreytta leiki og skemmtun,
- örvi skynjun okkar á umhverfi okkar,
- býður upp á mismunandi og fjölbreytta hreyfingu,
- gerir börnum kleift að skapa sitt eigið leik-umhverfi,
- er full af spennandi uppgötvunum og áskorunum,
- er nánast óendanlega fjölbreytt,
- er laus við stétta- og stöðuskiptingu,
- fær hugann á flug!
- færir okkur tímaleysið (skógurinn, fjallið og áin hafa alltaf verið þarna),
- byggir upp andlega tilveru okkar,
- stuðlar að góðum gildum og viðhorfum.



Útivist hefur uppeldislegt gildi

Það er margt sem betur má fara í uppeldi barna og má t.d. benda á eftirfarandi staðreyndir til að undirstrika nauðsyn svona átaks:

- börn horfa á fjölmiðla að jafnaði þrisvar sinnum á dag (sjónvarp, vídeó, tölvur),
- börn eyða þremur fjórðu af tíma sínum í ýmislegt atferli sem er stýrt af fullorðnum og mörg eru í skólum og frístundaheimilum allan daginn,
- börn eru í stöðugt auknum mæli keyrð á áfangastað,
- helmingi barna er ekið í skólann,
- færni í samhæfingu barna fer versnandi,
- þyngd eykst stöðugt og líkamlegt þol versnar,
- fimmta hvert tíu ára barn hefur einkenni vöðva- og beinavandamála,
- öll börn geta gerst félagar í Ferðafélagi barnanna og verður árgjaldi stillt í hóf,
- börnin fá sín skírteini sem gilda sem aðgangskort að hinum ýmsu viðburðum.

Afslættir

Félögum í Ferðafélagi barnanna bjóðast betri kjör í ýmsum verslunum:

- Fjallakofinn	15% staðgreiðsluafsláttur og 10% kreditkortaafsláttur af Scarpa barnagönguskóm, Smartwool göngusokkum og Smartwool barnaullarnærfötum. 10% staðgreiðsluafsláttur og 5% kreditkortaafsláttur af öðrum vörum.
- GÁP	10% afsláttur
- Markið	10% afsláttur
- Ólavía og Oliver	20% afsláttur
- Útílf	10% afsláttur
- Örninn	5% afsláttur





Ferðaáætlun Ferðafélags barnanna og FÍ UNG 2010

Barnavagnavika FÍ

Barnavagnavika FÍ og Ferðafélags barnanna var haldin um miðjan maí. Gönguferðir með barnavagna og kerrur voru alla daga vikunnar og hófust kl. 12.30. Á mánudegi var gengið frá Perlunni um Öskjuhlíð. Á þriðjudegi var gengið frá Árbæjarsundlaug, á miðvikudegi var gengið frá Gerðarsafni í Kópavogi og á fimmtudagsmorgni kl. 10.30 frá Húsdýragarðinum í Laugardal og var öllum þátttakendum síðan boðið í húsdýragarðinn að göngu lokinni. Gönguferðirnar voru léttar og skemmtilegar, með léttum æfingum og teygjum inn á milli, u.þ.b. 90 mínútur hver gönguferð.

Barnavagnagöngur á mánudögum í allt sumar

Ferðafélag barnanna býður upp á barnavagnagöngur í allt sumar á mánudögum kl. 12.30. Lagt er af stað frá Perlunni og gengið um Öskjuhlíð. Tilvalið að fá sér hressingu að lokinni gönguferð í góðum félagsskap. Þátttaka er ókeypis og allir velkomnir.

Leikskólagöngur á Esjuna

Ferðafélag barnanna býður leikskólum upp á gönguferð á Esjuna með fararstjórn í júní. FB annast umsjón og skipulag með ferðinni en farið er í léttu, skemmtilega gönguferð í Esjuhlíðum, farið í leiki, sungið og að lokum grillað. Verð kr. 1000 fyrir barn. Innifalið: rúta, fararstjórn og grillveisla.

Esjudagur fjölskyldunnar 12. júní - FÍ og Valitor

Boðið upp á gönguferðir á Esjuna í fylgd fararstjóra frá FÍ. Jarðfræðingar, sagnfræðingar og fjallamenn mæta. Fjölskylduskemmtun á bílastæði við Mógilsá. Ratleikur, skógarganga, umhverfisfræðsla og fleira. Þátttaka ókeypis, allir velkomnir.

Álfar og tröll - Vífilfell um Jónsmessu

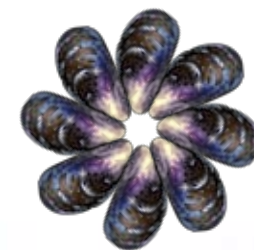
Ferðafélag barnanna býður upp á gönguferð á Vífilfell um Jónsmessu, laugar daginn 19. júní kl. 19.00. Álfadans og leikir, lifandi tónlist og dulúðug stemmning. Mæting á bílastæði við námurnar við rætur Vífilfells, einkabílar. Þátttaka ókeypis, allir velkomnir.

Með barnið á bakinu á Esjuna

Miðvikudaginn 23. júní kl. 15.00. Fararstjóri verður með umræðu um notkun burðarpoka fyrir börn og gengið verður um hlíðar Esjunnar með börnin á bakinu. Mæting á bílastæði við Esjurætur. Þátttaka ókeypis, allir velkomnir.

Fuglaskoðunarferð á Gróttu

Laugardagur 3. júlí kl. 11. Allir með út að skoða fugla, telja fugla, teikna fugla og semja ljóð um fugla. Fuglafræðingar mæta og fræða þátttakendur um fuglana. Mæting við bílastæði út við Gróttu kl. 10.00, einkabílar. Þátttaka ókeypis, allir velkomnir.





Heiðmerkurdagurinn

Ferðafélag barnanna stendur fyrir fjölskylduhátíð í Heiðmörk laugardaginn 7. ágúst kl. 14.00-17.00. Hátíðin er haldin í þeim tilgangi að gefa börnum tækifæri til að upplifa töfra náttúrunnar og kynnst þessu stórkostlega útivistarsvæði í nágrenni höfuðborgarsvæðisins. Meðal annars munu fararstjórar Ferðafélagsins vera með gönguferðir um svæðið og farið verður í ratleik. Mæting í Þjóðhátíðarlund, einkabílar. Þátttaka ókeypis, allir velkomnir.

Laugavegurinn - fjölskylduferð

Bókunarnúmer ferðar: S-36.

27.-31. júlí, 5 dagar.

Fararstjórar: Þórður Marelsson og Fríður Halldórsdóttir.

Fjölskylduferð um vinsælustu gönguleið landsins, gíst í skálum og farangur fluttur á milli staða. Fararstjórnir Þórður og Fríður halda uppi stemmningu af sinni alkennu sníld með ýmsum leikjum, æfingum og sprelli. Tilvalin ferð fyrir alla fjölskylduna.

Verð: 46.000 / 51.000 (20.000 fyrir börn).

Innifalið: Gisting, trúss og fararstjórn.

Hornstrandir - unglingaferðir

Hornbjargsviti - Reykjarfjörður

Gönguferð fyrir unglinga 14-17 ára. Nokkrir dagar í fríi frá FACEBOOK!

18. - 22. júlí, 5 dagar. Hámarksfjöldi: 20.

Fararstjórar: Felix Bergsson og Baldur Þórhallsson. Þeir eru feður tveggja unglinga og hafa á undanförunum árum farið í ævintýraferðir bæði utanlands og innan með krökkunum sínum. Ævintýraferð fyrir unglinga.

Unglingar á ferð og flugi. Hlöðuvík - Hesteyri

31. júlí - 5. ágúst, 6 dagar. Hámarksfjöldi: 15.

Fararstjórar: Eygló Egilsdóttir, Lilja Guðmundsdóttir og Hallvarður Jón Guðmundsson.

Að þessu sinni er boðið upp á sérstaka unglingaferð um verslunarmannahelgi. Þátttakendur koma 30. júlí til Ísafjarðar, akandi eða með flugi, og gista þar á eigin vegum. Sameiginlegur matur verður í ferðinni en er ekki innifalinn í fargjaldi og er hann fluttur á milli gístistaða.

1. dagur, laugardagur: Siglt frá Ísafirði til Hlöðuvíkur og gíst þar.

2.-3. dagur: Gengið um í Hlöðuvík.

4. dagur: Gengið um Kjaransvíkurskarð og Hesteyrarbrúnnir til Hesteyrar.

5. dagur: Gengið um nágrenni Hesteyrar, s.s. að Stekkeyri.

6. dagur: Siglt fimmtudaginn 5. ágúst til Ísafjarðar.

Verð: 38.000 / 43.000.

Innifalið: Gisting, sigling, trúss og fararstjórn.

Sú kynslóð sem þessi ferð er ætluð á að erfa Ísland, ekki aðeins verslanamiðstöðvar, skyndibitastaði, farsíma og leikjatölvur, heldur líka Hælavík og Kjararárnúp og Álfsvell. Þessi sumarfagra en hrjóstruga vík er hluti af Íslandi og sú lífsbarátta sem þar var háð við gríðarlega erfiðar aðstæður er því runnin okkur öllum í merg og bein og er hluti af því hver við erum. Við erum Íslendingar, meðal annars vegna þess að forfeður okkar gátu lífað á stað eins og þessum við hafis, langa vetur, fátækt, matarskort og harðræði.

Unglingar í þessari ferð fá að kynnst lífi fyrri tíðar í Hlöðuvík, en einn fararstjórnanna er Hlöðvíkingur í nokkra ættliði og afi hans var síðasti ábúandinn þar.



Blyssferð

Berja- og föndurferð 27-29. ágúst

Helgarferð frá föstudegi til sunnudags í Langadal, Þórsmörk. Haustlitaferð, berja- og sveppatínsla og föndurgerð úr skógarefnum. Farið verður í leiki, gönguferðir og sagðar álfa- og tröllasögur við varðeld. Lagt af stað frá Mörkinni 6 kl. 18.00. Verð kr. 10.000 fyrir fullorðinn, kr. 5.000 fyrir barn, fjölskylduverð kr. 20.000. Innifalið: rúta, gisting og fararstjórn. Þátttakendur taka með sér nesti og góðan búnað.

Aðventuferð í Þórsmörk 26.-28. nóvember

Helgarferð frá föstudegi til sunnudags þar sem farið verður í gönguferðir og stjörnu-skoðun. Aðventustemning með jólafróðni og kvöldvöku þar sem sagðar verða hrekkjasögur af jólasveinunum. Lagt af stað frá Mörkinni 6 kl. 18.00. Verð kr. 10.000 fyrir fullorðinn, kr. 5.000 fyrir barn, fjölskylduverð kr. 20.000. Innifalið: rúta, gisting, föndurefni og fararstjórn. Þátttakendur taka með sér nesti og góðan búnað.

Blysför Ferðafélags barnanna 27. desember

Gengið frá Nauthólsvík að Perlunni með blys. Jólasveinar verða á svæðinu. Þátttaka ókeypis, allir velkomnir.

Velkomin í Ferðafélag barnanna

Ferðafélag barnanna hefur það markmið að hvetja börn og foreldra til útiveru og samveru í náttúru landsins.

Börn geta gerst félagar í FB og fá félagsskírteini sem veitir aðgang að viðburðum og starfi félagsins.

Þátttökugjald er kr. 1.000.

Nafn: _____

Heimili: _____

Kennitala: _____

Sími: _____

Netfang: _____

Nafn foreldris / forráðamanns: _____

Klipptu síðuna úr bæklingnum og sendu okkur á heimilisfangið,

Ferðafélag Íslands – Ferðafélag barnanna

Mörkinni 6

108 Reykjavík

eða sendu okkur póst með ofangreindum upplýsingum á netfangið fb@fi.is og við skráum þig í Ferðafélag barnanna.

Huldustelpa óskar eftir nafni!

Brian Pilkington hefur skapað huldustelpuna sem er merki Ferðafélags barnanna. Brian Pilkington hefur skrifað og myndskreytt fjölmargar barnabækur, sem gefnar hafa verið út hér heima og erlendis. Bækur Brians fjalla oftast en ekki um íslenska þjóðtrú og tröll og flestir kannast við einstakar teikningar hans af jólasveinunum 13 sem skreyta ljóð Jóhannesar úr Kötlum.

Samkeppni um nafn á huldustelpuna

Ferðafélag barnanna efnir til samkeppni um nafn á huldustelpuna og eru vegleg verðlaun í boði fyrir þann sem sendir inn besta nafnið. Verðlaunahafinn fær ferð fyrir fjölskylduna í Þórsmörk og allir fjölskyldumeðlimir fá einnig peysur frá Cintamani.



Tillaga að nafni huldustelpunnar: _____

Nafn: _____

Heimili: _____

Sími: _____

Netfang: _____

Nafn foreldris / forráðamanns: _____

Klippið síðuna úr bæklingnum og sendið okkur á heimilisfangið á hinni hlið síðunnar eða sendið okkur póst á netfangið fb@fi.is með tillögu að nafni huldustelpunnar.



Velkomin á Unglingalandsmót UMFÍ um verslunarmannahelgina í Borgarnesi



13. UNGLINGA
LANDSMÓT
UMFÍ

Vímulaus íþrótt- og fjölskylduhátíð

Unglingalandsmótin eru með stærstu íþróttahátíðum landsins. Unglingalandsmótin eru vímuefnalaus fjölskylduhátíð.

Keppnisgreinar

- Dans • Frjálsíþróttir • Glíma • Golf • Hestaíþróttir • Knattspyrna
- Körfubolti • Motocross • Skák • Sund

Dagskrá

Íþróttakeppnin stendur yfir frá morgni til kvölds alla mótisdagana. Gönguferðir, sýningar, leikir og leiktæki verða í boði fyrir alla fjölskylduna ásamt kvöldvökum og annarri afþreyingu. Mótsetning verður á föstudegi en mótinu er slitið með flugeldasýningu á sunnudagskvöldi.

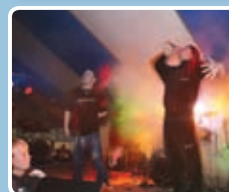
Allir taka þátt!

Allir á aldrinum 11 – 18 ára geta tekið þátt í íþróttakeppni á Unglingalandsmótinu. Keppendur greiða eitt mótsgjald, kr. 6.000.- og fá með því þátttökurétt í öllum keppnisgreinum. Aðrir fá frítt en geta samt tekið þátt í fjölbreyttri afþreyingu og skemmtilegri dagskrá.

Heimasíða

Kíktu á heimasíðuna okkar; www.ulm.is en þar færðu frekari upplýsingar um mótið.

Hittumst í Borgarnesi!





Ferðafélag Íslands og VISA
bjóða til hins árlega Esjudags

Komdu á Esjuna og kynnstu töfrum hennar!

Nýtt Esjuskilti vígt á Esjudegi Ferðafélags Íslands og VISA 12. júní

Menningarsjóður VISA Íslands styrkti Ferðafélag Íslands
við gerð skiltis um gönguleiðir á Esju.
Málverk Ómar Svavarsson



VISA VALITOR



Útivera er hluti af menningararfleifð okkar

„Maður fer ekki erindislaus á fjöll“ heyrðist oft sagt í byggðum Íslands í gamla daga. Umgengni við náttúruna var órjúfanlegur hluti af lífsviðurværi fólks þar sem fiskveiðar í sjó, ám og vötnum, landbúnaður og hvers kyns nýting á auðlindum landsins veitti fólki og dýrum helstu nauðsynjar til þess að draga fram lífið. Að fara út í náttúruna „einungis“ fyrir upplifunina á sínar rætur að rekja til miðbiks síðustu aldar í kjölfar stofnunar Ferðafélags Íslands.

Útivera í dag snýst um umhverfissvæna og nærgætna notkun á náttúrunni þar sem góð lífsreynsla er aðal markmiðið.

Þýðing náttúrunnar fyrir leik

Frjáls leikur barna er frábrugðinn tómtundaiðu fullorðins fólks og hefðbundinni íþróttaiðkun að því leyti að hann er frjálss og hömlulaus. Slíkir leikir eru leið barnanna til þess að skipuleggja sig og setja reglur. Þannig virkjar hann ímyndunaraflíð, forvitnina, sköpunargáfunna, hlutverkaleiki og félagsskap með öðrum. Leikir sem fela í sér líkamlega áreynslu eru áskorun á líkamann, styrkja hann og reyna á þölmörk hans. Leikir og líkamleg áreynsla gera börnin glöð og hraust – og láta þau trú á sig sjálf!

Náttúran er hið fullkomna leiksvæði og örvar ímyndunaraflíð. Runnar

Markmið og stefna Ferðafélags Íslands og Ferðafélags barnanna er m.a.:

- Útivera er fyrir alla.
- Útivera er hluti af daglegu lífi.
- Fyrirhafnarlaus og umhverfissvæn útivera.

Útivera:

- er nátengd heilsuvernd og hefur fyrirbyggjandi áhrif gegn sjúkdómum fyrir líkama og sál,
- byggir á ríkri hefð og gildum sem eru samtvinnuð samfélagi okkar,
- er fjölskylduvæn,
- tryggir skuldbindingu þjóðarinnar um öfluga náttúruvernd,
- getur stuðlað að bættu gildismati varðandi sjálfbæra nýtingu náttúrunnar.



FJÖLSKYLDUÁRSKORT

Aðeins 14.900 krónur

**Vertu með okkur á
afmælisárinu !**

...
www.mu.is



og kjarr geta verið spennandi húsakynni og plöntur og vatn, sandur, steinar og mold breytast í leiktæki og byggingarefni.

Þýðing náttúrunnar fyrir líkama og sál

Frá fæðingu öðlast börn aukna færni í að hreyfa sig. Útivera og gönguferðir í ójöfnu og grýttu landslagi eru áskorun og þjálf barnið í að takast á við breytingar í umhverfi sínu. Rannsóknir á atferli barna í Noregi og Svíþjóð sýna fram á að börn sem fá tækifæri til þess að bjarga sér í óspilltri náttúrunni verða fyrir góðum áhrifum á geðheilsuna og stórauka samhæfni sína og einbeitingu.

Börnin upplifa margt gott í náttúrunni sem leggur grunn að tengingu einstaklingsins við náttúruna. Það skapar áhuga á útiveru og náttúruvernd sem endist um aldur og ævi.

Leiðin er takmarkið

Hjá Ferðafélagi Barnanna er leiðin mikilvægari en takmarkið sjálft. Fullorðnir keppast meira við að ná upp á topp eða á leiðarenda á sem skemmstum tíma. Börnin tala frekar um litlu ævintýrin sem gerðust á leiðinni heldur en hversu flott útsýnið var af toppnum. Aftur á móti er gott að ferðin hafi tilgang, t.d. að renna fyrir fisk, tína ber, leita að sveppum, kóngulóm og hunangsflugum, kveikja varðeld o.s.frv.

Ferðalög samkvæmt getu

Aldur og hæfileikar vega þungt þegar skipuleggja á ferðalag fyrir börn. Að sama skapi er mikilvægt að börnin fái að takast á við eitthvað nýtt. Þegar barn finnur framúrskarandi árangur hjá sjálfu sér er það gott veganesti inn í framtíðina.

Gátlisti við skipulag ferðalags

Þegar ferð er skipulögð bæði fyrir börn og fullorðna, er mikilvægast að taka mið af aldri og getu barnanna. Það ræður því hvert er farið, hversu langt, og hversu fjölbreytilegt ferðalagið er. Hversu vanir er ferðalangarnir?

Að hverju stefnum við í ferðinni? Hvað þurfum við? Hvernig gerum við þetta? Hvaða ramma höfum við (peninga, tíma, rúta, fjöldi o.s.frv.)?

Skipulagning í samráði við börnin

Það er mikilvægt að leyfa börnunum að taka þátt í undirbúningnum. Þannig eru þau með frá byrjun og finna að þau hafa hlutverki að gegna.

Spurningar sem við getum velt upp í undirbúningnum eru m.a.:



- Hvert eigum við að fara? Hvar eigum við að gista? Hvaða leið eigum við að velja út frá kortinu?
- Það er mikilvægt að allir taki þátt í undirbúningnum saman og skoði kort af leiðinni gaumgæfilega.
- Hvað tökum við af útilegu-búnaði? Hver tekur hvað?
- Hverskonar mat og drykki þurfum við með?

Líkamleg geta barnanna og þroski í samhæfingu

Við skipulagningu og framkvæmd ferðarinnar er gott að kynnast hver er líkamleg geta einstaklingana innan hópsins. Þannig getum við séð hverjir hafa þörf fyrir auka áskoranir og hverjir þurfa að fara hægar. Einnig gerir þetta okkur kleift að meta hvaða hættur eru raunverulegar fyrir börn á ólíkum aldri með ólíka getu.

Líkamleg hreyfing barna er mikilvæg í dag þar sem þau eru í meiri kyrrsetu nú en á árum áður. Við vitum að regluleg góð næring og hreyfing:

- er nauðsynlegur þáttur í eðlilegum vexti barna og unglinga, og fyrir framþróun í getu þeirra, vöðvastyrk og súrefnisupptöku,
- hefur styrkjandi áhrif á beinagrindina og aðra bindivefi. Hreyfingarleysi leiðir til þynnri og veikari beinagrindar,

Ferðareglur barnanna

1. Öll börn geta farið í ferðalag.
2. Við viljum gjarnan hafa vin okkar með.
3. Við viljum taka þátt í að skipuleggja ferðina.
4. Okkur langar til þess að ganga á undan og ákveða hraðann.
5. Við viljum hafa tíma til þess að leika og upplifa spennandi hluti.
6. Við viljum hafa tíma til að tala um það sem fyrir augu ber.
7. Við viljum fá eitthvað gott þegar takmarkinu er náð.
8. Við viljum hafa það notalegt á kvöldin þegar við erum að gista.
9. Við viljum ekki vera frosin úr kulda, blaut eða smeyk.



Gleðilegt ferðasumar



Hafðu samband
sími 444 7000 ■ arionbanki.is



 Arion banki

- Þegar áreynslan eykst batnar jafnvægið á milli inntöku næringar annars vegar og brennslu hins vegar. Hreyfing hefur fyrirbyggjandi áhrif og getur komið í veg fyrir heilsubrest vegna ofþyngdar (hjarta- og æðasjúkdóma, sykursýki, ákveðinna tegunda krabbameins o.s.frv.)

Samhæfingargeta barna þroskast eftir nokkrum höfuðatriðum:

- Börn þroskast misfljótt, en öll fylgja þau sama þroskaferlinu.
- Hreyfingar breytast úr því að vera einfaldar yfir í að vera flóknar og samhangandi.
- Hreyfingar efri líkamans þróast fyrr heldur en hreyfingar neðri líkama.
- Hreyfingar í miðju líkamans koma á undan hreyfingum yst á líkamanum.

Til þess að börnin öðlist góða þjálfun og samhæfingu er mikilvægt að hreyfing og leikir þeirra séu með sem fjölbreyttustu sniði. Þar er náttúran hin ákjósanlegasti vettvangur með sínar fjölbreyttu upplifanir fyrir skynfærin og áskoranir fyrir líkamann á mismunandi stigum. Þar er fjöldinn allur af „klifurtækjum“, s.s. steinum, trjám og klettum. Börn geta hlaupið um með skrækjum og hlátri án þess að trufla nokkurn mann. Margvíslegt undirlag, allt frá flötum stígum til grófra holótttra mela veita góða þjálfun með fjölbreyttum hreyfingum. Það getur verið nánast ómögulegt að fara upp á stóran stein frá einni hlið en það getur verið nánast eins og að ganga upp tröppur að fara upp á hann hinum megin. Trén eru ólík, frá hávöxnum öspum sem erfitt er að ná haldfestu í, til furu sem er auðvelt að klífra upp í frá jörðinni.

Í náttúrunni finna flest börn áskoranir við sitt hæfi. Þegar mörg börn er úti saman fylgjast þau með hvert öðru og fá nýjar hugmyndir að spennandi athæfi. Að byggja sér hús í kjarrinu er dæmi um verkefni sem krefst samhæfingar líkama og hugar. Börnin þúða við að bera þunga lurka og setja saman af kostgæfni. Náttúran er svo miklu ríkara af mismunandi hlutum heldur en leikvöllur eða íþróttavöllur.

Tillögur að ferðalögum

Tjaldferð

Við sem fórum í tjaldferð sem börn erum sammála um að það eftirminnilegasta var að setja upp tjaldið og svo gistingin sjálf yfir nóttina. Tjaldferð er góð leið til þess að fá krakkana til þess að taka þátt, t.d. með því að hjálpa til við að tjalda og setja upp eldstæði.

Hjólaferð

Því ekki að upplifa nágreinnið á reiðhjóli? Hér er að sjálfsögðu nauðsynlegt að velja leið sem er laus við bílaumferð. Mikið af brekkum getur einnig verið erfitt fyrir börn. Þau reyna að bjarga sér sjálf, en gætu þurft að leiða hjólið meira en þeim líkar. Ákveðinn áfangastaður er mikilvægur í svona ferð. Þannig þurfa ekki allir að



Ferðir og leikir

hjóla saman í einum hóp heldur geta komið í „mark“ á mismunandi tíma eftir mismunandi getu þeirra.

Á að fara í ferð með lítil börn? Þá er gott að hafa samband við hjólaverslanir og athuga með sérstök barnasæti fyrir hjól eða þar til gerða vagna.

Tunglskinsferð

Best er að fara í tunglskinsferð um svæði sem fararstjórinn þekkir vel. Á veturna eru snjórinn og máninn næg lýsing. Reynið að sjá út eins margar myndir úr stjörnunum og þið getið og finnið pólstjörnuna. Hvar er Karlsvagninn og Orion? Hvaða sögupersónur er hægt að tengja við myndirnar sem þið hafið séð á himninum? Verið einnig kyrr í augnablik til þess að horfa eftir tunglskininu í snjónum.

Gott er að enda ferðina á því að fá sér heitt kakó, draga fram súkkulaði eða grilla pylsur eða ostasamlöku yfir heitum kolum.

Veiðiferð

Veiði er hægt að skipuleggja sem sérstaka ferð eða þá sem afþreyingu í stærra ferðalagi þegar gíst er. Það getur verið sniðugt að taka með háf, fötu og stækkunargler ef einhver fær leið á því að láta reyna á heppnina í veiði. Veiðist vænn fiskur er upplagt að gera að honum og borða á staðnum. Veiðiskapur þarf hvorki að vera dýr né flókinn.

Góð ráð þegar maður fer að veiða með börnum:

Reynið eftir fremsta megni að veiða fisk! (Þótt ekki sé um annað að ræða en sili eða aðra smáfiska).

Notið einfaldar veiðiaðferðir (ekki notast við sökkvandi agn eða flugu með lítil börn).

Meðhöndlið fiskinn rétt. Allan aflann á að hreinsa, elda og borða.



Mowgli barnaskór



Nú erum við búin að fá nýja kynslóð af hinum vönduðu Scarpa Mowgli barnaskóm sem eru með Gore-Tex filmu sem tryggir þurrari fætur. Mjög góðir fyrir börnin í gönguferðirnar eða skólann. Fást í st. 25 - 38

www.fjallakofinn.is

við erum á



FJALLAKOFINN

Reykjavíkurvegi 64 • Hafnarfirði • sími 510 9505

Fjallaferð

Börnum, óháð aldri, líkar að fara í fjallgöngu. Fjölbreytileiki fjallsins, frá rótum til topps, gefur færi á spennandi og margvíslegri upplifun. Byrjið gönguna við fjallsræturnar. Þar gengur maður oft í gróðri sem teygir anga sína upp eftir fjallinu og getur fylgst með fjölbreyttu dýralífi. Börnin venjast fjalllendinu á leiðinni upp og þjálfast í hreyfingum sem nýtast þegar hærra er komið.

Í Ferðafélagi barnanna á að vera gaman að fara í ferðalag og jákvæð hvatning er mikilvæg í því sambandi.

Í leiðarlýsingum Fí er tímalengd miðuð við fullorðna. Þess vegna er mikilvægt að aðlagja alltaf ferðina að börnunum svo þau geti farið hana án of mikils álags. Pútalputtareglan er að deila tímalengdinni með tveimur.

Pemaferðir

Pemaferðir eru yfirleitt dagsferðir sem snúast um ákveðið viðfangsefni eða tilgang. Hér að neðan eru dæmi um ólík viðfangsefni og þarf bara að fylla inn í með eigin hugmyndum eftir því sem aðstæður leyfa. Sveppatínsla, berjaferð, ratleikur – með eigin kort, Tarzan í skóginum, í spor villtra fugla, fuglasöngsferð, stjörnu- og tunglskinsferð, ferð til að sjá sólina koma upp, fjöruferð, hestaferð, klifur- og hellaferð, ferð um árbakka, snjóferð – byggja snjóhús, gera snjókarla o.fl., snjóhellisferð, bestu-foreldrar-ferð, jólaföndurferð – sem til dæmis byrjar eða endar með ferðalagi.

Hversu langt geta börnin gengið?

Hversu langt börn geta gengið fer eðlilega eftir nokkrum þáttum; aldri, líkamlegri hreysti, reynslu og þjálfun og ekki síst þeirri hvatningu sem fullorðnir leggja til. Almenn séð er betra að stoppa og hvíla oftar til að upplifa náttúruna í meira návígi. Í lengri ferðum er upplagt að fara í stuttar ferðir út frá tjaldbúðunum.

Leikir í náttúrunni

Börn eru ótvíræðir meistarar í að búa til skemmtilega leiki úti í náttúrunni og þau þurfa sjaldan hjálp frá fullorðnum við það. Þvert á móti hefur „hjálp“ hinna fullorðnu heftandi áhrif fremur en hvetjandi. En stundum er sú staða uppi að fullorðnir þurfa að hafa aðkomu að leikjunum. Til dæmis þegar hópur er að koma saman í fyrsta skipti. Þá er mikilvægt að fullorðnir stuðli að því að leikföngum og hlutverkum sé jafnt skipt. Og það allra mikilvægasta er að það hefur mikla þýðingu fyrir börnin að hafa fullorðna með sér.

Hér eru hugmyndir að nokkrum leikjum:

Finna sem flesta hluti/plöntur og annað sem byrjar á S eða B. Þetta er hægt að

gera bæði sem liða- eða einstaklingskeppni. Hvert lið (eða barn) finnur hluti í náttúrunni sem byrja á S eða B. Hver getur safnað flestu á 5 mínútum?

Eftirhermuleikir

Mörgum börnum finnst gaman að herma eftir dýrum. Börnin standa á móti hvort öðru, tvö og tvö saman, herma eftir dýrum og svo á hitt að geta hvaða dýr það er. Þessi leikur æfir börnin í tvennu: að þekkja og herma eftir dýrahljóðum og að vera góð í að geta uppá hljóðunum. Ef leikurinn á að vera hluti af keppni, þá er hægt að hafa tímatakmörk og börnin vinna sér inn „stig“.

Prautastígur/braut

Þegar prautastígur er skipulagður þarf að taka mið af aldri barnanna, árstímanum, nánasta umhverfi og hvort brautin eigi að snúast um ákveðið þema. Smábörnin geta haft gaman af því að taka þátt í prautastíg.

Prautirnar geta til dæmis verið:

1. Finna ákveðin skordýr.
2. Finna tvö blóm eða ber (af mismunandi tegund).
3. Finna þrjú ólík laufblöð. Finna bök eða kvist af sex ólíkum trjám o.s.frv.
4. Finna fjóra köngla/skeljar/kuðunga.
5. Finna fimm ólíka steina (slétta, kringlótt, flata, o.s.frv.)

Það getur verið sniðugt að hafa viðurkenningarskjal sem sönnun þess að allar prautirnar hafi verið leystar.

Einbeitingar- og skynjunarleikir

Það búa ekki allir yfir forvitni og ímyndunarafl til þess að þekkja lykt, hljóð og bragð og „leika sér með“ náttúruna. Hér á eftir eru nokkur dæmi um leiki sem örva getu barnanna til að taka eftir hlutum í náttúrunni og setja upplifun sína af náttúrunni í samhengi. Þessa leiki er líka hægt að stunda á veturna.

Sjón – finna aftur sitt tré

Skiptið hópnum í tvo og tvo. Bundið er fyrir augun á öðrum en hinn leiðir. Sá sem sér leiðir hinn þvers og kruss um svæðið og nemur staðar við tré. Sá „blindi“ þreifir vandlega á trénu. Svo er hann leiddur sömu leið aftur á byrjunarstaðinn. Þá er



hulan tekin af augunum og sá á að finna leiðina að trénu og benda á það. Svo er skipt um hlutverk.

Heyrn – hlustað á þögnina

Hér er best að skipta hópnum niður þannig að tveir eða fleiri séu saman og að einn fullorðinn sé með hverjum hóp. Takið með eitthvað til þess að sitja á. Hóparnir dreifa sér um svæðið og finna friðsæla staði þar sem gott er að setjast niður.

Svo loka allir augunum og munninum og hlusta:

1. Hvaða hljóð heyrir þú í náttúrunni og hvað geta þau sagt okkur?
2. Hvaða hljóð heyrir þú frá öðrum stöðum? Hvaða hljóð heyrðir þú fyrst?
3. Hvaða hljóð koma frá okkur sjálfum? Tókstu eftir ýmsu sem þú þekktir ekki?
4. Hvaða hljóð eru lág og hver eru sterk og hávær?
5. Hvað eru góð hljóð og hvaða hljóð eru óþægileg og skerandi?
6. Reyndu að afmarka lágværu hljóðin og hlustaðu bara eftir þeim.

Lykt

Látið börnin loka augunum og einbeita sér að því að finna og greina ýmsa lykt, s.s. af greinum, trjám, jarðhita, regni, strönd, grasi, mýri, hesti, hundi, ketti, rollum o.s.frv. Einnig er hægt að láta börnin finna lykt af ýmsu með bundið fyrir augun og þau geta hvað það er.

Minnisleikur

Tíu hlutir úr náttúrunni eru settir fyrir framan þátttakendurna. Svo snúa þeir sér við og einn hlutur er fjarlægður. Hvaða hlutur? Önnur aðferð: börnin leggja á minnið hvaða hlutir eru settir fram. Hversu marga hluti geta þau munað?

Hreyfiskynjun – að hreyfa sig „blindur“

Allir í hópnum leiðast og mynda langa röð, loka augunum fyrir utan þann fremsta. Forystumaðurinn leiðir hópinn vítt og breitt um svæðið, yfir ójöfnur og breytilegt landslag. Hvernig bregðast líkaminn og fæturnir við þessu?

Kort

Notið gjarnan kort af næsta nágrenni sem krakkarnir hafa tekið þátt í að teikna. Skiptið krökkunum niður í hópa. Merkið inn áfangastaði á leiðinni sem farin er á kortinu. Þátttakendurnir fá kortið, finna áfangastaðina, svarar spurningum/gátum um hvaða myndir eða bókstafi þau sjá, og koma svo til baka á byrjunarreitinn. Svo fá þau kortið aftur með nýjum áfangastað. Staðsetjið áfangastaðina helst þannig að börnin þjálfist í að fylgja ákveðinni leið, stíg eða árbakka o.s.frv. á leiðinni.



Fjársjóðsleit

Ákveðið byrjunarreit. Búið til skriflega lýsingu á því hvar fjársjóðurinn er falinn, s.s. 2 skref suður, 3 skref vestur o.s.frv. Það er líka hægt að fara í fjársjóðsleit með kort þar sem krakkarnir merkja inn samkvæmt lýsingunni. Þetta getur farið vel saman við ýmsa leiki í grennd við fjöruna eða sjóinn.

Útbúnaður/klæðnaður

Til þess að koma í veg fyrir að manni verði kalt er nauðsynlegt að halda sér þurrum. Vatn leiðir kulda þrisvar sinnum meira en loft. Það er því mikilvægt að reyna að halda sér þurrum. Börn þola minni kulda en fullorðnir, en verður aftur á móti fljótt heitt þegar þau hreyfa sig. Það getur líka verið erfitt að sjá hvort þeim er kalt, of heitt eða eru vot. Því er mikilvægt að fylgjast vel með líðan þeirra og ekki taka einungis mið af því hvernig manni sjálfum líður. Og það þarf líka að fylgja því eftir hvenær á að klæða þau úr og í á meðan á ferðinni standur.

Hlý undirföt á köldum dögum

Ullin verður sjálf hlý þótt hún sé vot. Það er því mikilvægt að hún sé innst við líkamann (t.d. þunnur ullarbolur, þunnir ullarsokkar). Í dag er hægt að fá ullarföt sem klæjar ekki undan og má þvo í þvottavél. Það er gott að láta börnin nota síðar ullarbuxur þegar þau eru á ferðalagi.

Peysur

Auka flís- eða ullarpeysa í bakpokanum er nauðsynleg ef maður situr kyrr lengi. Að öðru leyti er betra að klæða sig í fleiri þunn lög heldur en eitt þykkt. Loft milli fataganna heldur hita og það er miklu auðveldara að stjórna líkamshitunum með því að geta farið úr og í mismunandi flíkur.

Ytri föt

Vindþétt föt eiga alltaf að vera með í för, gjarnan með hettu. Þetta gildir bæði um vetur sem sumar. Börn ættu að nota regngalla eða kuldagalla. Reyndar geta

mjög þykkir og hlýjir gallar hentað illa á skíðum. Vindþéttur fatnaður eins og jakki og buxur henta betur. Barnið getur stjórnað hitanum með því að bæta við eða fjarlægja þynnri lög undir jakkanum. Hlýir sokkar og hanskar eru nauðsynlegir ef vera á lengi úti í snjó. Fötin eiga að vera þægileg þó þau verði blaut.

Backpoki

Börnum finnst mikið sport að fá að hafa sinn eigin bakpoka. En reiknið með að það verði ekki svo mikið sport alla ferðina! Þess vegna á bakpokinn þeirra að vera sem léttastur, helst bara með nesti. Börn undir 8 ára eiga ekki að bera meira en sem nemur 1/10 af þyngd þeirra. Sokkar og vettlingar eiga að vera í plastpoka í bakpokanum svo þeir haldist þurrir. Og börnin eiga skilið að hafa bakpoka sem er með góðri einangrun og rennilásam.

Skór, skíði og stafir

Skíðaútbúnaður þarf ekki endilega að vera nýr af nálinni. Athugið skiptimarkaði og það sem er til sölu notað til þess að gera góð kaup á slíkum útbúnaði. Börnin eiga að vera í skíðaskóm sem eru þægilegir og það rúmir að þau komist í þá í hlýjum ullarsokkum. Skíði og stafir eiga að vera í samræmi við hæð þeirra. Barnaskíði eiga að vera með sveigju (mjórri í miðjunni) og það mjúk að það sé hægt að ýta þeim saman með þumalfingri og löngutöng. Það gefur þeim betri festu í brekkunni. Skíðin eiga að vera breið og ekki mjórri en hællinn á skónum. Almenna reglan er að lengd skíðanna á að vera svipuð og hæð barnanna, en þriggja til fjögurra ára börn geta verið á styttri skíðum. Stafirnir eiga að bera við öxlina, vera með rúnnaðan odd og ólar sem hægt er að lengja/stytta.

Ef skór eru blautir er gott að setja plastpoka yfir þurra ullarsokka svo þeir haldist þurrir. Aftur á móti myndast að lokum raki innan í plastpokunum þar sem þeir hleypa engu í gegn. Þannig að það er ekki lausn til langs tíma.

Sólgleraugu og sólarvörn

Sólgleraugu með vörn gegn útfjólubláum geislum eru mikilvæg, líka fyrir börn. Festið þau í bandi um hálsinn svo þau týnist ekki. Gott er að hafa sólarkrem með hárrí vörn meðferðis, bæði í vetrar- og sumarferðir. Líka í skýjuðu veðri á fjöllum – þá þarf maður líka að bera vel á nefeð og kinnarnar! Ef það er mjög kalt getur sérstakt kuldakrem varnað því að börnin fái kalsár á kinnarnar.

Pökkunarráð

Pakkið öllu sem ekki má blotna í plastpoka ofan í bakpokann. Húirnir sem eru minnst notaðir eiga að vera neðst.

Viðgerðarútbúnaður

Hlutirnir bila stundum eða detta í sundur á ferðalögum. Þess vegna er gott að hafa meðferðis þunnan stálþráð, sterkt lím, auka reimar, band, límband, öryggisnælu o.s.frv. Hnífur á alltaf að vera með og einnig eldspýtur.

Búnaðarlisti

Kæðnaður fyrir börn og fullorðna:

Undirföt
Nærbuxur
Ullartreyja
Ullarbuxur
Ullarsokkar
Þunn peysa
Ullarpeysa
Flíspeysa
Göngubuxur
Göngusokkar
Ullartrefill
Ullarvettlingar + vindheldir vettlingar
Ullarhúfa
Legghlífar
Hlíðararföt
Gönguskór

Fyrir börnin og sjálfan sig ættu fullorðnir að hafa:

Svefnpoka
Auka undirföt (þunna ullartreyju/buxur)
Auka peysu
Auka sokka (ullarsokka/göngusokka)
Stuttbuxur
Inniskó/þróttaskó
Regnföt

Þykka ullarpeysu
Húfu, vettlinga, trefil
Snyrtidót (+plástra, hælsærisplástur, sóttþreinsispritt)
Handklæði
Klóssettpappír
Sólgleraugu og sólarvörn
Flugnanet
Hitabrúsa
Nesti, ávaxtasafi (þykkni), og e.t.v. rúsínur, hnetur, súkkulaði saman í poka
Félagskort í FB
Peninga
Eldspýtur og kerti
Hníf

Kort og áttavita
Skóflu (sem hægt er að leggja saman)
Neyðarhjálp
Höfuðljós
Lykla að skála/bústað
Skóhlífar/pokar fyrir fætur

Í pokanum hjá barninu

Ef barnið á að bera bakpoka á innihaldið að taka mið af aldri barnsins. Kannski á barnið bara að bera sinn eigin nestispakka/hitabrúsa?

Útbúnaður þegar gista á í tjaldi að sumarlagi

Notið eftirfarandi lista til viðmiðunar og aðlagið eftir atvikum:
Tjald
Undirlag (dýna, teppi)
Eldunarútbúnaður
Vasaljós/höfuðljós
Mataráhöld: stóran pott, djúpa skál, hníf og skeið
Kvöldmat að skapi barnanna.
Brauð og álegg
Plastpoka fyrir mat og plastpoka fyrir rusl

Tillögur að mat í tjaldferðalagið

Hrökkbrauð/brauð
Hafrakex
Smjör
Kaffi, te
Bolladrykki (kakó, bollasúpu)
Haframjöl
Rúsínur
Sykur
Salt og pipar
Kartöflumús með mjólkurdufti
Pylsur



SPJARAĐU PIC

