

Utflykt i naturen

- Bada i en skogstjärn eller sjö
- Gör upp en eld
- Tälj en grillpinne och grilla över öppen eld
- Bestig ett nytt berg eller kulle
- Prova en stig du aldrig gått förut
- Gå ut i skogen och sitt tyst en lång stund
- [Testa SUP eller kajak](#)
- Gå barfota i skogen
- Plocka bär, svamp eller skräp. Kanske alla tre?
- Bada fötterna
- Kryp i en grotta
- [Sov ute](#)
- [Ät ute](#)
- Fiska
- Besök ett naturreservat

Länge leve barnasinnnet

- Lek kurragömma i mörkret
- Ligga ned och titta på molnen
- Gå ut och dansa i ösregn
- Blås såpbubblor
- Hoppa hopprep
- Kullerbytta
- Hjula
- Klättra i ett träd
- Eller i en lekställning