



| Aktivitet | Sett kryss når utført |
|---|-----------------------|
| Aktivitet 1 Ta med en taustumpe som er 1 meter lang på tur, hva tror dere måler omtrent 1 meter? | |
| Aktivitet 2 Legg ut en taubit som dere skal kaste mot. Om å gjøre å kaste nærmest «streken». Her kan en bruke steiner, kongler, osv | |
| Aktivitet 3 Finn frem pledd og les en bok (eller lytt til lydbok) ute. | |
| Aktivitet 4 Plukk flate steiner som dere kan male på | |
| Aktivitet 5 Sjonglere med kongler | |
| Aktivitet 6 Lengdehopp. Løp og hopp så langt du kan. Kanskje du kan hoppe over en liten grøft? | |
| Aktivitet 7 Bevege deg som dyr. Hare: hoppe med samlet ben og hendene over hodet. Hane: stå på et ben. Elefant: trampende skritt armer som snabel osv | |
| Aktivitet 8 Lukk øynene og lytt i 1 min. Hva hører du? | |
| Aktivitet 9 Gå en tur i fjæra | |
| Aktivitet 10 Kaststein i vannet | |
| Aktivitet 11 Klatre i et tre eller lag en hinderløype i skogen. | |

Aktivitet 12

Gå ut og plukk litt bær som du kan spise.

**Aktivitet 13**

Dra på fisketur

**Aktivitet 14**

Bade ute

**Aktivitet 15**

Klarer du to Ut i NORD/PERLETUR-turer på en dag?

**Aktivitet 16**

Sov i hengekøye eller i telt

**Aktivitet 17**

Se om du klarer å hoppe fra stein til stein mens du går på tur

**Aktivitet 18**

Kan du finne steiner som har spesielle former? Legg gjerne bilde ut på Instagram og bruk #lekendelett.

Aktivitet 19

Spis middagen ute

**Aktivitet 20**

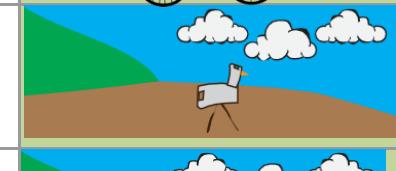
Lytt til fuglene som kvittrer. Klarer du å finne ut hvilken fugl det er?

**Aktivitet 21**

Ta deg en sykkeltur. Husk å bruk hjelm.

**Aktivitet 22**

Bruk fantasien og let etter fantasifigurer i naturen

**Aktivitet 23**

Dra på ekspedisjon i nærområdet

**Selvvalgt aktivitet**

Velg aktivitet som ikke står på lista her.

