

NATUR OG UDELIV

NATOUREN



At være udendørs

Vi opholder os meget indendørs!

Hvor mange kvarter (15 min) er du udenfor i døgnet?

Indendørsmennesket søger det menneskelige - sig selv og relationer til andre, fællesskabet.

Vi søger (MTV): Mad, Tør og Varme.

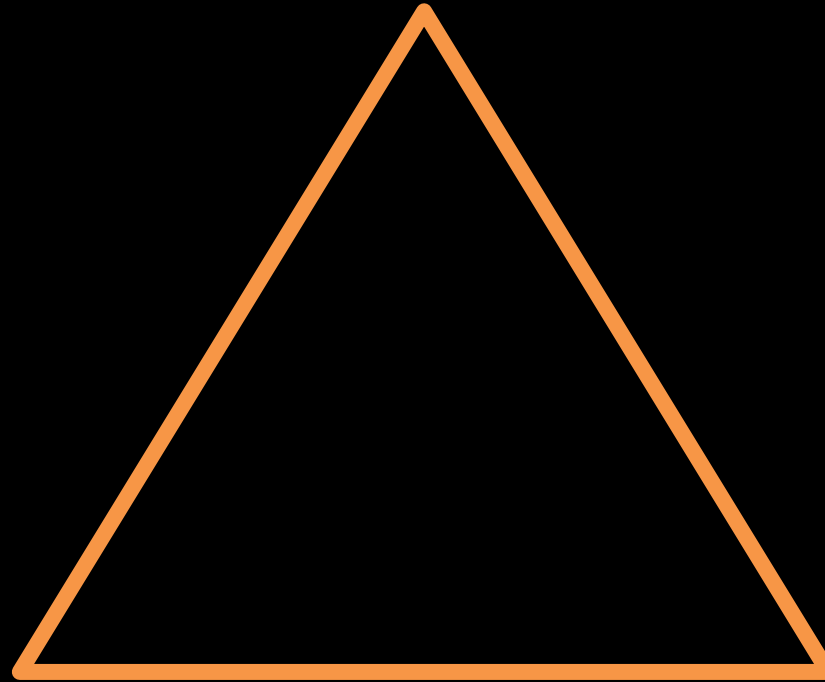
Der ligger store oplevelser derude og venter - i den levende omverden.

Forskning i udeliv

Der er store bestræbelser på at skabe spændende udendørs legemiljøer for børn, ikke mindst set i lyset af den sundhedsdiskurs, der trænger sig på i form af manglende fysisk aktivitet blandt en stor gruppe af børn og unge.

Flere undersøgelser viser, at det fysiske miljø, vi tilbyder vores børn på legepladsen, har betydning i forhold deres fysiske og psykiske sundhed. Et særligt fokusområde har været udemiljøets betydning for børns motoriske kunnen og koncentrationsevne.

FRILUFTSLIV



FRILUFTSSPORT

FRILUFTSAKTIVITER

Udeliv

Hvis man vil have det godt indenfor - skal man ud!

At bevæge sig indenfor er urmenneskeligt for at få ly for sol, insekter, regn og vind, for at søge beskyttelse, tryghed og varme. Det at bevæge sig udenfor for at arbejde, skaffe føde og finde mage er lige så oprindeligt.

Kort sagt er vi i underskud af natur, og det påvirker hjernen i en uheldig retning. Naturen gavner vores mentale udvikling, og en 'udehjerne' er langt sundere end en hjerne, vi holder indenfor. På den vis er naturen et gratis sundhedstilbud uden bivirkninger. Hvordan det virker, har forskningen flere bud på.

Jizz

Udeliv i Danmark

Trailcenter konceptet udspringer fra en stor interesse for udelivet i Danmark - man kan blive helt forpustet af, at læse om de mange gode forslag.

[Bevæg dig for livet](#) - bevæg dig for livet giver dig inspiration til bevægelse i hverdagen.

[Danske trailcentre](#) - fungerer både som mødesteder og servicebygninger.

[Outdooridræt](#) - Interessen for at dyrke idræt og motion i naturen har i de senere år været støt stigende.

[Aktivt udeliv](#) - gode oplevelser med natur og friluftsliv.

[Friluftsliv for alle](#) - oplevelser i naturen.

[Oplevelser i naturen](#) - formidler stedets natur og giver mulighed for flere naturoplevelser.

Udeliv i Viborg Kommune

[Outdoor Arena](#) - har til formål at understøtte, udvikle outdoor faciliteter og aktiviteter i Viborg og Silkeborg Kommune.

[Kultur og Udvikling](#) - ud i naturen.

[Oplev Gudenå](#) - oplevelser og seværdigheder langs Gudenåen.



Personlig udvikling

Social kompetence

Handlekompetence

Naturoplevelser

Mestringsoplevelse

TUREN

Kulturhistorie

Natur

Menneske

Meteorologi

Kano/kajakbygning

Smedning af kniv

Digte/musik
foto/tegning

Økologi

Friluftslivshåndværk

Klatring

Fortælling af myter og sagn

Kajak

Mad fra naturen

Snitning

Knivskæftning

Vandre

Kano

Cykel

Lege

Jolle/sejlbåd

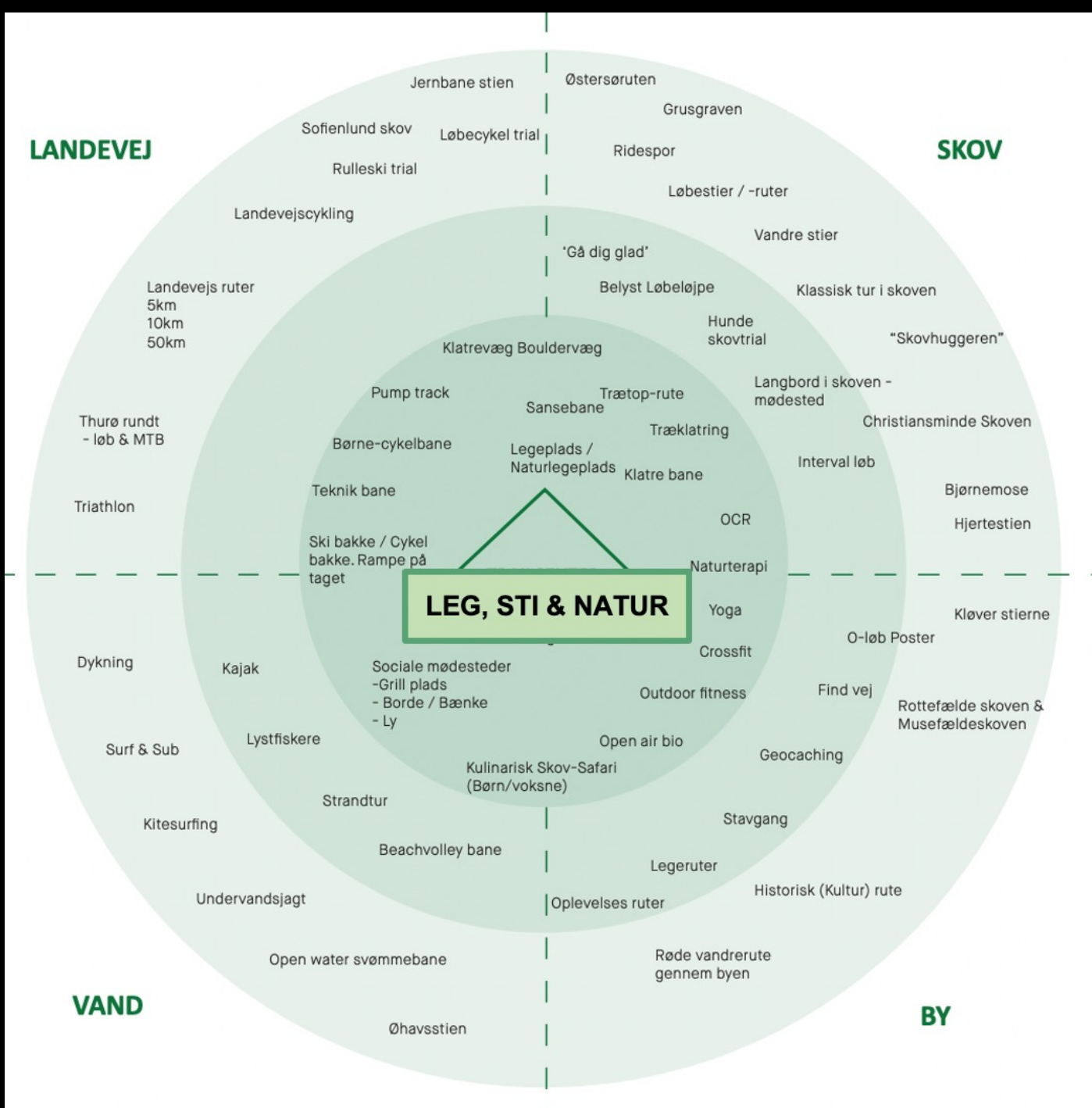
Landskabshistorier

Snekendskab

Ski

Snehulegravning

M 2005

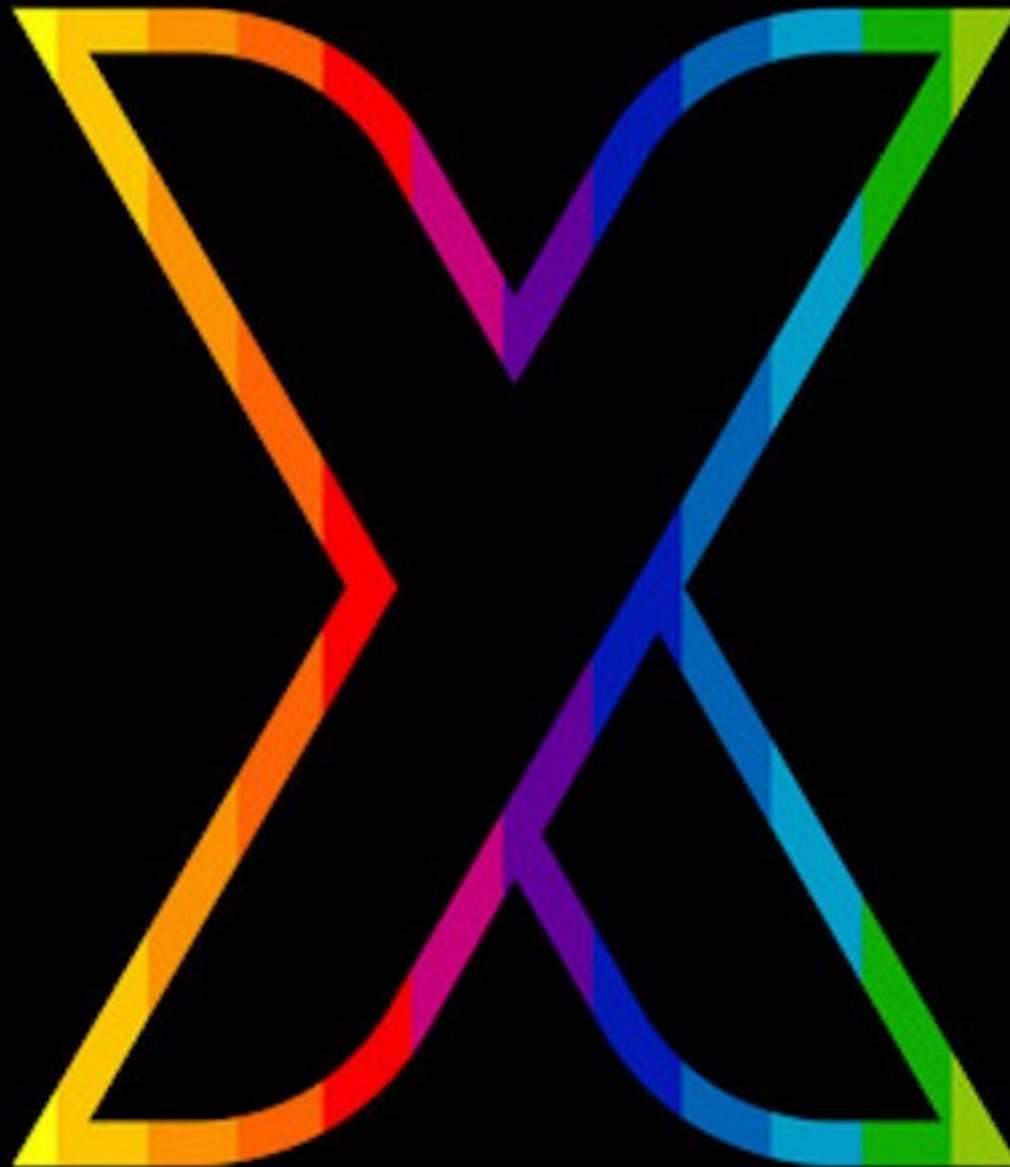


BY

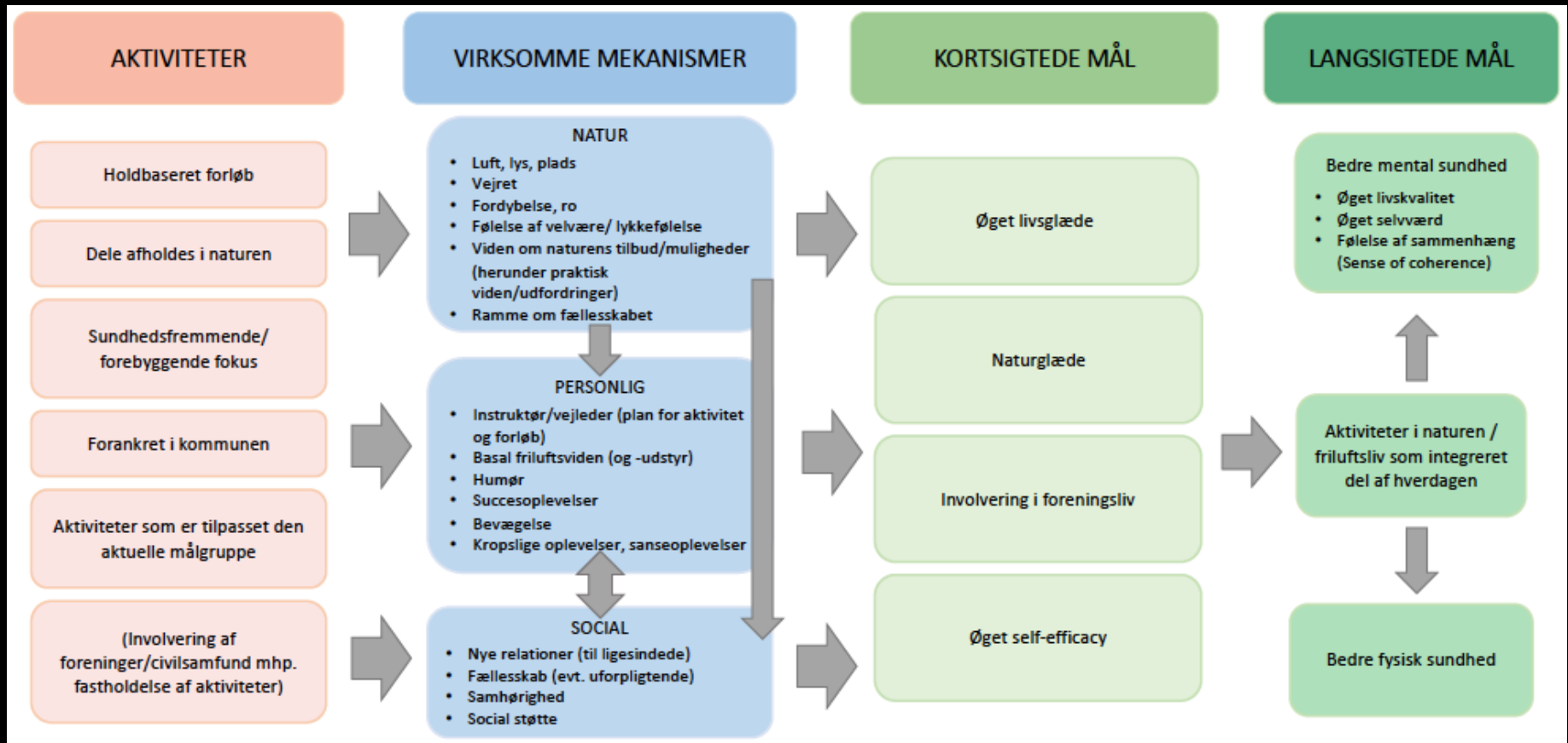
STI OG VEJ

SKOV

VAND

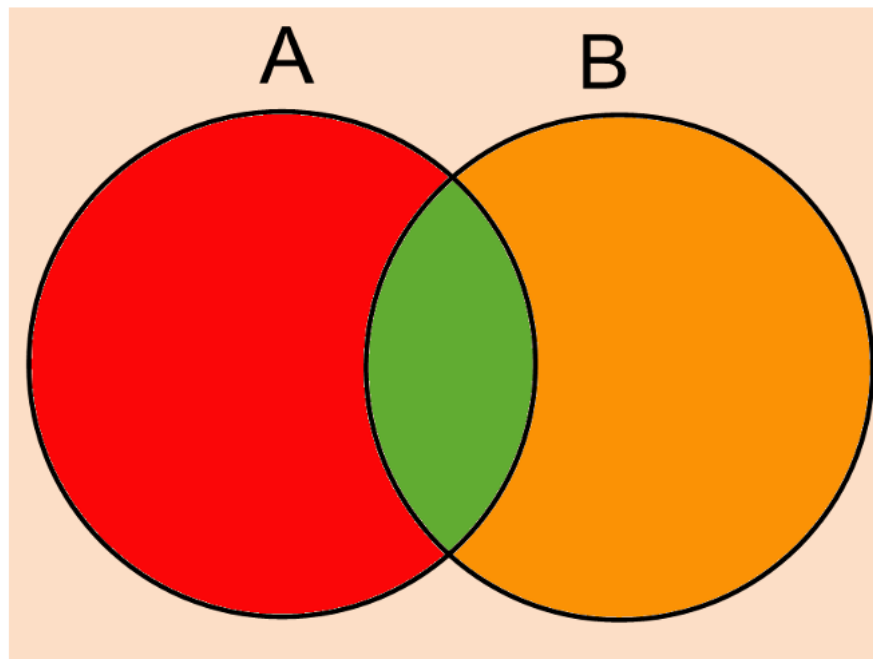


Programteori for "sund i naturen" - udarbejdet af Statens Institut



MÆNGDER

Mængder og mængdeoperationer illustreres ofte ved hjælp af såkaldte Venn diagrammer:



De to cirkler repræsenterer de to mængder A og B. Cirklerne overlapper, fordi mængderne A og B har fælles elementer.

Fællesmængden $A \cap B$ er således det grønne område.

Foreningsmængden $A \cup B$ er hele området indenfor de to cirkler, altså det røde, det grønne og det gule område tilsammen.

Komplementærmængden (differensmængden) $A \setminus B$ er det røde område, mens komplementærmængden $B \setminus A$ er det gule.