

Legende læring med din familie

# Idékatalog



**Idékatalog**  
**- Legende læring med din familie**

© Fonden for Socialt Ansvar  
1. oplag 2. udgave, december 2023

**Tekst:** Alaa Abdol-Hamid, Pia Sigmund, Johanne Kolle Nielsen,  
Nancy Sofie Lumeh, Hanane A. og Julie Hee Darger

**Grafisk tilrettelæggelse:** Julie Hee Darger

**Foto:** Rasmus Sam Dige Pedersen og Julie Hee Darger

Tak for støtte til Den A.P. Møllerske Støttefond

Dette idékatalog skal give inspiration til hyggelige, sjove og lærerige aktiviteter, I kan lave sammen i jeres familie.

Aktiviteterne er opdelt i tre kategorier:



## **SJOV I BYEN**

Her får I gode ideer og anbefalinger til sjove og kulturelle aktiviteter i byen.



## **UDE**

Få inspiration til lærerige og sjove aktiviteter udenørs.



## **HJEMME**

Her er gode råd til, hvordan man kan styrke læring og legen i hjemmet.

# 5 gode råd, når I leger sammen

1

Lad barnet gøre de ting, som **de selv kan**. Det kan godt tage længere tid, men når dit barn gør ting selv styrkes barnets læring og udvikling.

2

Legen må gerne ændre sig, mens I leger og lærer **sammen**. Når I sammen udvikler legen, opstår en god læreproces for alle.

3

Leg og læring kan også inddrages i hverdagen. Måske kan I lave aftensmaden sammen og samtidig snakke om, hvordan man afmåler mængder, eller hvor de forskellige madvarer kommer fra.

4

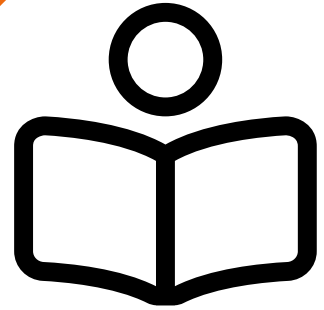
Giv barnet mulighed for **medbestemmelse**. Når barnets perspektiv inddrages, styrkes muligheden for udvikling. Det kan være, at der gives to eller tre forslag til lege og aktiviteter, som barnet kan vælge imellem.

5

Brug sproget aktivt, når I leger - Sæt ord på, hvad I laver, ser og hører omkring jer.

# Hjemme

Har I lyst til at være hjemme, så gå på opdagelse i lege her. Vi har opdelt dem efter rum i hjemmet: Køkkenet og stuen.



# Køkkenet

Udforsk jeres sanser ved at tage et smut i køkkenet. Det er kun fantasien, der sætter grænser for, hvad I kan undersøge og give jer i kast med i forhold til smage, dufte og sanser.

## Bliv klogere sammen

- **Hvad** hedder de forskellige køkkenredskaber, krydderier og madvarer, og hvad kan man bruge dem til?
- **Blindsmagning:** Hvad mon du smager på?
- **Smag** på mad fra forskellige lande og kulturer.
- **Lav** en (u)lækker mad med bind for øjnene. Smag efterfølgende på den (u)lækre mad.
- **Vask op.** Hvad skal man mon bruge? Tal om, hvad der sker, når man blander vand og sæbe sammen.

## Kokkerere

- **Bag** småkager, boller eller kager. Tal om, hvor mange dl mælk der skal i, eller hvor mange ml mel I skal bruge.
- **Lav** konfekt eller havregrynskugler.
- **Handl** ind, lav mad og spis den sammen.
- **Lav** jeres livretter.



# Stuen

Find jeres kreative og legende side frem og lav sjove aktiviteter sammen derhjemme.



## Udfold kreativiteten

- **Tegn** sammen, brug forskellige ting at tegne med: kridt, blyanter eller tusser.
- **Klippeklistre** gækkebreve, pynt til højtider eller kollager.
- **Leg** med modellervoks - I kan også lave jeres egen (se opskrift på næste side)
- **Lav** perleplader.
- **Lav** armbånd eller halskæder af perler og elastiksnor.

## Leg og læs

- **Læs** bøger sammen. I kan skiftes til at læse en side højt, I kan også snakke om de ord, som I ikke kender.
- **Byg** med Lego, pust med sæbebobler, leg med bamser og dukker.
- **Syng** og dans sammen.

## Spillehjørnet

- Der findes rigtig mange hyggelige spil, som man kan spille med sin familie.
- På mange biblioteker kan man også låne brætspil
- I kan fx spille:
  - Vildkatten
  - Vendespil
  - Hvem er hvem?
  - Klodsmajor
  - Ludo
  - UNO eller Skibbo
  - Kort (Fisk, Krig)
  - Matador
  - Puslespil
  - Kalaha
  - Skak

# Sådan laver I modellervoks derhjemme!



## I skal bruge:

- 2 dl salt
- 5 dl mel
- 2 spsk citronsyre, godkendt til levnedsmiddelbrug (spørg i Matas eller store supermarkeder)
- 1 tsk olie
- 5 dl vand
- farvepasta eller frugtfarve

## Sådan gør I:

- Alle ingredienserne kommes i en gryde og mens det koger rør i rundt i gryden.
- Tag gryden af komfuret og lad det køle af. Det virker måske lidt for vådt i konsistensen, nu hvor det er varmt, men det ændrer sig, når det bliver køligere.
- Når temperaturen er til at arbejde med, kan modellervoksen deles i portioner og æltes med frugtfarve eller farvepasta (det kan anbefales at bruge et par handsker).

## OBS!

Modellervoksen kan nemt gemmes.  
Kom den i et lufttæt glas eller pose.  
Kan gemmes i en måned



# Egne ideer til aktiviteter derhjemme

Her kan I skrive jeres egne ideer og erfaringer med lege og aktiviteter derhjemme.



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Ude

Gå på opdagelse sammen uden for hjemmet. Få frisk luft i kinderne, nyd naturen med fuld fart og bevægelse eller besøg jeres lokale bibliotek.



# Naturen

Naturen er et dejligt sted, her kan man lave alverdens ting og sager. Det kan være, at I går en tur i skoven eller i en park. Når man er i naturen, kan man opleve en masse hele året rundt.

Her er nogle forslag:

## Kreative forslag

- **Find** sten i naturen, som I kan male på.
- **Gå** på bladjagt og lav krans af bladene ved at sætte dem på en ståltråd.
- **Saml** bær. Hvad kan I mon bruge dem til? Hvilke bær kan man spise og hvilke er giftige?
- **Tag** papir og farver med ud og tegn det, I ser.
- **Saml** kastanjer og lav kastanjemænd, edderkopper eller noget andet sjovt.

## Leg og spil

- **Sanseleg:** Barnet får et bind for øjnene. Mærk, duft og se på skovens jord, grene, blade, græs osv. Kan du mon gætte, hvad du har fået i hånden?
- **Naturbingo:** Forbered en bingoplade med ting, som I skal finde i naturen. Se om I kan få fuld plade ved at finde alle tingene på billederne. Læs mere om naturbingo på næste side.

## Brænd krudt af

- **Gå** en tur og snak om de ting, I ser eller laver.
- **Byg** en hule.
- **Kravl** i træer.
- **Tag** på cykeltur.



# Legepladsen

Legepladsen er et hyggeligt sted at lege. Man kan både lege 'fri leg', men man kan også lave en masse forskellige lege sammen. Her er nogle gode ideer:

## Få gang i kroppen

- **Rutsje** på en bakke eller rutsjebanen.
- **Se** hvor højt I kan gynge.
- **Hoppe**, springe og hinke.
- **Lave** forhindringsbaner.
- **Lege** jorden er giftig eller tag fat.
- **Hold balancen** på de forskellige redskaber.
- **Sjip** mens I tæller.
- **Kast**, grib eller spark til en bold.

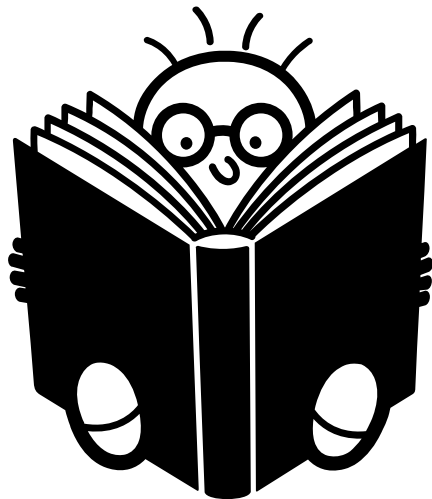
## Slip legen løs

- **Bag** sandkager og andet sjov i sandkassen.
- **Udforsk** legepladsen sammen, hvad kan I lave på de forskellige redskaber?
- **Undersøg** hvor mange forskellige dyr, der er på legepladsen.
- **Gå** med bare tæer og lav en sansesti, hvor underlaget består af skiftende materialer.
- **Byg** et tårn af de ting, I finder på legepladsen. Tag et målebånd med, og mål hvor højt tårnet er. Kan det blive endnu højere? Hvis I samler flere blade, grannåle, sand, småsten, mos m.v.
- **Lav** længdespring i sandkassen og se, hvem som kan hoppe længst.



# Biblioteket

Sammen kan I udforske jeres lokale bibliotek og kulturhus. Her får du en liste over alle de mange muligheder, biblioteket har, og som I kan lave, når I sammen besøger biblioteket.



## Stille og rolig hygge

- **Læs** bøger og tegneserier, se film eller lyt til lydbøger.
- **Lån** forskellige brætspil og spil dem sammen.
- **Tegn** sammen.
- **Lav** lektier.

## Undersøg bibliotekets muligheder

- Mon biblioteket har noget legetøj, I kan udforske?
- Deltage i arrangementer for børn på biblioteket. Spørg evt. bibliotekaren.
- Lån en bog med hjem.



# Naturbingo



Naturbingo er en hyggelig og udfordrende leg, som I nemt kan lave sammen. Det behøver ikke altid at være ting, I finder i naturen, det kan også være, at I skal finde ting tæt på jeres hjem eller lignende.

## I skal bruge:

- Et stykke papir
- En saks
- Tusser/farveblyanter
- Evt. en æggebakke.
- Evt. lim

## OBS!

Hvis I ikke vil tegne, så kan I også finde billeder på nettet.

Så skal I bruge en printer til at printe billederne ud.

## Sådan gør I:

- Derhjemme: Snak om, hvad man kan se i naturen. Måske ser man en fugl, et træ, en å eller en grankogle.
- I vælger 6-10 ting, som I tror, at I kan finde i naturen.
- Nu tegner/ skriver I de valgte ting på papiret.
- Gå nu en tur i naturen.
- Hver gang I finder en ting fra jeres liste, kan I krydse den af.
- Variation: I kan klistre billederne på en æggebakkes top, og de ting som I kan tage med, kan I lægge i æggebakkens bund. Så kan I samle alle tingene og kigge på dem efter.

# Egne ideer til aktiviteter ude

Her kan I skrive jeres egne ideer og erfaringer med lege og aktiviteter i naturen.



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Sjov i byen

Det kan være hyggeligt at tage på tur i byen. Her kommer lidt forslag til sjove, kulturelle, billige eller gratis tilbud og aktiviteter tæt på jer.





# Sjov i byen: Leg og bevægelse



Det kan være svært at vide, hvilke forskellige tilbud, der findes i jeres lokalområde. Vi har her samlet en liste over forskellige foreninger nær jer:

## Leg, bevægelse og lokale foreninger

- **Krumspring:** Gymnastik og motorikhold. Hver måned er der Familietons på Tingbjerg skole. Prisen pr. barn er 20 kr. Læs mere: [www.krumspring.dk](http://www.krumspring.dk).
- **Skillz:** Tilbyder gratis aktiviteter med idræt og bevægelse for børn og unge. Læs mere: [www.tingbjerg-bydel.dk/opdag/foreninger/skillz](http://www.tingbjerg-bydel.dk/opdag/foreninger/skillz)
- **Tingbjerg Svømmeklub:** Her kan man lære at svømme. Det koster 450 kr. for et halvt år. Læs mere: [www.tingbjergsvøm.dk](http://www.tingbjergsvøm.dk)
- **FerieCamp Tingbjerg:** I skolernes ferier kan man være med til Feriecamp. Her kan man prøve alt fra fodbold til kampsport. Det er gratis. Læs mere: [www.feriecamp.kk.dk](http://www.feriecamp.kk.dk)
- **Skattejagt i Brønshøj eller Mørkhøj:** Åben hjemmesiden på en telefon og find den skattejagt I vil på. På skattejagten skal I se om I kan løse mysteriet. Det er nemt at bruge, I skal bare følge instruktionerne på hjemmesiden. Det er gratis. Læs mere: [www.localtreasure.dk/skattejagter](http://www.localtreasure.dk/skattejagter)

# Sjov i byen: Festivaler og museer



Det kan være svært at vide, hvilke forskellige tilbud, der findes i jeres lokalområde. Vi har her samlet en liste over forskellige kulturelle tilbud tæt på jer.

## Festivaler og museer

- **Teater Batida:** Gratis børneteater for alle aldre. Forestillinger i Tingbjerg og Nordvest. Læs mere: [www.batida.dk](http://www.batida.dk)
- **Tingbjerg Challenge:** Er en årlig dag for hele familien. Der er mad og aktiviteter. Læs mere: [www.tingbjerg-bydel.dk/Tingbjerg-Challenge](http://www.tingbjerg-bydel.dk/Tingbjerg-Challenge)
- **Buster Filmfestival:** Film til både små og store. Finder sted. forskellige steder i København. Festivalen varer 2 uge hvert efterår. Prisen er 20-70 kr. pr. billet. Læs mere: [www.buster.dk](http://www.buster.dk)
- **Cirkusmuseet i Hvidovre:** Lær mere om cirkussets historie eller vær med til "Cirkusleg", som ofte afholdes om søndag, husk at tjekke deres kalender. Børn kommer gratis ind. Læs mere: [www.cirkusmuseet.dk](http://www.cirkusmuseet.dk)
- **Ejbybunkeren:** Besøg den underjordiske krigsbunker i Rødovre og lær om Den Kolde Krig. Billetter koster mellem 40-60 kr. Læs mere: [www.vestvolden.dk](http://www.vestvolden.dk)
- **Natashas Genbrugsværksted.** Kom forbi Tingbjerg Bibliotek/Kulturhus med din familie og lav kreative projekter af genbrugsting. Det er gratis og foregår ofte om torsdagen. Læs mere: [www.bibliotek.kk.dk/bibliotek/tingbjerg/arrangementer](http://www.bibliotek.kk.dk/bibliotek/tingbjerg/arrangementer)

# Egne ideer til aktiviteter sjov i byen

Her kan I skrive jeres egne ideer og erfaringer med gode ideer til sjov i byen



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





Her er en masse billeder fra tidligere familiegruppeforløb. På billederne ses familier og frivillige i familiegrupperne.

Tak til alle familier og frivillige, der har haft lyst til at være del af familiegrupperne!



# Hvordan hjælper PLIF?

**PLIF etablerer** lokale familiegupper, hvor familier mødes og sammen udveksler erfaringer om læring og udfordringer i hverdagslivet. Der skabes et sparringsfællesskab med trygge og stærke relationer, hvor alle får mulighed for at dele og deltage ud fra egne præmisser. Dette opnås gennem en fast struktur på familieguppens forløb og med fokus på at møde og inkludere alle i aktiviteterne.

I **familieguppen** faciliterer frivillige dialogbaserede og handlingsorienterede aktiviteter, der styrker familiens udgangspunkt for sammen at skabe et godt familieliv med fokus på barnets udvikling, trivsel og læring.

Følgende emner berøres:

- Trivsel i familien
- Rammer og strukturer
- Leg og læring
- Det digitale liv
- Skole-hjem-samarbejde

# Hvem hjælper indsatsen?

**Målgruppen** er familier i udsatte livspositioner med børn omkring indskolingsalderen, der ønsker at støtte op om børnenes udvikling, trivsel og læring.

I PLIF Familiegupper deltager familier, der vil have mere viden og flere redskaber til at understøtte deres børns udvikling, trivsel og læring.



Fonden for  
Socialt Ansvar

PLIF er en indsats i  
Fonden for Socialt Ansvar

DEN A.P. MØLLERSKE  
STØTTEFOND

PLIF er støttet af Den A.P.  
Møllerske Støttefond