



Til stede i haagen

...eller i parken, på
balkongen eller i
vinduet



Hei!

Nå er våren her, og koronarestriksjonene gjør at vi skal holde oss mest mulig i hjemmet og nærområdet. Derfor har Pusterom landskap utarbeidet et ute- og inne-aktivitetshefte som alle kan få glede av - uansett alder og om man har tilgang på egen hage, balkong eller park, og om man skal gjøre det alene eller med andre i husstanden.

Er du i karantene og skal isolere deg kan du teste dine mentale forestillingsevner, og hente frem en hage eller park fra minnet. Eller se ut av vinduet.

Heftet består av sju oppgaver, gjør de på deres måte og noter, tegn, ta bilder og diskuter underveis.

Ingenting er feil, forskjellige måter å gjøre det på betyr bare at vi kan lære mer av hverandre. Del gjerne opplevelser, bilder og tegninger på Instagram eller Facebook, og tagg oss: @pusteromlandskap og **#tilstedeihagen**

Målet er at flere skal få mer glede av de nære omgivelsene, oppdage noe nytt og være kreativ og til stede der man befinner seg. Lykke til! Bruk gjerne en egen notatbok, papirblokk eller dette heftet underveis i prosessen. Gjør gjerne én øvelse hver dag, for eksempel i påskeferien. Eller gjør det når det passer deg.

HVEM ER DELTAKERNE?

Navn og alder, og hvor opplegget vil bli gjennomført (eks: Karen 29 år, parken Ola Narr)



I ØVELSE 5 SKAL DU PRØVE DEG SOM HAGEDESIGNER, OG DU KAN VÆRE MED I TREKNINGEN PÅ Å FERDIGSTILLE PLANEN I SAMARBEID MED OSS. TAGG OSS PÅ FACEBOOK ELLER INSTAGRAM, OG VÆR MED I TREKNINGEN.

**DU TRENGER:
TEGNEPAPIR/BLOKK/BOOK
BLYANT
+ FARGER/TUSJER**

ØVELSE 1. TEGN ET KART OVER OMRÅDET DU HAR VALGT DEG.

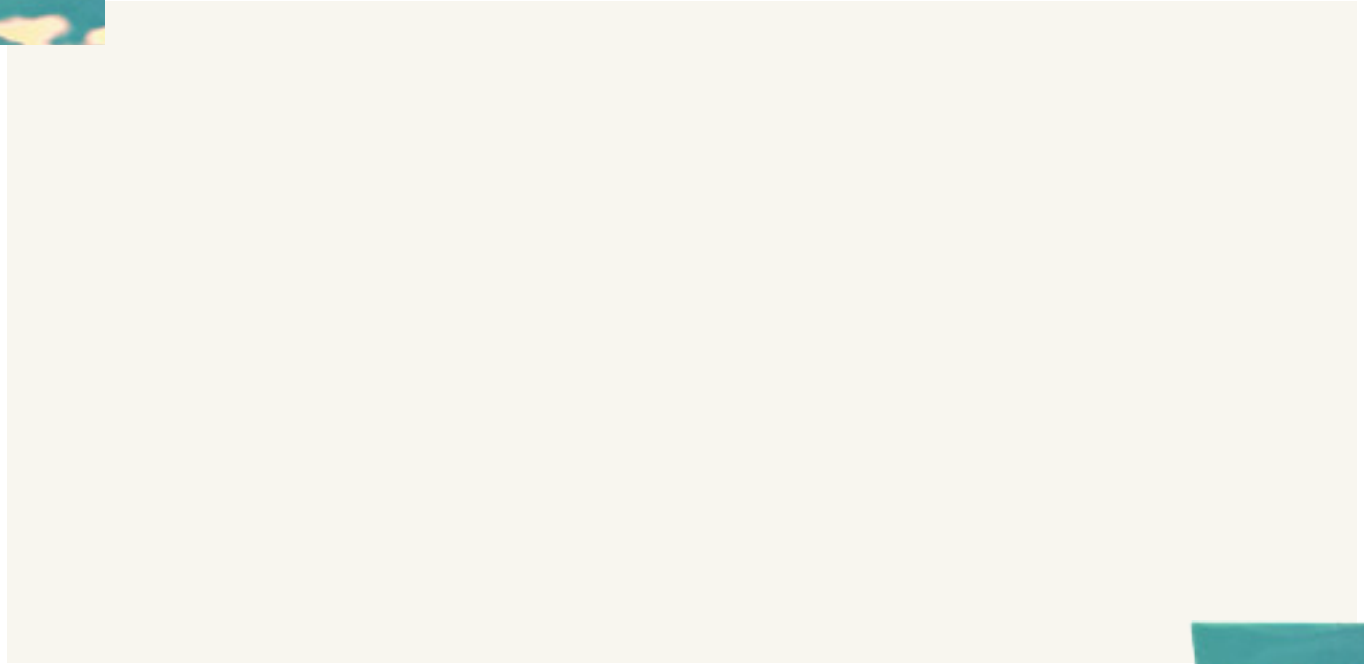
OG TEGN INN DINE RUTER & FAVORITTSTEDER

1. Tegn et kart over området. Tegn inn elementer som trær, busker, plantebed, terrasse og lignende. Hva slags vegetasjon er der? Hva slags dekke? Er området dekket av gress, grus, stein? Tegn inn de ulike gangstiene og fargelegg de.
2. Tegn så et kart over dine vanligste ruter i området. Deler du kart med noen, bruker dere ulike farger for hver person.
3. Hva er ditt favorittsted? Marker på kartet, og fyll inn skjemaet på neste side om hva som gjør det stedet spesielt for deg.

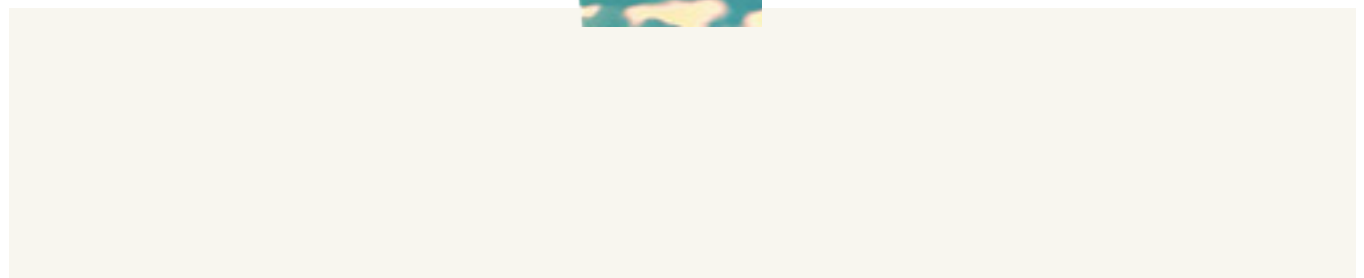


HVA ER DINE FAVORITTSTEDER PÅ OMRÅDET DU HAR VALGT?

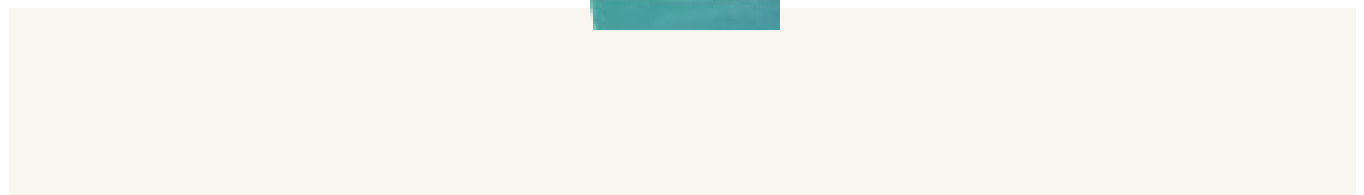
- Skriv inn hva som gjør stedene spesielle for deg i rutene under. Er det en spesiell lukt der? Føler du at du kan gjemme deg bort? Er det utsikten? Er det fordi du kan se noe spesielt der? Hvorfor pleier du å gå til dette stedet?



- Velg ut ett av stedene, og gå dit. Skriv tre ting du kan SE, HØRE, LUKTE og FØLE. Skriv inn i boksen under.



- Sett på stoppeklokke på 10 minutter, finn deg et komfortabelt sted å sitte, og lukk øynene helt til klokka ringer. Kommer det noen nye lyder, lukter, får du en annen følelse i kroppen? Beskriv hva du opplever.



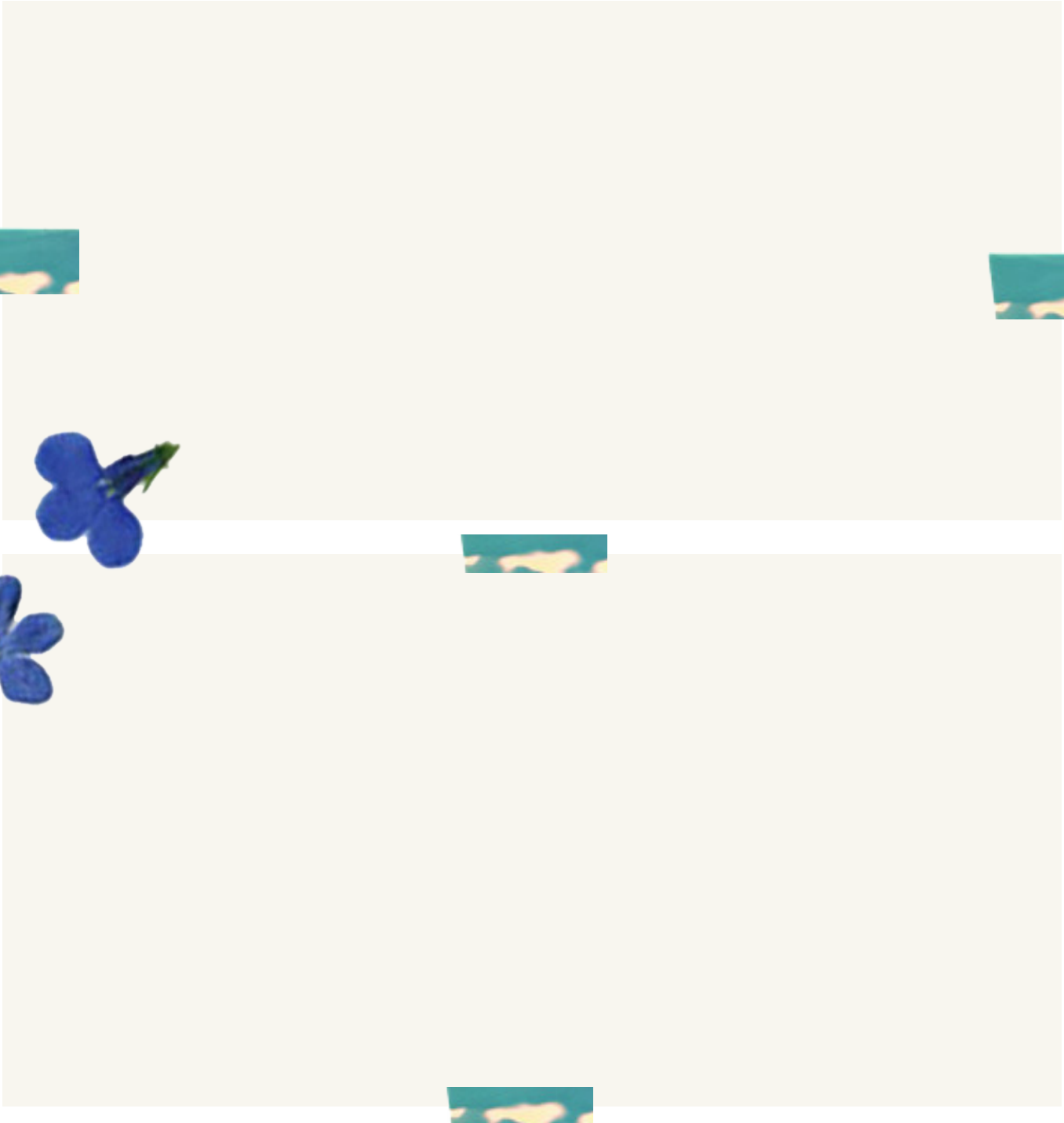
ØVELSE 2.

- Nå skal du tegne et humørkart. Hva er det, lurer du? Det skal du bestemme litt selv. Har de ulike stedene i området ulikt humør eller stemning? Pleier du å være i et bestemt humør når du oppsøker disse stedene? Oppsøker du dem for å gjøre en bestemt aktivitet? Illustrer det, og lag et humørkart. Bruk gjerne farger, og gjør det på din måte og hva du tenker er riktig for deg. Det finnes ingen fasit.



ØVELSE 3. TEGN DITT FAVORITTSTED!

- Nå skal du tegne to tegninger fra stedet. Den ene tegningen er en skisse over hvordan du synes stedet faktisk ser ut. På den andre tegningen skal du prøve å tegne det som gjør stedet spesielt. Hva føler du når du er på stedet? Hvilket humør er du i? Prøv å fange det på papir, bruk gjerne farger. Ikke vær redd for at tegningen ikke blir riktig eller realistisk!

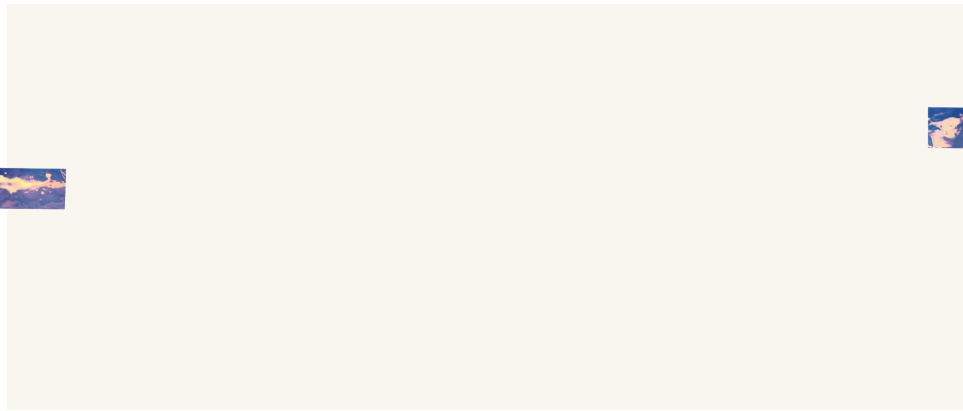


ØVELSE 4. HVA SLAGS ARTER OMGIR VI OSS MED?

NÅ SKAL VI SE ETTER LEVENDE VESENER!

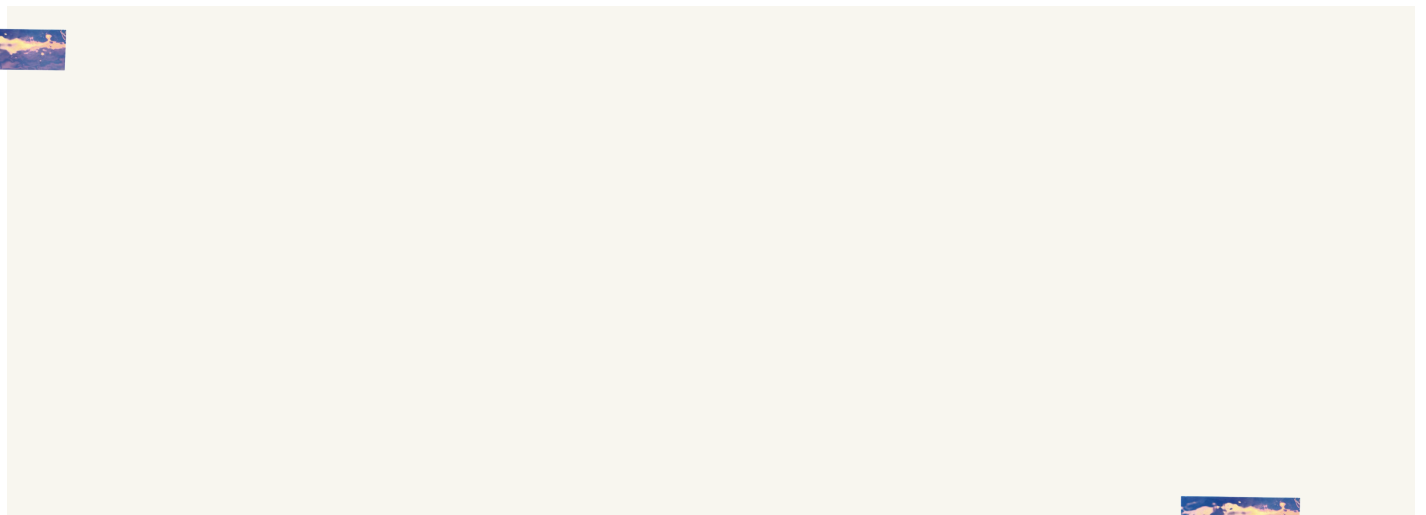
I denne øvelsen skal du se om du klarer å få øye på noen dyr, fugler og insekter! Sammen skal vi se om vi finner ut hvilke arter det er også. Man føler seg nesten som en detektiv når man leter i bøker og på internett etter hvilken art det er!

Ser du noen dyr, fugler eller insekter? Vet du navnet på noen? Skriv og tegn under. Hvis du ser arter du ikke kan navnet på, ta bilde og prøv å finne det ut ved hjelp av bøker eller internett.



TRÆR

Ser du noen trær? Vet du hva det heter? Skriv under. Hvis ikke, ta bilde av noen blader, tegn dem, eller ta med en kvist hjem.



TIPS: For å finne ut hvilken art en bestemt skapning er, kan man bruke ulike flora, fauna- og fuglebøker. Nå får man også stor hjelp fra facebook, der man kan finne mange artsbestemmelsesgrupper som er full av flinke folk som vil hjelpe. Spør gjerne i Pusterom landskap - Til stede i hagen gruppa, så skal vi finne ut sammen!



PLANTER!

Nå til en av mine favorittaktiviteter; vi skal på plantejakt!

1. Finn fem forskjellige planter du kan navnet på, og fem forskjellige planter du ikke kan navnet på. Om du ikke finner fem planter du kan navnet på, kan du finne navnet på dem senere. Ta bilde av alle plantene.

2. Tegn plantene du ikke kan navnet på under i boksene. Hva skiller dem fra hverandre? Hvor mange blader har de, og hvordan sitter de på stilken? Hvordan ser bladene ut? Hvis de har blomst, hvilken farge er blomsten, hvordan ser kronbladene ut, hvordan sitter de sammen? Bruk gjerne farger, og forstørrelsesglass eller lupe om du har, for å se hvor vakkert det er å se de ulike plantedelene på nært hold.



PLANTE 1

PLANTE 2

PLANTE 3

PLANTE 4

PLANTE 5

ØVELSE 5. PRØV DEG SOM HAGEDESIGNER. FINN INSPIRASJON!

NÅ ER DET LOV Å DRØMME LITT!

I denne delen skal vi prøve oss som hagedesignere. Finn frem det du kan av inspirasjon; har du magasiner, aviser og lignende liggende kan du klippe og lime fra disse. Hvis ikke, finnes det masse inspirasjon på internett! Sett sammen et inspirasjonsark med dine visjoner for en drømmehage. Du kan også tegne. Prøv å vise frem farger, materialer, stemninger, heller enn detaljerte tegninger. Det kommer vi tilbake til i neste oppgave.

TIPS: For å finne hageinspirasjon kan du lete i hagebøker, i magasiner og på internett. Pinterest er en uttømmelig kilde; besøk pinterest.com/pusteromlandskap/boards for å se inspirasjon vi har samlet.



NÅ SKAL VI DESIGNE I HAGEN/ PARKEN/UTEROMMET!

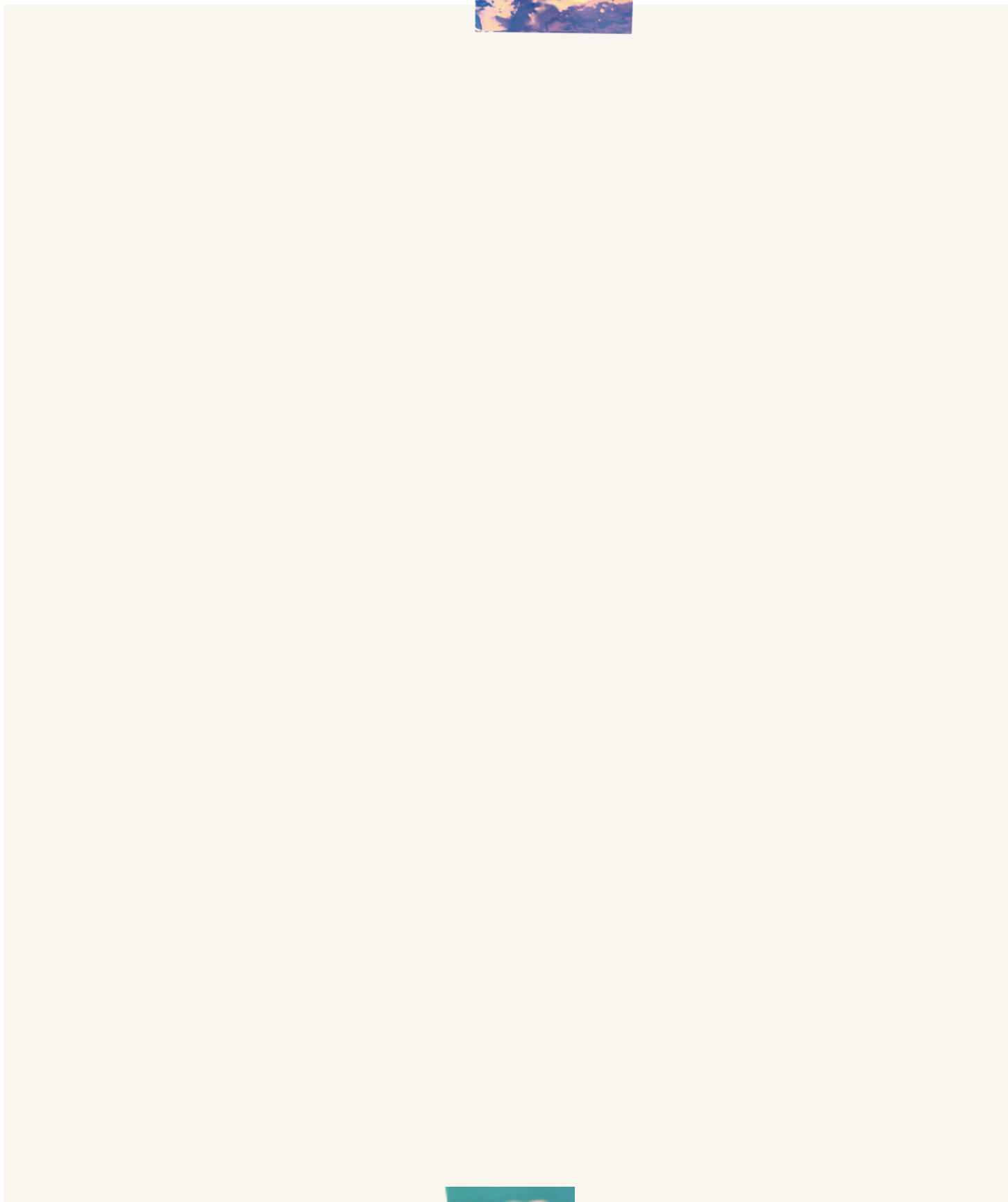
Nå er det tid for å spisse blyanten og finne frem kreativiteten. Hva skulle du ønske fantes i hagen, balkongen eller parken? Hva savner du?

Hvordan skulle du ønske at det så ut, og hvor det lå?

Det kan være alt fra en god benk, hengekøye, utekjøkken, pergola, plattning, blomsterbed, en hemmelig verden, stamp, drivhus, lysthus, eller noe helt annet. Hva slags materialer skal det være lagd av, hva slags farger er det? Om det står stille kan du søke etter inspirasjon i bøker, magasiner eller på internett.



Lite eller stort, hva enn du kommer på! Tegn inn både på kart og som tegning. Ikke vær redd for at det ikke blir pent eller riktig. Det viktigste er at tegningen formidler en idé. **LEGG UT BILDE AV PLANEN DIN, TAGG PUSTEROM LANDSKAP OG VÆR MED I TREKNINGEN PÅ Å FERDIGSTILLE PLANEN I SAMARBEID MED OSS.**



ØVELSE 6. PLANT ET FRØ! ELLER SKROTT, ELLER STIKLING.

NÅ SKAL VI FÅ NOE TIL Å VOKSE! HAR DU FRØ LIGGENDE, KAN DU BRUKE DET. HVIS IKKE, KAN MAN BÅDE BRUKE BLANT ANNET SALATSKROTT, VÅRLØK, AVOKADOSTEIN, MANGOSTEIN, TØRKEDE BØNNER/ERTER, URTER, ELLER FRØ FRA EN FRUKT DU HAR. EKSPERIMENTER, OG PRØV DEG FREM! DU KAN OGSÅ LAGE EN STIKLING AV EN PLANTE DU ALLEREDE HAR. SØK ETTER FREMGANGSMÅTE PÅ INTERNETT OM DU ER USIKKER.

SÅ BØNNESPIRER INNE! MED JORD ELLER UTEN JORD.

BØNNESPIRER ER KJEMPESUNT, KJEMPEGODT OG VELDIG ENKELT Å Dyrke frem selv! Her har du to fremgangsmåter du kan følge for å få dine egne bønnespirer om få dager.



UTEN JORD:

- Lag først et spireglass. Det er kjempeenkelt! Ta et tomt syltetøyglass (eller annet glass med lokk) og noe å lage hull med i lokket med - for eksempel en syl skrutrekker. Lag hullene fra innsiden og ut. Finn frem det du har av tørkede bønner eller frø.

- Fyll glasset med ca 1/4 bønner. Fyll på med rent vann.

- Sett glasset på et mørkt sted (for eksempel i kjøkkenskapet), og la bønnene ligge i bløt over natta.

- Hell av vannet. Fjern ødelagte eller stygge bønner. Fyll på med vann, og skyll og rist. Hell vannet ut igjen, nå skal ikke bønnene ligge i vann lenger. Sett glasset tilbake i skapet.

- Skyll to ganger om dagen. La bønnene gjerne ligge litt i vann når du skyller dem.

- Spirene kan høstes mellom 3-8 dager! Mot slutten kan du gjerne sette dem i litt dagslys, så de får et lite blad på seg. Bønnene er "ferdige" når de har fått litt hale på seg.

MED JORD:

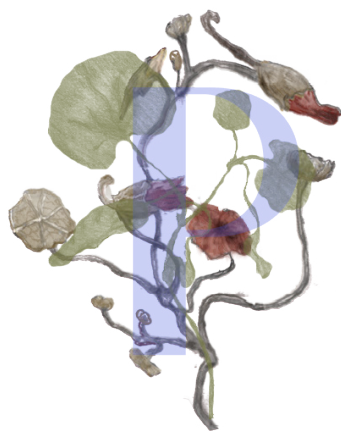
Legg tørkede bønner eller erter i bløt over natten. Finn noe du kan så dem i; tomme melkekartonger, eggekartong, hermetikkboks, potter, eller noe annet. Fyll opp med jord og vann. Legg så ertene oppi. De kan godt ligge ganske tett. Legg litt jord over ertene. Legg gjerne et plastlokk eller plastpose rundt, så det er tett til det har spirt ordentlig. Sett i vinduskarmen eller et annet lyst sted, og hold fuktig. Om noen dager kan du høste dine egne spirer!

SISTE ØVELSE - 7. HAR NOE FORANDRET SEG?

Nå skal du gå tilbake til det samme stedet du var da du gjorde første øvelse. Har noe endret seg siden sist? Har det vokst frem noen andre planter, har bladknoppene åpnet seg enda mer, eller har bladene allerede sprunget frem, og blitt grønne? Noter eller tegn forandringer du ser.



Skriv ned en liste over noe du har oppdaget i området du har gjort øvelsene i. Har du lært noe nytt? Er det noe du har lyst til å se nærmere på, eller lære mer om?



Takk for at du deltok!

HÅPER DU FIKK GLEDE AV OPPGAVENE.

HEFTET ER UTARBEIDET AV LANDSKAPSARKITEKT KAREN SJØLLI
VED PUSTEROM LANDSKAP.

Idéen til aktivitetsheftet dukket opp fordi jeg ønsker at flere skal være aktive, nysgjerrige og kreative i hverdagslandskapet, spesielt nå under koronaepidemien - hvor man kan kanskje føle at omgivelsene og opplevelsene rundt seg skrumper inn.

Selv om vi har restriksjoner på hvor og hvordan man bør bevege seg, er det utrolig hvor mye noe kan vokse når man fokuserer og lærer om det, selv i nærmeste radius.

Jeg håper du vil delta i fellesskapet og dele opplevelsen og tankene underveis på Facebook og Instagram. Om du tagger bildene dine med @pusteromlandskap og hashtagger #tilstedehagen kan du være med i trekningen om å vinne ferdigstillelse av din hagedesignplan!

Lykke til!

Karen Sjølli
landskapsarkitekt, Pusterom landskap

Facebook: Pusterom landskap
Instagram: @pusteromlandskap

