

Instruktioner för guider

”Fågelskådning vid Råstasjön”



Före alla utflykter

1. Ta kontakt med kontaktperson på skolan för lite planering och utbyte av telefonnummer och mailadresser.
2. Gör ett besök vid sjön dagarna innan eller ta ett varv runt sjön innan barnen kommer. Kolla läget och notera vilka arter som är lätta att se.



Mötesplats vid Råstasjön.



Utflykten Vinterfåglar

1. Ta med fågelbok, egen kikare och två tubkikare med stativ.
2. Ta också med lite strömmingsfiléer till hägrarna.
3. Möt barnen vid mötesplatsen.
4. Samling: Berätta om fågelskådning. Varför det är så roligt? Vad man behöver (kikare och fågelbok). Att man kan titta på fåglar när som helst och var som helst. Berätta också om vilka fåglar som finns i Sverige på vintern och hur de klarar sig när det är så kallt. Nämn och visa bilder på de arterna ni ska se under nästa punkt. Tänk på att anpassa nivån till barnen. Svara på frågor
5. Gå med barnen till raket bredvid mötesplatsen (där är det alltid öppet vatten). Informera om änderna (dom kan nafsas men det är inget farligt - inga tänder) och håll lite ordning på gässen som kan vara lite närgångna. Välj ut 2-6 arter som ni tittar på. Använd sedan tubkikarna och titta på dessa arter. (t ex. en hägers ansikte och öga). Använd båda kikarna. Använd så korta stativben som möjligt. Rikta in kikarna på två olika fåglar (exempelvis ett hägerhuvud och en sittande skrake) och lås fast stativhuvudet. Barnen bilda kö vid varje kikare och får titta en liten stund var. Hjälptill så alla barn verkligen kan se i tuben (ge inte upp). Berätta och svara på frågor. När alla tittat kan du hitta två nya fåglar att titta på. Exempel på fåglar som brukar finnas här: kanadagås, gräsand, vigg, häger, storskrake, gråtrut och sothöna.
6. Du matar hägrarna så alla får se (kasta filéer på marken på lämpligt ställe). Efter det kan barnen mata änderna.
7. Promenera norrut med barnen till fågelmatningen. Om ni ser något på vägen så stanna och prata om detta. Efter att ni passerat en liten bro tar ni till vänster upp mot Solna tenniscenter (se kartan ovan). Gå 50 m och matningen finns på vänster sida. Sätt er ner på högra sidan mitt emot matningen. Nämn och visa bilder på de arterna ni ska se. Titta sedan ihop på matningen (kikare behövs inte) och försök att hitta och känna igen som många arter som möjligt. Exempel på fåglar som brukar finnas här: blåmes, talgoxe, koltrast, nötväcka, rödhake, hackspettar, gulsparr och grönfink.
8. Fortsätt runt Råstasjön. Vid några avloppsrör (bruna i plast) på norra sidan kan man om man har tur få se vattenrallen.
9. Vid öarna i sydöst är du klar tackar alla barn. Du kan också informera att man själv kan gå ut i naturen och om organiserade fritidsaktiviteter som fältbiologer och minifältisar.



Utflykten Häckfåglar

Fåglar med ägg eller ungar som man kan se. Ruvande fåglar som är lätta att se: sothöna skäggdopping, skrattmå, fisktärna (eventuellt på en av plattformarna) och skata. Ungar: gäss och änder. Spel och parbildning: vigg, skrattmå och skäggdopping. Andra fåglar: brunand, ringduva och rörhöna.

1. Ta med fågelbok, egen kikare och två tubkikare med stativ.
2. Möt barnen vid mötesplatsen
3. Samling: Berätta om fågelskådning. Varför det är så roligt? Vad man behöver (kikare och fågelbok). Prata om vad fåglarna gör nu och speciellt deras häckningsbestyr. Nämn och visa bilder på de arterna ni ska se under nästa punkt. Tänk på att anpassa nivån till barnen. Svara på frågor.
4. Gå med barnen till räcket bredvid mötesplatsen. Välj ut 2-5 arter som ni tittar på. Exempel på fåglar som brukar finnas här: kanadagås, gräsand, vigg, måsar och sothöna. Påpeka att hos vissa arter ser hannen och honan olika ut. Använd sedan tubkikarna på någon ruvande fågel (sothöna mest troligt här). Använd båda kikarna. Använd så korta stativben som möjligt. Rikta in kikarna på boet och lås fast stativhuvudet. Barnen biler kö vid varje kikare och får titta en liten stund var. Hjälptill så alla barn verkligen kan se i tuben (ge inte upp). Berätta och svara på frågor. När alla tittat kan du hitta nya fåglar att titta på.
5. Vandra tillsammans med barnen bort mot öarna längs den södra kanten. När ni ser något på vägen så stanna och prata om detta. En huvudattraktion är skäggdopping (finns oftast nära skrattmåson) som både spelar och ligger och ruvar. Använd tubkikarna för att titta både på spel och ruvande dopping.
6. Fika och lekpaus vid träden innanför skrattmåson.
7. Fågelskådning vid skrattmåson. Berätta om och titta på skrattmåarnas häckningsbestyr med tubkikarna (spel, bobygge, ruvning, ungar, matning). Berätta om varför de häckar på en ö. Titta på och berätta också om några av de andra fåglarna som finns här som brunand, fisktärna (plattformen), rörhöna och mer skäggdoppingar.
8. När du klar tackar du alla barn. Du kan också informera att man själv kan gå ut i naturen och om organiserade fritidsaktiviteter som fältbiologer och minifältisar.



Utflykten Höstfåglar

10. Ta med fågelbok, egen kikare och två tubkikare med stativ samt inplastade fågelbilder
11. Ta också med en eller några fjädrar, några fågelringar och gärna mat till änder, gäss och svanar
12. Möt barnen vid mötesplatsen.
13. Samling: Berätta om fågelskådning. Varför det är så roligt? Vad man behöver (kikare och fågelbok). Att man kan titta på fåglar när som helst och var som helst. TÄNK PÅ ATT ANPASSA NIVÅN TILL BARNEN. Svara på frågor
 - a. Prata om vad fåglarna gör på hösten (ruggar, flyttar, förbereder sig för vintern)
 - b. Berätta också lite om fågelflyttning och ringmärkning. Hur vi vet att vissa fåglar flyttar och vart.
 - c. Nämn och visa bilder på de arterna ni ska titta på.
14. Gå med barnen till räcket bredvid mötesplatsen. Informera om änderna (de kan nafsas men det är inget farligt - inga tänder) och håll lite ordning på gässen som kan vara lite närgångna. Välj ut 2-4 arter som ni tittar på. Använd sedan tubkikarna och titta på dessa arter. Använd båda kikarna. Använd så korta stativben som möjligt. Rikta in kikarna på två olika fåglar (exempelvis en sothöna och en brunand) och lås fast stativhuvudet. Barnen bilda kö vid varje kikare och får titta en liten stund var. Hjälptill så alla barn verkligen kan se i tuben (ge inte upp). Berätta och svara på frågor. När alla tittat kan du hitta två nya fåglar att titta på. Exempel på fåglar som brukar finnas här: kanadagås, vitkindad gås gräsand, vigg, brunand, snatterand, häger och sothöna. När barnen blir lite vana med kikarna kan de själva få röra den i sidled och leta fåglar på vattnet.
15. Mata fåglarna.
16. Promenera österut längs södra stranden och titta efter fåglar. När ni hittar något intressant samlarna barnen och låt de titta i tubkikaren och berätta om fågeln ni ser.
17. Vid skrattnäsön samlar du barnen igen och pratar lite mer om ruggning. Visa fjädern och berätta om olika fjädrar. Nämn att änderna är som vackrast på hösten. Det går ofta att hitta gräsänder i lite olika ruggningsstadier (mata). Försök också att hitta en skäggdopping som är ett exempel på en fågel med vinterdräkt. Använd kikarna
18. När du är klar tackar du alla barn. Du ska också informera om att man själv kan gå ut i naturen och om organiserade fritidsaktiviteter som fältbiologer och minifältisar. Dela ut eventuell broschyr



Personalutflykt

1. Ta med fågelbok, egen handkikare och en tubkikare med stativ.
2. Möt lärarna vid mötesplatsen
3. Informera om fågelskådning och Råstasjön
4. Informera om diskutera hur man kan fågelskåda med barn
5. Gå igenom de utflykter mm. som vi erbjuder
6. Går runt sjön och titta på de fåglar och annan natur som sjön erbjuder (huvudaktivitet). Berätta om fåglarna ni ser.
7. Informera om fältbiologerna och annan fritidsverksamhet

Efter alla utflykter

Efter utflykten samma dag gör du en artlista med alla arter som ni skådat och skickar den till skolan. Ta bara med sådana arter som barnen verkligen sett.

Instruktioner för hur artlistan ska se ut finns på webben.

Använd bilder från Wikipedia så blir det inga problem med upphovsrätter.