



FRILUFTS  
FRÄMJADET

**NATUREN ÄR EN FANTASTISK  
UNDERVISNINGSRESURS.**

Vi hjälper dig att använda den.

# NATUREN – VÄRLDENS BÄSTA LÄRMILJÖ?

De flesta skriver under på att det är bra för barn att röra sig utomhus. en utevistelse är så mycket mer än så. Naturen är en perfekt lärmiljö och det finns ett starkt vetenskapligt stöd för utomhusundervisning i både förskola och skola. För att underlätta för dig som undervisar erbjuder vi en kvalitetssäkrad pedagogik med koppling till läroplanerna.

Utomhuspedagogik är ett spännande område där det har forskats en hel del de senaste åren. Flera studier visar att naturen är en utmärkt undervisningsresurs och det finns en rad pedagogiska fördelar förutom hälsoaspekten. Utomhusundervisning bidrar helt enkelt till bättre målpuppfyllelse så att förskola, skola och fritidshem kan fullgöra sitt uppdrag enligt läroplanerna.

## Tre vägar till utomhusundervisning och friska barn i naturen

Varje år engagerar vår kvalitetssäkrade pedagogik tusentals barn och pedagoger. Skogsmulles lekfulla och utforskande äventyr Skogsmulle i förskolan passar de yngsta, medan elever i årskurs F-3 får massor av rörelse och inspirerande lektioner i Skogshjältarna. För förskolor och skolor som vill satsa på friluftsliv som övergripande inriktning är heltidsverksamheten I Ur och Skur ett bra val. Oavsett vad du väljer kan du se fram emot en upplevelsebaserad pedagogik som låter barnen lära med hela kroppen och alla sinnen.

## Fem starka skäl till att undervisa utomhus

- Står i läroplanerna – stöds av forskningen
- Naturen är en utmärkt lärmiljö eftersom den är interaktiv, genusneutral, utforskande och stimulerar nyfikenhet
- Barnen lär på ett lustfyllt sätt med hela kroppen och alla sinnen till skillnad från stillasittande undervisning inomhus
- Förbättrar arbetsminnet, koncentrationen, samarbetsförmågan och främjar en mer hälsosam livsstil
- Jämnar ut skillnader mellan lågpresterande och högpresterande barn





” Att vara regelbundet aktiv ett par gånger i veckan leder till bestående effekter, som förbättrad matematisk förmåga, ökad kreativitet och bättre exekutiv kontroll att planera och sätta igång aktiviteter, hålla fokus och bortse från impulser.

Anders Hansen, läkare



# VAD SÄGER FORSKNINGEN OM RÖRELSE OCH UNDERVISNING UTOMHUS?

Det finns mycket som talar för rörelse och undervisning utomhus i förskola, skola och på fritidshem. Bättre inlärningsförmåga, koncentration och studiemotivation är bara några av fördelarna forskningen pekar på.

Barns motorik har försämrats under 2000-talet och stillasittandet ökar.<sup>1</sup> Idag vistas många barn bara i hemmet, skolan, på någon tillrättalagd fritidsaktivitet och i bilen när de skjutsas dit.<sup>2</sup> Som tur är går det att vända trenden med ett så enkelt medel som att vistas i naturen. Forskning visar att lek och rörelse utomhus i gröna miljöer förbättrar förskolebarns motorik.<sup>3</sup>

## **Undervisning utomhus förbättrar studiemotivationen**

Utomhuspedagogik uppmuntrar barn att lära på ett lustfyllt sätt med hela kroppen och alla sinnen. Det har sina fördelar. Utöver de motoriska och hälsomässiga aspekterna visar en stor studie positiva effekter på inlärningsförmåga, koncentration, arbetsminne samt personlig och social utveckling.<sup>4</sup> Samma studie ringar in att undervisning utomhus påverkar studiemotivation, självkänsla, impulskontroll och samarbetsförmåga.

## **Jämnar ut skillnader**

Ytterligare en intressant iakttagelse är att utomhusundervisning jämnar ut skillnader mellan högpresterande och lågpresterande barn.<sup>5</sup>

Utomhuspedagogik främjar ofta inflytande, delaktighet och kreativt skapande vilket verkar passa barn som tappat motivation av mer textbaserat lärande inomhus.<sup>6</sup>

## **Minskad sjukfrånvaro och lägre stressnivåer**

Stress har en tendens att försvåra inläringen. Även här kommer naturen väl till pass som en lärmiljö med en avstressande effekt. Redan efter 20 minuters utomhusvistelse sjunker stressnivåerna. Det bästa av allt är den buffrande effekten som stannar kvar i kroppen och gör barn mer motståndskraftiga mot stress och hög påfrestning resten av dagen.<sup>7</sup> Det har också visat sig att uteundervisning och vistelse i naturen minskar barns och pedagogers sjukfrånvaro.<sup>8</sup>

## **Hållbarhet och jämställdhet**

Slutligen knyter utomhusundervisning an till vad läroplanerna säger om hållbar utveckling och jämställdhet. Barn som tidigt får en relation till naturen bygger upp en respekt och omtanke för natur, djur och klimat som följer med livet ut. Dessutom är naturen en utmärkt lärmiljö ur ett jämställdhetsperspektiv eftersom den är genusneutral.<sup>8</sup>



# 9

timmar

Så länge sitter svenska barn stilla. Varje dag! Svenska barn rör sig minst i hela Norden\*.

*\*De aktiva och De inaktiva, 2016*

# 22

procent

Så få flickor rör sig enligt rekommendationen om minst 60 minuters fysisk aktivitet per dag\*.

*\*Få unga rör sig tillräckligt, Gisela Nyberg*



# 15

minuter

Inte ens på idrotten rör sig eleverna mer än cirka en kvart per lektion\*.

*\*Levels of physical activity during physical education lessons in Sweden, 2017*



## Referenser

- 1 Myer, G.D., Faigenbaum, A.D., Edwards, N.M., Clark, J.F., Best, T.M. & Sallis, R.E. (2015) Sixty minutes of what? A developing brain perspective for activating children with an integrative exercise approach. Review. British Journal of Sports Medicine, 49(1), 1–9.
- 2 Boverket. (2015b) Gör plats för barn och unga! En vägledning om planering, utformning och förvaltning av skolans och förskolans utemiljö. Boverket och tankesmedjan Movium, Karlskrona.
- 3 Diamond & Ling, 2016
- 4 Faskunger, J., Szczepanski, A., Åkerblom, P. (2018) Klassrum med himlen som tak. En kunskapsöversikt om vad utomhusundervisning betyder för lärande i grundskolan. Linköpings universitet, Sveriges lantbruksuniversitet och Tankesmedjan Movium.
- 5 Cederberg, M. & Ericsson I. (2015). Physical activity and school performance: a survey among students not qualified for upper secondary school. Physical Education and Sport Pedagogy, 20(1), 45–66.
- 6 Åkerblom, P. (2005) Lära av Trädgård: pedagogiska, historiska och kommunikativa förutsättningar för skolträdgårdsverksamhet. Akademisk avhandling. Sveriges Lantbruksuniversitet, Uppsala; Szczepanski, A., (2008). Handlingsburen kunskap – Lärares uppfattningar om landskapet som lärandemiljö. Licentiatavhandling. Linköpings universitet, institutionen för Kultur och kommunikation, Nationellt Centrum för Utomhuspedagogik, Linköping.
- 7 MaryCarol R. Hunter, Brenda W. Gillespie och Sophie Yu-Pu Chen, (2019) Urban Nature Experiences Reduce Stress in the Context of Daily Life Based on Salivary Biomarkers
- 8 Bergström, L., Tronvik, H., (2012) Frisk i naturen. Ett nordiskt projekt. Nordiska ministerrådet.



### Skogsmulle i förskolan passar dig som vill:

- ge barn på förskolenivå en positiv upplevelse av naturen och friluftslivet
- ha en deltidsverksamhet med ett eller ett par utomhuspass i veckan
- introducera utomhusundervisning på schemat under lekfulla och utforskande former
- använda en väl beprövad utomhuspedagogik med koppling till läroplanen





# LÅT SKOGSMULLE I FÖRSKOLAN INTRODUCERA NATUREN

Skogsmulle är en älskad karaktär som visat hundratusentals barn ut i naturen genom åren. Med Skogsmulle i förskolan kan förskolebarn se fram emot minst ett lekfullt och lärorikt utomhuspass i veckan.

Vill du ge barnen friluftsliv på schemat redan i förskoleåldern? Då ska du titta närmare på Skogsmulle i förskolan som låter barnen uppleva naturen och årstidernas skiftningar med alla sinnen. Förutom massor av rörelseglädje får barnen grundläggande friluftsfärdigheter som de kommer att ha nytta av resten av livet.

## **Välutbildade ledare inspirerar för framtiden**

Skogsmulle i förskolan leds av pedagoger som har gått Friluftsrådets utbildning. Vid varje tillfälle får ett spännande äventyr ta form med naturen som lärmiljö.

Det kan handla om allt från att uppmärksamma fascinerande naturfenomen till att bygga vindskydd och laga enklare maträtter i det fria med hjälp av stormkök.

## **Vad får barnen med sig?**

Barnen i Skogsmulle i förskolan får bland annat grundläggande kunskaper om vad allemansrätten innebär samt hur man håller sig torr, varm och mätt ute i alla väder. Den gemensamma upplevelsen står i centrum. Kretslopp, livscyklar och näringskedjor är några exempel på vad förskolegruppen får utforska tillsammans. Hela idén bakom Skogsmulle i förskolan är att ge barnen ett lustfyllt och upplevelsebaserat lärande.

### **Vill du veta mer?**

[friluftsradet.se/detta-gor-vi/forskolor-och-skolor/skogsmulle](http://friluftsradet.se/detta-gor-vi/forskolor-och-skolor/skogsmulle)

# UNDERVISA BARN I

## ÅRSKURS F-3 OCH FRITIDSHEM MED SKOGSHJÄLTARNA

Vill du få in utomhusundervisning på schemat på ett smidigt sätt? Skogshjältarna gör det enkelt att ge kvalitetssäkrad och upplevelsebaserad undervisning med naturen som lärmiljö. Barnen får lära på ett lustfyllt sätt med alla sinnen samtidigt som ni jobbar på enligt läroplanen.

Skogshjältarna är ett koncept där du som är pedagog i årskurs F-3 och fritidshem använder naturen som undervisningsresurs. Med sin utforskande och upplevelsebaserade karaktär är pedagogiken ett bra komplement till mer textbaserad undervisning inomhus.

### Enkelt för dig som är pedagog

Tanken bakom Skogshjältarna är att det ska vara enkelt för dig som är pedagog att få in utomhusundervisningen på schemat. Du och barnen behöver inte gå långt ut i skogen för att lära om naturen och uppleva äventyr. Allt som behövs är en park eller ett mindre naturområde i närheten av skolan.

För att undervisa enligt Skogshjältarna behöver du först gå vår uppskattade två-dagarsutbildning. När du har blivit Skogshjältepedagog får du både kunskap och redskap för att undervisa i naturen.

Undervisningsmaterialet är indelat i fem olika teman där varje moment är kopplat till skolans läroplan och barnkonventionen. Teori varvas med diskussioner och övningar.

### Vad får barnen med sig?

Barnen får lära sig mer om sina rättigheter, vad som finns i naturen och att ett aktivt friluftsliv är grunden för en god hälsa.

I materialet ingår allt från hur du orienterar dig i naturen till kunskaper om att hålla sig torr, varm och mätt utomhus. Målet är att rusta barnen med ett hållbart förhållningssätt till naturen och viktiga kunskaper för livet.

Undervisningsmässigt främjar Skogshjältarna ett lärande där rörelse är en naturlig del och alla sinnen kommer till användning. Barnen får tillfälle att fördjupa sina kunskaper inom bland annat naturvetenskap, matematik, idrott och språk – alltid enligt läroplanen.

### Vill du veta mer?

[friluftsförbundet.se/detta-gor-vi/forskolor-och-skolor/skogshjaltarna](https://friluftsförbundet.se/detta-gor-vi/forskolor-och-skolor/skogshjaltarna)





### Skogshjältarna passar dig som vill:

- ha ett praktiskt verktyg för utomhusundervisning enligt läroplanen
- lära ut grundläggande kunskaper om tex allemansrätten, utrustning och säkerhet
- bidra med kunskaper om kretslopp, näringskedjor, årstidsväxlingar och livscyklar i naturen
- få barnen att upptäcka att naturen är världens bästa lekplats och miljö
- jämna ut skillnader mellan högpressterande och lågpressterande barn





**I UR OCH SKUR**  
FRILUFTSFRÄMJANDET

### I Ur och Skur passar dig som vill:

- arbeta med miljö, natur och hälsa varje dag som heltidsverksamhet
- att verksamheten ska genomsyras av ett hållbart synsätt med en miljöplan som främst tillämpas praktiskt
- ge barn en positiv upplevelse av naturen och friluftslivet som håller i sig hela livet
- använda en väl beprövad utomhuspedagogik med koppling till läroplanen
- låta barnen möta medupptäckande, medundersökande, medupplevande och medagerande pedagoger





# I UR OCH SKUR – PEDAGOGIK FÖR FÖRSKOLA, SKOLA, FRITIDSHEM OCH PEDAGOGISK OMSORG

Hur kan vi bryta det ökande stillasittandet och bidra till ett rörligare liv som forskningen förespråkar och samtidigt öka lusten till lärande? Ett sätt är att låta utevistelse ta större plats på schemat. I Ur och Skur, en uppskattad heltidsverksamhet som sprider rörelseglädje och kunskap bland tusentals barn och elever runt om i landet.

På en förskola eller skola inom I Ur och Skur gör pedagogerna didaktiska val och planerar in långa stunder för utevistelse. Här är undervisning, friluftsliv och vistelse i naturen snarare regel än undantag då uterummet används som lärmiljö och är ett lika självklart inslag som lokalerna inomhus.

## **Medvetet ledarskap**

Genom I Ur och Skur får du utbildning inom pedagogiken, ett koncept kopplat till läroplan och skollag. Pedagogikens utgångspunkt har sin grund i upplevelse-baserat lärande och ett medupptäckande och medagerande förhållningssätt. Som pedagog får du möjlighet att utveckla dig genom ett medvetet reflekterande ledarskap. Självklart får du också ta del av väl beprövade redskap för att jobba med utomhuspedagogik.

## **Hållbar utveckling**

Undervisningen genomsyras av ett hållbart synsätt och en miljöplan som även den tar sig i uttryck i praktisk handling. Barnen ska till exempel få handlingsberedskap genom att källsortera, återanvända och kompostera. Att odla för att skapa förståelse för kretsloppet är ett typiskt moment inom I Ur och Skur.

## **Vad får barnen med sig?**

Barnen som har förmånen att gå på I Ur och Skur, ges förutsättningar att utveckla kunskap och färdighet inom friluftslivsaktiviteter som de har nytta av hela livet. De får också en nära relation till naturen och utvecklar kunskap och trygghet att vistas där. Genom att lära med hela kroppen och alla sinnen fördjupas kunskaper inom bland annat språk, matematik och natur- och miljökunskap.

### **Vill du veta mer?**

[friluftsframjandet.se/detta-gor-vi/forskolor-och-skolor/i-ur-och-skur](http://friluftsframjandet.se/detta-gor-vi/forskolor-och-skolor/i-ur-och-skur)



FRILUFTS  
FRÄMJANDET

## **På fjället, vattnet, snön, isen eller i skogen – året runt och för alla åldrar – skapar våra ledare roliga, trygga och lärorika äventyr.**

Friluftetsfrämjandet är en partipolitiskt och religiöst obunden ideell organisation som genom friluftsliv verkar för folkhälsa och livsglädje. Med fler än 100 000 medlemmar är vi Sveriges största friluftorganisation.



## **LÅT ÄVENTYRET BÖRJA.**

Instrumentvägen 14, 126 53 Hägersten. Tel. 08-447 44 40  
info@friluftetsframjandet.se, www.friluftetsframjandet.se