



Mer tid ute

Resultat och rekommendationer från lärarenkät om friluftsliv och utomhusundervisning.

20240926



Innehållsförteckning

Sammanfattning	2
Resultat från enkäten	3
Idrottslärare vill vara ute mer	3
Starkt stöd i läroplanen – men svårt för lärarna att komma ut	4
Vad behövs för mer friluftsliv i skolan?	4
Friluftsdagar underlättar	5
Friluftetsfrämjandets kommentar	6
För lite naturkontakt i NO-ämnena	7
Vad behövs för mer för mer utomhusundervisning?	8
Friluftetsfrämjandets kommentar	8
Läraernas syn på utevistelse - naturupplevelsen viktigast	9
Friluftetsfrämjandets kommentar	9
Så blir det mer friluftsliv i skolan - rekommendationer	10



Sammanfattning

Friluftetsfrämjandet har i över 100 år värnat om folkhälsa och livsglädje i naturen. Vi vet att naturen är en plats för återhämtning men också för kunskap. Idag ökar stillasittandet och många unga upplever stress och psykisk ohälsa. Att förbättra möjligheten för mer friluftsliv och utomhusundervisning en del av lösningen.

Sedan 2023 driver Friluftetsfrämjandet, med medel från Svenskt Friluftsliv, projektet Naturen som återhämtning och källa för kunskap. Syftet är att öka mängden friluftsliv i skolan, bland annat genom att ge skolor stöd och konkreta tips. För att på så vis öka utomhusundervisning och friluftsliv i skola.

Under hösten 2023 skickade projektet ut en enkät till Sveriges grundskolor och bad lärare i naturorienterande ämnen samt lärare i idrott och hälsa svara på frågor om utomhusundervisning och friluftsliv. Totalt svarade 1355 grundskolelärare på enkäten, vilket gör enkäten till den största undersökningen i sitt slag. Här presenterar vi lärarnas svar och ger rekommendationer om vad som behöver göras för att elever i grundskolan ska få mer friluftsliv och mer utomhuspedagogik i skolan.

Av de lärare som svarade på enkäten säger nästan nio av tio att de vill vara ute mer i naturen. För att det ska ske behövs bättre förutsättningar för det. Till exempel svarar många att det behövs fler vuxna som kan följa med ut i naturen samt mer och/eller bättre utrustning.

Andelen friluftsliv i ämnet idrott och hälsa är litet. Ungefär hälften av idrottslärarna uppger att mindre än tio procent av lektionstiden läggs på friluftsliv, trots att det är en viktig del i läroplanen.

Nästan sju av tio idrottslärare uppger att det skulle vara lättare att nå läroplanens mål för friluftsliv om friluftsdagarna var obligatoriska. Idag är friluftsdagar inte obligatoriska. Hur många friluftsdagar som anordnas varierar stort, 94 av de 767 svarande idrottslärarna uppger att friluftsdag saknas helt på deras skolor.

Sammantaget kan vi konstatera att andelen friluftsliv och utomhusundervisning i grundskolan skulle kunna öka. Här är obligatoriska friluftsdagar, fler vuxna som kan följa med ut och med rätt utrustning viktiga delar.

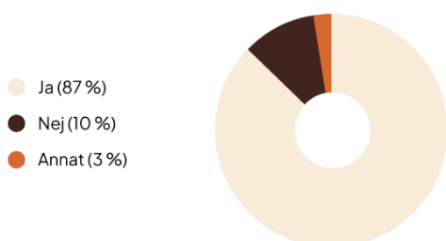
Ett ökat inslag av friluftsliv och utomhusundervisning i skolan kan vara ett sätt att lösa några av skolans problem med stillasittande och stress. Men för att det ska ske behövs initiativ och engagemang från beslutsfattare och tjänstemän på lokal såväl som på nationell nivå.

Resultat från enkäten

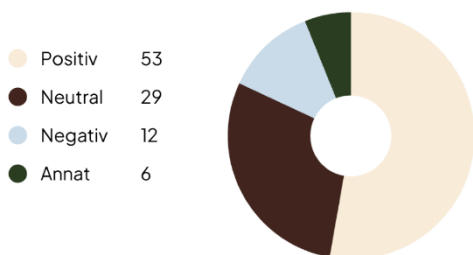
Idrottslärare vill vara ute mer

Nästan nio av tio lärare i ämnet idrott och hälsa vill bedriva mer friluftsliv i undervisningen. Lärarna svarar också att en majoritet av eleverna är positivt inställda till friluftsliv i undervisningen.

Skulle du vilja bedriva mer friluftsliv med dina elever?



Vilken inställning upplever du att majoriteten av dina elever har till friluftsliv?





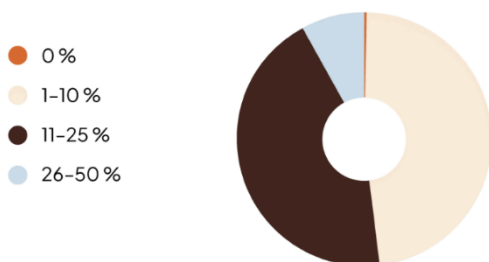
Starkt stöd i läroplanen – men svårt för lärarna att komma ut

Friluftsliv har en framträdande roll i ämnet Idrott och hälsa för årskurs 7–9. Kursplanen för ämnet säger bland annat att *Positiva upplevelser av idrott, rörelseaktiviteter och friluftsliv under uppväxtåren har stor betydelse för om vi blir fysiskt aktiva genom livet.*

Utevistelser nämns specifikt i syftet med ämnet idrott och hälsa. Också i vad ämnet ska innehålla får friluftsliv stort utrymme, som till exempel rättigheter och skyldigheter i naturen enligt Allemansrätten.

Därför bad vi lärare i idrott och hälsa att uppskatta hur stor del av deras undervisning som utgör friluftsliv. Varannan idrottslärare uppger att de ägnar mindre än tio procent av lektionstiden åt friluftsliv.

Ungefär hur stor del av dina elevers lektionstid utgörs av friluftsliv inom ämnet idrott och hälsa?



Vad behövs för mer friluftsliv i skolan?

Vi lät lärarna välja bland flera alternativ av vad de behöver för att utöva mer friluftsliv.

De alternativ som placerades på topp 5 är:



1. Fler vuxna som kan följa med ut
2. Mer eller bättre utrustning på skolan
3. Schemabrytande friluftsdagar
4. Att eleverna har bättre lämpade kläder
5. Mer tid för planering

Utöver detta framförde flera lärare behov av utbildning. En av fyra utbildade idrottslärare tycker att de fick för lite kunskap om friluftsliv under lärarutbildningen.

I riksdagens uppföljning av de tio friluftspolitiska målen framgår att många lärare saknar tillräckliga kunskaper och kompetens för att undervisa i friluftsliv.

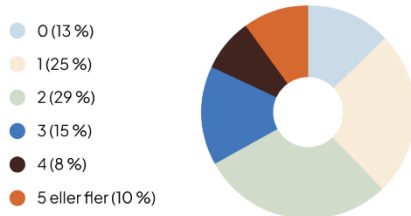
Friluftsdagar underlättar

Ett sätt att öka inslaget av friluftsliv i skolan är friluftsdagar. De är ofta schemabrytande och ger sammanhängande halv- eller heldagar, vilket många av lärarna i enkäten efterfrågar. Friluftsdagar öppnar upp för mer tidskrävande aktiviteter och ger möjlighet till vistelse i naturen längre bort från skolan, vilket dessutom ger eleverna bättre lokalkännedom.

De obligatoriska friluftsdagarna togs bort ur läroplanen 1994, och ersattes av rektorns bedömning och beslut i frågan. Statistiken över antal friluftsdagar efter 1994 är knapphändig. De få undersökningar som gjorts, senast av Riksidrottsförbundet 2007 och Novus 2017 visade på cirka tre friluftsdagar/läsår, klart mindre än tiden före 1994.

Resultaten i Friluftetsfrämjandets enkät tyder på att den sjunkande trenden fortsatt. Antalet friluftsdagar varierar stort mellan de skolor som deltagit i enkäten, 4 av 10 lärare svarar att de har inga eller endast en friluftsdag per år deras skolor.

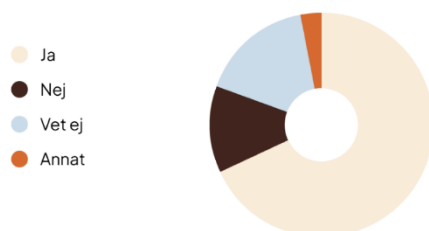
Hur många friluftsdagar (inte idrottsdagar) anordnades på din skola under senaste läsåret?



Antalet friluftsdagar är få i relation till att kunskaper om friluftsliv väger tungt i ämnet idrott och hälsa och ligger till grund för betygskriterierna i ämnet. I kursplanen för årskurs 7 – 9 står bland annat att eleven ska kunna *”planering och genomförande av friluftaktiviteter i skilda miljöer under olika årstider”*.

Den övervägande majoriteten (68 procent) av idrottslärarna svarar att de tror att detta mål lättare skulle uppnås om de obligatoriska friluftsdagarna återinfördes.

Tror du att det vore lättare att uppnå läroplanens mål om friluftsliv om de obligatoriska friluftsdagarna återinfördes?



Friluftsförbundets kommentar

Det är tydligt att idrottslärarna som svarat på vår undersökning vill vara ute mer med sina elever. Många efterfrågar mer kunskap och utbildning för att kunna vara ute mer.



Här finns en möjlighet för skolor och kommuner att erbjuda fortbildning för sina pedagoger. Utbildningar inom utomhuspedagogik genomförs på många platser i Sverige redan idag och av flera aktörer. Friluftetsfrämjandets utbildningar inom Skogsmulle i förskolan och Skogshjältarna, är ett sådant exempel.

Det är stor variation vad gäller antalet friluftsdagar. Vår bedömning är att det beror på att friluftsdagarna inte längre är obligatoriska. Lärare menar också att det skulle vara en fördel med obligatoriska friluftsdagar.

Men det krävs mer för att friluftslivet i skolan ska öka:

- planering för schemabrytande aktiviteter
- adekvat utrustning
- resurser för att ta sig till naturen
- ökad personaltäthet vid aktiviteter

Här måste skolans huvudmän, ledning och rektorer ta ansvar och ge tillräckliga resurser för planering men också för övriga delar som bussar, utrustning och ökad personaltäthet. Annars kommer elever att fortsätta missa viktiga delar av sin undervisning.

För lite naturkontakt i NO-ämnena

Det är inte bara i ämnet idrott och hälsa, som eleverna kan och ska vistas i naturen. I ämnet biologi, som är ett av de naturorienterande ämnena (NO), ska eleverna enligt kursplanen för årskurs 7–9, bedriva fältstudier.

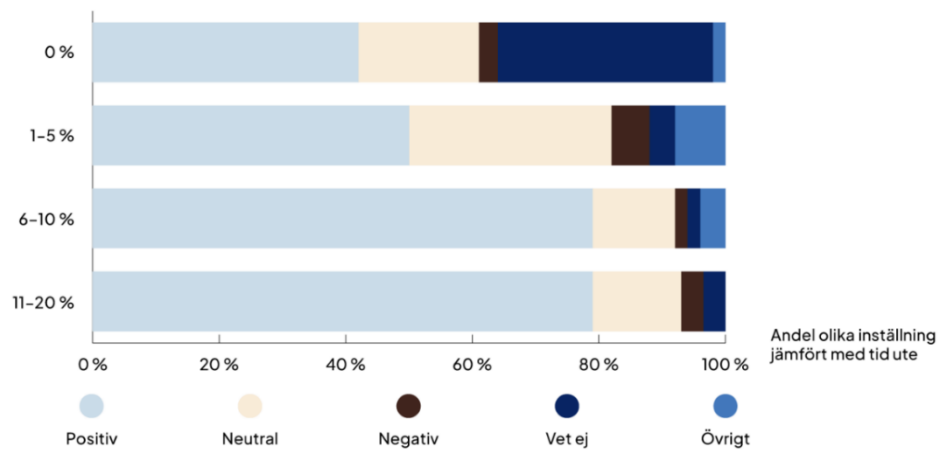
Nästan nio av tio NO-lärare, samma andel som bland idrottslärarna, svarar att de gärna skulle ha fler lektioner utomhus. Men tyvärr är en majoritet av NO-lärarna ute i väldigt liten utsträckning. Mer än hälften, (62 procent) förlägger mindre än fem procent av sin undervisningstid utomhus.

När vi frågar om elevernas inställning säger 60 procent att eleverna är positivt inställda till utomhusundervisning. Endast fyra procent av eleverna upplevs ha en negativ inställning.

När vi jämför elevernas inställning med hur mycket utomhusundervisning de får, är de elever som är ute relativt mycket (grupperna med 6–10 procent respektive 11–20 procent uteundervisning) mest positiva. Ju mindre lektionstid utomhus, desto lägre andel positiva elever.

Elevers inställning jämfört med olika mängd lektionstid utomhus

Lärarnas uppskattning av lektionstid utomhus



Vad behövs för mer för mer utomhusundervisning?

Även lärarna i NO-ämnen fick frågan om vad de behöver för att bedriva mer utomhusundervisning.

På topp fem placerade sig följande:

1. Mer tid för planering
2. Mer tid för undervisning
3. Bättre utrustning
4. Fler tips på utomhusaktiviteter
5. Egen utbildning i utomhusundervisning

Friluftetsfrämjandets kommentar

En majoritet av NO-lärarna är ute mycket lite. Det är iögonfallande då ämnena biologi, kemi och fysik i stor utsträckning handlar om vad som händer i naturen.



Även här är det planering, utrustning och att stärka den egna kompetensen som hindrar. Ansvaret faller på skolans huvudman, skollärdare och rektor. Det är inte förändringar i kursplanen som behövs utan att lärarna ges rätt förutsättningar för utomhusundervisning.

Lärarnas syn på utevistelse - naturupplevelsen viktigast

Vi frågade också om fördelar med friluftsliv och utomhusundervisning. Nästan alla idrottslärare (96 procent) tycker att det mest positiva är att eleverna får naturupplevelser. Positivt är också att eleverna får viktiga kunskaper, får visa andra färdigheter i ämnet idrott och hälsa än idrottsliga samt att de får träna samarbete.

NO-lärarna fick skriva fritt om vilka fördelar de ser med utomhusundervisning och nämner bland annat:

- Eleverna får anknytning till naturen och närområdet
- De teoretiska kunskaperna får en förankring i verkligheten
- Eleverna blir mer motiverade och lär sig bättre
- Eleverna rör på sig
- Bättre socialt samspel och lugnare och gladare elever

Friluftetsfrämjandets kommentar

Både idrottslärare och NO-lärare svarar entydigt att det är värdefullt att vara utomhus med elever. I tider av stillasittande och minskad rörelse, stress och psykisk ohälsa är naturkontakt ett enkelt sätt att bryta negativ utveckling.

Att barn och unga får kontakt med naturen i skolan kan ge en livslång relation till rörelse i naturen. En kostnadseffektiv och förebyggande åtgärd med stort värde.



Så blir det mer friluftsliv i skolan - rekommendationer

Enkäten visar att lärare ser en stor potential i att bedriva mer friluftsliv och utomhusundervisning i skolan. Det är viktigare än någonsin att rektorer och lärare får det stöd de behöver för att kunna öka inslaget av friluftsliv och utomhusundervisning i skolan. Intresset och engagemanget för friluftsliv och rörelse skapas tidigt, så skolan är en viktig aktör om vi vill få svenskarna att röra sig mer i naturen, med alla de fördelar det ger.

Det behövs engagemang från politiker, huvudmän och skolledare för att lärare ska kunna vara ute med sina elever. Friluftetsfrämjandet har tagit fram rekommendationer på flera nivåer för att fler elever ska få möjlighet till undervisning utomhus och mer friluftsliv i skolan.

Riksdag och regering kan och bör:

- **Återinföra obligatoriska friluftsdagar**
Nästan sju av tio lärare menar att obligatoriska friluftsdagar skulle göra det lättare att nå läroplanens mål om friluftsliv i skolan. Sannolikt får inte landets elever den undervisning i friluftsliv som de har rätt till, här kan obligatoriska friluftsdagarna vända det.
- **Ge Skolverket ett uppdrag att utveckla och följa upp målet *Ett rikt friluftsliv i skolan***
Ett rikt friluftsliv i skolan är ett av de tio nationella friluftspolitiska målen, som riksdagen beslutat om. Tyvärr går arbetet inte framåt, vilket också handlar om att uppföljningen är bristfällig. Skolan behöver både bättre stöd och mer systematisk uppföljning. Här finns ett stöd från samtliga riksdagspartier som i senaste uppföljning av de tio friluftspolitiska målen vill se ett uppdrag till Skolverket om målet *Ett rikt friluftsliv i skolan*.

Kommunpolitiker behöver:

- **Anställa friluftspedagoger**
Lyft in friluftsförfrågor och utomhuspedagogik i kommunens skolprogram och anställ friluftspedagoger som kan ge stöd till förskolor och skolor. Många lärare svarade att ett av skälen till att de inte är ute i naturen mer är att de vill ha med sig fler vuxna. Kommunalt anställda friluftspedagoger kan vara en lösning ur flera perspektiv. Friluftspedagoger kan utgöra en resurs när skolor ska genomföra utomhusaktiviteter. De kan också vara experter på utemiljöer i kommunen och kan ha kunskaper inom friluftsliv och natur som skolorna kan nyttja.
- **Möjliggöra för barn och unga att uppleva friluftsliv på lov**
Många kommuner samarbetar med idrottsföreningar för lovaktiviteter med idrottsfokus. Vidga detta till att arbeta med friluftsföreningar också, så att fler unga får möjlighet till friluftsliv.



Skolchefer och rektorer kan bidra genom att:

- **Uppmuntra till fler friluftsdagar och mer utomhusundervisning**
Vi ser att många pedagoger vill bedriva mer utomhuspedagogik. Se till att uppmuntra och stödja det. Bjud in pedagoger till en arbetsgrupp för att ta fram en plan för mer utomhuspedagogik och friluftsdagar.
- **Underlätta och utveckla samverkan mellan lärare**
Genom ökad samverkan mellan lärare kan planering underlättas för både utomhusundervisning och genomförande av till exempel friluftsdagar. Friluftsliv kan vara mer än korta utevistelser och behöver inte begränsas till ämnet idrott och hälsa. Men för längre utflykter och ämnesövergripande undervisning behövs samverkan. Det kan också behövas en kommunövergripande rutin/process angående friluftsdagar.
- **Sprida goda exempel och främja fortbildning**
Enkäten visar att en del skolor redan har framgångsrika modeller för kontinuerligt friluftsliv. Dessa behöver spridas och implementeras. Flera lärare svarar också i enkäten att de behöver fortbildning inom friluftsliv.
- **Avsätta medel för transporter**
Flera lärare svarar att transporter är ett hinder för att kunna bedriva mer utomhusundervisning och friluftsliv i skolan. För att möjliggöra utflykter till naturområden längre bort behövs medel för transporter till exempelvis genom hyrda bussar eller kollektivtrafik.
- **Bygg upp en gemensam utrustningsbank**
Ett annat område som lärarna pekar ut är utrustning. Både för elever och lärare. En gemensam utrustningsbank i skolan eller kommunen ur vilken lärare och elever har möjlighet att låna utrustning som behövs.