



Institutionen för kultur och kommunikation, IKK
Estetiska enheten (EST)

Kurs:

Utomhuspedagogik med inriktning mot natur- och kulturmiljöer, 7,5 hp

Att jobba med utomhuspedagogik i skolan

- en pilotstudie med 6-årsgrupper

Namn: Kristina Boström
Mejl: Kristina@njutamera.se
Datum: Hösten 2019/ Våren 2020

Sammanfattning

I tre dagar spenderade jag min tid med 6-årsgrupper för att undersöka hur utomhuspedagogik kan integreras i skolans verksamhet. Tre väldigt intressanta och givande dagar, med både skratt och glädje. Alla barnen gick in uppgifterna med nyfikenhet och intresse (tills de började frysa) och undersökte strandpromenaden baserat på deras egna erfarenheter. I den följande texten beskrivs vad utomhuspedagogik är, vilka fördelar som finns av att förlägga viss undervisning utomhus, samt mina egna reflektioner av dessa dagar. Som en bilaga finns beskrivningar av övningarna och bilder från genomförandet.

Texten är tänkt till dig som vill jobba mer utomhus med dina elever, och vill ha tankar om vad man som nybörjare kan tänkas tänka. Du är antagligen en erfaren lärare med många ess i rockärmen, och jag hoppas att detta ger dig perspektiv både på lärande och betydelsen av olika platser för lärandet.

Tack Ilona, för tre väldigt roliga och givande dagar.

Innehåll

Sammanfattning	2
Bakgrund	4
Vad är utomhuspedagogik.....	4
Läroplanen och utomhuspedagogik	5
Varför ska vi använda av utomhus som del av skoldagen?.....	7
Hälsoaspekter med utomhuspedagogik	7
Lärandeaspekter med utomhuspedagogik	9
Platsens betydelse för lärande	10
Agenda 2030 och utomhuspedagogik	11
Resultat och slutsats	11
Litteraturförteckning	14
Bilaga 1 – Beskrivning av övningarna	15
Lära-känna-övning	15
Plocka saker i naturen	15
Sortera föremål.....	16
Alla barnen byter form (fruktsallad)	16
Uppatäckarfärd (transportövning)	16
Land-art	17
Samlingsövningar.....	18
Transportövningar	19
Övriga upptäckter.....	19

Bakgrund

Utomhuspedagogik är ett område inom pedagogiken som funnits med väldigt länge. Den kunskap som finns inom detta område har vuxit fram med eldsjälar, men väldigt få utanför denna krets använder sig av metoderna [1]. Nu på senare år har fokus skiftat inom forskningen i stort och vi tittar mer på vad som får oss att må bra [2]. Med detta fokusskifte kommer också utomhuspedagogiken upp i dagens ljus igen. Med förnyad kraft från både hälsoområdet och hållbarhetsforskningen.

Vad är utomhuspedagogik

Utomhuspedagogik är ett omtalat ämne, och forskningsområdet är i Sverige fortfarande ungt [3]. Utomhuspedagogiken är en samling pedagogiska övningar för att lära in läroplanen utomhus. Det innebär att man kan kombinera det utomhuspedagogiska förhållningssättet oavsett vilken skola utbildningen bedrivs inom. Utomhuspedagogiken har en lång rad fördelar både för lärande och hälsa [1]. Utomhuspedagogiken bygger på grunden att vi lär bäst genom flera sinnen, av att själva göra och experimentera och genom att sätta saker i sitt sammanhang. Genom att bedriva rörelsebaserad undervisning eller undervisning utomhus kopplas fler sinne in i lärandet och stärker minnets funktion [3] [4]. I en intervjustudie med lärare såg man fyra olika kategorier i lärandet utomhus; rumsperspektivet, kunskapsperspektivet, miljöperspektivet och tidsperspektivet. Där var och ett av dessa utgör en möjlighet att använda olika platser till undervisning [5, p. 49]. Då dagens undervisning mestadels bygger på den textbaserade inläringen, ger utomhuspedagogiken en mångfald av perspektiv som syftar till att binda ihop den fysiska bilden av verkligheten med bilden vi läser om i texten. Som lärare är det fördelaktigt att reflektera över hur vi kan använda både kognitiva, affektiva, sociala, och miljömässiga undervisningsperspektiv när man funderar över de fem didaktiska frågorna. Vad (innehåll), var (vilken miljö), när (årstider, tid på dygnet), varför (används metoder, material osv), och hur (upplägg) [5]. Utomhuspedagogik är självklart också en del av stadens miljöer. Natur är en viktig aspekt av hälsa och lärande, men naturen som många av barnen bor i innehåller i mångt och mycket även bostadsområden. Det är lika viktigt att jobba med lärandet och utforskandet inne i stadens brus som det är att känna på biologin. Utomhuspedagogik är sålunda inte det samma som friluftsliv eller ren lek. Utomhuspedagogiken handlar om att kombinera olika miljömässiga aspekter med de lärandemål vi har i skolan, med metoder som bygger på utforskande och nyfikenhet, samt som utgår från barnens egna reflektioner om olika fenomen [5].

Läroplanen och utomhuspedagogik

Läroplanen för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2011 (Lgr 11) är det styrdokument som ska genomsyra hela skolans verksamhet [6]. Redan i det inledande kapitlet hittar vi stöd för en nyanserad pedagogik, där utomhus kan vara en del. Ett av de nyckelord som används är allsidighet. Hur gör vi utbildningen allsidig om den aldrig bedrivs utanför skolans område?

I läroplanens första kapitel står det vidare:

”Hänsyn ska tas till elevernas olika förutsättningar och behov. Det finns också olika vägar att nå målet. Skolan har ett särskilt ansvar för de elever som av olika anledningar har svårigheter att nå målen för utbildningen. Därför kan undervisningen aldrig utformas lika för alla.” [6, p. 6]

Här kan man tolka förutsättningar och behov på en myriad olika vis, däribland tolka in att elever behöver naturkontakt för att må bra, vilket är en stor faktor för det egna lärandet.

På sidan sju står det vidare:

”Skapande och undersökande arbete samt lek är väsentliga delar i det aktiva lärandet. Särskilt under de tidiga skolåren har leken stor betydelse för att eleverna ska tillägna sig kunskaper. Skolan ska även sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen.” [6, p. 7]

Det finns två viktiga aspekter att lyfta fram i denna text. Dels det undersökande arbetet, dels ”fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen”. Texten understryker omedvetet att utomhusvistelse ska integreras som en del av lektionerna. Raster kan anses vara tillräckliga, men i kombination med det undersökande arbetet är utomhusmiljön en viktig faktor för att både förstå och skapa en relation till sin närmiljö på ett utforskande och roligt sätt.

På sidan åtta tas miljöperspektivet upp:

”Genom ett *miljöperspektiv* får de möjligheter både att ta ansvar för den miljö de själva direkt kan påverka och att skaffa sig ett personligt förhållningssätt till övergripande och globala miljöfrågor. Undervisningen ska belysa hur samhällets funktioner och vårt sätt att leva och arbeta kan anpassas för att skapa hållbar utveckling.” [6, p. 8]

Hållbar utveckling har fått ett helt eget avsnitt i detta arbete då det är centralt, men utan kontakt med världen utanför skolgården får vi då individer som tar ansvar för sin miljö? Att vistas i miljön, vårda och ta hand om den med vuxen vägledning kan anses vara centralt för hållbar utveckling.

De fyra kunskapsorden är också en central del i läroplanen; fakta, förståelse, förtrogenhet och färdighet [6, p. 8]. Genom att vistas i naturen, förstå samband mellan olika delar och människans påverkan genom sin relation med naturen ges en bred koppling till dessa begrepp. Så även med kunskap som central utgångspunkt kan man dra kopplingar till fördelarna med utomhuspedagogikens metod.

”Skolan ska främja elevernas harmoniska utveckling. Detta ska åstadkommas genom en varierad och balanserad sammansättning av innehåll och arbetsformer. ...I skolarbetet ska de intellektuella såväl som de praktiska, sinnliga och estetiska aspekterna uppmärksammas. Även hälso- och livsstilsfrågor ska uppmärksammas.” [6, p. 8]

Harmonisk utveckling, hälso- och livsstilsfrågor och varierad sammansättning av arbetsformer. Alla dessa faktorer utvecklas och ryms inom utomhuspedagogikens ram, både genom att vara hälsofrämjande genom rörelse och att skapa en mångsidighet i lärandet baserat på olika miljöer och arbetssätt. Utomhuspedagogiska insatser skapar också en fördjupad förståelse för barnen genom att fler sinnen används samtidigt.

Detta arbete är utfört på tre förskoleklasser, varvid det är relevant att titta på syftet med förskoleklassen och dess verksamhet. I läroplanen står det:

”Undervisningen i förskoleklassen ska syfta till att stimulera elevernas allsidiga utveckling och lärande. Undervisningen ska ta sin utgångspunkt i elevernas behov och intressen samt i det kunnande och de erfarenheter som eleverna tidigare har tillägnat sig, men också kontinuerligt utmana eleverna vidare genom att inspirera till nya upptäckter och kunskaper. I undervisningen ska eleverna erbjudas en variation av arbetssätt, uttrycksformer och lärmiljöer som gynnar övergången från förskola till skola och fritidshem.” [6, p. 18]

Här betonar läroplanen starkt att man i sin undervisning ska vara allsidig, både i arbetssätt och lärmiljöer. På förskolan ligger fokus på utomhusvistelser i stor grad, varvid det blir en stor förändring för eleverna att sedan komma upp i förskoleklass. Där utomhusvistelsen, pga. skolstrukturen, är på anvisad tid. Även tid för lekande lärande försvinner i stor utsträckning och ersätts med traditionell undervisning. Dagarna styrs i större grad av lärandemål och man glömmer lätt bort att det i läroplanen står att man ska utgå från barnens tidigare kunskap och intressen för att bygga undervisningen. Att lära ute är ett sätt att arbeta varierat, med både upptäcktsfärder och praktiska övningar för alla sinnen.

Det står ingenstans uttryckligen att skolan bör använda sin omgivning i lärandesyften, men den belyser klart och tydligt vikten av en varierad utformning av skoldagen, som i

förskoleklass ska utgå från individernas intressen och tidigare kunskaper. Nästa avsnitt handlar lite djupare om effekterna av att jobba utomhus, både på hälsa och lärande.

Varför ska vi använda av utomhus som del av skoldagen?

Det finns jättemånga fördelar med att lära in ute. Däribland att eleven:

- mår bättre av både rörelse och utomhusluft,
- har lättare att minnas om samma sak lärs in på flera olika sätt,
- psykiska hälsa förbättras,
- betyg ökar,
- koncentrationsförmåga ökar [3] [1] [7],
- jobba med gruppen och gruppens talutrymme, men också respekt och gruppdynamik.
- med flera.

Hälsaspekter med utomhuspedagogik

Hälsa är ett område som har exploderat under de senaste decennierna, med denna explosion kommer också kunskap om vad som får oss att prestera och må bra. Utomhusmiljön har använts som helning under många årtusenden och gett livskraft åt människor med olika symptom [7]. Roger Ulrich gjorde tidiga studier på miljös betydelse för tillfriskning efter en operation och fann att de med utsikt över en grön park tillfrisknade fortare än de med utsikt mot en betongvägg. Man kan utöka denna kunskap med studier med eteriska oljor, skogsbad och vanliga promenader [8]. Skogen, och naturen i stort, har en läkande effekt på oss människor. Även rörelse påverkar hälsan positivt [9]. Tittar vi på idrottsrörelsen så ser vi att få ungdomar över 12 år medlemmar i någon idrottsförening. Där vi ser att 80% av barnen mellan 6 och 12 är medlemmar i en förening medan endast 40% av barnen mellan 13 och 20 [10]. Dvs endast 40 % av Sveriges ungdomar beräknas röra regelbundet på sig utanför skolan. Vilket tydliggör vikten av utomhusvistelse i skolan, då den är en central del i många ungdomars rörelse [1].

En mångsidig skolgård är centralt om man vill att barnen ska få en god rörelse under rasterna. Enligt Patrik Grahn behöver en (förskole-) gård flera olika zoner för att barnen ska kunna utnyttja de ytorna som finns till en allsidig lekmiljö. De områden som Grahn målar upp är:

- en tydlig entrézon, som ger en känsla av sammanlänkningen mellan ute och inne,
- lekbaser med olika material som skapar tillsammanslek,

- lugna områden som ger en känsla av avskildhet och tystnad,
- anhalter med små områden där man kan skapa en liten gömd bas,
- dynamiska områden som är öppna ytor för springlekar och andra platskrävande lekar,
- områden för utpräglade sinnliga lekar, så som sandlådor och andra känselmaterial,
- en gradient från trygghet till utforskande, en avdelare mellan ”lätta” ytor till ”svåra” ytor.

En miljö som innehåller alla sju faktorerna inbjuder till en allsidig lek och minskar konflikter mellan barnen. Det avlastar också pedagogerna då barnen hittar ett flyt i sin lek [3]. Med en allsidig skolgård kan barnen få en hög kvalitet på sin utevistelse ur ett hälsoperspektiv, framförallt då detta arbete är kopplat till förskoleklass.

Stress är ytterligare en faktor som påverkas av utomhusmiljön. En promenad i naturen, till skillnad från i stan, förändrar våra stressmarkörer. Naturen ger oss lugn i själen, möjlighet till spontan uppmärksamhet och mottaglighet för kreativitet [7]. Naturen ger oss en positiv grundnivå. Positiva känslor är ytterligare en aspekt av lärande som är viktig att ta hänsyn till. Enligt Barbara Fredricksson [11] behöver vi positiva känslor för att må bra, men också att det ger ytterligare fördelar:

- ett breddat synfält – vi ser lösningar,
- ett stärkt försvar mot motgångar,
- en tillbakagång av redan befintliga negativa impulser.

Positiva känslor genom utomhusvistelse, eller andra metoder, är centralt för att eleven ska kunna prestera. Positiva känslor kan också förknippas med flow [12], där flow är ett stadiet av fullständig absorption i uppgiften. Denna känsla infinner sig när vi har en balans mellan uppgiftens svårighetsgrad och vår egen kunskap/förmåga att lösa uppgiften. Negativa känslor, inklusive stress, har motsatt effekt. Negativa känslor gör att vi förlorar helhetsbilden och endast fokuserar på detaljer, vi tappar känslan av att kunna och i många fall bygger en inlärd hjälplöshet. Denna hjälplöshet kan läras bort och ersättas med inlärd optimism. Inlärd optimism är en buffert mot motgångar och ger en känsla av att kunna lösa problem, som också skyddar mot bland annat depression [13]. Utomhusvistelsen ger oss också någon som makarna Kaplan kallar för mjuk fascination. Det är en känsla som skapas i naturen, när vi tar in miljön och spontant kommer in i frågornas värld, och förundras över naturen [7]. Sammantaget har utomhusvistelsen stora fördelar för både elever och lärare, både i förskola och skola. Det skapar positiva känslor, vilka är centrala för att kunna lära oss saker. Det skapar också andra hälsofördelar, som minskad stress och ökad koncentration.

Lärandeaspekter med utomhuspedagogik

Nästa aspekt på utemiljöns betydelse är dess effekt på lärande [1] [4]. Lärande har under många år ansetts vara någonting som händer när man är liten och sedan slutar man ha förmågan att lära sig. Forskningen har idag sett att hjärnan förändras hela tiden, vilket kallas plasticitet. Plasticiteten är en central faktor för lärande. I hjärnan finns ungefär 100 miljarder hjärnceller, eller neuroner som de kallas. Varje cell lever så länge den används, dör och ersätts av en ny. Denna process sker under hela livet. Varje dag föds mellan 3,5 och 10 tusen celler i hippocampus [14]. I de flesta fall dör majoriteten av dessa celler, med undantag för de som integreras genom lärande. Celler som används är de celler som överlever och det tar två till tre månader för en cell att bli fullt integrerad tillsammans med de andra cellerna. Nya celler integreras sålunda i cellnätverket endast om de behövs och används kontinuerligt för samma sak under en längre tidsperiod. Enligt Henriette van Praags forskning på möss, ser vi att springande ökar födseltakten av nya neuroner, vilket möjliggör en större möjlighet till lärande [15]. Även låg rörelse så som promenader genererar denna effekt på lärandet.

Men vad är egentligen lärande? I stycket ovan argumenteras att lärande sker genom livet och underlättas av rörelse, och under rubriken om hälsa sägs det att positiva känslor påverkar lärandet positivt. Varken det ena eller det andra säger vad lärande är. Lärande är ett komplext begrepp som kan ske både indirekt och direkt och vara upplevelsebaserat eller kunskapsbaserat. I mångt och mycket har studier om lärande gjorts i naturliga miljöer, dvs utanför skolan [4]. Medan det i skolan förekommer en konflikt mellan didaktiska metoder och sociala kompetenser. Enligt läroplanen ska det uppnås en hel del lärande mål, som med en klass på 30 sociala individer, ska förmedlas, bearbetas och förstås av alla. Individer som i mångt och mycket är olika långt fram i sin kunskapsnivå. I dessa fall väljer många den socialt enkla vägen, att "arbeta själv i en bok"- upplägget, då det i många fall är svårt att ha en grupp som diskuterar och reflekterar över en fördjupande fråga tillsammans [3].

Det finns olika teorier, där ibland det sociala kulturella perspektivet. Denna teori säger att lärande sker både inom en individ och mellan individer [5]. Skolan idag sett ur ett lärandeperspektiv, fokuserar sålunda mer på den sociala aspekten än själva lärandeprocessen och kan därmed förhindra dess primära funktion: att skapa lärande. Här kan vi dela in lärande i två aspekter; det direkta och det indirekta. Där det direkta lärandet är den enskilda informationen som ska inläras. Medan det indirekta lärandet handlar om att skapa en

förståelse för kunskapen i sitt sammanhang. Det är också i förståelsen av ett sammanhang den utomhuspedagogiska modellen kommer in [3] [5]. Utomhus skapar vi ett kontext i vilket det vi lär oss kan integreras. Vi lär oss om mossor, vatten, skalbaggar och blommor utomhus, i dess naturliga miljö. För att få ett sammanhang. Vi odlar som en del i naturvetenskapen för att skapa ett sammanhang: blommor behöver mat och vatten för att kunna leva. Även matematik och svenska kan enkelt ges ett sammanhang ute i naturen. Vi kan räkna kottar, för att förstå räkningens flera användningsområden. Vi kan skapa historier, sagor och arbeten i svenska genom att koppla ihop våra tankar om naturen med orden. Utomhuspedagogiken blir på det sättet ytterligare en kontext, utöver klassrummet, där eleverna kan skapa sammanhang och förståelse i sitt eget lärande [1] [3]. För att citera Roger Säljö; ”systematiskt organiserad utomhuspedagogik ger goda möjligheter att skapa sammanhang mellan vardagliga sätt att tänka och resonera och mer akademiska sätt att förstå världen” [5, p. 35]

Platsens betydelse för lärande

Barns och vuxnas platsupplevelser skiljer sig åt. I detta avsnitt beskrivs några skillnader mellan vuxna och barns upplevelser av platser. För det första skapas rumslig kompetens genom att få vistas i olika miljöer. För oss vuxna har detta skett under årtionden, medan barnen behöver utrymme för att skapa sig denna kompetens.

Barn använder primärt lek som utforskningsmetod för en plats. Lek har en förmåga att koppla ihop kroppen, sinnena, handlingarna och platsen, vilket i minnet blir en meningsfullhet och en del i sitt egen identitetsskapande. Leken är på så sätt en länk mellan det inre och yttre landskapet, som möjliggör att barnet skapar förnuft av regler och rutiner i den vardagliga världen. Leken baseras också på fantasi vilket möjliggör att barn kan närma sig saker på ett mer nyfiket sätt och inte färgas av logik. Utomhus använder sig barnen ofta av kroppen, de hoppar, skuttar och klättrar. Detta hjälper barnen att skapa perspektiv och se skillnader i olika material och strukturer. Hur högt ett träd är kan mätas genom att jämföra med sin egen längd, som exempel. Barnen använder de olika sinnena flitigt för att skapa en inre karta över saker, som genom att lukta, känna, eller på andra sätt undersöka material. Kroppen används som ett primärt redskap för aktivt lärande. Att undervisa utomhus ger möjlighet för barnen att lära sig genom nyfikenhet. Att själva få utforska och drivas av sina positiva känslor för att skapa en kreativ och spännande lärmiljö. Om denna förmåga till öppenhet och nyfikenhet tas bort, begränsas också möjligheten för barnet att lära sig. Det är också så att mycket av lärandet sker utan ord, det är en interaktion mellan barnet och dess miljö. Dessa ordlösa erfarenheter är viktiga att fånga upp, för att skapa en förståelse för att andras upplevelser och

lärandeprocesser ser olika ut. Att prata om olika perspektiv gör att vi gynnar en förståelse för mångfald [5].

Agenda 2030 och utomhuspedagogik

Agenda 2030 är en sammanställning av 17 globala mål och 169 delmål. Skolor har idag ett ansvar att undervisa i hållbarhet och det finns material för att underlätta undervisningen inomhus [16]. Hela hållbarhetsarbetet bygger på att varje individ känner sitt ansvar och bidrar med engagemang. Detta engagemang börjar med en relation till den värld vi lever i.

Utomhuspedagogiken är en optimal plats för att starta hållbarhetstankar hos elever. Både i form av material, men också i form av förståelse för kausalitet [1] [17]. Varför är det ingen fisk i vattnet? Varför växer det inga växter här? Vad händer om vi hugger ner skogen? Allt detta är frågor som uppkommer i symbios med utomhusvistelsen. Det går att koppla flertalet av de olika målen till verksamheten utomhus. Eleverna skapar en relation med naturen som gör att de vill vårda den. Det skapas också en förståelse för hur kretslopp och människan hänger ihop och hur vi kan påverka kretsloppen på positiva och negativa sätt [17]. Forskning visar vidare på en koppling mellan naturnära aktiviteter och ansvar för miljö och hållbarhet [1].

Resultat och slutsats

Arbetets totala omfattning inkluderar tre utomhusdagar, med fokus på svenska och matte för tre olika förskoleklasser. Upplägget var planerat och utvärderades och justerades allteftersom insikter och reflektion skedde. Hela arbetet bygger på en lärprocess där författarens syfte med övningen var att lära sig mer om utomhuspedagogiska processer.

Den första träffen planerades utifrån logiken vad är roligast. Så den roligaste övningen sparades till slutet på utevistelsen. Detta visade sig vara ett felaktigt antagande då det den utsatta dagen var kallt och flera av barnen var undermåligt klädda. Till nästa klass ändrades därför schemat om och baserades istället på vad som måste göras ute, och så började dagen med den aktiviteten. Genom att börja med den övningen som var tvungen att vara utomhus, möjliggjorde man ett uppsnabbande av tempo, men också att vissa övningar kan skippas, eller avslutas inomhus.

Varje grupp fick göra olika övningar, både på grund av att de gjorde uppgifter olika snabbt och för att testa olika saker. Gemensamt för alla grupper var att vi gjorde land-art, letade

bokstäver och jobbade med matematiska former och begrepp (se bilagan för bilder och mer detaljer).

Gemensamt för alla klasser var att de ännu inte börjat jobba med former, vilket gjorde det lite utmanande att jobba med. Former jobbade vi med i tre utföranden. Dels i helgrupp där gruppen skulle ställa sig som en kvadrat, cirkel och triangel. Dels att de skulle jobba med snören och själva göra en form av sitt snöre, och att vi lekte ”fruktsallad”, där man var olika former och skulle byta plats. Insikten här är att eleverna behöver göra dessa utspritt över tid, dels för att förstå formerna, dels för att kunna utforma dessa med snören och dels för att lära sig namnen på de olika formerna. Dessa övningar kan man jobba med både inomhus och utomhus, för att integrera rörelse i undervisningen.

Alla klasser fick också ta med tre objekt som de skulle sortera i grupper, den sorteringen som valdes för detta ändamål var störst till minst. Detta innebär också att gruppen måste diskutera vad som är störst, längst osv. Två av grupperna fick göra denna sortering inomhus, medan den tredje gjorde den utomhus. Här har en integration skett, då man kan påbörja en övning ute som sedan avslutas inomhus. Dvs ta in naturen och få de hälsofrämjande fördelarna av natur även inomhus.

Land-art övningen var det tredje stora övningen, och som nyss argumenterat är det svårt att göra denna övning inomhus. Vilket också gjorde att denna för grupp två och tre lades i början av utevistelsen, vilket möjliggjorde att vi kunde gå in och avsluta resterande övningar.

Förmiddagen byggde på en ca kilometerlång promenad. Resultatet av detta var att de fick röra på sig, göra några transportövningar och fortfarande inte behöva stressa för att tiden var för knapp. Med tanke på åldern på grupperna tror jag det hade varit bra att dela upp promenaden, så att de får fler små utevistelser, med möjligheten att låta saker sjunka in på ett helt annat sätt.

Det var väldigt roligt att få spendera en halvdag med dessa klasser. De flesta barnen tyckte det var intressant och roligt, kanske mest för att det var annorlunda eller för att de fick jobba med kroppen på ett stimulerande sätt. Det togs emot på ett väldigt bra sätt av barnen som var både spända och förväntansfulla. Att jobba med matte och svenska i naturen var helt uppenbarligen ganska kul.

Vidare har reflektionen av detta arbete lett till några tankar som kan vara värda att ha med sig när man lägger upp ett utomhuspass.

- Tänk på målgruppen. Den missen gjordes med första träffen då flera elever hade för lite kläder på sig för en hel förmiddag utomhus. Vilka är det? Hur brukar det se ut med de som ska delta? Anpassa längd och aktivitet utefter det. De didaktiska frågorna är också hjälpmedel för hur ett pass ska se ut.
- Dela upp i små kunskapspass. Då många elever inte hade koll på de olika formerna blev det svårt för dessa att riktigt vara med. Genom att göra små övningar ganska ofta kommer eleverna att lära sig och man kan då fördjupa övningarna mellan gångerna. I detta fall blev det allt på en gång och upplevdes gå för fort för vissa.
- Då eleverna inte är utanför gården regelbundet har de inte riktigt rutiner för detta. Reflektionen över detta är att eleverna lär sig av det de får göra, och då behövs små pass med ledda instruktioner för att de ska förstå och kunna följa reglerna. Den här gången var det tre vuxna på ungefär 23 barn, vilket tedde sig något lite i vissa situationer.

Litteraturförteckning

- [1] J. Faskunger, A. Szczepanski och P. Åkerblom , ”Klassrum med himlen som tak - en kunskapsöversikt om vad utomhusundervisningen betyder för lärande i grundskolan,” Linköping University Electronic Press, www.ep.liu.se, Linköping, 2018.
- [2] M. Seligman och M. Csikszentmihalyi, ”Positive psychology. An introduction,” *American psychologist*, 55, pp. 5-14. doi:10.1037/0003-066X.55.1.5, 2000.
- [3] L. O. Dahlgren, S. Sjölander, J. p. Strid och A. Szczepanski, Utomhuspedagogik som kunskapskälla - närmiljö blir lärmiljö, Malmö: Studentlitteratur, 2011.
- [4] M. Jensen, Lärandets grunder - teorier och perspektiv, Lund: Studentlitteratur, 2011.
- [5] O. Fastén (Red.), Utomhuspedagogik - lärmiljö, närmiljö och det utvidgade klassrummet, Lund: Studentlitteratur, 2019.
- [6] Skolverket, ”Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet: reviderad 2019,” Skolverket, Stockholm, 2019.
- [7] Naturvårdsverket, Naturen som kraftkälla: om hur och varför naturen påverkar hälsan, Stockholm: Naturvårdsverket , 2006.
- [8] Q. Li, Shinrin-Yoku - bli friskare & lyckligare med natur- & skogsterapi, Stockholm: Mima förlag, 2018.
- [9] H. Bellardini och M. Tonkonogi, Träna bort den stressrelaterade ohälsan, Stockholm: SISU idrottsböcker, 2016.
- [10] Idrottstatistik, ”<https://idrottsstatistik.se/foreningsidrott/medlemmar/>,” [Online]. Available: <https://idrottsstatistik.se/foreningsidrott/medlemmar/>. [Använd 21 12 2019].
- [11] B. Fredrickson, "The role of positive emotions in positive psychology: the broaden and build theory of positive emotions," *American psychologist*, 56, pp. 218-226. doi:10.1037//0003-066X.56.3.218, 2001.
- [12] M. Csikszentmihalyi, Flow - den optimala upplevelsens psykologi, Falun: Natur och Kultur, 2003.
- [13] M. Seligman, The optimistic child - a proven program to safeguard children against depression and build lifelong resilience, Boston: Houghton Mifflin Company, 2007.
- [14] T. Shors, L. Anderson, D. Curlik II and S. Nokia, "Use it or lose it: How neurogenesis keeps the brain fit for learning," *Behavioural and brain research*, 227, pp. 450-458. doi:10.1016/j.bbr.2011.04.023, 2012.
- [15] J. Rhodes, H. van Praag, S. Jeffrey, I. Girard, G. Mitchell, T. Garland Jr. and F. Gage, "Exercise increases hippocampal neurogenesis to high levels but does not improve spatial learning in mice bred for increased voluntary wheel running," *Behavioural neuroscience*, 117, pp. 1006-1016. doi:10.1037/0735-7044.117.5.1006, 2003.
- [16] United Nations Development Programme, ”Globala målen,” [Online]. Available: <https://www.globalamalen.se/>. [Använd 19 02 2020].
- [17] C. Persson och T. Persson , Hållbar utveckling - människa, miljö samhälle, Lund: Studentlitteratur, 2011.

Bilaga 1 – Beskrivning av övningarna

Lära-känna-övning

För att barn ska känna sig trygga är det viktigt att man skapar en ram runt både aktiviteter och dagar och gruppmedlemmar. I detta fall var det för barnen en känd grupp med en okänd ledare, varvid val av lära-känna-övning reflekterar detta. Övningen går ut på att varje barn/deltagare får säga sitt namn och någonting som förknippas med denne. Här valde jag att de skulle säga någonting som de tycker om. Mestadels för att det är en väldigt öppen fråga som kan tolkas på många olika sätt och därför inte låser in barnen i en klurig situation. För att statuera ett exempel så började jag med att säga att jag gillar glass, då jag tror att de flesta tycker om glass och för de som inte kommer på något eller inte vill säga något så kan de använda glass.

Plocka saker i naturen

Nästa övning var att plocka tre saker som de tyckte om på en promenad genom skogen. Då de skulle plocka i plastpåsar frågade jag lite om plast i naturen. Frågorna var: vad är påsen gjord av, vad kan man använda den till, vad gör man när man är färdig med påsen? Sedan förklarade jag att vi skulle använda påsen till två saker; 1. att plocka saker i, 2. att använda som sittunderlag. De fick också i uppgift att plocka tre saker, för att öva på att räkna och följa instruktioner.



Sortera föremål

Sakerna som barnen plockade på sin promenad genom skogen vad ämnade att leda till en sorteringsövning. Här delar vi in gruppen i grupper, för att de ska få sortera sina saker. Till denna övning valde jag att ha tygstycken i olika former, då vi efter skulle leka en lek. Barnen fick sålunda sortera de saker som de plockat från stor till liten, genom att själva diskutera och prova sig fram till vad som är stort/litet (se bilder ovan).

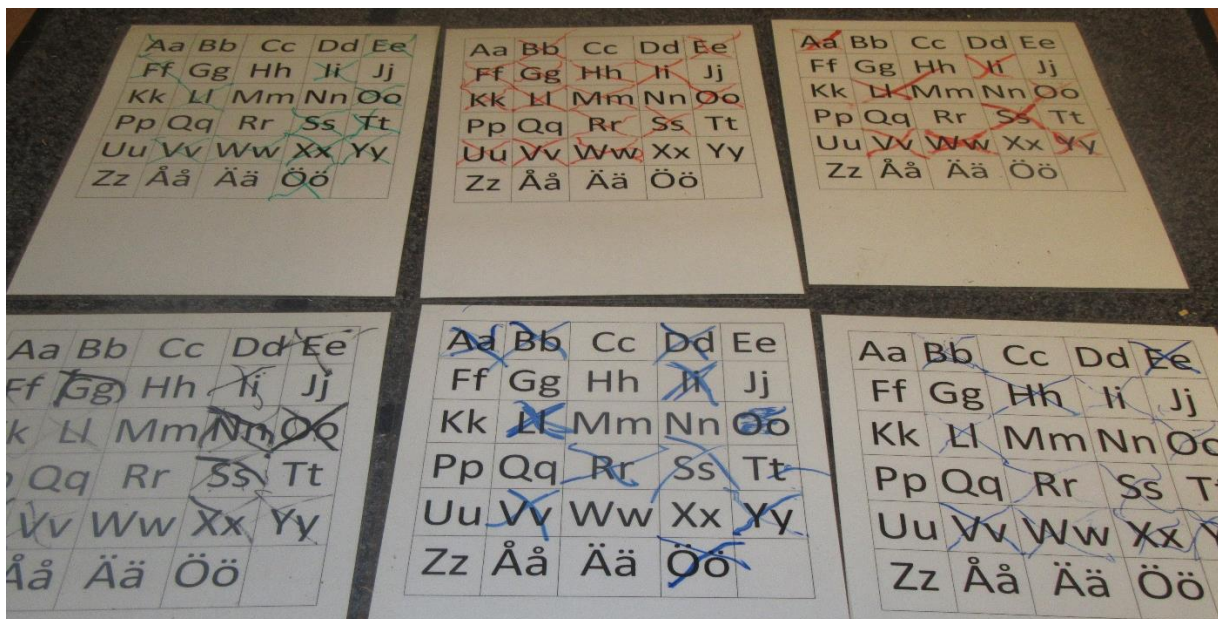
Då vissa barn i den tredje gruppen var klara med sina konstverk före de andra fick de en extra uppgift. De fick då i grupper hjälpas åt att hitta saker i naturen som hade samma form som den tygbit de hade blivit tilldelad. Vissa former som cirkel var lättare än kvadraten som var svår. Barnens lösning var att lägga fyra pinnar som symboliserade en kvadrat. Vilket också belyser kreativiteten och lösningsfokuset i utomhusbaserad undervisning, på ett annat sätt än vad som traditionellt sker inomhus.

Alla barnen byter form (fruktsallad)

För att förstärka kunskapen om former, vad de heter och hur de ser ut, planerade jag en lek. Leken går ut på att alla barn står i en cirkel, samt i en egen form. I detta fall hade grupperna från övningen innan slumpmässigt fått varsin form som de fick göra med ett snöre/rep. Alla barnens enskilda former ska sedan bilda en ring. Lekledaren ropar sedan ut vilka som ska byta plats. Exempelvis: ”alla trianglar byter plats”. Då ska alla barn som står i en triangel byta med varandra. Man kan också säga alla former byter plats och då ska alla byta med varandra. Denna övning tränar både form och att komma ihåg.

Uppatäckerfärd (transportövning)

Efter det hade jag planerat att genomföra en upptäcktsfärd. Tanken var att varje grupp skulle få ett papper med alfabetet på, för att sedan titta runt i naturen för att hitta olika bokstäver. Övningen här blir både att hitta mönster i naturen och att öva på alfabetet.



Land-art

Den sista övningen var att barnen själva skulle få göra ett sagodjur, med hjälp av det material som finns på stranden och i kanten av stranden upp mot skogen. Tanken med övningen var

primärt att de skulle få göra någonting som de kunde ta med sig in i klassrummet och jobba vidare med. Dels täcker övningen in matematik i form av att göra mönster, dels täcker den in svenska om man tar med sig bilderna in och exempelvis gör en berättelse om djuret. Här kan man också utvidga övningen och diskutera materialval och form, då barnen väljer att använda dessa på så många olika sätt. Barnen fick också i detta öva på att måla en rektangel, som de hade i uppgift att göra en ram runt konstverket med. Detta är också en bra övning att starta hållbarhetstankar genom. Vart tar löv och grenar vägen när de ramlar ner från träden? Varför får vi inte bryta grenar?

Här är några exempel på konstverk av mina lånade grupper.



Samlingsövningar

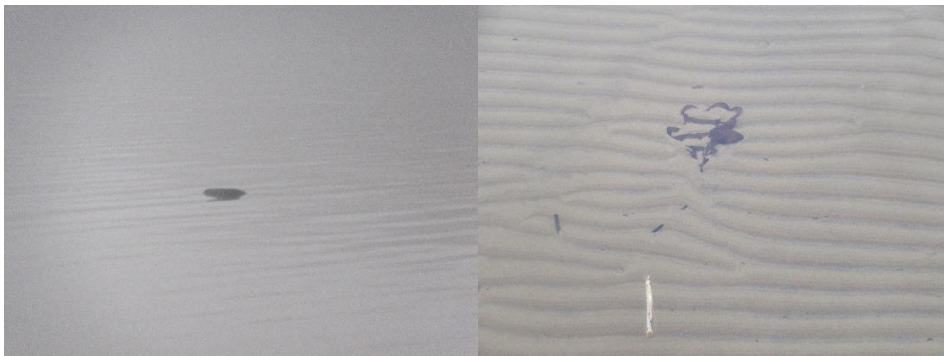
Då det var fokus på former och mönster under denna promenad valde jag att justera samlingarna lite. Den första gången stod vi i en ring, den andra i en triangel och den tredje i en fyrkant, den fjärde var vi åter tillbaka i ringen. Syftet med detta var att barnen skulle öva sig på formerna både i det stora och i det lilla.

Transportövningar

Då vi skulle gå en promenad hade jag planerat in ett par transportövningar. Den första var en följa John övning, där tanken var att alla barnen skulle få göra varsin gång. Den andra var en övning som kallas huggorm och snok, som syftar till att man ska lära sig ormens kännetecken, dvs om den är randig, som snoken, då springer man så fort man kan. Medan om den är zick-zackig som en huggorm ska man springa zick-zack. Ingen av dessa övningar var lämpliga i denna kontext, dels då det tar för mycket tid i anspråk när man ska ta sig någonstans. Dels för att barnen inte är bekanta med dessa på ett grundligt sätt, vilket gör det svårt för alla att hänga med. Fördelen är om man jobbar med en övning många gånger, både inne och ute, för att sedan lägga ihop det till en större utflykt.

Övriga upptäckter

Utomhuspedagogik är ett fascinerande verktyg för den som vill använda det. Denna förmiddag ägde rum runt en sötvattenssjö, ändå såg vi både en bläckfisk och en sköldpadda på vår lilla vandring.



Dessa upptäckter av barnen kan vara en bra start på en diskussion. Finns dessa djur verkligen här? Vad behöver olika djur för att leva? Men också diskussioner om andra saker som hur sand förflyttar sig med vågor, eller hur stenar kan se ut som andra saker, i detta fall en sköldpadda men också troll och andra väsen.

Nu hittade vi väldigt lite skräp när vi gick vår promenad, men även det är en ingång till hållbarhetstankar som barnen själva initierar.

Till övningen där de skulle samla material valde jag att ha en plastpåse. För att tydliggöra lite hållbarhet även i denna lilla dag diskuterade vi vad man kan ha en påse till, vilket material den är gjord av och hur man gör med den när man inte kan använda den mer. På det sättet blir utomhuspedagogiken både väl planerad och väldigt spontan och baserad på barnens egen nyfikenhet.