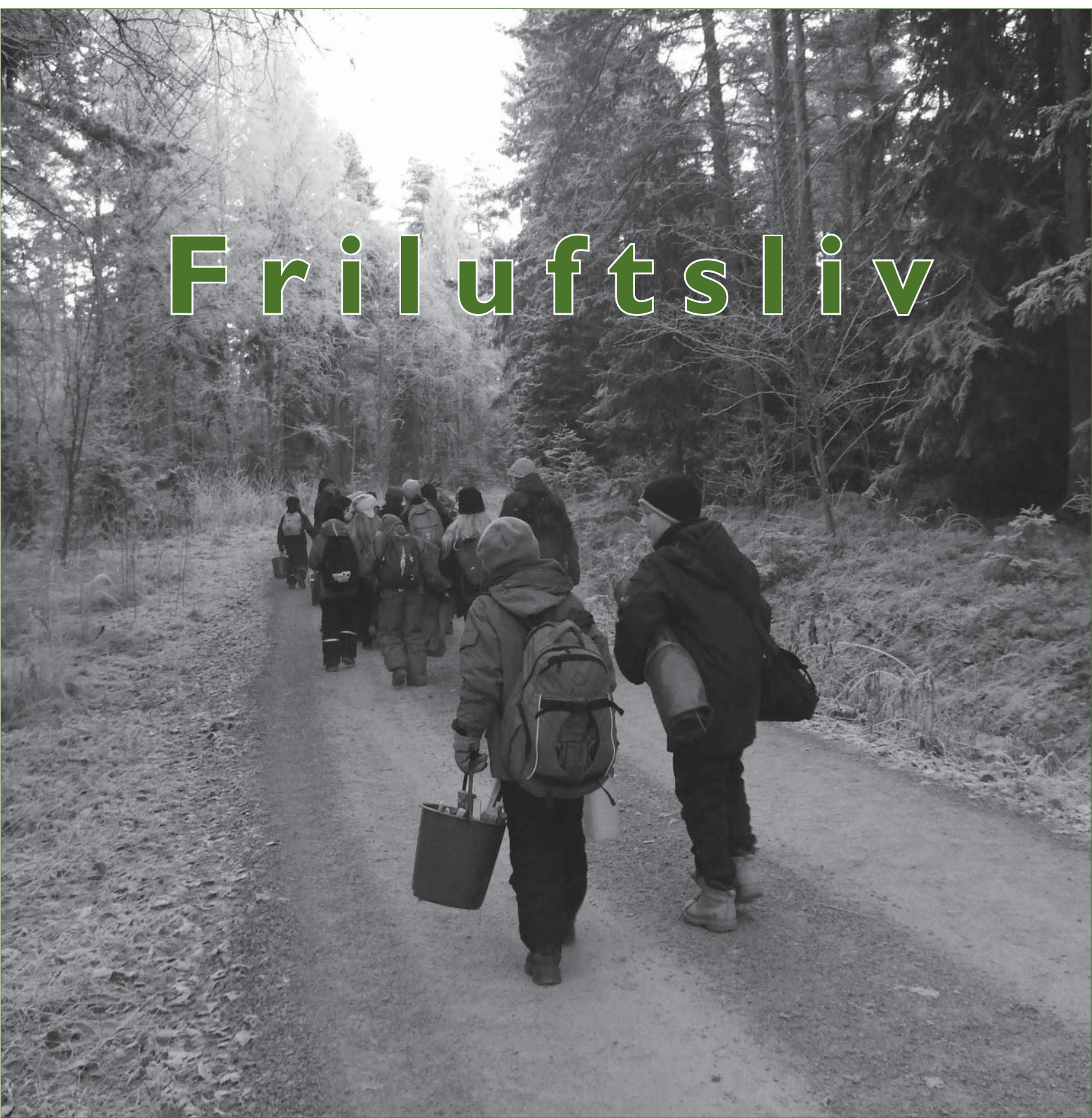


Bladet



NATURSKOLEFÖRENINGEN • NR 1/08 • ÅRGÅNG 22

Friluftsliv



NATURSKOLEFÖRENINGEN

är en intresseförening för människor som arbetar med utomhuspedagogik.

Vi arbetar för en idé; att lära in ute. Positiva upplevelser i naturen är grunden för att förklara ekologiska samband och för att förstå miljöfrågorna. Kunskapen om naturen börjar i naturen!

MEDLEMSSKAP

Enskilda personer och organisationer är välkomna som medlemmar. Enskild medlem får ett ex. av Bladet, som utkommer med fyra nummer per år. Institutioner får 3 ex. per nummer.

ÅRSAVGIFT

- enskilda medlemmar 200 kr
 - organisationer/institutioner 400 kr
- Anmäl dig på föreningens postgiro 493 33 84 - 2. Uppge namn, adress och telefon.

ADRESS

Naturskoleföreningen
c/o Kristina Jarnedal
Tenorgatan 14
421 38 Västra Frölunda

BLADET

Naturskoleföreningens medlemstidskrift. Utkommer med fyra nummer per år.

ANSVARIG UTGIVARE

Stina Lindblad

REDAKTÖR

Robert Lättman

ADRESS

Bladet
c/o Robert Lättman
Strandvägen 2
148 30 Ösmo
Tel. 08-520 73708, 520 27437(hem)
robert.lattman@naturskolan.pp.se

HEMSIDA

www.naturskola.se

TRYCK

Affärs- & Tidskriftstryck, Vallentuna

UPPLAGA

1200 ex.

PAPPER

Multi Art Silk
Miljömärkt "Bra miljöval"

ANNONSER

Helsida 600 kr
Halvsida 300 kr
Kvartssida 200 kr

MANUSSTOPP

Nr 2/08 1 april

FRAMSIDA

Foto: Rose-Marie Eriksson

STYRELSEN

kan Du vända Dig till om Du vill veta mer om föreningen eller har någon idé som Du vill framföra.

ORDFÖRANDE

Stina Lindblad
Hyttö Naturskola
Älvkarleby kommun
Box 4
814 21 Skutskär
070-645 11 92
stina.lindblad@fcedu.alvkarleby.se

KASSÖR

Kristina Jarnedal
Tenorgatan 14
421 38 Västra Frölunda
070 767 51 59
kristina.jarnedal@utb.harryda.se

LEDAMÖTER

Susanne Ekman
Naturskolan vid Sörmlandskusten
Helgona Söra
61194 Nyköping
073 77 37 276 /0155-215707
susanne.ekman@edu.nykoping.se

Gun Jacobsson
Anders Billes väg 2
240 10 Dalby
046-209486, 0706-545057
s-e.gun.jacobsson@telia.com

Kalle Lindeborg
Lidberga 3
186 91 Vallentuna
08-51025325
kalle.lindeborg@sollentuna.se

Anna Aldén
Byle Halmbyboda
755 94 Uppsala
018-317498, 018-7278054,
0708-563802
anna.alden@uppsala.se

Daniel Åberg
Länsstyrelsen i Skåne Län
Förvaltning Kullaberg
Blåkullavägen 6
260 42 Mölle
042-347201, 0702-086363
daniel.ahberg@m.lst.se

Matts Aronsson
Natur- och Kulturskolan på Rås
Hubbarpskolan
573 82 Tranås
0140-68429, 070-3676187
matts.aronsson@os.tranas.se

Christer Svensk
Västerås stad
proAros Lärande utb. Skolgem. stöd
Naturskolan Asköviken
721 87 Västerås
021-394159, 070-4658310
christer.svensk@edu.vasteras.se



REDAKTÖR FÖR BLADET

Robert Lättman 08-520 73708 (arb)

WEB-ANSVARIG

Sam Peterson 044-13 63 61
naturskolan@utb.kristianstad.se

UTSTÄLLNING

Du som vill köpa naturskoleaffischen eller ha informationsmaterial om naturskolor, kontakta Michael Roos på tel 035-13 82 07

TILL ALLA SKRIBENTER

Vi i redaktionen är tacksamma om Du hjälper oss med några enkla saker när Du skriver i Bladet:

- Dela upp texten i mellanrubriker.
- Bifoga gärna illustrationer (teckningar, foton).
- Glöm inte att sända med din adress om Du vill ha materialet tillbaka.
- Viktigt om filer via CD eller mail: Skicka en fil med din egen layout där det framgår var bilder passar. Skicka också en ren fil där Du sparat texten i Word i typsnitt Times utan inslag av layout, tabeller eller andra finesser som finns i textprogrammet.
- Det går bra att skicka material som e-post:
robert.lattman@naturskolan.pp.se

Bladet 1/08

Föreningssida.....	2
Ledare.....	3
En dag på jobbet.....	4
Friluftsliv på Enabygden.....	5
Utmaningar och samarbete.....	8
Elevens val.....	10
Skridskoåkning.....	12
Om det som är viktigt.....	14
Föreningsliv.....	16
Friluftsliv.....	19
Naturrutan.....	23

Ansvar för innehåll i detta nummer:

Uppsalas och
Upplandsstiftelsens
Naturskola



Den första person jag såg när jag klev av bussen var en barfota, rufsigt man i slitna och smutsiga kläder, det var vår ledare. En yrkesmilitär, en äventyrare, ett cafébiträde, en dockteaterföretagare, en civilingenjör och en båtbyggare klev av bussen med mig. Lite senare på dagen ringde jag hem till min Erik för att resumera min första dag på Sjöviks folkhögskola. Jag konstaterade då att dessa människor var den märkligaste samling jag mött. Under det upplevelserika året som följde blev denna grupp min familj och några av dem är fortfarande mina käraste vänner.

Gruppens första gemensamma uppgift blev att gå ut på en fjällvandring i Dalafjällen, två och två, utanför ledat område under tre dagar med minimal packning. Jag tänkte ”- Hur ska jag klara det här? Vad har jag givit mig in på?” När jag sökte till utbildningen tyckte jag att min friluftserfarenhet var god efter alla mina scoutår, men det här var annorlunda! Fjällturen blev en rivstart på utbildningen ”vägledning i naturligt friluftsliv”. Vi i gruppen var mellan 19 och 42 år och det enda gemensamma vi hade var ett brinnande intresse för friluftsliv. På Sjöviks vägledarlinje är färden, alltså långa perioder i naturen, en viktig pedagogisk metod och jag tror att de 14 veckorna i fält lockade många av oss till utbildningen. De många färderna ger en grundlig utbildning i praktiskt friluftsliv i alla väder och under alla årstider och inkluderar matlagning vid elden, lägerslagning och samarbete. I utbildningen ingår också hantverk i form av kanotbygge, friluftshistoria, ekosofi och

forspaddling. Flera av oss kunde inte få nog av utelivet så vi bosatte oss i en tältby av tipis intill folkhögskolans lokaler, vi bodde där under hela den sista terminen. Det var en härlig upplevelse att vakna till naturens ljud varje morgon!

På folkhögskolan lärde jag mig också att spela didgeridoo, sänka kokkaffe med kol (fast inte att dricka kaffe) och att håret är väldigt formbart efter 16 dagar i vindskydd. Det viktigaste jag tar med mig från utbildning är dock erfarenheten av att genom positiv förstärkning leda och vara en del av en grupp människor med olika erfarenheter. Ledarskap som låter gruppdeltagarna undersöka och upptäcka självständigt och samtidigt försöker fånga deras lust till lärande, det som på Sjövik kallas vägledarskap. Det är en kunskap som jag försöker använda mig av varje dag på naturskolan, dels i mötet med elever och pedagoger men även i samarbetet med kollegor och samarbetspartners.

En del av vägledarskapet är att möta människor utifrån deras förutsättningar. Det jag önskar mig mest av allt efter en naturskoledag är att alla som varit tillsammans med oss i naturen känner ”-Det här är något som jag klarar av, jag kan vara i naturen precis som den jag är”. Man ska varken behöva ha den modernaste jackan och den senaste GPS:en eller klä sig i vadmal, vara vegan och kunna alla blommor för att gå ut i naturen. Den viktigaste uppgift vi som arbetar med utomhuspedagogik har, är att det första mötet med undervisning i naturen blir positivt så att eleverna vill komma tillbaka ut för att lära in!

Jag kände mig lite vilsen den första tiden på Sjöviks folkhögskola i Avesta. Kanske beroende på att den inledande tiden var så långt ifrån mina tidigare erfarenheter. Det har ändå blivit en upplevelse som jag bär med mig hela livet. Läs mer om utbildningen ”Friluftsliv-hantverk-ledarskap” som den heter idag på www.sjovik.eu under fliken Friluftsliv. Kurslitteraturen Färd och Enkelt Friluftsliv av Roger Isberg hittar du också på hemsidan. Färd är en inspirationsbok medan Enkelt friluftsliv innehåller konkreta tips.

Årets första nummer av Bladet ägnar vi helt åt det fria livet - friluftslivet! Trevlig läsning!

STINA LINDBLAD

Naturen är kulturens hem

Friluftsliv är vägen hem

Nils Faarlund

EN DAG PÅ JOBDET

Vi har utedag i slutet av april med 40 elever från två F-klasser. Skolans upptagningsområde ligger i tätorten vilket märks på barnen när de väljer ut i skogen. Det är som att släppa ut en flock kalvar på vårbete. Vilken energi och upptäckarglädje!

Jag tar med mig en mindre grupp på upptäcksfärd längre in i skogen. Temat för dagen är våren. Vi sätter oss ner i ring just där skogen tättnar och barrträden tar vid.

Vi sluter ögonen och lyssnar till vårens ljud. Vi pratar om fåglarnas sång och varför den hör ihop med våren. Om "fågelpappornas" slit för att mota bort andra pappor och locka till sig mammor till sitt fina område.

Jag plockar fram en mp3-spelare med portabel högtalare och berättar att jag kan spela upp olika fåglars sång. Vi diskuterar hur de "riktiga" fåglarna kommer att reagera och kommer fram till att de nog blir arga.

Jag ställer mp3-spelaren på en sten bara en meter framför oss. De spröda tonerna från en kungsfågel letar sig fram mellan de höga granstammarna. Det tar

bara 30 sekunder så kommer han flygande och sätter sig i granen närmast oss. En liten hanne med praktfull brandgul krona. Eleverna har redan upptäckt den och jag försöker dämpa deras högljudda iver. Nu hör vi hur han sjunger för full hals och försöker överrösta mp3-spelaren.

Elis, den vildaste av grabbarna smyger tyst fram till mig och sätter sig i mitt knä. Han viskar i mitt öra "ser du den Sven?" Plötsligt flyger fågeln ner och sätter sig på stenen. Han är så nära så det känns som om man kan fånga honom med handen. Jag tittar mig omkring och ser att alla sitter absolut stilla i andäktig tystnad. Vi upplever tillsammans att tiden har stannat.

"Va' coolt" säger Elis.

TEXT OCH FOTO: SVEN ANDERSSON
ENABYGDENS NATURSKOLEVERKSAMHET



FRILUFTSLIV MED ENABYGDENS NATURSKOLEVERKSAMHET



En ovanligt varm decemberdag, temperaturen närmar sig tio grader redan på morgonen, samlas 31 förväntansfulla elever i skolor 7-9 tillsammans med några lärare och personal från Enabygdens Naturskoleverksamhet vid en skog på gångavstånd från skolan. Skogen är en kommunägd strövskog med elljusspår och iordningsställda grillplatser och vi har i förväg utverkat tillstånd hos parkförvaltningen för dagens aktiviteter.

UTMANING FÖR GRUPP

Eleverna indelas i sex grupper med 5-6 elever i varje och vi berättar kortfattat om syftet med utedagen som förutom att träna samarbete i grupp är att ge en grundläggande träning i överlevnad i naturen – kan vara bra att kunna om man t.ex. går vilse i skogen.

Sedan är det dags att gå igenom den utrustning eleverna ska använda och ansvara för under dagen som ligger i sex prydliga högar framför dem. Vi betonar att när dagen är slut ska grejerna läggas tillbaka i exakt samma högar så att vi lätt kan kontrollera att allt finns med.

Grupperna tar sin utrustning med sig och vi beger oss tillsammans på en stig till en samlingsplats en bit in i skogen. Där har vi redan placerat ut gemensam utrustning såsom vattendunkar, några bågsågar för att såga veden med samt sjukvårdsmateriel.

Innan eleverna startar sitt arbete har vi nu en noggrann genomgång av dagens uppgift som är att bygga en övernattningsplats för gruppen med vindskydd och eldplats samt att laga mat på muurikkan vid lägerplatsen.

Vi betonar att dagens övningar går utöver den vanliga allemansrätten och kräver tillstånd av markägaren samt att grupperna efter dagens slut måste återställa platsen så det inte finns några spår efter oss.

Dagens arbete kommer att poängbedömas och ett pris utlovas till bästa grupp. Vi berättar utförligt om hur man kan få pluspoäng och vad som kan ge avdrag (se nedan).

ARBETET BÖRJAR

Efter genomgången skyndar grupperna iväg med sin utrustning för att hitta en lämplig plats för sitt läger. Eleverna visar stor entusiasm och arbetsglädje och många elever som har svårigheter med det vanliga skolarbetet får chansen att visa stora kunskaper och initiativförmåga. Allt eftersom arbetet fortskrider och lägret börjar ta form sprider sig en hemkänsla i grupperna, inte minst runt elden och i samband med förtäringen av den egenlagade maten.

Mot dagens slut går funktionärerna runt till de olika grupperna och gör en slutbedömning av arbetet. Grupperna får därefter riva sina läger och samlas sedan för den avslutande bårstafetten. Stämningen är på topp när gruppmedlemmarna ger allt för att gruppen ska få en bra tid. Spänningen är sedan stor när vi till slut meddelar vilken grupp som tagit hem slutpriset. Givetvis får alla grupper hedersomnämning för olika delmoment som de lyckats särskilt bra med.



BRA FÖR SAMMANHÅLLNINGEN

Vi på Enabygdens Naturskoleverksamhet har använt denna övning med samma upplägg i många år med mycket stort gensvar och uppskattning från de flesta elevgrupper och lärare. Det är t.ex. en perfekt övning



för att skapa sammanhållning och gemenskap i en ny klass eller i en klass med samarbetssvårigheter. Övningen passar framförallt för skolår 6-9 men kan fungera även i skolår 4-5 om man har en vuxen medhjälpare i varje grupp.

Vi har genomfört aktiviteterna alla årstider och i alla väder, övningarna ger för det mesta ett engagemang i grupperna som gör att eleverna glömmar regn och rusk.

Under förutsättning att man är noga med instruktionerna och synar av området efter övningen är vår erfarenhet att det i princip inte syns några spår efter aktiviteten efteråt och vi har inte haft några klagomål från markägarna.

UTRUSTNING FÖR VARJE GRUPP:

- 1 eldfat
- 1 st meterved (björk)
- 1 muurikka
- 1 yxa
- 1 fältspade
- 2 täljknivar
- 15 m sisalgarn
- 1 hink
- 1 par fodrade arbetshandskar
- 1 sticksåg
- 2 skärbrädor
- 2 köksknivar
- 2 plastbunkar
- 1 stekspade
- 1 diskbalja
- 1 diskmedelsflaska
- 1 diskborste
- 1 stor plåtburk (att värma diskvatten i)
- 3 inplastade arbetsinstruktioner

POÄNGBEDÖMNINGEN

Grupperna kan få maximalt 50 poäng uppdelat på fem delmoment:

Första 10-poängaren gäller vindskyddets konstruk-

tion, vi går igenom vad man ska tänka på och visar exempel från arbetsinstruktionen. Från markägarna har vi fått tillstånd att ta smala lövträdsslanor (vi delar ut ett ca 20 cm långt snöre som visar slanornas maximala omkrets) och betonar att slanorna ska kapas i marknivå. Vindskyddet ska täckas med grankvistar som ska kapas ca 15 cm från stammen för att undvika trädröta. Viktigt är att vindskyddet är lagom stort, inte för högt och så tätt som möjligt.

Nästa 10 poäng kan gruppen få för konstruktioner i vindskyddets närhet. Det kan vara t.ex. sittplatser, bord, upphängningsanordningar för utrustning m.m. Plats för fantasi och kreativitet! I detta moment ingår också en allmän bedömning av ordningen på lägerplatsen.

Tredje momentet i poängbedömningen gäller eldstaden och matlagningen. Vi går igenom hur översta markskiktet ska avlägsnas innan eldfatet läggs på plats samt teknik för att göra upp eld. Varje grupp får en tändsticksask med tre tändstickor, återlämnade tändstickor ger pluspoäng, behövs ytterligare tändstickor ger det minuspoäng. När arbetet pågått ett tag får grupperna hämta ingredienser för matlagningen och får samtidigt ett recept med instruktioner. Den färdiglagade maten provsmakas sedan för att ingå i bedömningen.

Fjärde 10-poängaren är kanske den viktigaste och gäller gruppens samarbete. Vi försöker bedöma arbetsfördelningen och allas delaktighet samt om stämningen i gruppen varit positiv och uppmuntrande.

Det femte delmomentet gäller konstruktionen av en fältbår som gruppen ska använda i en stafett som avslutar dagen. Med hjälp av baren ska gruppen bära en av medlemmarna snabbast möjligt.

Minuspoäng kan man få om man t.ex. avverkar barrträd eller för stora lövträd, hugger med yxan i ett trädets bark, säger av träd i fel höjd etc.

TEXT OCH FOTO: SVEN ANDERSSON,
ENABYGDENS NATURSKOLEVERKSAMHET

Utmaningar och samarbete med



Enabygdens naturskoleverksamhet





Ur kursplanen för ämnet Idrott och hälsa:

Mål som eleverna skall ha uppnått

I slutet av femte skolåret skall eleverna:

- ha grundläggande kunskaper om bad, båt och isvett
- kunna orientera sig och hitta i närmiljön genom att använda enkla hjälpmedel

- ha grundläggande kunskaper om friluftsliv samt känna till principerna för allemansrätten.

I slutet av nionde skolåret skall de:

- kunna orientera sig i okända marker genom att använda olika hjälpmedel samt kunna planera och genomföra vistelse i naturen under olika årstider.

Friluftsliv på elevens val

Sedan fyra år tillbaka har Malmaskolan i Uppsala friluftsliv som en av de verksamheter de erbjuder sina elever i år 4-6 på Elevens val, och under de senaste tre åren har jag varit ledare för friluftslivsgruppen. På ett läsår träffas vi sex heldagar, utspridda under alla årstider. Jag får också med mig en vuxen som är anställd på skolan, eftersom skolan inte får lämna över det formella ansvaret. Vem som följer med har varierat, men det har inte varit någon med eget klassläraransvar, eftersom just de lärarna har de här dagarna som gemensamma planeringsdagar. Elevens val är inget ämne med en egen kursplan, däremot gäller de mål som finns i läroplanen och kursplanerna i tillämpliga delar även för elevens val.

Valet

I början av höstterminen samlas alla elever i fyran, femman och sexan i gymnastiksalen, där de får se och lyssna på alla som ska leda en elevens valgrupp, så att de sedan själva kan välja. Jag brukar få ganska jämn fördelning mellan de olika årskurserna, men något färre flickor än pojkar, och högst 25 elever i gruppen. Har de väl börjat vara ute i skogen på elevens val så kommer de ofta tillbaka året efter. Många av dem som nu går i sexan har jag haft i min friluftslivsgrupp sedan de gick i fyran.

En friluftsdag

Till en början planerade jag för att eleverna skulle få vara med om olika aktiviteter och uppleva olika platser

i naturen. Men efter några utfärder hittade vi vårt favoritområde i skogen där det finns bergknallar, mossiga stenar och torra granar och dessutom aspsly som vi får ta. Så här ser en vanlig friluftslivsdag ut: Vi går tillsammans från skolgården; vandringen ut till vår plats tar ungefär en halvtimme. Eleverna får bära det de behöver under dagen, men de tyngsta grejerna lägger vi cykelkärnan. När vi kommer fram har vi samling med lite fika, någon lek och sedan genomgång av resten av dagen. Det vi pratar om kan gälla hur de ska bestämma vad de ska göra, eller hur och vilka aspar de får såga ner.

Varje grupp om tre till sex elever tar sedan med sina saker och letar upp en egen plats där de slår läger. Tre timmar senare är det dags att gå hem; vi samlas, de får berätta om hur de haft det och jag fångar upp elevernas idéer inför nästa gång.

Eget ansvar

Under några timmar rör eleverna sig själva i skogen. Det är deras dagar; jag erbjuder mina erfarenheter, min omsorg och mina händer om det behövs, men det är de som måste välja, vilja och ta ansvar om det ska bli något.

Äta ute

- Men jag har köttbullar med mig, jag tänkte steka dem! säger Hanna, och är lite förvånad över att jag inte har med stekpannor som jag hade förra gången, då vi stekte svamp. Jag brukar skriva en lapp inför varje dag vad jag tänker ta med, och om de vill att jag ska ta med något annat får de höra av sig till mig i förväg. Men aldrig att det stoppar dessa i skogen mycket hemtama barn, de tar en kastrull istället, eller steker köttbullarna på en pinne, eller kanske till och med glömmer bort att äta upp dem. Det är nog det enda jag ibland är bekymrad över, att de säger - nu ska jag äta! Men sen ska de bara få lite mer fart på elden, och kolla om gruppen intill har ketchup med sig och ... Sedan är de fortfarande hungriga när det är dags att plocka ihop.



Lugn och frihet

Till det yttre är mina elevens valdagar väldigt lika vanliga naturskoldagar. Ungefär samma prat vid genomgångar, ungefär samma aktiviteter. Men ändå inte. Det sprider sig ett större lugn dessa dagar. Det är friluftsliv som mål i sig, där inte bara temat i stort är deras eget, utan allt de gör. De äldre eleverna har lättare att välja bort det som jag föreslår; kanske sitter de och pratar vid elden hela dan eller så börjar de med något eget projekt, som en större koja. De yngre gör oftare det som jag har med särskilda grejor till. Det tar tid för dem att upptäcka den frihet de har.

Jag menar att dessa dagar är oerhört värdefulla. Sammanhängande tid tillsammans med några kamrater i fasta grupper på en plats där de känner sig hemma och där de kan välja och välja bort att göra det som tiden, platsen och jag erbjuder. Tid nog att göra fel, tänka om och i handling pröva det nya. Men också tid nog att bara vara. I en yttre miljö som är tillåtande och där jag som lärare inte har koll på allt. Det vi gör på elevens val friluftsliv, är kanske något de gjorde i förskolan men som skolan sällan prioriterar för de lite äldre. Inte alltid under de vanliga naturskoledagarna heller. Knappt ens

på fritiden. - Mina föräldrar vill inte gå ut så här med mig, berättade en kille i gruppen. Jag väljer att tro att föräldrarna inte vet hur de ska göra. Nästa gång får vi prata vidare om det blivit någon tur i skogen.

Ibland vill även eleverna göra något annat. Det har hänt att vi tagit bussen ner till Mälaren för att åka skridskor och pimpla, eller paddla kanadensare. Det viktiga är att den fria tiden tillsammans i naturen låter eleverna växa till i självförtroende och respekt för och tilltro till andra människor, och naturen.

TEXT OCH FOTO: ANNA ALDÉN
UPPSALA NATURSKOLA

Utrustningstips från Uppsala Naturskola

Avkapade täljknivar. Vi skaffar vanliga moraknivar som vi sågar av bladspetsen på med en vinkelslip. Be en trä- och metallslöjdlärare om hjälp! 4 cm korta blad gör att barnen måste, och därmed lär sig tälja med den inre delen av knivbladet. Då får de kraft i täljtagen. Det är också mycket mindre risk för att de oavsiktligt skadar varandra med ett knivblad som slutar med en tvärt avhuggen kant.

Tunna plastpresenningar. Minst ca 3.30 x 2.40, gärna lite större, att sätta upp mellan träden som vindskydd eller regntak. Vi har satt fast ett ganska tunt syntetrep på ca 2,5-3 meter i varje hörn, som får sitta kvar. Genom att vi knyter fast snöret med ett dubbelt halvslog runt en tallkotte som är "fångad" i själva presenningen, så kan vi fästa snörena även om öljetterna ramlar ur, och vi kan också sätta dem precis där vi vill. Presenningar finns på de flesta bensinmackor, och de flätade 4 mm snörena köper vi på kommunförrådet.

Stora plåtar med kant att elda på. Plåtarna är 60 cm i diameter och egentligen lock till plåttunnor. Vi köpte 200 på en gång från tillverkaren Greif Sweden AB. Nu kan vi också förse skolorna runt Uppsala med egna plåtar. Plåtarna lägger vi ovanpå tre stora (minst 20 cm!) stenar, höga konservburkar eller en stor ihopsamlad snöhög för att inte bränna marken under plåten. När vi tar med oss plåtarna har vi dem i jutesäckar. Granngården brukar ha säckar till försäljning före jul.

Skridskoåkning dygnet runt





Grävpåsar

Påsar av kraftigt tyg som man drar över pjäxorna vid vistelse i snö eller i samband med snöbivakering. Påsen skyddar mot väta och har en värmande effekt. Istället för grävpåse kan man använda en stor gammal hederlig raggsocka, som träs över skon.

Torka kläder

Att torka kläder utomhus på vintern är svårt, men vissa plagg går att torka hjälpligt vid brasans värme. Att torka kläder i sovsäcken är inte att rekommendera – då du blir småfuktig och nedkyld. Det gäller att undvika att bli svettig!

Pulkan

Vi använder oss av en fjällpulka på en enkel träkonstruktion försedd med några medar av uttjänta långfärdsskridskor. Den främre meden är ledad, för bättre styrning. Pulkan dras av säkerhetsskäl inte med skacklar utan med hjälp av en lina på ca 8 meter. Pulkan glider mycket lätt på isen, därför finns det en bromslina baktill på pulkan.

Som en skidtur i fjällen

En övernattningstur på skridskor fungerar ungefär som en långtur på skidor i fjällen. GIH:s studenter har sedan 1928 årligen gjort veckolånga turer i den svenska fjällvärlden och övernattat i tält eller snöbi-vack. Dessa erfarenheter har man på senare år kunnat använda sig av på skridskoturerna.

Om det som är viktigt en nostalgisk blick tillbaka – och framåt



*Torvald Wermelin på
besök.*

De gamla lakotas var visa. De visste att människans hjärta hårdnar när det är avskilt från naturen. De visste att brist på respekt för det som lever och växer snart leder till brist på respekt också för människor. Så höll de sin ungdom alltid nära naturens goda inflytande.

Luther Standing Bear, Siouxindian (lakota)

Den som inte älskar också regnet och stormen kommer att gå omkring som en turist i det vykortsbanalaste av liv.

Ingeborg Lagerblad

Jorden lär oss mycket mer om oss själva än alla böcker tillsammans. Ty den bjuder motstånd. Människan upptäcker sig själv när hon möter hinder.

Antoine de Saint-Exupéry

*Att verkligen leva är att våga välja sina vyer
mer än att låta sig tvingas välja sin verklighet.*

Harry Martinsson

*Ty människan förblir mänsklig bara om hon
lyckas bevara stora gläntor av enkelhet i sitt
liv.*

George Orwell



Argaladei - friluftsliv en livsstil

Riktigt glad blev jag när jag gick in på Argaladeis hemsida, www.argaladei.nu

Argaladei har sedan 60-talet verkat för friluftsliv med innersida, ett friluftsliv på naturens villkor. Då var föreningen en förening för friluftsföreningar. Höjdpunkten var årets Argaladei-expedition som genomfördes med uppdrag från universitet och högskolor.

Nu presenterar de sig själva så här: Argaladei är en förening som vill erbjuda vägar till naturupplevelser och verka för ett resursbevarande samhälle. Vi vill förmedla kunskap om naturen genom enkelt friluftsliv, kombinera

naturintresse och kulturellt engagemang, samt bidra till en ökad social och politisk medvetenhet. Argaladei är ett samarbetsforum för natur och friluftsintrasserade.

På hemsidan finns en förteckning över artiklar i medlemstidningen Friluftsliv en livsstil. Många av artiklarna går att ladda ner. Jag hade en mysstund där jag läste om så skilda ämnen som; En färd i träd av Svante Strömwall, Begreppet friluftsliv av Klas Sandell, Har du tänkt på ... av Sören Larsson

Jag unnar fler en tankvärd stund framför datorn, eller kanske som medlemmar i Argaladeis nätverk.

KAJSA MOLANDER
UPPLANDSSTIFTELSENS NATURSKOLA

Föreningsliv -tillsammans i naturen

Vårt mål i naturskolorna är att få barn att tycka att det är roligt att vara i naturen, men vad gör barnen när de varit hos oss? Ger sig klassen ut på nya utflykter? Tar barnen med sig föräldrar eller kompisar till skogen? Ett bra sätt att ofta komma ut i naturen tillsammans med jämnåriga är att gå med i en förening.

Det finns många fördelar med att gå med i en förening. Man får träffa jämnåriga, lära sig att ta ansvar, se hur en förening är uppbyggd och lära sig samarbete och demokrati. Den som vill kan gå vidare och själv arrangera kurser och läger. Då är det "du" som bokar stugan,

letar mossexpert, bokar tåg och minibuss, planerar matlagning och bestämmer vilken skog ni ska tälta i. Som ledare för yngre får man ytterligare ansvar. I dagens abstrakta samhälle är den direkta kontakten med skog, täljning, vandring, berg, fåglar, grodor, växter och eld en stor glädje. Gemenskapen i föreningen slår allt annat. Jag har intervjuat ungdomar från fyra stora natur- och friluftslivsföreningar och låtit dem berätta vad föreningen betytt för dem.

ERIK BORGSTRÖM, UPPSALA NATURSKOLA

Fältbiologerna



Tillverkning av stekelholkar med Skånes Fältbiologer under en kurs på Österlen.

Friluftsförbundet



Scouterna



	Fältbiologerna	Friluftsförbundet	Scouterna	4H
Åldersgrupper	Minifältisar 7-12 Fältbiologer 13-25	Knopp 1-2 Knytte 3-4 Mulle 5-6 Strövare 7-9 Lufsare 10-13 TVM 13-	Varierar, men oftast: Minior 7-9 Junior 10-11 Patrull 12-15 Senior 15-	Åldersblandat från 7 år
Antal medlemmar under 25 år i Sverige	Ca 2 000	Ca 30 000	Ca 80 000	Ca 11 000
Antal aktiva lokal- klubbar med ung- domsverksamhet	Ca 20	Ca 100	Ca 1200	Ca 200 varav 42 med 4H gårdar

Friluftsliv



Lästips

Brügge, Britta; Glantz, Matz & Sandell, Klas (red.) 2007. (3e reviderade uppl.). Friluftslivets pedagogik: För kunskap, känsla och livskvalitet. Liber, Stockholm.

Emmelin, Lars; Fredman, Peter & Sandell, Klas 2005. Planering och förvaltning för friluftsliv – En forskningsöversikt. Rapport för Naturvårdsverket, No. 5468, Stockholm.

Henderson, Bob & Vikander, Nils (eds.) 2007. Nature First: Outdoor Life the Friluftsliv Way. Natural Heritage Books, Toronto.

Sandell, Klas & Sörlin, Sverker (red.) 2000. Friluftshistoria – från 'hårdande friluftsliv' till ekoturism och miljöpedagogik: Teman i det svenska friluftslivets historia. Carlssons bokförlag, Stockholm.

Sandell, Klas; Öhman, Johan & Östman, Leif. 2003. Miljödidaktik: Naturen, skolan och demokratin. Studentlitteratur, Lund.

Klas Sandell är halvtidsprofessor vid Karlstad Universitet med forskningsinriktning mot friluftslivets framväxt och dess samspel med landskapsperspektiv, allemansrätt, samhällsutveckling och miljöengagemang.

Friluftsrådet

Det statliga Friluftsrådet skall stärka friluftspolitiken. Rådet bistår och samverkar med myndigheter, forskare och organisationer som har anknytning till friluftslivet.

Rådets ledamöter utses av regeringen. Rådet sorterar under Naturvårdsverket.

Friluftsrådet organiserar tanke- och seminarier och andra mötesforum för organisationer som vill delta i utformandet av en svensk friluftspolitik. Rådet fördelar också statsbidrag till friluftsanslagstiftelser, t.ex. till Naturskoleföreningen.

På Friluftsrådets hemsida www.friluftsradet.se kan du få argument för friluftsliv, tips om litteratur och mycket mer.

Varför naturskola?

Jag tvingades tänka till och försöka formulera mig när jag av en politiker fick frågan hur hon bäst skulle argumentera för naturskola. Kanske är det fler av er som har behov av att skriftligt förmedla vad naturskolan kan tillföra skolans verksamhet. Kanske kan vi tillsammans påverka fler politiker så att naturskolan äntligen får en självklar plats i skolans läroplan.

Bakgrund

När naturskolorna startade för 25 år sedan i Sverige var det med tonvikt på natur-miljö, nu har det också kommit att handla om rörelse-folkhälsa och utomhuspedagogik som metod för att arbeta med läroplanens mål i skolans ämnen.

Naturkänsla

Självklart lär man sig bäst om naturen i naturen. Att ge eleverna kunskap om och känsla för naturen är ett viktigt mål för oss.

Hållbar utveckling

Att ha grundläggande förståelse för ekologiska samband är grunden för att kunna förstå och göra något åt våra miljöproblem. Miljöfostran för barn börjar i naturen.

Friluftsliv

Om man skall kunna vara ute året runt med klassen krävs en hel del friluftsliv för att dagarna skall bli positiva för eleverna. Goda friluftslivserfarenheter för eleverna ökar chansen att de som vuxna ägnar sig åt natur och friluftsliv – bra för folkhälsan.

Rörelse – folkhälsa

Många barn idag rör sig för lite. Fler blir överviktiga och feta. Med hjälp av utomhuspedagogik kan man arbeta med läroplanens mål, samtidigt som eleverna får röra på sig – och komma ut i naturen

Olika sätt att lära sig på

Barn lär sig på olika sätt, det vet vi. Om man ibland går ut och lär in med hela kroppen och alla sinnen, hittar fler elever sitt sätt att lära.

Lust och engagemang, och komma ihåg bättre

Något som slagit mig och alla andra som håller på med naturskola är hur lätt det är att engagera eleverna för en uppgift ute och hur väl de kommer ihåg det de lärt sig även många år efteråt. Våra dagar bygger ofta på en gemensam upplevelse, som vi sedan knyter kunskap till.

Förankra skolkunskaperna i verkligheten

Forskning visar att färdiga studenter ofta bär med sig de förklaringsmodeller de tillägnat sig som barn, trots många års studier (Skolverket 2001). Skolkunskaperna blir öar av kunskap som inte påverkar vårt sätt att se på



verkligheten. Med naturskolans modell kopplas skolkunskaperna till en egen upplevelse i verkligheten.

Samarbete

Många lärare har berättat om hur mycket bättre klassen fungerar sedan de började med en utedag (eller halv) i veckan. Gruppen svetsas samman, samarbete tränas, eleverna får röra på sig, och det vanliga arbetet fungerar mycket bättre när de kommer in igen.

Naturskolans roll

Ett långsiktigt mål är att allt detta är en naturlig del av varje skolas verksamhet, helst naturligtvis inskrivet i läroplanen. Men där är vi inte idag. Natur, miljö och friluftsliv upplevs som svårt av många lärare. Om varje klass får komma till naturskolan en gång per läsår, tillsammans med sin lärare skulle det betyda otroligt mycket. Under resten av året fungerar naturskolan som en resurs för läraren. Dit kan man komma på inspirationsträffar och fortbildningsdagar, dit kan man komma för att låna material och utrustning. Dit kan man vända sig för att få hjälp med sin planering.

TEXT OCH FOTO: KAJSA MOLANDER
UPPLANDSSTIFTELSENS NATURSKOLA

Fyra böcker om Friluftsliv

UTELIV med överlevnadsteknik

Lars Fält, Wahlström & Widstrands förlag 1998.

Lars Fält är chef för försvarets överlevnadsskola. Denna bok är en populärversion av Arméns överlevnadshandbok. Den är lättläst och har fina illustrativa bilder. En lärare för en årskurs 6 berättade hur hon låtit eleverna läsa och själva utifrån boken planera dagar ute. Hon fick många fina och innehållsrika utedagar som handlade om att hitta rätt, bygga bivack, laga mat och hitta ätliga växter.

Tälja, Hugga, Såga, Bygga

Friluftsfrämjandet

En liten mycket bra handledning både i att använda och ta hand om kniv, såg och yxa; korta instruktiva texter till tydliga bilder. Här finns också beskrivningar av knoppar, surringar och förslag på hur man kan bygga med rep och slankor utomhus.

Slöjda och bygg för friluftsliv

Ingemar Nyman, Loic Lecareux, Icabokförlag 2004.

En bok med förklarande bilder som väcker lusten att skapa med det som finns i naturen. Du får veta mycket om att bearbeta olika naturmaterial som trä, rötter, näver och kavedunsblad; om knivar, att slipa, bryna och om olika handgrepp med kniven. Många beskrivningar av finurlig, både enkel och mer tidskrävande slöjd.

Friluftslivets pedagogik. För kunskap, känsla och livkvalitet

Britta Brügge, Mats Glantz, Klas Sandell. Liber 2002.

Min självklara basbok i naturnära friluftsliv som jag hittade vägen till via scoutvarianten av denna bok: Woodcraft. Ständigt återvänder jag för att få inspiration, sammanhang, och ta reda på hur det nu var man gjorde... Ständigt hittar jag något som får mig att tänka över hur jag gör som ledare... Och aktivitetstipsen ytterst på varje sida är helt suveräna genom sin placering, enkelhet och reflektionerna kring det man gör.

KAJSA MOLANDER OCH ANNA ALDÉN



Utvecklas
och
inspireras
med
Ut & Njut



Vi arrangerar lärarfortbildningar, föredrag och upplevelsekurser.
Välkommen att besöka www.utonjut.com för mer info.

NATURRUTAN

En bok för oss som tycker att det är inne att laga lätt mat ute

Naturrutan tipsar denna gång om två recept som passar så här på vårvintern, en härlig soppa och bröd från stormköket och stekhällen.

Recepten är hämtade ur boken *Mat i skolskogen* som ges ut av Skogen i skolan.

Jens Meyer på Skogen i skolan håller just nu på med uppföljaren "Mera mat i skolskogen" och vi ser alla fram emot den.

Stompa, 35 stycken

- 5 dl filmjöl
- 1 dl sirap
- 2 tsk anis
- 2 tsk fänkål
- 2 tsk bikarbonat
- 1 msk salt
- 15 dl rågsikt
- 1 dl vatten

- Blanda ingredienserna och knåda till en jämn fin deg. Förvaras i plastpåse.
- Av denna deg får man mörka och goda brödkakor som man gräddar i halvcimetertunna kakor.
- Gräddas i stekpanna/wokpanna.
- Ät dem nygräddade med smör.



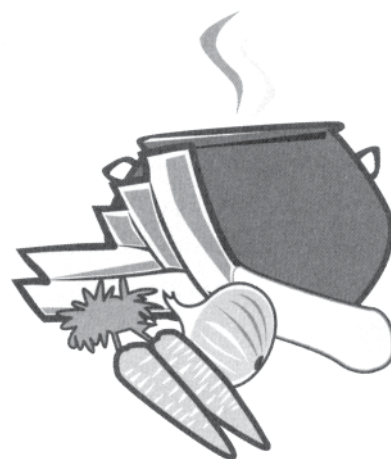
Enkel köttsockpa

- Bryn några hg köttfärs i grytan.
- Gör sedan som *Billiga och nyttiga soppan alt. Nässelsoppa*.
- Örtkryddor ger god smak.

Vikinasoppa, 4 pers.

- 150 g köttfärs
- ½ purjolök
- 1 morot
- 1 palsternacka
- 2 potatisar
- 1 l vatten
- 2 buljongtärningar
- 3 msk tomatpuré
- salt
- 1 persiljekvist
- smör

- Bryn köttfärsen i grytan.
- Strimla grönsakerna.
- Koka ca 15 minuter.
- Smaka av med salt och peppar.
- Smaklig måltid!



För att beställa boken går du in på www.skogeniskolan.se och vidare till läromedel sedan skogen i skolans egna läromedel. Receptboken kostar endast 65kr.

SUSANNE EKMAN
NATURSKOLAN VID SÖRMLANDSKUSTEN

Tre nationalnyckelkurser under 2008

Naturskoleföreningen fortsätter samarbetet med ArtDatabanken och Nationellt resurscentrum för biologi och bioteknik under 2008. I år blir det tre repriser på kurser över artgrupper i serien Nationalnyckeln till Sveriges Flora och Fauna, men på nya platser i Sverige!

Huvudinnehållet i kurserna är teori och praktiska övningar om artgruppen, under ledning av en expert från ArtDatabanken. Kurserna innehåller också erfarenhetsutbyte och idéer om bra aktiviteter inom respektive artgrupp.

Totalt antal deltagare på varje kurs är 22, fördelade jämnt mellan lärare från naturskola och skola. Kurserna ges till självkostnadspris, dvs. varje deltagare betalar kost och logi samt resa. ArtDatabanken står för föreläsare och kursmaterial. Alla deltagare kommer att få varsitt exemplar av den volym i Nationalnyckelserien som anknyter till kursens innehåll.

Mer information om innehåll och anmälan hittar du i kursinbjudningarna på Bioresurscentrums hemsida www.bioresurs.uu.se

De NN-kurser som ges under 2008 är:

Bladmossor 17-18 april 2008
Med Navets uteverksamhet i Borås
Kursledare: Tomas Hallingbäck

Fjärilar 20-21 augusti 2008
Med Naturskolan Kom Ut i Sundsvall
Kursledare: Markus Franzén

Skalbaggar 3-4 september 2008
Med Bråbygdens Natur och Kulturskola i Småland
Kursledare: Bengt Ehnström

Välkomna!

Ett samarbete mellan:

Nationellt resurscentrum för
biologi och bioteknik



Naturskoleföreningen



ArtDatabanken



Naturskolematerial

Att lära in matematik ute, bok av Uppsala, Falu och Nynäshamns naturskolor, 125kr. Beställ på www.teknikverkstan.com

Att lära in engelska ute, bok av Lotta Carlegård. Beställs på www.teknikverkstan.com

Leka och lära matematik ute. Förskolan. Bok av Molander, Strandberg, Lättman-Masch, Wejdmark, Bucht, Kjellander. Beställs på www.teknikverkstan.com

Att lära in ute året runt, bok av Nynäshamns Naturskola, 265 kr. Beställs på www.teknikverkstan.com

Naturpedagogik, bok av Germund Sellgren, 397 kr, Gleerups utbildning AB, Box 367, 201 23 Malmö, 040 - 20 98 00, www.gleerups.se

Smådjur i Kristianstads vattenrike, häfte 30 kr, 044-13 63 61, naturskolan@utb.kristianstad.se

Vattenrikesnunnan, 300 kr för 15 st, 044-13 63 61, naturskolan@utb.kristianstad.se

Vattenexperiment, häfte 40 kr, 044-13 63 61, naturskolan@utb.kristianstad.se

Energikompendium, 40 kr, 044-13 63 61, naturskolan@utb.kristianstad.se

Musik-CD, välkommen-in-i-naturen-visor, inklusive not- och texthäfte, 60 kr, Gerd Strandberg tel 018-25 14 74

Sinnenas skog, miljöpedagogik på Pereyra, 60 kr, 08-16 70 30

Smådjur på land, häfte 30 kr, 023-83 10 1, Falu Naturskola

Upplev naturen med alla sinnen, både på svenska och engelska, häfte för er som arbetar med funktionshindrade, 125 kr + porto, Vuxenhabiliteringen 018-611 6774

Handledningar: 1) Att göra eget papper 2) Att odla och använda potatis 3) Att odla och använda pumpa och potatis, 30 kr/st, 08-756 88 48

Vattenkort med vattendjur, 20 kr + moms, 021- 530 60, christer.svensk@edu.vasteras.se

CD-skiva med vattendjur, bilder att fritt användas, 150 kr + moms, 021-530 6, christer.svensk@edu.vasteras.se