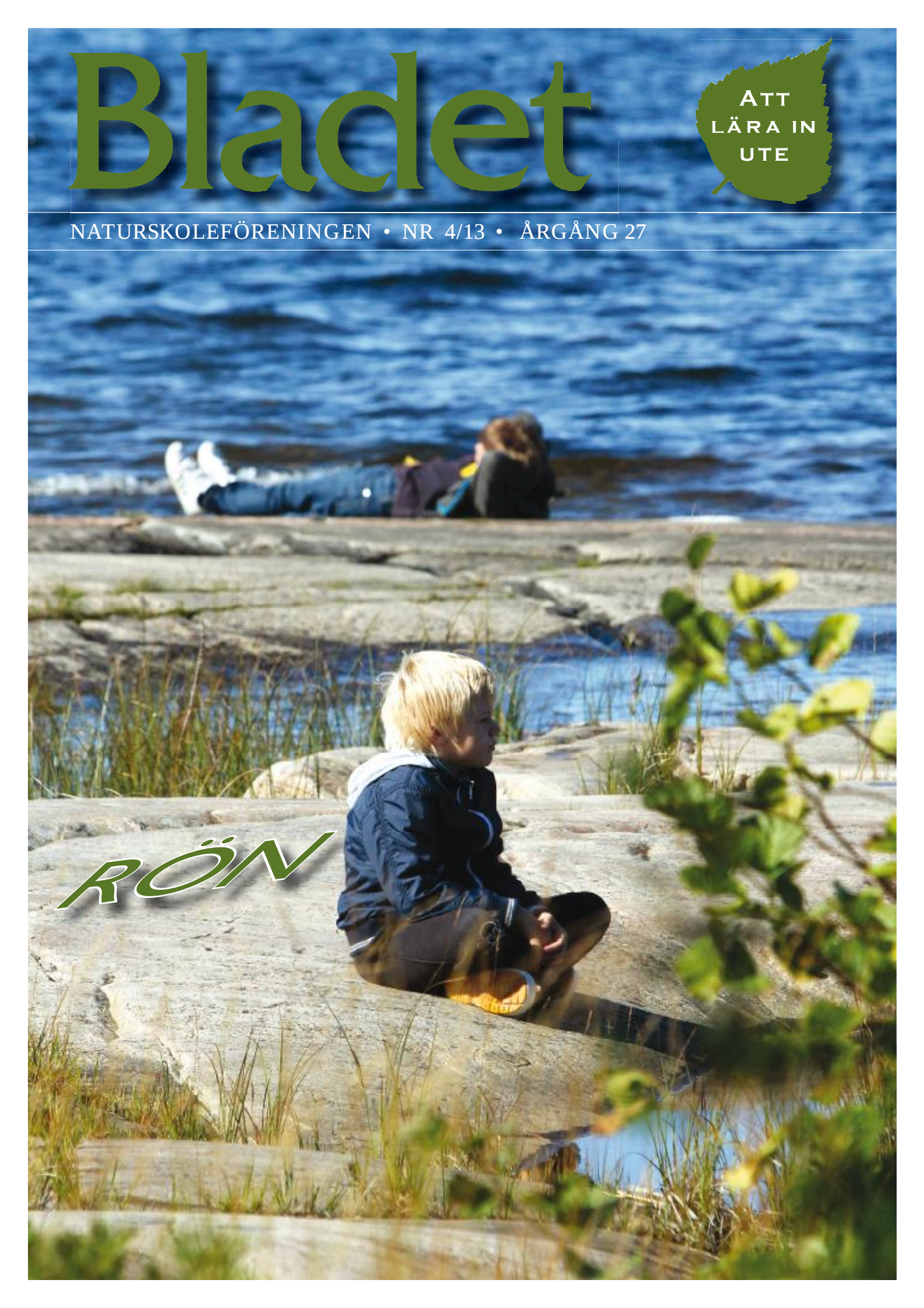


Bladet

ATT
LÄRA IN
UTE

NATURSKOLEFÖRENINGEN • NR 4/13 • ÅRGÅNG 27

RÖN

A photograph of a child with blonde hair, wearing a dark blue jacket and brown pants, sitting on a large, flat rock. The child is looking towards the right. In the background, another person is lying down on a rock, facing away from the camera. The scene is set near a body of water with blue waves. There are some green plants and grass in the foreground and background.

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 220 kr
 - organisationer/institutioner 460 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-Masch

ADRESS

Bladet
c/o Robert Lättman-Masch
Sköndalsvägen 2
148 30 Ösmo
Tel. 08-520 73708
robert.lattman@naturskolan.pp.se

HEMSIDA

www.naturskola.se

TRYCK

Affärs- & Tidskriftstryck, Vallentuna

UPPLAGA

900 ex.

PAPPER

Multi Art Silk
Miljömärkt "Bra miljöval"

ANNONSER

Helsida 1500 kr, halv 800 kr,
kvarts 400 kr

MANUSSTOPP

Nr 1/14 1 februari

FRAMSIDA

Foto: Torbjörn Wrangle

STYRELSEN

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

ORDFÖRANDE

Stina Lindblad
Brukgatan 16
814 94 Älvkarleby
070-645 11 92
stina.lindblad@naturskola.se



KASSÖR

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



LEDAMÖTER

Josefine Gustafsson
Spånehusvägen 62 h
214 39 Malmö
0708-84 11 16
josefine.gustafsson@naturskola.se



Susie Broquist Lundegård
Östgötagatan 18
116 25 Stockholm
0766-48 31 92
susie.broquistlundegard@naturskola.se



Kalle Lindeborg
Lidberga 3
186 91 Vallentuna
08-51025325, 070-720 44 86
kalle.lindeborg@naturskola.se



Jan-Erik Haggarrsson
Yvre 106
815 91 Tierp
070-389 74 85
jan-erik.haggarrsson@naturskola.se



Torbjörn Wrangle
Bävervägen 19
654 68 Karlstad
054-540 35 30
torbjorn.wrangle@naturskola.se



Britt Eklöf
Långviken 409
69492 Hallsberg
070-55 88 547
britt.eklof@naturskola.se



Anders Sjöberg
Torkilsväg 7C
791 52 Falun
070-231 25 50
anders.sjoberg@naturskola.se



REDAKTÖR FÖR BLADET

Robert Lättman-Masch 08-52073708

WEB-ANSVARIG

webb@naturskola.se

INFORMATIONSMATERIAL

Naturskoleföreningen har material till mässor, föreläsningar och utställningar. Behöver du informationsfoldrar, låna föreningens Power Point eller Roll up, köpa tygmärke med Naturskoleföreningens logo kontakta Stina Lindblad på tel 070-645 11 92.

TILL ALLA SKRIBENTER

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

- Dela upp texten i mellanrubriker.
- Skriv gärna bildtexter.
- Bifoga illustrationer eller foton med hög upplösning.
- 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 new roman 10 p 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 4/13

Föreningssida.....	2
Ledare.....	3
Barndomens skogar.....	4
Frisk i naturen.....	7
Det är svensk kultur.....	12
Att vara till.....	14
Utemiljön som hälsofrämjare.....	17
Ätliga skolgårdar.....	19
Naturrutan.....	23

Ansvar för innehåll i detta nummer:

Britt Eklöf

Argument för lärande utomhus



Vilken är den utomhuspedagogiska verksamhetens betydelse i din kommun? Och hur värderas den? Vilket uppdrag har du som utomhuspedagog fått eller tagit på dig? Vilken effekt skulle det få om stödet till det platsbaserade lärandet drogs in? Frågorna ovan svarar du kanske inte på i detta nummer av Bladet men däremot forskning som kan väcka nya tankar kring betydelsen av att lära in ute.

Naturskolorna granskas då och då av sina huvudmän och i vissa fall läggs verksamheter ner. Det kortsiktiga värdet av naturskoleverksamheten syns knappast under innevarande budgetår i form av minskade utgifter i andra delar av huvudmannens verksamhet. Ändå väljer fler och fler kommuner att starta naturskoleverksamhet. Varför?

Kanske är en naturskola eller utomhuspedagogisk verksamhet kommunens bidrag på den långa vägen till omställning mot ett hållbart samhälle. Kanske är det ett försök att öka elevernas kunskaper inom läroplanens mål. Jag vill sticka ut hakan och säga att naturskolorna gör både och. Genom att miljöfrågorna görs konkreta och greppbara i undervisningen känner många elever lust och handlingsberedskap istället för rädsla och passivitet inför morgondagens utmaningar. Läroplanen genomsyrar undervisningen även på naturskolan och målen uppfylls samtidigt som gruppen får gemensamma upplevelser i närmiljön och frihet i att lösa uppgifter genom ett entreprenöriellt arbetssätt. Den långsiktiga vinsten av att ha en naturskola kan vara bland annat att:

- Ge elever möjligheter till upplevelser i nya lärmiljöer
- Fördjupa elevernas förståelse för de i klassrummet presenterade teoretiska sammanhangen.
- Bidra till ett lustfyllt lärande och en pedagogisk mångfald, fysisk aktivitet och utevistelse.
- Ge stöd i naturvetenskaplig undervisning och kunskap om hållbar utveckling i alla dess tre delar; den ekologiska, ekonomiska och sociala.
- Ge skolans pedagoger möjlighet att studera eleverna

när de löser uppgifter tillsammans med en annan pedagog.

Effekterna av detta är svåra att mäta i pengar. Men att på alla sätt arbeta för ett hållbart, demokratiskt och inkluderande samhälle med ökade kunskaper och handlingsberedskap hos våra unga borde vara prioriterat på alla nivåer och i alla verksamheter. Att starta naturskola är ett steg på vägen.

Forskning som stärker argumenten för utomhuspedagogisk verksamhet handlar Bladet om denna gång. Utomhuspedagogik är en väg till ökad kunskap hos eleverna! Inte den enda vägen, men den som samtidigt stimulerar fysisk aktivitet och kanske även viljan att rädda planeten. Nästa år satsar Naturskoleföreningen lite extra på att lyfta just forskningen inom vårt fält. Hösten 2014 kommer Naturskoleföreningen tillsammans med Nationellt Centrum för Utomhuspedagogik vid Linköpings universitet arrangera en forskningskonferens för pedagoger som arbetar med lärande utomhus. Inbjudan kommer i Bladet under våren. Aktuell forskning kommer även att lyftas på Naturskoleföreningens årsmöteskonferens i Luleå den 9-11 april. Då kommer vi också diskutera föreningens framtid och få vinterupplevelser i världsarvet.

Under 2014 kommer Naturskoleföreningen fortsätta fortbildningssatsningen Skogen som klassrum tillsammans med Naturskyddsföreningen. Fortbildningen kommer nu även omfatta pedagoger som undervisar åk 7-9. Medel kommer från Marie Claire Cronstedts stiftelse. Vi kommer också vidareutveckla arbetet inom pilotprojektet Mer friluftsliv i skolan som vi startade tillsammans med Naturskyddsföreningen under 2013. I år har även Sportfiskarna bjudits in i som samarbetspartner projektet. Medel kommer från Svenskt Friluftsliv.

Kör hårt alla utomhuspedagoger, ni är på rätt spår! Tillsammans går vi en ljusare framtid till mötes!

S L

Barndomens skogar

Alla har vi väl minnen av att vi som små blev uppmanade att gå ut. Barn ska vara utomhus. Det är nyttigt. Också vi vuxna kan känna dåligt samvete då vi sitter inne en vacker söndag och skogspromenaden är inte bara skön utan kan också få oss att känna oss duktiga. Varifrån kommer dessa starka ideal? Visst kan vi hänvisa till hälsoaspekter, men finns det också andra rötter till idén om utevistelsernas betydelse? Och varför tycker så många av oss att barn och natur hör samman? I ett forskningsprojekt vid tema Barn i Linköping har vi försökt

besvara dessa frågor. Vi har gjort det genom att titta på utbildningsmaterial och följa en förskolegrupp på en I Ur och Skur-förskola, men vi har också blickat bakåt och studerat texter om naturens betydelse från de senaste århundradena och analyserat barndomsminnen. I denna artikel vill jag lyfta fram några erfarenheter från vårt forskningsprojekt som kan belysa en verksamhet som utomhuspedagogik. Vi har alltså inte studerat barns lärande i första hand utan de underliggande tanke gurer som gör att barn och natur kopplas samman.



NATUREN

Om vi börjar med naturbegreppet så är det ett starkt värdeladdat begrepp och adjektivet naturligt är liktydigt med något bra och skilt från det som är onaturligt. I reklamen skriver man att en produkt endast innehåller naturliga ämnen och på smörpaketet står det att naturen är god. Men bakterier är också en del av naturen liksom skadeinsekter och jordbävningar. Frågan är om naturen kan sägas vara god. Naturen finns närvarande i språket. Vi talar om tupplur, gåshud, blomkålsöron och persikohy eller smal som en vidja, komma på grön kvist och lugnet före stormen. Våra efternamn är också knutna till naturen och många namn anknyter till träd och blommor.

BARNET

Barndomsbegreppet är på motsvarande sätt värdeladdat. Vi betraktar barn som fulla av liv och i den meningen nära knutna till naturen. De är oskuldsfulla och det finns knappast något som är mer skrämmande än barn som skadar andra barn. I många sammanhang framställs barnet i kontrast till den vuxne och blir bärare både av det som åtråvärt och av det som är oönskat. Det är okontrollerat, orationellt och oberäkneligt, men också spontant, intuitivt och med en egen logik. Det kan rubriceras som en romantisk bild av barnet och det är också från romantiken som vår naturkänsla emanerar.

BARN OCH NATUR

I den forskning om barn och natur, som bedrivs av kulturgeografer, samhällsplanerare och arkitekter, har frågan rests i vad mån naturen har en speciell betydelse för barn. Det man lyfter fram är bland annat möjligheten att öka barnens miljömedvetande. Om vi vill medverka till en ekologisk medvetenhet, måste vi se barndomen som en tid av sådd för att sedan kunna skörda. Med utgångspunkt från intervjuer med miljöaktivister har man visat att tidiga erfarenheter, både av att få vara ute i det fria och av kontakt med vuxna förebilder, är betydelsefullt. I studier av förskolegårdar visar man att förskolegårdar som fungerar bra, det vill säga stimulerar till kreativ lek och minskar konflikter mellan barnen och stress hos individuella barn, är



sådana gårdar som innehåller någon typ av naturmark. I jämförelse med mer sterila gårdar med asfaltsytor och en alltför tillrättalagd miljö, leder gårdar med buskage och visst mått av oförutsägbarhet till andra lekar som i sin tur ökar barnens koncentrationsförmåga, förbättrar motoriken och balansen. Utevistelser i sig är av värde, men det krävs också en utomhusmiljö som stimulerar.

Barn behöver hjälp med att tillägna sig naturen. Det räcker inte att öppna dörren och släppa ut barnen. Det behövs en introduktion i umgänget med naturen och kunskapen om växter och djur är viktiga för att barnen ska kunna urskilja enskilda individer i den mångfald som naturen utgör. I benämning ligger förutsättningen för identi ering. Det nns olika sorters träd som kräver olika livsbetingelser och blommor har också de olika namn och hör samman med olika biotoper. Kunskapen är en förutsättning för att kunna upptäcka om någonting försvinner.

PLATSER

Om man som pedagog arbetar med utomhuspedagogik vill man kanske i första hand veta om, när och hur den blir eektiv. Det kan vår forskning inte svara på, men den kan visa hur

olika platser i naturen används av barnen och blir betydelsefulla för dem. Frågorna vi ställer handlar om hur barn gör platser till sina och hur dessa platser egenskaper blir avgörande för den barndom som blir möjlig. Platsen har en inverkan på individen genom att den gör vissa aktiviteter och vissa upplevelser möjliga. Artikelns titel, Barndomens skogar, syftar på det som för barnet upplevs som skog, vilket inte med nödvändighet är en skog i botanisk mening. För barn är skogen platsen där man kan fantisera och gömma sig och där förvandlingar kan äga rum och därmed en plats för leken. Det kan vara smått i en avlägsen del av parken, dit trädgårdsmästarnas ordning inte nått och där barnet kan omslutas men också betrakta världen utanför. När barnen i förskolan går till skogen så är det till en plats som för den vuxne inte är en skog, men som för barnet erbjuder träd, kuperad terräng, stenar, mossor, sniglar och fåglar. I två studier av förskolor med utomhuspro l som vi genomfört, en svensk och en norsk, framgår hur barnen rör sig i det som förskolepersonalen rubricerar som skogen och hur den i viss mån blir välbekant men också behåller ett drag av trolskhet.

FÖRTROGENHET

En del av materialet i vår forskning utgörs av etnografiska studier av hur barn använder utomhusmiljöer och det visar hur barnens bruk av naturen är beroende av de vuxnas planering och den natur som erbjuds. Friluftspedagogiken med dess kombination av upplevelse och undervisning tydliggör hur kunskaper om naturen och hur man klarar sig där, till exempel hur man håller sig varm i kylig väderlek, är viktigt för att upplevelsen ska bli positiv. Studierna av förskolor med utomhusprofil visar på detta och de olikheter som kunde iakttas mellan en svensk och en norsk förskola illustrerar hur förtrogenheten med naturen kan skapas på olika sätt. I det svenska materialet strävade personalen efter att skapa en hemmatillhörighet genom att man återkom och hade bestämda platser för mat, vila och lek. I det norska materialet poängterades det rörliga friluftslivet och personalen talade om att man var nomader som rörde sig på olika platser utan att lämna märken efter sig.

TILLSAMMANS UTE

Vår forskning har också utnyttjat minnesmaterial både intervjuer och uppteckningsmaterial. Detta visar hur barns lekar och utevistelser gör att naturfenomen spelar en viktig roll som fond för upplevelser, även om inte berättelserna alltid är utformade som naturberättelser. Årstidsväxlingar, kyla, värme, regn, liksom stenar, trädrötter, de första blåsipporna och syrenerna förekommer i intervjuer och uppteckningsmaterial och visar på naturens betydelse. Barnens liv, så som det berättas av informanter i vuxen ålder och som gamla, levdes i stor utsträckning utomhus. Det gör att inte bara de som vuxit upp på landet skildrar naturfenomen, också stadsbarnen som lekt i parker och på





gårdar gör det. Skildringarna sker inte alltid i termer av begreppet natur, det tycks vara ett högtidligt ord som inte hör ihop med barndomsupplevelser vilka är mer konkreta. När de vuxna berättar om sin barndom är andra barn det viktiga. Det är inte ett ensamt kontemplerande i natur som beskrivs, utan grupper av barn som leker samman och ofta rör sig över stora områden. Samspelet med kamrater är det viktiga, men det försiggår utomhus, vilket gör att naturfenomen finns som viktiga ingredienser i upplevelserna. Det är grupper av barn som upplever och utforskar naturen.

VUXNAS MEDVERKAN

Barn är viktiga för varandra och vardagslivet för nutidens barn levs oftast i organiserad form. De beinner sig i förskola och skola och fritiden tillbringar de på fritidshem eller i olika fritidsaktiviteter. Denna stora skillnad i förhållande till den barndom som levdes på 1930-, 40- och 50-talen, präglar barns naturkontakt. För att barnen ska komma i kontakt med naturfenomen krävs medverkan från vuxna. Det faktum att båda föräldrarna förvärvsarbetar i dagens läge nödvändiggör barnomsorg och

det sätt som träkmmiljön är utformad i städerna, där de flesta barn bor, omöjliggör att barn i nedre skolåldern rör sig i närmiljön. Även barn bosatta på landet går i förskola och deltar i aktiviteter som kräver att föräldrar skjutsar barnen och lantbrukets maskinintensitet gör den till en farlig plats för barn.

Vi ser alltså en dubbelhet som markerar naturen som en viktig plats för barn samtidigt som praktiken i stora stycken visar på motsatsen. Å ena sidan finns en stark övertygelse

om att barn och natur hör samman och att den goda barndomen realiseras i samspelet med naturen. Å andra sidan en praktik där både barn och vuxna lever alltmer urbant och skilt från naturen. Om vi menar att förtrogenheten med naturen har ett värde behöver vi introducera barnen och vi kan inte hänge oss åt nostalgiska beskrivningar av en gången tid. Vi behöver i stället fråga oss hur naturkontakten ser ut idag och vilken närhet till naturfenomen som förekommer i 2000-talets barndom. Vilka platser kommer att utgöra våra barns minnesplatser och i vilken grad är de relaterade till olika landskap? Det som naturkontakt ofta antas ge, är en respekt för det levande och en önskan om att bevara en artrikedom liksom skiftande biotoper. Men vi kan inte vältra över uppgiften att rädda miljön på våra barn. Däremot kan vi som vuxna visa att vi respekterar liv och värnar det levande.

F G H
L
F :R L -M

Litteraturhänvisning

Gunilla Halldén (red) 2007, *Naturen som symbol för den goda barndomen*. Stockholm: Carlsson Bokförlag.

Gunilla Halldén 2011, *Barndomens skogar. Om barn i natur och barns natur*. Stockholm: Carlsson Bokförlag.



Frisk i naturen



Naturen är en resurs för bättre folkhälsa och bör användas mer effektivt än idag. Denna artikel beskriver varför. Inom parentes syns källhänvisningar.

I Norden, liksom hos världens i-länder i övrigt, drabbas stora delar av befolkningen av både fysisk och psykisk ohälsa pga. sina levnadsvanor. Det är samhällets ansvar att försöka åtgärda de faktorer som skapar en sådan onödig sjukdomsburda. Att ta till vara naturens hälsobringande effekter är både kostnadseffektivt och en viktig strategi för att motverka hälsans ojämlika fördelning hos befolkningen. Att arbeta över yrkeskategorier och landsgränser för ökad användning av naturen både för folkhälsan och för miljöns skull är ett sätt, en pusselbit.

Artikeln är producerad av det nordiska projektet "Frisk i naturen" vars arbete är uppdelat i fyra fokusområden: Promotion/Prevention, Psykisk hälsa, Utomhuspedagogik och Grönområden. Ett nordiskt samarbete kring naturen som resurs för folkhälsa och en hållbar samhällsutveckling är intressant och viktigt med tanke på de nordiska ländernas gemensamma förutsättningar och traditioner. Vi bör tillsammans ta krafttag i dessa frågor.

Prioritering av samhällsinsatser
I Sverige använder sig hälso- och sjukvården av behandlingsmetoder som kan kosta upp till 50 000 Euro per vunnet levnadsår.(41) I det statliga

trafiksäkerhetsarbetet sätts värdet till ett vunnet levnadsår till ca 100 000 euro.(10) För hälsofrämjande åtgärder, är samhällets betalningsvilja betydligt mer återhållsam. Varför?

Särskilt när det står klart att psykisk ohälsa blir allt vanligare, även långt ner i åldrarna. Vällävnadssjukdomarna fortsätter att dominera hos en åldrande befolkning och kostnader för sjukvård och äldreomsorg väntas stiga kraftigt fram till 2050(50)

Genom den låga prioriteringen av hälsofrämjande åtgärder uppstår en hälsoskuld för samhället och en förlust av hälsa hos befolkningen. Alla är förlorare, såväl befolkningen med sämre hälsa som våra skattefinansierade institutioner som får ökade kostnader till följd av ohälsa.

Att satsa på naturen i ett förebyggande hälsoperspektiv kan bidra avsevärt till förbättrad folkhälsa. Om vi renodlar friluftslivet till en ren hälsoresurs, ett vitaminpiller med kraftfull verkan så kanske budskapet blir tydligare?

NATUR OCH FOLKHÄLSA HÖR IHOP

- 80% av hjärt- och kärlsjukdomarna och diabetes typ 2 kan förebyggas och 40 % av cancerförekomsten. (1)
- Årligen dör 35 miljoner människor världen över av livsstilssjukdomar så som hjärt-kärl, diabetes, cancer, fetma eller

psykisk ohälsa. 1,3 miljarder människor lider av övervikt. (1, 3)

- Det moderna livet och våra basala behov går inte hand i hand. Det har uppstått ett gap mellan människans biologiska, sociala och psykologiska behov på ena sidan och den moderna livsföringen på den andra. Gapet får allt tydligare konsekvenser för såväl hälsa, samhälle och miljö.
- Den mentala ohälsan är ett stort problem världen över. Själv mord är en vanligare dödsorsak än trafikolyckor i Europa. Dessutom är det alarmerande att unga personers (15-25 år) självmordsbenägenhet har ökat dramatiskt.(2)
- Övervikt och fetma har fördubblats på 30 år i Sverige och liknande siffror finns i de övriga nordiska länderna och i EU i stort. Trenden är tydlig. (3, 51)
- Studier visar att det är viktigt att "fånga upp" barnen innan 12 års ålder. Därefter är det svårare att få dem intresserade av naturbaserade aktiviteter och därmed även miljöfrågor.(36, 38) De som är miljöengagerade idag har oftast varit mycket ute som barn.

- Friluftsliv till äldre lönar sig. Äldre personer med god hälsa har ofta en livsstil med stort inslag av friluftsliv. När en grupp inaktiva, över 75 år, aktiveras fysiskt, minskar hälsokostnaderna med en tredjedel.(13) Äldres koncentrationsförmåga förbättrades efter en timmes vila utomhus.(44)
- "Vi är inaktiva 62%(52) av vår vakna tid visar en Norsk studie, i Australien finns siffror på 95%(5) Redan nu kan forskarna se att tonåringars stillasittande kommer få konsekvenser för deras framtida hälsa.(4)
- Vi har en generation på oss. Tiden är inte på vår sida. Om vi inte "räddar" den kommande generationen nu, så finns det långt färre kvar som kan vägleda unga människor ut i naturen och förstå dess värde.(31, 38)

FÖREBYGGANDE HÄLSOVÄRD

-BÅDE FYSISK OCH PSYKISK

Det är viktigt att förstå den potential som ligger i att förebygga ohälsa och att främja hälsa, såväl ur ett individperspektiv som i ett samhällsperspektiv. Vi måste skifta vårt tankesätt från behandling till förebyggande insatser. Samhällets förmåga att ta hand om alla som blir sjuka på grund av sin livsstil



blir allt mer otillräcklig. Hälso- och sjukvården bör se friluftsliv och naturupplevelser som ett komplement till läkemedel och i samarbete med samhället i övrigt medverka i att utveckla kostnadseffektiva insatser som påverkar grundläggande orsaker till sjukdom och ohälsa.

Hur kan naturen förebygga?

- *Den reducerar stress* och förbättrar återhämtningen. Naturen har lugnande inverkan på oss, stresshormonerna går ner och återhämtningen är effektiv. Även korta naturmöten på 4-5 minuter hjälper.(8) Kronisk stress är skadligt för oss och kan leda till livsstilssjukdomar såsom hjärt- kärl sjukdomar, diabetes, depression, demens och cancer.(38)

- *Den ger smärtlindring.* Bara åsynen av natur kan leda till att patienter mår bättre, oroar sig mindre, upplever mindre smärta och tillfrisknar snabbare.(9, 11)

- *Den ökar motivationen till fysisk aktivitet* (låg tröskel). Friluftsliv är den aktivitet som lättast motiverar människor till ökad fysisk aktivitet. (6)

- *Den gör att man rör sig mer.* Vid samma typ av aktivitet rör man sig mer utomhus.(11)

- *Den stärker immunförsvaret*(37). Vi blir mindre sjuka ute på grund av att luftburna smittämnen får svårare att spridas. En annan orsak till färre infektioner är solens UVB- ljus som producerar D-vitamin i huden som i sin tur involveras i processer som gör immunförsvaret mer starkare. Låga nivåer av vitamin D hör också ihop med fetma. (11, 12)

- *Den är bäst i test för äldre.* Äldre som lägger om sin livsstil från passiv till aktiv kan förlänga oberoendet och klara sig själva i ytterligare 8-10 år. Balans, koordination och rörlighet tränas bra i naturen. Äldre får även generellt en bättre livskvalitet, de återhämtar sig snabbare (bättre än genomsnittet),(8) både efter ansträngning och efter sjukdom om de vistas i gröna områden.(13)



Bättre sömnkvalitet, mindre av ångest, minskad risk för akut hjärtåkomma och förbättrat socialt liv är andra positiva effekter.(35)

- *Den hjälper hjärnan att varva ner.* Tankarna klarnar i naturen, vi upplever mer "spontan uppmärksamhet" och kopplar bort den "riktade uppmärksamheten" som kräver mental energi och stör vårt undermedvetna. Spontan uppmärksamhet stimuleras av mjuka sinnesintryck som skänker vila och återhämtning.(14)

- *Den ger bättre sömn* (37). Barn som är ute mycket om dagarna sover längre om natten än barn som är mer inomhus. Ju mer solljus som träffar tallkottskörteln desto lägre blir melatonin halten i blodet under dagen. När mörkret faller strömmar melatonin ut i kroppen. Melatonin är kroppens eget sömnmedel som också nns som läkemedel. Barn behöver troligen sova mer än de gör idag. För lite sömn kan också ge ökad vikt hos barn och vuxna. Under de senaste 10 åren har barns sömntid per dygn minskat.(16)

PSYKISK HÄLSA

Hur kan naturen bidra till psykisk hälsa?

- *Den är balsam för själen.* I naturen nns något spirituellt, den anknyter



till vårt inre och skapar sammanhang i tillvaron, samtidigt som man får ett intryck av att vara del av något större. Naturen kan ge själslig styrka(33) och friluftsliv kan ge perspektiv på livet i såväl vardag som i svårare stunder av sorg eller kris.(34)

- *Den har bättre effekt på de utsatta grupperna i samhället.* Barn från fattigare familjer är i högre grad beroende av de kvaliteter som finns i deras närmiljö och det verkar också som om naturens effekter får ett större genomslag på hälsan när utgångsläget är sämre, både bland vuxna och barn. (18)

- *Den ger sinnesfrid och lyckorus.* Bara att vistas i naturen inger oss lugn, den är vår ursprungsmiljö och vi kan uppleva en känsla av frid. När vi hör ljudet av vatten, fåglar som kvittrar eller suset i löven så ger det oss ny energi.(19)

- *Den ger en förstärkt känsla av sammanhang och högre hälsovinster.* Den sociala aspekten av friluftsliv är viktig och ger människor en Känsla Av SAMmanhang (KASAM) som har ett starkt samband med upplevd god hälsa, särskilt mental hälsa och livskvalitet.(17) Det ligger en

hälsovinster i att bara vara i naturen.(15) Effekterna påverkas inte av vilken typ av aktivitet, intensitet och varaktighet aktiviteten har, endast huruvida man genomför "grön motion". (11, 20)

- *Den minskar aggression.* Grönområden i sig själva är kopplade till minskad kriminalitet, aggression och våldsutövande.(21) Bostadsområden blir tryggare och mer familjära.(11)

- *Den har effekt via trädgårdsterapi och annan grön omsorg.* Det finns begränsat men positivt vetenskapligt stöd för användning av trädgårdsterapi och annan grön rehabilitering och omsorg. Den visar att grön rehab minskar social isolering, förbättrar den mentala hälsa, underlättar återgång i arbete, ökar välbefinnandet och förbättra individens sociala situation. (46)

UTOMHUSPEDAGOGIK

Morgondagens vuxna och beslutsfattare formas idag och skolan är en viktig arena. Evidensen för bästa skolresultat talar för att alla sinnen bör aktiveras i lärandeprocessen. Med utomhuspedagogik tillgodoses kroppens behov av rörelse och hjärnans tankearbete stimuleras av de olika intrycken. Utomhuspedagogik är ett viktigt komplement till lärandet i klassrummet och kan levandegöra läroplanernas intentioner i de olika ämnena och temana. Den optimala skolor/förskolegården är 5000 kvadratmeter

stor. Den bör ha en variationsrik, naturpräglad utomhusmiljö och bör uppfylla åtminstone fem av följande kriterier: rofylldhet, rymlighet, kultur, artrikedom, det vilda, lekfullt, ett "grönt torg", festligt.(43)

Hur kan naturen bidra till lärande?

Den förbättrar inlärningsförmågan. Inläring genom alla de fyra sinnena ger en mer ihållande kunskapsinhämtning.(22, 23)

- *Den förbättrar minneskapacitet och koncentrationsförmåga.* Barn som vistas i naturpräglad variationsrik utomhusmiljö är bättre på att koncentrera sig än de barn som vistas i en mer naturfattig miljö.(43)

- *Den bidrar till färre konflikter bland barn och relationen mellan lärare och elev förbättras.* Barnen blir mer sociala, lärmiljön förbättras och benägenheten att samarbeta ökar.(45) Glädjen att gå i skolan förstärks.(24) Ljudnivåerna blir lägre.

- *Den förbättrar motoriken.* Barn som vistas i en naturrik miljö visade sig vara friskare och mer motoriskt utvecklade än de som vistades i en mer naturfattig miljö, vilket i sig också ger starkare muskler.(25)

- *Den hjälper barn med diagnosen ADHD.* Barn som leker på gröna förskolegårdar med bra lekpotential är både lugnare och friskare än de



som leker på en mer enformig och naturfattig förskolegård. Barnen fungerade bättre efter vistelse, lek och promenader i naturen. Ju mer naturlig lek miljö desto lindrigare blev graden av uppmärksamhetsstörning.(25, 26)

- *Den ger friskare och lugnare barn.* Naturen verkar som en lugnande medicin – ”ett naturens valium”.(37)

- *Den förbättrar elevernas prestationsförmåga.* Detta har visat sig i standardiserade kunskapstester i språk och matematik. Antisocialt beteende minskar såsom våld, mobbing, skadegörelse och nedskräpning samt att man kan se en nedgång i sjukfrånvaron. (47)

- *Den bidrar till en mer genusneutralt lekplats?* Studier visar att pojkar och flickor leker mer lika lekar i skogen så som att hoppa på stenar, bygga kojor och klättra i träd.(39)

- *Den ger färre sjukdagar i skolan.* Redan 1998 visste vi att: 5-25 timmars vistelse i lärmiljön utomhus ger 7 sjukdagar/år medan mindre än 5 timmars utomhus ger 37 dagars sjukfrånvaro.(42)

GRÖNOMRÅDEN

Grönområden har stor betydelse för hälsan. Forskningen visar att de som har tillgång till grönområden inom en kilometers radier lever längre och håller sig friskare. Detta samband är ännu tydligare när det gäller socioekonomiskt svaga grupper och barn. Avståndet till grönområdet från bostaden är viktig för besöksfrekvensen och framför allt de regelbundna besöken. Man ser en nedgång i besök redan vid 100 meter avstånd men det blir särskilt tydligt vid 600 meter. Då minskar antal dagliga besök ytterligare(28)

Förutom avståndet till grönområdena där man bor är det även viktigt med deras kvaliteter och innehåll. Det mest väsentliga är storleken (helst över 5 hektar, dvs. ”klassiska” parker), bra stigar och leder med god belysning, vackra utsikter, många stora träd, vatten, lugn och ro och känslan av trygghet.(27, 28)

En norsk undersökning visar också

att närheten till naturen påverkar trivselen positivt i ett bostadsområde. (29)

NATURKONTAKT OCH HÅLLBAR UTVECKLING

Med ökad naturkontakt kan vi förvänta oss ett förbättrat hälsoläge hos befolkningen. Därmed uppnås positiva effekter på samhällsnivå i form av förbättrade studieresultat hos unga, ökad produktivitet och sysselsättning samt en dämpad kostnadsutveckling för vård och omsorg.(32)

Genom att stärka den tätortsnära naturens ställning i samhällsplaneringen uppstår därtill en rad andra hållbarhetseffekter kopplade till detta.

Hur kan tätortsnära natur bidra till hållbar utveckling?

- *Den stimulerar näringsliv/turism(48).*
- *Den främjar upprätthållandet av ekosystemtjänsterna*(49).*
- *Den minskar kriminalitet och vitaliserar bostadsområden(23, 11).*
- *Den motverkar ojämlik hälsa med dess negativa sociala och ekonomiska konsekvenser(40).*
- *Den är gratis*
- *Den visar på något ökat miljöengagemang(31,37).*
- *Den ökar spontan fysisk aktivitet*
- *Den främjar, biologisk mångfald(47,49).*

EKONOMISKT FÖRSVARBART

Befolkningen blir allt äldre. Den psykiska hälsan försämras och livsstilssjukdomarna belastar sjukvård och samhälle allt mer. Det går heller inte att bortse från att mental ohälsa och den kroppsliga (somatiska) ohälsa ofta är intimt förknippade med varandra. Urpo Kiiskinen har granskat kostnader av bristande motion i Finland år 2008 och han säger att det motsvarar ca 2.5% av hälsovårdens totala kostnader, dvs. 200-250 miljoner euro.(7) Norska beräkningar visar att om 10 000 människor går 10-15 minuter extra varje dag, kommer det innebära en välfärdsvinst på 250 miljoner NOK årligen.

Ett kvalitetsjusterat levnadsår är



i detta sammanhang värdesatt till 500 000 NOK.(53) Det är oerhört angeläget att vi agerar NU både för den enskilde och för samhället i stort. (30) Vi har tillräckligt med bevis för att satsa på naturen för folkhälsans skull och ingen tid att spilla på att invänta mer forskning även om den är välkommen. Sambanden mellan hälsa, naturbaserade aktiviteter och möjligheterna att bromsa vårdens kostnader och öka välfärden är starka.

T : A S "F . . "

F : R L -M ()

T W (-)

Texten är tidigare publicerad som folder. Se www.frisknaturen.org



Källor

- 1 WHO: The global report on chronic disease prevention and management, (2005)
- 2 WHO -Prevention of mental disorders: effective interventions and policy options: summary report/a report of the World Health Organization Dept. of Mental Health and Substance Abuse
- 3 Obesity in Europe. International Obesity Task Force 2002. <http://www.who.int/dietphysicalactivity/euobesity.pdf> & Fetma Skandinavien Perspektiv nr 2-(2002) av journalisten S. Olsson, Köpenhamn
- 4 Rörbeck 2009 se (ref 37, sid 57).
- 5 Owen Neville, University of Queensland Brisbane Australia
- 6 Synovate (2010) oktober, Norge
- 7 Paljonko liikkuu matto muus maksaa? – kustannusvaikutustutkimus, Urpo Kiiskinen, Ph.D. Terveystaloustieteen asiantuntija, Eli Lilly Finland Erikoistutkija, THL (2009)
- 8 Wells & Evans, (2003), Grahn P & Stigsdotter U, (2003); Björk et al, (2008) P. Grahn och J. Ottosson SLU Alnarp, Kaplan (1995), Hartig Terry "I naturen sjunker blodtrycket" Skog & forskning (2003) nr 2
- 9 R. Ulrich (1991) och Norling, (2001)
- 10 Värden och metoder för transportsektorns samhällsekonomiska analyser – ASEK 4. SIKA rapport 2009:3.
- 11 Moore et al, (2003) & Green exercise and health – scientific evidence on outdoor recreation and exercise based on selected studies Dr R. Laukkanen, Adjunct Professor University of Oulu Department of Health Sciences Oulu, Finland
- 12 Bergman et al, (2008)
- 13 I. Norling och E.-L. Larsson (2004) "Ett gott och friskare liv som äldre"
- 14 R. & S. Kaplan, (1989) The Experience of Nature – a psychological perspective. Cambridge: Cambridge University Press ISBN 0-521-34139-6/ Naturvårdsverket (Sve) Naturen som kraftkälla ISBN 91-620 8252-3 (2006)
- 15 SINTEF helse rapport (Norge) – analyse og dokumentasjon av friluftslivets effekter på folkehelse og livskvalitet, (2009).
- 16 M. Söderström, preldata KIDSCAPE projektet (2010), Iglowstein et al, (2009).
- 17 Eriksson M. Unravelling the Mystery of Salutogenesis. The evidence base of the salutogenic research as measured by Antonovsky's Sense of Coherence Scale & Åbo Akademi University Vasa. Folkhälsan Research Centre, Health Promotion Research Programme, Research Report 2007:1. Folkhälsan. Turku 2007
- 18 Mitchell & Popham, (2008), Ottosson & Grahn (2005) & Mårtensson, (2009)
- 19 M. Townsend/ Urban Forestry & Urban Greening 5 (2006) 111-120
- 20 Prette et al (2007) & Matsouka et al (2005) se översikt (11)
- 21 Kuo and Sullivan 2001 se översikt (11)
- 22 B. Brügge et al (1999) "Friluftslivets pedagogik" & A. Szczepanski ass visiting prof Outdoor Education, Director National Centre for Outdoor Education (NCU) Linköping University
- 23 Sullivan et al. The fruit of Urban Nature. Vital Neighborhood Spaces. Environment and behaviour. Vol. 36 No.5, September 2004 678-700.
- 24 Rodkildepjektet, et case studie af en naturklasse Videblade park og landskab maj 2008, nr 12.0-10 E. Mygind, Institut för Idrott, Köpenhamns universitet
- 25 Grahn et.al (1997) "Ute på dagis Hur använder barn daghemsgården?" Alnarp Stad & land nr 145
- 26 Mårtensson et al, (2009) & Faber Taylor et al, (2001)
- 27 Morbidity is related to a green living environment; J Maas, RA Verheij, S de Vries, P Spreeuwenberg, FG Schellevis, P P Groenewegen EMgo institute VU University, Medical Centre Amsterdam, the Netherlands
- 28 Lok fold ud i byens grønne områder af J. Schipperijn, Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet, DK og U. K Stigsdotter Skov & Landskab DK, Influences on the use of urban green space – A case study in Odense, DK av J. Schipperijn & U.K. Stigsdotter a, T.B. Randrup b, J. Troelsen c, Factors in influencing the use of green space: Results from a Danish representative survey J. Schipperijn et al
- 29 TNS Gallup, Natur och Miljöbarometern (2010) Norge Nordmenns holdninger og atferd i naturog miljøvernsspørsmål av Truls Nedregård
- 30 Mer friluftsliv – fakta om friluftslivets positive effekter Svensk Friluftsliv
- 31 Nature, Childhood, Health and life Pathways J. Pretty, C. Angus, M. Bain, mfl. (2009-2) University of Essex
- 32 Suhrcke, M. et al. The contribution of health to the economy of the European Union. The European Commission, 2005
- 33 N. Uddenberg (2005) KSLA "Friluftsliv – Framtid- Folkhälsa
- 34 K. Sandell (1996) Nordisk Samhällsgeografisk Tidskrift, No 22
- 35 R. & M. Küller (1994) "stadens grönska, äldres utevistelse och hälsa" Byggnadsnämnden R 24
- 36 Children, Youth and Environment (Vol 16:1) <http://www.news-medical.net/news/2006/03/14/16628.aspx>
- 37 Den nyttiga utevistelsen? Forskningsperspektiv på naturkontaktens betydelse för barns hälsa och miljöengagemang. F. Mårtensson, E. Lisberg Jensen, M. Söderström, J. Öhman. Rapport 6407
- 38 Dr W. Bird (2011) www.friskinaturen.org/media/dr_william_bird_oslo_v2_1_.pdf
- 39 E. Änggård skogen som pedagogisk praktik ur ett genusperspektiv. I Anette Sandberg (red) Miljöer för lek, lärande och samspel (sid 107-136) Lund: studentlitteratur
- 40 Fysisk aktivitet; omfang, tilrettelegging og sosial ulikhet. Breivik m. Nasjonalt råd for fysisk aktivitet, 2011
- 41 Läkemedelsförmånsnämndens allmänna råd om ekonomiska utvärderingar. 2003 & Cost-effectiveness of the promotion of physical activity in health care L. Hagberg (2007)
- 42 Barn på utedagis hade lägre sjukfrånvaro, doc MD Blennow & doc MD Söderström, Läkartidningen Vol 95 Nr:15 1998
- 43 Grahn et al. Grönstrukturens betydelse för användningen (1995) SLU Alnarp
- 44 J. Ottosson, (1998), "Med ögon känsliga för grönt", Stad och Land nr 155 Alnarp
- 45 A. Szczepanski, 2008 Lic avhandling. Handlingsburen kunskap – lärares uppfattningar om landskapet som lärandemiljö Linköping
- 46 Loughborough University 2003, Sempik/Becker (2003). Social therapeutic horticulture & Terapeutisk hagebruk ved klinisk depresjon i en Grønn omsorg kontekst: Prospektive studier på mental helse, aktive komponenter og eksistensielle forhold (NFR/JA, 2006-2011); M. Thorsen Gonzalez, G. Patil, T. Hartig, UMB; M. Kirkevold, UIO; E. W. Martinsen, Oslo Universitetssykehus HF
- 47 Hedblom, M. Birds and Butterflies in Swedish Urban and Peri-urban Habitats: a Landscape Perspective. Acta Universitatis Agriculturae Sueciae (2007:60)
- 48 Wolf, K. Public response to the urban forest in city business districts. J. Arboric. (2003:29)
- 49 The Economics of Ecosystems and Biodiversity (TEEB). UNEP, 2011. www.teebweb.org
- 50 Den ljusnande framtiden är vår. Socialdepartementet, Regeringskansliet, 2010.
- 51 Kostnadsutveckling i svensk sjukvård relaterad till övervikt och fetma – några scenarier - Vårdens resursbehov och utmaningar på längre sikt ISBN 91-7188-826-8
- 52 Hansen BH, Kolle E, Dyrsstad SM, Holme I, Andersen SA. Accelerometer-Determined Physical Activity in Adults and Older People. Med Sci Sports Exerc. 2011 Jul 11.
- 53 http://www.helsedirektoratet.no/vp/multimedia/archive/00313/Helseeffekter_av_fy_313539a.pdf (lastet 17.11.2011)
- * förklaring på ecosystemtjänster: http://www.albaeco.se/sv/index.php?option=com_content&task=view&id=14

Fler tips på evidens

Bentsen, P. (2010): Udeskole: outdoor teaching and use of green space in Danish schools PhD-diss. Copenhagen: Faculty of Life Sciences, University of Copenhagen.

Cele, S. (2006): Communicating Place – Methods for Understanding Children's Experience of Place PhD - diss. Stockholm: Stockholms universitet.

Fägerstam, E. (2012): Space and Place – Perspectives on Outdoor Teaching and Learning PhD-diss. Linköping: Educational Science, Linköping University.

Gustavsson, P. E., Gustavsson, P. A., Szczepanski, A. & Nelson, N., (2008): Outdoor Education Intervention on the Mental Health of School Children Journal of School Health, American School Health Association Ohio: USA.

Jordet, A. (2007): "Nærmiljøet som klasserom" – En undersøkelse om uteskolens didaktikk i et danningsteoretisk og erfaringspedagogisk perspektiv PhD - diss. Universitetet i Oslo.

Mårtensson, F. (2004): Landskapet i leken – En studie av utomhusleken på förskolegården PhD - diss. Agraria 464 Alnarp: SLU.

Sandberg, M. (2012): "De är inte ute så mycket" – Den bostadsnära naturkontaktens betydelse och utrymme i storstadens vardagsliv PhD-diss. Göteborg: Handelshögskolan, Göteborgs universitet.

Szczepanski, A. (2008): Handlingsburen kunskap – Lärares uppfattningar om landskapet som lärandemiljö Fil Lic avhandling. Linköping: Utbildningsvetenskap, Linköpings universitet.



”Det är svensk kultur” - egendomliga friluftsvanor långt uppe i norr

Vad är egentligen friluftsliv? Och vad är nyttan med det? Förmodligen har du som läser den här artikeln (och Bladet!) en ganska klar bild av vad det är. Får jag anta att du föreställer dig en grupp människor som vandrar i en granskog, eller skidar på ett fjäll? Eftersom jag antar att du själv är friluftsutövare tänker jag mig att du tycker att det ser härligt ut. Du kanske till och med föreställer dig att friluftslivet för med sig en massa bra saker, som att man får motion och frisk luft, kommer i kontakt med naturen, lär sig något, och i förlängningen tar särskilt ansvar för miljön?

Denna typ av friluftsliv är inte självklar för alla. Många ”infödda” svenska barn får inte vanan att vandra i skog och mark från sina föräldrar. Och det finns många, med bakgrund i andra länder än Sverige, som tycker det är direkt märkligt.

Den här artikeln bygger på forskning som min kollega Pernilla Ouis och jag gjorde på Malmö högskola under åren 2008-2011. Det började med att vi skulle studera framväxten av ett strövområde där bland annat invandrare skulle kunna komma ut i naturen. Men det visade sig att det fanns mycket lite tidigare forskning om vad ”invandrare” (vi är medvetna om begreppets vaghet, men använder det som en ungefärlig

synonym till Statistiska Centralbyråns ”utrikes född eller med två utrikes födda föräldrar”) gör, eller vill göra, i naturen. Därför ägnade vi oss åt att studera olika invandrargruppers friluftsvanor och preferenser, genom att intervjua människor i parker och grönområden, och de som deltog i organiserade utryck och kursmoment. Under arbetet kom vi att vända blicken mot det svenska friluftslivets förutsättningar, ideal och gränser. Jag vill börja med att beskriva några av dessa olika traditioner.

Den svenska friluftslivstraditionen

Motsägelsefullt nog var det först när urbaniseringen tog fart i Sverige för ca hundra år sedan, som folk började idka friluftsliv. Tidigare hade de ofta arbetat utomhus till vardags. Även om man säkerligen också då upplevde positiva känslor i naturen, så var det bara ett fåtal privilegierade som var ute och strosade för skoj skull, och intresserade sig för fågelarter eller vackra scenerier.

De välbärgade, som hade råd och möjlighet att vandra, resa till fjällen eller nöjessegla, lanserade sitt fritidsintresse som hälsosamt och bildande. Genom att uppleva landskapet, tänkte de sig, skulle folk utveckla ”fosterlandskänsla”. Man skulle bli tålig och tänja sina

gränser. I slutet av artonhundratalet bildades föregångaren till dagens Friluftsfrämjandet, som lade grunden till det ”fysiska friluftslivet”, vilket även har förankring i norsk, engelsk, tysk och nordamerikansk tradition (d.v.s. bland europeiska ättlingar). Generaliserande kan man beskriva det ungefär så här: En inte alltför stor grupp människor för yttar sig, helst utan motorer, i ett naturpräglat landskap, helst så opåverkat som möjligt och gärna långt från staden.

Något årtionde senare bildades Svenska Naturskyddsföreningen. Dess medlemmar tillförde ytterligare en ingrediens: fokus på artkunskap. Detta var uppstarten till det ”vetenskapliga friluftslivet”. Bland dess utövare blev det ideal att registrera, lägga märke till, kartera och samla in t.ex. växter.

Kunskapens och enkelhetens ideal

Det fysiska förhållningssättet och det vetenskapliga bildade tillsammans kärnan i det svenska friluftslivet, som i sin tur blev viktigt för idén att ”svensarna är ett naturälskande folk”. Kärleken till naturen omgärdades redan från början av vissa moraliska ideal. Tidigt började renlärliga friluftsmänniskor kritisera folk som åkte tåg till en fjällstuga och fikade, låg och vilade i parkerna, eller, senare på femtiotalet, körde

till en parkeringsficka och åt vid sin bil. De varken motionerade eller letade arter – var de inte lite slappa? Friluftslivet skulle helst vara härdande eller danande, inte bara avkoppling och njutning.

Under sextio- och sjuttioalet knöts den vetenskapliga traditionen till kritiken mot industrisamhällets avigsida: miljöproblemen. Genom att så många friluftsjaktiva hade kunskaper om arter och samband, kort sagt om ekologi, blev det naturligt att de gjorde sina röster hörda i miljödebatten. Den materiella enkelheten, som hela tiden funnits som ett ideal, ck också en starkare ideologisk förankring i kritiken mot masskonsumtion.

Mer eller mindre uttalad inom friluftsrörelsens olika delar fanns ett större, ideologiskt anslag. Det kunde ta sig olika uttryck, men i grunden fanns en gemensam uppfattning att "friluftsvana", artkunskap, gemenskap och föreningstradition inte var självändamål, utan viktiga element i medborgarskapet och i demokratin.

Skolan och utepedagogiken

Vi är nog många som upplevt den traditionella svenska biologiundervisningen. Den var faktatung, men också prestigefylld, och följde traditionen efter nationalhelgonet Linné. Att hitta och namnge var liksom kärnan i undervisningen. Men någonstans på sjuttio- och åttioalet ändrades idealen inom den pedagogiska världen. "Korvstoppning" och "utantillkunskap" kom i vanrykte till förmån för en mer kommunikativ



kunskapssyn, där sammanhang och självständigt tänkande premierades. Under vår forskning har vi ofta hört från lärare att "Man ska inte behöva kunna en massa arter". Underliggande fanns nog en tanke att den som får ett intresse för de större sammanhangen självmant kommer att lära sig detaljerna. Idag ser vi att så inte blev fallet. Uttalandet att "Många unga kan ingenting alls om naturen" har också blivit vanligare.

Invandarmottagning och friluftsliv

På åttio- och nittioalet uppstod en ny typ av verksamhet i Sverige: Flykting- eller invandarmottagningen. Det var nu samhället började se "introduktionen" till det svenska som en kollektiv angelägenhet. Man började formalisera undervisningen för nytillkomna invandrare. Språk, arbetsmarknad och föreningstradition skulle förmedlas till de nytillkomna. Även det svenska friluftslivet blev föremål för förmedling, i första hand

genom att man undervisade om Allemansrätten. I många föreningar växte en önskan fram att inkorporera nytillkomna i verksamheten, med tanke på alla de goda värden man ville sprida. Bland de vana, svenska friluftsjaktivarna och utepedagogerna har man haft mycket goda föresatser med projekten, som ibland varit framgångsrika, så att nytillkomna själva blivit aktiva friluftsjaktivare. Men ibland har både de svenska organisationerna och de som varit föremål för projekten stått främmande för "de andras" sätt att umgås med naturen.

Naturumgägeskulturer

Kultur kan beskrivas som paket av vanor, föreställningar och värderingar som dominerar inom en grupp människor. Alla människor har och utövar kultur. Det vanliga är att man bedömer andras handlingar utifrån det kulturella schema som man själv är en del av, både i stort och smått. Det innebär nästan alltid att man utgår från att det egna sättet är det rätta, och andras sätt är konstiga, för att inte säga direkt felaktiga. Genom att vara uppmärksam på hur ens egna förgivettaganden skiljer sig från andras, kan det bli lättare att kommunicera.

Det svenska friluftslivet är uttryck för en väldigt speciell kultur. Det blev vi varse när vi började intervjua människor från Polen, Afghanistan, Somalia, Etiopien, Tjetjenien, Kroatien, ailand, Palestina, kurdiska Irak, Irak, Grekland, Makedonien och andra länder. Det säger sig själv att alla dessa informanter har mycket skiftande kulturer för sitt naturumgäges och vi kan inte diskutera alla i detalj här. Men vi har sett några mönster i vad





informanterna reagerat på.

Vilka är dessa då? Ja, flera har uttryckt förvåning över att svenskar tycks gilla att vara ensamma i naturen. Detta står i stark kontrast till det "sociala naturumgänget" som många, särskilt från utomeuropeiska länder, känner starkast för. Att vara tillsammans uttrycks ofta som ett mål med en ut ykt, gärna era familjer och vänner. Till samvaron hör att äta, och då inte en ostmacka, utan god, lagad mat. Maten och umgänget beskrivs som mycket avkopplande, och informanterna vittnar om hur de efter en ut yktsdag känner sig styrkta och lugnade. Det ska helst ske på ett ställe med grönska och fin utsikt, men det behöver inte vara i ett "örört" landskap. I många kulturer är ett parkområde, med bänkar, stigar och kiosker, ett utmärkt ut yktsmål.

I det svenska friluftslivet är för yttning vanlig, helst i rask takt. Vi har träffat många informanter som gärna tar en promenad och vet att rörelse är bra för hälsan – men det är inte säkert att man vill kombinera upplevelsen av naturen med att gå långt. Det "nyttiga", ibland strapatsbetonade och gärna bilbefriade, idealet för naturumgänget är ett typiskt uttryck för det nordiska friluftslivets värderingar. "Det är svensk kultur..." sa några somaliska kursdeltagare förklarande till varandra, när de blev utskickade på en kvällspromenad i kallt höstväder.

"Det nns inget dåligt väder, det nns bara dåliga kläder" är en ofta upprepad ramsa bland hårdföra svenska friluftsutövare. Om man däremot ser naturvistelsen som en

social begivenhet är det inte självklart att man ger sig ut i skogen när det regnar och blåser. Några informanter förklarade att de såg ut ykten som en fest, och då ansåg man det passande att ta på sig riktigt na kläder. Vi har hört flera naturpedagoger reagera: "De kom ju i högklackade skor och na klänningar". Två helt olika kulturella "scheman" för hur man uttrycker sin kärlek till naturen möts här. Vi har också träat invandrare som beskriver inköpet av sina första par gummistövlar som ett steg in i en svensk livsstil.

Att kunna arter är centralt i den svenska friluftstraditionen. "Invandrare kan inget om naturen" hör man ibland. Men detta är mycket komplext. För det första kan det hända att "invandrarna" (återigen denna vaga grupp) mycket väl kan en massa om naturen. Men kanske i



första hand om den natur där de själva är uppväxta, och på sitt eget språk. Det kan vara betydligt mer givande att fråga deltagare på en ut ykt om de känner igen någon växt eller fågel, än om de kan det svenska namnet. Det visar sig ibland att deltagarna har en gedigen kunskap om naturen, men utgår från ett annat landskap och ett annat språk.

Många som vuxit upp på landsbygden har med sig vanan att ska, plocka örter eller svamp, det som vi har kallat "det nyttofokuserade friluftslivet", men har svårt att utöva sin vana i ett okänt land med okänd biologi. Men det kan också hända att man kommit till Sverige från en av alla världens storstäder. Och då kommer vi till en av de centrala slutsatserna i vårt forskningsprojekt.

Naturumgängets urbanisering

Allt er människor bor i städer, i Sverige som i andra länder. Urbaniseringen är en pågående omställning i allas vårt förhållande till naturen. Allt er människor, världen över, i alla etniska grupper, blir främmande för att vistas i naturen, för hur mat produceras och för vad arter heter. Det man inte behöver kunna, det kan man inte. Skolan har i Sverige inte heller bidragit till inläringen på samma sätt som tidigare. Som en (svensk) student berättade: "Vi har aldrig fått lära oss något om arter. Vi har bara hållit på med hållbar utveckling". Naturen blir något stort och hotat, men inte något man själv har kunskap om.

Det tråkiga med urbaniseringen är att den för oss alla bort från naturen. Naturpedagoger, som på ett smart sätt öppnar naturen för barn och vuxna, oavsett etnicitet, har en viktig roll att fylla. Skolans fokus på miljösammanhangen har gjort att många bokstavligen inte känner igen träden för all skog. Det kanske inte är livsfarligt på kort sikt, men i det exotiska naturvetenskapliga friluftslivet finns förhoppningsvis något som är värt att bevara. Kunskapen om detaljerna, känslan för naturen och betydelsen för vår överlevnad.

T : E L J
D ,
M
F : R L -M



Att vara till

Interaktion

Vad tänker du, när jag säger att vår egentliga "hjärna" ligger i våra sinnen? Att sinnena de nierar vilka vi är och vad vi lär oss[1]? Vanligtvis hävdar vi ju, att hjärnan är säte för vår personlighet och vilja. Det blir till exempel mer och mer vanligt att förklara oönskade beteende, som brist på koncentration, med dysfunktioner i hjärnan – tänk bara på ADHD. Men verkligheten är att hjärnan är maskineriet, där olika information samlas och bearbetas. Hjärnan är först och främst "tjänare" och inte något i sig själv. Hur kan det förstås?

Om vi ser biologiskt på utvecklingen av hjärna och sinnen, är det ganska säkert att sinnena utvecklades först[2]. Anledningen är att levande varelser är helt beroende av omgivningen[3]. Organismer lever aldrig i ett vakuum. Vi ingår i kretsloppet, där vi konsumerar och utsöndrar, och vi själva är kretslopp[4]. Varför är det viktigt? Det är viktigt, därför att det tvingar oss till att titta på oss själva som en helhet och inte som enstaka delar. I ljuset av detta är det inte förnuftigt att vi "bara" ska mata hjärnan med mer information och längre skoldagar, om vi vill lära oss mer. För hjärnan kan inte matas oberoende av hur maten smakar och upplevs. Vi kan inte reduceras till vår hjärna i huvudet. Ännu viktigare är det kanske att inse att vi är beroende av samspelet med omgivningen och att det är detta utbyte, som ger riktning och mening. Det är i sinnena vi möter omvärlden[5].

Att vara närvarande

Sinnena är alltså nyckeln till att förstå vad naturskola (udeskole) och vistelse i naturen gör med oss. Det är inte

likgiltigt var vi är, och med vad vi interagerar. Organismer förnimmer. Sinnet visar vägen förbi faror och mot matplatser. Och sinnesupplevelser pågår hela tiden. Sinnena kan inte vara utanför det som är meningsfullt för en människa att uppfatta. Vi hör inte lika bra som addermöss och kan därför inte förstå världen genom att tolka de återkastade ljud vi själva avger. Även om vi kan simma, har vi inte skens sensoriska celler vid sidan av kroppen, som registrerar rörelser och tryckförändringar i vattnet. Sinnena är inte bara våra fönster till omvärlden, utan också det gränssnitt vi har till oss själva. Vi måste alltså skilja mellan de sinnena, som plockar upp förändringarna i den yttre miljön och de som syftar till förändring inom oss. Vi använder sinnesintrycken i nuet till att förutsäga framtiden[6]. Vi är beroende av upplevelsen från omgivningen och den respons, vi kan registrera hos oss själva.

Tillsynes överstiger den omedelbara mängden sinnesintryck vi upplever, i hög grad de sinnesförnimmelser vi överhuvudtaget kan bli medvetna om[7]. Detta betyder, bland annat, att sinnesupplevelsen här och nu är mer innehållsrik än den vi kan återuppleva i minnet, när vi t.ex. erinrar oss en upplevelse. Hur påverkade det på lärandet? Först och främst kan det innebära att själva upplevelsen av att vara förnimmande, har särskilda känslor (erfarenheter) förknippade med den. Erfarenheter som vi inte har förmåga att hålla fast vare sig i kort- eller långtidsminnet. Inte heller kan det göras tillgänglig för vårt medvetna fokus. Man kan lätt föreställa sig att det faktiskt känns som något speciellt att uppleva en vanvettigt vacker solnedgång, och att

denna upplevelse är kopplad till nuet, men att den bara blir bortsållad, när vi "bygger" minnet av upplevelsen, därför att det är en fördel att inte minnas sitt för utna precis som det upplevdes. Om vi hade samma upplevelse, skulle det vara svårt att skilja verkligheten från minnet[8].

Sinnesintryck i skolan?

Om vi i själva verket är rikt kännande, hur fungerar det då tillsammans med det moderna livet, som försöker få sinnesupplevelser under kontroll? Vi lär oss tidigt att sitta stilla. Med en stillasittande livsform, som kräver orörlighet och koncentrationsförmåga, försöker vi både att stänga av mängden "störningar", genom att styra oss själva, så att vi inte reagerar på yttre stimuli och genom att uppehålla oss på platser som är fattiga på sinnesintryck. I klassrummet är fokus på endast ett litet urval av de sinnesintryck, som vi har kapacitet till. Här ska vi ju främst använda hörsel och syn.

Undervisning, som äger rum skild från fenomen och händelser som undervisning handlar om, bygger på läroprocesser, som är så kallat oöine. Kunskap är i gengäld online, när det bestäms av de in uenser som kan hittas i omgivningen. Påverkan måste dock vara samtidig med och en aktiv del av bakgrunden, för att relevant kunskap ska framgå. Som



när man rör sig runt i rummet för att kunna visualisera, hur den önskade ommöbleringen kan genomföras. I en sådan situation är kunskap om inredningen i rummet beroende av, att det vid samma tidpunkt mottas input från rummet[9]. Det kan handla om lärande om vilka blad som färgas röda eller gula på hösten, när barnen är i skogen och samtidigt iakttar träden runt dem. Onlinelärande är också med i spelet, när elever klipper bokstäver ur kartong för att bättre lära sig alfabetet, eller övar mängdlära genom att fördela röda och blå pinnar i två burkar. Här utnyttjas nämligen uppfattningsförmåga och sinnesintryck att teoretisera över det, som det kroppsliga erfar. Sinnesintryck av världen hjälper lärandet med att utgöra ett sinnligt ankare[10]. Dessutom tyder mycket på att styrkan och varaktigheten av vårt minne ytterligare förstärks av det faktum att era neurala associationer ingår. Detta innebär att skogen, som naturligtvis erbjuder aktivering av era sinnesintryck än klassrummet, direkt orsakar ett förbättrat minnesspår, som kunskap om skogen kan hängas upp på.

Kunskap är o☐ ine

Det mesta av den kunskap, som vi delar med varandra, och som vi undervisas om, nns dock som o☐ ine-tänkande. När vi hör om exotiska destinationer som Påskön, eller om Napoleonkrigen och även om livet på dinosauriernas tid, får vi kunskaper, som vi inte själva har eller kan ha upplevt. Detsamma gäller också grannens berättelse om sin barndoms hund eller politikernas förklaringar om förhandlingarna vid förhandlingsbordet. Alla historiska beskrivningar har, av goda skäl, den karaktären.

Detta innebär alltså att kunskap inte alltid upplevts med våra sinnen. Spelar det någon roll för kvaliteten på kunskap, att den är självupplevd online, i förhållande till att det endast förstås o☐ ine? Det ger sig självt att vi accepterar att undervisningen i historia sker i klassrummet, eftersom medeltiden, digerdöden och istiden tillhör en svunnen tid, som vi aldrig kan komma att uppleva. Det är därför vi måste tillgripa andra former av undervisning än direkt erfarenhet av objekten i fråga. Men om vi är



kännande varelser, som först och främst lever mitt i nuet, är det då inte ett problem, att vi så ofta uppmanas att ta itu med tänkande, som sker o☐ ine? Även när upplevelser i nuet inte kan användas till att minnas bättre, är de viktiga. De ger oss en befriande känsla av att vara till. Kanske det viktigaste i världen!

T :T S
F :N H

Källor

1. Se Schilhab, T (2013). Why animals are not robots. Phenomenology and the Cognitive Sciences. Under trykning.
2. Se f.eks. Sheets-Johnstone, M. (1998). Consciousness: A natural history. Journal of Consciousness Studies, 5(3), 260-294.
3. Se en ganska overbevisande udlægning i Deacon, T. W. (2012). Incomplete Nature: How Mind Emerged from Matter. W. W. Norton.
4. Maturana, H. R., & Varela, F. J. (1998). e tree of knowledge. The biological roots of human understanding. Boston: Shambala.
5. Hoffmeyer, J. (2012). The natural history of intentionality. A biosemiotic approach. In: T. Schilhab, F. Stjernfelt & T. Deacon (Eds.), e symbolic species evolved, (pp. 97-116). Dordrecht: Springer.
6. Hesslow, G. (2012) Current status of the simulation theory of cognition. Brain Research 1428: 71-79.
7. Prinz, J. (2007). Mental pointing. Phenomenal knowledge without concepts. Journal of Consciousness Studies, 14(), s.
8. Arbuttnoth, K., D., Geelen, C. B. & Kealy, K. L. K. (2002). Phenomenal characteristics of guided imagery, natural imagery, and autobiographical memories. Memory & Cognition 30 (4): 519-528.
9. Wilson, M. (2002). Six views on embodied cognition. Psychonomic Bulletin & Review, 9(4): 625-635.
10. Hutchins, E. (2005). Material anchors for conceptual blends. Journal of Pragmatics, 37: 1555-1577.



Utemiljön på förskolan som hälsofrämjare

Barn som lever i västliga industrinationer har på många sätt fått det allt bättre under de senaste årtiondena. De mest farliga sjukdomarna har vaccinerats bort eller till och med utrotats, bättre hygien har också bidragit. Samtidigt börjar annat som hotar barnens hälsa göra sig gällande, något alla som har eller som arbetar med barn kan intyga.

Brist på fri rörlighet

Barns rörelsefrihet begränsas alltmer genom att deras klassiska lekarenor och transportvägar blivit trafkarfarliga, har förtätats, byggts bort eller styckats med staket. Resultatet blir minskad fri rörlighet. Brist på rörelse måste betraktas som lika allvarligt som vitaminbrist. Vad som händer när barn (ja människor överhuvudtaget) rör sig för lite är att blodkärlen stelnar. Friska blodkärl kan liknas vid små elastiska gummirör som töjer sig och drar sig samman med varje blodvåg som med varje hjärtslag fortplantar sig genom kärlsystemet. När blodkärlen stelnar kan de inte töja sig lika bra vilket får allvarliga konsekvenser, bland annat stiger blodtrycket. Hur mycket rörelse behöver barnen? Med steg som mått behöver pojkar minst 15000 per dag, flickor minst 12000. Man vet numera också att stillasittande i sig självt är skadligt. Idag väger 15-20% av alla svenska förskolebarn för mycket. Rörelsefrihet är därför viktigt!

För mycket eller för lite sol

Barnen får mindre sol på vinterhalvåret än vad de skulle kunna få och ofta för mycket på sommaren. För lite sol innebär för lite vitamin D vilket i kombination med rörlighet är nödvändigt för att skelettet ska bli starkt och hålla livet ut. Från

november till februari råder det vitamin D-vinter här, dvs. solen är för svag för att vi ska kunna bilda vitaminet även om en del kommer från maten, speciellt fisk och ägg. Med mycket utevistelse går det att dra nytta av solen långt in på hösten och tidigt på vårvintern för att få bättre "underhåll" av sitt vitamin D-förråd, och under vårvintern förbereder sig skinnet för den allt starkare solen. Det behövs bara ca 15-30 minuter under en solig vår-sommardag. För mycket sol och solsveda är skadligt. Barn är speciellt känsliga. Vanligtvis gör dessa skador ingenting, men upprepas de för ofta kan det gå snett och en hudcancer utvecklas till slut. Så lagom sol är viktigt!

Oroliga barn

Egentligen är det inte konstigt barn är oroliga. Kraven på både dem och de vuxna blir fler och fler, samtidigt som mer eller mindre ovidkommande sinnessintryck tränger sig på, såsom höga ljudnivåer och annat oönskat ljud, t.ex. trafikbuller. Barn behöver tid för återhämtning. Förutom god sömn och middagsvila ger lugna vår dit barnet kan dra sig tillbaka för en stund god vila från "livets larm". Tysta krypin bland gröna buskar eller granar är perfekta. Utomhus är också och utrymmet större och ljudnivån lägre. Detta sistnämnda är viktigt ty vad händer med barn som trängs på för lite yta? Många barn kanske upplevs som stökiga och oroliga fastän de inte skulle vara det om miljön upplevs som stimulerande, lärorik och roigivande på samma gång.

Spretiga problem

Brist på rörelse, för mycket eller för lite sol, barnens oro och oro för

olyckor. De mest som är verksamma som pedagoger i förskola och skola lär ha erfarenhet av att avsändare med vitt skilda ambitioner för bättre folkhälsa vill sälja in sitt budskap i verksamheten, och att de anställda upplever det som en extra pålaga och därmed ett extra krav. Det måste upplevas som särskilt påfrestande om personalkåren möts av budskap som sinsemellan inte verkar ha något samband. En avsändare som med all rätt framhåller vikten av att barnen måste röra på sig mer kanske försöker sälja in ett åtgärdsprogram som kräver stora ändringar i dagsplanering och kanske schemaläggning av speciella gymnastikpass. En annan avsändare, även den med all rätt, gör gällande att barnen inte bör bränna sig i solen. Det ställer krav på att personalen ska se till att barnen har keps och kläder på sig, smörjer in sig med solskyddsmedel och håller sig inne mitt på dagen under senvåren och sommaren. Hur roligt är det? Finns det en lösning? Ja, det gör det.

Utemiljön

I Socialmedicinsk tidskrift med temat "Förskolans utemiljö. Hälsoaspekter" finns allt att läsa om vår forskning om vad förskolornas utemiljöer betyder för barnens hälsa. Det är i förskolan som de yngsta tillbringar lejonparten av sin vakna tid. Vi vet nu att förskolemiljöer som uppfyller en viss "kravlista" inbjuder barnen till att röra på sig mer, leka "under och emellan", dvs. röra sig bland träd och buskar. I korthet innebär det att det finns yta, kuperad terräng och växtlighet som barnen använder i sin lek. Det innebär att de alldeles av sig själva är fysiskt aktiva genom att kunna leva ut sin spontana vilja till rörelse, och samtidigt följer solskyddet med. Träd och buskar skuggar och gör solen mycket skonsammare. Brännande sol blir bara hälften så stark bland gröna skuggor. Barn som får vistas i sådana förskolemiljöer rör sig mycket mer och kan i stort sett vara ute hela dagen utan att behöva skydda sig för solen. På sommaren kan vattenlekar med fördel planeras tidigt på morgonen eller sent på eftermiddagen. Förskolor med naturmiljöer gör också att personalen trivs bättre för att det är roligare att vara ute. Sådana miljöer underlättar

därmed också arbetet för personalen som dock kanske måste räkna med att det blir lite mer skrubbsår. Det väcker också frågor om vad som krävs för att rätt kunna balansen mellan att skydda och att lära sig att hantera faror, frågor som måste diskuteras. Sammantaget visade vår forskning följande:

- Barnen tog 1500 – 2000 extrasteg per dag med 7 timmar på förskolan.
- Barnen kunde vara ute hela dagen utan att få för mycket sol (gäller norra och centrala Europa).
- Barnen hade färre koncentrations-svårigheter.
- Barnen var smalare.
- Barnen sov längre på natten.
- Barnen var mer fysisk aktiva ute än inne.

Med en grön och spännande utemiljö med grus och stenar och stubbar kommer det hälsofrämjande beteendet alldeles av sig självt. Det hälsosamma valet har blivit det lättaste valet!



Denna utemiljö är mycket solutsatt, ja rentav hälsovådlig. Förutom risken för brännskador av den starka solen kan temperaturerna under en högsommardag bli över 50 grader. Saknas möjlighet att gå på utflykt återstår bara innevistelse. Denna miljö sporrar inte heller till aktiv lek och stimulerar därmed inte den fria rörligheten. Finns dessutom staket som styckar av gården minskar rörligheten ytterligare och barnen kan inte uppsöka skugga om sådan skulle finnas någonstans.

C B
I I
F D K
 I

Socialmedicinsk tidskrift med temat "Förskolans utemiljö. Hälsoaspekter" 2013 årg. 90, nr.4, kan beställas på www.socialmedicinsktidskrift.se

Denna utemiljö är lagom vildvuxen och sporrar barnens nyfikenhet till att varje dag upptäcka nya spännande saker. Grönskan dämpar den starka solen så att barnen kan vistas här hela dagen utan att bli sönderbrända samtidigt som de får tillräckligt med sol för sin vitamin D-bildning. Genom att väcka nyfikenhet, fantasi och aktiv lek ökar den fria rörligheten och därmed den fysiska aktiviteten med över 20%. Barnen kan fritt söka sig till skugga, springa ut i solen och in i skuggan igen.



Ätliga skolgårdar

Redan år 2008 eller 2009 hörde jag för första gången talas om Kaliforniens frodiga skolgårdssatsningar. En kollega, Helle Barret hade varit på besök för att titta på Kaliforniens biblioteksverksamhet och visade bilder på ett personalmöte. På en av bilderna visade hon en utsikt över en skolträdgård som var helt enorm. Hon berättade att skolan hade en egen skolträdgårdsmästare anställd. Så såddes ett frö hos mig. Och äntligen fick jag i år möjlighet att åka dit och se det med egna ögon. Min förhoppning är att vi i Sverige kan återerövra skolträdgården med alla dess kvaliteter. Vi kan hämta mycket inspiration från Kalifornien och andra platser i Världen, där värdet av skolträdgårdar har börjat återupplivas. Jag hoppas du genom denna artikel får idéer för framtida projekt.



Alice Waters, grundare av Edible Education i Berkeley.

Ätlig undervisning

Ätlig undervisning har blivit en trend som spridit sig stort, i Kalifornien och resten av USA, som en reaktion mot ett stillasittande snabbmatssamhälle, där barnen drabbas hårt av sjukdomar och ohälsa. Det är ett sätt att ge barn direktkontakt med den mat vi äter, ett sätt att få barn och ungdomar fysiskt aktiva och att ge dem kunskap om odlingens och matlagningens grundläggande tekniker. Undervisningen följer Alice Waters' loso som bygger på följande principer (Alice Waters, 2009, Edible Schoolyards - A Universal Idea):

Mat är ett akademiskt ämne

Skolträdgården, köket och matsalen är integrerade i kärnundervisningen i skolan, så att ekologi och gastronomi hjälper till att ge liv åt alla ämnen, från att läsa och skriva till vetenskap och bild.

Skolan erbjuder lunch till alla elever

Från förskola till gymnasiet, serveras alla elever ett nyttigt och gott mål mat varje dag. Bra mat är en rättighet, inte ett privilegium. Att erbjuda det varje dag ger eleverna ett positivt förhållningssätt till sin hälsa, sitt samhälle och miljön.

Skolor stödjer gårdar

Skolköket köper säsongsanpassad färsk mat från lokala, hållbara gårdar och producenter, inte bara av hälso- och utbildningsskäl, utan även



En vackert framställd miljö kommunicerar till barnen att vi bryr oss om dem.

som ett sätt att stärka den lokala matekonomin.

Barn lär genom att göra

Praktisk undervisning, där barnen gör arbetet i odlingsbäddarna och vid skärbrädorna, väcker deras sinnen och öppnar deras medvetenhet, både till de akademiska kärnämnen och till världen omkring dem.

Skönhet är ett språk

En vackert framställd miljö, där avsiktlig tanke lagts åt allt från trädgårdsgångar till tallrikarna på borden, kommunicerar till barnen att vi bryr oss om dem.

En ideell förening i samarbete med skolan

Skolan jag besökte i Berkeley Kalifornien heter Martin Luther King Jr Middle School och eleverna är mellan 10-13 år gamla. Det är vad vi förr i Sverige kallade mellanstadium. Det går runt 1000 elever på skolan, 10 klasser i varje årskurs. Det här var skolan där Alice Waters först introducerade ätlig undervisning i

Martin Luther King Jr Middle School, Berkeley, Kalifornien.





Kompostering är en av de fyra tekniker som eleverna ska lära sig.



slutet av 90-talet. Skolträdgården är idag välutbyggd, här finns ett utbildningskök som är helt anpassat efter de pedagogiska principer som tillämpas och matsalen är otroligt vacker med stora rustika bord och bänkar och högt till tak.

Skolträdgårdsmästare

Verksamheten, som kallas Edible Schoolyard, drivs som en ideell förening på den kommunala skolans mark, så personalen är anställd i föreningen. Här finns en skolträdgårdsmästare, som har huvudansvaret för utbildningen i trädgården och trädgårdens drift, det finns två trädgårdslärare och en praktikant. I köket finns motsvarande personal; med en huvudkock, en kökslärare och en praktikant. Dessutom finns det gott om volontärer som kommer enstaka timmar varje vecka. Många skolträdgårdsmästare och trädgårdslärare på andra skolor är också anställda just i föreningar och inte direkt under skolan. Exempelvis kan det vara hem och skolföreningen som driver skolträdgårdsprojekten. I Santa Cruz som jag också besökte betalade skoldistriktet för en skolträdgårdskoordinator på 50 % på varje grundskola, och detta syns tydligt på skolträdgårdarnas kvalitet.

Organiserad undervisning

På Martin Luther King Jr Middle school finns ett mycket nära samarbete mellan skolan och föreningen och de har skrivit avtal kring hur mycket eleverna ska delta i verksamheten. Eleverna deltar mest i fyran (grade 6), då de redan sina första 8 veckor deltar i trädgårdsundervisningen varje vecka, därefter är de 8 veckor i köket osv. Målet är att de efter tre år ska ha varit i både kök och trädgård under alla årstider. Eftersom skolan är väldigt stor, så organiseras det så att alla tio fyror har samma lektion samma vecka. Det blir tio likadana lektioner varje vecka för personalen i trädgården. De är fyra personer och turas om med olika stationer och ansvar så mycket som möjligt för att det inte ska bli enformigt, men de säger att en lektion är aldrig en annan lik, eftersom eleverna är så olika.

Ett tydligt innehåll

I Sverige använder vi ofta skolträdgården och utomhuspedagogik över lag som en metod för lärande i olika ämnen. Det blir en slags ämnesdidaktik, där man går ut för att lära sig matte, svenska eller något annat ämne genom det man gör i skolträdgården. Så var det delvis också på skolan jag besökte

i Kalifornien. Men man är också noga med att trädgården och arbetet där var viktigt i sig. Det finns ett tydligt innehåll och barnen ska lära sig fyra huvudsakliga tekniker under de tre åren i mellanstadiet; jordbearbetning, kompostering, skörd och förökning. De är noga med att den akademiska kopplingen inte tar upp mer än 50 % av tiden i trädgården, resterande 50 % ska ägnas åt att träna de praktiska färdigheterna och den särskilda kursplan som finns för skolträdgården.

Skolträdgårdens pedagogiskt stödjande platser

Varje lektion i trädgården börjar i "Ramadan", en samlingsplats med en kiwipergola som skydd mot solen där eleverna sitter ner i en cirkel på fyrkantiga höbalar. Samlingsplatsen är precis lagom stor för att barnen ska komma nära varandra. Barnen hälsas välkomna, sätter sig ner, under tystnad



"Ramadan" är samlingsplatsen mitt i trädgården där alla lektioner inleds och avslutas.



Samling i Ramadan.

och väntar in skolträdgårdsmästaren och trädgårdslärarna som inleder lektionen. Lektionerna i trädgården och köket är 86 min långa och har ett väldigt tydligt upplägg, med tydliga rutiner, så att barnen ska känna igen sig från gång till gång. Ofta kan eleverna välja mellan fyra olika aktiviteter i trädgården, baserat på de fyra teknikerna de ska lära sig. Det

nns en lärare för varje aktivitet, så barnen får arbeta i små grupper med mycket tid med den vuxne. Ett viktigt mål är just att få lära sig samtala och samarbeta i mindre grupp.

I trädgården finns ett växthus och här driver eleverna upp plantor inför den stora vårfesten. Det blir ett väldigt konkret och enkelt sätt att samla pengar till trädgården. De tar

sticklingar, ympar på träd och sätter fröer.

Trädgårdsgångarna är snirkliga och det ska inte gå fort att gå från ena sidan till den andra. Här ska lugnet råda. Barnen har varit med och utformat odlingsbäddarna. En är formad som en regnbåge. Det är breda gräsgångar mellan bäddarna. Det ska vara lätt att lyckas och barnen ska kunna köra en tung skottkärra i gångarna utan att riskera att köra över plantorna. I bäddarna växer främst sådant som går att lagra eller sådant som man kan skörda många gånger. Det är svårt att ha grödor som måste sköras precis när de är mogna.

I regnbågsbäddarna växer "Tre Systrar", det vill säga majs, pumpa och bönor. Detta har indianerna odlat sedan urminnes tider och något som är väldigt tacksamt att odla ur en pedagogisk synvinkel, då kopplingar kan göras till historia, kvävefixeringen hos bönorna kan studeras, direktkopplingen till maten och hur viktig denna odlingsmetod varit genom historien för människans överlevnad, viktövningar kan enkelt göras med pumpa eller den Coombianska tekniklektionen (Året runt på Coombes school). Dessutom växer de alla stort, snabbt och frodigt vilket är intressant för eleverna att följa. Här planteras de strax innan sommarlovet och är färdiga till ankgivning. Det som inte behövs i köket får eleverna ta med sig hem till den stora mathögtiden.

Skörd

När lagringsvarorna sköras, görs de vid i trädgården innan de levereras till utbildningsköket. De försöker alltid att förädla dem så att de ska bilda ett vackert stilleben i köket. Vitlöken



Vitlöken blir ett vackert stilleben i köksklassrummet innan den används i matlagningen.



Hönsen, äggen och de spontana smakupplevelserna är motiverande krafter i skolträdgården.



flätas tillsammans med eterneller, grynen läggs i fina burkar och kryddorna hängs i vackra buketter. I trädgården finns höns, ankor och bin. Hönsen ger rikligt med ägg och eleverna uppmuntras att titta efter om det finns ägg både före och efter skolan, för att lämna in dem till köket. De hittar enkelt en korg för att samla äggen i det välorganiserade förrådet. Här har varje sak sin plats och det finns vagnar med redskap som rullas ut inför varje lektion. Allt som ska användas på vagnarna är markerat med röd tejp. Allt som ska vara inne i förrådet har gul tejp. Bakom förrådet finns två spannar med sand och linolja. Här rengör eleverna de verktyg de använt. De bara skrapar av smutsen och sen ner med det i spannen så smörjs redskapen in.

Motiverande inslag i miljön

Hönsen bidrar till att motivera eleverna till trädgårdsarbetet. Redan innan första lektionen besöker trädgårdspersonalen klassrummet och då tar de med sig en höna dit. Eleverna får lära sig hur man lyfter upp hönorna och hur man sätter ner dem. När de sedan har lektioner i trädgården kan de alltid avbryta

om någon inte är i form, eller om de skulle behöva en liten paus och gå bort och kela lite med hönorna. Detta upplevs som ett mycket positivt inslag i undervisningen, precis som den spontana provsmakningen.

De får aldrig lov att plocka bär och frukt utan att fråga om lov, men tillsammans med lärarna gör de det ofta, som spontana inslag i undervisningen. Provsma-kningen är också en mycket vanlig avslutningsaktivitet. I slutet av varje lektion samlas de åter i Ramadan för att ha en gemensam avslutning. Eleverna får berätta vad de gjort under lektionen och på vilket sätt de bidragit till trädgårdens utveckling. Dessutom brukar de smaka på något från trädgården tillsammans. Alla tar en bit eller en mugg med dryck, kanske lite örtte och väntar in varandra. De smakar tillsammans och sedan får alla i tur och ordning göra en observation av det de smakat. De lite äldre eleverna ska göra en liknelse. "Det smakade blommigt som en sommaräng".

I skolträdgården får barn konkreta kontextbundna sinnliga erfarenheter som de kommer att bära med sig hela livet och bygga sin begreppsvärld kring. Kunskapen om maten, var den

kommer ifrån, hur den kan tillagas får väldigt få barn med sig hemifrån idag, en kunskap som burits och utvecklats från generation till generation i årtusenden. Kanske borde skolan ta på sig ett ansvar att utbilda barn i detta, för vad vet vi om framtiden? Vi vet i alla fall att vi alla kommer behöva äta.

T : E C

Emma Crawley

Tjänstledig från Malmö Naturskola, pga. ytt till Uppsala Arbetar för närvarande 40 % på Naturskolan Asköviken som projektledare för Pedagogiska Skolgårdar och håller vid sidan om det på att starta upp ett litet företag.

Läs gärna mer om min resa till Kalifornien i rapporten "Ätliga skolgårdar, grönskande labb och sociala odlingsprojekt" som du hittar på www.malmo.se/naturskola

NO och teknik i fåglarnas värld

Fåglar är perfekta objekt när man arbetar med mål i naturvetenskap och biologi och genom att kombinera fågelstudierna med att konstruera och bygga fågelmatare får vi även in teknik och entreprenörskap. Vi kontaktade ett stort grossistföretag som säljer allt, bland annat avloppsrör och dräneringsrör. Vi bad att få alla trasiga rör till en fågelmatarworkshop och vi fick massor! Vi använde bara sådant som annars skulle kastas; mjölkpaket, burkar, avloppsrör, glasslådor – hållbart! Dessutom fick deltagarna med sig metodtips på hur matarna kan användas i arbetet med biologi och naturvetenskap i skola och förskola, som exempelvis:

METODTIPS 1

Vill ni komma riktigt nära fåglarna så sätt upp mataren precis utanför ett fönster och täck fönstret med en svart sopsäck. Klipp ut små tjuvkiksluckor som man kan lyfta på och kika ut på fågelmataren. Då blir inte fåglarna skrämda av rörelserna och ni kan komma riktigt nära!

METODTIPS 2

Gå ut och samla in vinterståndarna till sommarens blommor.

- Sortera dem och se efter hur många olika ni har hittat.
- Är det någon som ni kan lista ut vad det var för växt? (låna Året-runt-floran av Holmberg och Rapp).
- Försök pilla fram fröna som är fåglarnas mat. Går ganska lätt på tistlar, johannesört och många andra. Se efter i fågelboken om det står vilka växter fåglarna gillar.
- Prova att plantera de här fröna.
- Prova att mata fåglarna med dem?

METODTIPS 3

Näringskedjor är också en naturlig del i fågelmatningen. Vem äter vad? Och vem blir uppäten av vem!? Det är ju det som är en näringskedja. Utifrån allt ni vet nu. Låt barnen rita näringskedjor. Kanske blir det näringsvävar rent av.



Naturskoleföreningens årsmöte 9-11 april 2014 i Luleå

Naturskoleföreningens årsmöte 2014 kommer att äga rum i Luleå. Ni kommer att bo på ett STF-anslutet vandrarhem (Gammelstads gästhem). Det ligger i kanten av världsarvet Gammelstads kyrkstad.

Vi startar med inregistrering på vandrarhemmet från kl. 11:00 onsdag den 11/4, sedan blir det lunch från kl. 12:00. Kl. 13:00 startar aktiviteterna med välkomsttal. Därefter blir det förberedande diskussioner inför torsdagens årsmötesförhandlingar. En kuslig och aningen sval middag kommer att serveras på friluftsmuseet Hägnan.

Torsdagen startar med årsmötesförhandlingar på förmiddagen fram till lunch. Efter lunch blir det valbara aktiviteter med bland annat snöskovandring. Det blir även en gemensam programpunkt i form av en dramatiserad guidad visning av kyrkstaden, som genomförs av pedagoger från vår samarbetspartner friluftsmuseet Hägnan. Ni kommer att röra er

genom 1700- 1800- och 1900-tal. Torsdagens middag kommer att vara lite mer ombonad och bekväm på Kaptensgården i kyrkstaden.

Efter fredagens frukost kommer ni att förflyttas till Teknikens Hus (på universitetsområdet), som också är en av våra samarbetspartners. Där blir det aktiviteter och en föreläsning med universitetslektor Gunnar Jonsson som har doktorerat i lärande för hållbar utveckling. Dagen och årets årsmöte kommer att avslutas med lunch ca. kl. 13 och en gemensam hejdsamling ca kl. 14.

Anmälningsskyltar kommer att finnas på hemsidan www.naturskola.se. Här kan ni också följa fortlöpande information. Sista anmälningssdag är fredag den 7/2 2014.

Hälsningar
Luleå Miljöskola

Läromedel

Att lära in matematik ute 2, 2012, bok av Molander, Bucht, Wejdmark, Lättman-Masch, 218 kr inkl moms.

Beställs på www.outdoorteaching.com

Att lära in engelska ute, 2007, bok av Lotta Carlegård. 146 kr inkl moms. Beställs på www.outdoorteaching.com

Leka och lära matematik ute. Förskolan, 2007, Bok av Molander, Strandberg, Lättman-Masch, Wejdmark, Bucht, Kjellander. 192 kr inkl moms. Beställs på www.outdoorteaching.com

Play and learn mathematics outdoors, 2007, Bok av Molander, Strandberg, Lättman-Masch, Wejdmark, Bucht, Kjellander. 192 kr inkl moms. Engelsk översättning av boken ovan. Beställs på www.outdoorteaching.com

Att lära in ute året runt, 2007, bok av Lättman-Masch och Wejdmark, Nynäshamns Naturskola, 218 kr inkl moms. Beställs på www.outdoorteaching.com

Att lära teknik ute, 2009, bok av Carina Brage. 176 kr inkl moms. Beställs på www.outdoorteaching.com

Att lära in svenska ute, 2010, bok av Lättman-Masch, Wejdmark, Wohlin, Persson, Grantz, Lindblad, Sang. 218kr inkl moms. Beställs på www.outdoorteaching.com

Naturpedagogik, bok av Germund Sellgren, 415 kr exkl moms, www.gleerups.se

Utomhusdidaktik, bok av Lundegård, Wickman, Wohlin, Studentlitteratur

Naturkontakt, berättelser, bok av Ammi Wohlin, ammi.wohlin@telia.com, ammi.wohlin@hallbarframtid.se

Välkommen in i naturen, musik-CD, omarbetad och nyinspelad 2012, Gerd Strandberg, www.naturogon.se

Med öppna ögon, musik-CD, Gerd Strandberg, www.naturogon.se

Matematikmusik, musik-CD, Gerd Strandberg, www.naturogon.se

Sinnenas skog, miljöpedagogik på Pereyra, 60 kr, info@framtidensjorden.se

Smådjur på land, häfte 30 kr, Falu Naturskola, naturskolan@falun.se

Bland vattenfisar och virvelbagg i Vattenriket, 50 kr inkl moms + porto. Beställs genom sam.peterson@kristianstad.se

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

Vattenkort med vattendjur, 50 kr inkl moms, linda.elisabeth.vestman@vasteras.se

CD-skiva med vattendjur, bilder att fritt användas, 250 kr inkl moms, linda.elisabeth.vestman@vasteras.se