

Oslo, 9.mars 2026

Stortingets Utdannings- og forskningskomite

Innspill på Dokument 8:100 S (2025-2026) Representantforslag om meir frileik og aktivitet i skulen.

Norsk Friluftsliv takker for muligheten til å gi innspill til representantforslaget om mer lek, aktivitet og praktisk læring i skolen.

Norsk Friluftsliv støtter derfor forslag som gir mer lek, mer fysisk aktivitet og mer praktisk læring i skolen. Samtidig vil vi understreke at dette lar seg fint kombinere med læring. Gi lærere kompetanse slik at de føler seg trygge på å flytte noe av undervisningen ut – det kan gjøres i alle fag.

Vårt innspill peker mest på punkt 3, 5 og 6.

Bakgrunn:

Skal vi lykkes med å styrke barn og unges helse, mestring og robusthet og reduseres frafall, må satsingen i skolen følges opp av en styrket satsing på naturen som arena for aktivitet, lek og læring.

Forskningen er klar: Uteskole er en undervisningsmetode som styrker elevenes læring, trivsel og sosiale utvikling – samtidig som den er enkel å ta i bruk når kompetansen er på plass.

Studier viser at uteskole:

- øker motivasjon, konsentrasjon og engasjement i fagene (Becker et al., 2017)
- fremmer prososial atferd, samarbeid og positive lærer–elev-relasjoner (Bølling et al., 2019)
- bidrar til inkludering i mangfoldige elevgrupper (Lauterbach et al., 2023)
- styrker elevenes handlingskompetanse, mestring og tilhørighet til lokalsamfunnet (Lauterbach, 2023)
- gir bedre biologisk stressregulering og understøtter hjernens utvikling (Dettweiler et al., 2023)
- viser at kombinasjonen av fysisk aktivitet og læringssituasjoner gir bedre skolerresultater, særlig for de svakeste elevene (Resaland, et. Al., 2016)

- prevalensen av uteskole i Norge er utbredt, men kompetanse på inkluderende bruk av uteskole bør styrkes (Lauterbach et. al., 2023)

Barn som trives på skolen og opplever mestring har et mye bedre utgangspunkt for å lykkes senere i livet også. Skolen har en viktig oppgave i å skape mestring og motivasjon hos hver enkelt elev, og for å klare dette må lærerne bruke ulike metoder og tilnærminger for å oppnå læringsmålene.

Vi deler også bekymringen for utviklingen i barn og unges fysiske form. Det er positivt at forslaget kobler dette til både folkehelse, læring og beredskap.

Forsvaret har selv advart om at mange rekrutter møter til tjeneste med for svak fysisk form, og at ensidig trening ikke gir den allsidige robustheten de trenger. Ifølge Forsvarets Forum har Forsvaret pekt på at bakgrunn fra helsestudio, eller mye ensidig løping ikke gir den «allsidige fysiske robusthet» som er nødvendig.

Dette er et viktig poeng også i skolepolitikken. Barn og unge trenger ikke bare mer bevegelse, men mer allsidig aktivitet som utvikler utholdenhet, styrke, motorikk, mestring og evne til å fungere ute i variert terreng og vær. Friluftsliv og læring i naturen gir nettopp slike erfaringer. Dette er praktiske ferdigheter som er relevante både for eleven, folkehelsen og for samfunnets samlede beredskap.

Naturen som læringsarena er svaret på mer fysisk aktivitet, bedre læring, mer mestring, robusthet og økt trivsel hos elevene:

Norsk Friluftsliv mener derfor at økt fysisk aktivitet i skolen i større grad bør ses i sammenheng med bruk av naturen som arena for lek, læring og fysisk utfoldelse. Naturen er en tilgjengelig og inkluderende arena som gir rom for bevegelse, utforskning, frilek og praktisk læring på barns premisser. Mer bruk av natur og nærmiljø kan bidra til å realisere intensjonene bak seksårsreformen bedre enn en videreføring av mer stillesittende og teoritung undervisning.

På denne bakgrunnen er det etter vårt syn et paradoks at tilskuddene til frivillige friluftslivsorganisasjoner samtidig er svekket. Friluftslivsorganisasjonene bruker aktivitetstilskudd til å arrangere åpne lavterskeltilbud for barn, unge og familier over hele landet. Dersom samfunnet ønsker å styrke barn og unges fysiske form, robusthet og mestringsevne, må man både satse på mer aktivitet i skolen og sikre gode rammevilkår for det frivillige friluftslivet – slik man gjør med idretten.

Med vennlig hilsen

Norsk Friluftsliv

Siri Meland

Siri Meland

Fagsjef samfunskontakt