


NATUR OG FRILUFTSLIV I SKOLEFRITIDSORDNINGEN



– Slik lykkes dere
med å bruke naturen
til lek, læring
og mestring

NORSK 
FRILUFTSLIV

Foto: Paulina Cervenka

Hei, du som jobber på SFO, og som vil lykkes med å bruke naturen i ditt arbeid med barn!

Vi er både stolte og glade for å kunne invitere deg til å utforske denne veilederen, som er ment som en guide til hvordan du kan få mer natur og friluftsliv inn i SFO-hverdagen.

Friluftsliv i skolefritidsordningen (SFO) er ikke fjellturer, fiske, telt og lange turer. Det handler om nære, enkle og hverdagslige møter med naturen. I arbeidet med veilederen har vi hatt mange møter med erfarne pedagoger fra hele landet, som er gode på å skape nettopp slike møter. De har vært raus og delt av den verdifulle kunnskapen de sitter på, for at vi skal kunne dele denne videre med deg.

På de følgende sidene finner du ikke bare fortellinger om suksess, men en praktisk oppskrift som er basert på et grundig kartleggingsarbeid. Vi har identifisert en rekke konkrete grep alle skolefritidsordninger kan ta for å lykkes med å bruke naturen som en naturlig del av aktivitetene i sin hverdag.

Dette er vår invitasjon til deg og din SFO til å utforske, lære og bli inspirert til å ta i bruk naturen som arena for lek, læring og aktivitet.

Enten du er en erfaren pedagog eller er nybegynner, håper vi at denne veilederen vil være nyttig for deg. Her vil du ikke bare finne informasjon, men en åpen invitasjon til å være en del av et nettverk og et fellesskap med andre som brenner for å bruke naturen på SFO.

**NATUREN
VENTER**
– KOM OG BLI MED UT!



Foto: Gard Eirik Arneberg



Foto: Gard Eirik Arneberg

INNHOOLD

- 04 MÅL OG HENSIKT:** Derfor har vi laget en veileder
- 05 FORANKRING:** Hvorfor er det viktig å ta barna med ut i naturen?
- 06 HVA MÅ VÆRE PÅ Plass** for å bruke naturen og uterommet i SFO?
- 06 VIKTIGE FUNN FRA KARTLEGGINGEN:** Faktorer, suksess og barrierer
 - 06 Forankring i styringsdokumenter**
 - Slik kan du bruke styringsdokumentene til å tale din sak
 - 08 SFO-leder**
 - Hvordan få lederen din med på laget?
 - 08 Kunnskap og kompetanse, teori og praksis**
 - Hvordan kan personalet bli trygge?
 - Hvordan få kollegaene dine med på laget?
 - 11 Tilgjengelig natur og nærnatur**
 - Hvordan ta i bruk naturen rundt dere?
 - 12 Skap en kultur for å være ute i naturen**
 - Hvordan skape en kultur for å bruke natur og friluftsliv i SFO?
 - Tips til hvordan dere skaper en god naturkultur
 - 15 Den viktige forskningen**
 - Du har forskningen på din side
- 18 RESSURSER OG REFERANSER**

MÅL OG HENSIKT

Derfor har vi laget en veileder

Friluftsliv i skolefritidsordningen (SFO) handler ikke om de lange og kompliserte turene, men om å legge til rette for at barna får leke, lære og oppleve naturen i det daglige.

Målet med denne veilederen er å gi deg som jobber i skolefritidsordningen støtte og inspirasjon til å begynne å bruke naturen i arbeidshverdagen, eller motivere deg til å fortsette dersom du allerede gjør det.

Visste du at det er en politisk målsetting i Norge at barn skal være mer ute i naturen og få mer kunnskap om friluftsliv? Både i stortingsmeldingen om friluftsliv (2016) og den påfølgende handlingsplanen som kom i 2018, er det et tydelig ønske fra regjeringen at friluftsliv skal være integrert i skoler, barnehager og SFOs virksomhet. Målet er at dette både skal føre til at flere deltar i friluftslivet, og at barn og unge får bedre helse og livskvalitet.

På oppdrag fra Miljødirektoratet har Norsk Friluftsliv kartlagt hva som er suksesskriterier og hindringer for å lykkes med å barna med ut på SFO.

Hvorfor? Fordi SFO har som oppgave å bidra til at barn og unge mestrer livene sine på best mulig måte, og at de har en trygg arena der de kan utvikle seg. Da er det å sørge for å gi dem gode naturopplevelser et godt sted å begynne.

Norsk Friluftsliv er paraplyorganisasjonen for de store, norske frivillige friluftslivsorganisasjonene, og arbeider for at flere skal få oppleve friluftsglede, oftere.

Denne veilederen er et resultat av at vi har snakket med pedagogisk personell som lykkes med å skape gode, viktige opplevelser i naturen.



Foto: Stine Pedersen



Foto: Sonare Forma / Shutterstock

FORANKRING

Hvorfor er det viktig å ta barna med ut i naturen?

Friluftsliv er definert som opphold og fysisk aktivitet i friluft i fritiden med sikte på miljøforandring og naturopplevelse, i stortingsmeldingen Friluftsliv – Natur som kilde til helse og livskvalitet.

I denne meldingen legges det stor vekt på arbeidet med friluftsliv for barn og unge, og at vi må ta vare på naturen i nærmiljøet. I rammeplanen for skolefritidsordningen står det:

«SFO skal være en arena for daglig fysisk aktivitet som kan fremme barnas bevegelsesglede og motoriske utvikling. SFO bør legge til rette for at barna kan være utendørs en del av tiden de er i SFO hver dag. SFO kan vurdere hvordan områder i lokalmiljøet, for eksempel skogholt, andre naturområder eller aktivitetsanlegg, kan brukes i lek, utforskning og fysisk aktivitet.»

Naturen har også verdi for barn som et sted for opplevelser, mestring, inntrykk og utforskning. Studier viser at barn som bruker mer tid utendørs, har bedre fysisk helse, er mer kreative, mer kunnskap om miljøet og har bedre sosiale evner. I tillegg kan utendørs læring ha en positiv effekt på hvordan barn gjør det på skolen.

Til tross for disse fordelene er det mange barn og unge som tilbringer stadig mindre tid ute i naturen. Derfor er det viktig å tilrettelegge for ulike aldersgrupper og funksjonsnivå når du skal planlegge og gjennomføre uteaktiviteter i SFO tiden.

For å sikre at alle barn og unge får oppleve lek, læring og aktivitet i naturen, er det viktig å ha ledere, pedagogisk personal og assistenter som har kunnskap om natur og friluftsliv.

Hverdagen på SFO er viktig for barnas utvikling, og det er de voksnes oppgave å sørge for at barna får omsorg, lek, læring og danning. Gjennom naturopplevelser utvikles barnas nysgjerrighet, kreativitet og fantasi. Friluftsliv styrker også barnas helse og motoriske ferdigheter, samtidig som det hjelper dem å utvikle sosiale ferdigheter og evne til å samarbeide med andre.

HVA MÅ VÆRE PÅ Plass FOR Å BRUKE NATUREN OG UTEROMMET I SFO?

Gjennom kartleggingen vår har vi funnet flere faktorer som betyr mye for at du som SFO-ansatt skal lykkes med å bruke naturen i din arbeidshverdag.

Lederen av skolefritidsordningen spiller en avgjørende rolle som den som gir føringer for hvilke verdier og satsninger deres SFO skal utvikle. Det er også viktig at du som ansatt føler deg trygg i din rolle. For at du skal oppleve denne tryggheten er det viktig at metoden er forankret i styringsdokumenter og oppfylder målene i rammeplanen.

Ansatte må kjenne til tilgjengelig natur i nærområdet, og det må eksistere en kultur for å bruke naturen i skolefritidsordningen. Til slutt har vi funnet at det å kunne vise til forskning som viser effekten av å bruke naturen, er et viktig argument for å få støtte til arbeidet.

VIKTIGE FUNN FRA KARTLEGGINGEN: Faktorer, suksess og barrierer

FORANKRING I STYRINGSdokumenter

I SFO er vi klar over hvilke dokumenter som styrer arbeidet vårt. Det er disse dokumentene som gir oss retningslinjer og rammer for hva vi gjør.

Barnehageloven forteller oss hvorfor skolefritidsordningen eksisterer, hvilken kompetanse som kreves, og hvordan vi samarbeider best med barnas foresatte. Videre er det Utdanningsdirektoratet som lager rammeplanen som forteller oss hva vi skal lære barna tilpasset alder, funksjonsnivå og individuelle behov.

Vi lager også årsplaner i SFO. Disse viser hvordan vi

følger rammeplanen i praksis. Årsplanene inkluderer mål, temaer, aktiviteter, vurderinger og samarbeid med foreldre. Vi tar også hensyn til satsninger og mål fra skoleeier, kommunen og fylkeskommunen. Stortinget og Regjeringen gir også retningslinjer som påvirker dokumentene på alle nivåer.

Ved å vise til dokumentene og lage års- og handlingsplaner med gode begrunnelser, konkrete retningslinjer og positive eksempler, kan du bidra til å overbevise både kollegaer, leder og foreldre om verdien av å bruke naturen som en viktig arena for lek, læring og aktivitet på SFO.



Foto: Nina Volstad / Oliver Halvorsrud

Slik kan du bruke styringsdokumentene til å tale din sak

- Referér til innholdet i rammeplan for SFO
- Referér til nasjonale retningslinjer og anbefalinger som støtter utendørsaktivitet i skolefritidsordningen
- Referér til forskningsresultater og faglige argumenter som støtter ideen om at naturen bidrar positivt til barns utvikling og læring
- Ved utarbeidelse av årsplaner og handlingsplaner i SFO sørg for at;
 - ◆ Årsplanen har en tydelig visjon som understreker betydningen av å bruke naturen aktivt på SFO
 - ◆ Formuler klare målsettinger for hvorfor dere vil bruke naturen som læringsarena og aktivitetsarena, for eksempel for å fremme fysisk aktivitet, kreativitet og forståelse for naturen
 - ◆ Utarbeid konkrete retningslinjer for hvordan naturen kan brukes i SFO sine daglige aktiviteter, som lek, læring og måltider
 - ◆ Beskriv hvordan personalet kan tilpasse aktivitetene basert på værforbehold og årstider
 - ◆ Presenter eksempler på aktiviteter som kan gjennomføres utendørs og ta i bruk erfaringer fra andre skole som har hatt suksess med utendørsaktiviteter
 - ◆ Planlegg hvordan foreldrene kan involveres i utendørsaktiviteter, for eksempel gjennom foreldremøter ved bålplassen, arrangementer og dugnader
 - ◆ Del ressurser og ideer som foreldre kan bruke hjemme for å støtte utendørsaktiviteter
 - ◆ Sett ord på bekymringer knyttet til trygghet og sikkerhet. Beskriv hva dere gjør for å sikre at utendørsaktivitetene er trygge og tilpasset barnas alder og ferdigheter
 - ◆ Oppfordre både ansatte og foreldrene til å være med, ved å åpne for tilbakemeldinger og ideer
 - ◆ Planlegg regelmessige evalueringer for å justere og forbedre bruken av utendørsaktiviteter, basert på erfaringer og tilbakemeldinger
 - ◆ Inviter kommunen, friluftslivsorganisasjoner og andre eksterne til møter og samarbeid

SFO-LEDEREN

Lederen av SFO har en sentral rolle i å sette tonen for skolefritidsordningens kultur og verdier. En støttende leder som verdsetter det å bruke naturen, vil inspirere de ansatte til å ta barna med på aktiviteter ute. Det er også lederens ansvar å ta beslutninger som kan hjelpe dere å komme i gang med å være ute, slik som å sørge for god opplæring og kompetanseheving, eller innkjøp av utstyr. Hvis du ikke har en leder som kjenner til mulighetene som finnes i naturen, har vi noen råd til deg.

Hvordan få lederen din med på laget?

- Vis til forskning på effekten det å bruke naturen har på barns utvikling, læring og helse
- Vis til erfaring du har fra egen praksis med å ta barna med ut
- Vis lederen hva som skal til for at naturen kan brukes mer på din skolefritidsordning
- Inviter en naturerfaren kollega eller andre ressurspersoner til et personalmøte eller foreldremøte

KUNNSKAP OG KOMPETANSE, TEORI OG PRAKSIS

For å føle deg trygg når du tar med barna ut, er det avgjørende at du har nok kunnskap og kompetanse. Du må ha tilstrekkelig kunnskap om fordelene ved å bruke naturen, samt hvordan du kan ta i bruk naturen og uterommet for å oppnå mål og krav i rammeplanen. Det er også viktig at du har erfaring med å kle deg riktig og vet hva du skal gjøre når du er ute med en gruppe barn. Dette innebærer å kunne holde deg varm og tørr samtidig som du beveger deg i terrenget, altså grunnleggende friluftslivsferdigheter.

Å være trygg handler om å trives i situasjonen, og din trivsel smitter over på barna. Det å skape glede over turer, bevegelse og undring er nøkkelen til barns utforskning av naturen, der det også er rom for lek og kreativitet.

De SFO-ansatte vi har snakket med i vår kartlegging, sier at det beste stedet å drive en god SFO, er nettopp ute.



Foto: Gard Erik Arneberg

Hvordan få kollegaene dine med på laget?

- Start med å gå sammen med kollegaer som også ønsker å bruke naturen
- Involver din leder
- Begynn i det små, begynn med å gå ut
- Vis til forskning og artikler om de gode effektene ved å ta barna med ut
- Lag opplegg for at alle ansatte lærer hvordan de skal kle seg for å være ute
- Finn gode eksterne hjelpere som kan bidra med kurs, materiell og opplegg

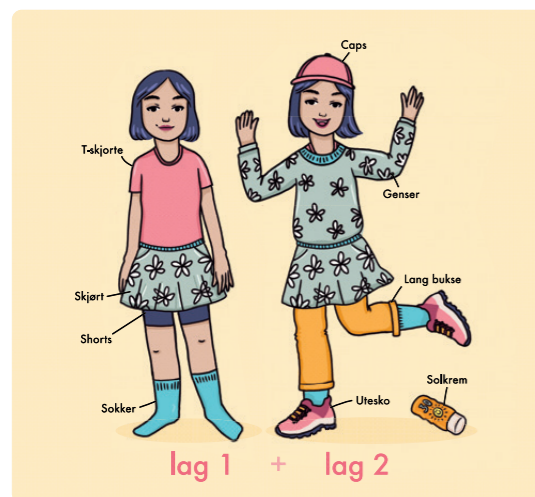


Foto: Stine Pedersen

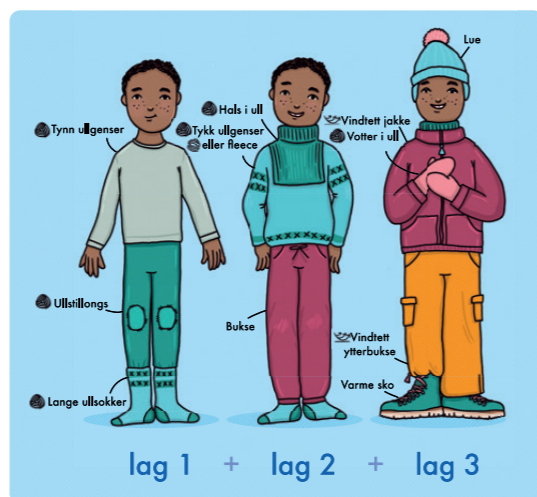
TIPS TIL KLÆR

NÅR DET ER:

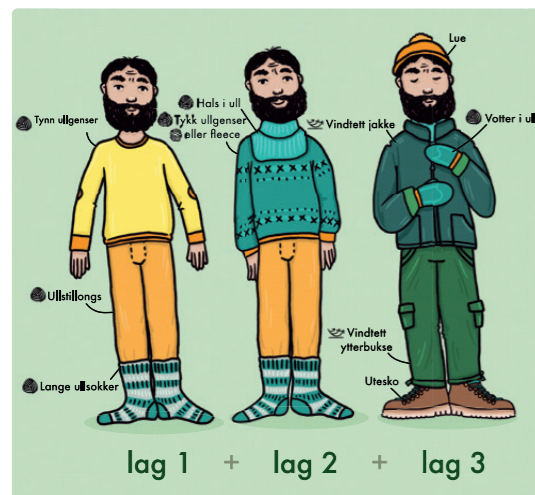
VARMT ☀️



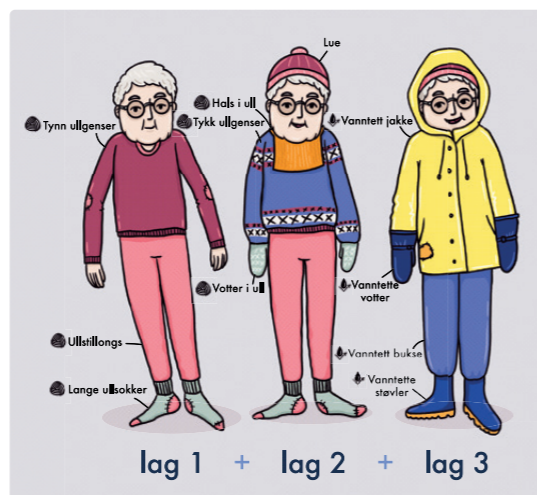
KALDT ☁️



VIND 🌬️



REGN ☁️🌧️



TIPS

Noen ganger, som for eksempel tidlig på høsten, er det varmt nok med to lag.

Klærne bør ikke være for trange. Når det er plass til luft mellom lagene, er det enklere å holde varmen.

Pakk med ekstra klær når du skal på tur. Da kan du skifte om du blir svett eller våt, eller kle på deg hvis du blir kald.



Symboler: Ull, Fleece, Vindtett, Vannett



Plakaten kan også lastes ned og bestilles på norskfriluftsliv.no



TILGJENGELIG NATUR OG NÆRNATUR

Det er store variasjoner i hvor mye tilgjengelig natur de ulike skolefritidsordningene har. Noen er så heldige å ha naturen, skogen og fjellet som en del av sine uteområder, men andre er det ikke.

Våre erfaringer viser at selv om SFO-ene varierer i beliggenhet, for eksempel nærhet til skog, åpne områder eller parker, er de ansatte flinke til å se muligheter for utendørsaktiviteter. Det er ikke nødvendig med store skogområder; for de fleste begynner det med å utforske nærnatur og mulighetene rundt skolen. Det kan være alt fra åpne

plasser, parker, skogholt, stranden, bekkefar eller en sti gjennom noen trær.

Barn på SFO trives ofte godt i små skogholt eller pinneskoger, steder hvor de kan «skape små rom i det store rommet».

Hvordan ta i bruk naturen rundt dere?

- Spør noen som vet (foreldre, kollegaer, friluftslivsansvarlig i kommunen, friluftslivsorganisasjoner)
- Dra på utflykt
- Bruk planleggingsdager til å bli kjent med naturen rundt skolen
- Lag et kart over steder dere kan dra og hva dere kan gjøre der og læringsmål, og heng dette opp på skolen
- Sjekk kartverket (norgeskart.no) eller orienteringsforbundet (mapant.no)
- Lag navn på stedene sammen med barna
- Involver foreldrene i jakten på gode naturområder dere kan bruke

SKAP EN KULTUR FOR Å VÆRE UTE I NATUREN

En SFO-kultur som støtter bruk av naturen, gir de ansatte tillit til å eksperimentere med nye tilnærminger til utendørs aktivitet. En SFO med en slik kultur møter forståelse og forventninger fra foreldre, barn og personalet, noe som gjør det lettere å lykkes.

Å utvikle en kultur for å bruke naturen i skolefritidsordningen handler om å skape en bevissthet rundt hvordan naturen kan være en viktig del av barns læringsmiljø. Dette oppmuntrer til utforskning, læring og omsorg for miljøet. Her er noen konkrete eksempler på hvordan SFO kan utvikle en slik kultur.

Hvordan skape en kultur for å bruke natur og friluftsliv i SFO?

- Start i det små
- Sørg for å få støtte fra ledelse, kollegaer, foreldre og barn ved å skape en felles forståelse av hvorfor dere bruker naturen
- Skap faste utetradisjoner
- Sørg for at uteaktivitetene skjer planmessig og regelmessig
- Sørg for at SFOs bruk av natur er forankret skriftlig i planer og styringsverktøy
- Sørg for at hele personalet får opplæring og ansvar for uteaktivitetene
- Sørg for at personalet blir med i forventnings-, evaluering- og utviklingsarbeid
- Del suksesshistorier og erfaringer fra pedagoger som lykkes med å bruke naturen

NATUROPPLEVELSER OG TURER:

- Planlegg jevnlig turer til nærliggende parker, skoger eller andre naturområder
- Involver barna når dere planlegger turene, for å øke deres engasjement og interesse



Foto: Nina Valsjø/Oliver Halvorsen

FLERE TIPS

UTELEK OG AKTIVITETER:

- Gå på oppdagelsestur, og let etter ulike ting i naturen, ulike farger, søppel osv
- Lag en hinderløype! Det kan du gjøre enten ved å bruke tau, eller å ta i bruk steiner og stubber og andre ting i naturen
- Bruk naturobjekter som steiner, kvister, sand og vann til kreativ lek

LAG EN KJØKKENHAGE ELLER PLUKK SPISELIGE VEKSTER:

- Lag et lite hageområde der barna kan plante frø, dyrke planter og lære om naturens sykluser
- Involver barna i stell av hagen, inkludert vanning, luking og høsting
- Kontakt en bondegård og få til et samarbeid
- Ta kontakt med Norges sopp- og nyttevekstforbund og få tips om hva dere kan finne ute i naturen av spiselige vekster



FLERE TIPS

UTFORSKNING OG OPPDAGELSE:

- Introduer naturvitenskapelige aktiviteter som insektundersøkelser, fuglekikking og observasjon av værforhold
- Lag naturstasjoner der barna kan utforske forskjellige materialer og organismer. Gå på jakt etter maurtuer, myggglarver, meitemark, rumpetroll, skjæreireir og lignende, og lær barna om disse dyrene

FORTELLINGER OG SANGER INSPIRERT AV NATUREN:

- Fortell historier ute i naturen, eller lær barna sanger som handler om natur, planter og dyr. Syng dem gjerne sammen ute i naturen
- Ta med en gammel gardin og lag et sceneteppes i skogen. Lag teater, fortellinger eller gå sammen inn i eventyrskogen hvor konger, dronninger, prinsesser, prinser, hekser, ulver, nisser, troll og bjørner bor

INVOLVER FORELDRENE:

- Oppfordre foreldrene til å delta i noen av uteaktivitetene i SFO, slik at de forstår hva dere gjør og hvorfor dere gjør det
- Snakk med foreldrene om hvorfor det er viktig å ta barna med ut i naturen, og hva barna for eksempel trenger av klær osv.

MILJØBEVISSTHET:

- Snakk med barna om temaer som miljø og bærekraft på en måte som er tilpasset deres alder
- Lær barna om enkle miljøvennlige handlinger, som resirkulering og avfallssortering. Ha også alltid med en pose til å samle søppel dere finner ute i naturen
- Ta i bruk Norsk Friluftslivs læringsopplegg «Naturvakt», og gi barna oppdraget med å hjelpe uglen med å passe på naturen

KUNST OG HÅNDVERK:

- Oppmuntre til kreativitet ved å la barna lage kunst av ting dere finner i naturen, som blader, blomster, pinner og steiner
- Skap kunstinstallasjoner utendørs ved å bruke ting dere finner i naturen. For eksempel kan barna lage et bilde på bakken

SKAP ET NETTVERK AV RESSURSER:

- Samarbeid med lokale organisasjoner og bedrifter for å skaffe ressurser og utstyr til SFO. Dette kan bety å samarbeide med lokale bønder for å skaffe frukt og grønnsaker til SFO hagen, eller å samarbeide med en lokal sportsbutikk, et loppemarked eller en utlånsentral for å skaffe utstyr til utendørsaktiviteter. Andre aktuelle samarbeidsaktører kan være historielag, husflidslag, og selvsagt natur- og friluftsliv-organisasjoner.
- Inviter foreldre og lokalsamfunn til å bidra: Oppfordre foreldre og andre i lokalsamfunnet til å bidra med sin kunnskap og kompetanse. Hva med å invitere en naturfotograf til å arrangere gruppearbeids for barna, eller å samarbeide med en botaniker for å lære barna om planter og trær i nærmiljøet? Kanskje er en av foreldrene en ivrig fisker eller isbader? Senk terskelen for å invitere folk med.
- Del erfaringer og kunnskap: Del SFO sine erfaringer og kunnskap for å skape engasjement rundt hvordan dere jobber med naturen. Dere kan for eksempel publisere bilder og videoer fra aktivitetene på SFO sin nettside eller sosiale medier, eller invitere foreldre og lokalsamfunn til å delta på en åpen dag der barna viser frem noe av det de har lært og opplevd i naturen.

DEN VIKTIGE FORSKNINGEN

Det å bruke forskning til å kunne argumentere for valget om å bruke naturen aktivt, skaper tillit og troverdighet som hjelper dere å lykkes. Derfor er det viktig å kjenne til forskningen på feltet.

I dagens travle samfunn ser vi stadig tydeligere behovet for at barn har mer kontakt med naturen. Kun 18 prosent av småbarnsforeldre oppgir nå at barna deres leker ute 5-7 ganger i uka, viser en undersøkelse gjennomført av Ipsos 2022. Det er en kraftig nedgang siden 2015, da 41 prosent svarte dette. Den norske friluftslivstradisjonen er derfor viktigere enn noensinne. Forskning viser at når vi bruker naturen og friluftsliv aktivt i barnehage, skole og SFO, gir det fordeler både for barna, personalet og samfunnet.

Det å ta i bruk naturen på SFO er ikke bare noe vi gjør fordi det er gøy, det er også en investering i barnas fremtid, i trivselen til de som jobber der, og et mer bærekraftig samfunn. Forskingen viser at naturen ikke bare er en arena for lek, men faktisk kan spille en viktig rolle i barns pedagogiske utvikling. Når vi omfavner naturen i SFO-miljøet, bidrar vi til å skape en sterkere, sunnere og mer engasjert generasjon.

**MER NATUR I SKOLEN
OG SFO GIR BÅDE TRIVSEL
OG HELSE, OG KAN BIDRA
TIL ET MER BÆREKRAFTIG
SAMFUNN**

Du har forskningen på din side



BARN OG UNGE

Forskning viser at det å være i naturen i det daglige, er bra for barns kognitive utvikling, styrker motoriske ferdigheter og fremmer sosial utvikling. Naturen er et verdifullt sted for opplevelser, mestring, inntrykk og utforskning.

Forskere ved Nord universitet har gjennomført en studie som viser at barn blir lykkeligere og sunnere når de tilbringer mye tid i naturen. I studien så de på hvordan utendørsaktiviteter i naturen påvirker elevenes skriveferdigheter. De gjennomførte to prosjekter, hvor elever på mellomtrinnet skrev tekster før og etter undervisning i henholdsvis en naturpark og en skolehage. Resultatene viste at elevene som fikk undervisning utendørs skrev mer detaljerte og presise tekster. Tekstene varierte i stil, der de som hadde vært i naturen ofte inkluderte personlige opplevelser og poetiske elementer, mens de som hadde vært i skolehagen fokuserte på mer generelle beskrivelser av planter. Forskerne konkluderte med at læring i naturen gir engasjerende og inkluderende skriveopplevelser, og at både uterommet og aktivitetene kan ha betydning for elevenes språkutvikling.

Kilde: *Skrijving i uterommet – et potensial for utvikling av elevenes skriveferdigheter.*
Av Anne Kathrine Hundal og Haakon Halberg (2022)

FORELDRENE

Alle foreldre er opptatt av barnet deres skal trives og utvikle seg. Studier har vist at barn som blir tatt med ut i naturen får bedre konsentrasjonsevne, kreativitet og sosiale ferdigheter. Når naturen er en del av SFO-hverdagen, kan foreldre være trygge på at barna ikke bare lærer fag, men også får en sterkere tilknytning til naturen og blir tryggere på å bruke den.

Det er tverrpolitisk enighet om viktigheten av daglig fysisk aktivitet i skolehverdagen. Å legge til rette for lek, læring og aktivitet ute i naturen på SFO kan være et av verktøyene for å nå dette målet.

Forskning tyder på at barn har størst glede av naturen når de får leke fritt uten at voksne organiserer aktiviteten. En spørreundersøkelse viser at over halvparten av norske barn sjelden eller aldri er i nærnaturen om sommeren. Tidspress og trafikk er hovedårsaker til dette, ifølge foreldrene. Mange foreldre mener at voksne bør ta mer initiativ for å få barna ut i naturen, mens få ser verdien av egenstyrt lek.

Videre viser forskning at å være i naturen har positive effekter på barn og voksne, ved at det både reduserer stress og gir økt kreativitet. Kvalitative studier blant barn viser at naturopplevelser i nærmiljøet betyr mye, selv om barna ikke er ute så ofte. Barna føler seg avslappet og frie i naturen og det er også interessant å merke seg at barna selv definerer naturopplevelser annerledes enn voksne.

Kilde: Barn og Natur. NINA v/ Margrete Skår (2013)

DE ANSATTE

Forskning viser at lek i naturen gir flere fordeler som kan gjøre hverdagen enklere, også for de ansatte. Det kan blant annet gi økt deltakelse for barn som sliter med å delta i barnehagens lek, mindre konflikter på tvers av kjønn og grupper. Naturmiljøet stimulerer også barn fantasilek og bidrar til indre ro for både ansatte og barn.

For at de ansatte skal lykkes med å veksle mellom spontane og planlagte aktiviteter, slik det står i rammeplanen, viser forskningen at de må finne en god balanse mellom ulike pedagogiske arbeidsmåter og ha et bevisst forhold til bruken av disse. Nødvendige faktorer for å få til dette er både tid til planlegging, kunnskap om og kompetanse på læringsmuligheter som er tilgjengelig utendørs, interesse hos de ansatte og tilgjengelig utstyr.

Kilde: *Outdoors as an arena for science learning and physical education in kindergarten.* Av Tuula H. Skarstein og Ingunn Berrefjord Ugelstad (2020)

SAMFUNNET

Barn som går på SFO der naturen brukes aktivt i hverdagen lærer å ta vare på og respektere miljøet rundt seg. Dette kan inspirere til å ta bærekraftige valg og bidra til at de tidlig utvikler en bevissthet om

hvordan deres handlinger påvirker miljøet. tillegg til disse langsiktige fordelene, har det å være ute i naturen også positive effekter på barns fysiske og psykiske helse, samt deres sosiale og kognitive utvikling.

Forskere er bekymret for at uteområdene i norske skoler og barnehager stadig blir mindre, med gummi-granulat som erstatter naturlige omgivelser. Dette går imot forskernes råd om å skape gode forhold for barns helse og trivsel.

Studier fra Norges miljø- og biovitenskapelige universitet (NMBU) viser at velplanlagte uteområder kan støtte barns motoriske utvikling og daglige fysisk aktivitet.

Små uteområder skaper problemer, blant annet ved å begrense variasjon og kvalitet på brukbart terreng. Det påpekes også at områder uten trær hindrer barn fra å få nødvendig skygge, og at gummidekke og takløsninger på lekeplasser bidrar til å redusere barns tid utendørs. Forskerne argumenterer derfor for retningslinjer og tallfestede normer for størrelse og utforming av uteområdene.

Kilde: *Uteområder i barnehager og skoler: Hvordan sikre kvalitet i utforming.* Av Halvorsen Thorén K.H, Nordbø E.C.A., Nordh, H., Ottosen I.Ø. (2019)

RESSURSER OG AKTØRER

VIKTIGE STYRINGSdokumenter

Rammeplan for SFO:

<https://www.udir.no/utdanningslopet/sfo/rammeplan/>

Stortingsmeldingen om friluftsliv - Medl. St. 18 (2015-2016) Friluftsliv – Natur som kilde til helse og livskvalitet:

<https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-18-20152016/id2479100/>

Regjeringens handlingsplan for friluftsliv:

<https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/handlingsplan-for-friluftsliv/id2607767/>

NETTSIDER OG AKTØRER DET ER VERDT Å SJEKKE UT

Friluftsliv i skolen: <https://friluftslivskolen.no/>

Dette er et prosjekt fra Norsk Friluftsliv, der du vil finne mange gode tips, årshjul for uteundervisning, oppdatert forskning, og annen nyttig inspirasjon.

Naturvakt: naturvakt.no

Dette er et gratis opplegg om allemannsretten for barnehager utarbeidet av Norsk Friluftsliv, som også kan brukes i SFO. Det består av fem oppdrag som kan gjøres hver dag gjennom en hel uke. Gratis hefter kan bestilles på friluftslivskolen.no

Turmat fra hele verden: <https://turmat.no/>

Dette er et initiativ fra Norsk Friluftsliv med hensikt å bygge bro mellom norsk turkultur og internasjonal matkultur. Turmat.no er en ressurside der du finner oppskrifter, tips til matlaging ute, veileder, oppskriftshefte med mer.

BUA: <https://www.bua.no/>

BUA er en nasjonal organisasjon som jobber for at barn og unge skal få mulighet til å prøve flere og mer varierte aktiviteter. Det gjør de ved å låne ut gratis utstyr til sport og friluftsliv over hele landet.

Forskerfrø: <https://www.forskerfrø.no>

Dette er et nettsted med aktiviteter og nettressurser for barnehage. Barna skal bli introdusert for forskerfrø i barnehagen før forskerspiren i grunnskolen.

«Barn i friluft» fra Friluftsrådernes Landsforbund: <https://friluftsrad-no>

I idepermen «Barn i friluft» har Friluftsrådernes Landsforbund samlet ideer til uteaktiviteter for barnehage, skole, SFO, foreninger og familier.

«Læring i Friluft»: <https://www.friluftsrad.no/laeringsportalen>

Dette er et tiltak fra friluftsrådene og Friluftsrådernes landsforbund for å bidra til mer og bedre uteaktivitet i barnehage, grunnskole og SFO.

Naturfagsenteret: <https://www.naturfagsenteret.no/>

Naturfagsenteret utvikler ressurser til bruk i skole og barnehage som legger til rette for dybdelæring, motivasjon og interesse for naturfag hos alle barn og unge.

Miljøagentene: <https://miljoagentene.no/>

Miljøagentene er barnas miljøvernorganisasjon, som jobber for å skape et varig og løsningsorientert engasjement for natur og miljøvern hos flest mulig barn på barns premisser.

Skogkurs - Lære med skogen: <https://laeremedskogen.no/>

Undervisningsprogrammet «Lære med skogen» er et pedagogisk hjelpemiddel på skolens premisser, utviklet av Skogkurs. Her finner du undervisningsopplegg innen ulike fag, med skog og skogbruk som tema.

Fiskesprell: www.fiskeprell.no

Dette er et nasjonalt kostholdsprogram som har som mål å skape mer sjømatglede blant barn og unge.

DNT, Lek og lær: <https://www.dntbutikken.no/>

Dette er boka for deg som vi ha med deg barn i alle aldre ut i naturen. Her finner du forslag til ulike aktiviteter i tillegg til noen matoppskrifter og generelle turtips.



FINN DIN LOKALE FRIVILLIGE FRILUFTSLIVSORGANISASJON

Norsk Friluftsliv er fellesorganisasjonen for de 18 store norske frivillige friluftslivsorganisasjonene, med over 950 000 medlemskap og flere enn 5000 lag og foreninger.

Til sammen sitter disse organisasjonene på en stor verktøykasse av erfaring, kunnskap, ideer, kurs, materiell og opplegg som du som er ansatt i skolen kan benytte når du skal ut i naturen. Mange av organisasjonene låner ut utstyr, båter og hytter, merker stier, har kart og turforslag.

Les mer om oss på <https://norskfriluftsliv.no/>

DE 18 STORE FRILUFTSLIVSORGANISASJONENE

Den Norske Turistforening: <https://www.dnt.no/>

Norsk Orientering: <http://www.orientering.no/>

Norges Jeger- og fiskerforbund: <https://www.njff.no/>

Norges Speiderforbund: <https://speiding.no/>

KFUK-KFUM speiderne: <https://kmspeider.no/>

Norges sopp- og nyttevekstforbund: <https://soppognyttevekster.no/>

Det norske Skogselskap: <https://skogselskapet.no/>

4H: <https://4h.no/>

Norges Røde Kors: <https://www.rodekors.no/>

Forbundet KYSTEN: <https://www.kysten.no/>

Skiforeningen: <https://www.skiforeningen.no/>

Syklistenes Landsforening: <https://syklistforeningen.no/>

KRIK - Kristen Idrettskontakt: <https://krik.no/>

Norges Klatreforbund: <https://klatring.no/>

Norsk Kennel Klub: <https://www.nkk.no/nkkno/>

Norges Padleforbund: <https://www.padling.no/>

Norges Seilforbund: <https://www.norgesseilforbund.org/>

Norges Turmarsjforbund: <https://www.turmarsjforbundet.no/>





Foto: Nina Volstad / Oliver Halvorsrud

Filsc Trykkeri

NORSK
FRILUFTSLIV

Laget med støtte fra



Miljø-
direktoratet

norskfriluftsliv.no • friluftslivskolen.no

