

NATUR OG FRILUFTSLIV I SKOLEN

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

NORSK 
FRILUFTSLIV

Hei, du som jobber i skolen, og som vil lykkes med å bruke naturen i ditt arbeid med elever!

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 skolehverdagen.

Friluftsliv i skolen handler ikke først og fremst om fjellturer, fiske, telt og lange turer, selv om det selvfølgelig kan være det også. Det handler om nære, enkle og hverdagslige møter med naturen. I arbeidet med denne 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 neste 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 skoler kan ta for å lykkes med å bruke naturen som en naturlig del av aktiviteten i sin hverdag.

Dette er vår invitasjon til deg og din skole til å utforske, lære og bli inspirert til å ta i bruk naturen som arena for 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 i skolen.

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



Foto: Stine Pedersen



Foto: Sander Formo Lindheim

INNHOOLD

- 04 MÅL OG HENSIKT:** Derfor har vi laget en veileder
- 05 FORANKRING:** Hvorfor er det viktig å ta elevene med ut i naturen?
- 06 HVA MÅ VÆRE PÅ Plass** for å bruke naturen og uterommet i skolen?
- 06 VIKTIGE FUNN FRA KARTLEGGINGEN:** Faktorer, suksess og barrierer
 - 06 Forankring i styringsdokumenter**
 - Slik kan du bruke styringsdokumentene til å tale din sak
 - 08 Skoleleder**
 - 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 skolen?
 - 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 skolen handler ikke om de lange og kompliserte turene, men om å legge til rette for at elevene får lære og oppleve naturen i det daglige.

Målet med denne veilederen er å gi deg som jobber i skolen 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 og unge 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 og barnehagers 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 at ansatte i skolen tar barn og unge med ut.

Hvorfor? Fordi skolen 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 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.

Lærerne vi har snakket med er opptatt av at ikke alle elever lærer like godt gjennom tradisjonelle metoder som tavleundervisning eller bøker. De er opptatt av at når vi kombinerer teori med praktisk erfaring, konkrete eksempler og sanselige inntrykk i undervisningen, blir resultatet bedre. Og til dette er nettopp uterommet og naturen fantastiske virkemidler.



Foto: Stine Pedersen

FORANKRING

Hvorfor er det viktig å ta elevene 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.

At det er viktig å inkludere friluftsliv og naturaktiviteter i skolen fremheves i flere sentrale styringsdokumenter. I læreplanens overordnede del støttes bruk av naturen i flere tema. I læreplanverket legges det vekt på opplæringslovens verdigrunnlag, som sier at skolen skal bidra til at elever utvikler naturglede, respekt for naturen og klima- og miljøbevissthet.

Læreplanen presiserer at danningskjernen skjer når elevene får kunnskap og innsikt i ulike områder, inkludert natur og miljø. Videre oppfordrer læreplanen til bruk av varierte læringsarenaer og engasjement i lokalsamfunnet, noe som bidrar til en helhetlig utdanning. Skolen skal legge til rette for dybdelæring, der elevene forstår sentrale elementer og sammenhenger på tvers av ulike fag. Det presiseres også i læreplanen at skolen aktivt skal fremme læring og danningsgjennom naturopplevelser.

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

Gjennom kartleggingen vår har vi funnet flere faktorer som betyr mye for at du som skoleansatt skal lykkes med å bruke naturen i skolen.

Skolelederen spiller en avgjørende rolle som den som gir føringer for skolens verdier og satsingsområder. Det er også viktig at du som ansatt føler deg trygg i din rolle, og for at du skal oppleve denne tryggheten er det viktig at metoden er forankret i styringsdokumenter og oppfyller målene i lære-

planen. Du må også kjenne til tilgjengelig natur i nærområdet, og det må eksistere en kultur for å bruke naturen på skolen. 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 skolen er vi klar over hvilke dokumenter som styrer arbeidet vårt. Det er disse dokumentene som gir oss retningslinjer og rammer for hva vi gjør.

I bunnen ligger norsk lov om grunnskole og det er Stortinget som har satt rammene. Her står det blant annet at elevene skal lære å tenke kritisk og handle etisk og miljøbevisst.

Opplæringsloven forteller oss hvorfor skolen eksisterer, hvilken kompetanse som kreves, og hvordan vi samarbeider best med de foresatte. Utdanningsdirektoratet lager fag og læreplaner, der læreplanverket består av overordnet del, fag- og tidsfordeling og læreplan i fag. Dette er forskrifter til opplæringsloven, som skal styre innholdet i opplæringen.

Mye av arbeidet i pedagogiske institusjoner handler nettopp om å lage planer. Vi lager virksomhetsplaner, årsplaner, periodeplaner, ukeplaner og aktivitetsplaner. Når vi lager disse planene, må vi ta hensyn til kommunale- og fylkeskommunale planer og satsinger.

For å overbevise kollegaer, foreldre og politikere, er det viktig med tydelig kommunikasjon, der vi baserer oss på disse dokumentene. Ved å vise til dokumentene og lage årsplaner eller virksomhetsplaner med gode begrunnelser, konkrete retningslinjer og positive eksempler, kan du bidra til å tydeliggjøre verdien av å bruke naturen som en viktig arena for læring og aktivitet i skolen.



«Grunnskoleopplæringa skal omfatte kristendom, religion, livssyn og etikk, norsk, matematikk, framandspråk, kroppsøving, kunnskap om heimen, samfunnet og naturen, og estetisk, praktisk og sosial opplæring.»

Slik kan du bruke styringsdokumentene til å tale din sak

- Referér til innholdet i læreplan for grunnskolen, LK2020
- Referér til nasjonale retningslinjer og anbefalinger som støtter utendørsaktivitet i skolen
- Referér til forskningsresultater og faglige argumenter som støtter idéen om at naturen bidrar positivt til barn- og unges utvikling og læring
- Ved utarbeidelse av årsplaner eller virksomhetsplaner i skolen, sørg for at;
 - ◆ Årsplanen har en tydelig visjon som understreker betydningen av å bruke naturen aktivt i skolen
 - ◆ 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 skolens daglige aktiviteter, som 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 skoler 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 elevenes alder og ferdigheter
 - ◆ Oppfordre både de ansatte og foreldrene til å være med. 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

SKOLELEDEREN

Skoleleder har en sentral rolle i å sette tonen for skolens kultur og verdier. En støttende leder som verdsetter det å bruke naturen, vil inspirere de ansatte til å ta elevene 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, tid til planlegging 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 barn og unges utvikling, læring og helse
- Vis til erfaring du har fra egen praksis med å ta elever med ut
- Vis lederen hva som skal til for at naturen kan brukes mer på din skole
- Inviter en naturerfaren kollega eller andre ressurspersoner til et personalmøte eller foreldremøte

KUNNSKAP OG KOMPETANSE, TEORI OG PRAKSIS

For å føle deg trygg nok til å ta elevene med ut i naturen, er det avgjørende at du har nok kunnskap og kompetanse. Du må ha tilstrekkelig kunnskap om hvordan du kan ta i bruk naturen og uterommet for å oppnå mål og krav i læreplanen. 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 elever. 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 elevene. Å vekke glede for turer, bevegelse og nysgjerrighet er avgjørende for

at elevene virkelig skal utforske naturen. Det er også viktig å gi plass for lek og kreativitet underveis.

Lærerne vi har snakket med forteller at de som har kompetanse innen natur- og friluftsliv, og forstår hvordan man bruker uterommet, faktisk ønsker å ta undervisningen ut i naturen. De vet at denne tilnærmingen fungerer, og har faglige begrunnelser for å knytte de ulike fagene til utendørsundervisning. De påpeker også at det å komme seg ut av klasserommet er den mest effektive metoden for å skape et positivt klassemiljø.



Foto: Sondre Formo Lindheim

Hvordan få kollegaene dine med på laget?

- Start med å gå sammen med kollegaer som også ønsker å bruke naturen
- Involver din leder
- Involver teamledergruppen
- Begynn i det små, start med en kort tur ut
- Vis til forskning og artikler om de gode effektene ved å ta elevene med ut
- Lag opplegg for at alle ansatte lærer hvordan de skal kle seg for å være ute, gjerne med utgangspunkt i Norsk Friluftslivs klesplakat (se side 10)
- Finn gode eksterne hjelpere som kan bidra med kurs, materiell og opplegg



Foto: Stine Pedersen

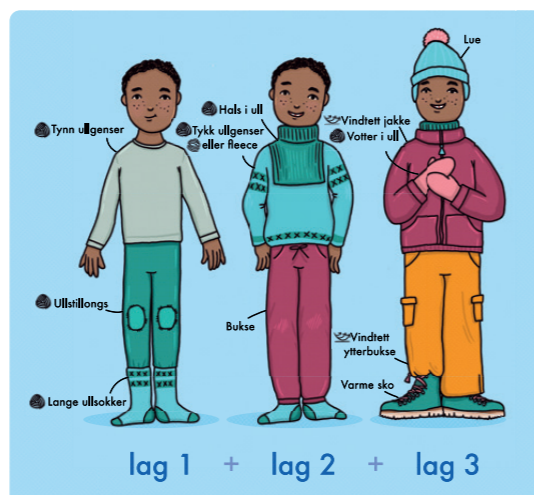
TIPS TIL KLÆR

NÅR DET ER:

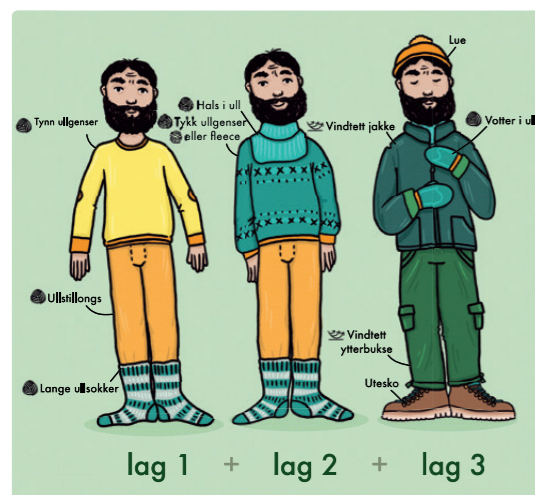
VARMT ☀️



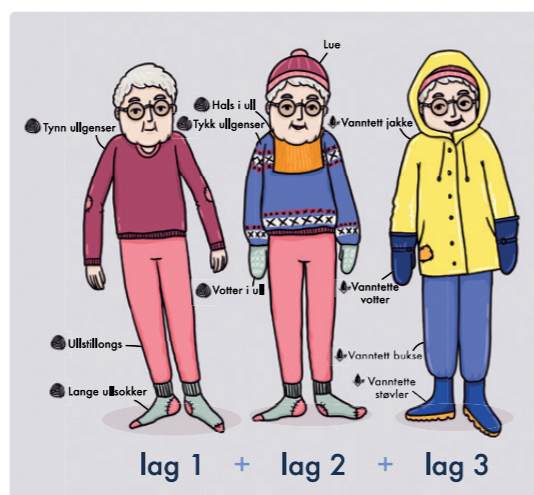
KALDT ☁️



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



Foto: Sigbjørn Bøtun



Foto: Gard Eirik Arneberg

TILGJENGELIG NATUR OG NÆRNATUR

Det er store variasjoner i hvor mye tilgjengelig natur de ulike skolene 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 skolene varierer i beliggenhet, og dermed i nærhet til skog, åpne områder eller parker, er de ansatte flinke til å se muligheter for uteaktiviteter. Det er ikke nødvendig med store skogområder; for de fleste lærere og pedagogisk personell begynner det med å utforske nærnaturen og mulighetene som finnes rundt skolen. Det kan være alt fra åpne plasser, parker, skogholt, strandområder, bekkedar eller en enkel sti gjennom noen trær.

Elever på 1. - 4. trinn trives ofte godt i små skogholt eller pinneskoger, steder hvor de kan «skape små rom i det store rommet», og de liker å ha faste steder de kan komme tilbake til. Elever fra 5. trinn og eldre ønsker ofte opplevelser der de kan mestre utfordringer, samtidig som det sosiale samspillet elevene imellom spiller en viktig rolle. Det er viktig for elevenes motivasjon at de vet at stedet lærerne velger å utforske i naturen er relevant for læringsmålet.

Hvordan ta i bruk naturen rundt dere?

- Spør noen som vet hvilke områder som finnes (foreldre, kollegaer, friluftslivsansvarlig i kommunen, friluftslivsorganisasjoner)
- Dra på utfukt
- 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 elevene
- Involver foreldrene i jakten på gode naturområder dere kan bruke

SKAP EN KULTUR FOR Å VÆRE UTE I NATUREN

Når skolen har en kultur som støtter bruk av naturen, føler de ansatte seg trygge nok til å prøve ut nye måter å gjennomføre utendørsaktiviteter på. Skoler med en slik kultur opplever at foreldre, elever og personalet forstår og forventer at de bruker denne tilnærmingen, noe som gjør det enklere å lykkes med det.

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

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

- Start i det små
- Sørg for å få støtte fra ledelse, kollegaer, foreldre og elever ved å skape en felles forståelse av hvorfor dere bruker naturen
- Skap faste utetradisjoner gjennom året
- Sørg for at uteaktivitetene skjer planmessig og regelmessig
- Sørg for at skolens 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
- Bygg opp en utstyrsbank (en presenning eller tarp til å sitte under er en god start)
- Bli med i nettverk for lærere som bruker naturen i skolen

NATUROPPLEVELSER OG TURER:

- Planlegg jevnlig turer til nærliggende parker, skoger eller andre naturområder
- Involver elevene når dere planlegger turene



FLERE TIPS

UTELEK OG AKTIVITETER:

- Start med «bli kjent»-aktiviteter ute
- Gå på oppdagelsestur, «tingletings»-tur, «finne farger»-tur, «plukke søppel»-tur, eventyrstur, historietur, «hvor går denne bekken?»-tur, «vi snakker bare engelsk»-tur, kulturvandring, osv.
- Sjekk nettsiden til prosjektet Friluftsliv i skolen, friluftslivskolen.no, for mange flere ideer til hvordan dere kan nå læringsmål med aktiviteter ute

LAG EN KJØKKENHAGE ELLER PLUKK SPISELIGE VEKSTER:

- Lag et lite hageområde der elever kan plante frø, dyrke planter og lære om naturens sykluser
- Involver elever 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
- Sjekk nettsiden til prosjektet Turmat fra hele verden, turmat.no, og spis mat ute



FLERE TIPS

UTFORSKNING OG OPPDAGELSE:

- Gjør enkle naturvitenskapelige aktiviteter, som å lære om insekter, fugler eller kartlegge værforhold
- Lag naturstasjoner der elevene kan utforske forskjellige materialer og organismer. Gå på jakt etter maurtuer, mygglarver, meitemark, rumpetroll, skjærrerir og lignende, og lær elevene om det dere ser
- Sjekk nettsidene til Naturfagsenteret, naturfagsenteret.no, for flere ideer

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 sceneteppe i skogen. Lag teater, fortellinger eller gå sammen inn i eventyrskogen

INVOLVER FORELDRENE:

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

MILJØBEVISSTHET:

- Snakk med eleven om temaer som miljø og bærekraft på en måte som er tilpasset deres alder
- Lær elevene om enkle miljøvennlige handlinger, som resirkulering og avfallssortering. Ha også alltid med en pose til å samle søppel dere finner ute i naturen
- Sjekk nettsiden til Naturvernforbundet, naturvernforbundet.no, for flere ideer

KUNST OG HÅNDVERK:

- Oppmuntre til kreativitet ved å la elevene 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 elevene lage et bilde på bakken

SKAP ET NETTVERK AV RESSURSER:

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

DEN VIKTIGE FORSKNINGEN

Det å bruke forskning til å 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 hektiske samfunn ser vi et økende behov for at barn og unge 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 skolen, gir det fordeler både for elevene, personalet og samfunnet.

Det å ta i bruk naturen i skolen er ikke bare noe vi gjør fordi det er gøy, det er også en investering i elevenes fremtid, i trivselen til de ansatte og i et mer bærekraftig samfunn. Forskningen viser at naturen

ikke bare er en arena for aktivitet, men faktisk kan spille en viktig rolle i elevens pedagogiske utvikling. Når vi omfavner naturen i skolemiljøet, bidrar vi til å skape en sterkere, sunnere og mer engasjert generasjon.

Uteskole er en undervisningsmetode der elevene jevnlig, altså flere timer hver uke, får undervisning utenfor klasserommet. Dette kan foregå i naturen, i byområder, ved museer eller andre steder. Ideen er at barnas kropp og sanser engasjeres når de aktivt bruker omgivelsene til å sammen utforske, teste og tilegne seg kunnskap. Det bygger på pedagogisk erfaring som viser at visse former for kunnskap huskes bedre når kroppen og sansene er i aktivitet.

– GRUNNSKOLER MED
UTEUNDERVISNING HAR MER
MOTIVERTE ELEVER.

Kilde: Folkeskoler med udeundervisning har mere motiverede elever. Av Anne Ringgaard (2021)

Du har forskningen på din side

BARN OG UNGE

Forskning viser at det å være i naturen i det daglige, er bra for elevenes 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: Skrivning i uterommet – et potensial for utvikling av elevenes skriveferdigheter. Av Anne Kathrine Hundal og Haakon Halberg (2022)

FORELDRENE

Alle foreldre er naturligvis opptatt av barnet deres skal trives og utvikle seg. Studier har vist at barn som blir tatt med ut i naturen i skolen får bedre konsentrasjonsevne, kreativitet og sosiale ferdigheter. Forskning viser at elevene som bruker naturen



som læringsarena viser mer effektiv regulering av biologisk stressreaktivitet og lavere kortisolnivå er assosiert med beskyttelse og helning i naturlige miljøer.

I en studie fra 2021 så forskerne på hvordan undervisning utendørs påvirket stressregulering og hjerneutvikling hos elever. Resultatene tyder på at uteundervisning, spesielt i naturomgivelser som for eksempel i skogen, bidro til bedre regulering av stress og lavere nivåer av kortisol hos elevene. Forskerne observerte også strukturelle endringer i hjernen til elevene, som indikerte en positiv effekt knyttet til elevenes modning.

Kilde: Choice matters: Pupils' stress regulation, brain development and brain function in an outdoor education project. Av Ulrich Dettweiler, Martin Gerchen, Christoph Mall, Perikles Simon og Peter Kirsch (2021)

DE ANSATTE

En studie gjennomført på danske grunnskoler antyder at regelmessig uteskole har positive effekter på elevene. Studien viste at elever som deltok jevnlig i undervisning utendørs trivdes bedre, var mer motiverte og beveget seg mer enn de som ikke deltok

i slike aktiviteter. Elevene som fikk undervisning i naturen eller byområder lærte like mye som de som har tradisjonell innendørs undervisning. Forskerne fant også at uteskole fremmer sosial trivsel, skaper nye vennskap og forbedrer leseferdighetene hos elevene. De understreker imidlertid at lærernes engasjement er en viktig faktor for å oppnå gode resultater.

Kilde: Folkeskoler med udeundervisning har mere motiverte elever. Av Anne Ringgaard (2021)

SAMFUNNET

I 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.

På lang sikt kan det å aktivt bruke naturen i skolen ha positive ringvirkninger for samfunnet, innenfor alt fra folkehelse, samfunns- og arbeidsliv til økologisk og sosial bærekraft. Den danske forskeren Kasper Madsen har funnet ut at elever lærer bedre når de får være i fysisk aktivitet som en naturlig del av undervisningen. Han mener

at skolen bør benytte seg av denne kunnskapen for å gi elevene bedre, mer erfaringsbasert, læring, som også motvirker stillesitting. Madsen viser til eksempler der lærere har tatt i bruk bevegelse som en del av undervisningen, for eksempel ved å dramatisere historiske hendelser eller bruke kroppen for å lære språk og matematikk. Han erfarer at elever som er i fysisk aktivitet får både kroppslige, følelsesmessige og sosiale erfaringer som fremmer læring, såkalt «embodied cognition», eller kroppsliggjort erkjennelse.

Kilde: Unge lærer bedre i bevegelse. Av Kjetil Grude Flekkøy (2021)



RESSURSER OG AKTØRER

VIKTIGE STYRINGSKORT

Læreplanen – Kunnskapsløftet 2020:

<https://www.udir.no/laring-og-trivsel/lareplanverket/>

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

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

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 til de yngste elevene. 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.

«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 Valsrud / Oliver Hovsvand

Filsa Trykkeri

NORSK
FRILUFTSLIV

Laget med støtte fra

Miljø-
direktoratet

norskfriluftsliv.no • friluftslivskolen.no

