

NATUR OG FRILUFTSLIV I BARNEHAGEN

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

NORSK 
FRILUFTSLIV

Hei, du som jobber i barnehage, 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 barnehagehverdagen.

Friluftsliv i barnehagen 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 rausere 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 barnehager 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 barnehage 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 i barnehagen.

NATUREN VENTER

– KOM OG BLI MED UT!



Foto: Gosia Dorakova

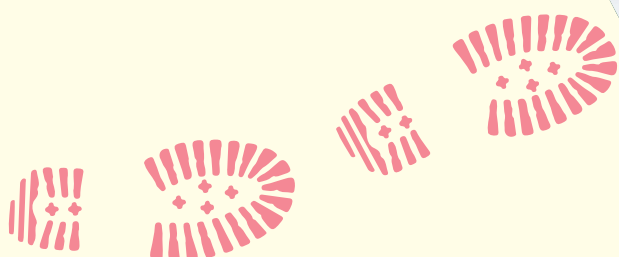




Foto: Paulina Cervenka

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 barnehagen?
- 06 VIKTIGE FUNN FRA KARTLEGGINGEN:** Faktorer, suksess og barrierer
 - 06 Forankring i styringsdokumenter**
 - Slik kan du bruke styringsdokumentene til å tale din sak
 - 08 Barnehagelederen**
 - 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 skaper dere en kultur for å bruke natur og friluftsliv i barnehagen?
 - Flere tips til hvordan dere skaper en god naturkultur
 - 15 Den viktige forskningen**
 - Du har forskningen på din side
- 18 RESSURSER OG REFERANSER**

Derfor har vi laget en veileder

Friluftsliv i barnehagen 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 barnehagen 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 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 barnehager tar barn og unge med ut.

Hvorfor? Fordi barnehagen 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.

De sier følgende; «Jeg hadde ikke drevet ute om det var bedre å drive barnehage inne. Når det beste for barns utvikling, og den beste arenaen for barns lek er ute, da skal de være ute. Den faglige overbevisningen må ligge i bunnen, og derfor er det viktig å vise til forskning».



Foto: Friluftsløkken



Foto: Johnny Vaer Nordskog

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 barnehagen står det at barna skal få gode opplevelser med friluftsliv hele året.

Naturen har 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 barnehagen.

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

Hverdagen i barnehagen skal ivareta barnas behov for omsorg og lek, og fremme læring og danning som grunnlag for allsidig utvikling, ifølge føringene som er gitt fra Utdanningsdirektoratet. 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 PLESS FOR Å BRUKE NATUREN OG UTEROMMET I BARNEHAGEN?

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

Barnehagelederen spiller en avgjørende rolle som den som gir føringer for hvilke verdier og satsninger barnehagen 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 oppfyller

målene i rammeplanen. Ansatte må kjenne til tilgjengelig natur i nærområdet, og det må eksistere en kultur for å bruke naturen i barnehagen. 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 STYRINGS-DOKUMENTER

I barnehagen 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 barnehagen eksisterer, hvilken kompetanse som kreves, og hvordan vi samarbeider best med de 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 barnehagen. 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 barnehageeieren, kommunen og fylkeskommunen. Stortinget og Regjeringen gir også retningslinjer som påvirker dokumentene på alle nivåer.

For å overbevise kollegaer, foreldre og politikere om å bruke naturen som arena for lek, læring og aktivitet i barnehagen, er det viktig med tydelig kommunikasjon, der vi baserer oss på disse dokumentene. Ved å vise til dokumentene og lage års- og handlingsplaner med gode begrunnelser, konkrete retningslinjer og positive eksempler, kan du bidra til å overbevise alle om verdien av å bruke naturen som en viktig arena for lek, læring og aktivitet i barnehagen.



Foto: Paulina Cervenka

Slik kan du bruke styringsdokumentene til å tale din sak

- Referér til innholdet i rammeplan for barnehager
- Referér til nasjonale retningslinjer og anbefalinger som støtter utendørsaktivitet i barnehagen
- 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 barnehagen, sørg for at;
 - ◆ Årsplanen har en tydelig visjon som understreker betydningen av å bruke naturen aktivt i barnehagen
 - ◆ 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 barnehagens 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 barnehager 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

BARNEHAGENS LEDER

Barnehagens leder har en sentral rolle i å sette tonen for barnehagens 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 i din barnehage
- 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 barna 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 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 barnehageansatte vi har snakket med i vår kartlegging, sier at det beste stedet å drive en god barnehage, er nettopp ute. Dette harmonerer også med den idefilosofiske bakgrunnen for hva en barnehage skal være. Ordet «barnehage» er ikke tilfeldig; det stammer fra den tyske pedagogen Friedrich Fröbels idé om et sted som gir barn mulighet til selvutfoldelse og læring gjennom lek. Denne ideen har formet barnehagen som konsept også i Norge.

Pedagoger vi har snakket med trekker frem ideen om barnehagens historie og filosofi, sammen med læreplaner basert på både klassiske teorier som Leo Vygotsky og John Dewey, samt nyere forskning innen nevrologi, hjerneutvikling og fysisk utvikling. Samlet støtter denne kunnskapen opp om at naturen er den beste arenaen for å fremme barns utvikling.

Foto: Wanda Nordstrøm



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, gjerne med utgangspunkt i Norsk Friluftslivs klesplakat.
- Finn gode eksterne hjelpere som kan bidra med kurs, materiell og opplegg



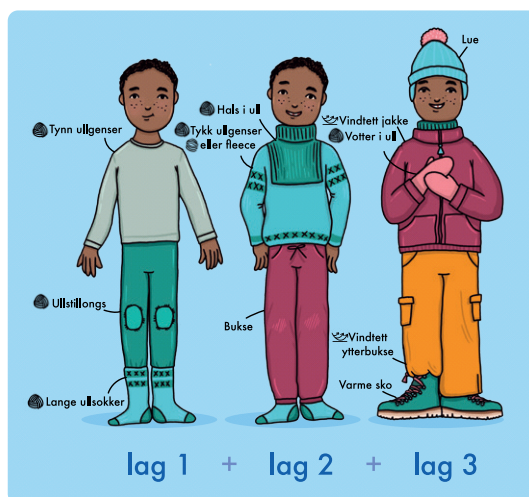
TIPS TIL KLÆR

NÅR DET ER:

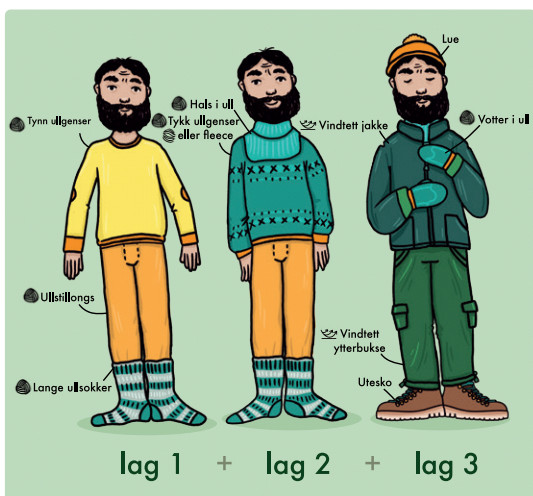
VARMT 



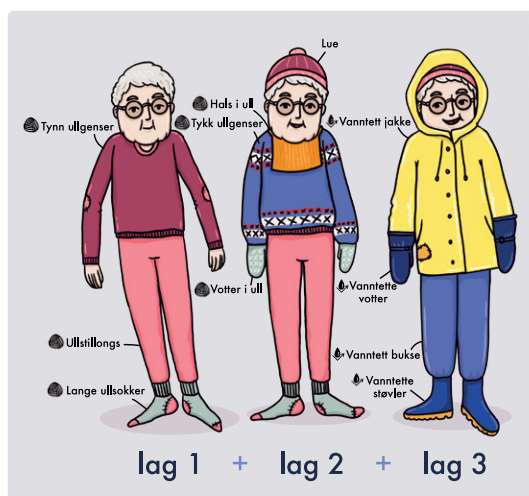
KALDT 



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.

Lagret med støtte fra

 Miljø-
direktoratet

Symboler:



Ull Fleece Vindtett Vanntett

 NORSK
FRILUFTSLIV

Plakaten kan også lastes ned og bestilles på norskfriluftsliv.no

På våte, kalde og varme dager er valg av klær og sko viktig for at både barn og voksne skal få en god opplevelse når man er på tur. Hvis ansatte i barnehage eller barnas foreldre ikke kan nok om hvilke klær og sko man trenger når man skal ut i naturen, kan det være et hinder for at dere kommer dere ut. Derfor har Norsk Friluftsliv utarbeidet denne plakaten, med tips til hvordan både barn og voksne kan kle seg best etter været gjennom årstidene i Norge.



Foto: Johnny Vaet Nordskog



Foto: Paulina Cervenko

TILGJENGELIG NATUR OG NÆRNATUR

Det er store variasjoner i hvor mye tilgjengelig natur de ulike barnehagene 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 barnehagene 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 lærere og pedagogisk personell begynner det med å utforske nærnatur og mulighetene rundt

barnehagen. Det kan være alt fra åpne plasser, parker, skogholt, stranden, bekkedar eller en sti gjennom noen trær.

Barn i barnehagen 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 hvilke områder som finnes (foreldre, kollegaer, friluftslivsansvarlig i kommunen, friluftslivsorganisasjoner)
- Dra på utflukt
- Bruk planleggingsdager til å bli kjent med naturen rundt barnehagen
- Lag et kart over steder dere kan dra og hva dere kan gjøre der, og heng dette opp i barnehagen
- 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 barnehagekultur som støtter bruk av naturen, gir de ansatte tillit til å eksperimentere med nye tilnærminger til utendørs aktivitet. Barnehager 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 barnehagen 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 barnehagen kan utvikle en slik kultur.

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

- 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 barnehagens 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 har lyktes med å bruke naturen

NATUROPPLEVELSER OG TURER:

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





foto: Nina Volstad/Oliver Havnås

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, lusing 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

Foto: Nina Volstad/Oliver Halvorsrød

UTFORSKNING OG OPPDAGELSE:

- Gjør enkle naturvitenskapelige aktiviteter, som å lære om insekter, fugler eller kartlegge værforhold
- Lag naturstasjoner der barna kan utforske forskjellige materialer og organismer. Gå på jakt etter maurtuer, mygglarver, meitemark, rumpetroll, skjærereir 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 barnehagen, 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 og lignende

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 barnehagen. Hva med å samarbeide med lokale bønder for å skaffe frukt og grønnsaker til barnehagens 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, og selvsagt natur- og friluftslivorganisasjoner
- Inviter foreldre og lokalsamfunn til å bidra: Hva med å invitere en naturfotograf til å arrangere gruppearbeid 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 barnehagens erfaringer og kunnskap for å skape engasjement rundt hvordan dere jobber med naturen: Dere kan for eksempel publisere bilder og videoer fra aktivitetene på barnehagens 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 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.

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 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

braker naturen og friluftsliv aktivt i barnehagen, gir det fordeler både for barna, personalet og samfunnet.

Det å ta i bruk naturen i barnehagen er ikke bare noe vi gjør fordi det er gøy, det er også en investering i barnas fremtid, i trivselen til de ansatte, og i et mer bærekraftig samfunn. Forskningen 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 barnehagemiljøet, bidrar vi til å skape en sterkere, sunnere og mer engasjert generasjon.

**MER NATUR I BARNEHAGEN
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.

Uteaktivitetene i barnehagen gir barna ro når de begynner på skolen.

Forskning viser at mye utetid i barnehagen har positive effekter på barns konsentrasjon og atferd, også etter at de har begynt på skolen. Sentrale funn inkluderer at barn med flere timer utetid i barnehagen var mer konsentrerte, mindre hyperaktive, flinkere til å dele og omgås andre.

Overraskende nok holdt denne gode effekten seg helt til barna begynte i andre klasse på skolen. Barn som hadde tre timer utetid per dag i fireårsalderen, hadde tre ganger så høy score for hyperaktivitet og uoppmerksomhet ved 5- og 6-årsalderen sammenlignet med de som hadde vært ute sju timer per dag som fireåringer. Dette funnet motvirker noen eksisterende antakelser, da man tidligere har bekymret seg for at barn med mye utetid i barnehagen ville ha problemer med å sitte stille på skolen. Forsker hevder derimot at utetid i barnehagen kan forberede dem bedre til skolestart og understreker betydningen av småbarnsperioden som et viktig tidsvindu for påvirkning fra omgivelsene.

Kilde: Time spent outdoors during preschool: Links with children's cognitive and behavioral development. Av Vidar Ulset, Frank Vitaro, Mara Brendgen, Mona Bekkhus og Anne I.H. Borge (2017)

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 barnehagen får bedre konsentrasjonsevne, kreativitet og sosiale ferdigheter. Når naturen er en del av barnehagen, 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.

En studie viste at barn allerede i alderen 17-25 måneder begynner å vurdere og håndtere risiko når de får frihet til å utforske naturen på egen hånd. Forskerne utstyrte syv barn med GoPro-kameraer og lot dem utforske naturen i to timer innenfor et avgrenset område, mens de voksne bare grep inn hvis det var nødvendig. Resultatene tyder på at barna ikke bare aktivt vurderte risiko, men også tilpasset seg i tråd med disse vurderingene. Forskerne argumenterer for at overdreven beskyttelse fra voksne kan være til hinder for barns utvikling av motstandskraft og sunne vurderingsevner. Studien understreker viktigheten av å la barn erfare risiko gjennom lek. Forskerne mener funnene indikerer at det kan være nødvendig å endre praksis i barnehager ved å oppfordre til mer utforskende lek i naturen, spesielt for de aller yngste barna.

Kilde: A GoPro Look on How Children Aged 17–25 Months Assess and Manage Risk during Free Exploration in a Varied Natural Environment. Av Steffen Tangen, Alexander Olsen og Ellen Beate Hansen Sandseter (2022)

DE ANSATTE

Forskning viser at lek i naturen gir flere fordeler som kan gjøre hverdagen enklere, også for de ansatte i



Foto: Sigbjørn Bøtun

barnehagen. 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 i en barnehage 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. 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 barnehagen ha positive ringvirkninger for samfunnet, innenfor alt fra folkehelse, samfunns- og arbeidsliv til økologisk og sosial bærekraft.

Studier viser at barnehagens fysiske miljø har betydelig innvirkning på både barns trivsel og deres nivå av fysisk aktivitet. Et variert uteområde med mange muligheter fremmer variert lek, noe som igjen bidrar til økt trivsel og fysisk aktivitet blant barna. Spesielt har man sett at naturområder i barnehagen har en positiv påvirkning på barns trivsel.

Observasjoner viser at barn er mest aktive på stier og i åpne områder i utemiljøet. Overraskende nok viser også forskningen at faste lekeapparater i liten grad bidrar til økt fysisk aktivitet, og det virker som om slike installasjoner kan bli kjedelige for barn over tid. Derimot virker det som barna trives best i de delene av uteområdet der det finnes natur.

Forskningen peker også på en tett sammenheng mellom det fysiske miljøet og det sosiale miljøet i barnehagen. Mulighetene som finnes i utemiljøet påvirker hvordan barna leker med hverandre, og de påvirkes også av de voksne i barnehagen.

Kilde: *Places for Children: The Role of the Physical Environment in Young Children's Well-being and Physical Activity.* Av Ola Johan Sando (2021)

RESSURSER OG AKTØRER

VIKTIGE STYRINGSdokumenter

Rammeplan for barnehage:

<https://www.udir.no/laring-og-trivsel/rammeplan-for-barnehagen/>

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 som også kan være nyttig for ansatte i barnehager. Her vil du 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. 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.

Barnehage.no: Dette er et nettmagasin som gis ut av PBL (Private barnehagers landsforbund), en interesse- og arbeidsgiverorganisasjon for private barnehager i Norge.

Barnehageforum: barnehageforum.no

Dette er et nettbasert verktøy for barnehager, utviklet av barnehagelærere for ansatte i barnehagen. Her kan du finne fagartikler, tips, ideer og unike verktøy til inspirasjon i barnehagehverdagen.

«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 barnehagepersonell 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/nkkn/>

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

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

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





Foto: Nina Valsbø / Oliver Halvorsen

Flisa Trykkeri

NORSK
FRILUFTSLIV

Laget med støtte fra

Miljø-
direktoratet

norskfriluftsliv.no • friluftsliviskolen.no

