



Utomhuspedagogik - hälsa, lärande och utveckling.

Namn Malin Larsson
Program Grundlärarprogrammet

Uppsats/Examensarbete: Utomhuspedagogik – hälsa, lärande och utveckling.
Kurs: LRXA1G
Nivå: Grundnivå
Termin/år: VT/2014
Handledare: Ann-Charlotte Mårdsjö
Examinator: Björn Haglund
Kod: VT14-2920-038

Nyckelord: Utomhuspedagogik, hälsa, lärande och utveckling, fenomenografi.

Abstract

Jag har gjort en undersökning som handlar om hur utomhuspedagogik påverkar barns hälsa, lärande och utveckling. Detta har jag gjort genom att intervjua pedagoger på olika skolor och tagit fram fakta från forskning.

Syftet med denna studie är att undersöka vad fritidshems pedagoger har för uppfattningar om utomhuspedagogik, i relation till hälsa, lärande och utveckling.

Svar på min frågeställning framkommer i resultatet där jag redovisar pedagogernas uppfattningar i olika kategorier. Dessa kategorier har jag bildat utifrån pedagogernas uppfattningar som i sin tur har bildat olika mönster, därifrån kommer indelningen i kategorierna. Jag har knutit an fenomenografien som den teoretiska anknytningen till studien. I fenomenografien är syftet att man beskriver eller gestaltar något som är människors olika uppfattningar av fenomen som finns i världen. Man beskriver, analyserar, tolkar och försöker alltså förstå människors olika uppfattningar av ett fenomen.

Den metod jag använt mig av är intervjuer, jag har intervjuat pedagoger angående deras uppfattningar om utomhuspedagogik i relation till barns hälsa, lärande och utveckling.

Förord

Jag vill tacka de skolor jag fått komma till för att utföra mina intervjuer och jag vill även tacka de pedagoger som ställt upp på att delta i mina intervjuer. De har varit en stor del i mitt arbete och hjälpt mig komma så långt som jag gjort. Sist men inte minst vill jag även tacka min handledare Ann-Charlotte Mårdsjö som hjälpt och stöttat mig med min studie från början till slut.

Innehållsförteckning

1	Inledning	1
1.1	Syfte	1
1.2	Frågeställning	1
1.3	Definition av begreppet utomhuspedagogik	2
1.4	Hur utomhuspedagogik kan kopplas till läroplanen och fritidshemsverksamheten	4
1.5	Historisk tillbakablick	4
2	Tidigare forskning	5
2.1	Tidigare forskning i relation till hälsa	5
2.2	Tidigare forskning i relation till fysisk rörelse	7
2.3	Tidigare forskning i relation till det sociala lärandet, upplevelser och erfarenheter ..	8
2.4	Tidigare forskning i relation till våra sinnen	8
2.5	Tidigare forskning i relation till natur och miljö	9
2.6	Tidigare forskning kring nackdelar med utomhuspedagogik	9
2.7	Teoretisk utgångspunkt	11
3.	Metod	13
3.1	Pilotstudie	13
3.2	Reflektioner innan pilotintervju	13
3.3	Reflektioner efter pilotintervju	13
3.4	Urval och medverkande	14
3.5	Bortfall	14
3.6	Datainsamling	15
3.7	Analys och bearbetning	16
3.8	Validitet och reliabilitet i studien	17
3.9	Etiska överväganden	18
3.10	Egna reflektioner kring metoden	19
4	Resultatredovisning	20
4.1	Pedagogers uppfattningar om utomhuspedagogik	20
4.1.1	Kategori A. Utomhuspedagogik – en resurs för lärande	20
4.1.2	Kategori B. Utomhuspedagogik - bidrar till barns psykiska hälsa	24
4.1.3	Kategori C. Utomhuspedagogik - bidrar till barns fysiska hälsa	26
5	Diskussion	29
	Referenslista	33

1 Inledning

”Vi har inte tid till att ta oss till skogen! Det är för långt till naturområdena häromkring! Vi har inte de material vi behöver för att använda oss utav utomhuspedagogik! Vi vill gärna arbeta med utomhuspedagogik men har inte tid till det och vi har dessutom för stora barngrupper!” Detta är några av de anledningarna till att pedagoger inte arbetar med utomhuspedagogik på sina verksamheter. Detta har kommit till min uppmärksamhet då jag har samtalat med pedagoger på olika skolor som inte arbetar med utomhuspedagogik. Innan jag startade min studie blev jag uppmärksam på att flera verksamheter inte arbetade med utomhuspedagogik överhuvudtaget, detta lade jag märke till när jag en lång tid innan jag påbörjade mitt examensarbete försökte ta reda på vilka skolor jag skulle kunna intervjua angående deras arbete med utomhuspedagogik. Jag träffade dem pedagoger, vars citat jag inledde med, och detta var anledningen till varför de inte arbetar med utomhuspedagogik. Detta väckte min nyfikenhet på grund av att jag själv har ett intresse för utomhuspedagogiken och har gått en idrottskurs och deltagit i undervisningssättet utomhuspedagogik. Min egen erfarenhet av utomhuspedagogik hade en mycket positiv inverkan på min hälsa, mitt lärande och min utveckling av den kunskap vi skaffade oss ute i naturen och jag tyckte att det var ett underbart sätt att undervisa på.

Syftet med denna studie är att synliggöra pedagogers uppfattningar om hur utomhuspedagogik påverkar barns hälsa, lärande och utveckling. Det behöver inte vara en ”ur – och – skur” verksamhet för att man skall arbeta aktivt med utomhuspedagogik i det vardagliga arbetet.

Det innehåll som jag valt att studera tar sin utgångspunkt i framförallt mina egna erfarenheter av barns lustfyllda och utvecklande lärande i utomhusmiljön, men också efter att ha läst idrottskursen blev mitt intresse och min nyfikenhet för utomhuspedagogik allt större. Jag anser även att ämnet är värt att undersöka eftersom utomhuspedagogik faktiskt är en viktig del i barns lärande och utveckling, men även för deras hälsa. Det bästa lärandet sker i ett samspel mellan teori och praktik, mellan handling och tanke (Dahlgren, Sjölander, Strid & Szczepanski, 2007). Eftersom många verksamheter inte arbetar med utomhuspedagogik, anser jag att det är viktigt att tydliggöra skillnaden av att arbeta med utomhuspedagogik och att inte göra det. Finns det några negativa sidor med att arbeta med utomhuspedagogik? Finns det några positiva sidor med att arbeta med utomhuspedagogik?

1.1 Syfte

Syftet med denna studie är att undersöka vad fritidshemspedagoger har för uppfattningar om utomhuspedagogik i relation till hälsa, lärande och utveckling.

1.2 Frågeställning

- Hur uppfattar fritidspedagoger utomhuspedagogiken i relation till barns hälsa, lärande och utveckling?

1.3 Definition av begreppet utomhuspedagogik

Utomhuspedagogik innebär att man genom erfarenhet och handlingsinriktat bildningsideal, skall skapa förutsättningar för att komma i nära kontakt och få en nära relation till samhället, naturen och kulturen. Med utomhuspedagogik vill man alltså utbilda människan till att vara försiktig, varsam och känna ett omfattande ansvar för vår natur, kultur och miljö. Vi skall känna ansvar för allt levande runt omkring oss (Dahlgren & Szczepanski, 1997).

I utomhuspedagogiken ingår det som kallas för ”handens kunskap” och ”tyst kunskap”. I undervisning utomhus involveras hela människan. Kroppen involveras, människans alla sinnen och känslor blir delaktiga och tillsammans med andra människor finns stora möjligheter till lärande. Ett annat sätt att uttrycka detta är: Vi måste gripa, för att begripa (Lundegård, Wickman & Wohlin, 2004).

Det finns vissa saker här i världen som man inte kan lära sig via det teoretiska, vissa saker måste upplevas i viss mån. Att förklara och beskriva hur man gör upp eld för en människa som aldrig gjort detta förr kan bli väldigt svårt, att lära denna person att göra upp eld på ett praktiskt sätt, är en mer anpassad undervisning för denna kunskap (Lundegård, Wickman & Wohlin, 2004).

Att undervisa utomhuspedagogik innebär att man skall engagera eleverna, få dem att känna sig personligt berörda, de måste få känna lusten till att göra det de skall göra. Exempelvis om eleverna får bygga upp sitt eget vindskydd och göra upp sin egen eld, får de något att sträva efter och de blir målmedvetna och känner arbetslust. De gör någonting som betyder något för dem själva. I utomhusundervisningen finns det stora arenor för den sociala samverkan mellan eleverna, men också mellan eleverna och pedagogerna. Inomhus finns en social ordning, där alla elever har sina egna roller och relationer med andra elever. Det innebär att det allra flesta elever är medvetna om sin egen plats i en grupp eller sina brister i färdigheter eller prestationsförmåga. Men att förflytta eleverna till en undervisning utomhus gör att eleverna skapar nya roller och de relationer som finns inomhus förändras då man kommer ut, dessa mönster bryts alltså då man byter lärmiljö. Detta kan stärka många elever eftersom prestationer och färdigheter ges andra förutsättningar, de elever som känner att de inte duger i inomhusmiljön kan känna tvärtom i utomhusmiljön. Detta byte av lärmiljö bidrar till förändrade sociala mönster och främjar de barn som har andra dolda kompetenser och färdigheter, dessa blir synliga i utomhusmiljön. Kommunikationen utvecklas och eleverna blir ofta mer intresserade och många frågor väcks hos dem. Det finns en annan helhetssyn i utomhuspedagogiken, i nästan alla ämnesområden kan man föra in andra ämnesfält på så sätt att de integrerar tillsammans, man uppnår alltså en helhet (Lundegård, Wickman & Wohlin, 2004).

Min egen tolkning av definitionen utomhuspedagogik är att man har en viss undervisning utomhus, det handlar inte bara om att vistas ute med barnen (även om det är nyttigt för barnen att få frisk luft) det handlar om att ha ett syfte med det man gör ute. Att man går efter läroplanen, använder sig av den och gör naturen till ett stort klassrum. Att arbeta med utomhuspedagogik för mig innebär att man som pedagog vet vad man skall göra ute och varför man gör det, utan att låta det bli påtvingat på barnen. Som pedagog skall man i denna situation kunna göra barnen intresserade av undervisningen på ett roligt och lustfyllt sätt och låta eleverna använda sin kreativitet och sin fantasi. Sedan kan det självklart hända att man inte planerat aktiviteten i förväg utan att det bara dyker upp något, att barnen till exempel påbörjar något som pedagogen kan fortsätta att spinna vidare på och så vidare. Det finns många möjligheter till att skapa roliga och kreativa lärandesituationer i arbetet av utomhuspedagogik.

1.4 Hur utomhuspedagogik kan kopplas till läroplanen och fritidshemsverksamhet

Enligt skolverket (2011) skall all personal som arbetar på skolan främja respekt och hänsyn för vår gemensamma miljö och natur, skolan och fritidshemmet skall även verka för alla elevers utveckling och lärande, men också för elevernas livslånga lust att lära. Skola och fritidshem skall värna om alla elevers välmående och välbefinnande. De som verkar inom verksamheten har i uppgift att motverka mobbning, kränkning och utfrysning. Alla elever skall känna sig trygga och trivas på verksamheten, målet är att sträva mot att eleverna skall finna en god hälsa (Skolverket, 2011). Fritidshemmet är en plats där den sociala och kulturella arenan är väldigt stor och bidrar med många möjligheter för barnen att bekanta sig med och vara delaktiga i de olika kulturer som finns, detta kan även bidra till en trygg identitet. Denna identitet kan utvecklas tillsammans med andra, med förmågan att leva sig in i andra människors värderingar och livsvillkor och förstå dessa (Skolverket, 2011).

Fritidshemmet har i uppgift att gynna elevernas mångsidiga personliga utveckling till att de skall bli kreativa, aktiva, ansvarstagande och kompetenta självständiga individer i vårt samhälle. Detta är också någonting som sker i undervisningen i utomhuspedagogiken, där barnen får använda sig av sin kreativitet och har alltid ett eget ansvarstagande i alla aktiviteter som sker utomhus. Barnen är även både fysiskt och psykiskt aktiva i undervisningen av utomhuspedagogik (Skolverket, 2011).

Några av de huvudsakliga delar som ligger till grund för fritidshemmet är att bidra med lek och skapande arbete i det aktiva lärandet. Verksamheten har i uppgift att erbjuda alla barn fysisk aktivitet i barnens vardag. Verksamheten skall även ge barnen ett sammanhang och en överblick, barnen skall få chansen till att stimulera sitt självförtroende, sin kreativitet och sin nyfikenhet och samtidigt ska de vilja lösa problem och pröva sina egna idéer. Barnen skall få förutsättningar till att ta egna initiativ och därmed också utveckla sin samarbetsförmåga (Skolverket, 2011). Alla dessa delar sker ganska naturligt i utomhuspedagogiken, då fysisk aktivitet, lek och skapande i stort sätt är centralt för utomhuspedagogik. Något som även kännetecknar arbetssättet utomhuspedagogik är samarbete. I undervisning utomhus sker oftast alla övningar och aktiviteter i grupp tillsammans med andra, där man i stort sätt måste samarbeta för att det skall fungera.

Ett perspektiv som man arbetar med inom skolan och fritidshem är miljöperspektivet. Här ges barnen chansen att påverka och ta ett eget ansvar för sin egen miljö och de får även möjlighet att ta ställning till övergripande och globala miljöfrågor. En del av undervisningen har som krav att synliggöra hur vårt samhälles sätt att fungera och även vårt sätt att arbeta på och vårt sätt att leva, kan anpassas för att skapa en hållbar utveckling (Skolverket, 2011). Detta är ett perspektiv som man hela tiden arbetar med inom utomhuspedagogiken.

De praktiska, sinnliga och de estetiska arbetssätten skall uppmärksammas och hälsa – och livsstilsfrågor skall påpekas och upptäckas. Barnen skall få utveckla kunskaper på olika sätt, de skall få känna och uppleva olika stämningar och känslor samt utveckla och testa olika uttrycksformer (Skolverket, 2011).

Saker som påverkar barnens hälsa inom verksamheten är att dem alltid ska bemötas med respekt av både andra barn, lärare och pedagoger. Verksamheten skall verka för en levande social gemenskap, som inte bara ger lusten att lära men som även ger barnen trygghet och känslan av att de trivs. Verksamheten har även en roll i att främja barnens personliga trygghet

och självkänsla. Barnen utvecklas, dem känner en växande glädje i sig själva och får känna den tillfredsställelse då de erövrar kunskaper och övervinner svårigheter, dem gör framsteg (Skolverket, 2011). Detta är också bidragande faktorer som sker i utomhuspedagogiken, det handlar om saker som stärker barnens självbild och gör att barnen känner sig nöjda med sig själva. Dessa saker bidrar till en god hälsa och ett välbefinnande som barnen trivs med.

1.5 Historisk tillbakablick

Människans bildning av jordbrukarkultur har i ungefär 200 generationer varit bunden till vårt talspråkskultur och den muntliga traditionen. Detta har förändrats under de senaste generationerna, numera står datateknologin, skriftspråkskulturen och bildmedier i centrum för lärandet. Detta har lett till att vi avlägsnat oss från produktionslandskapen som vi finner ute i naturens ”fingrarna – i – jorden – perspektiv” (Dahlgren & Szczepanski, 1997).

”Fingrarna – i – jorden – perspektivet” är B. Molanders (1995) illustration. Molander anser att kunskapstraditionen i det västerländska samhället inte har tillräckligt mycket av det praktiska i sin undervisning, det är för mycket språkligt och teoretiskt.

Molander (1995) talar om *kunskap i handling*, han menar på att den levande kunskapen inte kan hittas i verbaliserade teorier, påståenden eller i böcker. Den finns inte heller i själen eller i hjärnan. Den levande kunskapen är någonting som man enbart kan finna i den levande människan och i dennes verksamhet. Teorin kan inte bli kunskap förrän det språkliga meddelandet omvandlas i den levande praktiken (Lundegård, Wickman & Wohlin, 2004).

Rötterna från utomhuspedagogik går tillbaka ända till de joniska naturfilosoferna.

Utomhuspedagogiken har varit den del av människans liv och lära under alla olika slags tidsperioder. Det sätt försörjde sig bondekulturen på och gjorde att man fick enorma erfarenheter av naturen och den biologiska mångfalden, som även den gav en stor kunskap om naturen. Bondens, jägarens och även för samlarkulturens landskap var alla produktionslandskap, medan den urbana människan ser det som ett rekreativt landskap. Våra relationer och kunskaper om djur, växter och även årstidsväxlingar har blivit sämre och sämre. Ända sedan romantiken har upplevelsen av naturen kopplats samman med ”bilden” istället för människans sinnliga upplevelser. Men det var under industrialismens tid vi skapade ett fysiskt levnadssätt av tillverkade produkter, och det är detta som i stort sätt format vårt tänkande och den bild vi har av verkligheten i dagens samhälle (Dahlgren & Szczepanski, 1997).

”Maskinen avlöser jorden som det viktigaste produktionsvillkoret, den döda naturen avlöser den levande som modell för naturvetenskapen.” (Dahlgren & Szczepanski, 1997 s11).

Företrädande personer som varit viktiga i utomhuspedagogikens historia och utveckling är bland annat J.J Rousseau (1712-1784), som hela tiden poängterat hur viktigt det är att barnen måste få möta verkligheten under deras uppväxt. Rousseau förespråkar om att lärandet först och främst stimuleras genom de direkta sinnliga erfarenheterna och i leken.

Den tjeckiske pedagogen J.A Comenius (1592-1670) har också haft en betydelse i utomhuspedagogikens historia. Trädgården och naturen var en metafor för konkret lärande för Comenius. Han talade om att man skaffar sig kunskap i en autentisk miljö, vid förmedling och val av undervisningsinnehåll.

2 Tidigare forskning

Kapitlet om den tidigare forskningen kommer att delas in i sex olika delar. Dem delar är: tidigare forskning i relation till hälsa, fysisk rörelse, det sociala lärandet, upplevelser och erfarenheter, våra sinnen, natur och miljö och nackdelar med utomhuspedagogik.

2.1 Tidigare forskning i relation till hälsa

Det är ingen hemlighet att vi idag har en svagare relation med naturen än vad vi haft i tidigare generationer. Av hälsoskäl kan man börja fundera på om vi skulle behöva utbildas till att vistas mer utomhus. På samma sätt som vår planet är globalt hotad, är vår hälsa hotad, om vi inte förbättrar kontakten med naturen. Utomhuspedagogik är av vikt för att förhindra bland annat fetma och benskörhet. De barn som får starka ben, kommer även ha starka ben när de blir äldre vilket leder till att de får en bättre livskvalitet.

Utomhuspedagogik bidrar även till att barn får solljus och frisk luft. Detta leder i sin tur till att allergier och infektioner minskar och utevistelsen bidrar till barns positiva utveckling (Norén-Björn, Mårtensson & Andersson, 1993).

Barns och ungas hälsa i dagens samhälle visar på en stor ökning av ångest, oro, depression, självmordsförsök och psykisk ohälsa i stort. De lite yngre barnen finner en brist i arbetsro i skolan och de äldre barnen känner en stor stress och press i skolans värld. Detta har ökat kraftigt under de senaste tio åren. Många barn har problem med att sova på nätterna, dem har ofta huvudvärk och spenderar mycket av sin tid till att vara nervösa. Det är skolan och familjeförhållanden som är av största betydelse för barnens hälsa (Philgren, 2011). Även här kan utomhuspedagogiken vara till förebyggande hjälp av denna ångest, depression, oro, stress, huvudvärk och sömnlöshet som många barn upplever.

Enligt Nationalencyklopedin innebär begreppet hälsa att man är fri från sjukdomar. Man kan se begreppet hälsa ur ett helhetsperspektiv, då fokuserar man på det upplevda tillståndet. Man kan ersätta en typ av lidande med olika typer av välmående, så att själva helhets känslan är positiv, alltså en god hälsa. Man kan även se hälsa ur ett objektiva perspektiv, där man utgår från det som kan analyseras och observeras med sociologiska eller medicinska metoder. Det är det som avgör vad som är friskt och vad som är sjukt. I västvärlden har vi traditionellt sätt en objektiv syn på hälsa. Världshälsoorganisationen, WHO, förklarar begreppet hälsa som ett tillstånd man är i, som omfattar både total psykisk, fysisk och socialt välbefinnande. Alltså inte att det bara är en frielse från någon typ av funktionsnedsättning eller sjukdom (NE, 1992).

En av anledningarna till att många människor idag inte har en bra hälsa kan vara för att vi sitter alldeles för mycket inomhus, här skulle utomhuspedagogiken vara till stor hjälp. Om man ser till dagens skolgårdar bygger man gärna staket runt om skolgården för att separera skolgården från det övriga samhället. I detta glömmar man ofta av att ge plats för grönområden och liknande då man hellre bygger byggnader. Barnen går alltså miste om de mer rörelseintensiva miljöer där de kan lära och leka på en annan nivå. Om vi skall värna om barnens hälsa och deras lärande borde vi ändra på detta. Det är faktiskt så att lusten av att lära har ett starkt samband med hälsa och välbefinnande, det är alltså en fördel att arbeta med utomhuspedagogik som arbetssätt. Det ger barnen lust och intresse för något och hälsan och välbefinnandet går hand i hand med detta. Utomhuspedagogiken kan även användas som ett verktyg till att förebygga och motverka fetma hos barn. Börjar man med utomhuspedagogik i tidig ålder får barnen bra vanor vad gäller både mat och motion, man ger dem förutsättningar som förhoppningsvis kan vara hela livet. Skolan är en extremt central del i barnens liv, de

spenderar den mesta av sin tid där, därför är skolans agerande en avgörande faktor för dessa saker (Svedlund & Perldal, 2010).

Ett annat sätt utomhuspedagogik påverkar hälsan är att man lättare återhämtar sig från stress då man vistas mycket utomhus (Svedlund & Perldal, 2010).

Utomhuspedagogiken gör även att barnen känner ett större engagemang genom att de får känslan av en utökad frihet både fysiskt och psykiskt (Svedlund & Perldal, 2010).

Själva budskapet med utomhuspedagogik är att sätta kroppen i rörelse, och genom att vara aktiv med sin kropp i fysiska rörelser, främjar vi hälsan. Därför är utomhuspedagogik och hälsa förenade med varandra (Lyrstrand, 2014).

Begreppet hälsa berör olika delar av oss, exempelvis fysisk hälsa som då handlar om kroppens fysiska funktioner men även hur vi lever angående kost och motion. Vår psykiska hälsa handlar om att kunna tänka klart och sammanhängande, vi skall kunna hantera stress på ett bra sätt och kunna uppleva och även uttrycka våra känslor. Vår Sociala hälsa handlar om att kunna behålla relationer men att även kunna skapa nya. Vår andliga hälsa handlar om att vi skall ha tid för att reflektera i vår vardag. Sedan har vi den samhällsbetingade hälsan som handlar om att kunna tillfredsställa fysiska och emotionella behov (Lyrstrand, 2014).

Den sociala hälsan som nämns finner vi i utomhuspedagogiken genom att barn som är utomhus i naturrika miljöer leker mycket mer och leker bättre i stora och små grupper och de är även mer uthålliga och tränar på balans och koordination. Men utomhusvistelsen stärker även barnens hälsa och motverkar stress (Lyrstrand, 2014).

Den psykiska hälsan kan vi se i utomhuspedagogiken då vi blir äldre exempelvis, om man som barn vistas mycket utomhus väljer man ofta som vuxen en sundare livsstil där man vistas utomhus mer än vad andra gör. Oftast blir vårt möte med naturen på ett djupare plan än att bara befinna sig inomhus, detta blir oftast betydligt för vår hälsa.

Den fysiska hälsan blir ganska självklar i utomhuspedagogiken då vi rör oss mer utomhus och är mycket mer aktiva i naturen med vår kropp. Att vara fysiskt aktiv förbättrar vår fysiska hälsa. Men det finns även studier som visar på att de som är sjuka mår mycket bättre när de kommer ut i naturen. Dem oroar sig mindre, blir friskare snabbare och känner mindre smärta. Även att risken för att bli deprimerad är väldigt liten om man är fysiskt aktiv utomhus. Om man skulle utföra samma fysiska aktivitet inne som ute, rör kroppen sig ungefär 20 procent mer utomhus än vad den gör inomhus. Genom att befinna sig utomhus får vi solljus och solen gör så att huden producerar D-vitamin som i sin tur bidrar till att vårt immunförsvar blir starkare. Utomhusvistelsen bidrar även till att risken för infektioner minskar, detta på grund av att de smittämnen som är luftburna har mycket svårare för att spridas vidare utomhus. De människor som vistas mycket utomhus får även bättre sömn än de som inte vistas utomhus så mycket (Lyrstrand, 2014).

Det finns forskning som påpekar att naturkontakt huvudsakligen är viktigt för barns välmående. Nära kontakt och relation till natur och miljö har en positiv påverkan för barns hälsa. De barn som får tillgång till natur och miljö har mindre chans att drabbas av ångest och oro. Det är därför väldigt viktigt att ha tillgång till rikliga grönområden och att föräldrar och lärare/pedagoger ger barnen de fysiska möjligheterna till att få utöva rörlighet som inte är begränsade av något slag. Utomhuspedagogik blir här det bästa sätt att nå detta både under skoltid och på fritidshemmet (Gustafsson & Nyström, 2012).

Det är ett faktum att utomhusvistelsen bidrar till att barnen är mycket friskare, men det är inte hälsan i sig som barnen ser till då de befinner sig utomhus. Det viktiga är leken medan hälsan i sin tur blir en positiv effekt av leken. Det finns många faktorer i naturen som även påverkar den fysiska hälsan, exempelvis leken och en massa andra aktiviteter. Detta sker genom att man då stimulerar den språkliga och den motoriska utvecklingen (Nilsson & Olsson, 2005).

2.2 Tidigare forskning i relation till fysisk rörelse

I utomhuspedagogiken får vi även chans att utöva rörelser, motorisk utveckling, språklig utveckling och naturkontakt (Dahlgren & Szczepanski, 1997). Detta gör att vi trivs bra med oss själva, både psykiskt och fysisk. Genom att träna motorik och utöva massvis med rörelser, lär barnen sig att kontrollera sin kropp. Genom att kunna kontrollera sin kropp, kan vi både koncentrera oss och fokusera mycket bättre och lättare än om våra armar och ben skulle vara lite överallt. Detta leder till att vår hälsa påverkas positivt, kan vi koncentrera oss i skolan exempelvis, känner vi att vi kan och att vi duger med det vi gör. Utomhuspedagogik bidrar alltså till barns utveckling av motorik och fantasi.

Den fysiska aktiviteten bidrar till en minskning av sjukdomar, fetma och övervikt, åldersdiabetes och högt blodtryck. Den fysiska aktiviteten bidrar även till en utveckling av kroppens koordination, balans och rörlighet, den minskar blodtryck och benskörhet och förbättrar samtidigt människans välbefinnande (Ottoosson & Packendorff, 2006).

Det finns människor som ofta kan poängtera vikten av att införa mer tid för idrottsundervisning i skolan för att öka barnens fysiska aktiviteter, visst kan detta vara bra. Men alla elever upplever inte det intresset och den glädjen i idrottsundervisningen som sker i skolan, många elever känner att de inte är duktiga eller gillar bollsporter, gymnastik, dans och så vidare. Många elever anser att idrottsundervisningen kan bli väldigt enformig och tråkig i längden. Därför kan utomhuspedagogik bli ett bra komplement och få en viktig roll i barns idrottsundervisning. Dem kan visa att de också är duktiga och förhoppningsvis kan det leda till att dessa elever blir mer motiverade och intresserade av att röra på sig (Almqvist & Karlsson, 2006).

Idag är det bevisat att vi förbränner 30 procent mindre energi än de människor som levde innan industrialismen, trots att vårt energiintag har ökat. Detta har i sin tur lett till problem med fetma, övervikt och psykiska besvär för människor över hela världen. Faktum är att problem som övervikt och fetma har ökat radikalt under de senaste tjugo åren. Detta tyder på att vi är i stort behov av fysisk aktivitet (Ottoosson & Packendorff, 2006).

Den kraftigt ökade utvecklingen av teknik och vetenskap under de senaste tjugo – trettio åren har bidragit till att vår livsstil har förändrats. Med hjälp av datorer, tv-apparater, fjärrkontroller, rulltrappor, hissar, bussar, tåg, bilar osv., har gjort att vi inte behöver röra på oss så mycket i vardagen. Barnens lekar går mest ut på att spela dator och TV-spel och människans matvanor har också förändrats över åren. Vi äter fel typ av fett och socker i för stora mängder för att snabbare få vårt energiintag. Vi äter även våra måltider på oregelbundna tider (Ottoosson & Packendorff, 2006).

Problemen med övervikt, fetma och vårt ständiga stillasittande kräver fysisk aktivitet. Den tid barn spenderar i skolan och på fritidshem bör innehålla mer rörelseaktivitet och fysisk aktivitet, eftersom skolan och fritidshem är en viktig plattform för att utforma en god hälsa. Här ser man vikten av att aktivt arbeta med utomhuspedagogik i verksamheten, det är ett roligt, underhållande och kreativt sätt att få in både ämnesrelaterad kunskap men att samtidigt få utföra rörelseaktivitet och fysisk aktivitet (Ottoosson & Packendorff, 2006).

2.3 Tidigare forskning i relation till det sociala lärandet, upplevelser och erfarenheter

Utomhuspedagogik har även en positiv påverkan på barnens sociala förmågor, dessa förmågor utvecklas på ett positivt sätt och resultat visas även i andra sammanhang än bara i utomhuspedagogiken, exempelvis i skolan och hemma. Utomhuspedagogik bidrar även till en sammanhållning mellan barnen, pedagogerna och även föräldrarna som i sin tur bidrar till att barnen känner en viss säkerhet och detta får i sin tur en positiv effekt på barnens hälsa och välbefinnande, men även på dess sociala förmåga (Svedlund & Perldal, 2010).

Utomhusmiljön lär barnen social kompetens och de lär sig även att utforska sin närmiljö. Barn som ofta leker utomhus i den naturrika miljön blir bättre på att leka och blir även bättre på sociala relationer (Lyrstrand, 2014).

När barn får chansen att undersöka saker runt omkring sig i sin omgivning och skaffa sig egna erfarenheter, känner barnen glädje i detta och bidrar till ett lustfyllt lärande.

Utomhuspedagogiken blir en viktig del i barnens liv då de i naturen får möjlighet att bilda sina egna uppfattningar om sina förmågor och begränsningar. Då barnen är ute i naturen kan det också medföra att barnen får lättare att komma bort från spänningar och de kan lättare uttrycka sina känslor på ett annat sätt än vad de kan i deras vanliga omgivning (Svedlund & Perldal, 2010).

Barn lär sig bäst genom att ta till sig upplevelser i verkligheten och skapa egna erfarenheter av saker och ting, de har även ett naturligt rörelsebehov. För att vi skall kunna lära barnen att växa upp och bli fria, tänkande och självständiga individer är naturen en exemplarisk plats för detta (Johansson & Johansson, 2007).

I utomhuspedagogik är lärandet beroende av samspelet mellan lärmiljön, aktiviteten och det sociala samspelet i gruppen, men också mellan personlig och social utveckling och även hur vi mår i vår närmiljö. Hälsan blir central för detta eftersom hälsan i stort sett ingår i allt vi gör. Om vi mår bra fysiskt och psykiskt, så orkar vi mer i själva lärandet och vi kan ta in kunskapen på ett bättre och effektivare sätt och vi får även en starkare motivation (Nyström, 2011).

2.4 Tidigare forskning i relation till våra sinnen

Anledningen till att många människor upplever harmoni då de är aktiva ute i naturen är på grund av att vår kropp, sinnen och hjärna faktiskt är skapade för att vistas ute i naturen. Man kan också se utomhusvistelsen i naturen som ett sätt att lära känna sig själv på, man kan skapa meningsfullhet i sitt liv och få perspektiv på livet i sig. Då vi befinner oss ute i naturen får vi själva chansen att uppleva vår egen verklighet utifrån våra egna sinnen då vi känner smärta, glädje, trötthet, hunger, lycka och mättnad. Utomhusvistelsen ger oss stimulans till både kropp och själ. Naturen hjälper oss att varva ner och undvika stress. Den ger oss ett naturligt lugn och man kan känna en känsla av frid då vi hör fåglarna kvittra eller ljudet av vatten som även kan ge oss ny energi (Lyrstrand, 2014).

Det finns även hjärnforskning som talar för att det faktiskt är en nödvändighet för oss människor att vara ute i naturen för att våra hjärnor skall få stimulans av ljus, ljud och olika former av färger som finns i naturen. De stimuli som vi finner utomhus exempelvis: vindsus, skuggor, solreflexer, fågelsång, dimma och fukt och färger som finns bland insekter och blommor, behöver vi för vår syn, hörsel och hud. Denna speciella stimulans som vi endast kan

hitta utomhus i naturen, är våra hjärncellers tillväxt beroende av. Speciellt i åldrarna 3-6 år, då är själva energiflödet i barnens hjärnor störst (Nilsson & Olsson, 2005).

Det är viktigt att träna upp vår koncentrationsförmåga och här spelar våra sinnen en viktig roll. Genom att använda oss av utomhuspedagogik, att vara ute i natur och miljö, tränar vi på att använda oss av vår kreativitet, harmoni och fantasi. Alla dessa delar är viktiga inslag för vår hälsa och för vårt välbefinnande. Den språkliga utvecklingen som sker utomhus leder också till att vår hälsa påverkas, att vi kan tala med varandra, göra oss förstådda och förstå andra är det mest centrala i kommunikationen mellan varandra. Naturen är fri från alla de saker som styr våra rörelsemönster och beteenden, därför kan naturen hjälpa oss bort från dessa styrda prestationsinriktade verksamheter, som exempelvis idrottssalen. Det är naturens åtkomlighet av tid och rum som gör att vi återupptäcker relationen med naturen och miljön. Det är även viktigt att vi kan se de små sakerna i livet för att kunna se sammanhangen i de stora sakerna i livet (Dahlgren & Szczepanski, 1997).

Annan forskning som gjorts kring utomhuspedagogik är (Almqvist & Karlsson, 2006) en studie där dem påpekar vikten av hälsoaspekten i utomhuspedagogiken. Barnen får frisk luft då de deltar i utomhusundervisningen, de får bättre kondition och använder alla sinnen då de tar till sig kunskap. Här påpekar man hur föräldrar oftast kör sina barn till skolan och andra faktorer som gör att barn inte rör på sig så mycket som de borde, barnen utövar inte så mycket rörelse som de borde för att få en bra hälsa. Det är allt för mycket stillasittande framför dator och TV i hemmet, därför är det så viktigt att vi i skolan och på fritidshemmet utnyttjar de resurser vi har till att aktivt arbeta med utomhuspedagogik. Utomhuspedagogik är ett fantastiskt sätt att få alla elever att röra på sig och få de till att bli intresserade av något och bli aktiva.

2.5 Tidigare forskning i relation till natur och miljö

I Göteborg blir befolkningen allt tätare och fler bostäder byggs upp, därmed dämpas den geografiska spridningen av staden. Mer natur och grönområden försvinner i detta och det blir en konsekvens för vår kontakt och vår relation till natur och miljö. Det har gjorts forskning kring detta som visat att ett begränsat antal skolgårdar har tillgång till natur. Det har även visat sig att många skolor tar hjälp av naturen som finns runt omkring skolan, de tar alltså hjälp av närmiljön. Det finns konsekvenser för att skolorna förlitar sig så mycket på sin närmiljö, det blir konsekvenser i framtiden eftersom förtätningen som hela tiden sker i Göteborg kommer att fortsätta och detta för med sig en stor minskning av gröna friytor i staden. I slutändan leder detta till att elevernas möjlighet till att få kontakt med naturen minskar, i alla fall under skoltid och tiden på fritidshemmet (Gustafson & Nyström, 2012).

2.6 Tidigare forskning kring nackdelar med utomhuspedagogik

Något som står ut i denna studie från de andra angående utomhuspedagogikens påverkan på barns hälsa, lärande och utveckling är att denna studie presenterar några negativa inslag av utomhuspedagogik. Av vissa pedagoger anses utomhuspedagogik vara slitsam och uttröttande för pedagogerna. Det sliter rent fysiskt på pedagogerna då de fått problem med både rygg och knän. Utomhuspedagogiken tar också mycket av pedagogernas tid, det är också väldigt tidskrävande att arbeta med denna typ av pedagogik. Eftersom utomhuspedagogik tar så pass mycket tid missar eleverna den utsatta tiden för skrivträning. En annan negativ effekt av utomhuspedagogik är att det blir svårt att träna barnen vid bordsskick då man sitter ute och

äter med kåsa och sked, barnen blir vana vid att sitta och äta på stubbar och liknande och får svårigheter för att sitta still vid ett bord.

Det blir även problematiskt om någon av personalen är sjuk eftersom de inte kommer iväg till skogen om det inte är full personalstyrka. Eftersom man är så få pedagoger och så stor barngrupp blir det svårt att hålla koll på alla barnen och kunna garantera säkerhet.

Vissa pedagoger har även fått uppfattningen av att de barn som vistas mycket utomhus får svårt att sitta stilla inomhus och de får svårare för att koncentrera sig eftersom de är vana vid så mycket mer och större utrymme utomhus (Johansson & Johansson, 2007).

2.7 Teoretisk utgångspunkt

Till min studie har jag valt att knyta an fenomenografin som teoretisk anknytning. Fenomenografi är ett ord som är sammansatt av ordet fenomeno (-n) och grafi. Fenomeno kommer från det grekiska ordet phainomenon, vilket betyder ”det som visar sig”. Medan Grafi betyder ”beskriva i ord eller i bild”. Sätter man ihop dessa två ord leder det till att fenomenografin beskriver det som visar sig (Starrin & Svensson, 1994).

Betydelsen för den fenomenografiska ansatsen handlar om att tolka beskrivningar om personers uppfattningar av olika fenomen i världen (Uljen, 1989). Forskningsansatsen har framkommit ur metodologiska erfarenheter och fenomenografin fick sin start vid Göteborgs Universitet, vid den pedagogiska institutionen på 1970-talet. Ference Marton och hans forskningsgrupp INOM - gruppen (Inläring och omvärldsuppfattningar) var de personer som grundade fenomenografin (Pettersson, 2010). Ference Marton och hans grupp ägnade sig åt att arbeta med frågor som handlade om att finna förbindelser och anknytningar mellan hur människan tänker om en viss studie och på vilket sätt denna person sedan utövar sina studier på. Dem fokuserade även på olika förändringar som sker i människans tänkande som skapades genom att Ference och hans grupp bedrev studier. Men på senare tid började fenomenografin att handla om att kartlägga olika uppfattningar som uppkom av olika fenomen (Pettersson, 2010).

I fenomenografin är syftet att man beskriver eller gestaltar något, som är människors olika uppfattningar av fenomen som finns i världen. Man beskriver, analyserar, tolkar och försöker alltså förstå människors olika uppfattningar av ett fenomen. Något som ligger till grunden för fenomenografin är att man förutsätter att fenomen som finns i världen, möjligtvis har olika betydelser och innebörder för olika människor. Alla människor behöver inte ha samma uppfattningar om ett fenomen, det är helt individuellt (Uljen, 1989).

Något som är viktigt i fenomenografin är att skilja på begreppen ”uppfattning” och ”åsikt”, dessa två ord går ofta ihop och är utbytbara i vårt vardagstal. Men i fenomenografin handlar det om att ha uppfattningar om saker och ting, och här har även ordet uppfattning en annan innebörd än vad det har i vårt vardagliga språk. De fenomenografer som analyserar människans uppfattningar, analyserar deras uppfattningar *av* ett fenomen och alltså inte människors uppfattningar *om* ett fenomen. Skillnaden mellan dessa två är; att ha uppfattningar *av* en företeelse framkommer personens grundläggande förståelse av fenomenet, medan att ha uppfattningar *om* någonting syftar man till att personen i fråga gör något till ett objekt för medveten reflektion och till denna tanke binder man samman en värdering (Uljen, 1989).

För att förklara fenomenografin rent praktiskt och beskriva de komponenter forskningsarbetet består av i en arbetsordning, kan man utgå ifrån dessa sex punkter:

- Ett fenomen i omvärlden
- En eller flera perspektiv av fenomenet väljs ut av fenomenografen
- Fenomenografen intervjuar människor, om deras uppfattningar av olika fenomen eller ett aktuellt problem (dessa intervjuer spelas in via ljudinspelning)
- De intervjuer som nu är ljudinspelade, transkriberas och skrivs ut på papper
- Man gör en analys av de skriftliga uttalandena
- Denna analys bidrar till resultat som utformar sig i beskrivningskategorier (Uljen, 1989).

Fenomenografin blir relevant för min studie då den grundar sig i fenomenografins grundtanke: att fokusera på att beskriva, analysera och tolka människors uppfattningar av företeelser i världen. I min studie har jag intervjuat pedagoger på olika skolor och även ljudinspelat dessa intervjuer, jag har sedan transkriberat dessa och gjort en analys av de olika uttalandena. Efter detta satte jag in de olika uppfattningarna i olika beskrivningskategorier och fick på så sätt mina resultat av intervjuerna.

3 Metod

Den metod jag valt att använda mig av i min studie är intervjuer. Jag har använt fenomenografin genom att följa dess arbetsordning och utgått ifrån fenomenografins grundtanke, vilket handlar om att man tolkar, beskriver och analyserar människors uppfattningar om en viss företeelse. Mina resultat som jag fått fram från mina intervjuer grundar sig på pedagogers uppfattningar av hur utomhuspedagogik påverkar barns hälsa.

3.1 Pilotstudie

Innan jag påbörjade mina intervjuer utförde jag en pilotstudie för att få möjlighet att justera mina intervjufrågor om något skulle visa sig gå fel. Att utföra denna pilotstudie innebar att jag gjorde en ”testintervju”, jag intervjuade en före detta fritidspedagog och använde mig av exakt samma intervjufrågor som jag gjort i de riktiga intervjuerna i min studie. Svaren och resultaten från denna intervju är ingenting som kommer presenteras eller framställas i denna studie, enbart tillvägagångssättet och hur jag tänkte kring pilotstudien.

En pilotstudie i detta sammanhang innebär alltså att jag testar mig fram genom en ”testintervju”, innan jag utför de riktiga intervjuerna. Jag som är oerfaren när det kommer till att intervju människor får chansen att få en uppfattning om hur intervjuerna kommer att gå och får därigenom chansen att ändra på något som har med mina intervjuer att göra, för att utveckla dem till det bättre (Vetenskapsrådet, 2012).

3.2 Reflektioner innan pilotintervjun

Inför min pilotstudie funderade jag mycket på hur själva samtalet skulle gå. Jag har inte så stor erfarenhet av intervjuer i övrigt och kände därför en osäkerhet på hur detta skulle gå. Jag funderade på vart vi skulle sitta under intervjun, skall man sitta i själva fritidsrummet där barnen vistas, sitta ute på skolgården eller sitta mer avlägset i något konferensrum eller liknande. Det känns som att vart man sitter påverkar samtalet och bekvämligheten. Jag tänkte även mycket på hur jag skulle prata och hur jag skulle ställa frågorna. Det är viktigt att jag får pedagogerna att känna sig bekväma i att samtala med mig och kunna berätta alla saker jag ville få fram, mitt mål är att få ett naturligt samtal under intervjuerna. Det kändes nervöst att genomföra pilotstudien men samtidigt en trygghet inför de riktiga intervjuerna, då jag får möjlighet att justera och ändra på de saker som inte fungerade under pilotintervjun.

3.3 Reflektioner efter pilotintervjun

Under pilotstudien intervjuade jag en före detta pedagog som arbetat med själva ämnet utomhuspedagogik under sin tid som pedagog. Kanske inte i den utsträckningen för att ge mig så omfattande svar på mina intervjufrågor som jag hade velat. Jag märkte att eftersom vi kände varandra blev samtalet kanske lite för avslappnat och samtalet kunde lätt avvika från det ämne jag ville tala om. Vi satt utomhus och gjorde intervjun, det var fint väder, men trots detta blev det inte riktigt bra. Vi satt på hennes uteplats där vi hade en lekplats och ganska mycket trafik precis utanför, det blev lite av ett störmoment och det var distraherande för oss båda. Detta resulterade i att man inte hörde så bra på ljudinspelningen. Är det inte en hyfsat tyst och lugn miljö så skall intervjun antagligen ske inomhus för att få bästa fokus, trots att det känns mest logiskt att sitta ute med tanke på intervjuens centrala ämne, utomhuspedagogik. Saker att tänka på inför de riktiga intervjuerna är att hålla frågan i fokus. Det är lätt att komma in på andra saker inom själva ämnet som inte är i relation till den specifika frågan jag ställde.

Därför behöver jag vara koncentrerad så att jag kan hjälpa den som blir intervjuad på rätt spår igen, så att samtalet rör den aktuella frågan.

En annan viktig del är också att ställa efterfrågor, inte bara ställa de frågor som jag redan förbestämt. Det är inte alltid personen i fråga ger ett så pass omfattande svar på den separata frågan, därför kan det behövas en extra fråga som gör att jag får ett mer utvidgat svar. Här gäller det också för mig att vara uppmärksam och verkligen lyssna på den som blir intervjuad för att kunna bedöma om jag får de omfattande svar jag behöver i min intervju. Som jag nämnde ovan kommer inga resultat i pilotstudien redovisas i denna studie.

3.4 Urval och medverkande

I min studie valde jag att besöka fyra olika skolor där jag intervjuade en pedagog på varje skola. Anledningen till att jag valde just de skolorna jag gjorde var efter att jag varit inne på internet och sökt på de skolor som aktivt arbetar med utomhuspedagogik. När jag sedan hittat dessa fyra skolor och bestämt mig, kontaktade jag respektive skolans rektorer. Jag presenterade mig och berättade varför jag ringde och vad jag ville. Jag bad om rektorernas tillåtelse till att intervjua deras personal, alla fyra rektorer sade ja. Rektorerna som valde ut vilka pedagoger som jag skulle kontakta angående mina intervjuer. De gav mig mail adressen till de pedagoger som hade mest erfarenhet kring ämnet utomhuspedagogik. Jag skrev ett brev som jag mejlade till dessa fyra pedagoger för att de skulle få en bild av varför jag kommer och besöker dem, där jag även skrev ner mina intervjufrågor för att dem skulle få en överblick om vad intervjun skulle handla om. Pedagogerna jag intervjuat är alla kvinnor och alla har arbetat på fritidshem under ca 7 - 10 års tid.

I kvalitativa intervjuer finns inga specifika regler för hur man skall göra urval, men ändå finns det vissa urvalsproblem. Man måste tänka över vilka personer man väljer att intervjua, för att vid rapporteringen av studiens resultat ska man kunna redovisa hur man gått tillväga för att få tag i de personer man intervjuat. Det är viktigt att visa att man inte bara råkat intervjua vissa personer (Ahrne & Svensson, 2011).

3.5 Bortfall

Under intervjuerna skedde inga bortfall, jag fick tag i alla de fyra skolor som jag planerat och fick lov att intervjua en pedagog från varje skola som var min tanke. Det enda problem som uppstod var att det tog väldigt lång tid att få tag i rektorerna på tre av dessa skolor, vilket i sin tur ledde till att jag blev försenad i min planering och i mitt arbete. Processen började med att få tag i rektorerna och presentera mig och berätta om mitt examensarbete och fråga om lov till att få intervjua deras personal och när jag inte fick tag i rektorerna blev alltså mitt arbete försenat. Något att tänka på till nästa tillfälle är att börja i god tid att få tag på personer att intervjua och inte förvänta mig att det skall gå inom en viss tidsram. Tidspress är ett vanligt bortfallsproblem som uppkommer i kvalitativa intervjuer. Det är alltså viktigt att tiden för planeringen och processen av intervjun planeras in med eftertanke (Statistiska centralbyrån, 2000).

3.6 Datainsamling

Innan jag kom till skolorna för att intervjua pedagogerna hade jag antingen telefon eller mail kontakt med pedagogerna då vi bestämt tid och plats för vårt möte. När jag kom till skolan satt vi antingen inomhus eller utomhus och utförde intervjuerna beroende på var det var för väder. Två intervjuer skedde inomhus och två utomhus.

Vart man har intervjuerna påverkar förhållandet mellan den som intervjuar och den som blir intervjuad. Beroende på vart intervjun sker kan det väcka olika känslor hos den som blir intervjuad. Exempelvis som att ha intervjuerna utomhus i skogen och i naturen då man samtalar om utomhuspedagogik kan göra samtalet mer motiverande och roligare, för att känslan av att befinna sig i naturen när man samtalar om den blir mer lustfylld (Ahrne & Svensson, 2011). När jag först kom till skolorna småpratade jag lite med pedagogerna innan jag satte igång med intervjun för att lätta lite på stämningen, just för att intervjun skulle kännas mer bekväm för både pedagogen och för mig. Efter att vi småpratade satte vi igång med intervjun och jag lade upp min ljudinspelare mitt emellan oss för att vi båda skulle höras lika bra, sedan ställde jag min första intervjufråga.

Intervjufrågor:

- Vad innebär utomhuspedagogik för dig?
- Hur använder du utomhuspedagogik i din verksamhet?
- Kan du ge några exempel på när du använder utomhuspedagogik i din verksamhet?
- Vad är anledningen till att du arbetar med utomhuspedagogik?
- Vad vill du uppnå med arbetet av utomhuspedagogik?
- Hur ser du på hälsa/barns hälsa?
- Vad innebär ordet hälsa för dig?
- Hur skulle du beskriva relationen mellan hälsa och fritidshem?
- Hur skulle du beskriva relationen mellan utomhuspedagogik och fritidshem?
- Vad har hälsa och utomhuspedagogik för relation till varandra?
- Hur anser du att utomhuspedagogik påverkar barnens hälsa?

Efter att jag ställt den sista intervjufrågan och efter att pedagogen var klar med sitt sista svar stängde jag av ljudinspelaren. Därefter pratade vi lite om hur intervjun gick och jag frågade alla pedagoger om någonting kunde gjorts bättre under intervjun för att göra det bättre till nästa intervju, men ingen av pedagogerna hade något att tillägga kring det. Sedan var intervjuerna klara och därefter hade jag allt det datamaterial jag behövde.

Då jag utförde en pilotstudie innan jag började med mina riktiga intervjuer fick jag lite idéer om hur jag skulle gå tillväga, jag märkte vad som gick bra och dåligt i pilotstudien. Ett exempel på detta var att vi satt utomhus under intervjun på pilotstudien, detta gjorde att jag bestämde mig för att utföra de andra intervjuerna inomhus eftersom det fanns så många störmoment och det blev svårt att höra allt på ljudinspelaren och även att fokusera på de saker vi skulle samtala om. Trots detta hade jag två intervjuer utomhus, men i en väldigt lugn atmosfär, mitt ute i skogen där vi satt på var sin liten sten och jag höll ljudinspelaren emellan oss. Det fanns ingen trafik eller liknande som kunde störa. Om jag skulle jämföra de två intervjuerna utomhus med de två inomhus, kändes intervjuerna utomhus mer passande till

ämnet vi samtalade om, de som blev intervjuade var mer motiverade till att samtala kring ämnet och hade lite mer att prata om. När vi väl satt ute i naturen kom de på exempel som de gjort i närheten där vi var och kunde visa och berätta om detta. Stämningen var även mer harmonisk och intervjuerna blev mer avspända och naturliga (Ahrne & Svensson, 2011).

3.7 Analys och bearbetning

Jag har utfört fyra intervjuer med fyra olika pedagoger från varje skola och även transkriberat dessa intervjuer. I mitt arbete utgår jag ifrån det teoretiska perspektivet: fenomenografi och eftersom fenomenografin i stort sätt fokuserar på beskrivningar av människors uppfattningar av olika fenomen i världen (Uljen, 1989 s7), har jag valt att sätta in resultaten av mina intervjuer i olika kategorier utifrån de olika mönster och uppfattningar jag finner i intervjuerna.

Genom att beskriva de olika uppfattningarna i intervjuerna, organiserar och systematiserar jag mitt datamaterial. Jag analyserar, tolkar och jämför delarna av mitt material (Uljens, 1989 s 42). I dessa olika beskrivningskategorier använder jag mig av det horisontala systemet som dominerat den fenomenografiska resultatbilden. Det horisontala systemet innebär att de enskilda kategorier jag tagit fram ur mina intervjuer, ses vara jämlika i förhållande till varandra. Kategorierna skiljer sig åt innehållsmässigt men är lika viktiga i sig (Uljens, 1989 s 47).

Med dessa fyra pedagoger bestämde jag en tid och en plats, under två intervjuer valde jag att intervjuerna skulle ske utomhus på en plats där det finns mycket natur och miljö med tanke på att intervjuerna handlar om utomhuspedagogik och under de två andra intervjuerna valde jag att ha intervjuerna inomhus på grund av att det både regnade och åskade.

Stämningen utomhus passade dock bättre in på själva samtalsämnet och det blev ett härligt lugn i samtalet. Förhållandet mellan den som intervjuar och den som blir intervjuad påverkas av vart intervjun sker. Samtal i olika miljöer väcker olika känslor och stämningen och själva samtalet kan utformas efter platsen man befinner sig på (Ahrne & Svensson, 2013).

Efter att vi presenterat oss och småpratade satte vi igång med intervjun och jag satte på min ljudinspelning. Jag ställde de frågor som jag hade förberett inför intervjun och personen svarade, i vissa lägen ställde jag följdfrågor på mina redan formulerade frågor för att få reda på mer fakta och få en större bredd kring ämnet, men också för att jag blev intresserad av det personen berättade om. Ibland kom personen av sig från frågan och började prata om andra saker inom ämnet, då fick jag på ett smidigt sätt vägleda personen tillbaka till själva intervjufrågan. Jag ville hålla ett ganska stort fokus på den aktuella frågan jag ställde med tanke på att jag under min pilotstudie märkte hur lätt det var att prata bort frågan och sedan när jag skulle lyssna av ljudinspelningen så hade jag inte fått de svar jag sökte i min studie. När intervjuerna var klara satte jag igång och transkriberade dessa, jag gjorde i ordning dem och skrev ut dem var för sig, för att sedan kunna placera de olika uppfattningarna och uttalandena i olika beskrivningskategorier. Jag pusslade ihop olika uttalanden, citat och liknande från de olika intervjuerna som hade samma innehåll och uppfattningar. De som hamnade i samma hög alltså de som hade lika uppfattningar bildade en kategori och så fortsatte jag så med alla uttalanden tills jag hittat kategorier till alla.

Det sätt jag valt att ställa mina intervjufrågor på utgick jag ifrån ämnet jag valt att forska om. Eftersom min huvudsakliga forskningsfråga handlar om hur utomhuspedagogik påverkar barns hälsa, varierade jag mina frågor mellan att både ställa frågor enskilt om utomhuspedagogik och enskilt om hälsa. Jag satte sedan även ihop dessa begrepp och ställde

frågor med dessa två i relation till varandra. Jag kopplade även in fritidshemmet i dessa frågor med tanke på att fritidshemmet är den centrala punkt där utomhuspedagogiken och hälsan befinner sig på. Det är fritidshemmets pedagoger jag intervjuar angående utomhuspedagogik och hälsa.

Jag har valt att använda mig av intervjuer för att komma närmare de svar jag söker. Genom denna metod får jag kunskap om andra människors upplevelser och erfarenheter. Därför är det väldigt viktigt att jag planerar mitt arbete innan intervjuerna, att jag förbereder mig och uttrycker mina intervjufrågor på rätt sätt så att jag får de svar jag söker (Ahrne & Svensson, 2013).

I de olika kategorier som framkommit av pedagogernas uppfattningar om utomhuspedagogik, använde jag mig av de transkriberingar jag gjort av intervjuerna för att få fram dessa olika kategorier. Jag använde mig dock inte av alla de intervjufrågor som jag transkriberade svaren på, jag valde ut de som var mest relevanta för resultaten.

I resultaten kommer jag istället för att använda pedagogernas namn, beskriva dem som pedagog 1, pedagog 2, pedagog 3 och pedagog 4, det var fyra pedagoger jag intervjuade.

Jag har valt att arbeta med en kvalitativ metod, intervjuer, för att jag ansåg att den metod passade bra in på min studie då jag vill ta reda på pedagogers uppfattningar om utomhuspedagogik i relation till barns hälsa, lärande och utveckling. Anledningen till att jag inte använde mig av en kvantitativ metod som exempelvis enkäter eller liknande är på grund av att min studie är så pass liten och omfattar inte så många personer för att behöva använda mig av enkäter. Det är bara fyra personer som vart delaktiga i min studie och därför blev det också mer lämpligt att använda mig av intervjuer.

I min studie utgår jag ifrån hur pedagoger uppfattar hur utomhuspedagogiken påverkar barns hälsa. Genom att intervju pedagogerna om hur de uppfattar utomhuspedagogikens påverkan på barnens hälsa, får jag en överblick av de olika sätt som barnens hälsa faktiskt påverkas på. Pedagogerna är de som spenderar mest tid till att observera sina elever och ser deras utveckling, både vad det gäller kunskapsmässigt men de ser även utvecklingen och tillståndet av den psykiska och fysiska hälsan.

Att betrakta och observera detta själv på så kort tid skulle blivit väldigt svårt. Jag hade även en tanke att intervju barn om hur de ansåg att utomhuspedagogik påverkar deras hälsa, men kom sedan fram till att barn i den åldern inte vet vad begreppet utomhuspedagogik innebär och kanske inte ser sambandet mellan utomhuspedagogik och deras egen hälsa.

3.8 Validitet och reliabilitet i studien

Det som bidrar till studiens trovärdighet är att texten genom den fenomenografiska analysen använts. Jag har även med delar av de etiska värden jag utgår ifrån, exempelvis där jag berättar vad som gäller inför intervjuerna och för de personer som väljer att delta i intervjuerna. Jag förklarar för pedagogerna som deltar i intervjun att de har rätt till att avsluta sitt deltagande när de själva vill, av vilken anledning de vill, utan att behöva förklara sig. I studien har jag även en intern logik där jag kan tänka på konsekvenser som kan uppstå från vissa handlingar eller tankesätt, exempelvis i slutdiskussionen där jag nämner konsekvenser med utomhuspedagogik som arbetssätt och även i en viss del av forskningen där nackdelar och konsekvenser tas upp (Larsson, 2005).

Studien är strukturerad och val av teori står även tydligt i texten och hur jag relaterar den till själva ämnet.

I texten sker samtal, diskussioner och även stöd av litteratur som stärker både fakta och olika utsagor och påståenden. Det heuristiska värdet i texten anser jag finnas till hands, då själva syftet med studien handlar om att undersöka och tydliggöra pedagogers uppfattningar kring utomhuspedagogik i relation till barns hälsa, lärande och utveckling, eftersom detta ämne är något som leder framåt och som lever vidare i framtiden. Ämnet som tas upp i denna studie kommer vara relevant både i nutid och i kommande framtid (Larsson, 2005).

Texten har även en empirisk förankring då fakta och erfarenhet kring ämnet kommer från pedagoger som arbetat inom yrket under cirka tio års tid, en viss del av fakta och erfarenhet kommer även från tidigare och aktuell forskning (Larsson, 2005).

Allt som skrivs och talas om i texten handlar om hur saker och ting sker i praktiken och vilka resultat man får av vissa metoder och tillvägagångssätt i praktiken, härmed kommer även de pragmatiska kriterierna in i studien (Staffan, 2005). För att uppnå en god validitet i studien är det viktigt att vara tydlig med tillvägagångssättet, att klart beskriva hela proceduren så att läsaren kan följa den och göra en egen bild och egna tolkningar.

I fenomenografin beror validiteten och reliabiliteten bland annat på hur de olika beskrivningskategorierna stämmer överens med (i mitt fall) pedagogernas uppfattningar. Giltighet, trovärdighet och noggrannhet utgörs av två olika signalement: beskrivningskategorierna skall innehålla citat från intervjuerna och att en annan person varit med och granskat kategorierna (intersubjektivitet) så att de stämmer överens med de utsagor som pedagogerna haft (Sandberg, 2002). I denna studie finns citat utdragna från intervjuerna, de står med i beskrivningskategorierna i resultatet. Under intervjuerna har även en skolkamrat som skriver en uppsats om ett liknande ämne varit med mig och granskat intervjuerna, transkriberingen och även sedan hur de utformade sig i beskrivningskategorierna.

Andra sätt att skapa trovärdighet och giltighet på, i studien är att se till viljan hos författaren att skapa förståelse för sina läsare. I denna studie har deltagarna i intervjuerna varit väldigt bra på att förklara och beskriva sina kunskaper och erfarenheter (Sandberg, 2002).

Generaliserbarhet finns ej i denna studie, eftersom studien är så pass liten och eftersom jag bara intervjuat fyra personer så har jag inte fått några större nationella resultat. Men studien har gått igenom på ett noggrant och trovärdigt sätt, som jag förklarat ovan. Pilotstudien jag gjort ökar också trovärdigheten med tanke på att jag testat mig fram innan jag startat med intervjuerna, vilket gjorde att jag fick chansen till att rätta till saker som inte fungerade under pilotintervjun.

3.9 Etiska överväganden

Det finns fyra typer av huvudkrav vad gäller etiska överväganden i min studie, för mig innebär detta att jag måste informera de personer som deltagit i mina intervjuer om vad de har för uppgift i min studie och vad för villkor som gäller för deras deltagande. Viktigt är även att jag gör dem medvetna att om dem vill avsluta sitt deltagande så får dem göra det (Vetenskapsrådet, 1990).

Jag skall uppge mitt namn och vilken institution jag är anknuten till, själva syftet med undersökningen skall framkomma och även en ganska utförlig beskrivning av hur

undersökningen skall genomföras för att de deltagande skall känna en viss trygghet och för att dem skall vara medvetna om vad de ger sig in på (Vetenskapsrådet, 1990).

Ett annat krav är samtyckeskravet som främst handlar om att jag skall få in deltagarnas samtycke om att delta i studien. Detta gjorde jag genom att maila de pedagoger jag ville intervjua, där jag formulerade ett brev där allting framkom som de deltagande behöver veta om studien och om mig (Vetenskapsrådet, 1990).

Konfidentialitets kravet innebär i stort sätt att jag har tystnadsplikt om de personer som deltar i mina intervjuer, det är viktigt att jag inte uppger någon personlig information om mina deltagande i min studie eller utanför den heller. Ingenting skall kunna känneteckna eller avslöja vilka de deltagande är (Vetenskapsrådet, 1990).

Det sista kravet är nyttjandekravet, som står för att jag endast får använda den information och de uppgifter jag får från de deltagande, till forskningsändamål. Jag får inte ge ut denna information i syfte för exempelvis kommersiellt bruk eller andra icke – vetenskapliga syften (Vetenskapsrådet, 1990).

3.10 Egna reflektioner kring metoden

När jag skulle få tag i rektorerna på de fyra skolor jag ville intervjua, uppstod det saker som fördröjde mitt arbete. Jag hade räknat med att få tag i rektorerna och pedagogerna med en gång och få dessa intervjuer gjorde på en vecka, här fick jag ett bakslag. Allt som allt tog det mig 3 veckor att utföra dessa intervjuer, delvis på grund av att rektorerna inte svarade på sina telefoner, delvis för att det var mitt i påsken. Jag fick åka till skolorna och få tag i rektorerna, sen när jag väl fått tag i de väntade nästa sak, att mejla pedagogerna jag skulle intervjua och få svar tillbaka på detta mail. Vissa svarade tillbaka ganska snabbt, men andra tog lite längre tid på sig och detta ledde också till att mitt arbete fördröjde. Något att tänka på till nästa gång jag skall utföra intervjuer skall jag vara bättre förberedd tidsmässigt, jag skall räkna med att det kommer ta sin tid och därför börja nå ut till personerna som skall intervjuas mycket tidigare.

Pilotstudien jag utförde innan jag påbörjade de riktiga intervjuerna var till stor fördel för mig, jag fick chansen att testa mina intervjufrågor och se om dem höll eller inte. Jag fick känna på hur det var att använda dessa frågor i syfte att få de svar och den information jag sökte efter, jag lärde mig många saker som jag tänkte på i mina riktiga intervjuer.

Denna typ av studie skulle jag rekommendera till alla som skall utföra intervjuer som metod i sitt arbete.

4 Resultatredovisning

I detta kapitel svarar jag på studiens frågeställning:

- Hur uppfattar fritidshemspedagoger utomhuspedagogiken i relation till barns hälsa, lärande och utveckling?

I frågeställningen hämtas svaren och resultaten från de intervjuer jag utfört och de uppfattningar jag fått från de olika intervjuerna.

4.1 Pedagogers uppfattningar om utomhuspedagogik

Här beskriver jag de olika uppfattningar jag tolkat i intervjuerna, av dessa uppfattningar har jag skapat olika kategorier som är uppbyggda av olika mönster som blivit synliga i pedagogernas uppfattningar.

Det finns tre olika beskrivningskategorier, dessa tre är huvudkategorierna. De tre huvudkategorierna har egna underkategorier som också presenteras i texten.

4.1.1 Kategori A. Utomhuspedagogik – en resurs för lärande

Uppfattningarna kommer till uttryck i denna kategori genom att pedagogerna värnar om lärande av alla slag, här fokuserar man på att utomhuspedagogiken är ett komplement till skolan. Man använder alla skolämnen och tar ut dessa utomhus, man kompletterar det teoriska (i skolan) med det praktiska (på fritids, utomhus). Man lär på olika sätt och i olika situationer. Men även att man lär sig mycket om sin natur i sitt närområde, om miljön och hur man skall ta hand om och bry sig om den, man lär sig om allemansrätt och dessa saker som är viktiga för att natur och miljö skall överleva. Man skaffar sig även kunskaper om den fysiska och psykiska hälsan som man finner utomhus, det psykiska finner man i lugnet av att vara ute i naturen, i det gröna och i tystnaden. Den fysiska hälsan finner man i alla de rörelser man gör utomhus och i de aktiviteter och lekar som sker.

I denna kategori har jag tagit fram citat som även bildat underkategorier till kategorin A. Dessa underkategorier består av: A1 – Komplement till skolan, A2 – Byte av miljö, A3 – Upptäcka sammanhang, A4 – Fysisk hälsa och A5 – Träna på samarbete.

Kategori A1 – Komplement till skolan

Pedagog 1:

För mig som fritidspedagog så innebär det att använda sig av utomhuspedagogik, att man kan komplettera, om man tänker under skoltid, att man kan komplettera det eleverna gör teoretiskt i klassrummet, liksom mer praktiskt, ute. Så att det är lite det också, men mycket liksom ett komplement och att man lär på ett annat sätt och det som jag vet att det inte finns: muskelminne, att det du gör det kommer du ihåg, lite så använder jag utomhuspedagogiken.

Denna pedagog menar alltså på att barnen behöver olika miljöer för att lära sig olika saker på, att man inte enbart kan använda sig av ett arbetssätt för att nå fram till alla barnen. Då man har både teoretiskt och praktiskt undervisning når man det bästa resultatet hos eleverna, och

eleverna känner sig även tillfredsställda med sin undervisning och den kunskap de erhåller. Pedagogens erfarenheter säger oss att det barnen gör det kommer dem oftast ihåg mycket bättre än om de exempelvis läser eller gör något teoretiskt inomhus. Pedagogen talar om ett ”muskelminne” som en metafor för att det man gör rent fysiskt minns man mycket bättre. Dessa sätt pedagogen använder sig av arbetssättet utomhuspedagogik på, handlar om att utomhuspedagogiken blir en resurs för lärandet. Utomhuspedagogiken blir ett sätt att ge barnen mer kunskap och framförallt en fördjupad kunskap, på olika sätt, i olika sammanhang och även under olika förutsättningar och situationer.

Pedagog 2:

På fritidstid så ser jag det liksom som ett komplement också då till att fördjupa undervisningen. Jag vill fördjupa deras kunskaper också, och att det inte bara finns ETT sätt att lära på utan att det finns olika, varierande sätt.

En annan pedagog påpekar vikten av utomhuspedagogikens förmåga att fördjupa elevernas kunskaper både i de olika ämnena, men även i kunskapen de får om naturen, miljön, allemansrätten, de fysiska lärdomar dem skaffar sig som motorik, balans och så vidare. Men också det den andra pedagog ovan påpekade, att man skall vara medveten om att det finns olika varierade sätt att lära på och att man måste använda sig av dessa och våga testa nya saker. Pedagogen menar också att det är viktigt för pedagoger att se sitt ansvar i att barnen får chans till att få all den kunskap de har möjlighet att få, hon menar på att det är pedagogernas huvudsakliga ansvar att ta ut barnen i naturen och i närmiljön. Eftersom det är där allting börjar, för att kunna fördjupa elevernas kunskaper och ge dem alla dessa kunskaper måste vi ta ut eleverna mer och mer.

Pedagog 2:

Vi försöker ofta koppla det vi gör till läroplanen för att påvisa liksom att ett lärande sker och att det är kopplat till ämnen och vilka delar till läroplanen och så.

I mina intervjuer med de olika pedagogerna visar det sig att vissa av deras kollegor och andra utomstående personer som exempelvis föräldrar eller andra närstående personer inte ser syftet med utomhusvistelsen mer än att det bidrar till frisk luft och att barnen får tid att springa av sig. Dem är inte medvetna om att det är en typ av undervisning och att det faktiskt finns ett klart syfte och en mening med det man gör i utomhuspedagogiken. Därför är vissa pedagoger som arbetar med utomhuspedagogiken extremt tydliga med att synliggöra kopplingen av undervisningen till läroplanen, vilka delar i Lgr11 det är relevant i och så vidare. Det som kan bli negativt i detta är att föräldrarna exempelvis inte ser kopplingen mellan själva aktiviteten och läroplanen, om de inte tar sig tiden själva till att engagera sig i att läsa om verksamheten, om deras arbetssätt och mål. Pedagogerna som jag intervjuat har berättat att det inte är många vårdnadshavare som intresserar sig och lägger ner tid på fritidshemmet, det handlar bara om själva skolverksamheten.

Pedagog 3:

Man lär sig med flera sinnen när man är ute, man får in lukter, smaker, känslor på ett annat sätt och det är också viktigt när man skall ha med sig det i framtiden.

I detta citat vill pedagogen synliggöra hur många olika sätt man lär på inom utomhuspedagogik, att man inte bara lär genom att exempelvis sitta och läsa eller skriva. Under en aktivitet som sker utomhus använder man de flesta av sina sinnen, det är en del i aktiviteten och det brukar ofta gynna än att använda så många sinnen som möjligt i utomhusaktiviteterna. Men det är även viktigt att få använda sina sinnen som lukt, smak, känsel osv. eftersom man samtidigt utvecklar dessa sinnen, det är viktigt att barnen har en stadig grund i dessa sinnen och vet hur man skall använda dem och vad man kan använda dem till eftersom sinnen är någonting som man alltid kommer att ha med sig i framtiden. Detta blir alltså ett komplement till undervisningen i klassrummet.

Kategori A2 – Byte av miljö

Pedagog 1:

Jag har gått äventyrs pedagogik och där handlar det mkt om att man tar ut skolämnena utomhus och använder dem tillsammans med allt möjligt. Man kan ha läxförhör ute, man kan ha orientering med olika ämnen och så. Jag känner att utomhuspedagogik är ett sätt att, precis som att man är inne, fast man är ute och då man lär sig lite mer om naturen, framförallt. Men även att man plockar in olika ämnen, och att man får röra sig.

Detta citat visar på att pedagogen kopplar utomhuspedagogiken till ett typ av lärande, att man lär utomhus och inte bara med skolämnena utan att man även skaffar sig kunskaper om naturen och miljön och att en bonus i detta är att man får röra på sig och motionera. Äventyrspedagogik är en kurs som många av de pedagoger som jag intervjuat har läst, som i citatet ovan innebär det framförallt att man tar ut skolämnena utomhus som man vanligtvis arbetar med inomhus i klassrummen, detta ser många pedagoger som ett sätt att variera sin undervisning och de anser oftast att detta arbetssätt livar upp skolämnena. Detta kan vi se bevis på i detta citat:

Pedagog 4:

De allra flesta elever får ett nytt intresse för skolämnet då vi tar ut det till naturen och använder det på ett annat sätt än vad vi vanligtvis gör i klassrummet. Elever som i vanliga fall inte är så engagerade i skolämnet, blir väldigt engagerade och delaktiga då vi arbetar utomhus med samma skolämne.

Detta tyder inte bara på att utomhuspedagogik har en väldigt positiv inverkan på barns lärande, utan även på att barnen trivs med denna typ av undervisning. Det är något som tilltalar dem och skapar ett intresse hos dem som är viktigt både för ett livslångt lärande men också för deras trivsel och välbefinnande, känslan av sammanhang och meningsfullhet i deras vardag. Ett exempel på att barnen lär sig att se sammanhang i undervisningen kan vara i en skola där man aktivt arbetar med växthus och odlingar av olika slag. Barnen lär sig att så och skörda, de odlar olika slags grönsaker och liknande.

Kategori A3 – Upptäcka sammanhang

Pedagog 3:

Vi har ju som sagt odlingar och växthus och så runt om kring här så att det är ju mestadels det vi använder oss utav både i skola och på fritids. Vi använder närområdet, där vi odlar och tar vara på sakerna. Vi odlar tomater, gurkor, squash, bönor, potatis, rädisor, rödbetor och morötter. Nu har vi ett projekt med som några är med i, vi har fått lite sponsorer med skottkärror och handskar och allt möjligt som vi fått då. Och barnen får även utbildning i att såå och göra lite experiment och så. Vi testar att såå utan att dem får nått ljus och vatten så att barnen själva får se vad som händer då och på hösten har vi alltid skördefest både på skola och på fritids, där vi skördar det vi har sått, och då äter vi utav det då. Sen har vi komposter då så barnen ser att det går runt, att dem ser själva sammanhanget i det hela. Dem lär sig också när dem sår, att räkna rader och hur långt ifrån det skall vara mellan varje rad och där kommer ju matten in. Det är så mkt saker som går in i varandra. Fast barnen tänker ju inte nu räknar vi matte utan dem tycker ju bara det är en rolig grej.

Här ser man tydligt hur undervisningen bidrar till att barnen får en helhetsbild i allt dem gör och att dem får möjlighet att se ett sammanhang i de processer de utför i sitt arbete. Detta ser man tydligt eftersom pedagogen förklarar ganska utförligt vad dem gör på fritids med sina odlingar, då dem sår och skördar m.m. Pedagogen beskriver detaljerat hur barnen ser sammanhanget från det att dem sår och vad som händer om det dem sått inte får något solljus eller vatten. Pedagogen beskriver även att barnen får se sammanhanget då de får skörda det de har sått och även att barnen får äta det, dem får smaka på det direkt från jorden. Sammanhanget blir även tydligt för barnen då de även använder komposter på verksamheten, barnen får själva vara med och sortera och kompostera deras hushållsavfall. De får lära sig processen för vad som går till återvinning och vad som kan komposteras.

Kategori A4 – Fysisk hälsa

Pedagog 4:

Du rör dig, du får använda alla dina sinnen, hela kroppen. Man ser väldigt tydligt ett rörelse mönster, vissa barn har inte dem här automatiserade rörelserna som kanske är väldigt klumpiga och det får dem jätte mycket träning i när dem är ute och när dem får träna sig i detta påverkar det i sin tur deras hälsa.

Här beskrivs själva omfattningen på lärandet som sker i utomhuspedagogiken, det handlar alltså inte bara om att barnen skaffar sig kunskaper om de skolämnen man integrerar i utomhusverksamheten, utan att de även tränar sig i de automatiserade rörelserna, deras koordination och motorik. Saker som kan vara särskilt viktiga för vissa barn som inte hunnit utveckla dessa. Barn utvecklar dessa färdigheter individuellt, vilket innebär att det tar olika lång tid för alla barn att utveckla sin koordination och motorik. Därför bidrar utomhuspedagogiken med en väldigt bra träning för detta.

Kategori A5 – Träna på samarbete

Pedagog 3:

Jag vill framförallt träna på samarbete. Vi tränar mycket samarbete ute, den biten gör ju också att kan vi umgås i grupp och vi hittar nya konstellationer och då mår vi oftast bra.

Samarbete är något som kommer in automatiskt i utomhuspedagogiken menar pedagog nummer 3, eftersom nästan all aktiviteter sker i grupper där man skall arbeta tillsammans i gruppen för att klara av en uppgift eller nå fram till ett mål. Det är sällan man arbetar helt ensam i utomhuspedagogik. Genom att träna på samarbete och därmed lära sig att samarbeta, skaffar sig barnen nya vänner och kommer in i nya kretsar och konstellationer, detta är alltid bra då det är nyttigt för barnen att umgås med olika vänner och lära sig i tidig ålder att man kan ha fler än en vän. Genom att öva på samarbete lär sig även barnen saker som turtagning och att förstå andra människor, man kan inte bara göra på sitt eget sätt hela tiden utan man måste inse att andra människor har andra åsikter och ibland måste man gå efter dessa också. Barnen lär sig att respektera varandra och sina medmänniskor.

4.1.2 Kategori B. Utomhuspedagogik - bidrar till barns psykiska hälsa

Den psykiska hälsan finner vi utomhus, i utomhuspedagogiken. Genom att vara ute och delta i de övningar och aktiviteter som utomhuspedagogiken har att erbjuda, stärker vi oss själva, vårt självförtroende, vår självbild, känslan av att vi duger och att vi kan utföra saker. Detta genom att skapa nya konstellationer, delta i lekar där barnen ofta får nya eller andra roller utomhus. De barn som ofta anses vara ”stökiga” och ”jobbiga” inomhus av andra barn och av pedagoger, ses inte vara på detta sätt utomhus. Mycket på grund av att det finns större ytor och utrymme att röra sig på, barnen behöver inte fokusera på att sitta stilla med ben och armar samtidigt som de skall ta till sig andra kunskaper utan de kan använda hela kroppen och alla sinnen för att lära sig, utomhus. Men också för att det finns många andra ljud ute i skogen och naturen, så ett enskilt barn stör inte på samma sätt som de gör inomhus. I denna kategori finns det en underkategori och denna är; B1 – Lugnande effekt.

Kategori B1 – Lugnande effekt

Pedagog 1:

Jag använder utomhuspedagogik till att försöka stärka barnen och att eftersom jag märker att det även har en lugnande effekt att vara ute för många barn. Och att man får andra roller när man är ute, och det kan i sin tur då stärka barnen.

Men mer för att stärka eleverna, för att dem ska känna att dem vågar och kan, för att utmana dem lite.

Pedagog nummer 1 förklarar varför hon använder sig utav utomhuspedagogik som arbetssätt, hon är en av de pedagoger som tror starkt på att utomhuspedagogiken bidrar till att stärka barnens självförtroende och självkänsla. Hon berättar för mig i intervjun att hon själv ser att barnen tar till sig andra roller utomhus, ett barn som vanligtvis kanske är lite mer inåtriktad

och blyg inomhus, kan vara mer utåtriktad och ta mer plats i utomhusverksamheten. Detta ser pedagogen som väldigt positivt och bra för barnen, det är nyttigt att barnen får sätta sig in i olika situationer och sammanhang så de inte bara lever livet ur en vinkel och ser sig själv på ett enda sätt. Det är bra med variation. Pedagoggen påpekar också vikten av att vara ute då man finner den friska luften och hälsan utomhus. Den hälsa hon talar om innefattar både den psykiska och den fysiska hälsan. Den psykiska hälsan menar hon att man finner i utomhusverksamheten, eftersom det har en lugnande effekt på barnen, det är harmoniskt och barnen kan vara mer fria utomhus, men det är även den friska luften som påverkar. Den fysiska hälsan tillkommer i de fysiska aktiviteterna, lekar och rörelser som sker under den tid man vistas ute. Barnen rör på sig i stort sett hela tiden och tränar motorik, koordination och mycket mer.

Pedagog 2:

Både att det har en lugnande effekt på många att komma ut i naturen, det finns ju både forskning om det, men också för att jag märker att många barn faktiskt blir det. Och sen så har vi ju olika arenor, jag menar vi mår ju bra på olika ställen och vi trivs på olika ställen. Några trivs med att vara inne och andra trivs på skolgården, några trivs i att vara i skogen och då är det viktigt att alla får tillgång till de olika arenorna, liksom så. Och sen också att vissa barn blir stärkta i att vara ute och kan visa andra sidor än vad de kan göra när de är inne. Vi har text gjort värderingsövningar både inne och ute och märkt att vissa barn tar plats inne och vissa mer ute. Och att man då kan stärka alla barnen, är ju viktigt för deras självkänsla och deras självbild, och även det här med kreativiteten.

Pedagog nummer 2, ser delvis samma effekter av utomhuspedagogik som pedagog nummer 1. Hon ser tydligt att utomhuspedagogiken har en lugnande effekt på barnen, hon förklarar att det finns forskning kring detta som bevisar att barnen blir lugnare av att vistas utomhus, men också att det märks väldigt tydligt på barnen genom att bara observera dem innan, under tiden och efter utomhuspedagogiken. Pedagog nummer 2 talar under intervjun om att alla människor, vuxna som barn, har olika ställen att vara på där man mår bra och där man trivs som mest. Hon säger att vissa trivs med att vara inomhus och andra trivs med att vara utomhus, på skolgården exempelvis eller ute i skogen. Pedagoggen vill klargöra hur viktigt det är för barnen att de får chansen att vara på alla dessa arenor, att de får en variation så att alla barn får uppleva den plats de trivs som bäst på. Precis som pedagog 1 anser pedagog 2 att utomhuspedagogiken har en inverkan på barns självförtroende och självbild, barnen visar sig ta olika mycket plats utomhus och inomhus och detta resulterar sig i att barnen tar till sig nya roller beroende på vilken miljö de befinner sig i. Men utomhuspedagogiken ger även barnen möjligheten att använda och utveckla sin kreativitet. Då man vistas ute lämnas så mycket till fantasin, saker som händer ute i naturen är mycket mer förutsägbart än det som sker inomhus och därför kan barnen mer spontant och fritt komma på saker att göra och leka med och i detta kommer kreativiteten in.

Pedagog 4:

Jag både ser och känner att utomhuspedagogiken bidrar med ett lugn till barnen, och vi märker tydligt att vissa barn som är lite stökiga så när dem är inne, som är oroliga i sig själva, när dem kommer ut så finns det mer utrymme. Du behöver inte sitta och tänka på att du måste sitta still med armar och ben för att du ska liksom koncentrera

dig. Det finns mer utrymme, och det gör att dem blir lugnare och inte behöver tänka på det och även det här att jag märker att barn som faktiskt inte går riktigt ihop på skolgården, kan leka och kan samsas om ett kojbygge ute o skogen. Dem kan sitta och prata och dem kan göra saker tillsammans.

Pedagog 4 har samma uppfattningar som pedagog 2, hon och hennes kollegor har tydligt lagt märke till att barnen klarar av mer när dem arbetar med utomhuspedagogik. Barnen blir mer tåliga och klarar av fler motgångar, dem barn som vanligtvis visar sin stökiga sida inomhus och som kanske inte kan hantera vissa saker inne, klarar av samma saker utomhus. Vilket kan bero på det som pedagog nummer 4 nämner i intervjun, att barnen har mer utrymme och frihet utomhus, att dem inte behöver sitta och tänka på att de ska sitta stilla med armar och ben för att de ska kunna koncentrera sig. Många barn behöver kasta och slänga med ben och armar för att kunna koncentrera sig, och de kan dem göra under utomhuspedagogiken. Sen har det även bevisats att barnen skapar nya konstellationer utomhus, de barn som inte går ihop eller som helt enkelt bara inte vill leka med varandra inomhus eller på själva skolgården, leker utomordentligt ute i naturen då man har utomhuspedagogik. Ibland krävs det bara att komma bort från skolan byggnad och inhägnader för att vissa mönster skall brytas och för att nya konstellationer och roller skall uppstå bland barnen. Det kan handla om att inom skolans ramar är allt redan bestämt och förutsagt, vilket barn som har en viss roll och vilka barn som leker i en grupp osv. Därför är det en bra erfarenhet både för barnen och för pedagogerna att gå en bit bort från skolan byggnader. Allt detta att barnen kan få vistas fritt ute och har mer utrymme under tiden de lär sig bidrar till en god hälsa för barnen, de känner sig inte inträngda och känner inte att de behöver hejda sig själva utan de kan vara sig själva och leva ut sina rörelsebehov fullt ut.

4.1.3 Kategori C. Utomhuspedagogik - bidrar till barns fysiska hälsa

Rörelse utomhus och den fysiska hälsan finner vi också i utomhuspedagogiken. I denna kategori framställs vikten av att vara ute i den friska luften och i solljus, genom att vara ute får man in alla rörelser och tränar på motorik som inte går att träna på lika utförligt inomhus. Barn som är ute i den friska luften och rör på sig blir inte sjuka lika ofta som de barn som bara sitter inne den mesta tiden av dagen, de barn som är ute mycket får alltså ett bättre immunförsvar. Barnen blir även piggare och får en godare aptit, de tränar även mer på den sociala biten som också påverkar hälsan, sina sociala nätverk. Barn leker på ett annat sätt utomhus och finner nya vänner och skapar nya relationer.

Kategori C har två underkategorier som består av: C1 – Mår bra i naturen och C2 – Rörelse och motorik.

Kategori C1 – Mår bra i naturen

Pedagog 1:

Jag främjar arbetssättet utomhuspedagogik att ha undervisning på, att vara ute och visa eleverna och att dem får uppleva och känna med alla sinnen.

Jag tror att utomhuspedagogiken påverkar barnens fysiska hälsa på ett positivt sätt, de barn som inte får vara ute lika mycket som våra barn får har sämre hälsa, kan jag tänka mig, dem är oftare sjuka. Vistas man så många människor inomhus hela tiden på samma plats, så blir man sjuk. Det är även bra för den fysiska hälsan att röra på sig, det är bra att man går och bra att man springer och leker.

Att man finner den fysiska hälsan utomhus är inte mer än logiskt, då man sedan liten blivit medveten om att det är bra för den fysiska hälsan att röra på sig, träna och vara aktiv med sin kropp. Det är precis det som pedagog nummer 1 beskriver i citatet ovan, att det är bra för vår fysiska hälsa att röra på oss, vilket kan innebära att man går, springer, hoppar, klättrar m.m. Lek utomhus är tillexempel bra för både den fysiska och den psykiska hälsan då man oftast använder både kropp och hjärna vid lek. Pedagoggen beskriver även hur utomhuspedagogiken påverkar barns fysiska hälsa positivt då hon menar på att barn som mestadels vistas inomhus får en sämre hälsa än de barn som vistas mer utomhus. Hon grundar detta i att om många människor vistas på samma ställe inomhus hela tiden, på samma plats, så sprider sig bakterierna lättare och snabbare och man blir sjuk ofta. Man får alltså inte lika bra immunförsvar än om man vistats mer utomhus i den friska luften och i naturen.

Pedagog 2:

Vi tycker det är viktigt att samtala med barnen om hur viktigt det är att komma ut i ljuset och i den friska luften, det är något vi ofta försöker förmedla till barnen. Jag tror ju någonstans att dem blir friskare av att vara ute, jag har inget vetenskapligt underlag för det men jag ser direkt att dem mår bättre. Dem blir rosiga om kinderna och dem blir piggar. Dem får också godare aptit, så som dem äter i skogen äter dem aldrig när dem äter på skolan. Det är gott att äta ute i skogen med, man njuter oftast på ett helt annat sätt.

Pedagog nummer två menar också på att vi blir friskare av att vistas ute i naturen där det finns frisk luft, hon anser att barnen håller sig friskare genom att vara ute istället för att vara inomhus. Hon uppger dock att hon inte har något direkt vetenskapligt underlag som understryker detta, men hon menar att hon i verksamheten ser en förändring hos barnen då de vistas mer utomhus respektive inomhus. Då barnen har utomhuspedagogik är de rosiga om kinderna och ser pigga och glada ut, dem betar sig även som att de är glada och pigga. Barnen får även en bättre aptit genom att vara utomhus och röra på sig och vara aktiva, de äter mer och uppskattar även maten på ett annat sätt än vad de gör inne på skolan. Så som jag tolkar pedagogens uppfattningar om hur utomhuspedagogiken har för påverkan på den fysiska hälsan, är att det finns en skillnad då barnen blir aktivt stimulerade utomhus och aktivt stimulerade inomhus. När barnen är inomhus och leker aktivt är det mer stillasittande lekar som inte kräver någon fysisk aktivitet, då handlar det främst om att tänka och låta hjärnan vara aktiv. Detta på grund av att man oftast inte tillåter barnen springa och hoppa runt inomhus, man vill skapa en lugn och go stämning. Men när barnen är ute och har undervisning i utomhuspedagogik kan barnen springa, hoppa, klättra och röra sig fritt på större ytor och är därmed fysiskt aktiva. Det är detta barnen blir rosiga om kinderna för och får en bättre aptit, då de är ute i den friska luften och kan känna sig fria och få springa av sig. Men samtidigt gör de någonting som de lär sig informellt utan att de tänker på det.

Kategori C2 – Rörelse och motorik

Pedagog 3:

Utomhuspedagogik ger barnen möjligheten att få träna på sin motorik, genom att vara ute och utföra olika slags rörelser som att klättra i träd tillexempel. Den motorik träningen får man inte heller på andra ställen, även på klätterställningar, det blir inte samma sak. Men sen också allting annat som kommer in i det här att vara ute, frisk luft och den psykiska hälsan påverkar ju även den fysiska hälsan.

Pedagog nummer tre har uppfattningen av att utomhuspedagogiken främjar barns motorik träning genom att de klättrar i träd, springer, hoppar och gör massa olika rörelser som man inte kan göra inomhus eller på en begränsad skolgård. Detta tolkar jag som att dem ytor och de möjligheter som finns ute i skogen och naturen går inte att ersätta på annat sätt och att man som pedagog skall ta vara på dessa ställen och utnyttja de till max för att ge barnen möjligheten att uppleva och utforska dessa ställen. Det är inte alla barn som har förutsättningarna till att uppleva dessa saker på sin fritid då de är hemma, därför skall alla barn få möjligheten till detta i skola eller på fritidshemmet. I den sista meningen i citatet påpekar pedagogen att den psykiska hälsan påverkar den fysiska hälsan. Här strävar hon efter att förklara att mår du inte bra psykiskt, mår du oftast inte bra psykiskt heller, om du exempelvis mår psykiskt dåligt över något i ditt liv, blir du oftast inte motiverad till att aktivera dig fysiskt. Är man orolig eller deprimerad över någonting vill man oftast inte gå ut och leka, utan man grubblar och funderar på saken.

Pedagog 4:

Då vi rör på oss fysiskt tränar vi vår kropp, springer vi tränar vi vår kondition. Hoppar vi eller om vi klättrar, tränar vi våra ben respektive arm muskler. Dessa saker är också viktiga att vara medvetna om, att rörelserna och dem aktiviteter barnen är delaktiga i utomhus har betydelse för deras fysiska hälsa.

Här har pedagog nummer fyra uppfattningen av att då vi vistas ute i naturen, har vi stora möjligheter till att vara aktiva med våra kroppar. Vi kan utveckla vår kondition genom att springa och vi kan träna våra muskler genom att använda kroppen som redskap. Pedagogen menar att våra kroppar mår bra utav att vara aktiva och stimuleras, vi mår exempelvis bättre om vi har bra kondition. Ju mindre vi flåsar då vi går upp för en trappa, desto lättare går det. Ju mer barnen orkar leka, desto roligare har dem och desto lyckligare blir dem. Därför är den fysiska hälsan viktig att underhålla. Pedagogen anser att utomhuspedagogik är ett utmärkt redskap för att upprätthålla barnens fysiska hälsa, eftersom man i roliga lekar och aktiviteter är fysiskt aktiva. Barnen ser det inte som något tråkigt eller jobbigt, utan de flesta barn uppskattar utomhuspedagogiken och tycker den är rolig.

5 Diskussion

Denna del i arbetet blir något av en avslutande del, här kommer jag knyta samman syftet och frågeställningarna till själva resultatet av min studie. Frågorna kommer att bli besvarade med hjälp av litteratur och tidigare forskning, som redan tagits upp i arbetet.

Resultat som framkommit från frågeställningen har jag fått genom de intervjuer jag utfört som handlar om hur pedagoger uppfattar utomhuspedagogik i relation till barns hälsa, lärande och utveckling. Enligt pedagogerna som blivit intervjuade, påverkas barnens hälsa, lärande och utveckling väldigt positivt av utomhuspedagogiken. De anser att vi finner den psykiska och fysiska hälsan utomhus. Detta sker både genom att vi vistas ute i den friska luften, i den lugna och rofyllda naturen, där man kan slappna av på ett helt annat sätt och bara vara. Men de menar också att utomhuspedagogik som arbetsätt ger barnen ökad lust för att lära sig, själva arbetsättet motiverar barnen till lärande och utveckling. Men också genom att vi är ute och är med och deltar aktivt i de aktiviteter som sker under utomhuspedagogiken, på detta sätt stärker barnen sig själva och sitt självförtroende. Deras självbild påverkas positivt då de ofta får känslan av att de duger och att dem klarar av att utföra saker, saker som de vanligtvis inte brukar göra inomhus. Detta skriver även Svedlund & Perldal (2010) i deras uppsats, de menar på att lusten och viljan av att lära och utvecklas har ett starkt samband med hälsan och välbefinnandet och för att främja detta kan man arbeta med utomhuspedagogik som arbetsätt. Vilket kan ge barnen intresset och lusten till att lära sig, vilket även bidrar till en positiv inverkan på barns hälsa då de är motiverade och stimulerade.

På fritidshemmet skall man arbeta mot att eleverna skall öka sin självkänsla och att försöka skapa en positiv självbild, mycket eftersom detta påverkar barnets förmåga att lära och att utvecklas (Skolverket, 2007s 24). I utomhuspedagogiken ingår oftast mycket samarbetslekar och olika aktiviteter som främjar barns relationer till varandra. På detta sätt skapar barnen nya konstellationer, där de tar på sig andra roller och får chansen att bli sedd och hörd på ett annat sätt än vad de brukar. Barnen mår bra i detta att få sätta sig själva i andra sammanhang och får en annan eller en ny plats i en grupp, eller skaffa sig en ny vän tillexempel. Det gynnar även barnens psykiska välmående att få ett bättre självförtroende och att de känner att de duger och klarar av saker de själva inte visste. Dessa utmaningar i utomhuspedagogiken blir alltså ett positivt resultat av barnens hälsa. Även här instämmer Svedlund & Perldal (2010), att utomhuspedagogiken utvecklar barnens sociala förmågor och bidrar till att barnen skapar nya relationer med både barn och vuxna.

Lyrstrand (2014) skriver, genom att vara fysiskt aktiv i utomhuspedagogiken rör sig kroppen ungefär 20 procent mer än vad den gör om vi är inomhus och utför samma aktivitet. Detta på grund av att i undervisningen av utomhuspedagogik har barnen möjligheter att använda hela kroppen och alla dess sinnen samtidigt som de lär sig, vissa barn har svårt för att sitta helt stilla och vara helt tysta under tiden inläring pågår. Därför gynnar utomhuspedagogiken dessa elever eftersom de får leva ut helt och håller samtidigt som undervisning pågår. De barn som har stämpeln ”stökig” inomhus, slipper den stämpeln utomhus eftersom de inte stör på samma sätt i utomhuspedagogiken då det finns större ytor att röra sig på och andra ljud och oväsen som spelar in i sammanhanget, detta resulterar i att barnen mår bättre i sig själva.

Andra uppfattningar som pedagogerna har är bland annat att genom att barnen deltar aktivt i utomhuspedagogiken får de träna sig på motorik och många olika slags rörelser som inte är möjliga att utföra inomhus. Barnen mår bra när de lärt sig att hantera sin kropp och då de har kontroll över den, de har lättare att koncentrera sig på andra saker samtidigt som de rör sig

och är fysiskt aktiva. Detta understryker även Lyrstrand (2014) i sin uppsats, hon skriver att barnen blir mer uthålliga av att leka och delta i aktiviteter i utomhusmiljön och de tränar på att utveckla sin balans, motorik och koordination genom att utföra olika slags rörelser.

Genom att vara utomhus minskar även risken för att barnen blir sjuka och smittade av bakterier och liknande. Om alla barn skulle vistas inomhus på en och samma plats under hela dagen, skulle det bildas fler bakterier och fler barn skulle blivit sjuka. Genom att barnen är aktiva utomhus får de även en bättre aptit och de blir piggare, barnen blir mer livfulla och får mer energi. Lyrstrand (2014) påpekar även i sin uppsats, vikten av att vistas utomhus eftersom risken för spridning av sjukdomar minskar i utomhusvistelsen. Risken för detta minskar på grund av att de smittämnen som är luftburna har mycket svårare för att sprida sig utomhus.

En annan positiv inverkan som utomhuspedagogiken har på barns hälsa, enligt de intervjuade pedagogerna, är att de blir bättre på den sociala biten. I undervisningen av utomhuspedagogik gör man ofta samarbetsövningar, detta gör så att barnen förstår varandra bättre och kommer varandra närmare. De skapar nya vänner och får nya relationer och övar på sin sociala förmåga. Detta leder till att barnen mår bra i sig själva och känner sig nöjda med sig själva och sitt liv, att få nya vänner och skapa nya relationer är alltid något som är roligt och lustfyllt för barnen.

Pedagogerna anser även att utomhuspedagogiken bidrar till en utveckling av barns lärande, genom att man använder alla skolämnen i praktiken utomhus. Man kompletterar alltså det teoretiska i skolan med det praktiska i utomhuspedagogiken. Barnen lär sig att det finns många olika sätt att lära på och utveckla sina kunskaper på, även på ett sätt som de själva tycker är roligt då alla barn kanske inte trivs med att sitta i klassrummet. Alla får chansen till ett annat sätt att lära sig på. Enligt skolverket (2011) skall verksamheten ge barnen ett sammanhang och en överblick i sitt lärande och i sin utbildning. Detta sker då man tar ut skolämnena och arbetar praktiskt med dem, de får chansen att pröva själva skolämnet i praktiken och se det i ett annat sammanhang än i klassrummet. Detta bidrar även till en positiv inverkan på barnen välbefinnande eftersom då de lär sig och känner att de förstår ökar deras självförtroende genom att de känner att de kan och att de klarar av att göra en viss sak, dem känner att de duger.

En annan uppfattning pedagogerna har kring utomhuspedagogik i relation till lärande och utveckling är att själva lärandet präglas av miljön, aktiviteten och de sociala relationer som finns i gruppen. Det innebär alltså att det är viktigt att gruppen fungerar ihop och att barnen känner sig trygga och mår bra i den miljö de befinner sig i då de utövar aktiviteten. Detta skriver även Nyström (2011) i sin uppsats, hur viktigt det är att barnen mår bra i sin miljö och att det sociala samspelet i gruppen fungerar. Fungerar allt detta ökar ofta chansen av att barnen lär sig mer och tar till sig kunskapen eftersom de känner sig bekväma och trivs med situationen de är i, dem har roligt.

Den aktuella forskningen lägger fokus på hur viktigt det är för människans välmående att ha direkt kontakt med naturen, att människan har en nära relation till naturen och miljön är väldigt bra för dess hälsa, utveckling av fantasi och motorik. De människor som vistas mycket ute i naturen har mindre chans att de blir drabbade av oro och ångest, vilket är ganska vanligt i dagens samhälle (Gustafsson & Nyström, 2012).

Men det har även gjorts hjärnforskning som bevisar hur viktigt det är för oss människor att vara ute i naturen, detta på grund av att våra hjärnor måste få stimulans av ljud, ljus och olika former av färger som finns i naturen. Exempel på de olika stimuli som vi kan finna ute i

naturen är: solreflexer, dimma, skuggor, vindsus, fågelsång, fukt och olika slags färger som finns bland blommor och insekter. Detta behöver vi för vår syn, vår hörsel och vår hud (Nilsson & Olsson, 2005).

Något annat den aktuella forskningen påpekar är att den fysiska aktiviteten utomhus är viktig för vår hälsa på grund av att den bidrar till en minskning av krankärlsjukdomar, övervikt och fetma, högt blodtryck och diabetes. Den fysiska aktiviteten som sker utomhus bidrar också till en utveckling av kroppens balans, rörlighet, koordination och den minskar blodtryck och benskörhet, samtidigt som den förbättrar människans välbefinnande, alltså dess hälsa (Ottosson & Packendorff, 2006).

Eftersom syftet med studien är att undersöka vad fritidshemspedagoger har för uppfattningar om utomhuspedagogik i relation till hälsa, lärande och utveckling, har svaren från pedagogerna och resultaten i studien hjälpt mig att få en tydligare förståelse för vad utomhuspedagogiken innebär för barns hälsa, lärande och utveckling.

Resultat som studien bidragit med är att jag fått en mycket mer djupare kunskap framförallt kring ämnet utomhuspedagogik, men även hur utomhuspedagogiken påverkar barnen på olika sätt. Jag har själv blivit inspirerad och motiverad till att arbeta med detta arbetssätt ute i praktiken och försöka ta till mig alla de saker som pedagogerna sagt under intervjuerna. Genom att ha intervjuat pedagoger från olika skolor som har olika förutsättningar, har jag fått se och höra en mängd olika arbetssätt som finns inom utomhuspedagogiken, jag har fått tips och exempel på hur jag kan locka barnen och få dem intresserade av ämnet utan att tvinga någon att vara med. Jag har även fått ta del av vetenskaplig forskning som har både stöttat de saker som pedagogerna sagt under intervjuerna, men som också har gett mig ny kunskap om hur utomhuspedagogiken påverkar barnens lärande, utveckling och hälsa. Jag har fått en helt ny förståelse för betydelsen av att vara aktiv med barnen utomhus, jag har blivit mer insatt i detta och kommer att kunna se saker på ett helt annat sätt då vi är ute i praktiken.

Det framkommer tydligt i studien att utomhuspedagogiken är bra för barnens hälsa, lärande och utveckling. I detta skulle man även kunna se en konsekvens, beroende på hur mycket man går in för att arbeta med utomhuspedagogik. Som lärare är det viktigt att kunna hålla en stabil nivå mellan att ha undervisning inomhus och undervisning utomhus. Som lärare gäller det att veta att oavsett hur bra det än är för barnen och hur roligt man själv och barnen än tycker det är, så får man inte utesluta undervisningen inomhus. Det är viktigt att kunna balansera dessa två undervisningssätt, inget ska utesluta det andra. Det bästa sättet att lära på är att få en varierad undervisning.

Fortsatt forskning till denna studie skulle kunna vara att man samtalar med barn om deras uppfattning av utomhuspedagogik i relation till deras egen hälsa, lärande och utveckling. Det hade vart intressant att veta hur barn tänker kring detta ämne, om de är medvetna om hur utomhusmiljön påverkar dem överhuvudtaget.

Fast man kan nog inte använda sig av samma termer och begrepp som jag gjort när jag intervjuat pedagogerna, barnen kanske inte förstår begreppen utomhuspedagogik, utveckling osv. fullt ut. Därför skulle man kunna förklara och samtala med barnen mer vardagligt och med ett mer ledigt språk.

Ett problem som skulle kunna uppstå med denna studie är om barnen inte är medvetna om hur utomhuspedagogik påverkar deras hälsa, lärande och utveckling eftersom som man inte då kan få fram några resultat i studien.

En annan sak man skulle kunna fortsätta forska vidare om är att observera barn som är aktiva inom utomhuspedagogik under en längre period, för att själv kunna se vad utomhuspedagogik har för inverkan på barns hälsa, lärande och utveckling.

Men detta är en studie som skulle ta betydligt mycket längre tid än den studie som jag utfört. Här måste man observera barnen ett tag innan de börjar bli aktiva i utomhuspedagogik för att kunna se hur deras hälsa, lärande och utveckling är då.

Sedan måste man även observera barnen ett bra tag under tiden de är aktiva i utomhuspedagogik undervisningen, för att kunna få något resultat på hur barnens hälsa, lärande och utveckling påverkats.

Referenslista

Ahrne, G. & Svensson, P. (2011). Handbok i kvalitativa metoder.

Almqvist, J. & Karlsson, J.(2006). Varför utomhuspedagogik? – slöseri med skolans resurser eller väl använd tid? (Uppsats, Göteborgs universitet institutionen för pedagogik och didaktik). Tillgänglig:

<https://gupea.ub.gu.se/bitstream/2077/3853/1/HT06-2611-048.pdf>

Dahlgren, L. & Szczepanski, A. (2004). Utomhuspedagogik boklig bildning och sinnlig erfarenhet. Åtvidabergs Bok & Tryck AB.

Gustafsson, E. & Nyström, A.(2012). Gröna skolgårdar i centrum. Barns tillgång av natur under skoltid i Göteborgs stad (Kandidatuppsats. Göteborgs universitet, Institutionen för kulturgeografi och ekonomisk geografi). Tillgänglig:

https://gupea.ub.gu.se/bitstream/2077/30230/1/gupea_2077_30230_1.pdf

Johansson, A. & Johansson, S.(2007). Lek ute, var ej inne bra för hjärta, klok i sinne – en studie om utomhuspedagogik och i ur och skur - verksamhet.(Uppsats, Göteborgs universitet sociologiska institutionen). Tillgänglig:

<https://gupea.ub.gu.se/bitstream/2077/9762/1/HT07-2611-040.pdf>

Dahlgren, L., Sjölander, S., Strid, J.& Szczepanski, A.(2007). Utomhuspedagogik som kunskapskälla: Närmiljö blir lärmiljö.

Larsson, S.(2005). Om kvalitet i kvalitativa studier.

(Uppsats, Linköping University). Tillgänglig: <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:245080/FULLTEXT01.pdf>

Lundegård, I., Wickman, P. & Wohlin, A. (Red). (2004). Utomhusdidaktik. Lund: Studentlitteratur.

Lyrstrand, M.(2014). Utomhuspedagogik. Några tankar om utomhuspedagogik och utomhusvistelsens betydelse för barns välbefinnande.(Uppsats, Karlstads universitet, fakulteten för samhälls - och livsvetenskap). Tillgänglig: <http://kau.diva-portal.org/smash/get/diva2:690547/FULLTEXT01.pdf>

Nationalencyklopedin (1992). Hälsa. Höganäs: Bra Böcker AB.

Nilsson, A. & Olsson, A.(2005). Utomhuspedagogik. Har en naturintresserad pedagog mer utomhusundervisning?(Uppsats, Göteborgs universitet institution för miljövetenskap och kulturvård). Tillgänglig: <https://gupea.ub.gu.se/bitstream/2077/218/1/ht05%203011-01.pdf>

Norén- Björn, E., Mårtensson, F. & Andersson, I. (1993). Uteboken. Stockholm: Liber Utbildning AB.

Nyström, K.(2011). Utomhuspedagogik. En studie om läroplanens intentioner och förskolans arbete utomhus.(Uppsats, Göteborgs universitet sociologiska institutionen). Tillgänglig: https://gupea.ub.gu.se/bitstream/2077/28199/1/gupea_2077_28199_1.pdf

Ottosson, A. & Packendorff, M.(2006). Utomhuspedagogik. En resurs i lärandet? (Uppsats, Göteborgs universitet pedagogiska institutionen). Tillgänglig: <https://gupea.ub.gu.se/bitstream/2077/569/1/VT06-2611-18.pdf>

Pettersson, J. (2010). Fenomenografisk analys över lärares uppfattningar om estetiska lärprocesser. (Uppsats, Högskolan i Gävle för akademien för utbildning och ekonomi, avdelning för humaniora). Tillgänglig: <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:434684/FULLTEXT01.pdf>

Philgren, A.(2011). Fritidshemmet: fritidslärares uppdrag på fritidshemmet och i skolan.

Sandberg, A.(2002). Vuxnas lekvärld – En studie om vuxnas erfarenheter av lek.

Socialstyrelsen Reviderad. (2008). Smitta i förskolan en kunskapsöversikt. Västerås: Edita, Västra Aros.

Skolverket. (2011). Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2011.

Starrin, B. & Svensson, P-G. (1994). Kvalitativ metod och vetenskapsteori. Lund: Studentlitterat.

Statistiska centralbyrån. (2000). Minska bortfallet. Tillgänglig:
http://www.scb.se/statistik/publikationer/ov9999_2000i02_br_x97%C3%96p9701.pdf

Svedlund, C. & Perldal, T. (2010). Utomhuspedagogik– en naturlig upplevelse. Fyra pedagogers förhållningssätt till utomhuspedagogik.(Uppsats, Göteborgs universitet sociologiska institutionen). Tillgänglig:
https://gupea.ub.gu.se/bitstream/2077/25945/1/gupea_2077_25945_1.pdf

Uljéns, M. (1989). Fenomenografi – forskning om uppfattningar.

Vetenskapsrådet.(1990). Forskningsetiska principer inom humanistisk – samhällsvetenskaplig forskning.

Vetenskapsrådet. (2012). Att utvärdera effekter av ett grundforskningsprogram – en pilotstudie. Tillgänglig: http://www.cm.se/webbshop_vr/pdf/2012_07L.pdf

Bilaga 1

Hej!

Jag heter Malin Larsson och är student på Göteborgs Universitet, jag går nu sista året på lärarutbildningen och skall börja skriva mitt examensarbete. Jag skall skriva om ämnet utomhuspedagogik, min forskningsfråga handlar om hur utomhuspedagogik påverkar barns hälsa. I mitt examensarbete har jag valt att intervjua pedagoger som arbetar på fritidshem, just angående hälsa och utomhuspedagogik på fritidshemmet.

Jag har fått kunskap om att er skola är intresserade av utomhuspedagogik och arbetar med detta. Jag hade gärna velat komma till ert fritidshem och intervjua dig (eller någon annan pedagog).

De intervjufrågor som jag kommer att ställa är:

- Vad innebär utomhuspedagogik för dig?
- Hur använder du utomhuspedagogik i din verksamhet?
- Kan du ge några exempel på när du använder utomhuspedagogik i din verksamhet?
- Vad är anledningen till att du arbetar med utomhuspedagogik?
- Vad vill du uppnå med arbetet av utomhuspedagogik?
- Hur ser du på hälsa/barns hälsa?
- Vad innebär ordet hälsa för dig?
- Hur skulle du beskriva relationen mellan hälsa och fritidshem?
- Hur skulle du beskriva relationen mellan utomhuspedagogik och fritidshem?
- Vad har hälsa och utomhuspedagogik för relation till varandra?
- Hur anser du att utomhuspedagogik påverkar barnens hälsa?

Jag skulle vara väldigt tacksam om jag fick chansen att intervjua personalen på ert fritidshem, det skulle hjälpt mig i mitt arbete väldigt mycket. Tack på förhand.

Med vänliga hälsningar Malin Larsson.