



GÖTEBORGS UNIVERSITET
Utbildnings- och forskningsnämnden för lärarutbildningen

Lärarprogrammet, examensarbete 10 poäng

Friluftsliv

En undersökning om friluftsliv i skolan

Therese Antonsson-Berg

LAU 350

Handledare: Jan Landström

Rapportnummer: HT05-2611-093

Abstrakt

Institution: Institutionen för pedagogik och didaktik, Göteborgs universitet

Författare: Therese Antonsson-Berg

Titel: Friluftsliv En undersökning om friluftsliv i skolan

Arbete: Examensarbete (10 p)

Handledare: Jan Landström

Examinator: Mats Hagman

Rapportnummer: HT05-2611-093

Sökord: Friluftsliv, Skola, Hälsa

Syfte

Syftet med uppsatsen var att undersöka hur två skolor arbetar med friluftsliv samt hur deras idrottslärare och elever i år 4 säger sig uppleva friluftslivundervisningen. För att uppnå studiens syfte har följande frågeställningar varit centrala:

- Hur upplever eleverna undervisningen i friluftsliv?
- Finns det skillnader mellan flickors och pojkars syn på friluftsliv?
- Vilka utsagor om friluftsliv dominerar bland eleverna?
- Hur uttrycker sig två idrottslärare om vad de vill uppnå med sin friluftslivundervisning?
- Hur beskriver de två idrottslärarna begreppen friluftsliv och friluftsdagar?
- Hur beskriver idrottslärarna undervisningen i friluftsliv?

Metod

Jag har i huvudsak genomfört en kvalitativ undersökning men den är även kvantitativ i den mening att jag efterfrågar vilka utsagor om friluftsliv som dominerar bland eleverna. Undersökningen bygger på fakta inhämtat från enkäter som besvarats av 98 elever i år 4 och intervjuer med två idrottslärare på två grundskolor i sydvästra Sverige. Analysen av enkätsvaren och intervjufrågorna ligger till grund för uppsatsen. För att komplettera undersökningen refererar jag till tidigare forskning samt söker stöd i styrdokumentet.

Resultat

Undersökningen visar att flickors och pojkars syn på friluftsliv inte skiljer sig särskilt mycket åt. Fler flickor än pojkar förknippar friluftsliv med ridning. Resultatet i min studie visar också att fler pojkar än flickor tycker att det är roligt med friluftsliv. Inga pojkar anser att man har för många friluftsdagar i skolan. Fler pojkar än flickor anser att det är för få friluftsdagar. Av resultatet i min studie kan man också få fram att de flesta anser att skolan har tillräckligt med friluftsdagar men att pojkarna i större utsträckning än flickorna vill ha fler. Man kan även uttyda att den sociala samvaron är viktigare för flickorna än pojkarna eftersom de anser att det är viktigt att man håller ihop gruppen och samarbetar. Eleverna tycker att det är roligt med friluftsliv på grund av att de gillar skogen, röra på sig, lekar, frisk luft, det finns mycket att göra eller helt enkelt för att ämnet är bäst mm. 9, 2 % av eleverna upplevde friluftsdagarna som tråkiga eftersom ingenting händer, gillar inte att vara utomhus eller på grund av att det är allmänt tråkigt. Friluftsliv innebär enligt studien att vara utomhus medan friluftsdag är någon form av idrottsdag. De aktiviteter som flest elever vill göra på skolans friluftsdagar är att vara i skogen, leka, bada, vandra och cykla. Många av dessa aktiviteter bedrivs redan på friluftsdagarna. Idrottslärarna anser att friluftsliv är ett tillfälle att vistas utomhus. Genom

allmansrätten får vi vistas fritt i naturen och ta tillvara på dess tillgångar. De gillar naturen och vill nyttja den mer än vad som görs idag. De har en vision om att ta tillvara på årstidernas variationer bättre.

Slutsats

Resultatet i diagrammen, enkäterna och intervjuerna visar att friluftslivsundervisningen varierar på de båda skolorna. En slutsats som jag drar är att skola A har mer friluftslivsundervisning eftersom idrottsläraren på den skolan är mer positivt inställd.

Jag tycker det borde införas fler friluftsdagar eftersom många elever ca. 90,8 % upplever dem som roliga och okey. Dessutom upplever jag att friluftsliv påverkar elevernas hälsa positivt. Detta resultat styrks av litteraturstudien.

Förord

Jag vill tacka personal och elever på de skolor som varit vänliga att ta emot mig och som gjort det möjligt för mig att genomföra denna undersökning. Utan er medverkan hade uppsatsen aldrig blivit till. Slutligen vill jag tacka Jan Landström som handlett mig i skrivarbetet.

”Man behöver inte åka till Timbuktu eller Himalaya för att uppleva –
naturen finns runt hörnet!”

Tord S. Eriksson

Innehåll

Abstrakt	s.2
Förord	s.4
Innehåll	s.5
1 Inledning	s.7
2 Syfte och frågeställning	s.7
3 Bakgrund och teoriansknytning	s.8
3.1 Definition av friluftsliv	s.8
3.2 Historik	s.9
3.3 Förankring i styrdokumentet	s.9
3.4 Friluftsliv i skolan ur ett lärande- och hälsoperspektiv	s.11
3.5 Tidigare undersökningar	s.13
4 Metod och material	s.14
4.1 Val av skola för studien	s.15
4.2 Datainsamling	s.15
4.2.1 Enkätstudie	s.15
4.2.2 Intervjuer	s.15
4.3 Försökspersoner	s.15
4.4 Genomförande	s.16
4.4.1 Enkätstudie	s.16
4.4.2 Intervjuer	s.16
4.5 Etiska aspekter	s.17
4.6 Sammanställning och bearbetning av resultat	s.17
4.6.1 Enkätstudie	s.18
4.6.2 Intervjuer	s.18
5 Metoddiskussion	s.18
5.1 Reliabilitet	s.18
5.2 Validitet	s.19
5.3 Generaliserbarhet	s.19
6 Resultat	s.19
6.1 Enkätundersökning	s.19
6.2 Intervjuedovisning	s.28
6.2.1 Presentation av de intervjuade	s.28
6.2.2 Idrottslärares syn på friluftsliv i skolan	s.28
6.2.3 Sammanfattning av intervjuerna	s.30
7 Resultatdiskussion	s.31
8 Slutord	s.35

9 Källor och litteratur	s.37
9.1 Otryckta källor	s.37
9.2 Litteratur	s.37
9.3 Internetmaterial	s.39

Bilagor

- Bilaga 1: En undersökning om friluftsliv
- Bilaga 2: Manual
- Bilaga 3: Tips och idéer på friluftsvksamhet

1 Inledning

I Sverige har vi fantastiska förutsättningar och möjligheter till ett rikt friluftsliv. Vi har underbar natur som inbjuder till varierade friluftsaktiviteter som jag anser att det är viktigt att man tar tillvara. Exempelvis, skogar, ängar, sjöar, fjäll, hav, kust mm. Vi har dessutom en unik förmån som vi alla bör värna om och det är allemansrätten. Det är den som lägger grunden för fritt friluftsliv. Enligt mig är friluftsliv en livsstil i vänskap med naturen. Jag tycker om att vistas i naturen och anser att det är viktigt för kropp och själ. Eftersom jag själv finner glädje i naturen vill jag gärna överföra mitt intresse till mina elever. I min kommande profession vill jag använda naturen i undervisningen. Jag anser att det är viktigt att friluftsliv och utomhuspedagogik är ett komplement till den ordinarie undervisningen. Man lär med hela kroppen och med alla sinnen och därför är det viktigt att man använder sig av utemiljön som kunskapskälla. Jag vill skapa helhetsupplevelser och sammanhang för eleverna, ett livslångt lärande med konkreta och direkta upplevelser vilket jag anser innebär att kunskapen blir djupare och mer förankrad. Under de senare åren har det rapporterats i media att hälsoproblemen ökar och att Sveriges barn blir allt fetare. Barnen rör sig för lite och tillbringar allt mer tid framför datorer och tv-apparater. Samtidigt poängteras det i flera vetenskapliga studier att naturen är den perfekta lek- och inlärningsmiljön. Förskola och skolverksamhet utomhus ger barn färre infektioner, bättre motorik, ökad koncentrationsförmåga och en djupt rotad känsla för miljön (Fagerström, 2005). Dagens skola och ämnet idrott och hälsa har ett stort ansvar för att få barnen intresserade av sin egen hälsa. När jag hör de här nyheterna blir jag nyfiken på hur dagens skolor arbetar med friluftsliv som är positivt för både hälsan och motionen. Hur använder sig dagens skolor av naturen? I denna studie kommer jag att undersöka hur två idrottslärare och deras elever i årskurs 4 säger sig uppleva friluftslivsundervisningen i skolan. Hur resonerar idrottslärarna kring genomförandet av undervisningen? Vad är skillnaden mellan friluftsliv och friluftsdagar? Vad gör man vid dessa tillfällen och uppskattar eleverna friluftslivsundervisningen eller tycker de rentav att den är tråkig? Jag kommer även att studera om det finns någon skillnad mellan flickors och pojkars synsätt på friluftsliv.

2 Syfte och frågeställningar

Eftersom jag utbildar mig inom idrott och hälsa och är intresserad av friluftsliv är jag nyfiken på att ta reda på hur skolorna arbetar med friluftsliv och på hur jag i min kommande profession kan få tips och idéer på hur man kan använda sig av naturen i undervisningen. Är eleverna intresserade av friluftsliv och tycker de att skolan bedriver en bra friluftslivsundervisning? Är idrottslärarna intresserade av friluftsliv och hur bedriver de skolans friluftslivsundervisning? Hur nyttjar de naturen för att skapa bättre kondition, motion och hälsa? När vi känner oss trygga i naturen tror jag att vi skapar en god relation till djur och natur. Vi lär oss att njuta och ta del av lugnet och harmonin som råder där. Jag anser vi ger eleverna en stor gåva om vi lyckas lära dem att uppskatta vistelsen i skog och mark och ger dem möjlighet till fortsatt intresse för friluftsliv resten av livet.

Syftet med uppsatsen var att undersöka hur två skolor arbetar med friluftsliv samt hur deras idrottslärare och elever säger sig uppleva friluftslivsundervisningen. Jag har valt att använda mig av två olika skolor för att få en djupare förståelse om elevernas och idrottslärarnas upplevelser om friluftslivsundervisningen i skolan. För att uppnå studiens syfte har följande frågeställningar varit centrala:

- Hur upplever eleverna undervisningen i friluftsliv?
- Finns det skillnader mellan flickors och pojkars syn på friluftsliv?
- Vilka utsagor om friluftsliv dominerar bland eleverna?
- Hur uttrycker sig två idrottslärare om vad de vill uppnå med sin friluftsupervisning?
- Hur beskriver de två idrottslärarna begreppen friluftsliv och friluftsdagar?
- Hur beskriver idrottslärarna undervisningen i friluftsliv?

3 Bakgrund och teoriansknytning

Under studiens arbete har jag tagit del av tidigare forskning som berör friluftsliv. En bok som jag har haft stor nytta av är ”Friluftslivets pedagogik” (Brugge, Glantz & Sandell, 1999). Författarna menar att de positiva effekterna som utomhusaktiviteter har på barns hälsa, motoriska utveckling och koncentration är en viktig anledning till varför naturen bör användas som ett rum för lärande. De skriver även att närheten till naturen kan leda till en vilja att ändra sitt beteende till förmån för naturen. Boken behandlar bland annat naturkunskap, friluftsliv, utomhuspedagogik, teknik, ekologi, hälsa, miljöfrågor och praktiska aktiviteter. Gösta Frohm skapade ”Skogsmulle” som är en viktig figur för Friluftfrämjandet. Idag är Friluftfrämjandet en av landets största föreningar för friluftsliv. Frohm, Rosén och Söderhorn utgav 1975 en handbok för friluftsledare. De menar att friluftsliv är att vistas i naturen och att aktiviteterna styrs av individens lust och fallenhet. I boken ”Idrottsundervisning. Ämnet idrott och hälsa didaktik” (Annerstedt, Peitersen och Ronholt, 2001) skriver författarna om många användbara tips för blivande idrottslärare. I denna studie har jag haft användning för deras insikt angående ämnet idrott och hälsa ur ett historiskt perspektiv. Jag har även haft stor användning av Carlgrens och Martons bok ”Lärare av i morgon” (2001). Som har haft en stor betydelse för mitt tänkande angående läraryrkets professionalism. De skriver bland annat att omotiverade elever är ett hot mot klassrumsordningen men genom att plocka in elevernas intresse i klassrummet skapas motivation. Boken handlar också om att lärarens uppgift i större utsträckning handlar om att lära eleverna att det inte finns något självklart rätt eller fel, utveckla deras tänkande, lära dem argumentera, analysera, reflektera och dra egna slutsatser.

”Den mest fundamentala aspekten av lärande är, anser vi, att lära sig se, erfara, uppfatta, förstå världen på olika och i förhållande till olika situationer och olika kriterier, olika effektiva sätt”.
(Carlgren & Marton, 2001:224)

”Det sant pedagogiska består just i att utgå från den andra, den lärande andra och försöka se det som hon ser”.
(Carlgren & Marton, 2001:232)

3.1 Definition av friluftsliv

Definitionen av begreppet friluftsliv är olika från individ till individ. Enligt FRISAM's¹ medlemsorganisationers definition (Hälsofrämjandet, (2005-11-02)): ”Friluftsliv är vistelse och fysisk aktivitet företrädesvis bedriven utomhus för att uppnå rekreation, miljöombyte och naturupplevelse utan något krav på prestation eller tävling”.

¹ FRISAM – Friluftorganisationer i samverkan

Friluftsförbundet definition av friluftsliv (Ahlström, 2001): ”Det är sådan vistelse i naturen som ger naturupplevelse, rekreation och motion. Men friluftslivet ska också bedrivas i samklang med naturen och enligt allemansrättens grundprinciper om ansvar och hänsyn”.

Frohm, Rosén och Söderhorn (1975:9) definierar friluftsliv på följande vis: ”Friluftsliv är att utnyttja naturen för rekreation och avkoppling. Sätten är många och varierar efter lust och fallenhet. Det kan ses genom att uppleva och studera flora, fauna och ekologiska sammanhang eller njuta av naturens skönhetsvärden”.

Definitionerna påminner om varandra även om de uttrycker det på olika vis. Gemensamt är att alla tre påpekar att det handlar om upplevelser och rekreation i naturen. Två av definitionerna beskriver även motionens betydelse. Skillnader mellan definitionerna är allemansrätten, utan krav på prestation eller tävling och beskrivelse hur man kan ta del av naturen.

3.2 Historik

Sandel och Sörlin (2000) skriver att friluftslivets historia är cirka hundra år gammal. I och med industrialiseringen flyttade många människor till städer och tätorter och intresset för fysiska fritidsaktiviteter ökade. På 1800-talets slut började välbärgade personer med skidåkning och stärkande friluftsliv. Men vartefter som den materiella standarden ökade, arbetstiden minskade och genom semesterlagsstiftningen från 1938 blev det också möjligt för allmänheten att få tid och möjlighet att nyttja fritid enligt Brugge, Glantz och Sandell (1999:10).

Genom 1928 års läroverksstadga och kursplaner blev lek och idrott obligatoriskt på läroverken. Ca 15 dagar om året ägnades åt friluftsverksamhet. Detta utan att tidstilldelningen till gymnastikämnet påverkades (4*45min/vecka). År 1942 minskades antalet friluftsdagar till 8-12 heldagar eller 16 -24 halvdagar (på landsbygden 6-10 heldagar eller 12-20 halvdagar). I slutet av 1980-talet var bestämmelsen att det vanliga skolarbetet skulle ersättas med lekar, idrott och friluftsverksamhet under 4-6 dagar eller 8-12 halvdagar varje läsår. Idag har friluftsdagar ingen garanterad timtid och har på många håll minskat eller rent av försvunnit (Annerstedt, Peitersen & Ronholt, 2001:81-96). Historiskt sett har antalet friluftsdagar minskat kraftigt. Idag är det lokal anpassning och lokala beslut som påverkar skolans idrottsundervisning och friluftsverksamhet. Olika skolors friluftsliv kan se mycket olika ut. Det beror dels på pedagogernas intresse och skolans marknadsföring.

3.3 Förankring i styrdokumentet

I styrdokument, läroplaner och kursplaner framgår vad som gäller för skolans friluftsverksamhet. I skollagen står det ”Var och en som verkar inom skolan skall främja aktning för varje människas egenvärde och respekt för vår gemensamma miljö”. När Lpo94 infördes bytte ämnet ”idrott” namn till ”idrott och hälsa” för att markera ett tydligare hälsoperspektiv. Annerstedt, Peitersen och Ronholt (2001:108) menar att namnbytet skulle poängtera att ämnet skall stimulera till större medvetenhet om den egna livsstilens betydelse för hälsan. Det finns ett starkt samband mellan livsstil, livsmiljö, hälsa och livskvalitet. I Lpo94 står det skrivet ”att alla skolans ämnen skall väcka elevernas intresse inför företeelser i naturen”. Friluftsverksamhet har många möjligheter att arbeta med skolans olika ämnen och utgå från en helhetssyn. Upplevelser utomhus ger helhet, kreativitet, lugn, rekreation och alla sinnen aktiveras skriver Drouge (2001:23).

”Under generationer har rörelseaktiviteter och friluftsvksamheter utvecklats. Ämnet ger kunskaper om deras framväxt, erfarenheter av att delta i dem och färdigheter i att bedriva dem. Ämnet skall även väcka nyfikenhet och intresse för nya aktiviteter. Ett grundläggande syfte med ämnet är också att skapa förutsättningar för alla att delta i olika aktiviteter på sina egna villkor, utveckla gemenskap och samarbetsförmåga samt förståelse och respekt för andra”.

(Skolverket)

I dagens samhälle blir vi allt mer stillasittande och allt mer tid tillbringas inomhus framför tv och datorer. Jag anser därför att friluftsliv är ett bra sätt för barnen att få rörelse, motion, nya upplevelser och erfarenheter. Det finns flera studier som visar på fördelar med att barnen vistas utomhus. Forskare vid Alnarps Lantbruksuniversitet har kommit fram till att barn som lär utomhus är friskare, utvecklar fler färdigheter och tillägnar sig mer kunskap än elever som bara arbetar inomhus (Hurtig, 2002). För några år sedan gjorde de en jämförelse mellan en traditionell förskola och en I Ur och Skur- förskola. Det här kom de fram till:

En påtaglig skillnad var att utebarnen och deras pedagoger hade färre sjukdagar än de på den vanliga förskolan. Men resultatet visade också att barn som leker mycket i naturen har en mer utvecklad lek, bättre balans och motorik än barn som inte har tillgång till natur på gården. De övar dessutom uppmärksamhet och koncentrationsförmåga bättre enligt forskarnas slutsatser.

(Fagerström, 2005)

Andersson, Bothmer och Åkerblom (1999:72-74) skriver att utomhuspedagogik är en funktionell metod för att tillgodose de olika inlärningsstilarna. I naturen finns det stort utrymme för varje elev som behövs för att de ska kunna utforska sin egen inlärningsstil. De skriver även om att välja skolträdgårdsverksamhet som pedagogiskt verktyg kan ses som ett exempel på hur lärande kan främjas i enighet med läroplanens intentioner. Jag tycker detta även stöder att skolan genom friluftsliv i högre grad kan uppfylla läroplanens intentioner. I Lpo94 under mål att uppnå i grundskolan står det skrivet att:

Skolan ansvarar för att varje elev efter genomgången grundskola:

- känner till förutsättningarna för en god miljö och förstår grundläggande ekologiska sammanhang
- har grundläggande kunskaper om förutsättningarna för en god hälsa samt har förståelse för den egna livsstilens betydelse för hälsan och miljön

I ”Lärarens handbok” står det skrivet att skolan verkar i en omgivning med många kunskapskällor. Strävan skall vara att skapa de bästa samlade betingelserna för elevernas bildning, tänkande och kunskapsutveckling (Läraryrket, 2002:13). Jag anser att detta stödjer att man skall använda varierande undervisningsmetoder, som exempelvis friluftsupervisning, för att tillgodose alla elevers lärande och behov. Detta tycker jag även överensstämmer med vad Langlo Jagtöien, Hansen och Annerstedt (2000:8) uttrycker

”skoldagen skall ha som mål att ge positiva upplevelser och att öka förmågan till att bemästra alla utvecklingsområden”.

Enligt Drougge (2001:50) beskriver Lpo94 miljön och naturen mer ingående i alla skolans ämnen, än vad som gjorts i tidigare läroplaner. I kursplanen för idrott och hälsa står det skrivet att ämnet skall bidra till att väcka engagemang för att skapa medvetenhet om natur- och miljöfrågor. Därför anser jag att det är naturligt att använda sig av utevistelse och friluftsliv som läromedel.

Mål som eleverna skall ha uppnått i slutet av det femte skolåret:

- Kunna orientera sig och hitta i närmiljön genom att använda enkla hjälpmedel
- Ha grundläggande kunskaper om friluftsliv samt känna till principerna för allemansrätten

Kursplanen uttrycker att ämnet ”idrott och hälsa” skall utveckla gemenskap och samarbetsförmåga samt förståelse och respekt för andra. Den länkar även samman ämnet med de starka kulturella traditioner som finns i Sverige när det gäller att vistas i naturen.

”Genom friluftsvksamhet och vistelse i skog och mark får eleverna upplevelser, kunskaper och erfarenheter som kan stimulera ett fortsatt intresse för friluftsliv, natur och miljöfrågor. Ämnet bidrar på så sätt till att väcka engagemang för betydelsen av att skydda och vårda natur och miljö”. (Skolverket, 2005/2006)

3.4 Friluftsliv i skolan ur ett lärande- och hälsoperspektiv

Idrotten är viktig eftersom den utvecklar samarbetsförmåga och social kompetens både inom- och utomhus. Det är viktigt att barn får rörelseerfarenhet i olika miljöer. Stor rörelseerfarenhet och väl utvecklade koordinativa egenskaper möjliggör snabb inläring av nya rörelser skriver Langlo Jagtöien, Hansen och Annerstedt (2000). Positiva upplevelser skapar motivation. Enligt Skolverkets mål att sträva mot i Lpo94 står det ”att skolan skall i sin undervisning i idrott och hälsa sträva efter att eleven stimuleras till ett bestående intresse för regelbunden fysisk aktivitet och tar ett eget ansvar för sin hälsa”. Genom att skapa motivation hos eleven skapar man en förutsättning till fortsatt utövande. För idrott och friluftsliv i skolan är det viktigaste att vi skapar positiva upplevelser i nuet som ger både spänning och glädje. Barns rörelseglädje är av grundläggande betydelse för utveckling av rörelseförmågan. Lek och fysisk aktivitet utgör en viktig grund för kognitiv, emotionell och social utveckling. Att vistas och röra sig i naturen ger bland annat god motion samtidigt som man tränar motoriken. Brugge, Glantz och Sandell (1999:23) skriver att i naturen får man fysisk träning och i den obanade terrängen tränas både koordinationsförmåga och balanssinne. Enligt Södergren (2004) får barnen bättre motion och hälsa och deras koncentrationsförmåga ökar om man har en varierande utomhuspedagogik.

Genom att vistas utomhus i naturen får man många positiva upplevelser. Förhoppningsvis skapas större förståelse för naturen och hållbart tänkande. Genom varierande upplevelser får vi olika erfarenheter och kunskaper. Enligt Brugge, Glantz och Sandell (1999:23) ger friluftsliv utmaningar, man använder sig av sin kreativitet, förmåga att lösa problem och tillsammans måste man i vissa fall samarbeta för att klara av gemensamma svårigheter. Barnen kommer närmare det som växer och lever genom att vistas i naturen och använda dess

tillgångar. I naturen använder man sig av alla sinnen, syn, hörsel, smak, känsel och lukt. Granberg (2000) skriver i boken "Småbarns utevistelse" att naturen är en källa av kunskap och att miljön utomhus bjuder på oändliga rikedomar. Olika intryck och upplevelser skapas som engagerar många sinnen samtidigt, detta samverkar och bidrar till att skapa helhetsupplevelser av omgivningen. Att barnen får konkreta och direkta upplevelser innebär att kunskapen blir djupare och mer förankrad.



Klang, Skoglund, Söderdahl och Wirdhall (1994:14)

Mängden stresshormoner i saliven minskar hos både barn och lärare som är utomhus mycket. Detta visar en studie gjord av Anders Szczepanski (2004) på Linköpings Universitet. Han anser att utemiljö borde användas ur både hälso- och lärandeperspektiv. Han säger även att "idag har vi vetenskapligt underlag för att kunna konstatera att barnen blir friskare om de är ute mer. Mycket tyder på att även inläringen faktiskt kan fungera bättre" (Fagerström, 2005). Även Södergren (2004) skriver om fysiska fördelar med utomhusverksamhet. Enligt henne blir vi lugnare, mindre konfliktbenägna och ljudnivån sänks om vi tillbringar tid i utemiljöer. Johansson och Widlund (1994:95) intygar att det finns försök som visar att vi bl.a. blir mindre stressade och att blodtrycket och muskelspänningen sjunker redan efter några minuter, när man t ex ser en vacker utsikt.

Idrott, friluftsliv och olika former av motion och rekreation har stor betydelse för hälsan. "Redan i slutet av 1700-talet menade Jean Jacques Rousseau att barn har ett naturligt rörelsebehov och bäst lär sig genom upplevelser av verkligheten. Han ansåg därför att naturen var en idealisk plats för att fostra unga människor till tänkande, fria och självständiga individer" skriver Brugge, Glantz och Sandell (1999:181). Friluftaktiviteter bidrar till bättre fysisk hälsa exempelvis bättre kondition, mera muskler, bättre motorik och mera rörelseglädje.

"Barnets uppväxtmönster, blodcirkulation och motståndskraft mot sjukdomar påverkas av fysisk aktivitet [...] Bättre fysisk och psykisk hälsa i sin tur har indirekt betydelse för barnets allmänna förmåga att koncentrera sig på uppgifter i inläringssituationen". (Horneman & Svensson, 1979:8)

mindre utrustning som krävs desto mer populär var aktiviteten. Backman fann också att de friluftaktiviteter som var vanligast att eleverna provat på var vandring, skidåkning, sova i tält och skridskoåkning.

Malin Dahlberg och Pia Niska (2005) på lärarprogrammet vid idrottshögskolan i Stockholm har undersökt om gymnasieskolor i södra Sverige, i Stockholm och i norra Sverige genomför friluftundervisning i den utsträckning som förespråkas i Lpf-94 samt om lärarnas tidigare erfarenheter och eleverna själva påverkar friluftundervisningen. Studien heter "Friluftsliv på gymnasiet En jämförelse mellan friluftslag i tre svenska gymnasieskolor". Studiens samtliga idrottslärare anser att deras egna erfarenheter är en förutsättning för att bedriva en bra friluftundervisning. De övergripande hindren med att bedriva friluftundervisning är schematekniska svårigheter och tidsbrist.

Karina Ekman, Anna Hederyd och Richard Olofsson (2006) vid lärarutbildningen på Luleås universitet har gjort en studie som heter "Friluftsliv Har pojkar och flickor olika uppfattning om friluftsliv?". Studien undersöker om det finns någon skillnad mellan pojkars och flickors uppfattning om friluftsliv i skolans senare år. De har kommit fram till att pojkarna har i större utsträckning än flickorna svarat att de tycker att det är för lite tid för friluftundervisning. Flickorna väljer ridning i större utsträckning än pojkarna. De ser även en generell skillnad med att flickor upplever kyla, toalettbesök och utrustning jobbigare än pojkarna. Deras studie visar att ungdomarna har en relativt positiv syn på friluftsliv men flertalet av eleverna anser inte att de har någon användning för det som lärs ut på friluftundervisningen i skolan.

Ove Hallergren (2004) vid Luleå tekniska universitetet för grundskollärarprogrammet 4-9 naturvetenskap, idrott och hälsa har döpt sitt examensarbete till "Friluftsliv i skolan Kan upplevelsebaserad undervisning inom friluftsliv leda till ökad motivation för att vistas i naturen?". Undersökningen genomfördes i två klasser i år fem. Resultatet visade att eleverna tyckte friluftsdagarna var roliga och fler elever ansåg friluftsliv vara viktigt efter undersökningen än innan. Hallergren drar slutsatsen att upplevelsebaserad undervisning inom friluftsliv leder till ökad motivation för att vistas i naturen och han upplever att fördelen med undervisning utomhus är att elevernas inlärningsförmåga verkar förbättras.

4 Metod och material

Mina frågor handlar om att få fram elevernas och lärarnas uppfattning om friluftsliv i skolan. Jag har i huvudsak genomfört en kvalitativ undersökning men den är även i viss mån kvantitativ. Eftersom jag är intresserad av vilken/vilka uppfattningar, utsagor, som dominerar bland eleverna. I mitt arbete har jag valt enkäter och intervjuer som undersökningsmetoder för att på bästa sätt finna svar på studiens frågeställningar. Enligt Patel och Davidsson (1994) handlar en kvalitativ undersökning om att ge utrymme för tolkning och förståelse av det undersökta, detta överensstämmer med min studie. Undersökningen omfattar kvalitativa intervjuer och kvalitativa och kvantitativa enkätstudier. Trost (2001) skriver att enkätformulär är bra instrument för att mäta människors beteenden, åsikter och känslor. I detta metodavsnitt beskriver jag undersökningens tillvägagångssätt.

4.1 Val av skola för studien

Jag genomförde datainsamlingen på två grundskolor i sydvästra Sverige. Anledningen till att jag valde dessa skolor var för att jag tidigare i min utbildning kommit i kontakt med lärare och rektorer som arbetar på dessa skolor. Jag valde att genomföra undersökningen på två skolor eftersom jag ville ha ett bredare och större material samt för att se om jag påverkar de elever jag känner på skola B. Jag ville skapa mig en bild av min egen påverkan genom att ha elever på en annan skola.

4.2 Datainsamling

När jag samlade in material och relevant data använde jag mig av enkäter (se bilaga 1) och intervjufrågor (se bilaga 2) för att på bästa sätt finna svar på mina problemfrågor och syfte. Enkäten vände sig till elever i år 4, hur upplever de friluftslivsundervisningen i skolan. Enkäterna delades ut på två skolor. På dessa skolor intervjuades även idrottslärarna, två stycken, om deras syn på friluftslivsundervisningen i skolan. Analysen av enkätsvaren och intervjufrågorna ligger till grund för uppsatsen. För att komplettera undersökningen refererar jag till tidigare forskning samt söker stöd i styrdokumentet.

4.2.1 Enkätstudie

Enkäten består av tio frågor varav sju är öppna frågor (se bilaga 1). Jag valde att använda mig mestadels av öppna frågor eftersom jag inte ville styra eleverna och begränsa deras svar. Tanken var att jag ville förstå hur eleverna ser på och förhåller sig till friluftsliv samt ge dem möjlighet att uttrycka sina åsikter. Genom klassföreståndarna bestämdes tider när jag var välkommen att genomföra enkätstudien. Jag förklarade för eleverna vad jag skulle göra och syftet med undersökningen. Jag poängterade att undersökningen var anonym och att man inte skulle skriva sitt namn på pappret.

4.2.2 Intervjuer

Jag har genomfört intervjuer med två idrottslärare, en manlig och en kvinnlig. Jag ville att idrottslärarna skulle ge så utförliga svar som möjligt och använde mig därför av det Kvale (1997) kallar för halvstrukturerade intervjuer. Vilket innebär att jag hade förberett en manual (se bilaga 2) och var även förberedd på att använda följdfrågor och be om mer utvecklade svar. Båda intervjuerna dokumenterades med bandspelare och anteckningar fördes under tiden som intervjuerna pågick. Resultaten har analyserats i efterhand.

4.3 Försökspersoner

Den datainsamling som studien grundar sig på är enkäter och intervjuer. Enkäterna är besvarade av fjärdeklassare av båda könen på två olika grundskolor i sydvästra Sverige. Sammanlagt delades 99 enkäter ut. Av dessa är en enkät borttagen eftersom eleven hade svarat vet ej på alla frågor. Detta bortfall påverkar inte resultatet. Totalt bygger studien på 98 enkäter, varav 54 besvarades av flickor och 44 av pojkar. Samt två intervjuer som genomfördes med en manlig och en kvinnlig idrottslärare på samma skolor som enkäten genomfördes på.

4.4 Genomförande

Det första jag gjorde var att ta kontakt med rektorerna på skola B och presenterade mitt examensarbete och frågade om jag fick genomföra studien på skolan. Jag fick positivt bemötande av rektorerna som gav mig sitt godkännande och ansåg inte att jag behövde skicka hem information till elevernas målsmän. Efter detta bestämdes datum för enkätstudie i den vfu-klass² samt parallellklass som jag praktiserat i under min utbildning samtidigt som datum bestämdes med idrottsläraren på skolan för intervju.

Därefter kontaktades idrottsläraren på skola A. Även han ställde sig mycket positiv till att delta i undersökningen. Genom idrottsläraren fick jag rektorernas godkännande och tid bestämdes för intervju och enkätstudie. Jag genomförde enkätstudien på skolans alla fjärdeklassare.

4.4.1 Enkätstudie

Jag blev väl mottagen av elever, lärare och ledning i de skolor jag har besökt. På skola A började jag med att presentera mig själv, förklarade vad jag skulle göra och syftet med undersökningen. Jag poängterade att undersökningen var anonym och att man inte skulle skriva sitt namn på pappret. Jag delade ut enkäterna och eleverna fyllde i dem därefter fortsatte de med eget arbete. Några elever ville ha hjälp men jag svarade att de skulle svara så gott de kunde eftersom jag inte ville påverka dem i deras svar. Jag besökte två olika fjärdeklasser på skolan och genomförde studien på samma sätt.

På skola B genomförde jag enkätstudien först i min vfu-klass. Eftersom de redan känner mig väl behövde jag inte presentera mig utan jag förklarade vad jag skulle göra denna gång och syftet med undersökningen därefter delade jag ut enkäterna. Jag poängterade att undersökningen var anonym och att man inte skulle skriva sitt namn på pappret. I denna klass var det många elever som inte kunde svara på fråga ett: vad är friluftsliv för dig? Därför tog jag "timeout" och frågade eleverna allmänt om vad de ansåg att de gjorde i skolan när de inte har undervisning i klassrummet. Jag upplevde även att eleverna hade svårt att svara på frågorna som var följdfrågor som exempelvis fråga tre: Varför tycker du som du gör? Det var många elever som räckte upp händerna och vi fick gå runt och hjälpa dem.

Även eleverna i parallellklassen på skola B kände mig väl men jag började i alla fall med att presentera mig mer ingående och försökte göra på samma vis som på skola A. Det blev inte lika många elever som behövde hjälp i denna klass, men de var mycket mer frågvisa än på skola A. Jag försökte att styra dem så lite som möjligt för att få ut bästa resultat av enkäterna.

4.4.2 Intervjuer

Intervjuerna genomfördes i skolornas konferensrum. Klimatet var lugnt och avslappnat och idrottslärarna var mycket samarbetsvilliga och intresserade av att svara på frågorna. Intervjuerna varade mellan 40-50 minuter och under båda intervjuerna användes bandspelare eftersom jag ansåg att detta skulle underlätta sammanställningen. Under intervjuerna fördes även anteckningar. Jag försökte visa stort intresse under intervjuerna för att få så utförliga

² VFU- Verksamhetsförlagd utbildning

svar som möjligt. Jag använde mig av manualen (se bilaga2) i stor utsträckning men bad de intervjuade att utveckla sina svar och ställde följdfrågor.

4.5 Etiska aspekter

I HSFR's³ forskningsetiska principer finns fyra krav som måste vara uppfyllda: informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet. Kvale (1997) menar att etiska avgöranden, är något som är aktuellt under hela forskningsprocessen, från planeringsstadiet fram till slutrapporten.

Skolorna i undersökningen kontaktade jag på två olika sätt (vilket beskrivs i kap 4.4 Genomförande). Rektorerna fick information om undersökningen och gav mig sitt godkännande. De ansåg inte att jag behövde skicka hem information till elevernas målsmän. När jag fått rektorernas tillåtelse kontaktades klassföreståndarna i år 4 och de fick avgöra om de ville att deras klasser skulle delta i undersökningen. Efter att de samtyckt bestämdes datum för undersökningen.

När jag genomförde enkätundersökningen presenterade jag mig och berättade vad jag skulle göra och syftet med undersökningen. Jag visade enkäten och frågade om de ville hjälpa mig genom att svara på frågorna. Jag poängterade att undersökningen var anonym och att svaren skulle behandlas konfidentiellt. Enkäterna delades ut och besvarades enskilt. När de var klara samlades enkäterna in. Det är endast jag som har bearbetat enkäterna och jag har försökt behandla elevernas svar så att de inte känner sig utpekade och utlämnade.

Jag tycker jag har uppfyllt HSFR's forskningsetiska principer i förhållande till intervjuerna. Innan intervjuerna genomfördes fick de intervjuade information om syftet med intervjun. De fick själva avgöra om de ville delta. Endast jag och idrottsläraren var medverkande under intervjun och det är bara jag som har lyssnat av banden och skrivit ner samtalen. Efteråt fick idrottslärarna läsa intervjuerna och jag fick deras godkännande att använda det i min undersökning. Jag har hanterat materialet konfidentiellt och använder mig även av fiktiva namn för att skydda skolornas och idrottslärares identitet i studien.

Materialet som jag har samlat in kommer bara att användas i denna undersökning. Analysen av materialet kan skapa etiska problem eftersom det är jag som samlat in materialet och studerat det med valda teorimodeller och värderingar. Detta kan leda till att jag utesluter information som inte överensstämmer med det som jag vill ta reda på. Detta har jag försökt undvika genom att sträva efter att ge en så sanningsenlig bild av studien som möjligt.

4.6 Sammanställning och bearbetning av resultat

Jag har i uppsatsen valt att använda mig av fiktiva namn för att skydda skolornas identitet. I uppsatsen benämns de som skola A och skola B. Jag har även valt att använda mig av elevernas citat från enkätstudien för att på ett bättre sätt kunna nyansera och ge en målade beskrivning av deras svar i studien. Anledningen till att jag valt de citat som finns med i uppsatsen beror på att jag tycker de tydliggör de kategoriseringar som jag placerat dem i.

³ HSFR- Humanistisk- samhällsvetenskaplig forskning

4.6.1 Enkätstudie

Enkäten sammanställde jag fråga för fråga. Frågorna med fasta svarsalternativ var lätta att sammanställa. Medan de öppna frågorna där eleverna själva kunde utveckla sina svar krävde mer bearbetning. Jag sammanfattade svaren i olika kategorier och räknade samman antalet. Snarlika svarsalternativ slogs samman. Exempel: elever som svarat att det är skönt eller härligt att vistas utomhus har slagits ihop till en kategori. Svaren har jag sammanfattat i diagram. Avläsningen av diagrammen hade underlättats om samma antal pojkar och flickor deltagit i undersökningen.

4.6.2 Intervjuer

Jag skrev av de inspelade intervjuerna. Vilket tog tid eftersom jag fick lyssna på banden många gånger, stoppa och spola tillbaka. Därefter sammanställde jag de båda intervjuerna och studerade skillnader och likheter mellan de olika intervjuerna. Jag gjorde även en kort sammanfattning av intervjuerna för att det skulle bli lättare att ta del av informationen.

5 Metoddiskussion

Under denna rubrik kommer jag att kritiskt granska min undersökning för att kunna tala om ifall den har låg eller hög reliabilitet, validitet och generaliserbarhet.

Enligt Trost (2001) menas undersökningens validitet vilken giltighet det är frågan om. Mäter undersökningen det den har för avsikt att mäta och inget annat? Med reliabilitet menas noggrannhet vid mätning. Om studien har genomförts på ett vetenskapligt och korrekt sett. Generaliserbarhet förklaras enligt Johansson och Svedner (2001) på följande vis, om resultatet gäller för fler än den grupp vi har undersökt.

5.1 Reliabilitet

Eftersom graden av strukturering är hög brukar enkät som metod som regel ge hög reliabilitet. Jag genomförde enkätundersökningen i helklasser, detta kan ha påverkat resultatet. Genom att eleverna kan ha samtalat med varandra, tittat på kompisens bredvid eller tänkt högt kan eleverna ha blivit påverkade av varandra.

Intervjuerna dokumenterades med bandspelare vilket minskade risken för felskrivning och feltolkning av svaren. Eftersom jag fick möjlighet att lyssna på intervjuerna flera gånger. Intervjuerna kan ha blivit påverkade av mig eftersom jag redan kunde en del av svaren på frågorna och kunde ställa följdfrågor för att få de svar som jag ville ha. Jag försökte i alla fall att ställa frågor som jag anser är relevanta för min forskning.

Jag kände de intervjuade mycket väl och kände även till skolorna de arbetar på i stor utsträckning. Nackdelen var att eleverna på skola B kände mig och ställde fler frågor än eleverna på skola A som jag aldrig hade träffat tidigare. Dessa svarade på enkäten mycket mer självständigt. Jag ville styra eleverna så lite som möjligt. I den ena klassen på skola B var jag tvungen att gå in och förklara vad friluftsliv betydde för att kunna genomföra undersökningen.

Vissa av frågorna i enkäten kunde ha varit formulerade på ett enklare sätt. Framförallt frågorna 3, 6 och 8 som är underfrågor. Jag upplevde att eleverna inte förstod att följdfrågan syftar till ovanstående fråga. Analysen av resultatet har även försvårats av att många elever har svarat vet inte och har inte angett någon anledning till varför de tycker som de gör. Resultatet i studien kan även ha påverkats av min tolkning och kategorisering av svaren. Jag har försökt vara neutral och konsekvent i mitt tolkande och kategoriserande.

Jag anser att undersökningens reliabilitet är hög eftersom jag tror att samma resultat skulle uppnås vid upprepade mätningar.

5.2 Validitet

Jag anser att validiteten på både enkäten och intervjuerna är god eftersom den mätte det den avsågs mäta samt besvarar studiens syfte. Enkät och intervjufrågor har utformats utifrån studiens syfte. Jag valde dessa metoder för att på bästa sätt finna svar på studiens frågeställningar. Genom enkäterna fick jag ett stort material att studera och eleverna kunde besvara mina frågor i sin egen takt. Jag använde mig mestadels av öppna frågor eftersom jag inte ville styra eleverna och begränsa deras svar. Tanken var att jag ville förstå hur eleverna ser på och förhåller sig till friluftsliv samt ge dem möjlighet att uttrycka sina åsikter. Genom att intervjua idrottslärarna fick jag reda på vad skolan gjorde på friluftslivsundervisningen vilket gjorde det lättare att förstå hur eleverna tänkte. Jag ansåg intervjuerna skulle komplettera min studie och ge mig en djupare inblick i skolans och idrottslärares uppfattning av friluftsliv. I efterhand anser jag att jag borde ha testat enkäten på barn i samma åldersgrupp innan jag genomförde undersökningen. I så fall hade jag kunnat formulera några av frågorna på ett enklare sätt. Även om jag i efterhand upplever enkäten som ”svår” fick jag positiv respons av elever och pedagoger. I de flesta fall tog eleverna uppgiften på allvar och fyllde i den mycket noggrant.

5.3 Generaliserbarhet

Eftersom jag genomfört undersökningen på bara två grundskolor i sydvästra Sverige kan resultatet inte gälla för alla skolor i Sverige men den kan ge en bild av hur friluftsliv upplevs bland idrottslärarna och eleverna i årskurs 4 på dessa skolor. Utifrån min studie och tidigare forskning kan man generalisera och dra vissa slutsatser att detta resultat skulle kunna gälla för fler skolor och idrottslärare främst i sydvästra Sverige. För att öka tillförlitligheten hade undersökningen kunnat genomföras på fler skolor och i fler regioner. Jag hade också kunnat intervjua några elever för att få en djupare inblick i deras uppfattning av friluftsliv.

6 Resultat

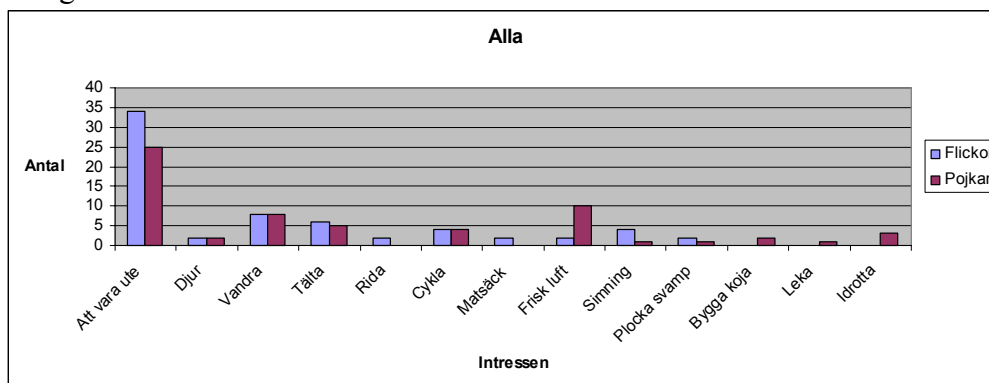
I detta avsnitt redovisas resultaten av undersökningen.

6.1 Enkätundersökning

Nedan följer de tillfrågade elevernas svar på enkätundersökningen. Undersökningen genomfördes på två grundskolor med 98 fjärdeklassare. Enkäten består av både öppna och slutna frågor för att eleverna bättre skulle kunna uttrycka sin mening.

Vad är friluftsliv för dig?

Diagram 1



Detta är en öppen fråga där eleverna själva fick ta ställning till vad friluftsliv innebar för dem. Majoriteten av eleverna svarade att friluftsliv är att vara ute. I denna grupp har de elever som tolkat friluftsliv med aktiviteter som man bedriver utomhus placerats. Exempelvis kan de ha svarat att de gillar att vara ute (i skogen, på ången, på skolgården och vid sjön). Resultatet av undersökningen visar att eleverna har många olika åsikter om vad friluftsliv innebär. Många elever förknippade friluftsliv med olika aktiviteter. Exempelvis vandra, tälta, rida, cykla, simma, plocka svamp, leka och bygga kojor. Några elever förknippade även friluftsliv med djur, frisk luft, gå på utflykt, fiska och jogga. I tabellen ovan finns bara de svarsalternativ som har mer än en elevs stöd representerade. På denna fråga har jag tretton bortfall, dessa elever kunde inte svara på frågan eftersom de inte visste vad friluftsliv var.

Definitioner om vad friluftsliv är enligt några elever som deltog i undersökningen:

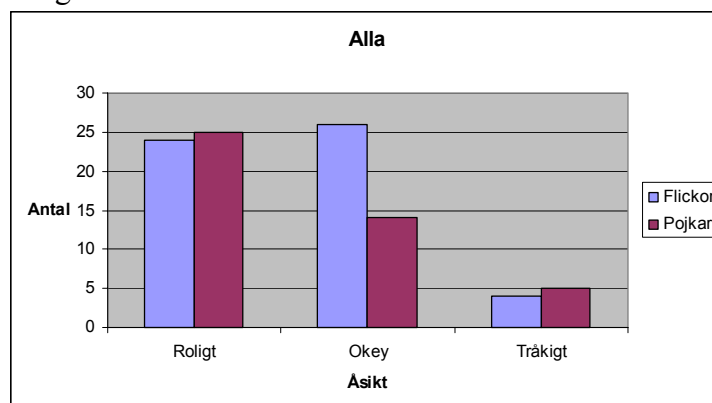
”Jag upplever det som en härlig tid. Jag gillar naturen och dess härliga luft”.

”Att man är ute i naturen och lever tex som en scaout och övernattar. Plocka svamp”.

”Det är roligt för jag gillar att vara i skogen, och friluftsliv är för mej att sova över i skogen och fiska”.

Vad tycker du om skolans friluftsdagar?

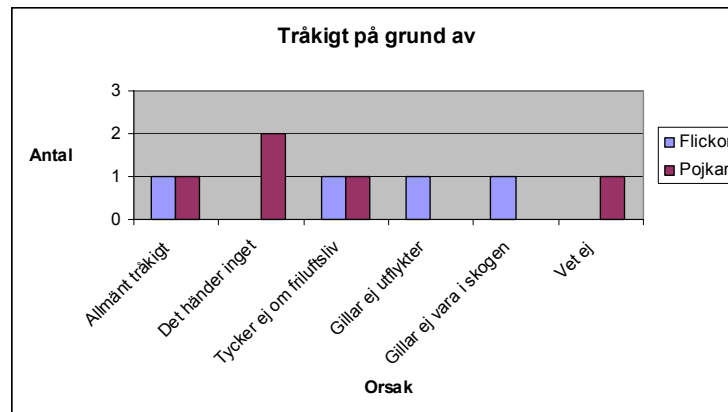
Diagram 2



Diagrammet visar att de flesta elever, både pojkar och flickor, upplever friluftsdagarna som positiva. Resultatet visar att ca 90,8 % (89 elever) upplever friluftsdagarna i skolan som roliga och okey, enbart 9,2 % (9 elever) upplever dem som tråkiga. Av de totalt 98 eleverna upplever 49 elever det som roligt, 40 elever det som okey och 9 elever det som tråkigt.

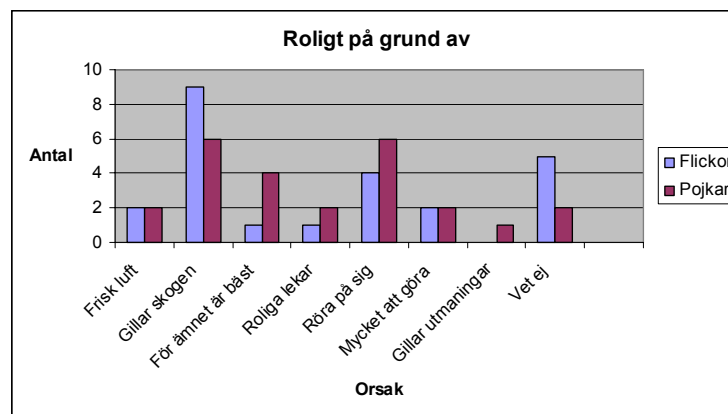
Varför tycker du som du gör?

Diagram 3



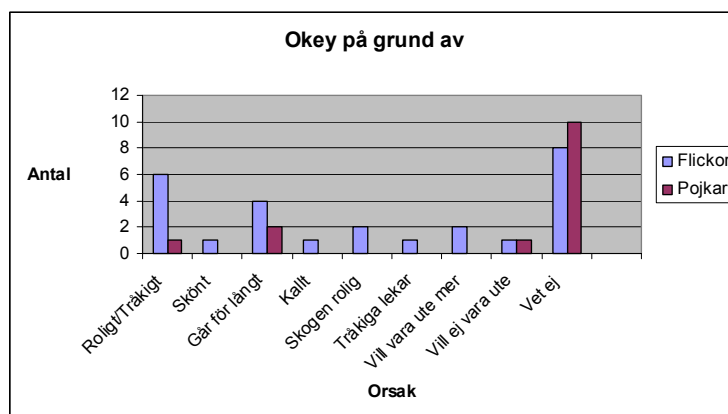
Diagrammet visar på en spridning av olika orsaker till varför skolans friluftsdagar upplevs som tråkiga. Exempelvis svarade eleverna att det är tråkigt för det händer inget, gillar inte friluftsliv, gillar inte utflykter och gillar inte att vara i skogen. Intressant att notera är att enbart pojkar tycker att det är tråkigt för att ingenting händer på friluftsdagarna.

Diagram 4



Relativt många av eleverna, 15 stycken, svarade att skolans friluftsdagar är roliga eftersom de trivs och gillar att vistas i skogen. Tio elever gillar friluftsdagarna eftersom de får röra på sig. Fyra elever svarade att de tycker skolans friluftsdagar är roliga eftersom man får frisk luft, fem elever på grund av att ämnet är bäst, tre elever tycker man gör roliga lekar, fyra elever anser att det finns mycket att göra samt en elev gillar utmaningar. Sju elever vet inte varför de upplever friluftsdagarna som roliga.

Diagram 5



Många elever kunde inte specificera varför de ansåg att friluftsdagarna i skolan var okey. Möjligtvis borde de egentligen tillhöra den grupp som svarade att friluftsdagarna är okey men ibland är de roliga och ibland tråkiga.

Diagrammet visar att det finns en stor variation på alternativ till varför man tycker skolans friluftsdagar är okey. Majoriteten vet inte och kan inte definiera varför de tycker friluftsdagarna är okey. Några av eleverna svarade att friluftsdagarna är både roliga och tråkiga, det varierar beroende på vad man gör dessa dagar. Några av eleverna har specificerat svaren mer noggrant. Exempel: okey = roligt på grund av att det är skönt att vara utomhus och att man gillar att vistas i skogen. Exempel: okey = tråkigt på grund av att det är kallt, man går för långt, tråkiga lekar och att man inte gillar att vara utomhus.

Nedan förekommer citat från tre elever som deltog i undersökningen som på sitt vis förklarar varför de svarade som de gjorde.

Roligt: ”Därför att jag bor nära en skog som jag ofta är i. Och den är så härlig”.

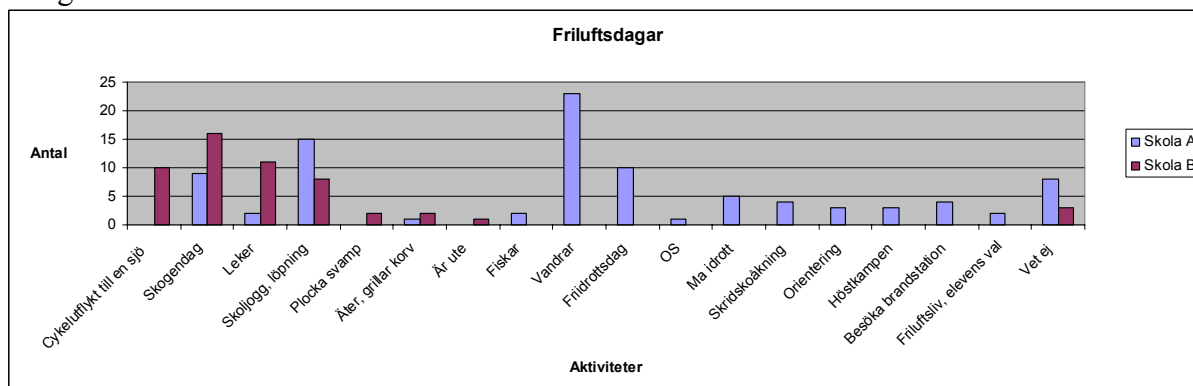
Okey: ”Jag är ingen son som är ute mycket och gör sporter på det sättet. Fast ridning är bra”.

Tråkigt: ”För jag tycker inte om friluftsliv. Det händer ingenting”.

Ge exempel på vad ni gör på skolans friluftsdagar?

Diagram 6 visar elevernas svar på vad de gör och jämför skillnaden mellan skola A och skola B friluftsdagar.

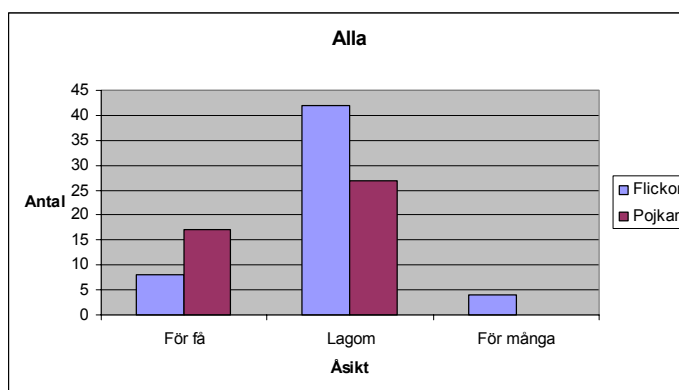
Diagram 6



Skolornas friluftsdagar skiljer sig åt och ser mycket olika ut. På skola A svarar eleverna med många fler aktiviteter och alternativ på vad man gör på skolans friluftsdagar. Som exempel på friluftsdagar nämns: Skogendag, Skoljogg, Friidrottsdag, OS och Höstkampen. Eleverna förknippar även matte-idrott, skridskoåkning, orientering, lekar, fiske, korvgrillning och elevens val med friluftsdagar. På skola B finns det en Sjödag, Skogendag och Skoljogg. Eleverna förknippar även lekar, korvgrillning, utomhusaktiviteter och svampplockning med friluftsdagarna. Intressant att notera är att fler elever på skola A inte vet vad man gör på friluftsdagarna jämfört med skola B trots att de verkar ha fler friluftsdagar.

Tycker du skolan har tillräckligt många friluftsdagar?

Diagram 7



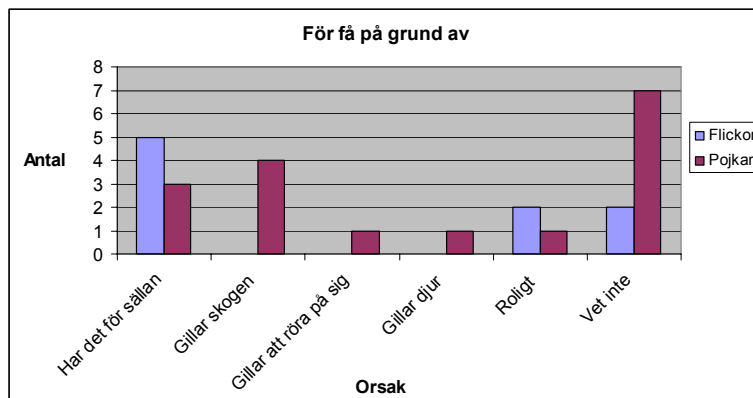
Resultatet visar att de flesta i undersökningen, både flickor och pojkar, är nöjda med antalet friluftsdagar.

- Av alla som deltog är totalt 70,4 % (69 elever) nöjda, varav 77,8 % (42 stycken) av flickorna och 61,4 % (27 stycken) av pojkarna anser att de har lagom antal friluftsdagar.
- 25,5 % (25 elever) av alla som deltog i undersökningen anser att det är för få friluftsdagar. 14,8 % (8 stycken) av flickorna och 38,6 % (17 stycken) av pojkarna anser att det är för få friluftsdagar.
- Totalt anser 0,4 % (4 elever) av deltagarna att det är för många friluftsdagar. Bland flickorna tycker 7,4 % (4 stycken) att det är för många varav pojkarna 0 %.

Varför tycker du det?

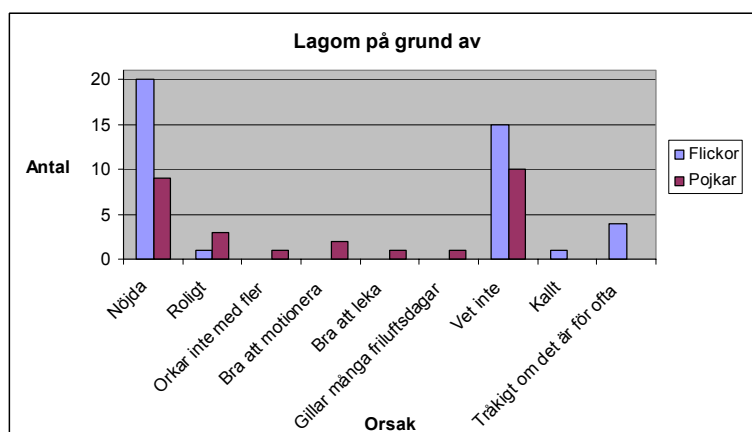
Resultaten i diagram 8, 9 och 10 kan vara missvisande. Många elever har svarat vet inte och har inte angett någon anledning till varför de tycker som de gör. Detta har försvårat analysen av resultatet. Många elever har svarat vet inte för att de inte förstår att frågan syftar på frågan ovan i enkäten. Detta upplever jag även som ett problem på de andra underfrågorna som är formulerade varför tycker du det? (se bilaga 1).

Diagram 8



25,5 % (25 stycken) av eleverna svarade att de har för få friluftsdagar. Av dem kan 36 % (9 elever) inte svara på varför de tycker att det är för få. 31,4 % (8 elever) ansåg att det var för få friluftsdagar eftersom de har det för sällan. 14,8 % (4 elever) tycker det är för få friluftsdagar på grund av att man gillar att vara i skogen, 3,7 % (1 elev) gillar att röra på sig, 3,7 % (1 elev) tycker om djur och 11 % (3 elever) för att det helt enkelt är roligt.

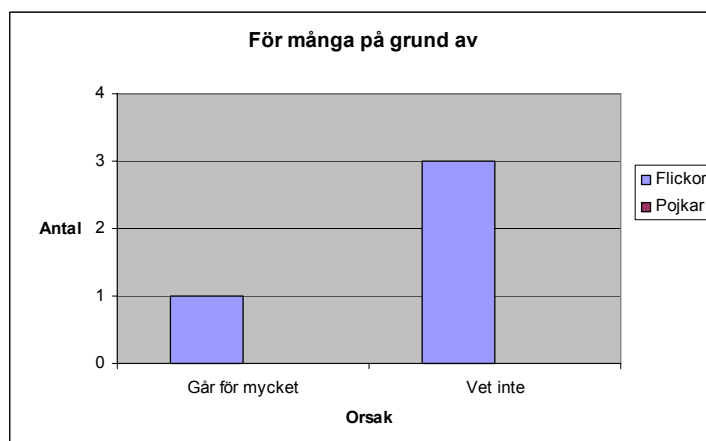
Diagram 9



Diagrammet visar en variation av anledningar till varför eleverna svarat att de har lagom antal friluftsdagar. 54,4 % (37 elever) upplever friluftsdagarna som positiva. Exempelvis anser eleverna att det är bra att leka, motionera och att det är roligt och nöjda med friluftsdagarna. 8,8 % (6 stycken) av eleverna upplever dem som tråkiga och vill därför inte ha fler. Orsaker till att de upplevs som tråkiga beror på att man har dem för ofta eller för att det är kallt att vara utomhus. 36,7 % (25 stycken) av eleverna vet inte.

Av flickorna anser 51,2 % (21 stycken) och av pojkarna 63 % (16 stycken) att de upplever friluftsdagarna som positiva men att de är nöjda med antalet dagar. 12,2 % (5 stycken) av flickorna anser att det är tillräckligt många friluftsdagar för att de är tråkiga. Inga av pojkarna upplever att det är lagom antal dagar för att det är tråkigt med friluftsliv.

Diagram 10



Resultatet visar att enbart flickorna i undersökningen anser att det är för många friluftsdagar. Majoriteten kunde inte svara på varför man tycker som man gör. En elev anser dock att man går för mycket.

Eleverna upplever olika angående hur många friluftsdagar skolan bör arrangera. Nedan följer 4 citat från elever som på sitt vis förklarar varför de svarade som de gjorde.

För få: ”För vi har nästan aldrig någon son dag”

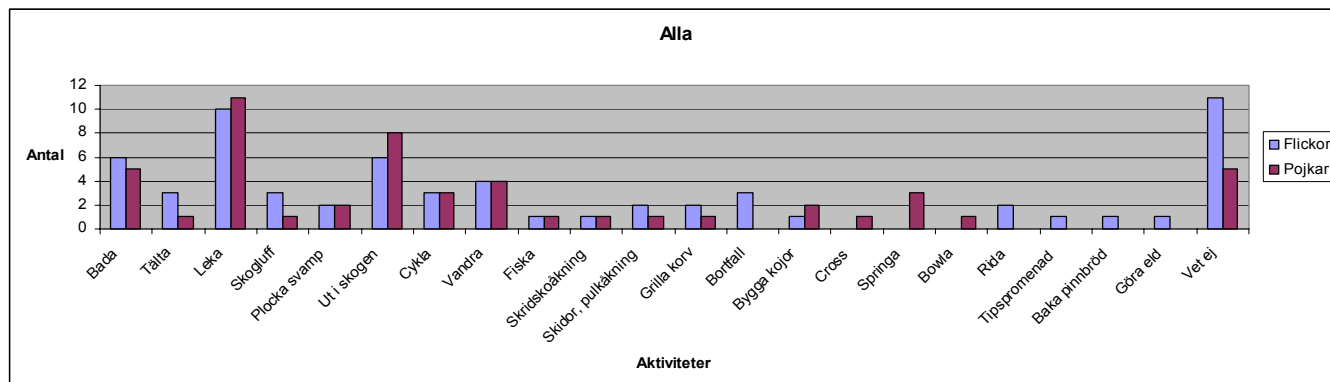
Lagom: ”För det är lagom man vill inte ha för få och inte ha för mycket”.

Lagom: ”Vi orkar inte med fler för vi går 1,2 mil”

För många: ”Det skulle nog bli väldigt tjatigt om man gick väldigt ofta i skogen tex”.

Vad skulle du vilja göra på friluftsdagarna i skolan?

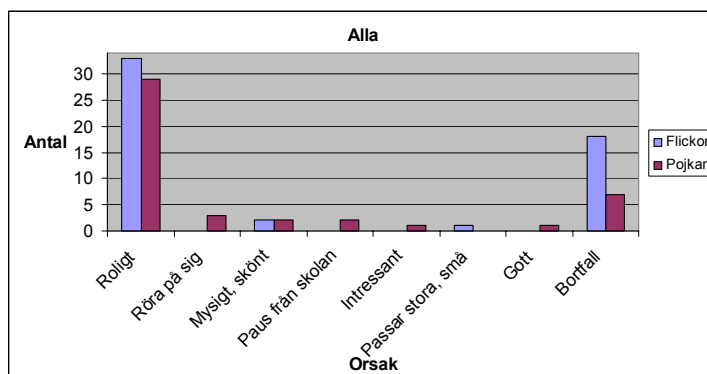
Diagram 11



Resultatet visar de aktiviteter som är mest populära bland eleverna: leka, skogen, bada, vandra och cykla. Intressant att notera är att i diagram 6 redovisas att fyra av dessa fem aktiviteter redan finns på skolorna.

Varför vill du göra just detta?

Diagram 12



Resultatet visar att eleverna väljer aktivitet på friluftsdagarna efter eget intresse. Alla (100 %) väljer aktivitet eftersom det tillfredsställer dem på ett eller annat vis. Exempelvis: gillar att röra sig, det är roligt, mysigt, skönt, intressant, passar både stora och små eller för att det är gott att grilla korv.

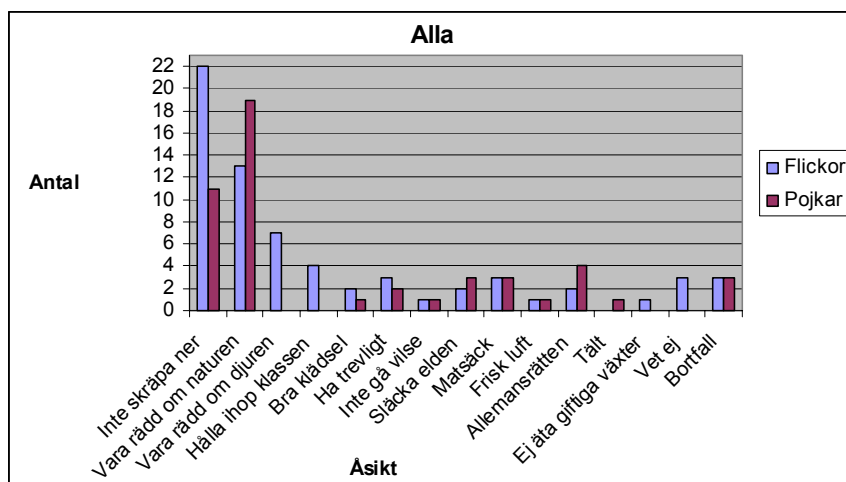
Anledningen till att det är så stort bortfall på denna fråga beror på att de som deltagit i undersökningen inte har haft några önskemål på fråga 7 (se bilaga 1) och/eller redan är nöjda med friluftsläktionerna i skolan.

Nedan följer en förklaring till varför eleven vill utöva sin aktivitet på friluftsdagarna:

”För att det är kul tycker jag och det är inte kul att vara i skolan i all evighet”.

Vad tycker du är viktigt att tänka på när man är ute i naturen?

Diagram 13



Diagrammet visar på stor spridning av orsaker. Majoriteten syftar på allemansrätten när de svarade på frågan vad som är viktigt att tänka på när man är i naturen. Några elever har skrivit

allemansrätten som svarsalternativ medan andra har hänvisat till den genom att svara inte skräpa ner, vara rädd om djur, natur och släcka elden. De vanligaste svarsalternativen var att man inte skulle skräpa ner och att man skall vara rädd om djur och natur. Eleverna hänvisar även till överlevnad när de definierade vad som är viktigt att tänka på i naturen. Exempel: mat (matsäck), hålla sig varm och torr (bra klädsel), frisk luft och att inte gå vilse.

Resultatet i diagrammet visar att enbart flickorna svarade att man skall vara rädd om djuren samt att det är viktigt att hålla ihop klassen. Även flest flickor påpekar att det är viktigt att man har trevligt i naturen.

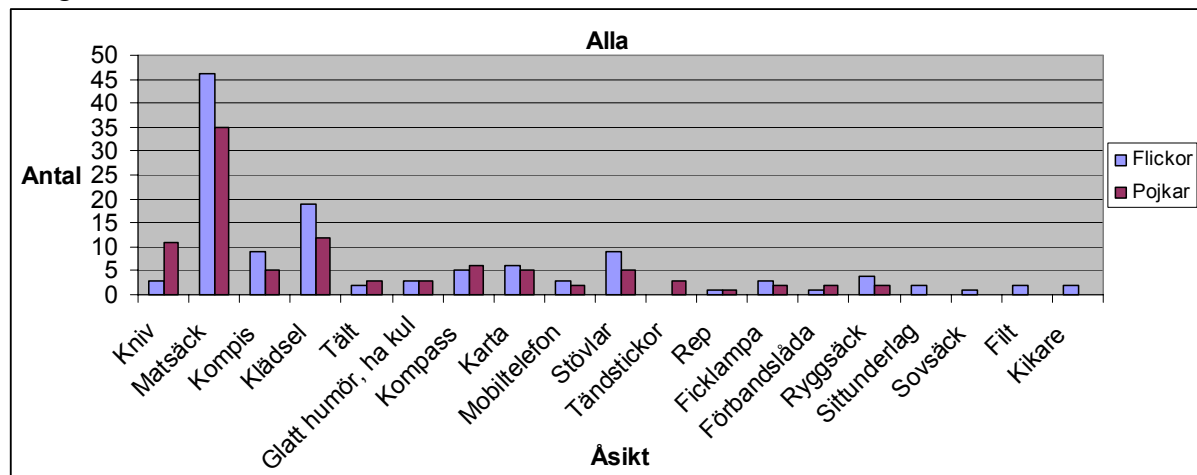
Citat som förklarar vad en elev anser är viktigt att tänka på när man är i naturen:

”Inte slänga skrep och farliga föremål för djuren kan skada sig...man ska plocka upp efter sig och man skall lämna det så det ser ut när man kom”.

Vad tycker du är viktigt att ha med sig ute i skogen? Lista upp tre saker

Diagrammet nedan redovisar saker som är nödvändiga och väsentliga att ha med sig ut i skogen. Eleverna nämnde en mängd andra saker som exempelvis svampbok, lövbok, vandringsstav, påsar, hund, visselpipa, förstoringsglas, stekpanna, luftgevär, stol, vuxna, tålamod, frisbee och andra leksaker. En flicka svarade att det är bra att ha med sig sin idrottslärare.

Diagram 14



Undersökningen visar att det finns många olika ”bra ha saker” att ha med sig ut i skogen. Majoriteten av eleverna har svarat matsäck. Näst flest röster har klädsel och stövlar fått. Några av eleverna nämner kniven som en av de tre viktigaste sakerna, dock fler pojkar än flickor. Intressant att notera är att många av svaren överensstämmer med saker som är nödvändiga för att kunna överleva i naturen, som exempelvis eld, mat, klädsel, kniv mm. Resultatet visar även att eleverna tänker säkerhetsmässigt när de väljer mobiltelefon och förbandslåda.

6.2 Intervjuredovisning

Nedan presenteras intervjusvaren från två idrottslärare som jobbar i grundskolans tidigare år, F1-5, i en sammanfattad version. Syftet med intervjuerna var att undersöka hur idrottslärare upplever friluftslivsundervisningen i skolan samt hur de jobbar med friluftsliv. Finns det skillnader i skolornas sätt att arbeta? Jag ställde frågor i enlighet med intervjumanualen (se bilaga 2).

6.2.1 Presentation av de intervjuade

De intervjuade idrottslärarna och deras arbetsplatser nämns inte med sina riktiga namn. För att skydda deras identitet benämns de i uppsatsen som skola A och skola B.

På skola A arbetar en manlig idrottslärare, han har arbetat som idrottslärare i femton år. De senaste tio åren har han jobbat på den aktuella skolan. Han beskriver sig själv som en riktig ledare och har ända sedan tonåren jobbat med ledarverksamheter.

På skola B arbetar en kvinnlig idrottslärare, hon har arbetat på skolan i åtta år men har varit ledig två gånger under denna period. Hon är utbildad Idrott- och NO-lärare 4 till 9. Hon trivs med sitt jobb och har aldrig ångrat sig i sitt val av yrke, men hon tycker det var tufft de första åren.

6.2.2 Idrottslärarnas syn på friluftsliv i skolan

Båda idrottslärarna ser på friluftsliv som ett tillfälle till att vara ute i naturen, ta tillvara på allemansrätten och naturens tillgångar. De poängterar båda att det är skillnad mellan friluftsliv och friluftsdag. De anser att friluftsliv är att vara ute i skogen med ryggsäck och stövlar medan friluftsdag är att ha någon form av idrottsdag utomhus t.ex. friidrottsdag.

Lärare A ser på friluftsliv som något som är utöver idrottslektionerna. På denna skola är friluftslivet uppdelat mellan olika arbetslag. I det arbetslag idrottsläraren ingår promenerar eleverna en gång i veckan bland annat. Denna promenad har som syfte att ge motion och att skapa sammanhållning i gruppen. Lärare B anser att friluftsliv ska räknas in i idrottslektionerna men att det är svårt att hinna med eftersom lektionerna är för korta. På våren och hösten när vädret tillåter har de utomhusaktiviteter.

Skola A använder inte begreppet friluftsdag men har dagar utan schemalagda aktiviteter. Det är både hel- och halvdagar och antalet kan variera. Gemensamt för skolan är att alla har innebandydag, skoljogg, friidrottsdag och en vecka med elevens val då de kan välja friluftsliv. Idrottslärarens arbetslag har utöver detta även olympiad, matte-idrott och skogendag som alla är heldagar. Skola B har fem stycken heldagar. De har skogsluff, skoljogg, vårpromenad, friidrottsdag och sjödag. Skolan har en hälsovecka där de bryter av lektionerna på förmiddagarna och inriktar sig mot hälsoinspirerade verksamheter. Det kan vara fotvård, prat om mat, hinderbana eller långpromenad. Skolan har en hälsoprofil och propagerar för sundare livsstil. Numera har eleverna mer näringsrik matsäck på friluftsdagarna och fritids serverar nyttigare mellanmål med osötat bröd och produkter som innehåller mindre socker. Enligt idrottsläraren på skola B är barnen mer aktiva på rasterna nu än de var innan skolan började med hälsotänkandet.

Båda idrottslärarna trivs i naturen och skulle vilja utnyttja den mer än vad de gör idag. De vill ta tillvara alla årstidernas variationer men tycker att vädret har stor betydelse. Det är svårt att planera för en snödag när vintrarna oftast regnar bort säger de. På skola A vill idrottsläraren utnyttja sjöarna som finns runtomkring skolan bättre samt ha en riktig vinterdag. Då eleverna kan ta med sig skridskor, skidor och pulkor för att åka på sjön, i backarna eller leka i snön. På skola B skulle idrottsläraren utöver de friluftsdagar de har idag även vilja ha hajk för år 5 med övernattnings i vindskydd. Hon vill även ha ett minivasalopp på vintern men eftersom inte alla elever har skidor är det inte genomförbart. Att åka till någon skidanläggning är svårt att genomföra eftersom det skulle medföra kostnader. Idrottsläraren på skola B känner sig påverkad av ekonomin. Om pengar hade funnits önskar hon att de kunde åka och bowla eller bada mera. Elevers val är något som tidigare har funnits på skola B men har lagts ner delvis på grund av ekonomin. Tidigare kunde eleverna välja friluftsliv som ett alternativ. Under dessa tillfällen gick de bland annat igenom allemansrätten mer ingående, vistades i skogen, lärde sig bygga bårar och trefotingar. De hade ofta med sig stormkök vilka eleverna fick lära sig att montera, laga mat på och diska. De byggde även eldstäder och fick lära sig vad som är viktigt att tänka på när man gör upp eld.

Idrottsläraren på skola A är nöjd med friluftsdagarna men vill samtidigt att de skall utvecklas ännu mera. Han anser att det är en viktig drivkraft att vilja bli bättre och utveckla det man arbetar med. Han tycker det är bra att skolan är positiv till fysiska aktiviteter utöver idrottslektionerna. I framtiden vill idrottsläraren att skolan skall ha 30 minuters fysisk aktivitet om dagen utöver idrotten och leken under rasterna. Skola B har tidigare haft fler friluftsdagar och med annat innehåll än vad de har idag. Tidigare har fokus legat på friluftsliv och allemansrätten. De har även haft kompispromenad där tvärgrupper från år 1 till år 5 har samarbetat, orienteringsdag och möjligheter till bad, bowling, badminton och skridskor. Friluftsdagarna har minskat på grund av idrottslärarens mammaledighet samt av ekonomiska skäl. Båda idrottslärarna upplever att elevernas inställning till friluftsdagar är mycket positiv. De tycker sig märka att eleverna verkligen ser fram emot dem och gillar att vara ute och röra på sig.

Idrottslärarnas syn på vad man ska tänka på när man arrangerar friluftsdagar skiljer sig åt. Skola A har fokus på innehållet och eleverna medan skola B har större fokus på lärarens roll. På skola A tycker idrottsläraren att man ska ha ett innehåll som skapar lust och motivation hos eleverna till att vilja göra det igen. Han tycker innehållet ska vara enkelt och att man skall ta tillvara på det naturen erbjuder. Han tycker också att det är viktigt att det inte ska vara för mycket material inblandat. Utan han vill att man ska använda sig av sådant material som barnen har hemma så att de kan använda eller göra samma aktivitet på sin fritid. Han menar att det viktigaste är, att man lyckas väcka ett intresse hos eleverna som gör att de vill nyttja naturen. På skola B har idrottsläraren mer fokuserat på lärarens roll och vad man bör och inte bör göra som idrottslärare under friluftsdagen. Hon anser att det är viktigt att man planerar ordentligt och inte binder upp sig. Om man t.ex. arrangerar promenad med stationer är det bra om man som idrottslärare inte ansvarar för en station utan att man är fri och går runt och hjälper till vid behov. Det är också bra att engagera extrapersonal på skolan som bambapersonal och vaktmästare ifall någon blir sjuk.

Båda idrottslärarna tycker att det viktigaste man kan lära eleverna om allemansrätten är vad man får och inte får göra när man är i skogen. Ingen av skolorna arrangerar särskilda dagar eller lektioner när de undervisar om allemansrätten utan ser det som en naturlig del av skogsvistelsen. På skola A lär man om allemansrätten när man är i skogen. Även fritidspersonalen informerar och tillrättavisar eleverna när de är i skogen. Idrottsläraren anser

att det är eleverna i de yngre åldrarna som pratar mest om allemansrätten eftersom de är ute mest i naturen och skogen. På skola B läser 2:orna om allemansrätten med sina klassföreståndare. Idrottsläraren tycker att det är upp till klasslärarna att prata om och lära ut allemansrätten och sedan repeterar hon. Idrottsläraren på skola A tycker det är viktigt att eleverna vet vilka skyldigheter man har i naturen och varför vi har allemansrätten. Han tycker även det är bra om eleverna förstår hur bra den är, hur viktigt det är att bevara den och att den faktiskt har ett syfte. På skola B tycker idrottsläraren att det är bra om eleverna vet var man får elda och när man får göra det. Hon tycker det är viktigt att lära eleverna om fridlysta blommor och att man på våren inte ska tjoa för mycket eftersom äggen kläcks och djurens ungar föds. Hon menar att det är bra att ge eleverna kunskap som de har användning av. Exempelvis vart man får förtöja sin båt tycker hon inte är väsentlig kunskap för denna åldersgrupp.

6.2.3 Sammanfattning av intervjuerna

Idrottslärarna anser att friluftsliv är ett tillfälle att vistas utomhus. Genom allemansrätten får vi vistas fritt i naturen och ta tillvara på dess tillgångar. De skiljer på begreppen friluftsdag och friluftsliv. Friluftsdag är en idrottsdag medan friluftsliv är att vistas i naturen.

Lärare A ser på friluftsliv som något som är utöver idrottslektionerna medan lärare B anser att det skall ingå i idrottsundervisningen och tycker därför att det är svårt att hinna med eftersom lektionerna är för korta. På skola A har man inget bestämt antal friluftsdagar. Känner pedagogerna att de vill hitta på något läggs det in vid behov. Skola B har fem heldagar samt en hälsovecka.

Idrottslärarna gillar naturen och vill nyttja den mer än vad som görs idag. De har en vision om att ta tillvara på årstiderna bättre. Båda önskar att de kunde ta tillvara på snön mer. De känner sig begränsade av den ostabila väderleken. I denna del av landet finns det ingen garanti för hur länge snön ligger.

Idrottsläraren på skola A är nöjd med de friluftsdagar skolan arrangerar men vill samtidigt att de skall utvecklas mera. Skola A är positiv till fysisk aktivitet utöver idrottslektionerna. Idrottsläraren på skola B vill utveckla idrotts- och friluftsliv undervisningen på skolan men känner sig begränsad av ekonomin. Den har påverkat henne negativt och har bidragit till minskning av vissa moment i undervisningen. Exempelvis: eget val, kompispromenad, orienteringsdag mm. Friluftsdagarna har blivit färre i antal de senaste åren på grund av idrottslärarens ledighet samt ekonomiska begränsningar.

När man arrangerar friluftsdagar fokuserar idrottsläraren på skola A på innehållet och eleverna medan idrottsläraren på skola B lägger mer fokus på lärarens roll.

- Skola A: Skapa lust, motivation hos eleverna, enkelt, ta tillvara på det naturen erbjuder mm
- Skola B: Planera väl, engagera all skolans personal, bind inte upp dig själv vid någon station mm.

Idrottslärarna anser att det viktigaste man kan lära eleverna om allemansrätten är vad man får och inte får göra i skogen. De undervisar om allemansrätten när de är i skogen. Idrottslärarna upplever att eleverna är mycket positiva till skolornas friluftsdagar.

7 Resultatdiskussion

I resultatdelen framgår att ingen av pojkarna förknippar friluftsliv med ridning medan det gör flickorna. I Antonsson-Bergs, Björk-Fredrikssons, Melanders och Samadis projektarbete (2004) konstaterades att intresset för utövandet av ridning är typiskt för flickor. Detta överensstämmer även med Ekmans, Hederyds och Olofssons (2006) studie. Enligt Blomdahl och Elofsson (1987) är pojkarna överrepresenterade i många aktiviteter medan flickorna är överrepresenterade i musikskolan och på ridanläggningarna. Flickorna i min studie förknippar också friluftsliv med att plocka svamp, frisk luft och att ha med sig matsäck. Detta nämner inte pojkarna överhuvudtaget. De förknippar friluftsliv med idrotter och fiske i större utsträckning än vad flickorna gör. Blomdahl och Elofsson (1985:8) fann även i sin studie att pojkar är mer aktiva i fysiskt inriktade fritidsaktiviteter vilket även stämmer överens med resultatet i denna studie.

Fler pojkar, 56,8 % (25 stycken), anser att det är roligt med friluftsliv gentemot flickornas 44,4 % (24 stycken). Detta stämmer överens med Svenska Scoutförbundets siffror, betydligt fler pojkar börjar i scouterna än flickor.

”1998 var det mer än 1 200 fler pojkar än flickor som började miniorscouterna (i juniorscouterna 360 fler pojkar, i patrullscouterna 125 fler...) Dessutom tappar vi fler flickor än pojkar i alla åldersgrupper från junior och uppåt”. (Zetterlund 2003)

Resultatet i min studie visar att bara 7,4 % (4 stycken) av flickorna anser att det är tråkigt med friluftsliv medan 11,3 % (5 stycken) av pojkarna uppfattar ämnet som tråkigt. Detta kan ju bero på att pojkar i större utsträckning än flickor uppfattar saker antingen som roliga eller tråkiga.

I diagram 2 svarade enbart 9,2 % (9 stycken) av eleverna att de upplever friluftsdagarna som tråkiga. Varför upplevs de som negativa? Resultatet i diagram 3 visar att de upplevs som tråkiga för att ingenting händer, för att man inte gillar att vara utomhus eller på grund av att det är allmänt tråkigt. Detta beror på att man inte lyckats fånga dessa elevers intressen anser jag. Många barn vill inte bara gå på promenad till skogen och ha fri lek när man kommer fram utan det gäller att man engagerar eleverna när man är där. Det är viktigt att läraren planerar, leder, presenterar, förklarar innehållet tydligt och har god kommunikation med eleverna. Enligt mig bör läraren även ha god observationsförmåga, se alla eleverna och hjälpa var och en att utvecklas och gå vidare. ”Vi måste finna eleven där den är, börja just där och raffinera dess tankar med ödmjukhet och respekt (Kierkegaard, parafraaserad)” (Kernell 2004:53). Man måste anpassa sig efter elevernas förmåga och förutsättningar, skapa meningsfulla, realistiska, utmanande mål och att man vidareutvecklar uppgifterna. Carlgren och Marton (2001:178) skriver ”Lärarna ska skapa miljöer för lärande, vilket både omfattar att skapa sammanhang som ger lärandet en mening och att utforma de uppgifter eleverna ägnar sig åt”. I de yrkesetiska principerna för lärare står det skrivet att lärare i sitt arbete sätter eleverna och deras lärande i centrum (Lärarens handbok 2002:133). Enligt Colnerud och Granström (2002) finns det en enkel definition på professionella yrkesgrupper, nämligen att sådana grupper vet vad de gör. Det betyder att yrkesutövarna har en hög medvetenhet om målen med arbetet och även förfogar över olika metoder och strategier för att nå dessa mål. De tar reda på de speciella förutsättningar som råder. Dessutom försäkrar de sig att de uppnått målen. Kernell (2004:56) uttrycker att professionell lärarkompetens bland annat handlar om att ta andras

perspektiv. För att hitta på roliga och engagerande uppgifter i skogen eller på utomhuslektionerna krävs inte mycket material men bra fantasi och idéer (se bilaga 3).

Diagram 4 visar att eleverna tycker att det är roligt med friluftsliv på grund av att de gillar skogen, gillar att röra på sig, gillar lekar, gillar att få frisk luft eller för att det finns mycket att göra eller helt enkelt för att ämnet är bäst mm. Klang, Skoglund, Söderdahl och Wirdhall (1994:35) uttrycker sig på detta vis ”Naturligtvis är det så att man lättare lär in det man själv är intresserad av och vill ha reda på. Det blir en levande kunskap, som utgör en grundsten för förståelse av de så viktiga begreppen”. Som professionell pedagog anser jag att man bör inse att genom glädje skapas motivation och inläring. Eftersom många elever anser att det är roligt att leka kan det vara ett bra sätt att lära känna naturen på.

Skillnad som man kan se mellan de två könen är att inga pojkar anser att man har för många friluftsdagar i skolan. Samt att det är fler av pojkarna än flickorna som anser att det är för få friluftsdagar. Även Ekman, Hederyd och Olofsson (2006) kom fram till att fler pojkar än flickor har svarat att de tycker att det är för lite tid för friluftsupervisning. Av resultatet i min studie kan man också få fram att de flesta anser att skolan har tillräckligt med friluftsdagar men att pojkarna i större utsträckning än flickorna vill ha fler. Även detta resultat kan man koppla till Svenska Scoutförbundets statistik.

I Landskrona genomfördes år 2000 en enkätundersökning bland elever som gick första året på gymnasiet. Resultatet visar att flickor är minst lika intresserade av idrott som pojkar men de anser i högre grad att de avstår från det sociala umgänget om de idrottar för mycket. Svaren i undersökningen tolkades att den nära samvaron med kompisar är något viktigare för flickor än pojkar (Axelsson 2004). Även resultat i denna studie visar att den sociala samvaron är viktigare för flickorna än pojkarna eftersom det är de som anser att det är viktigt att man håller ihop gruppen och samarbetar.

Resultatet i min studie visar att de aktiviteter som flest elever vill göra på skolans friluftsdagar är att vara i skogen, leka, bada, vandra och cykla. Backman (2003) fann i sin studie att de vanligaste friluftaktiviteterna som eleverna provat på var vandring, skidåkning, sova i tält och skridskoåkning. Gemensamt för våra studier är vandring. Anledningen till att jag tror att våra resultat skiljer sig åt beror på att vi undersöker olika åldersgrupper.

Fält (2003:21) skriver att ”Under en veckotur på fjället, i skogen eller på vattnet får man räkna med att det kan vara både regnigt, blåsigt och kallt under någon dag. Med friluftsliv följer därmed också ett behov av ändamålsenlig utrustning”. Det som flest elever har nämnt i undersökningen som de anser är viktigt att ha med sig ute i skogen bland både flickor och pojkar är matsäcken. Detta kan bero på att de tänker på vad som de skall ha med sig när de går till skogen när de går ut med skolan. Men det kan också vara så att många som gör utflykter har med sig matsäck som mysighetsfaktor. Fält (2003:146) skriver också att ”Matlagningsrasterna under utevistelsen är viktiga för det psykiska välbefinnandet och den sociala gemenskapen. Friluftslivet är också fysiskt ansträngande”. Bra mat är nödvändigt för att vi skall orka röra på oss, vara pigga, glada, hålla humöret uppe och klara av olika situationer man kan råka ut för. Enligt Wiseman (1996:12) är överlevnad konsten att hålla sig vid liv, all utrustning ökar chanserna att överleva. Resultatet i undersökningen visar att näst flest röster har klädsel och stövlar fått. Detta är också viktiga produkter för att trivas och överleva i naturen. Det skall vara roligt att vara i skogen och då är det viktigt att man har kläder och skor för ändamålet så att man inte blir kall och våt. Jag tycker Brugge, Glantz och Sandell (1999:45) sammanfattar det hela mycket bra med följande citat ”Den som är våt, kall

och hungrig struntar fullständigt i alla vackra blommor, spännande torpruiner eller intressanta myrar”.

Några av eleverna nämner kniven som en av de tre viktigaste sakerna att ha med sig ut i naturen dock fler pojkar än flickor. Vid allt friluftsliv skriver Fält (2003:48) är minibehovet en kniv. ”Kniven har varit människans trogna följeslagare sedan urminnes tider”. Exempel behövs kniv för att skaffa mat och försvara sig mm. En annan viktig sak som förvånansvärt få elever har nämnt är tändstickor. McManners (1995:58) sammanfattar tändstickorna och eldens betydelse på följande sätt ”Lägerelden avgör om man överlever eller inte. Den värmer och ger möjlighet att laga mat och håller modet uppe. Elden håller insekter och vilda djur borta, ger värme som bevarar dyrbara kalorier i kroppen, gör oätbar föda till ett uppiggande mål och torkar kläder och kängor”.

När jag skrev enkäten och bad eleverna lista upp tre saker som är bra att ha med sig ute i skogen, nämnde jag inget om att det skulle vara tre saker som man behöver för att överleva. Många svar överensstämmer ändå med instrument som är nödvändiga för att överleva. Exempelvis: eld, mat, klädsel, kniv mm. Resultatet visar också att eleverna tänker säkerhetsmässigt när de väljer mobiltelefon och förbandslåda. Mobiltelefonen kan användas som ett modernt redskap att skaffa hjälp och rädda liv med. I boken ”Överleva i vildmarken. Den praktiska handboken” finns en förteckning på minneslista för att överleva. Intressant är att från nästan varje rubrik har eleverna i undersökningen nämnt minst ett föremål. Ryggsäck och väskor - ryggsäck, Skydd - tält, Verktyg - kniv, Utrustning för att laga mat och äta - mat, Orienteringsutrustning - kompass, kikare, karta, ficklampa, Kläder - kläder, stövlar, Signaleringsutrustning - Visselpipa, mobiltelefon (står inte på listan), Diverse - rep, förbandslåda, tändstickor, Extra utrustning - Leksaker som frisbee.

Jag har jämfört fråga 1 och 7 (se bilaga 1) för att ta reda på hur många av eleverna som har svarat att det de vill göra på friluftsdagarna är friluftsliv. Enbart 18,5 % (10 stycken) av flickornas och 22, 7 % (10 stycken) av pojkarnas svar stämmer överens. Det kan man ju tycka är konstigt att eleverna i undersökningen väljer att göra andra aktiviteter än friluftsliv på friluftsdagarna. Möjligt är att de förknippar ”friluftsdagar” med dagar när det inte är vanlig undervisning. Jämför man idrottslärares syn på friluftsliv och friluftsdagar överensstämmer det med elevernas. I intervjuundersökningen framgick att friluftsliv var att vara utomhus medan friluftsdag är någon form av idrottsdag. Idrottsläraren på skola A tycker också att det är viktigt att det inte ska vara för mycket material inblandat när man arrangerar friluftsdagar. Han tycker innehållet ska vara enkelt och att man skall ta tillvara på det naturen erbjuder. Backman (2003) menar att ju mindre utrustning som krävs desto mer populär var aktiviteten i hans studie.

Resultatet visade att många av de aktiviteter som eleverna vill göra på friluftsdagarna redan bedrivs. Helst hade jag velat redovisa nya förslag på vad eleverna i dag önskar sig på friluftsdagarna inte vad de redan gör. Men på detta vis fick jag fram att det är uppskattade aktiviteter man gör på friluftsdagarna. De bör alltså inte bytas ut utan utvecklas till det bättre. Båda idrottslärares och några elever ville utveckla vinterverksamheterna med skidåkning och pulkaåkning.

Intressant att notera är att fler elever på skola A inte vet vad man gör på friluftsdagarna jämfört med skola B trots att de verkar ha fler friluftsdagar. En slutsats som jag drar är att skola A har mer friluftslivsundervisning eftersom idrottsläraren på den skolan är mer positivt inställd. Resultatet i diagrammen, enkäterna och intervjuerna stämmer överens om att

friluftslivsundervisningen varierar på de båda skolorna. Detta beror på olika anledningar exempelvis intresse, motivation, ekonomi, mammaledighet och andra anledningar som man ser som hinder för friluftsliv t.ex. för korta lektioner. Det finns likheter med Dahlbergs och Niskas (2005) studie som visar att de övergripande hindren med att bedriva friluftslivsundervisning är schematekniska svårigheter och tidsbrist. Annerstedt, Peitersen och Ronholt (2001:90) skriver att ”den lokala friheten vad gäller innehåll, arbetssätt och tidstilldelning till ämnet har ökat väsentligt, vilket innebär att ämnesutformningen kan variera mellan olika skolor”, det är bara att konstatera att detta resultat överensstämmer med min studie. Jag tror att skillnaden hade varit ännu större om man hade jämfört två skolors friluftslivsundervisning som ligger längre ifrån varandra. Till exempel en i norra och en i södra delen av Sverige. ”Skolans geografiska läge och de speciella klimat- och terrängförhållandena på platsen kommer helt naturligt också att avspeglade sig i friluftslivsundervisningens utformning” skriver Frohm, Rosén och Söderhorn (1975:124). Jag kan inte se någon skillnad i min studie mellan de två skolornas friluftslivsundervisning som påverkas av klimatet eller terrängen. Detta tror jag också beror på att skolorna ligger i samma kommun och relativt nära varandra. Båda idrottslärarna önskade sig riktiga vinterdagar med tillgång på snö, detta påverkas i hög grad av klimatet i denna del av Sverige.

Jag tycker det borde införas fler friluftsdagar eftersom resultatet av undersökningen visar att en fjärdedel av eleverna kan tänka sig att ha fler friluftsdagar för att man på ett eller annat vis tycker om dem och anser att man har det för sällan. Jag tycker även att det finns stöd i detta påstående om man studerar vad andra forskare har kommit fram till. Brugge, Glantz och Sandell (1999) menar att de positiva effekterna som utomhusaktiviteter har på barns hälsa, motoriska utveckling och koncentration är en viktig anledning till varför naturen bör användas som ett rum för lärande. De skriver även att i den obanade terrängen tränas både koordinationsförmåga och balanssinne. Drougge (2001) skriver att upplevelser utomhus ger helhet, kreativitet, lugn, rekreation och alla sinnen aktiveras. Enligt Södergren (2004) får barnen bättre motion och hälsa och deras koncentrationsförmåga ökar om man har en varierande utomhuspedagogik. Hon skriver också att vi blir lugnare, mindre konfliktbenägna och ljudnivån sänks om vi tillbringar tid i utemiljöer. Frohm, Rosén och Söderhorn (1975) anser att friluftslivsundervisningen ger värdefulla möjligheter att vidga samhörighetskänslan och sammanhållningen. Slutligen har forskare vid Alnarps Lantbruksuniversitet kommit fram till att barn som lär utomhus är friskare, utvecklar fler färdigheter och tillägnar sig mer kunskap än elever som bara arbetar inomhus. Resultatet visar att ca. 90,8 % upplever friluftsdagarna i skolan som roliga och okey. Totalt anser bara 0,4 % av deltagarna att det är för många friluftsdagar. Detta tycker jag är ett mycket bra utfall som talar för att man ska våga använda sig av mer friluftsliv i skolan. Även Ekmans, Hederyds, Olofssons (2006) och Hallergrens (2004) studier visade att eleverna tyckte friluftsdagarna var roliga. Det krävs tid, planering och engagemang av pedagogerna men uppskattas av eleverna. Att fånga alla elevers intresse i alla ämnen kräver varierande undervisning tycker jag. Carlgren och Marton (2001:229) skriver att ”till skillnad från skolan av igår måste skolan av imorgon erbjuda variation och kännetecknas av differentiering”. Jag tycker det är viktigt att man ser till elevernas intressen, skapar sammanhang och lär med hela kroppen. Undervisningen kan inte utformas lika för alla utan det gäller att anpassa sig efter elevernas behov. Som Carlgren och Marton (2001:206) uttrycker sig ”...olika för olika - dvs. olika tidsåtgång, olika metoder, och olika vägar för olika grupper av elever att sträva efter samma mål. Alla skall lära sig samma saker - men i olika takt och på olika sätt”.

Sammanfattningsvis visar studien att flickors och pojkars syn på friluftsliv inte skiljer sig särskilt mycket åt. Skillnad som man kan uttyda i resultatet är att fler flickor än pojkar

förknippar friluftsliv med ridning. Medan fler pojkar än flickor förknippar friluftsliv med idrotter och fiske. Resultatet visar också att fler pojkar (56,8 %) än flickor (44,4 %) tycker att det är roligt med friluftsliv. Inga pojkar anser att man har för många friluftsdagar i skolan men det gör ett fåtal flickor (7,4 %). De flesta anser att skolan har tillräckligt med friluftsdagar (70,4 %) men pojkarna (38,6 %) vill i större utsträckning än flickorna (14,8 %) ha fler. Eleverna tycker att det är roligt med friluftsliv på grund av att de gillar skogen, röra på sig, lekar, frisk luft, det finns mycket att göra eller helt enkelt för att ämnet är bäst mm. 9,2 % av eleverna upplevde friluftsdagarna som tråkiga eftersom ingenting händer, gillar inte att vara utomhus eller på grund av att det är allmänt tråkigt. Sammanlagt upplever 90,8 % av eleverna friluftsdagarna i skolan som roliga och okey. Totalt anser bara 0,4 % av deltagarna att det är för många friluftsdagar. Man kan även uttyda att den sociala samvaron är viktigare för flickorna än pojkarna eftersom de anser att det är viktigt att man håller ihop gruppen och samarbetar. Det som flest elever, både flickor och pojkar, anser är viktigt att ha med sig ute i skogen är matsäcken. Därefter kommer klädsel och stövlar. Många svar överensstämmer också med instrument som är nödvändiga för att överleva såsom eld, kniv mm. Eleverna tänker även säkerhetsmässigt när de väljer mobiltelefon och förbandslåda. Friluftsliv innebär enligt studien att vara utomhus medan friluftsdag är någon form av idrottsdag. De aktiviteter som flest elever vill göra på skolans friluftsdagar är att vara i skogen, leka, bada, vandra och cykla. Många av dessa aktiviteter bedrivs redan på friluftsdagarna. Idrottslärarna anser att friluftsliv är ett tillfälle att vistas utomhus. Genom allemansrätten får vi vistas fritt i naturen och ta tillvara på dess tillgångar. De gillar naturen och vill nyttja den mer än vad som görs idag. De har en vision om att ta tillvara på årstidernas variationer bättre och utveckla skolans vinterdagar. Idrottsläraren på skola A ser på friluftsliv som något som är utöver idrottslektionerna medan idrottsläraren på skola B anser att det skall ingå i idrottsundervisningen och tycker därför att det är svårt att hinna med eftersom lektionerna är för korta. Idrottsläraren på skola A är nöjd med de friluftsdagar skolan arrangerar medan idrottsläraren på skola B vill utveckla idrotts- och friluftslivundervisningen mera. Friluftsdagarna på skola B har blivit färre i antal de senaste åren på grund av idrottslärarens ledighet samt ekonomiska begränsningar. Idrottslärarna anser att det viktigaste man kan lära eleverna om allemansrätten är vad man får och inte får göra i skogen. De upplever att eleverna är positiva till skolans friluftsdagar.

Jag tycker att jag har besvarat studiens syfte och frågeställningar så opartiskt som möjligt. Genom studien anser jag att jag fått större förståelse för hur eleverna och idrottslärarna på dessa skolor säger sig uppleva och arbeta med friluftsliv. Dessutom har jag fått mer insikt i hur friluftsliv påverkar kroppen både fysiskt och psykiskt på ett positivt sätt. Jag anser att friluftsliv kan tillföra mycket till skolans verksamhet. Eleverna ges möjlighet att lära med alla sinnen ämnesövergripande samt att det påverkar hälsan på ett positivt sätt.

8 Slutord

Friluftsliv är för mig alla sinnesupplevelser och aktiviteter som sker i naturen. Jag anser att friluftsliv är en pedagogik som har många fördelar. Genom friluftsliv får eleverna kunskap om allemansrätten och lär sig att ta hand om och värna djuren och naturen. De vistas utomhus i skog och mark i frisk luft under alla årstider och får upplevelser i en miljö där de lär med alla sina sinnen. Naturen kan användas för att förstärka inläring och engagera barnen till att utforska och undersöka. Enligt mig handlar friluftsliv om att vistas i naturen och att lära sig trivas utomhus under alla årstider. Till exempel lära sig överlevnad, orientera sig, göra upp eld, hålla sig varm genom att klä sig rätt mm. Genom friluftslivaktiviteter får eleverna motorisk

träning, positiva naturupplevelser, intresse för djur, natur och miljö. Naturen är den bästa lekplatsen, det finns inga färdiga leksaker utan de måste använda sin fantasi och kreativitet. Genom leken utvecklar barn även sitt sociala samspel, sitt språk samt kunskaper inom många områden. Friluftsliv och utomhuspedagogik kan lägga grunden för miljömedvetenhet. När elever vistas i skog och mark under positiva former skapas positiv känsla för naturen. Genom upplevelser får vi erfarenheter och kunskaper. Har man kunskap skapas trygghet, säkerhet som i sin tur kan ge rekreation. Jag anser att friluftsliv är något man kan utföra hela livet eftersom det är så varierande och brett. Genom att vistas mycket utomhus förbättras elevernas och pedagogernas hälsa. Det blir en livsstil för att främja god hälsa, kamratskap, miljömedvetenhet och närhet till naturen.

Jag tycker det har varit intressant att forska om friluftsliv i skolan. Det har givit mig större inblick hur det kan fungera i verksamheterna. Samtidigt som jag har genomfört undersökningen har jag blivit än mer nyfiken på att arbeta med friluftsliv i skolan samt på att göra en undersökning om hur man jobbar med friluftsliv i skolan i norra Sverige. Det vill säga jämföra friluftslivsundervisningen mellan skolor i olika delar av Sverige.

Hela kroppen behövs

Ögon kan se och öron kan höra
Men händer vet bäst hur det känns att röra
Huden vet bäst när någon är nära
Hela kroppen behövs för att lära

Hjärnan kan tänka och kanske förstå
Men benen vet bäst hur det är att gå
Ryggen vet bäst hur det känns att bära
Hela kroppen behövs för att lära

Om vi skall lära oss nåt om vår jord
Så räcker det inte med bara ord
Vi måste få komma den nära
Hela kroppen behövs för att lära

-okänd författare

9 Källor och litteratur

9.1 Otryckta källor

Enkätundersökning utförd på 98 elever på två olika skolor i sydvästra Sverige. Undersökningen genomfördes v.45 den 10/11-05. Enkäterna finns i Therese Antonsson-Bergs ägo.

Intervjufrågor har ställts till två idrottslärare på samma skolor som enkätundersökningarna genomfördes på. Intervjuerna genomfördes på skola A 8/11-05 och på skola B den 14/11-05. Anteckningarna och bandinspelningarna finns i Therese Antonsson-Bergs ägo.

9.2 Litteratur

Andersson, Maud, Stefan Bothmer & Åkerblom, Petter (1999). *Tio år med skolträdgård*. Movium.

Annerstedt, Claes, Peitersen, Birger & Ronholt, Helle (2001). *Idrottsundervisning. Ämnet idrott och hälsas didaktik*. Göteborg: Multicare.

Antonsson-Berg, Therese, Björk-Fredriksson, Hillevi, Melander, Christian & Samadi, Gita (2004). *FRI TID? En undersökning om vad 10-åringar gör på sin fritid och vilka som påverkat deras val*. (Projektarbete inom delkursen LAU250 Människan i världen 2: Vetenskapligt tänkande, vetenskapligt arbetet och vetenskapligt förhållningssätt på lärarutbildningen). Göteborgs universitet, Humanistiska fakulteten.

Blomdahl Ulf & Elofsson Stig (1985). *Fritidsmönster med avseende på kön och socialgrupp*. ISBN 91-86768-02-6. Stockholms universitet, Sociologiska Institutionen.

Blomdahl Ulf & Elofsson Stig (1987). *Fritids- och kulturvanor i Eskilstuna- en studie av årskurserna 1-9*. Tuna Tryck.

Backman, Erik (2003). *Är det inne att vara ute? – en studie av friluftaktiviteter bland ungdomar*. (D-uppsats i pedagogik vid institutionen för samhälle, kultur och lärande, Rapport nr 3 i serien Skola- Idrott- Hälsa) Lärarhögskolan i Stockholm

Brugge, Britta, Glantz, Britta & Sandell, Klas (1999). *Friluftslivets pedagogik*. Liber AB.

Carlgren, Ingrid & Marton Ference (2001). *Lärare av i morgon*. Kristianstad:Läraryrskolans förbundet.

Carlquist, Ebba, Eskilsson, Sven Olov & Magnusson, Ninel (1981). *Friluftsverksamhet för alla*. Skolöverstyrelsen och Liber UtbildningsFörlaget.

Colnerud, Gunnel & Granström, Kjell(2002). *Respekt för läraryrket- om lärares yrkesspråk och yrkesetik*. HLS förlag.

Dahlberg, Malin & Niska, Pia (2005). *Friluftsliv på gymnasiet En jämförelse mellan friluftslags i tre svenska gymnasieskolor*. (Examensarbete vid lärarprogrammet på Idrottshögskolan i Stockholm) Idrottshögskolan i Stockholm.

- Drougge, Susanne (2001), *I Ur och Skur i skolan*. Friluftsförbundet.
- Ekman, Karina, Hederyd, Anna & Olofsson, Richard (2006). *Friluftsliv Har pojkar och flickor olika uppfattning om friluftsliv?* (Examensarbete inom lärarutbildning allmänt utbildningsområde C-nivå) Luleå tekniska universitet, Institutionen för utbildningsvetenskap.
- Frohm, Gösta, Rosén, Bo & Söderhorn, Torsten. (1975). *Friluftsliv*. Raben & Sjögren.
- Fält, Lars (2003). *Friluftsboken*. Fälth & Hässler AB.
- Hallergren, Ove (2004). *Friluftsliv i skolan Kan upplevelsebaserad undervisning inom friluftsliv leda till ökad motivation för att vistas i naturen?* (Examensarbete inom grundskolläroprogrammet 4-9 naturvetenskap, idrott och hälsa). Luleå tekniska universitet, Institution för Utbildningsvetenskap.
- Horneman, Göran & Svensson, Bertil (1979). *Frostig UGR Utveckling Genom Rörelse*. Tre Ringar AB.
- Huitfeldt, Åke (1998). *Rörelse och idrott*. Liber.
- Granberg, Ann (2000). *Småbarns utevistelse*. Liber.
- Johansson, Bengt & Skiöld Widlund, Gitten (1994). *Idrott och hälsa*. Liber Utbildning AB.
- Johansson, Bo & Svedner, Per Olov (2001). *Examensarbete i lärarutbildningen. Undersökningsmetoder och språklig utformning*. Uppsala: Kunskapsföretaget.
- Kernell, Lars-Åke (2004). *Att finna balanser*. Earbooks AB
- Klang, Göran, Skoglung, Gösta, Söderdahl, Willy & Wirdhall, Ulla (1994). *Utbildning Naturligt Vis!*. Friluftsförbundet och Stiftelsen Håll Sverige Rent.
- Kvale, Steinar (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Langlo Jagtöien, Greta & Hansen, Kolbjörn & Annerstedt, Claes (2000). *Motorik, lek och lärande*. Multicare Förlag AB.
- Läraryrket (2002). *Lärarens handbok*. Tryckindustri Information.
- McManners, Hugh (1995). *Överleva i vildmarken. Den praktiska handboken*. Bokförlaget Forum.
- Patel, Runa & Davidsson, Bo (1994). *Forskningsmetodikens grunder. Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur.
- Szczepanski, Anders (2004). *Utemiljön – en källa till kunskap*. Förskolan nr 3/2004
- Södergren, Karin (2004). "Skogen som lärobok". *Sveriges natur*. 4, 20 – 25.

Trost, Jan (2001). *Enkätboken*. Lund.

Wiseman, John (1996). *Överlevnadshandboken*. Tryckning Centraltryckeriet.

9.3 Internetmaterial

Ahlström, Ingemar (2001). *Friluftsliv i tätort. Del 1. Friluftsliv i fysisk planering. Bakgrund- Utvecklingstendenser-Exempel*.

http://www.ab.lst.se/upload/dokument/publikationer/M/Rapportserien/friluftsliv_i_tatort_R18_2001.pdf 2005-11-01

Axelsson, Jenny (2004). *Utbildnings- och forskningskonferens om idrott i Öresundsregionen*.

http://www.idrottsforum.org/features/FoU_oresund/rapport.html 2005-11-27

Fagerström, Åsa (2005). *Utelek ger friskare barn*.

<http://www.tryggabarn.nu/barn/Page9512.html> 2005-11-07

Hurtig, Elisabeth (2002). *Naturskola och utedagar. Utepedagogik i teori och praktik*.

<http://www.naturskolan.lund.se/Uteskolor/Besses/besses02.htm> 2006-04-27

Hälsofrämjandet. *Upplevelse och hälsa. Friluftslivet och folkhälsan*.

http://www.forestry.se/upplev/kunskapsbanken/old_version/upplev_halsa.jsp?id=1200
2005-11-02

Skolverket (2005/2006). *Grundskola. Idrott och hälsa*.

<http://www3.skolverket.se/ki03/front.aspx?sprak=SV&ar=0506&infotyp=23&skolform=11&id=3872&extraId=2087> 2005-11-01

Skolverket. *SKOLFS*. <http://www.skolverket.se/skolfs?id=902> 2005-11-03

Zetterlund, Karin (2003). *Hon och han. Ett diskussionsunderlag om jämställdhet i scouterna*.

http://www.ssf.scout.se/upload/files/hon_han.pdf 2005-11-13

En undersökning om friluftsliv

Pojke

Flicka

1. Vad är friluftsliv för dig?

2. Vad tycker du om skolans friluftsdagar? Roliga Okey Tråkiga

3. Varför tycker du som du gör?

4. Ge exempel på vad ni gör på skolans friluftsdagar?

5. Tycker du att skolan har tillräckligt många friluftsdagar?

För få För många Lagom

6. Varför tycker du det?

7. Vad skulle du vilja göra på friluftsdagarna i skolan?

8. Varför vill du göra just detta?

9. Vad tycker du är viktigt att tänka på när man är i naturen?

10. Vad tycker du är viktigt att ha med sig ute i skogen? Lista upp tre saker

1. _____ 2. _____ 3. _____

Manual

Berätta för mig om friluftsliv

Vad är friluftsliv för dig?

Vad är friluftsliv i skolan?

Tycker du det är viktigt med friluftsdagar i skolan? Varför?

Hur många friluftsdagar arrangerar skolan du arbetar på per läsår?

Skulle du vilja ha fler eller färre friluftsdagar på din skola?

Kan du ge exempel på vad ni gör på friluftsdagarna?

Är det någon aktivitet som du tycker saknas?

Vad tycker du om skolans friluftsdagar?

Hur upplever du, elevernas inställning till friluftsdagarna?

Vad tycker du man ska tänka på när man arrangerar friluftsdagar?

Är det något du vill tillägga om skolans friluftsverksamhet?

Hur gör du för att eleverna skall lära sig allemansrätten?

Vad anser du är viktigt att eleverna vet om allemansrätten?

(Viktigt att man ber dem man intervjuar att utveckla svaren)

Tips och idéer på friluftsverksamhet

Många pedagoger har genom tiderna påvisat lekens och naturens betydelse för barns utveckling. Detta är minst lika aktuellt idag. Att väcka intresse och engagemang för naturen kan man göra på många sätt. Genom lek kan man till exempel skapa glädje, gemenskap, trygghet och visa att det är roligt att vara utomhus. Med stycket som följer nedan vill jag ge tips och idéer på aktiviteter som man kan genomföra på undervisningen i friluftsliv. Vissa idéer är påhittade andra är inspirerade och hämtade från Friluftsförbundet och idrottsutbildningen på Göteborgs Universitet.

Friluftaktiviteter

Baka över eld eller på stormkök. Exempel: Pinnbröd, Glödkakor, Krabbelurer, Naturgodis

Bergsklättring Surra fast ett rep i ett träd, kasta ned repet för slänten, låt eleverna träna på bergsklättring.

Bygga A-bro, Rep-bro, Stege (att klättra på), Vindskydd

Frisbeegolf Markera på en karta var de olika stationerna finns. Stationerna är utmärkta med ett A4-ark där numret på stationen står skrivet. Det gäller att träffa det föremål som är markerat med frisbeen med så få kast som möjligt. Man kastar frisbeen från station till station. Man ställer sig där frisbeen landar och kastar vidare mot målet. Eleverna skall räkna hur många kast som krävs för att träffa målet. Man kan dela in eleverna så att de samarbetar två och två, de ska kasta varannan gång.

Samla ett naturföremål som säger något om dig själv. Visa och berätta för de andra.

Strövarmarsch, variant Ställ upp eleverna på ett långt led och gå framåt. Den som går sist springer förbi hela ledet. När man kommer längst fram ropar man namnet på den eleven som går sist i ledet. Proceduren upprepas.

Lekar

Akvalångkast Gruppen delas in parvis och varje par får en vattenfylld ballong. Paret skall försöka kasta ballongen sinsemellan utan att den går sönder. Avståndet ökas successivt emellan paret. Segrare är det par som lyckas kasta ballongen längst utan att den gått sönder. (Man kan ha extra vattenballonger som de förlorande paret får kasta på segrarna).

Alla byter träd Alla elever utom en ställer sig vid varsitt träd. Den eleven ropar: Alla byter träd! Då måste alla byta plats, man får inte stå vid samma träd två gånger efter varandra. Roparen tar ett ledigt träd. Den som blivit utan träd ropar: Alla byter träd! (Man måste använda samma träd hela tiden, gör man leken med små barn kan det vara bra att markera vilka träd som ingår i leken).

Variante Klassen delas in i senap, ketchup, korv och bröd (fyra grupper). Den som är utan träd ropar: Ketchup (exempelvis) då ska alla som är ketchup byta plats.

Burken En plats utses till centrum och en elev utses till jägare. Jägaren blundar och håller händerna för ögonen samtidigt som den räknar till exempelvis 30. De övriga deltagarna

gömmer sig i området (begränsad yta). Jägaren skall så fort den upptäcker någon kulla dem genom att säga deras namn vid det utsedda centrumet. BURKEN FÖR KALLE (namnet på eleven). Om deltagaren hinner före jägaren till centrum och pantar sig själva är man fri. Sista eleven kan panta alla och då får jägaren vara en omgång till. Lyckas inte detta får den som blev kullad först vara jägare.

De Onda och De Goda Tre elever utses till Onda, de får gula västar. Tre elever utses till Goda, de får blåa västar och varsin påse med låtsaspengar som det står ”De onda och de goda” på. Resten av eleverna är barn.

De Goda gömmer sig i skogen. Därefter ska barnen leta upp de Goda. När man hittar en God får man två pengar. De Onda jagar barnen, man blir tagen när de Onda säger namnet på barnen (Kalle) men de måste vara max 5 meter ifrån varandra för att det ska gillas. Blir man tagen betalar man en peng till den Onda som sagt namnet. De Goda som finns gömda i skogen ska emellanåt förflytta sig så att ingen vet var de finns. Barnen får inte hämta pengar hos bara en God utan de måste variera. Möts de Onda och de Goda morrar de åt varandra och springer vidare. Eleverna får röra sig 100 meter ifrån läraren. Det kan gå en hel lektion utan att man ser eleverna, en mycket bra konditionslek som vänder sig till elever från år 4 och uppåt.

Engelsk brännboll Eleverna delas in i två lag, hälften inne, hälften ute. Innelaget ställer sig i en kö medan utelaget sprider ut sig. Den elev som står först i kön sparkar ut fotbollen och springer runt sitt eget lag (kön), 1 p/varv. Utelaget skall fånga fotbollen (får ej använda händerna). Alla i utelaget springer till eleven som fångade bollen, ställer upp sig på ett led med särade ben. Eleven som fångade bollen rullar den genom hela lagets särade ben (tunneln). Sista eleven i tunneln tar bollen och springer till pedagogen som ropar: Bränd! Alla i innelaget skall sparka bollen en gång var sedan är det lagbyte.

Femkamp Exempel på lekar som man kan använda i fem- tiokamp:

- Floppa två i hink med blöta händer
- Kasta boll i hink eller markliggande stege eller hängande nät
- Kasta hästsko, 3 p mot pinne och 5 p runt pinne
- Kasta boll mot burkar som är uppställda i en pyramid, poäng efter antal rasade burkar
- Kasta ring runt pinne
- Pilstkastning i ringar på marken/på poängtavla
- Rulla boll så nära pinne som möjligt (med klubba), mät vem som är närmast
- Skjuta mål på målvakt
- Stövelkastning
- Terrängbana med golf/krocketutrustning
- Träffa (vattenfyllda) ballonger med pilar

Fånga färg Pedagogen hänger upp lekband i olika färger på lekytan och utser två jägare. Eleverna springer runt jägarna tills pedagogen ropar: BOET ÅR... exempelvis RÖTT. Då skyndar eleverna sig till ett rött band. Flera elever kan hålla i samma band. Jägarna skall kulla eleverna innan de får tag på banden. De som blir tagna blir nya jägare och de gamla jägarna blir fria.

Harmamman Harmamman går först på stigen, harungarna (eleverna) följer efter i ett led. Harmamman stannar plötsligt och räknar högt till 10. Under tiden harmamman räknar skall harungarna gömma sig. Efter att harmamman har räknat till 10 ropar hon namnen på dem hon

ser och de får komma fram. När hon inte ser fler ropar hon: "Fritt fram". Alla harungarna kommer fram, den som lyckats att gömma sig närmast harmamma utan att bli upptäckt blir ny harmamma.

Hej, hej Alla samlas i en ring. En elev är utanför ringen och knackar på ryggen på någon i ringen. Eleven säger: knack, knack är det någon hemma? Antingen kan man svara JA eller NEJ. Svarar man NEJ knackar eleven på en annan rygg. Svarar man JA springer de två åt varsitt håll på utsidan ringen, när de möts tar de varandra i handen och säger hej, hej. Eleverna fortsätter att springa runt ringen i samma riktning som tidigare till det lediga hålet. Den som kommer först ställer sig där, den som kommer sist knackar på någon annans rygg.

Hur mycket är klockan Herr Lejon Pedagoger börjar med att vara lejon. Gruppen står ca 20 meter från lejonet bakom en ritad linje i marken. Gruppen ropar: Hur mycket är klockan Herr Lejon? Lejonet svarar med valfri siffra mellan ett och tio. (Exempel, 5 Elefantsteg eller 7 myrsteget mm) Lejonet kan även ropa att det är LUNCHDAGS. Då skall alla i gruppen tillbaka bakom linjen innan lejonet äter upp (kullar) dem. Uppåtna deltagare blir lejonbarn och hjälper till att kulla. Den som blir kvar till sist blir lejon i nästa omgång.

Jägardatten Två elever håller varandra i händerna, de är jägare. De jagar de andra eleverna och när de kullat någon blir det tre som håller varandra i händerna. När jägarna blir fyra delas gruppen på mitten och det blir två jägarpar. Leken fortsätter tills alla elever har blivit jägare.

Katt och rått Alla står i en ring och håller varandra i händerna. En elev utses av pedagoger till katt och skall vara på utsidan ringen. En annan elev utses till rått och skall vara inuti ringen. Katten skall försöka fånga råttan. Ringen öppnar för katten och råttan genom att lyfta de sammankopplade händerna som en port. När porten är öppen får man springa igenom. Porten får öppnas och stängas när som helst. När råttan är fångad utses ny katt och rått.

Kims lek + Burr Pedagoger lägger ca 10 olika naturföremål på en vit duk på marken. Eleverna ställer sig i en ring runt duken. Eleverna får två minuter på sig att memorera vad som finns på duken därefter täcker pedagoger över naturföremålen. Eleverna får samarbeta två och två och ska leta upp likadana föremål som finns på duken. När grupperna är klara får de redovisa genom att lägga sina naturföremål på duken så att olika högar bildas (stenar i en grupp, kottar i en annan mm). Därefter samlas alla i en ring runt duken. En elev vänder sig om och en elev pekar med en pinne på något av föremålen. När alla har sett vad eleven pekade på får den andre eleven vända sig tillbaka. Denna elev frågar gruppen: Var det stenarna? Var det kottarna? När eleven säger rätt föremål ropar gruppen Burr annars svarar de fel. Vid Burr ska eleven som pekade med pinnen kulla någon av de andra eleverna. Den som blir kullad får pinnen och ska peka på ett nytt föremål. (Är det många elever i ringen jagar man inte varandra utan då är det nästas tur när det blir Burr)

Kom alla mina kycklingar På ena sidan av planen/ängen står alla kycklingar, på motsatt sida finns hönan. I mitten finns räven.

Hönan ropar: Kom alla mina kycklingar!
Kycklingarna svarar: Vi törs inte!
Hönan ropar: Varför då?
Kycklingarna svarar: För vargen!
Hönan ropar: Kom ändå!

Kycklingarna springer mot hönans bo. Blir man tagen av räven blir man också räv. Hönan byter till det tomma boet, leken fortsätter tills alla kycklingar blivit rävar.

Norsk kurragömma Pedagogen räknar till 20. Alla eleverna blundar förutom en som gömmer sig. När pedagogen räknat klart får eleverna titta och leta efter den som har gömt sig. När man hittar den som gömt sig lägger man sig bredvid. En efter en hittar eleverna gömstället och fyller på. Till slut ligger alla på samma plats. Den som först hittar den som gömt sig får gömma sig nästa omgång.

Pepparkakskull Eleverna paras ihop två och två och ställer sig med armkrok och håller den lediga armen i midjan. En elev utses till jägare, en annan blir jagad. När man blir jagad räddar man sig genom att kroka tag i någons arm. Då måste eleven på andra sidan i paret snabbt springa därifrån. Blir man tagen ska man jaga och den förre jägaren måste snabbt kroka fast i ett par för att inte bli jägare igen. Det får bara vara två i varje par, om det blivit tre har någon glömt att springa iväg.

Samla band Eleverna delas in i två lag. Båda lagen har varsitt bo som innehåller samma antal lekband. Man ska springa till motståndarens bo och hämta band (ett i taget) och lägga i sitt egna bo. Man kan kulla motståndarna som är på väg att hämta band. När man blir tagen ska man springa ett varv runt ett angivet träd för att återigen få vara med. Man kan inte kulla någon med band. Det lag som har flest band i slutet vinner.

Sista paret ut Eleverna delas in parvis och ställer upp sig efter varandra i ett led. Framför ledet står en elev med ryggen mot ledet. Den ropar: Sista paret ut! Paret som står längst bak i ledet springer framåt på var sin sida av ledet för att försöka återförenas framför den som ropat. Den elev som ropade ”Sista paret ut” ska försöka fånga en av de springande. Lyckas eleven med detta ställer sig det nya paret längst fram i ledet och den som blir över ropar ”Sista paret ut” och leken börjar om.

Snappa mössan Eleverna delas in i två lag och ställer sig i varsitt led mittemot varandra. Det skall vara ca tio meters avstånd mellan leden och på mitten lägger man en mössa eller ett lekband (man kan exempelvis markera mitten med en rockring). På signal från pedagogen springer eleverna som står först i de två leden fram för att hämta mössan, lekbandet. När man tagit mössan springer man tillbaka till sitt bo helst utan att bli kullad. Den som inte har mössan skall försöka kulla den andre. Lagen får poäng om de kommer in i sitt bo med mössan utan att bli kullad eller genom att kulla den som har mössan.

Variant: Istället för poäng får laget som vann mössan motståndaren som ny lagmedlem.

Under hökens vingar kom En elev är hök och står mitt på planen/ängen med ryggen mot gruppen.

Höken ropar: Under hökens vingar kom!

Gruppen svarar: Vilken färg?

Höken ropar: (exempelvis) rosa

Alla som har något med rosa färg på sig går över planen medan man håller handen på den rosa färgen (de är fria och kan inte kullas). De som inte har något rosa på sig ska ta sig till andra sidan utan att bli tagen av höken. När man blir tagen blir man också hök. När alla sprungit över till andra sidan, gör höken/hökarna ett nytt utrop och byter till en annan färg. Leken är slut när alla utom en har blivit hökar. Sista eleven blir vinnare och får vara hök i nästa omgång.

Frågepromenader

Naturupptäckarspår Ett alternativ till att integrera olika ämnen med friluftsliv. Sätt upp en frågepromenad i skogen. Exempel på frågor:

Varför ligger stenarna på en lång rad?

1. De har ramlat ner från berget X. Det är en gårdsgård 2. Här går gränsen mellan
Jonsered och Partille

Vad heter trädet? Titta på bladen som sitter på trädet.

1. Lönn X. Ek 2. Rönn

Balansera på trädet!

Lyssna! Vad hör du?

1. Gräshopporna X. Grodorna 2. Fåglarna

Det växer harsyra här! Smaka! Hur smakade det?

1. Syrligt X. Sött 2. Salt

Vem har ätit på kottarna?

1. Människan X. Ekorren 2. Musen

Klättra över trädet!

Hur långt är det mellan träden som är märkta med orange band? (Ge inga svarsalternativ utan låt eleverna uppskatta)

Vems spillning (bajs) är detta?

1. Rådjurets X. Rävns 2. Fågels

Vilket djur har gjort detta?

1. Skogsmusen X. Kråkan 2. Hackspetten

Hur många steg kan du ta runt stenen?

Lägg handen på stenen! Hur känns det?

1. Varmt X. Hårt 2. Mjukt

Vem har gjort hålen på trädet?

1. Hackspetten X. Myrorna 2. Spindlarna

Vad heter trädet? Titta på stammen!

1. Björk X. Bok 2. Gran

Vad är det som växer på trädet?

1. Fruktar X. Grönsaker 2. Tickor

Vad heter blomman som växer här? Jämför med bilden!

1. Ekorrhör X. Skogsstjärna 2. Liljekonvalj

Sinnesträning

Att leta efter naturföremål som berör våra sinnen

Något som är RÖTT och något som är SÖTT

Något MJUKT och något som är GRÖNT

Något som mot kinden är SKÖNT

Något VÅTT, något som doftar GOTT och något som SKRAMLAR SÅ SMÅTT

Något som är NYTT FÖR I ÅR och något som är MER ÄN 2000 ÅR

EN LARVÄTEN PINNE och EN BIT AV EN LAV

och till sist NÅGOT SOM DU VÅGAR ÄTA AV.

Parningslåten Pedagogen viskar olika djur till eleverna. När pedagogen säger till skall eleverna blunda och låta som djuret. Samtidigt går de runt och lyssnar efter likadant djurläte.

Tarzanbana Gör en bana med hjälp av ett långt rep över-, under-, runt... träd, buskar, stenar mm. Eleverna skall följa banan utan att släppa repet med handen. För att öka svårighetsgraden kan eleverna använda ögonbindel.

Trädkramare Para ihop eleverna två och två. En blundar eller använder ögonbindel och den seende leder den blundande kamraten till ett träd. Den som blundar skall ”känna in” trädet och blir sedan ledd en bit därifrån. Den som blundar får öppna ögonen och skall sedan försöka hitta tillbaka till ”sitt” träd.

Träna sinnen Förbered olika stationer i skogen där eleverna får träna sina sinnen.

Exempel på stationer:

1. Hämta något i naturen som börjar på första bokstaven i ditt namn! Visa pedagogen!
2. Öppna locket på burkarna försiktigt och lukta på innehållet!
Man får inte titta i burken! Skriv svaren på pappret! (kanel, nejlika, kardemumma)
3. Vilka föremål växer inte i granen! Skriv svaren på pappret!
4. Lyssna vad hör du? Skriv svaren på pappret!
5. Känn med handen i påsen utan att titta.
Leta på marken och plocka likadana föremål som finns i påsen och visa pedagogen!
6. Hitta ett föremål som liknar en banan! Visa pedagogen!
7. Leta upp ett föremål som är gammalt och ett föremål som är nytt! Visa dem för pedagogen!

Snöaktiviteter

Pulkatävling Varianter

- Snabbast ner
- Ta tid på 2 åk. Vem kommer närmast sin första tid
- Som ovan men med två i pulkan
- Stilpoäng: åk på eget sätt
- Stafett

Pulkabyggartävling Använd det material som finns tillgängligt. Anordna en pulkabyggartävling där deltagarna har fria händer att bygga sin egen ”drömpulka”. Byggandet

mynnar i en stor tävling där byggarna visar sin skapelses duglighet nedför en för ändamålets väl anpassande backe.

Ekipagen bedöms enligt följande:

- Snabbaste åket – ”blixtpulkan”
- Bästa bygge – ”vrålpulkan”
- Värsta bygge – ”vrakpulkan”
- Bästa idé – ”sprakpulkan”
- Bästa vurpa – ”brakpulkan”

Snöformjage Eleverna spårar ett hjul med ekrar i snön. En elev utses till jägare, de övriga placerar sig i hjulet. Eleverna får bara springa i det upptrampade spåret. När man blir kullad blir man jägare, bara en jägare åt gången. **Variant:** två jägare.

Snöfotboll Markera två mål med exempelvis konor på en snötäckt äng. Spela fotboll som vanligt men utan hörna, offside och inkast.