

ÖPPNA FÖRSKOLAN FLYTTAR UT

Kom igång med uteverksamhet

Åsa Sjögren
Stina Lindblad





Om författarna

Åsa Sjögren har arbetat med friluftsliv och folkhälsa på Upplandsstiftelsen i över tio år. Sedan 2016 har stort arbete lagts på att främja och utveckla uteverksamhet för öppen förskola.

Stina Lindblad har lång erfarenhet av utomhuspedagogik och har skrivit flera böcker i ämnet. Hon har också ett enormt engagemang för hållbar utveckling.

www.upplandsstiftelsen.se

Besöksadress: Regionens hus, Storgatan 27

E-post: info@upplandsstiftelsen.se

Författare: Åsa Sjögren och Stina Lindblad

Produktion och layout: Upplandsstiftelsen 2023

Copyright: Upplandsstiftelsen

Statliga bidrag till lokala naturvårdprojekt är medfinansiär för genomförandet av detta projekt.

ISBN 978-91-527-9070-0

FÖRORD

Att leka i dungen bredvid, ta en fika på en sten eller plocka några blåbär är enkla och billiga nöjen. Som förälder med små barn kan en kort tur till dungen mittemot vara det som räddar dagen. Men när vi tänker på utflykter i naturen glömmet vi lätt bort är att det krävs en hel del förkunskap för att kunna göra dem. Du måste till exempel veta att du faktiskt får vara i naturen och att det är okej att plocka bär. Du behöver också kunna skilja blåbär från andra bär och det är bra att kunna några kul utelekar. Den förkunskapen är inte alls självklart att unga familjer har med sig i dag.

På Upplandsstiftelsen brinner vi för att barn och vuxna ska få chansen att vara ute i naturen. 2015 kontaktade Upplandsstiftelsen Uppsala kommuns öppna förskolor för att höra om de var intresserade av att testa utomhusverksamhet. Som van utemänniska nappade dåvarande chefen Maria Norrman-Erixson direkt, hon såg möjligheterna med att vara ute. Tillsammans sökte vi LONA-medel och fick möjlighet att starta det första i en rad LONA-projekt för att utveckla verksamheten. Vi har lyckats skapa bra utedagar genom att vi fått möjlighet att bygga upp verksamheten under flera år. Att cheferna på öppna förskola sanktionerat arbetet har varit ovärderligt och utan pedagogernas engagemang hade det varit omöjligt. Ytterligare en avgörande framgångsfaktor är att Upplandsstiftelsen haft möjlighet att ha en handledare som arbetat i projekten som kunnat ta fram metoder och material, peppa och coacha personalen. Samverkan skapar en ytterligare puff och höjer kvaliteten.

När Upplandsstiftelsen och Uppsala kommun startade uteverksamhet hos öppna förskolan var tanken att ge familjer möjlighet att hitta en plats i naturen som de tyckte om och där de visste vad de kunde göra. Vi ville också ge dem möjlighet att träffa andra familjer och bli inspirerade att vara ute mer tillsammans. Verksamheten har fallit väl ut. Familjer och pedagoger trivs ute. Vi tror att många av våra besökare upptäckt att närnaturen är en bra plats att vara i.

Spelar det någon roll om de flesta inte vill ut och fika i skogen, utan mest ser den som en källa till mygg och fästingar? De senaste årens forskning har visat att vår gemensamma folkhälsa har mycket att vinna på att fler upptäcker de möjligheter som den tätortsnära naturen ger, vilket redovisas i texten nedan. Och trots att vi ofta glömmet bort det, så är mänskligheten beroende av naturen för vår existens. Den ger oss luft, mat, byggnadsmaterial och så mycket mer. Att vi ser naturen och har en relation till den är en förutsättning för att vi ska bry oss om den och förvalta den väl till våra barn och barnbarn. Att små barn och deras föräldrar trivs i naturen är ett första steg.

Karolina Vessby

Karolina Vessby, enhetschef friluftsliv, Upplandsstiftelsen

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Förord	3
Innehållsförteckning	4
Om skriften	5

ÖPPNA FÖRSKOLAN UTE

Barn har rätt att vara ute	7
Ur ett chefsperspektiv	8
En utedag i korthet	10
Att flytta ut verksamheten	11
Pedagoger från öppna förskolan berättar	14

UTEAKTIVITETER FÖR SMÅ OCH STORA

Aktiviteter som stimulerar barns utveckling	19
Djur och natur	20
Språk	30
Motorik och rörelse	38
Skapa	45

BRA ATT VETA

Nytta och vinster med uteverksamhet	53
Kläder	59
Risker kan också vara positiva utmaningar	61
Elden – betydelsen och hur man gör	63
Allemansrätten	65
Tips på material, appar med mera	70
Hur gör vi om olyckan är framme	72
Referenser	76

OM SKRIFTEN

Att flytta ut öppna förskolan i naturen

Den här boken utgår från Upplandsstiftelsens och Uppsala kommuns erfarenheter av flera års arbete med att utveckla och anpassa utedagar för öppna förskolan. Ursprungsidén var att ge barn och vuxna möjlighet att upptäcka och bli trygga i sin närnatur. Det har vi gjort genom att låta den "vanliga" öppna förskoleverksamheten flytta ut. Vissa öppna förskolor är ute en gång i veckan, andra några gånger per termin. Under arbetets gång har det visat sig att utevistelsen ger många fler positiva effekter än vi kunnat drömma om och att det finns mycket att vinna på att barn och familjer är ute.

Tänk om vi befinner oss i samma förändring som tandhälsan genomgick i början av seklet. Nu är det svårt att tänka sig en vardag utan tandborstar. Om hundra år är förhoppningsvis utevistelse och friluftsliv en lika självklar del av små barns vardag. För att komma dit är det viktigt att visa att det är värt att flytta ut verksamheten. Det krävs nya metoder och angreppssätt när öppna förskolan är ute. Det behövs kunskap för att lyckas! I den här boken hittar du praktiska tips för att flytta ut, ett smörgåsbord av utomhusaktiviteter och en sammanfattning av vad forskningen säger om nyttan och vinsterna med utevistelse. Allt för att ge våra yngsta goda förutsättningar för en bra start i livet. Vi hoppas du blir sugen på att flytta ut just din verksamhet och att du hittar svar på dina frågor.

TACK!

Vi vill först och främst rikta ett stort och hjärtligt tack till alla underbara pedagoger som byggt upp verksamheten och som generöst delat med sig av sin kompetens och sina funderingar, frågor och reflektioner om utevistelse. Alla skratt och alla varma samtal. Tack till alla barn och familjer som hängt med ut oavsett väder och hjälpt oss att bli bättre, tillsammans. Utan er ingen verksamhet. Tack till alla entusiastiska samarbetspartner som berikat och breddat uteverksamheten på så spännande sätt.



ÖPPNA FÖRSKOLAN UTE



Utomhus finns gott om utmaningar att anta tillsammans.

BARN HAR RÄTT ATT VARA UTE

Det finns forskning som visar att den fysiska omgivningen har stor betydelse för barns utveckling och hur miljön på flera sätt kan främja barns och ungas hälsa, utveckling och lärande. Barns fysiska aktivitet uttrycks genom lek och den mest fysiska och energikrävande leken sker utomhus, där miljön utmanar till rörelse och fri lek. Studier visar också att barn som får en tidig kontakt med naturen verkar behålla den som vuxen, vilket kan gynna hälsan på både kort och lång sikt (1). Enligt FN:s konvention om barnets rättigheter har alla barn under arton år rätt till en god uppväxtmiljö. I den nya stadsbebyggelsen har utrymmet för barn och unga utomhus minskat och ibland finns inget utrymme alls. Begränsade möjligheter för barn och unga att dagligen röra sig ute i sin närmiljö påverkar deras välbefinnande negativt och risken ökar för försämrad hälsa (2).

Positivt för lärande och uveckling

Den öppna förskolan kan bidra med att hjälpa och stötta föräldrar och andra vuxna i barnens omgivning att välja utomhusmiljöer som har plats för barns rörelsebehov, inspirerar till fysiska, utmanande aktiviteter och stimulerar barns nyfikenhet. Utomhusvistelse med pedagogisk inriktning leder till en lång rad positiva effekter för barns lärande och utveckling. Det finns studier som visar på ökad kognitiv förmåga, ökad koncentration och förbättrat arbetsminne men också att personlig och social utveckling gynnas av utevistelse. Dessutom utvecklas synen på ett bättre sätt när barnen får titta både nära och långt bort (3).

Enligt förskolans läroplan (Lpfö 18, s.9) ska barn ges möjlighet att utveckla kunskaper om hur våra individuella val kan bidra till en hållbar utveckling – såväl ekonomisk och social som miljömässig. Det kanske känns främmande att tänka på detta när det gäller den öppna förskolans verksamhet där barnen är mycket små. Men verksamheten riktar sig till både vuxna och barn som tillsammans kan lära sig om barnets rättigheter, utveckling och hållbarhet. Barn växer upp med snabba förändringar i sin omvärld och den öppna förskolan kan bidra till att små barn och deras vuxna lär sig att möta stora och små utmaningar tillsammans.

Oro grundad i ovana

I många fall är utemiljön mer utmanande och kanske även mer lockande än inomhusmiljön. Barn får anstränga sig lite för att kunna gå på ojämnt underlag och klättra över stock och sten. Motorik och balans får extra träning. Ändå inträffar färre allvarliga olyckor och skador utomhus än inomhus eftersom fallen ofta blir mjuka och farten anpassas efter underlaget. Det finns inte heller vassa hörn och risken är mindre för klämskador. Oro över att utomhusmiljön är läskig och farlig kan vara grundad i en ovana snarare än i verkliga faror (4). Utomhus finns inga fasta lekredskap och barnet skapar sin egen utmaning utifrån sina egna förutsättningar.

UR ETT CHEFSPERSPEKTIV



Anna Hanning, chef för Uppsala kommuns öppna förskolor.

Intervju med Anna Hanning

Min personal har svart bälte i att vara ute! Precis så är det. Visst fanns det farhågor innan vi satte i gång med uteverksamheten. Vart skulle vi gå? Skulle besökarna verkligen följa med oss ut? Skulle personalen orka ta med sig allt material som krävs till nya platser? Skulle barnen hitta på något att göra trots att leksakerna blev kvar i inomhuslokalen? Alla frågetecken har rätats ut med tiden och det råder inget tvivel om att uteverksamheten var den som tog oss igenom pandemin på ett så bra sätt, under en tid då många andra öppna förskolor fick stänga ner. Nu när vi är tillbaka i den vanliga verksamheten igen behåller vi ändå utedagar minst en gång i veckan för att både personalen och besökarna efterfrågar det och för att vi behöver få frisk luft och vädra huvudet! De argumenten skulle jag använda om en rektorskollega frågade mig om vitsen med att starta uteverksamhet.

Tanken med projektet Öppna förskolan flyttar ut, som vi satte igång tillsammans med Upplandsstiftelsen 2016, var att nå nya målgrupper som till exempel pappor, att locka föräldrar, särskilt utrikes födda ut i naturen. Vi ville också hjälpa dem att förbereda sig för den ordinarie förskolans verksamhet som bedrivs, till viss del, utomhus. Kravet från vår sida var också att uteverksamheten skulle vara enkel och hanterbar för pedagogerna eftersom öppna förskolans verksamhet inte hade någon direkt vana av att vara ute kontinuerligt. Visst har vi åkt på utflykt då och då men för att fånga fler och nya besökare i en regelbunden uteverksamhet så behöver den bedrivas nära och ofta, ibland så nära att vi ser hem till vår lokal.

Verksamheten är utomhus vissa dagar

Idag har vi färre öppet-timmar inne på öppna förskolan för att kunna vara ute men jag vill inte uttrycka det som att vi stänger för att gå ut, vi har bara förändrat arenan för verksamheten. I början kunde det kännas svårt att välja en lämplig plats. Det var också lite läskigt att lita på att många aktiviteter ute kan genomföras enbart med hjälp av de naturföremål som vi hittar i parken eller i skogsdungen. Därför följde en del leksaker och inne-material med ut när vi startade uteverksamheten. Pedagogerna behövde till en början handledning, stöttning och bekräftelse för att få syn på möjligheterna ute, vilket de fick av Upplandsstiftelsen. Många pedagoger var redan innan projektet trygga utomhus men även de andra är drivande idag. Nu vet alla att det inte är svårt att starta en eld och att det är ganska få saker som egentligen behöver tas med. Det finns en stolthet över uteverksamheten och ett språk för att beskriva varför vi går ut. Pedagogerna har också själva sagt att det faktiskt är enklare att flytta ut verksamheten utomhus en dag extra om någon kollega är sjuk. Även om uteverksamheten innebär att dra den ibland tunga materialvagnen, disk av leriga prylar och att kläderna luktar rök så är humöret på topp efter arbetsdagen.

Enkelt att mötas ute

Pedagogerna i öppna förskolan har inte mött något motstånd mot uteverksamheten bland vårdnadshavare, snarare tvärtom. De har däremot upplevt att de vuxna liksom barnen har mått bra av att gå ut och att verksamheten träffat rätt både hos friluftsvana och mer ovana föräldrar. Även de vuxna som är rädda för infektioner, överkänsliga mot parfym eller obekväma i sociala sammanhang har hittat till uteverksamheten. Utemiljön har blivit en ny mötesplats där samtal mellan föräldrar som inte tagit kontakt med varandra inomhus uppstod. Samvaron kring en eld eller under en promenad blir ofta mindre kravfylld och lugnare än inomhus. Pedagogerna får också återkommande bekräftelse på hur mycket uteverksamheten faktiskt har betytt för besökarna.

Nya arbetssätt och oväntade vinster

Att sätta i gång uteverksamheten i stor skala har inneburit ett nytt arbetssätt. Som ett utökad behov av tydlig information till besökarna, framför allt om hur de ska klä sig själva och barnen, behov av nya platser och ibland tillstånd för verksamheten. Det har också inneburit investeringar. Inköp av bra arbetskläder till pedagogerna, kärror att dra saker i och friluftsmaterial, men det har också lett till en besparing i form av minskat slitage på våra lokaler och vårt material inomhus. En lite oväntad bouseffekt av att verksamheten bedrivs i parker eller stadsnära skogsområden är att den öppna förskolans verksamhet har blivit mer synlig, fått möjlighet att förklara syftet med verksamheten och att fler besökare har hittat till oss.

Den öppna förskolan har under lång tid samarbetat med bibliotek, familjecentraler, BVC, MVC och föreningar och de hade alla svårt att hålla sin ordinarie verksamhet öppen under pandemin. Våra samarbetspartner har därför sett utedagarna som en möjlig kontaktpunkt med familjerna. Det är viktigt att flera aktörer visar att det är okej att vara ute och exempelvis läsa och att det är okej att bli skitig. Idag besöker våra samarbetspartner uteverksamheten och har, precis som vi, insett att verksamheten utomhus ger ett gyllene tillfälle att jobba både med hälsa, rörelse och språkutveckling!

Nästa steg är att göra den öppna förskolans verksamhet mobil, exempelvis med hjälp av ellådcyklar. Med dem kan pedagoger transportera sig och material till kvarterslokaler eller andra lämpliga platser där verksamhet saknas idag. Även om den öppna förskolans verksamhet inte är lagstadgad så har vi nu ett regeringsuppdrag där vi ska hjälpa till vid etablering av nyanlända familjer. Jag kan definitivt se möjligheter i att använda uteverksamheten i det uppdraget. Även om det är naturligt för mig att vara ute hade jag inte sett den möjligheten om jag inte hade provat på uteverksamhet på det här sättet. I dag kan jag inte tänka mig öppna förskolan utan uteverksamhet!



Biblioteket har följt med ut med sin bokcykel.



Inköp av nytt material har krävts men slitaget på lokaler och också minskat.



Utomhus finns mycket att upptäcka, även om leksaker också följer med ut ibland.

EN UTEDAG I KORTHET

En utedag med öppna förskolan innebär i korthet att:

- Pedagogerna flyttar ut den ordinarie verksamheten.
- Verksamheten inomhus är stängd.
- Pedagogerna möter familjer ute i naturen på en välkänd plats, gärna nära öppna förskolans ordinarie lokaler.
- Utomhus välkomnar man barn och deras vuxna i en ny omgivning som uppmuntrar till nya möten.
- Naturen i sig stimulerar fantasi samt fysisk och psykisk utveckling.
- Utemiljön erbjuder besökarna att bara vara eller att ta del av enkla naturbaserade aktiviteter.
- Välkända moment som exempelvis sångstunden återkommer ute, men kopplas gärna till årstiden och omgivningen.



Vuxna och barn hjälps åt att få uteplatsen välkomnande och säker.

ATT FLYTTA UT VERKSAMHETEN

Välja plats

Gör det enkelt! I närområdet finns oftast en skogsdunge, en glänta eller en park som passar att använda för öppna förskolans verksamhet och dit besökarna enkelt kan ta sig. Det behöver inte vara en storlagen skog. Försök att se platsen utifrån det lilla barnets perspektiv. En samling träd eller ett buskage och några stenar kan vara tillräckligt utmanande och lekfullt. Har du lyxen att ha tillgång till en skog är det förstås något alldeles extra. Men kom ihåg att ett besök på närmaste lilla grönyta är bättre än att inte gå ut alls. Oavsett vilken plats som används så finns det några viktiga faktorer att utgå ifrån:

- att kunna ha god uppsikt över platsen och deltagarna så att det finns möjlighet att stödja de andra vuxna när det behövs.
- att det finns naturliga, lagom svåra, utmaningar på platsen som ojämn mark för att öva att gå på eller träd som kan vara stöd att resa sig upp emot. Sådant som verkar obekvämt kan ofta vara en resurs.
- att det finns naturmaterial på marken. Små och stora stenar att försöka ta sig upp på eller upptäcka och undersöka. Pinnar och kvistar som kan bli rekvisita till kojor eller andra fantasifulle lekar. Löv, barr, gräs, mossor och växter som barnen får plocka skapar också en rik miljö.

Skillnaden mellan inne och ute

Barn som är ovana att vara ute kan i början ha svårt att veta vad de ska leka eller göra när de inte har sina leksaker och hemtama miljöer runt omkring sig. De vuxna som deltar i öppna förskolans aktiviteter kan vara ännu mer vilsna och osäkra i vad de kan hitta på utomhus tillsammans med sina barn om de inte går till en iordninggjord lekplats.

För många barn tar snart nyfikenheten över och genom lite uppmuntran från de vuxna kan de snart komma i gång med spontan lek. För att de vuxna ska komma igång kan det krävas förslag på konkreta aktiviteter och kanske också en beskrivning av vad nyttan med aktiviteterna är för att de ska känna sig bekväma att prova dem. I kapitlet Aktiviteter finns förslag på uppdrag, lekar och övningar som passar att göra för barn i olika åldrar tillsammans med vuxna. Där finns också information om vad barnet utvecklar för förmågor genom aktiviteterna, exempelvis balans, finmotorik, grovmotorik, rumsuppfattning eller språkförmåga.



Närmaste grönyta är värdefull.



Tydlighet och trygghet

När öppna förskolans verksamhet bedrivs utomhus istället för inomhus är det en del saker som behöver vara extra tydliga för besökarna. Utomhusvistelsen ska inte upplevas som försvårande eller som ett hinder. Informera därför om:

- att mötesplatsen varken har en adress eller tydliga avgränsningar i form av väggar eller staket, beskriv istället mötesplatsen så tydligt det går så att alla hittar dit.
- att det är bra att ha med extrakläder eftersom vädret kan växla och överraska.
- att det är bra med färgstarka kläder så att vi syns bra när vi är i skogen.
- att det material som används i stor utsträckning är det som finns på platsen och att leksaker oftast inte följer med ut.
- att den medföljande vuxna har ansvar för barnet (det gäller alltid men är extra viktigt utomhus) och att pedagogen har ansvar för aktiviteterna.
- att barnet ofta blir tröttare efter ett par timmars lek ute än efter inomhuslek.
- att det alltid finns en första förbandsväska som all personal är bekant med innehållet i och hur det ska används.



God uppsikt, naturliga utmaningar och löst naturmaterial kännetecknar en bra plats.

Alla vuxna hjälps åt

Ibland förväntas det av besökande vuxna att det är pedagogen på den öppna förskolan som ska hålla alla barn sysselsatta och nöjda. Utomhus behöver barnens medföljande vuxna ta ett större ansvar än inomhus, både för aktiviteter och för att hålla koll på barnen i utemiljön. När alla vuxna hjälps åt finns det större utrymme för den öppna förskolans pedagoger att handleda och inspirera de vuxna till aktiviteter tillsammans med sina barn. Det gör att de vuxna blir mer närvarande och därför också mer delaktiga i barnens upptäckande och utforskande.

Många vuxna har lättare att vara aktiva tillsammans med sina barn när de förstår att aktiviteten hjälper och stimulerar barnets utveckling. Leken övar tal, motorik, färger, rumsuppfattning och förstärker anknytningen mellan barn och vuxen.

Flera aktiviteter samtidigt

Att låta uteplatsen innehålla flera "stationer" med aktiviteter är ett sätt att göra det lättare för barnet (och de vuxna) att koncentrera sig på sin lek/aktivitet utan att bli störd av annat som händer runt omkring. Genom att separera de mer fysiska, yviga och snabba aktiviteterna från finmotoriska lekar ges många fler barn möjlighet att få sina behov tillgodosedda. Barnet lär sig snabbt var deras favoritaktiviteter finns och känner igen sig i miljön. Barnen väljer ofta själva platser för olika aktiviteter och respekterar att ytorna används olika. De springer och klättrar vid stora stenen men myser och tar det lugnt under sagoträdet.

Väder

Uteverksamheten behöver anpassas till vädret men är vi flexibla i platsval och aktiviteter så fungerar de flesta utedagar bra oavsett väder. Under sommaren när solen gassar kan en lummig miljö som ger skugga vara lämplig att vara i. Vid regn är det önskvärt att det finns träd eller lyktstolpar att sätta upp en presenning. Den kan fungera som både regn, sol- och vindskydd. Ett vindskydd kan bli en mysig koja att leka i och förstärker känslan av att slå läger. Vindskyddet kan också göra det lättare för barn och vuxna att bo i sig och känna sig hemma på platsen. Är det kallt så behöver aktiviteterna innehålla mycket rörelse. Det gör också att barnen får extra träning i koordination och balans. Är det varmt så är det bra att ta med lite extra vatten att dricka om besökarna inte har det med sig.



*Aktiviteter att välja på!
Enkla instruktioner och material
finns i lådor eller påsar.*



En presenning mellan två träd kan fungera som skydd mot både sol, regn och vind.

PEDAGOGER FRÅN ÖPPNA FÖRSKOLAN BERÄTTAR

En dag i skogen med Gottsunda öppna förskola

Morgonen börjar med att jag kavlar upp ärmarna och gör en deg till dagens stompabakning. Sedan hjälps jag och min kollega åt att packa vagn och dramaten-väskor, och så småningom är vi redo att tåga i väg mot Gottsundagipen. Under muntra samtal går vår karavan genom Gottsunda, och snart ser vi platsen som kommit att bli mig så kär. En liten träddunge intill ett jättekast, mitt på havet av smaragdgrönt gräs.

Glädjen att baka och sjunga tillsammans

Jag sätter genast i gång med att förbereda elden, medan min kollega packar upp alla filter, leksaker och annat material som vi har med oss. Kommunen har nyligen installerat en eldstad/utegrill här, den är perfekt att tända vår eld i och sätta muurikkan över för stompabaket. Vi hjälps åt att knyta upp vår hemgjorda banner med texten "Välkommen till öppna förskolan" i träden, och snart ser vi de första familjerna styra ut sina barnvagnar i gipen och ta sikte på oss.

Det är så roligt att se glädjen hos våra besökare, särskilt när det vankas stompabak. Då kommer de stora syskonen och bakar bröd, ibland till hela familjen. Jag brukar göra mycket deg, så att jag inte behöver säga nej när någon ber att få baka en brödkaka att ta hem till sin pappa. Det brukar bli rätt svettigt att stå där, med rök i ögonen och hålla koll så att bröden blir lagom gräddade, komma ihåg vilket bröd som hör ihop med vilken familj och att alla får vara med, men det är trevligt. Det blir fina samtal över elden, möten mellan människor, och mellan människor och natur. Sedan springer barnen i väg för att titta på ekorren, gå en tipspromenad eller kanske blåsa såpbubblor.

Vid elvatiden avrundar vi bakningen och de andra aktiviteterna och samlas i en stor ring på gräsmattan och har sångstund. Vi sjunger om sniglar och älgar, kråkor och lamm, och så lille katt förstås. Barnen ser så glada ut, alla är med på sitt sätt. Vi avslutar gärna med några rörelsesånger. Om det finns stompadeg och baksugna besökare kvar – och det gör det nästan alltid – så blåser vi fart på elden igen och bakar lite till. Om jag lyfter blicken från muurikkan ser jag barn och vuxna på filter runt om på gräsmattan. Några äter, några leker, några undersöker och nästan alla pratar glatt.

Avrundar nöjda och påfyllda med frisk luft och goda skratt

Till slut är det dags att avrunda. Jag häller vatten över de glödande resterna av vår brasa, sköljer av muurikkan och låter den svalna och torka innan jag packar ner den och alla andra saker. Några familjer hjälper till att plocka ihop leksakerna som spridits ut i dungen och över gräsmattan. Sedan rullar barnvagnarna i väg, våra besökare ska gå hem och äta lunch. Vi tar en sista titt omkring oss för att se att det ser fint ut och att vi inte glömt något. Sedan tar vi vår kärra och drar i väg med den, tillbaka till öppna förskolan. Nöjda med dagen och påfyllda med frisk luft och goda skratt.



Hanna Klockars, Förskolelärare och pedagog, Gottsunda öppna förskola.

En dag i skogen med Sävjas öppna förskola

Morgonen startar med att vi gör ett par satser av stompabröds-degen. Ur frysen plockar vi fram glutenfri deg. Vi gör ofta en större sats av denna och fryser in, för att sedan lätt kunna plocka med oss ett par degklumpar av den inför varje tillfälle, för familjerna som har glutenfri kost. När vi fryser in och sedan tinar, eller när vi gör degen en dag i förväg, har vi lärt oss att det är bra att hälla på lite extra mjöl innan vi beger oss ut. För att minimera risken för en kladdig deg och kladdiga små barnhänder.

Regn eller sol?

Vi har en checklista som vi från början följde slaviskt, men med tiden har vi lärt oss vad vi ska packa, även om vi rätt ofta glömmet något. Men vi har också lärt oss att det mesta löser sig ändå, det gäller bara att vara kreativ. Men i början när vi var lite ovana så var det en extra trygghet att kunna checka av från listan för att kunna känna att vi hade kontroll på läget. Vi fortsätter att brygga kaffe och koka varmvatten, packar med kylvaror så som mjölk och smör. När vi har packat i ordning det som finns uppe i våra lokaler ser vi till att unna oss en kopp te samtidigt som vi stämmer av dagen. Om det är något särskilt på programmet, eller om det var något sedan förra veckan som vi reflekterat över och behöver bolla och tänka på inför dagen i skogen.

Under veckan har vi fått många frågor om vädret. Det har rapporterats att det ska bli redigt regn. Vi har förklarat att vi är ute oavsett; vi ställer inte in vår verksamhet på grund av vädret. Och som så ofta så hinner det ändras, det är inte regn i luften idag, lite mulet, ingen vind och vi kan ana solen där bakom molnen. Det kommer bli en fin dag ute idag!

Packa ihop och ge sig ut

Klockan blir nio och då tar vi med oss termosarna, två dunkar med färskvatten, kåsor, smör, deg och beger oss ner i källaren. Där står våra två vagnar redan färdigpackade. Om det är något som underlättar, så är det att vi aldrig packar ur dessa vagnar, utan de förvaras packade, för att det ska vara så tidseffektivt och smidigt för oss som möjligt. Saker som behöver diskas och färskvaror tar vi hand om, och detta förvarar vi uppe i våra lokaler, allt annat finns i vagnarna.

Idag hänger en presenning över vagnarna och lite sittunderlag står längs väggarna och hyllorna; det kom lite regn förra fredagen så vi har ställt upp sakerna för att de skulle torka upp. Men det går snabbt att packa ihop detta. Vi stämmer av att veden som är i vagnarna räcker och byter om till friluftsbuxor, underställ och rediga skor. Utanför öppna förskolan står en familj och väntar, som vill promenera med oss för att hitta. Det blir deras första utefredag med oss. De flesta familjerna kommer direkt till skogen, de hittar och det blir således ingen stress att hinna exakt till en viss tid. Vi går en kort promenad till skogen och får hjälp av ena barnet i den nya familjen med att putta på vår stora metallvagn.



Karin Janerås, Förskolelärare och pedagog, Sävja öppna förskola.

Ställa i ordning

Framme i skogen börjar uppdukande av materialet. Några familjer var redan på plats och hugger direkt tag i sakerna i vagnen och hjälper oss att placera ut gosedjur, ställa i ordning små bord till kaffet och brödbaket och veckla ut presenningarna. En pappa med en fyra månaders liten bebis placerar denna direkt på presenningen och hen ligger nöjt och spanar upp i trädtopparna. Ja, det kommer verkligen barn och vuxna i alla åldrar till våra utedagar! Vid elden får vi hjälp av ett par barn att ställa ordning vedklabbarna på eldfatet, rulla ut snöret som markerar en gräns för hur nära barnen får gå elden medmera. Elden är snabbt i gång och familjerna strömmar in. Nu är det snart full aktivitet vid alla våra stationer. En farmor och två barn gör jättesåpbubblor i ena hörnet av skogsplatsen, några barn går runt med sina föräldrar och gör naturbingo och letar efter mossor, olika slags kottar mm. Vid stubbarna sitter ett annat barn och hamrar ner spikar och småsyskonet är med liggandes på marken och använder spikburken som en maracas.

Full fart i skogen

Det hörs glada rop lite längre bort, jodå – blåbären går fortfarande att äta, om än lite vattniga nu! – Och titta det finns även trattkantareller idag! Familjerna börjar ta plats runt eldfat och muurikka och min kollega som vaktar elden serverar deg åt höger och vänster. Nu är det en härlig stämning över skogen. Röken från elden rör sig lite hit och dit, familjerna samtalar sinsemellan och med oss. Ett vanligt förekommande samtal är att barnen alltid verkar äta så bra just när de är ute i skogen. Vi serverar stompa, det vill säga det bröd som vi bakar i skogen och smör till det. Men en del familjer väljer att ta med sig en mattermos med lite mer matig lunch att äta innan de beger sig hemåt.



I träden häger vi upp uppgifter åt barn och föräldrar, ibland hittar vi också något att titta på i luppen.

På träden har vi satt upp lite rim och matematikfrågor som barn och föräldrar samtalar kring. Det finns också olika slags lappar som är väldigt välanvända av både stora och små. Det är spännande att stoppa i allt möjligt där; inte bara insekter utan kottar och små pinnar är också intressant att utforska när de får en annan skala. Tiden går snabbt när vi är i skogen och vips har vi tillsammans knådat och ätit 35 bröd och elden har nästan slocknat. Vi håller upp vatten i askhinken och tömmer ner eldresterna så det får stå och svalna medan vi sjunger. Nu är det nämligen dags för sångstund. Även här är alltid sångpåsen med skogsdjuren packad och ligger förvarad i vagnarna. Vi har även en liten resväska som vi alltid startar sångstunden med och sjunger om allt som finns inuti. Barnen uppskattar upprepning och de flesta rör sig direkt till presenningen när de ser att vi börjar plocka fram. Även idag är den lite busiga spindeln med och det blir många skratt när den så tokigt hamnar på en av pedagogernas huvud. Barnen är delaktiga och gör rörelser och sjunger efter sina egna förmågor. I slutet av sångstunden gör vi rörelsesånger stående och har det varit kyligt så gör vi extra många av dessa för att få upp värmen.

Hopplock med hjälp

Nu är det dags att packa ihop, några familjer går direkt medan andra hjälper till, tills allt är bortplockat och ligger sorterat i vagnarna. Barnen tycker detta moment är väldigt roligt och de lär sig hantera olika material på ett meningsfullt sätt. Allt från att fälla ihop ett campingbord, till att skruva upp korkarna på dunkarna till att sortera ihop djurbilderna och lägga tillbaka i rätt påsar.

Nu har muurikkan och eldfatet svalnat och går att lägga ner direkt i jutesäcken. Vi tömmer askhinken på vatten men tar med oss askan tillbaka till öppna förskolan där den slängs. Vi vill inte smutsa ner i skogen, även om just aska är nedbrytbart, men eftersom vi är på samma ställe varje vecka så skulle det hoppa sig med askhögar. Vi vill också veta att elden verkligen slocknat så att det inte ligger och pyr någonstans. Därför brukar vi hälla på nytt vatten i askhinken när vi är tillbaka igen och låta det stå över natten. Vattnet håller vi på marken där eldfatet har stått, är det torrt väder, så gör vi detta även innan eldningen för säkerhetsskull. På hemvägen från skogen har vi alltid sällskap av familjer och vi får hjälp av barnen med puttnig och "heja på" när vi drar våra lastade vagnar.

Nu följer några minuter av sortering nere i källaren. Har saker blivit blöta hänger vi upp dem och öppnar upp våra packpåsar för luftning. Vi tar med disk, allt från termosar, kåsor till baljan för jättesåpbubblor. Hänger upp våra ytterkläder då de luktar rätt mycket rök så vi har valt att förvara dessa bland utematerialet och inte uppe i våra lokaler. Vi slänger soporna som blivit och går till våra lokaler för att ta hand om det sista. Här tas disken om hand och sen landar vi i sofforna med en kopp te och reflekterar över dagens äventyr i skogen. Tänk att hela arton familjer tog sig ut idag!



Vid sångstunden kan vi passa på att lära oss om djuren vi kan träffa på i skogen.

UTEAKTIVITETER FÖR SMÅ OCH STORA



AKTIVITETER SOM STIMULERAR BARNNS UTVECKLING

Pedagoger vittnar om att de ser stora skillnader på hur barn leker på en iordningställd lekplats jämfört med lek i naturen. Naturen uppmuntrar barnets egen fantasi och nyfikenhet. Leksekvenserna blir längre, koncentrationen kvarstår och konflikterna blir färre än på en iordningställd lekplats (5). Många gånger räcker det med att bara gå ut och ha en gnutta tålamod. Strax har en spontan aktivitet, en lek eller ett uppdrag tagit form. Den vuxnes roll är att finnas till hands, uppmuntra och upptäcka tillsammans med barnet.

Men självklart är det bra att ha lämpliga aktiviteter på lut. Det är inte alltid fantasin räcker och ibland kanske den vuxna vill samla flera deltagare kring en gemensam aktivitet som kräver visst material. Målet är att inte behöva ta med så mycket packning ut och istället använda de naturföremål som finns på platsen för dagens aktivitet. Något som är värt att poängtera är att de flesta av aktiviteterna inte heller kräver dyr utrustning.

Här följer tips på ett antal övningar som passar att göra på många olika platser i naturen. Övningarna stimulerar barnens utveckling av bland annat språk, motorik, kreativitet, fantasi, koncentration, att sortera, rumsuppfattning och mycket mer. För varje övning nämns några av färdigheterna som barnen övar.



Övningarna i häftet stimulerar barnens utveckling.

DJUR OCH NATUR

Djur i skogen



Gosedjur från second hand-butiken funkar fint utomhus.

Djuren som lever i skogen kan ofta vara svåra att få syn på. Genom att istället använda gosedjur i form av älgar, rävar eller rådjur så introduceras dessa djur på ett lekfullt sätt till barnen. Köp gärna gosedjur från en secondhandaffär så att ni inte behöver vara rädda om dem. Det går också bra att skriva ut bilder på djur. Laminera gärna bilderna så att de kan användas många gånger.

Gör så här: Göm djuren på er utflyktsplats. Ge barnen i uppdrag att:

- leta efter djuren själva eller tillsammans med en vuxen och fundera på vad det kan vara för djur.
- räkna hur många djuren är.
- beskriva vilken färg djuren har, är det flera som har samma färg, varför har djuren just de färger de har?
- räkna hur många ben djuren har? Har alla djur lika många ben?
- välja ut ett visst djur och ta reda på mer om djuret, vad det äter, var det bor, om det finns några spår av djuret och gissa om det får plats i ryggsäcken?
- hitta lika. Barnet får en bild på ett djur och ska finna en likadan bild i skogen.

Vi övar: att känna igen skogens djur och vad de heter, motorik och rumsuppfattning, färger och antal.

Material: gosedjur eller laminerade bilder på djur.

Leta



Att leta efter något som avviker från omgivningen är spännande och roligt tycker många barn. Måla några träknappar så att de ser ut om nyckelpigor. Måla olika antal prickar på nyckelpigorna.

Gör så här: Placera ut nyckelpigorna i naturen vid er utflyktsplats. Leta tillsammans med barnen efter dem.

- Räkna ihop hur många nyckelpigor ni hittar.
- Räkna ihop hur många prickar nyckelpigorna har på ryggen.
- Låt barnen sortera nyckelpigorna utifrån antalet prickar.

Vi övar: motorik, rumsuppfattning, att räkna och sortera.

Material: träknappar som är målade till nyckelpigor, gärna med olika antal prickar.

Småkrypsfällor

Småkryp kan vara spännande att utforska och roliga att titta närmare på. Genom att tillverka egna småkrypsfällor kan man samla in myror, spindlar, skalbaggar och andra kryp. Vissa barn (och även vuxna) kan vara rädda för småkryp och då kan det vara till hjälp att stegvis få närma sig småkrypen genom att titta och undersöka.

Gör så här: Använd dig av en gammal glasslåda eller godislåda i plast. Skär ett stort hål i locket som gör det svårt för krypen som trillat ner att ta sig ur burken igen. Gräv ner burken så att locket är jämns med marken. Se till att det finns lite löv, gräs och någon pinne i burken så att krypen kan gömma sig och har något att klättra upp på om det regnar. Gräv gärna ner burken på utflyktsplatsen dagen innan ni ska dit men låt inte burken finnas kvar i flera dagar. Då kommer småkrypen att dö.

Berätta för gruppen att ni har gillrat fällor i området och att ni ska undersöka vad som har trillat i fällorna. Lyft upp burken så att alla kan se men var försiktig med småkrypen, dem lånar vi bara en liten stund. Lyft med en sked (för att inte klämna småkrypen) upp djuren och lägg dem i genomskinliga burkar, exempelvis syltburkar. Skruva på locket. Burkarna skyddar djuren och gör att barnen vågar studera dem närmare. Det är också roligt använda förstoringsglas eller lupp-burkar för att se djuren bättre. Ställ frågor till barnen:

- Hur många ben har djuret?
- Beskriv djuret, hur ser det ut?
- Vad tror du att djuret äter?
- Var tror du att djuret bor?
- Finns det andra likadana djur på er plats?
- Vad tycker du att djuret ska heta?

Avsluta med att släppa ut alla småkryp där ni fångade dem.

Vi övar: ord och begrepp, räkna, motorik och medkänsla.

Material: småkrypsfällor, genomskinliga burkar, skedar, eventuellt lappar eller förstoringsglas, papper och kriter.



En nedgrävd burk är perfekt att använda som småkrypsfälla.

Uppdragspåsar

Uppdragspåsar med spännande aktivitetskort är ett roligt sätt att dela ut uppgifter och få barn och vuxna att undersöka naturen. Uppdragskortet kan ha olika tema utifrån platsens förutsättningar, årstid eller vad ni vill träna på. Uppdragskortet kan handla om att hitta något eller att göra något, till exempel "Hämta ett löv" eller "Klättra upp på en sten". Uppdragskortet kan också vara utan text och istället föreställa en bild så att barnen själva kan se vad de ska hitta eller göra. Många äldre barn och vuxna uppskattar att uppdragen är på rim, "Plocka upp den första pinne du ser, kan du hitta fler?" eller "Krama ett träd och sedan två, hur många har du kramat då?". I de här exemplen tränar vi både språk och matematik.

Ett tips är att använda flera olika påsar med olika tema samtidigt så att deltagarna kan variera sig mellan att dra exempelvis rörelseuppdrag och språkuppdrag. Barnen kan göra uppdragen samtidigt i sin egen takt, det stora barnet hinner kanske många uppdrag och klarar mycket själv. Det mindre barnet hinner färre uppdrag och behöver kanske lite mer hjälp. Men alla är aktiva och engagerade samtidigt utan att det blir en tävling.

Gör så här: Ta fram en eller flera påsar med uppdragskort. Låt ett barn och en vuxen tillsammans ta ett kort som de tittar på/läser tyst för sig själva och sedan genomför uppdraget. Är det ett "hämtauppdrag" så ber du deltagarna komma tillbaka med det de har hämtat och förklara för dig som pedagog vad de har gjort. Bred ut en vit duk på marken och låt deltagarna lägga det de har hämtat på duken, om det var den typen av uppgift. Låt dem sedan lägga tillbaka det gamla kortet i påsen och dra ett nytt. När många uppdrag är genomförda och ni har många föremål på den vita duken så kan ni sortera föremålen tillsammans från störst till minst, från mörk till ljus, från våt till torr eller på något annat sätt som gruppen kommer på.

Variant 1. Göm ett naturföremål från platsen ni befinner er på i påsen. Låt små barn få titta ner i påsen och sedan hämta ett likadant föremål. Lite större barn kan istället stoppa ner handen och känna på föremålet och sedan försöka hämta ett likadant.

Variant 2. Låt det större barnet stoppa ner handen i påsen och beskriva med ord hur föremålet känns (mjukt, hårt, ludet, litet, långt...) och till slut vad barnet tror att det är för föremål i påsen. Ta därefter upp och titta på föremålet och upprepa de ord som barnet har sagt, "ja, det var en hård sten, den känns kall" och så vidare. Fråga också om barnet kan komma på fler sätt att beskriva föremålet nu när ni också kan titta på det, exempelvis genom att beskriva färg.

Variant 3. Be alla att vara helt tysta. Låt alla barn och vuxna stoppa ner handen i den hemliga påsen och känna i tur och ordning, utan att säga något. Be dem sedan att smyga iväg och hitta det de har känt i påsen i naturen. Det är viktigt att de håller sitt föremål hemligt! När alla är



*Påsar med hemligt innehåll.
Stoppa ner handen, känn och
gissa eller kika ner och hämta
en likadan.*

tillbaka ber du deltagarna att visa sina föremål samtidigt. Har alla hämtat likadana föremål? Lägg dem på en vit duk och jämför.

Variant 4. Istället för en påse med uppdragskort kan man använda en "loppa" med olika uppdrag. Låt barnet slå en stor tärning, räkna tillsammans prickarna. Eller låt barnet säga en siffra eller visa ett antal med sina fingrar. Gör samma antal rörelser med loppnan samtidigt som du räknar högt. Visa loppnan för barnet och be det välja färg i loppnan. Öppna fliken med den färg barnet valde och läs tillsammans uppdraget.

Vi övar: begrepp, turtagning, samarbete, färger, former och mycket mer.

Material: påsar, hemsydda eller köpta, som det inte går att se igenom, eller loppor och eventuellt tärning.



En loppa.

Naturbingo

Naturbingo kan användas för att få deltagarna att verkligen utforska platsen de har kommit till. Anpassa bingobrickan till just er plats och fyll den med bilder på olika saker du hittar där, exempelvis grus, mossa, ett eller flera olika löv eller växter. Brickan kan också innehålla bilder på stora föremål som en stubbe, en sten, en stock eller en bänk.

Gör så här: Ge deltagarna en bingobricka var och be dem hitta det som finns på brickan. Be de vuxna att hjälpa barnen att benämna sakerna de hittar: en stor sten, en mossig pinne, en liten blomma och så vidare. Ni kan också använda äggkartonger som bingobrickor. Då ligger föremålen still när man är ute och samlar.

Vi övar: motorik, ord och tal, begrepp som en och ett.

Material: bingobrickor (gärna anpassade till platsen).



Äggkartonger är praktiska bingobrickor eftersom föremålen då ligger stilla.

Skräpjakt

I Sverige har vi ju det privilegiet att vi får röra oss fritt i naturen tack vare allemansrätten. Men med det privilegiet kommer också ett ansvar, vi måste se till att inte skräpa ner eller förstöra. Därför är det bra att barnen får lära sig från början att allt vi tar med ut i naturen tar vi också med hem eller till en lämplig papperskorg eller sopsortering. Genom att alltid ha en synlig soppåse på er uteplats hjälper ni barn och vuxna att veta var de kan göra av sitt skräp. Har ni möjlighet är det bra att kunna erbjuda några olika fraktioner (exempelvis papper, brännbart, kompost) så slipper ni sortera när ni kommer hem.

Gör så här: Ta med er sopkärl ut, exempelvis papperskassar märkta med exempelvis papper, plast, metall. Ta också med er några rengjorda förpackningar eller annat "rent" skräp som barnen känner igen från sin vardag. Det kan vara allt från en tom saftflaska, en tom mjölkförpackning, en konservburk eller en toarulle. Samla barnen och diskutera vad förpackningarna är gjorda av, låt barnen gissa! Prata om att vi i Sverige samlar in förpackningar för att materialet ska kunna återvinnas och bli nya förpackningar eller andra produkter. Nämn också att djuren slipper skada sig på skräpet och att vår närmiljö blir fin och inbjudande när vi håller den ren från skräp. Sortera tillsammans de tomma förpackningarna i de olika sopkärlen.

Se er sedan omkring på den plats ni befinner er, ser barnen något som inte hör hemma i naturen? Låt barnen leta efter sådant som inte passar in i er utemiljö, plocka det i en soppåse och avsluta sedan med att sortera skräpet tillsammans med en vuxen. Det är bra om barnen har vantat på sig under den här aktiviteten. Eller att det finns en dunk med rent vatten som kan användas för att tvätta händerna. Beröm barnen (och de vuxna) när de gör rätt. Om ni passerar en återvinningsstation på vägen hem så är det roligt att tillsammans lämna det skräp ni har hittat i rätt återvinningskärl.

Vi övar: motorik, lägesord, allemansrätten och kunskap om olika material.

Material: tomma, rengjorda förpackningar, skräp som ni hittar på utflyktsplatsen, soppåsar och papperskassar.



Att plocka upp skräp ni hittar när ni är ute håller naturen fin och lär samtidigt barnen att källsortera.

Små sakletare

Nästan alla barn är sakletare och tycker om att samla på saker de hittar. Både naturföremål och saker som vi människor har lämnat efter oss. Sakletning kan bli en naturupptäckar-aktivitet men det kan också bli ett sätt att få syn på hur mycket annat än naturföremål som finns i naturen. Prata gärna om vad vi får plocka tack vare allemansrätten och vad vi inte får slänga. Allt på marken går bra att plocka men vi får inte ta färska grenar från träd eller sådant som är fridlyst. Fruktskruttar från frukter som går att odla i Sverige går bra att slänga men skal från bananer och apelsiner som ofta är besprutade, tar lång tid att bryta ner och ska därför tas med hem. Allt som vi kallar "skräp" i form av papper och plast ska förstås slängas i papperskorgen eller i återvinningen.

Gör så här: Ge barnet en burk eller en påse att samla i. Låt barnet plocka intressanta saker som finns på platsen. Uppmuntra barnet att hitta fler saker. Om barnet har svårt att själv komma igång kan ett uppdrag delas ut, exempelvis "samla kottar i burken". När barnet har letat och plockat en stund tittar ni tillsammans på alla fynden. Häll gärna ut dem på en enfärgad duk eller ett sittunderlag på marken och gör något av följande:

- Fråga om barnet vet vad de olika föremålen kallas, exempelvis kotte, pinne eller sten.
- Titta på hur föremålen ser ut. Vilka färger har de? Vilka former? Hur känns de att ta på?
- Sortera föremålen i storleksordning. Vilken är störst, en stor sten eller en lång pinne? Fyll på med fler begrepp som lång och kort eller tung och lätt.
- Undersök om några av föremålen är lika. Har barnet exempelvis samlat endast stenar så finns det ändå likheter och skillnader mellan dem.
- Räkna antalet föremål tillsammans. Hur många är det av varje sort? Är det en av något, två av något, och så vidare.
- Är det något föremål som det finns många av på platsen? Är det något som det finns bara en av? Är det något som inte borde vara där?

Samla som avslutning ihop alla föremål som inte kommer från naturen och ta med till närmaste soptunna eller återvinningsstation.

Vi övar: ord och begrepp, allemansrätten, grovmotorik, balans, finmotorik, räkneord, färg och form.

Material: burk, hink eller påse samt soppåse och enfärgad duk, eventuellt några lådor och snörstumpar.



Ta tillvara på barnets nyfikenhet



Älgen

Det finns många ljud att upptäcka i naturen men ofta glömmar vi att lyssna. Det här kan vara en fin övning för att stilla sig och öva på uppmärksamhet.

Gör så här: Sätt er tillsammans och försök att skapa en mental närkontakt med varandra. Var alldeles tysta och lyssna. Sätt händerna på huvudet och lyssna efter alla ljud som hörs, ljud långt borta, ljud nära, naturljud och andra ljud. För varje nytt ljud ni hör lyfter ni ett finger i taget. Till slut ser ni ut som älgar med stora horn. Turas om att berätta om vilka ljud ni hörde, hur kändes det? Hörde du något som de andra inte hörde?

Vi övar: uppmärksamhet, hörsel, koncentration, fingermotorik, turordning om man gör det i grupp.

Material: plats att slå sig ner på och ljuden som erbjuds.

Skogsbio

”Man ser inte skogen för alla träd.” De uttrycket har vi nog alla hört någon gång. Utemiljön erbjuder en enorm mängd detaljer, oavsett om man befinner sig i en skog eller en tätortsnära park. Den här övningen ger oss möjlighet att zooma in, öva på att stilla oss, bara vara. Utforska detaljer eller låt dig fyllas av helheten.

Gör så här: Gör som de allra yngsta barnen, ta in omgivningen med nyfikenhet och ett öppet sinne. Låt deltagarna välja en plats i naturen att sätta sig eller lägga sig på, gärna på ett sittunderlag eller en filt. Be dem att sitta tysta en stund och bara titta upp i trädkronorna eller på något litet och nära. Be dem att försöka se samspelet i naturen, känna vinden och höra naturens ljud. Fråga gärna deltagarna om de vill dela med sig av hur det kändes och vad de såg.

Vi övar: uppmärksamhet och koncentration.

Material: sittunderlag eller filt.



Även de allra yngsta gör upptäckter i naturen.

Doftburkar

Doftsinnen är starkt kopplat till våra minnen. Utmana näsan och lek med dofter. Kan du gissa vad som är i burken utan att se vad du luktar på?

Gör så här: Skaffa några burkar med hål i locket, exempelvis gamla kryddburkar. Måla burken så att det inte syns vad som är i den. Fyll varje burk med en välkänd, konstig eller oväntad doft.

Låt deltagarna öppna locket försiktigt och lukta. Vad doftar det? Vilka känslor väcks och dyker det upp några associationer?

Vi övar: doftminnen, koncentration och turordning om man gör det i grupp.

Material: övermålade kryddburkar och saker som doftar (kanel, kaffe, frukt, godis, barr, mossa...).



Vad doftar blomman egentligen?



Hemliga burkar med hemliga dofter.

Upptäckaren

Låta barnet leda vägen och se vad som fascinerar på just den plats ni befinner er. Dela barnets nyfikenhet och upptäckarlust!

Gör så här: Gå runt tillsammans och upptäck platsen. Försök se det barnet upptäcker med sina sinnen och låt barnets lust och nyfikenhet styra över tempo och aktivitet. Här kommer några exempel på aktiviteter:

- Sträck ut er på en filt och titta mot trädtopparna och himlen.
- Blunda och lyssna på vindens sus, en fågels pip och andra ljud i naturen.
- Upptäck tillsammans färger och former och benämna gärna det ni ser: en brun grankotte, ett vasst tallbarr, ett grönt grässtrå, en hård sten.
- Plaska i en vattenpöl och se hur det stänker!
- Känn på något hårt och något mjukt och prata om skillnaden.
- Hasa eller rulla ner för en sluttande backe.
- Gör mönster i snön eller i sanden.
- Lägg er på mage i gräset och leta efter småkryp.

Vi övar: ord och begrepp, balans, koordination och motorik.

Material: eventuellt en filt eller en burk.



Låt barnet upptäcka i sin takt.



Detaljer kan vara lättare att se på stora småkryp i plast.

SPRÅK

Bokstavskort

Bokstäver är spännande symboler till exempel för namn. Många barn lär sig sitt namns första bokstav väldigt tidigt. Först lär de sig att känna igen bokstaven och sedan att själva skriva den.

Gör så här: Dela ut den första bokstaven i deltagarnas namn till både barn och vuxna. Använd gärna bokstavskort som sitter fast på en klädnyppa så att de kan sättas fast på kläderna. Låt sedan deltagarna gå runt i naturen och se om de kan hitta något som börjar på samma bokstav som de själva. De kan samla en eller flera saker. Askar, burkar eller äggkartonger är roliga att samla sina saker i. För de minsta barnen är det lättare att dra en lite större plastlåda bakom sig på marken. Fäst ett dragsnöre i en gammal glass- eller godislåda så har de en stadig "vagn" utan hjul att samla i.

Lägg gärna ut en vit duk på marken där föremålen kan ligga tillsammans med respektive bokstav när barnen har samlat klart.

Variant 1: Ta fram en stort bokstavskort, exempelvis ett B. Ljuda tillsammans med deltagarna hur bokstaven låter. Be dem sedan att hämta saker i naturen som börjar på bokstaven; blad, blomma, bark. Lägg bokstaven och naturföremålen på en vit duk som kan fyllas på under dagen när deltagarna kommer på flera ord. Arbeta med en eller flera bokstäver samtidigt.

Variant 2: Häng upp några olika bokstäver i naturen runt platsen där ni är. Bokstäverna ska hänga på en plats där något börjar på just den bokstaven. Ett B hänger exempelvis på ett blad. Ett M ligger på mossan. Ett S ligger på en sten. Låt deltagarna gå runt och leta bokstäver och gissa vilket ord på just den bokstaven som finns runt den.

Vi övar: språk, ord.

Material: vita dukar och bokstavskort.



S som i stort löv, skräp, sol, stenar och svart.



"Dragvagn" utan hjul för de yngsta, gjord av en godislåda och ett snöre.

ABC-duk

Det här är ett lekfullt sätt för familjerna att öva på ord och bokstäver och samtidigt upptäcka sin närmatur. Övningen har fokus på startbokstaven på föremålen som de kan se i naturen. Det kan vara namn på föremål (substantiv), som sten eller blomma, det kan vara beskrivande ord (adjektiv) som grön eller varm och det kan vara ord som beskriver en aktivitet (verb) som ligger eller kryper. En ABC-duk tillverkar ni av ett enfärgat skyvke. Ett duschdraperi är bra eftersom det går lätt att torka av om det blir blött och smutsigt. Gör ett rutnät med exempelvis sex gånger fem rutor och skriv hela alfabetet, en bokstav tydligt i varje ruta.

Det är kul att använda en stor gemensam duk där alla som vill hjälper till. Vissa bokstäver är lättare att hitta ord för i naturen och i de rutorna blir det många olika föremål. Vissa är svåra och då får gruppen vara lite extra uppfinningsrik och fantasifull. Det går bra att använda ord på alla språk som gruppen kan.

Gör så här: Bred ut ABC-duken på marken. Ge alla som vill vara med i uppdrag att hämta två naturföremål och komma tillbaka till platsen. Fråga deltagarna vad de har hämtat, exempelvis ett blad och en kotte. Alltså bokstäverna B och K. Lägg föremålen i respektive bokstavs ruta och fråga om deltagarna kan hitta flera ord i naturen. Lägg löv på L, gräs på G och så vidare. Kotten kan också vara hård (H) eller våt (V) och ligga ner (L) eller stå upp (S). Samma föremål kan alltså passa på många ställen på duken beroende på hur det benämns. Be de vuxna att hjälpa barnen att benämna föremålen innan de lägger dem på duken. Räkna hur många rutor gruppen har fyllt när ni är klara, kanske finns det föremål i alla rutor!

Vi övar: språk, ord, räkna och motorik.

Material: ABC-duken och skogens material.



Använd alla ordklasser och språk ni kan för att fylla ABC-duken.



Ett som i ett löv, ett långt grässtrå.

En och ett

Heter det ett kotte eller en kotte? Heter det ett barr eller en barr? Den här övningen syftar till att uppmärksamma barn och vuxna på olika substantivs (namn på saker) genus. Skriv ut och laminera alla bokstäver i alfabetet, gärna flera av varje bokstav.

Gör så här: Låt deltagarna plocka föremål i naturen. Lägg ut två vita dukar på marken. Lägg ett kort med ordet "ett" på den ena duken och ordet "en" på den andra. Be deltagarna berätta vad de plockat och sedan lägga sitt naturföremål på någon av dukarna när de kommer tillbaka. Ett blad läggs på "ett"-duken. Men bladet kan också vara en växt och då hamnar det på "en"-duken. Båda är rätt! På vilken duk naturföremålen hamnar handlar alltså om hur deltagarna själva benämner föremålen.

Vi övar: språk, ord, arter.

Material: två vita dukar, kort med "en" och "ett" och skogens material.

Sortera stort och smått

Ta vara på alla spännande fynd som barnen hittar och samlar för att öva på ord och begrepp. Genom att jämföra naturföremål får barnen syn på olikheter och likheter i naturen. Aktiviteten passar att göra på alla platser och behöver inga andra material än det ni hittar på platsen.

Gör så här: Be alla deltagare att hämta ett naturföremål som de tycker är vackert. Låt deltagarna hålla i sina föremål och jämför dem i par eller små grupper. Det går också bra att lägga ner föremålen på en vit duk. Be deltagarna att exempelvis sortera föremålen från störst till minst, från längst till kortast eller från äldst till yngst. Det brukar bli många diskussioner om vad som menas med "störst" eller "äldst". Här finns inga rätt och fel. Uppmuntra till diskussion mellan barn och vuxna och hjälps åt att sortera föremålen på olika sätt efter färg, tyngd eller hur blöta, mjuka eller kalla de är.

Vi övar: jämföra och sortera, motorik och matematik.

Material: vit duk.



Allt går att sortera.

Äggkartonger med motsatsord

Att samla saker är roligt! Ännu roligare blir det om vi samlar på något särskilt, som motsatser. En äggkartong är ett bra hjälpmedel.

Gör så här: Visa barnen en stor sten och sen en liten sten. Berätta att de är motsatser. Fråga om barnen kan hitta något stort och något litet i naturen. Leta tillsammans efter något stort och något litet. Dela sedan ut äggkartonger och be deltagarna att hjälpas åt att samla föremål som är motsatser och får plats i kartongen, exempelvis lång och kort. I ett äggkartongfack ligger en lång pinne och i facket mitt emot ligger en kort pinne. Fokusera på en motsats i taget och fyll alla fack i äggkartongen med lång och kort. När deltagarna blir vana med den här övningen kan äggkartongen fyllas med flera olika motsatser. I första facket läggs exempelvis något tungt och mitt emot något lätt. I nästa fack ligger ett litet löv och i facket mitt emot ligger ett stort löv. När deltagarna har fyllt sin äggkartong med motsatser visar de sin kartong för några andra deltagare som får gissa vilka motsatser som finns i kartongen. Kanske blir det något som de som samlat inte tänkte på! Alla sätt är rätt!

Vi övar: språk, motsatsord, motorik.

Material: äggkartonger med sex fack (det går bra att dela stora äggkartonger).

Färgövning

Vid en första anblick ser mycket runt omkring oss grönt, brunt eller vitt ut, beroende på vilken årstid vi är i. Men i naturen finns nästan oändligt många färger året om. Det är inte bara blommor som har olika färger utan stenar, mossor och lavar eller barken på träd kan också skifta i många nyanser.

Gör så här: Dela ut bingobrickor med olika färger eller till de minsta, ett kort med en färg på. Be barnen hitta något i naturen med samma färg som på kortet, eller brickan, och ta med det tillbaka till er samlingsplats. Samla alla föremålen på en vit duk på marken för att de ska synas. Vissa föremål kan vara svåra att flytta, då kan ni istället gå på färgsafari och tillsammans upptäcka vilka färger barnen hittat i området. Anpassa färgerna efter årstid. Hur många nyanser av brunt, grönt, rött kan du hitta? Lägg färgerna i ordning från ljus till mörkt eller lägg alla föremål ni hittat i en färgcirkel.

Vi övar: färger, kreativitet, balans, grovmotorik och finmotorik.

Material: färgkort eller färgbrickor.





Tematräd

En övning som skapar nyfikenhet och ger inspiration till samtal.

Gör så här: Häng upp olika föremål i en buske, ett litet träd eller en trädgren. Välj gärna ett tema på sakerna ni hänger upp. Det kan till exempel vara djur, saker från ett kök, bara blå saker... Här kan man gå runt och titta, jämföra, hitta nya ord. Fråga barnet om det vet vad alla saker är och vad de heter.

Vi övar: exempelvis språk, lägesord, färger eller samband.

Material: mindre föremål som passar att hänga på grenar, snöre att fästa föremålen med.

Fiska upp en känsla

Att beskriva en känsla kan vara svårt för både barn och vuxna. Får vi ta kroppen till hjälp för att uttrycka oss så kan det gå lättare, både att uttrycka sig själv och att förstå andras känslor.

Gör så här: Lägg kort med olika känslor-ord som glad, ledsen och arg bakom ett skynke eller på en duk på marken. Känslan kan vara beskriven både med en bild och med text. Sätt ett gem på varje kort. Korten ska ligga upp och ner. Låt en deltagare fiska upp en känsla med hjälp av ett fiskespö med en magnet istället för en krok. Deltagaren tittar på kortet och ska utan att använda ljud illustrera känslan med hjälp av kroppen. Om det är svårt att vara själv så kan deltagarna fiska två och två, exempelvis barn och vuxen tillsammans, och hjälpas åt att visa känslan. De andra deltagarna gissar vilken känsla som beskrivs. Därefter får nästa person eller par fiska.

Vi övar: kroppsspråk, både eget och att avläsa andras samt motorik.

Material: känslkort – med gem, duk till fiskedamm eller att ha som sjö att fiska ur och fiskespö med magnet.



Metspö med magnet och känslkort med gem.



Vilken känsla illustreras av barnet?

Sagens plats – ett sagoträd eller en sagosten

Nya besökare kan ibland känna sig osäkra på vad de kan och får göra på utflyktsplatsen. Då kan det vara bra om det finns en plats där de kan slå sig ner och iaktta hur det fungerar och vad andra gör. En sådan plats kan exempelvis vara en "sagoträd" eller en "sagosten". Här kan föräldrarna sätta sig med sitt barn för att introduceras och anknyta till platsen eller för att få en lugn stund eller vila. Köp gärna billiga böcker om djur, natur, väder och kläder på secondhand-affärer för att undvika att förstöra era "inne-böcker".

Gör så här: Välj en plats, som erbjuder lugn och ro. Bred ut en filt och lägg några böcker på filten. Placera också ut några gosedjur för att göra platsen ännu mer tilltalande.

Vi övar: språk, anknytning och koncentration.

Material: några filtar och sittunderlag, böcker och eventuellt några gosedjur.



Sagopåse

Böcker kan sätta fart på barnens fantasi och fortsätta in i leken. Vilken figur i sagan vill de vara?. Vad hände sen? Vilken ny figur kommer och hälsar på? Packa lite olika saker som relaterar till sagan i en "sagopåse" och använd den tillsammans med barnen i leken. Innehållet kan variera beroende på saga.

Gör så här: Sätt er på en mysig plats och läs boken tillsammans med barnet. Följ med i barnets fantasi. Ställ egna frågor om sagan och svara på barnets frågor. När sagoboken är slut använder ni passande föremål för att ge fortsättningen av sagan ett eget liv. Till den lilla boken Ekorr'n satt i granen kan man till exempel göra en påse som innehåller boken, ett gosedjur som är en ekorre, en kotte och ett bandage.

Vi övar: fantasi och föreställningsförmåga.

Material: sagobok, påse med några saker som passar till bokens innehåll.





Vad har de här små figurerna för sig?

Kompisar på äventyr

Många barn tycker om att vi vuxna berättar påhittade sagor för dem. Ännu roligare är det om barnen får vara med och påverka sagornas innehåll.

Gör så här: Skapa en saga tillsammans med barnet. Använd gärna ett snöre för att avgränsa ett område där sagan utspelar sig. En avgränsad yta kan ofta vara till hjälp för att fokusera. Låt några små figurer vara deltagare i sagan. Lyssna på barnet och ställ frågor som kan leda sagan framåt.

Vi övar: fantasiförmåga, berättande, lyssnande.

Material: små figurer till sagan, ca 6 m långt snöre att avgränsa sagans plats med.

Lek med rim och ramsor

Att leka med rim och ramsor utvecklar vår språkkänsla. Genom att göra rimmade sagor och verser till en hel liten aktivitet kan vi bli mer delaktiga när barnen utvecklar sitt språk och utforskar nya ord.

Gör så här: Välj en lämplig saga på rim eller en rimmade ramsa. Skriv ut sagan och markera de rimmade orden. Laminera gärna utskriften så den klarar av utevistelse. Skriv även ut och laminera bilder på de rimmade orden. Fäst en lina mellan två träd. Läs ramsan högt för barnet, men uteslut ordet som rimmar och låt barnet gissa. Låt barnet leta upp bilden som passar med det rimmade ordet och fäst bilden på linan med en klädnypa.

Vi övar: språk, språkkänsla och fingermotorik.

Material: ramsa på rim, bilder på de rimmade orden, tvättlina, klädnypor.



Ramsa och bilder på rimmade ord.

Sånger och ramsor

Sånger och ramsor stimulerar språkutvecklingen men hjälper även till att knyta kontakt mellan barn och vuxna. Att välja ramsor och visor om djur, natur, väder och kläder kan ge kunskap om vad som skiljer ute från inne. Att använda sånger och ramsor med rörelser hjälper oss att hålla värmen under den kyliga årstiden. Ett tips är att ha en speciell sångpåse med gosedjur och andra föremål som symboliserar olika sånger. Det är också roligt att göra nya texter till kända melodier. Här kommer några exempel:

Mossvisan

Melodi: Blinka lilla stjärna
Mossan den har ingen rot
Växer ändå på vårt klot
sol och luft den näring ger
Törsten släckt när regn föll ner
Mossan den finns överallt
Oavsett om varmt och kallt

Björnmossan

Melodi: Björnen sover
Björnen sover, björnen sover på en mossgrön bädd
Björnen sover, björnen sover på en mossgrön bädd
Hon ska inte frysa
I vinter, bara mysa
För hon sover, för hon sover på sin björnmossbädd



Ta med sångstunden ut.



MOTORIK OCH RÖRELSE

Motorikbana



Många barn tycker det är spännande att följa ett rep och se vart det leder. Kanske gömmer sig några gosedjur längs vägen? Eller så slingrar sig repet upp och ner över stockar och stenar. Det blir en bana full av motoriska utmaningar. Det är viktigt att barnen känner sig trygga under hela banan, vuxna kan gå med och uppmuntra men inte hjälpa till med utmaningarna. Banorna ska vara på en sån nivå att barnen klarar dem själva.

Gör så här: Häng upp snitslar tätt eller lägg ut ett långt rep i naturen för att peka ut en motoriskt utmanande bana för små barn. Fäst repet i ett träd och låt det slingra sig fram i terrängen; över en sten, runt ett träd, under en gren, uppför en liten kulle och så. Utgå från det som finns på platsen.

Om utflyktsplatsen saknar skog och variation i naturen kan du i stället skapa egna hinder. Kanske finns det en bänk som barnen kan krypa under eller över, pinnar som barnen kan få hoppa över eller gå balansgång på och lyktstolpar som barnen kan springa runt. Koner, käppar och rockringar är också användbara i banbyggen.

Vi övar: motorik, balans, koncentration, turordning, vänta, lägesord.

Material: ett långt rep eller snitslar, eventuellt koner, rockringar och käppar.



Motorikbana med naturliga hinder och stöd.

Tipspromenad eller naturstig

Att sätta upp en tipspromenad kan vara ett trevligt och bra sätt att avgränsa er utflyktsplats och behöver nödvändigtvis inte vara en slinga med 1 X 2-frågor. Promenaden kan lika gärna bestå av flera stationer längs vägen där gosedjur ger barnet uppdrag, till exempel: hoppa fem gånger eller hämta en kotte.



Utgå från platsens möjligheter och aktuell årstid. När det är kallt ute är det bra med stationer som innehåller rörelser för att hålla värmen. På våren handlar det om att leta efter vårtecken. Enkla uppdrag som att "Hitta ett träd med löv" eller "Hitta tre små stenar" passar nästan var som helst. Om naturstigen består av uppdrag är det heller inte så viktigt i vilken ordning barnen besöker stationerna. Men naturstigen kan också vara en kort saga som bygger på att stationerna besöks i rätt ordning. Då tränas samtidigt siffror och ordningstal.

Frågorna kan också användas för att förmedla kunskap exempelvis om allemansrätten eller om vad våra vilda djur äter. För att både vuxna och barn ska lära sig något så skrivs svaret på fråga 1 ut överst på fråga 2, svaret på fråga 2 finns på fråga 3 och så vidare.

Gör så här: Fördela stationerna/frågorna längs en slinga runt eller i närheten av utflyktsplatsen, ta gärna hjälp av föräldrar för att hänga upp frågorna. Eventuellt behöver snitslar hängas upp längs slingan, mellan frågorna, för att det ska bli lätt att hitta. Dela ut papper och penna till besökarna om det behövs. Ta gärna papper från pappersåtervinningen och klipp varje A4 i fyra delar. Frågans nummer och svar behöver inte vara förskrivet på svarsarket. Om naturstigen består av endast uppdrag så behövs inga papperslappar alls! Låt deltagarna självständigt gå stigen och svara på så många frågor de vill eller orkar. Fråga gärna barnen vad de har sett, gjort och hört när de kommer tillbaka till er samlingsplats. Ta hjälp av föräldrarna för att samla in naturstigen och avsluta gärna med att prata lite extra om någon fråga, eller göra ett av uppdragen i frågestigen gemensamt innan ni går hem.

Vi övar: balans, motorik, siffror, ordningstal, färger och lägesord.

Material: kort med frågor eller uppdrag, eventuellt papper och penna.



Ett uppdrag kan vara att hitta något som vilda djur äter.



Såpbubblornas skönhet fascinerar både vuxna och barn.

Bubbeljakt

Många barn tycker om såpbubblor, att jaga dem, fånga dem, sticka hål på dem och fascineras av dess skönhet. Även vuxna brukar uppskatta lek med såpbubblor och för små barn är det bra om en vuxen är delaktig. Det finns många sätt att blåsa såpbubblor på.

Gör så här: Inled aktiviteten med att tillverka såpbubbelöglor av ståltråd eller piprensare. Skapa egna former som stjärnor, hjärtan eller fantasiformer. Tillverka mjuka öglor av garn och fäst dem mellan två pinnar. Pinnarna fungerar som handtag och den mjuka öglan skapar bubblorna. Håll såpbubbelmix i vida tråg som ni placerar på marken. Doppa öglorna i trågen och dra sedan öglan genom luften i stället för att blåsa på den. Prova också att snurra eller springa med öglan. Låt barnen gissa vilken form såpbubblan kommer att få av de olika öglorna. Räkna bubblorna och prata om dess storlek och färg. Sätt gärna fast burken med såpbubbelmix vid ett träd eller en stolpe. Då minskar risken för att burkarna välter och innehållet rinner ut. Ta med vatten till handtvätt. Det brukar bli många kladdiga små händer efter den här aktiviteten!

Vi övar: motorik, balans, rumsuppfattning, storlek, färg och antal.

Material: såpbubbelmix, vida tråg, stora öglor av garn och mindre öglor i olika former av ståltråd fastsatta på pinnar, en dunk med rent vatten.

Recept

5 dl vatten	3 dl ljummet vatten
1 dl diskmedel	1,5 dl diskmedel
0,3 dl glycerol	0,5 dl sirap

Låt gärna lösningen stå ett dygn innan ni använder den. Mixen går bra att spara under lång tid om den förvaras svalt.



Det blir mycket motorikövning av att jaga bubblor

Spika på stubbar

Den här aktiviteten kräver både fokus och motorik och många barn känner sig stora när de får prova att spika på riktigt med en hammare. Det är dock viktigt att vara tydlig med att man inte får spika i levande träd eller i stockar och stubbar som finns naturligt i skogen. Allemansrätten ger oss möjlighet att vara ute i naturen men utan att störa och förstöra. Att lämna spikar i stubbar och träd kan skada växter och djur.

Stubbarna som ni använder får gärna vara lite murkna i mitten. Då är de lite mjukare och barnen har lättare att lyckas med att slå ner spiken. Spikar som är smala men ändå har ett stort platt huvud är bra att använda. Ett tips kan vara att kontakta den avdelningen på din kommun som ansvarar för parker och friluftsliv. De kan hjälpa er att få tag på stubbar.

Gör så här: Ta med stubbar i form av tjocka skivor av en stock eller bitar av en grov, stadig plankor till utflyktsplatsen. Lägg den medhavda stubben/plankan stadigt, gärna på stumt underlag. Låt ett barn i taget vara vid varje stubbe. Förvara spikarna i en burk med ett litet hål i locket så att barnet kan pilla ut en eller ett par spikar åt gången. Be den vuxna om hjälp att sätta fast spiken med några slag innan barnet kan spika på egen hand (eller med hjälp av en vuxen). Uppmuntra till att räkna spikarna i stubben och kanske varje slag med hammaren.

Vi övar: fokus, motorik, turtagning och antal.

Material: stubbar/plankor, spikar och hammare.



Spika bara i material som ni har tagit med er.



Att bygga ett stentorn utmanar på många olika sätt.

Balansera och placera

Balans handlar inte enbart om att hålla sig på fötter. Det är också en färdighet vi behöver för att bära en bricka, balansera en trave böcker eller hälla ett fullt decilitermått med mjölk i pannkakssmeten. De här färdigheterna kan vi öva genom att lekfullt försöka flytta busiga, rulliga föremål på brickor, skärbrädor, fat med mera.

Gör så här: Börja med att låta barnen hämta ett naturföremål från platsen. Ställ fram några olika kärl och köksredskap. Låt sedan barnen använda brickor, skärbrädor, fat, slevar eller stekspadar för att flytta saker mellan olika kärl. Det kan också vara vatten som ska flyttas med en sked från en hink till en annan eller en tom toarulle som ska transporteras på en skärbräda från start till mål.

Vi övar: motorik, balans, kroppsuppfattning, koordination och avståndsbedömning.

Material: bricka, skärbräda, fat, skedar, stekspadar, slevar, stekpincetter eller andra köksverktyg, toarullar och vatten.



Att flytta vatten kräver koncentration och motorik.

Plocka och kasta

För att öva finmotorik och koordination kan man erbjuda övningar där barnen får plocka, kasta och placera saker. Ofta säger vi åt barnen att de inte ska kasta, men det är en viktig övning för att utveckla motoriska färdigheter. Att öva att kasta prick eller placera saker inom ett litet avgränsat område lägger vi grund för att kunna cykla och styra samtidigt eller bära brickan med mat i skolmatsalen.

Det är självklart viktigt att ingen skadas, kasta alltid i riktning bort från andra människor och djur.

Gör så här: Låt först barnen samla kottar, stenar eller ekollon i en hink. Lägg sedan ut några rockringar, byttor eller cirklar av snöre som barnen ska kasta prick i. Alla kan lyckas och träffa målet om avståndet är tillräckligt kort. Det går också bra att kasta med mjuka bollar.

Vi övar: fin- och grovmotorik, kroppsuppfattning, koordination och avståndsbedömning.

Material: hinkar, byttor, rockring, rep och eventuellt mjuka bollar.



Kasta prick. Träning ger färdighet.

Baby-gym

För de allra yngsta barnen kan man bygga ett "baby-gym" mellan två träd, bänkar eller liknande. Med hjälp av ett rep, klädnypor, spännande naturmaterial och kanske några lätta små mjukisdjur kan man enkelt skapa en spännande plats för de allra yngsta besökarna. Här kan man bädda mjukt mot marken med en filt. Under den kalla årstiden kan man lägga några extra sittunderlag under filten för att skydda mot markkylan.

Gör så här: Fäst ett rep på låg höjd mellan exempelvis två träd. Knyt fast öglor med en klädnyppa eller trä på andra saker som lätt går att flytta längs repet. I klädnypporna kan du sedan nypa fast lämpliga föremål.

Vi övar: motorik, avståndsbedömning.

Material: ett långt rep, några tunnare snören med klädnypor, eventuellt saker att nypa fast i klädnypporna, en filt och kanske några sittunderlag.



Kika med kikare, enkel fågelskådning

När vi är utomhus fokuserar blicken ofta på långt avstånd. Det är bra som motvikt mot allt nätsittande som vi ägnar oss åt inomhus.

För att ändra fokus och se nya detaljer i vår omgivning är att använda en kikare. Och det behöver inte alls vara en riktig kikare, utan en hemgjord kikare av toarullar går jättebra. Vill man leka fågelskådare kan man hänga upp laminerade fågelbilder som barnen får leta efter med hjälp av sina kikare.

Gör så här: Häfta ihop två toarullar med häftapparatur. Vill man att rullarna ska komma lite längre ifrån varandra kan man placera vikt papper mellan toarullarna och fästa ihop allt med tejp. Häng upp laminerade fågelbilder (gärna med namn) och låt barnen bli fågelskådare! Leta tillsammans med barnen och prata om hur fåglarna ser ut och vad de heter. Riktiga fåglar kan vara svåra att komma nära och se detaljer på. Prata istället om deras storlek, vad de gör, exempelvis flyger, hoppar eller äter, och om ni ser flera av samma sort.

Vi övar: syn, koncentration, motorik och språk.

Material: toarullar, häftapparatur eller tejp och laminerade fågelbilder.



Kikare av toarullar.

SKAPA

Färgtryck med naturmaterial

Genom att göra färgtryck med hjälp av naturmaterial kan man upptäcka former och material på uteplatsen. Ge er hän åt fantasin och ge färgtrycket liv genom att ge det ögon, armar och ben. Eller gör en tavla med de färgglada former som löv och blommor lämnar.

Gör så här: Ta med vattenlöslig hobbyfärg till er utflyktsplats. Ni behöver också "dutt-svampar" eller penslar för att applicera färgen. Stryk färg på bladets baksida, där ådringen är tydligast. Tryck bladet med färgen nedåt på ett papper. Lägg ett tidningspapper mellan bladet och handen för att barnen ska bli mindre kladdiga. Ta försiktigt bort bladet och måla på ett tunt lager ny färg om du vill göra flera tryck med samma blad.

Gör flera tryck på samma papper och skapa en figur, ett mönster eller kanske en art-tavla med flera olika blad där arternas namn antecknas bredvid trycket. Det går bra att trycka med vad som helst, låt barnet pröva sig fram och undersöka vilka former olika föremål lämnar efter sig på pappret.

Vi övar: färger, former, motorik, arter och fantasi.

Material: vattenlöslig hobbyfärg, behållare att pytsa ut färg i, "skumgummiduttare" eller penslar, papper och pennor.

Naturens egna färger

Naturen har väldigt många färger! Samla, titta nära och jämför! Gör kollage av växter eller testa att måla med blad, bär och annat ni hittar på uteplatsen.

Gör så här: Plocka växter, kottar, pinnar, bär eller svamp tillsammans. Gissa vilken färg det blir om ni använder naturmaterialet som krita. Testa och se om era gissningar stämmer.

Variant 1. Använd blad, bär och pinnar som "kritor" på ett finkornigt sandpapper. Skapa ett mönster genom att dra streck med olika naturföremål eller rita en teckning.

Variant 2. Gör kollage av naturföremål. Använd papper och lim eller fäst naturföremål på en träskiva med hjälp av gummisnoddar.

Vi övar: färger, namn på naturföremål, motorik och fantasi.

Material: finkornigt sandpapper, tunn träskiva (vykortsstorlek till A4 brukar vara lagom) och gummisnoddar.



Naturens fantasifigurer



På hösten finns massor av löv i olika färger, former och storlekar. Släpp loss fantasin tillsammans med barnen och se vilka figurer som gömmer sig bland löv och blad.

Gör så här: Samla löv på er utflyktsplats. Om det inte finns lämpliga träd på platsen kan ni plocka löv tillsammans under promenaden dit. Det går också bra att plocka löv någon dag innan, men om de börjar torka krullar de ofta ihop sig och det kan vara svårt att limma fast dem på papper. Löven får inte heller vara för blöta, torka dem med en handduk eller hushållspapper så att de går att limma fast. Lägg tillsammans med barnet en tavla av löv på pappret, låt barnet ändra om och fylla på med fler löv. När ni är nöjda tar ni upp ett löv i taget, stryker lim på baksidan och trycker sedan fast det på sin plats. Sätt sist på färdiga ögon i plast eller måla ögon, armar, ben eller andra detaljer med en penna. Kanske blev det en löv-lastbil med hjul och flak? Tavlorna håller länge om de läggs i press under en bok i några dagar. Om de inte pressas så krullar löven lätt ihop sig.

Vi övar: fingermotorik, färger, former, kreativitet och arter.

Material: papper, limstift, hushållspapper, plastögon och pennor.

Sätta ögon på allt!



Nästan vad som helst i naturen kan förvandlas till en fantasifigur. Det behövs bara några ögon så blir stenen eller pinnen en spännande figur. Kanske har stenen många ögon som en spindel eller bara ett enda öga. Föreställer figuren ett riktigt djur eller finns den bara i fantasin? Det finns många sätt att skapa ögon. Man kan måla, köpa färdiga klistermärken eller rörliga ögon eller använda häftstift som blir ett öga om en pupill målas på det med en penna.

Gör så här: Låt barnen välja ut ett naturföremål från platsen. Hjälps åt att sätta fast ögon på föremålet eller rita med penna. Var bor figuren? Heter den något? Har den någon kompis i skogen?

Vi övar: fantasi, föreställningsförmåga, motorik och anatomi.

Material: naturmaterial från platsen, ögon (häftstift, klistermärken eller dylikt) och penna.

Sätt färg på naturen

Med vattenlösliga färger som griffelkritor och vattenfärg kan vi tillåta oss att färglägga vår uteplats. Kanske finns det stenar eller en stor klipphäll, trädstammar eller några stubbar som kan bli tillfälliga målardukar. På vintern när det finns snö kan hela marken blir en stor målarduk.

Gör så här: Ställ ut vattenlösliga färger på er utflyktsplats och låt barnen bli konstnärer! Måla på naturföremål eller ta med en rulle ritpapper eller ett lakan där alla kan måla tillsammans. Bred ut papper eller lakan på marken eller häng upp mellan två träd eller lyktstolpar med hjälp av snöre och klädnypor. På vintern kan man färglägga snögubbar med utspädd hushållsfärg. Använd penslar eller håll färglösningen i sprayflaskor. Låt målarsakerna vara framme hela dagen. Studera ert konstverk innan ni går hem. Kanske kan ni fortsätta på det nästa gång ni går ut?

Vi övar: färger, motorik och fantasi.

Material: vattenlösliga färger som griffelkritor eller vattenfärg, penslar och vatten, eventuellt papper eller lakan, lina och klädnypor.



Måla på snö.



Pinnhunden

Om barnens lek med pinnar blir lite för vild kan man "göra om" pinnarna till husdjur. Bind ett snöre runt pinnen och hux flux har pinnen blivit en hund, en orm eller en fantasifigur i koppel. Kanske behöver de nya husdjuren någonstans att bo eller gå på en promenad?

Gör så här: Knyt fast ett snöre på pinnen. Låt gärna barnen vara med och bestämma vart kopplet ska sitta fast. Gör en ögla i andra ändan så blir det lättare för barnet att hålla i sitt nya husdjur. Låt husdjuren följa med på alla äventyr i skogen, äta matsäck och kanske får de också följa med hem efter dagens slut.

Vi övar: fantasi och föreställningsförmåga.

Material: snöre och en pinne.

Måla med blåbär

När det finns blåbär i skogen kan man passa på att göra konstverk av blåbärsfärg. Det går att ändra nyansen på färgen genom att tillsätta en syra eller en bas så att pH ändras. Citron är surt och ger en mer rosa nyans. Bakpulver och diskmedel är basiskt och ger en djupare blå färg.

Gör så här: Plocka blåbär tillsammans. Mosa bären och blanda ut med lite vatten. Fördela blåbärsvattnet i flera små burkar. Droppa lite citron i några av burkarna och lite bakpulver eller diskmedel i några andra och någon burk låter ni vara som den är. Måla på papper med penslar.

Vi övar: motorik, fantasi och färg.

Material: blåbär, vatten, burkar, citron, bakpulver eller diskmedel, papper och penslar.



Blåbär ger stark färg och nyanserna går att variera från rosa till mörkblått.

Mönster och mandala

Bygg en mandala tillsammans. Det vill säga en bild med mönster som repeterar sig. För de allra yngsta kan man skapa enkla mönster som exempelvis kotte, löv, kotte, löv... eller tre stenar, en blomma, tre stenar, en blomma...

Gör så här: Samla naturföremål tillsammans. Många av varje sort eller många olika sorter. Ni kan sortera föremålen i olika grupper när ni kommer tillbaka så blir det lättare att lägga ut mönstret. Läg gärna föremålen på en vit duk när ni bygger mandalan eller mönstret så syns det bättre.

Vi övar: fantasi, se och skapa mönster, leta efter lika och koncentration.

Material: naturmaterial från platsen och vit duk.



En mandala av naturmaterial.

Maskroskrull

Maskrosor finnas det gott om på vår och sommar. Passa på att utforska maskrosornas magiska stjälkar.

Gör så här: Plocka maskrosor. Strimla stjälkarna, gärna på olika vis. Strimla stjälken från blomman och ner till slutet av stjälken. Man kan också skära av stjälken och strimla båda ändarna av stjälken men spara en bit i mitten (som en smällkaramell). Lagg maskrosorna eller stjälkarna i en burk med vatten. På några få sekunder krullar stjälkarna ihop sig. Nästan som trolleri! Om man göra smala strimlor blir det många små, små krullar. Hur blir det om man bara delar stjälken på två eller tre? Testa om ni kan få maskrosen att stå av sig själv.

Vi övar: motorik, fingermotorik och fantasi.

Material: maskrosor, vatten och en burk.



Maskrosor är lätta att plocka även för mindre barn.



Tänk på att maskrosens vita saft färgar både händer och kläder.



Snödroppar växer inte fritt i naturen, fråga innan ni plockar.

Färga vita blommor

Om man plockar vita blommor (exempelvis vitsippor) och sätter i färgat vatten kommer de snart att skifta i blomvattnets färg. När växten suger upp vatten tar den med sig färgpigmentet ut i blombladen. Har blomman en tjock stjälk kan du till och med dela stjälken på längden och låta blomman dricka ur flera vaser med olika färg på vatten.

Gör så här: Plocka vita blommor tillsammans med barnen. Blanda vatten med hushållsfärg och sätt blommorna i det färgade vattnet. Vänta och se hur blomman dricker av vattnet och fyller bladen med pigment. Fråga barnen varför blomman blir färgad. För att den dricker vatten! Prata sen om att alla växter och djur behöver vatten för att överleva.

Vi övar: färger, växter och biologi.

Material: vita blommor (vitsippor går jättebra), vatten, små burkar till vaser och hushållsfärg.



Vitsippor finns det gott om på våren!

Ansiktsmålning

Förvandla era små besökare till fantasifigurer, djur eller kanske påskkärringar. Att sitta tillsammans och måla någons ansikte (eller låta sig själv målas) ger en stund av nära samvaro. Det finns giffria pennor och färgkartor för ansiktsmålning. Och på nätet kan man hitta många tips och mallar på olika figurer.

Gör så här: Sitt mitt emot barnet så ni kan se och prata med varandra. Bestäm tillsammans vilket motiv det ska bli. Kanske ett djur? Vad vet barnet om djuret? Finns det på riktigt? Lek djuret när barnet är färdigmålat! Kanske djuret får fler djurkompisar att leka med om fler barn väljer att ansiktsmåla sig. Måla inte för nära ögon och mun. Hudvänliga våtservetter kan vara bra att ha tillhands för att ta bort färg om man råkar måla fel.

Vi övar: anknytning, förtroende och färger.

Material: giffri ansiktsfärg, hudvänliga våtservetter, bilder på figurer och mönster till ansiktsmålning.



Kojor

Vi vill alla ha någonstans att bo, på riktigt och i fantasivärlden. När vi är ute i naturen kan vi bygga kojor av nedfallna pinnar och grenar. Kojan kan finnas kvar under lång tid och vara ett gemensamt pågående projekt. Om det inte finns så mycket nedfallna pinnar och grenar på uteplatsen kanske det ändå räcker till en koja för ett gosedjur eller en docka. Man kan också bygga ett hem genom att lägga pinnar platt på marken som markerar väggar och möbler. Med hjälp av fantasin kan man inreda med kottar, stenar och annat som finns på platsen. Ett stort lönnlöv kanske blir en tjustig matta eller ett täcke på sängen.

Gör så här: Samla pinnar och grenar tillsammans. Hjälptill att ordna en stadig stomme som barnen sedan kan fortsätta att täcka med grenar, gräs och löv. Gör ni mindre tvådimensionella hus kan man hjälpa till genom att fråga om det är något särskilt rum och om det finns några möbler.

Vi övar: motorik, fantasi, rumsuppfattning och föreställningsförmåga.

Material: naturmaterial från platsen som pinnar, grenar, gräs, stenar, kottar och ris.



En koja till en liten figur kan vara så enkel som några pinnar på marken.



BRA ATT VETA



NYTTA OCH VINSTER MED UTEVISTELSE

Öppna förskolan är öppen för alla och har en fantastisk möjlighet att erbjuda en rik och stimulerande verksamhet både inne och ute. Genom att erbjuda aktiviteter utomhus och påvisa vinsterna med just uteverksamhet får fler barn möjlighet till en hälsosam start i livet med goda förutsättningar till utveckling både fysiskt och psykiskt.

I det här kapitlet har vi listat några av skälen till att utevistelse är viktigt för oss människor och varför barns utveckling gynnas av att regelbundet gå ut i naturen. Det är viktigt att komma ihåg att barn har väldigt mycket kvar som ska utvecklas efter födseln och de behöver självklart rätt förutsättningar för att detta ska ske på bästa sätt. Ögon, motorik och immunförsvar är bara några saker som vi aktivt måste jobba med (6). Det kommer inte av sig själv. De barn som missar den här viktiga utvecklingen under sina första år riskerar att aldrig hinna ifatt (7).

Det handlar inte om att bli en extremäventyrare som ständigt utmanar sig själv, att vara en präktig vandrare eller att ordna Instagram-vänliga picknicker. Det handlar om en vardag som blir hållbar för vuxna och barn och som skapar grunden till god livskvalité och hälsa. Utevistelse kan vara en lösning på många hälsoproblem, även sådana som inte uppstår förrän långt senare i livet.

Ur ett evolutionärt perspektiv är vi människor mer anpassade till att leva i mycket nära samklang med naturen än till den livsstil vi har idag. De senaste hundra årens industriella och digitala revolution är ny för både våra kroppar och hjärnor och skapar såväl fysiska som psykiska utmaningar (8). Dessutom är vi människor, precis som alla andra däggdjur, lata, bekväma och evolutionärt programmerade att hushålla med energi. Det gör att vi drabbas av en rad välfärdssjukdomar som fetma och depression. Modern forskning har visat att vistelse i naturen är en av de absolut största och viktigaste nyckelfaktorerna för att hjälpa oss tillbaka till ett hälsosamt och friskt liv (9).



Utevistelse är positiv för både psykisk och fysisk utveckling.



Barn som lär känna sin närmiljö är rädda om den.



Låt barnen upptäcka naturen tidigt i livet.



Utomhusmiljön stimulerar till rörelse.

Positiv känsla för naturen

Genom att tidigt ge barnen möjlighet att få en positiv känsla för sin närmiljö ökar chansen för att de i framtiden kommer att vilja värna naturen och vara rädda om sin närmiljö. Att upptäcka och lära känna utemiljön genom olika aktiviteter gör den inbjudande, tillåtande och får både barn och vuxna att trivas (10).

Ute finns plats för alla

Lek i grön miljö underlättar samspelet mellan barn av olika ålder, kön och med eventuell funktionsvariation (2). Inomhus är det sällan önskvärt att barnen springer eller skriker. Men utomhus finns utrymme för allt. Även de barn som just den dagen har extra spring i benen eller vill utforska sin röstkapacitet kan göra det utan att bli allt för utmanande för sin omgivning.

Vuxna förebilder

Det är vi vuxna som genom vårt sätt att vara och göra som kan skapa goda vanor hos barnen och hjälpa dem att utmana sina gränser (11). Genom att erbjuda lustfyllda aktiviteter utomhus och själva vara engagerade i dem kan vuxna inspirera barn till att pröva sina gränser. När den vuxna deltar i barnets strapatser och utmaningar stärks relationen och tilliten till varandra och varandras förmåga. Genom att se och uppmuntra, stötta och utmana, gärna varje dag, förstärks också anknytningen mellan barnet och den vuxna (13). Att vistas tillsammans utomhus ökar dessutom ofta den vuxnas deltagande i barnets aktiviteter eftersom det där är lättare att motstå distraherande inslag som mobiltelefoner och jobbmejl.

Fysisk aktivitet

Mycket tyder på att barn rör mindre på sig och sitter mer stilla än tidigare. Det kan leda till en ökning av kroniska sjukdomar i framtiden (2). Barn, från 1 år, och unga behöver röra på sig, gärna utomhus, minst tre timmar per dag (13). När leken flyttar ut ökar den fysiska aktiviteten genom att utomhusmiljön stimulerar till rörelse. Utomhusleken och fysisk aktivitet frigör endorfiner, som kan hjälpa till att förbättra humöret och minska stress. Andra hälsoeffekter av fysisk aktivitet är förbättrad kondition, muskelstyrka, ett starkare immunförsvar, positiva effekter på inlärning och beslutsfattning. Hjärt-kärlhälsan och det mentala välbefinnandet ökar, särskilt stor betydelse har förebyggandet av övervikt och av benskörhet (2, 14).

Motorik

Är ute bättre än inne? Båda behövs, men vi rör oss mer om det finns träd, öppna ytor och höjdskillnader. Motorisk förmåga är en förutsättning för att kunna vara fysisk aktiv. Tid utomhus är kopplat till ökade nivåer av fysisk aktivitet hos barn. Utomhusmiljön ställer ofta högre krav och gör att fler färdigheter utvecklas (15). Den mest gynnsamma perioden att utveckla den grundläggande motoriken är i åldern 1–5 år då det sker i samklang med hjärnans utveckling. Den grundläggande motoriken är en mycket viktig bas för alla andra rörelser under resten av livet. De barn som missar att utveckla sin grundläggande motorik i den här åldern riskerar att aldrig hinna ifatt (7). Bristande motorisk utveckling jämfört med jämnåriga barn kan göra att barnet inte får samma möjligheter till sociala samspel genom att exempelvis delta i idrottsföreningars aktiviteter och fysisk spontanlek (16).



Utomhusmiljön ställer höga krav på barnens motorik.

Skador

Risntagande i lek hjälper barn att testa sina fysiska gränser och utveckla sin förmåga till varseblivning, att lära sig undvika och anpassa sig till farliga miljöer och aktiviteter (15). Studier visar också att inaktiva barn och ungdomar löper stor risk att skada sig. Risken för skador i både arbete och fritid riskerar att finnas kvar till framtida vuxenliv. Låg grundmotorik leder ofta till lågt självförtroende hos barn och ungdomar. De har inte tillräcklig koll på kropp och motorik. Om barnet känner sig fumligt eller klumpigt tidigt i livet finns det också risk att det avstår från fysisk aktivitet (17).





Övervikt och fetma

Övervikt och fetma drabbar idag ungefär hälften av den vuxna befolkningen och cirka 20 procent av barnen i Sverige. Socioekonomiskt utsatta grupper är mer överviktiga än andra. Mat och rörelsevanor avgör tillsammans med arvet barnens framtida vikt och hälsa men även den fysiska, sociala och emotionella utvecklingen. Vardagsrutiner och livsmönster skapas tidigt i livet. Många gånger långt tidigare än barnet har möjlighet att göra egna val. Därför är det oerhört viktigt att hjälpa små barn och deras föräldrar att hitta bra rutiner, kunskap om varför och hur naturvistelse kan införas i vardagslivet. Mat- och rörelsevanor har också en stor betydelse för omställningen till ett långsiktigt hållbart samhälle ur ett miljöperspektiv (11).

Blodtryck och stress

Fysisk aktivitet frigör endorfiner, som kan hjälpa till att förbättra humöret och minska stress. Studier visar att vistelse i naturen kan få människors blodtryck att sjunka. Detsamma gäller våra stresshormoner. Naturen i sig själv gör oss människor lugna. Vistelse i natur används idag som komplement till eller i stället för läkemedel för att behandla patienter (18).

Immunförsvaret

Vi människor drabbas allt mer av autoimmuna sjukdomar där kroppen attackerar sig själv. Det kan bland annat vara astma, typ 1-diabetes och eksem. Den starkaste teorin bakom den här ökningen är att barn utsätts för betydligt färre mikroorganismer och bakterier än tidigare. Immunförsvaret får för lite att göra och utsätts inte för den träning och de prövningar som det är anpassat för. Vi befinner oss för mycket i inomhusmiljöer med hög hygiennivå. Stadsmiljöer bjuder inte på den mångfald av utmaningar som immunförsvaret behöver för att bli alert och aktivt. Det börjar då reagera och angripa våra goda bakterier och celler som vi människor behöver för att fungera normalt (19). I en studie på barn i åldrarna 3–5 år som vistats utomhus, har man visat att redan efter 28 dagar fick barnen över 30 procent mer mikroorganismer och bakterier på sin hud. Det fanns även betydligt mer i tarmfloran, vilket är bra. Studien kunde också visa förbättringar i flera proteiner och celler som är direkt relaterade till immunsystemet (19).

Utomhus minska smittspridningen

I en annan studie (11) visas att utevistelse på förskolan minskar infektionerna hos barn och därmed även hos vuxna i barnens närmiljö. Ett skäl är den naturliga ventilationen utomhus. Risken att andas in smittsamma partiklar (virus, bakterier och parasiter) från någon medmänniska blir mycket mindre. Risken för kontaktsmitta minskar också eftersom vi inte, i samma utsträckning, kommer att ta på samma saker som en förkyld person har tagit i, exempelvis leksaker och handtag.



Immunförsvaret får träning när vi vistas utomhus.

Solljus och sömn

Att vara utomhus och aktiv under dygnets ljusa timmar hjälper oss människor att få en bra dygnsrytm. Vi känner oss pigga på dagen och upplever en naturlig trötthet till kvällen. En stabil dygnsrytm är ofta grundläggande för övriga goda vanor i livet och för en god sömn som är nödvändig för återhämtning. En utvilad person känner mindre oro och har större förmåga att ta kloka beslut (20).

Solljus och D-vitamin

Solens UV-strålning gör att huden kan bilda D-vitamin. D-vitamin behövs för att vi ska kunna ta upp kalcium och därigenom bygga och upprätthålla ett starkt skelett. D-vitaminbrist kan orsaka trötthet och nedstämdhet. Det är viktigt för barn som växer att få tillgång till direkt solljus utomhus regelbundet, särskilt på vintern eftersom dagarna är kortare, solljuset svagare och den största delen av huden är täckt av kläder. Studier visar att det räcker att få sol på händerna och i ansiktet cirka 20 minuter varje dag för att kroppen ska kunna producera tillräckligt med D-vitamin. Ljushyade personer producerar fem till tio gånger mer D-vitamin än mörkhyade (21, 22).

Men solstrålningen kan också bli för stark för barn som är extra känsliga. Risken för hudcancer ökar varje gång huden blir bränd. Särskilt allvarligt är det att bränna sig som barn. Små barn har mycket solkänslig hud och kan inte bilda ett lika bra pigmentskydd som vuxna (2). En försiktig exponering för solstrålningen under våren gör att huden får ett naturligt skydd. Men det är viktigt att skydda ögonen med en skuggande skärm eller solglasögon och huden med kläder och solskydd när solen är stark.



Barn behöver få tillgång till direkt solljus utomhus, särskilt på vintern.



Solen hjälper oss att producera D-vitamin.

Ögonhälsa

Enligt World Health Organization (WHO) pågår en alarmerande ökning av myopi (närsynthet) vilket också ökar risken för andra allvarliga ögonsjukdomar senare i livet (23). För varje timme per vecka som vi utsätts för närseende, ökar risken för myopi med två procent (24). I USA ägnar hälften av alla spädbarn nästan två timmar per dag åt skärmaktiviteter (24). Ett tydligt sätt att motverka detta är ökad utevistelse (26). Dagsljuset påverkar tillväxten av ögat och behövs för en normal utveckling. När barn utvecklar myopi kan det bero på att ögat växer för snabbt på längden. När vi vistas utomhus fokuserar ögat på föremål långt bort vilket gör att ögonmusklerna slappnar av och risken för onödig myopi minskar (3).



Ögonen behöver träna på att titta både nära och långt bort.

Inläring

Att lära sig saker utomhus visar sig vara extra fördelaktigt enligt forskning. Bättre skolprestationer, förbättrat arbetsminne och minskad sjukfrånvaro är bara några av fördelarna enligt en sammanställning som Friluftsrådet har gjort. Fysisk aktivitet och naturkontakt har bland annat positiva effekter på inlärningsförmågan. Undervisning och pedagogiska aktiviteter utomhus bygger ofta på att främja inflytande och delaktighet, reflektion och kreativt skapande (14) vilket dessutom hjälper barn som inte känner sig motiverade av traditionellt mer textbaserad och stillasittande inläring. Genom att erbjuda inläring utomhus kan man därför jämna ut skillnader mellan högpresterande och lågpresterande barn (27).

Barn har rätt att utveckla sina förmågor och intressen på lika villkor oberoende av könstillhörighet. Eftersom naturen är genusneutral är den därför också en utmärkt lärmiljö ur den synvinkeln (28). Barn som tidigt får en relation till naturen bygger upp en respekt och omtanke för natur som följer livet ut (5).

Hållbara barn ger hållbara vuxna!



KLÄDER

Att bedriva verksamhet utomhus innebär att både pedagoger och besökare behöver trivas och må bra oavsett årstid. Därför är en del av att mötet med familjerna att diskutera vilka kläder som passar för en utedag med öppna förskolan.

Trelagers-principen

Att utgå från trelagers-principen under den kalla årstiden är en bra utgångspunkt. Hemligheten med denna princip är att luften mellan lagren blir varm, det är därför viktigt att kläderna inte sitter för ticht. Lager ett, närmast kroppen, är ett underställ, gärna av ull som håller värmen även om det blir lite fuktigt. Men andra material fungerar också. Lager två är ett värmande lager, en tjockare tröja i ull eller fleece och om det är riktigt kallt även lite lösare byxor. Lager tre är ett vind- och vattentätt lager av exempelvis galon eller funktionsmaterial som kan andas.

Huvud, axlar, knä och tå

När kroppen blir kall så försöker den först och främst behålla kroppstemperaturen kring vitala organ inuti kroppen, därför blir vi först kalla om händer, fötter, näsa och läppar. Komplettera därför kläderna på kroppen med vantar, mössa och halsduk för att täcka så mycket hud som möjligt. På så vis minskas värmeförlusten på grund av kyla och vind. För små barn fungerar galonvantar med foder bra under höst och vår. På vintern är det toppen att ha ett par fingervantar inuti ett par vindtäta tumvantar, så kallade skalvantar. Mössan ska gå ner över öronen och gärna vara knäppt under hakan för de minsta. En halsduk som hänger kan lätt fastna när barnen leker så ett bra alternativ är en så kallad buff eller en lös polokrage som dras över barnets huvud. Det kan vara bra att komma ihåg att barn härmar vuxna. Därför är det viktigt att vara en förebild och uppmuntra de vuxna att också bära mössa och vantar.



Mössan får gärna gå ner över öronen och knäppas under hakan på små barn.



Med ett par fingervantar i tumvantarna håller händerna värmen bättre.

Anpassa klädseln

Den varma klädseln kan nu anpassas efter vilken typ av aktiviteter som barn och vuxna engagerar sig i. Under en springlek är det skönt att kunna ta av sig mössan och knäppa upp jackan eller helt ta av sig den. När det är dags att mysa vid sagoträdet är det skönt att vara riktigt varmt klädd igen.



Anpassa kläder efter aktivitet.



Bäst är skor med tjock sula och gott om utrymme för tårna.

Skor

Att hitta tillräckligt varma skor är ett bekymmer men tänk på att sulan behöver vara tjock så att den isolerar mot markens kyla. Det är också bra om skorna är rymliga så att det finns plats både för tårna och en extra socka, gärna i ull. Det är viktigt att inte skorna är för trånga. Det allra bästa är att barnen har enbart ullsockor på fötterna, utan bomullsstrumpa under. Då håller de värmen även om de blir svettiga eller fuktiga om fötterna. Ett par extra strumpor är bra att ha med för besökarna. En extra sula fångar upp fukt, isolerar och kan tas ut för att torka. Om skorna blir blöta kan de byta till torra strumpor, stoppa foten i en plastpåse och sedan sätta på den blöta skon igen. Det tricket har räddat många blöta barnfötter!

RISKER KAN OCKSÅ VARA POSITIVA UTMANINGAR

Det är lätt att se faror i utemiljön men många gånger kan farorna också vara fantastiska möjligheter för barnet att utmana sig självt, lära sig var de egna gränser går för hur mycket barnet klarar och vågar. När är det lämpligt att barnet får utforska själv och när behövs det en närvarande vuxen på plats? Täta buskage kan göra att uppsikten blir sämre, men det skapar också rum att leka i och goda chanser att hitta småkryp att bekanta sig med. Stubben kan barnet trilla från men den kan också vara ett bord i en lek eller skapa en diskussion om trädens ålder om årsringarna undersöks.

Det är viktigt att ha tänkt igenom ett förhållningssätt. Exempelvis att föräldrarna alltid måste vara tillsammans med sina barn när de utforskar klätterträdet, eller stammen som fallit till marken. Det är också bra att ha med sig argument för varför dessa aktiviteter (trots sina uppenbara risker) kan vara bra och utvecklande för barnet. Ett blåmärke är oftast inte farligt om barnet samtidigt lär sig sina begränsningar och känner sig trygg nog att våga utmana sig själv.

Vatten och is

Det finns också faror i naturen att ta på stort allvar, som vatten och is. Barn får inte leka med eller vistas vid vatten utan att en vuxen är med, det gäller både inne och ute. Ett litet barn kan drunkna i en vattenpöl och det går fort. Ett barn som hamnar i den situationen kan sällan skrika eller varna. Kring vatten och is är det därför av yttersta vikt att en vuxen finns med barnet. Låt inte detta avskräcka från lek med vatten i baljor eller i naturen. Vatten är ett fantastiskt lekredskap och går att använda på många olika sätt.



Barn får aldrig leka själva vid vatten eller is.



Flytväst åt alla!



Smultron är gott!

Barn smakar och känner

Många småbarnsföräldrar är oroliga för vad deras små barn stoppar i munnen, även om det är fullt normalt och en del av utvecklingen att barn upptäcker världen genom att smaka och känna. Här finns möjlighet till många smaksensoriska upplevelser! Men självklart ska inte barnet lämnas utan uppsikt. Pinnar, kottar, blad och stenar innehåller väldigt sällan något som kan göra barnet sjukt. Vårt immunförsvar har sedan långt före stenåldern anpassats efter att leva i och nära naturen. Klossar och andra leksaker som barnen stoppar i munnen inomhus har ofta större risk att sprida sjukdom än föremål från naturen. De kan bland annat innehålla plaster och färg som inte är hälsosamma.

Det finns mycket få organismer ute i naturen som orsakar allvarlig sjukdom hos oss människor. Svampar, blommor och andra växter kan vara giftiga men det är ganska ovanligt och smakar ofta illa. Undersök vad som växer på platsen innan deltagarna följer med ut. Om det finns något som barnen inte ska smaka på så märk ut den svampen eller växten och informera alla vuxna som deltar.



Barn upptäcker världen genom att smaka och känna.

ELDEN – BETYDELSEN OCH HUR MAN GÖR

Att elda utomhus kan vara en fantastisk upplevelse. Det kan vara en avslappnande aktivitet som hjälper till att minska stress och ångest, och samtidigt ge en känsla av lugn och ro. Elden kan skapa en känsla av gemenskap och samhörighet. Och visst är det något speciellt med doften som en brasa sprider i luften.

Men det är viktigt att tänka på säkerheten när man eldar utomhus.

Eld får bara göras på platser där det är tillåtet och aldrig när det råder eldningsförbud. Håll alltid elden under uppsikt och släck den när du är klar. Här är några tips att tänka på när du eldar utomhus:

1. Utrymme runt elden – avgränsa området runt elden med ett rep eller på annat sätt. Innanför avgränsningen får inte barnen vara.
2. Använd en iordninggjord eldstad om det finns. Ett annat alternativ är att använda ett eldfat eller en plåt som placeras på tre tomma konservburkar för att komma upp från marken. Se till att det inte finns lättantändligt material under eldfatet och håll gärna lite vatten på marken där eldfatet ska stå.
3. Håll elden under uppsikt – en vuxen måste alltid ansvara för elden. Ta hjälp av medföljande vuxna.
4. Vatten – se till att alltid ha en hink med vatten eller snö nära till hands. Den behövs både om elden råkar sprida sig och när det är dags att släcka den.
5. Askhink – en hink i metall för att bära hem aska och kol i efter att elden släckts. Eldar ni på en fast eldplats behöver ni inte ta med resterna hem.
6. Säkerhetsutrustning – ett par grova arbetshandskar och en eldfilt bör alltid finnas med.



Ved och tändkit, eldfat och grova handskar i skinn, askhink och vatten och viktigast av allt, brandfilt och första förband.

Att göra upp en eld

Du behöver torr ved, tändstickor, papper och en kniv för att göra eld, gärna en ljusstump också. Välj ved från lövträd. Då minskar risken för gnistor som sprätter iväg. Veden bör vara i mindre bitar, ungefär lika grov som en tonårings underarm. Börja med att lägga två vedträn i botten av eldstaden. Lägg luftiga bollar av tidningspapper och små torra stickor (spint) och spån ovanpå. Packa inte för tätt med spint. Elden behöver syre för att ta sig. Spint gör du genom att tälja med kniven på vedträna. Lägg en ljusstump bland spintet. Tänd med en tändsticka på tidningspappersbollarna. Stearinet smälter när papperet brinner och gör att det tar sig bättre. Tändstickor, tidningspapper, spint och ljusstumpar kallar vi ofta för tändkit. Fyll sedan på med grövre stickor. När du har stora dansande lågor kan du börja fylla på med stora vedträn.



Tänd elden men hjälp av tidningspapper, tunna stickor, som brukar kallas spint, och en ljusstump.

Att släcka elden

Skjut ihop ved och glöd så att så mycket som möjligt brinner upp innan det är dags att släcka. Häll försiktigt vatten på elden om du eldar i en fast eldstad. Tänk på att det kommer att ryka en hel del. Kolet och askan kan ligga kvar i eldstaden. Om du eldar på eldfat eller plåt behöver du ta med dig askan hem. Häll en skvätt vatten i botten på askhinken. Fös försiktigt ner kvarvarande aska och kol i hinken.

Häll på mer vatten och låt hinken stå en stund så att all kol slocknar och svalnar. Häll av det mesta av vattnet innan ni går, gärna på en skydd plats. Askvatten lämnar en sotig hög efter sig som inte ska lämnas synligt för andra som kommer till platsen efter oss. Ta med dig resterna av kolen och askan hem. När du är helt säker på att den är sval håller du över den i en soppåse som du slänger i brännbara sopor. Innan du lämnar platsen måste du försäkra dig om att det inte finns någon risk att eld kommer att sprida sig. Se till att det inte finns någon risk för att elden sprider sig innan ni lämnar platsen.

ALLEMANSRÄTTEN

Vår svenska allemansrätt är fantastisk. Den gör det möjligt för alla att vistas i naturen, vandra, plocka bär och göra utflykter nästan vart som helst. Men det finns begränsningar vissa årstider och på vissa platser exempelvis när det råder eldningsförbud. Det är därför viktigt att ta reda på vad som gäller i just ert område och vad det innebär för er och era besökare. Ledorden ”inte störa, inte förstöra” är ett bra grundbudskap. Håll det i minnet när ni planerar er utvistelse och besöker er utflyktsplats.



Naturvårdsverket är den myndighet som ansvarar för frågor om allemansrätten. Hos dem finns bra information om hur allemansrätten fungerar i olika situationer. Det finns många andra myndigheter, organisationer och föreningar som erbjuder bra, enkel och tydlig information om vad allemansrätten innebär. Flera erbjuder även information på olika språk som exempelvis Håll Sverige rent. Från Naturvårdsverkets hemsida 2022 – Allemansrätten i tätortsnära natur:

Allemansrätten ger oss frihet under ansvar

Allemansrätten gör det enklare för oss att på ett hänsynsfullt sätt vara i och bevara oaser av natur i tätorten. Så länge vi tar hänsyn till allemansrättens grundtanke – inte störa, inte förstöra – är det naturligt att färdas och vistas i naturen även inom tät bebyggelse.

Här följer några exempel på situationer och aktiviteter som kan beröra den öppna förskolans uteverksamhet.

Organiserat friluftsliv

Organiserat friluftsliv, som exempelvis utedagar med öppna förskolan, förskola och skola är tillåtet och möjligt tack vare allemansrätten. Man bör dock komma ihåg att allemansrätten är knuten till den enskilde individen. Arrangören har dock ett särskilt ansvar att informera deltagarna om allemansrätten. Tänk på att försöka minska risken för skador i naturen och att inte störa boende eller andra människor i närmiljön. Lämna alltid platsen i rent och fint skick. Det är viktigt att du som ledare är bekant med allemansrätten. Du behöver inte veta allt, men det är bra att veta var man kan hitta mer information.



Markägare

Allemansrätten gäller inte i alla naturområden, parker eller inne i städer. Det ingår inte heller i allemansrätten att ha en organiserad verksamhet på samma plats regelbundet utan att fråga markägaren. Ta därför kontakt med markägaren innan ni startar er uteverksamhet. Oftast är det inga problem om ni frågar om lov och berättar vad ert syfte är. Markägaren kan då också berätta om det finns specifika restriktioner och vilken verksamhet markägaren har på platsen.

Är det ett stadsnära grönområde så är det vanligt att kommunen eller regionen är markägare. I vissa fall har de varit mycket tillmötesgående och erbjudit anpassningar och förbättringar av ytan för att uppmuntra öppna förskolans verksamhet. Att ha bra kontakt med markägaren innebär också att det är stor chans att ni får information i förväg när olika åtgärder ska göras i naturen. Det minskar också risken för missförstånd, exempelvis att bilar parkeras så att det blockerar markägarens verksamhet.

För att hitta vem som är markägare kan du exempelvis använda webbtjänsten Eniro kartor. Zooma in det aktuella området. Välj Tomtgränser i menyn i översta högra hörnet. Klicka på den plats du är intresserad av. Nu visas en ruta med fastighetsbeteckning, information om ytans storlek med mera. Använd fastighetsbeteckningen för att göra en ny sökning på internet där du får svaret om ägandeförhållanden. Även lantmäteriet har en sökfunktion för att ta reda på fastighetsbeteckningar.



Mot entrén till våra naturreservat finns oftast en informationstavla.

Eld

Tänk på att allemansrätten inte ger dig en självklar rätt att göra upp eld. När du eldar är det din skyldighet att se till att elden inte sprider sig eller skadar mark, djur och växter. Elda inte direkt på eller alldeles intill berghällar eller större stenblock. De spricker och får sår som aldrig läker.

Man får ta kottar, löst liggande pinnar och grenar från marken och använda som ved. Men det är inte tillåtet att hugga eller såga ner buskar eller träd eller ta ris, grenar eller näver från levande träd. Man får heller inte använda vindfällan (träd som har ramlat) som ved.

Om det finns risk för gräs- eller skogsbrand kan eldningsförbud införas. Det är länsstyrelsen eller kommunen som utfärdar eldningsförbud. Då är all öppen eld förbjuden, även eldning i iordninggjorda eldstäder. Det finns många aktörer som erbjuder information om aktuell status för brandrisk. Krisinformation.se som distribueras av Myndigheten för samhällsskydd och beredskap ger bra och omfattande information. Det är alltid ditt eget ansvar att ta reda på om det är tillåtet att elda på den plats du valt ut och det är alltid ditt ansvar att se till att elden inte sprider sig.



Elden görs på ett upphöjt eldfat och bröden bakas på en stekhäll på ben.





Backsippor är fridlysta.

Plocka blommor, bär och svamp

I Sverige får alla plocka vilt växande blommor, bär och svamp i naturen. Men vissa växter är fridlysta och dem får man inte plocka eller på något annat sätt skada. En fridlyst art behöver ett särskilt skydd eftersom den är sällsynt eller hotad att försvinna helt. Frön, ägg, rom och bön ska också skyddas och får inte förstöras. Det finns också särskilda regler som gäller i naturreservat och nationalparker. Om ni besöker ett naturreservat eller nationalpark, läs vad som gäller på just den platsen på informationstavlorna som finns vid entrén till området. Information finns också på Naturvårdsverkets hemsida. Det är alltid individens ansvar att ta reda på vad som gäller. Men som arrangör till en uteaktivitet behöver du vara väl informerad om reglerna och varför allemansrätten inte gäller fullt ut just här.

Det finns några generella råd:

- man får bara plocka blad, bär och växtdelar som årligen växer ut. Det går exempelvis bra att plocka blåbären och blåbärsbladen, men inte hela kvisten.
- man får inte gräva upp plantor, lökar och rötter eftersom det skadar växten.
- på ödetomter utan byggnader kan man plocka frukt och bär från förvildade träd och buskar.

Det är regeringen som beslutar om växt- eller djurarten är fridlyst i hela landet eller enbart i vissa områden. Är man osäker låter man såklart alltid växten stå kvar eller djuret vara i fred. Om man har en fast uteplats så kan man undersöka vad som växer på platsen innan deltagarna följer med ut. Märk ut fridlysta växter och annat som barnen ska undvika att plocka eller smaka på. Om de inte är fridlysta kan man eventuellt plocka bort dem.



Svamp får alla plocka men se till att vara helt säker på att svampen går att äta innan du tillagar den.

Fri natur, allmän plats, tomt och hagar.

Den tätortsnära naturen kan ge en frizon från buller och trängsel. Men där många människor vistas och bor är det extra viktigt att både respektera allemansrätten och visa hänsyn. Att inte störa och inte förstöra och att alltid ta med sig sitt skräp hem. Då undviks både konflikter och onödigt slitage. I stadsbebyggelse finns grönytor som kallas allmän platsmark och där gäller oftast inte allemansrätten. Torg och parker är exempel på allmän platsmark och de är områden för våra gemensamma behov. Dessa platser får inte stängas av för allmänheten och endast tillfälligtvis användas för en enskild verksamhet (2).

Hos din kommun kan du få information om vad som gäller för just de grönytor som ni vill använda. Det går oftast bra att ha utedagar för barn i parken eller på en allmän grönyta, så länge det inte är tomtmark. "Hemfridszonen" är området närmast runt ett bostads- eller fritidshus. Den boende har rätt till ett privat område där hen ska få vara ostörd. Andra markområden som det inte är möjligt att ha verksamhet på är till exempel trädgårdar, plantskolor, åkrar och skogsplanteringar. När marken är hårt frusen och snötäckt och det inte finns några växande grödor är det dock tillåtet att gå eller åka skidor över även dessa områden.

Allemansrätten gäller faktiskt i inhägnad betesmark. Men även här gäller "inte störa, inte förstöra". En förutsättning för att du ska få gå genom en hage är alltså att du inte stör betesdjuren. Tänk på att vissa djur kan reagera aggressivt om de blir störda, exempelvis kor med kalvar, men även får och hästar. Att gå in i en beteshage med djur sker alltid på egen risk. Och kom alltid ihåg att stänga grinden efter dig.

Bada och fiska

Allemansrätten gäller både på land och på vatten. Man får bada nästan över allt om man visar hänsyn mot omgivningen. Men du får aldrig bada från någon annans tomt (hemfridszon). Jakt och fiske ingår inte i allemansrätten. Men det är ändå fritt att fiska med spö och vissa andra handredskap längst havskusten och i våra fem största sjöar (Vänern, Vättern, Mälaren, Hjälmaren och Storsjön). I alla andra vatten krävs fiskekort eller annat tillstånd.



Gå gärna genom hagen, men stäng grinden efter dig.



Det är fritt fiske i våra fem största sjöar.

TIPS PÅ MATERIAL, APPAR MED MERA



Pedagogernas farliga ryggsäck innehåller bland annat kniv och tändstickor.

Basmaterial

- Vagn eller kärra för att transportera material
- Sittunderlag
- Presenningar – mindre för att sitta på om det är fuktigt, större för att bygga vind- och regnskydd
- Rep – tunnare rep för att kunna fästa presenningen runt exempelvis träd
- Tältpinnar/"märlor" – att fästa presenningen med i marken när det är blåsigt
- Ryggsäck – att förvara "farliga" saker i som tändstickor och knivar
- Arbetshandskar
- Förvaringsväskor – olika stora, fukttåliga påsar/kassar från exempelvis IKEA för att sortera och förvara materialet i
- Första förband

Material för eld och matlagning

- Eldfat – stor plåt att elda på
- Tre höga, tomma konservburkar – att placera eldfatet på så att det kommer upp från marken
- Muurikka – eller annan stekhäll för bakning och matlagning
- Askhink – för att bära hem aska och kol från elden
- Värmetåliga handskar – i äkta skinn
- Morakniv – att tälja spint med
- Jutesäck – att förvara sotiga eldfat och stekhällar i
- Dunk eller hink till vatten – för att släcka elden
- Brandfilt
- Stekspadar med långt skaft

Övrigt material som kan vara bra och kul

- Filtar – bra att kunna låna ut till besökare vid behov
- Rep – grövre rep för att bygga repbanor/hinderbana
- Gosedjur från secondhand-affär för att använda exempelvis vid sångstunden
- Barnböcker om djur och natur från secondhand-affär
- Luppar – för att undersöka småkryp med mera



Tips på hemsidor och litteratur:

Upplandsstiftelsen

<http://www.upplandsstiftelsen.se>

Ideell förening som arbetar med naturvård, friluftsliv och folkhälsa. Här hittar du utflyktstips och aktiviteter i Uppsala län. Här finns även information om Upplandsstiftelsens smultronställen, fina besöksmål i naturen.

Upplandsstiftelsens naturskola

<http://www.upplandsstiftelsen.se/Naturskola>

Här hittar du inspiration och länkar till kurser och litteratur inom utomhuspedagogik.

Biotopia

<https://biotopia.nu>

Biologiska museet i Vasaparken i Uppsala.

Böcker i serien "Att lära in ute"

www.outdoorteaching.com

Några av övningarna i kapitlet *Uteaktiviteter för små och stora* är hämtade från böcker i serien Att lära in ute. I böckerna finns goda råd och handledning i utomhuspedagogik samt många fler övningar.



Tips på appar vid uteverksamhet:

Med **112-appen** kan du ringa direkt till SOS alarm. De får då automatiskt din GPS-position vilket är till stor hjälp när man är ute i naturen och inte befinner sig på en given gatuadress. Appen ger dig även information om eventuella olyckor i din närhet med mera. Appen ägs av SOS Alarm Sverige AB.

Appen **Brandrisk Ute** ger dig aktuell brandrisk där du befinner dig tack vare mobiltelefonens GPS-funktion. Här finns även tips och information om hur man eldar utomhus och vad man ska göra vid bränder med mera. Appen ägs av Myndigheten för samhällsskydd och beredskap.

I appen **Naturkartan** hittar du friluftsområden, utflyktsmål, vandringsleder med mera. Här finns bland annat information om service på platsen och vägbeskrivning. På Naturkartan finns utflyktsmål i naturen på många platser i Sverige utmärkta.



HUR GÖR VI OM OLYCKAN ÄR FRAMME

Var beredd och förebygg eventuella olyckor

När ni kommer till er plats så är det bra att utse en samlingsplats dit alla går om något allvarligt inträffar. Då är det viktigt att snabbt kunna få överblick, samla ihop besökarna och ge information. Var alltid tydlig med att medföljande vuxen har ansvaret för sitt barn. Ni pedagoger erbjuder hjälp med aktiviteterna. Men ni behöver också ha med er första hjälpen och plåster. Det är också bra att ha exempelvis en fästingplockare och bedövningssalva för att lindra smärta vid bett eller närbkontakt med brännässlor.

För att undvika att ett barn kommer bort så kan ni tillsammans gå igenom gränserna för ert område när ni kommer till platsen. Då brukar barnen hjälpas åt att hålla koll på vart gränsen går. Ni kan också leka "Hitta vilse" utifrån Civilförsvarsförbundets koncept där barnen lär sig att stanna på samma plats, krama ett träd och svara om någon ropar.

Rutiner när olyckan inträffar

Det är viktigt att ni gemensamt har tänkt igenom vilka rutiner ni ska använda om en olycka är framme. Rutinerna behöver hållas uppdaterade och alla som arbetar i verksamheten ska känna till dem. Använd gärna samma rutiner som ni redan har för er inomhusverksamhet. Men det finns vissa skillnader ni behöver ta hänsyn till. Här följer två exempel på situationer som kan skilja sig från inomhusverksamheten:



Om vi tappar bort ett barn

Samla er

- Samla ihop besökarna på den samlingsplats ni har enats om.
- Bestäm vem som är kontaktperson/samordnare.
- Kolla tiden. När upptäcktes att barnet var borta?
- Bestäm vilka som ska leta. Om alla letar ökar risken att man tappar bort fler, att spår blir förstörda och att man missar något i informationsflödet.

Var ska man leta först?

- Hur ser närområdet ut?
- Undersök uppenbara platser där barn kan gömma sig.
- Finns det faror i närheten som bilvägar och vatten?
- Finns det något i närheten som kan locka i väg barn, som en lekpark, busshållplats?
- Det är viktigt att behålla lugnet och söka av området metodiskt.

Larma polis när ni inte kommer längre i sökandet

- Ring polis på journumret 116 000, nödnumret 112 eller använd appen 112 SOS Alarm. Journumret 116 000 besvaras av SOS-operatörer likt ett 112-samtal, men ställer frågor enligt ett särskilt intervjuschema för försvunna barn.

När barnet kommer till rätta är det viktigt att möta barnet med glädje, ömhet och närhet.





Om barn eller vuxen skadas allvarligt

Bestäm vem som är samordnare.

Hjälp den drabbade

- Utse en eller två personer som tar hand om den skadade (gärna personer med vårdkunskap).
- Lämna inte den skadade ensam.

Larma

- Ring nödnumret 112 eller använd appen 112 SOS Alarm. Skicka ut någon att möta.
- Spärra av området. Det skapar lugn och ro kring olycksplatsen och gör det enklare för räddningstjänsten att komma fram.

Informera

- Kontakta anhörig eller annan stödperson om den skadade inte klarar av att göra det själv.
- Det är verksamhetschefen som beslutar vilken information som ska lämnas ut, till vem och på vilket sätt.
- Prata med övriga deltagare och ge dem möjlighet att tala om det inträffade.



Referenser

1. Colding, J., Giusti, M., Haga, A., Wallhagen, M., Barthel, S. *Enabling Relationships with Nature in Cities*. Sustainability. 2020
2. Boverket, *Gör plats för barn och unga! En vägledning för planering, utformning och förvaltning av skolans och förskolans utemiljö*, Boverket, 2015
3. Bro, T. *Möjlig ökning av närsynthet bland barn i Sverige – Risken för myopi påverkas av närarbete och inomhusvistelse*. Läkartidningen. 2018
4. Socialstyrelsen, *Skador bland barn i Sverige*. 2015
5. Mårtensson, F., Lisberg, J. E., Söderbström, M., Öhman, J. *Den nytiga utevistelsen? Forskningsperspektiv på naturkontaktens betydelse för barns hälsa och miljöengagemang*. Naturvårdsverket. 2011
6. Daníelsdóttir, S., Ingusdóttir, J., *The First 1000 Days in the Nordic Countries: A Situation Analysis*. Nordiskt samarbete. 2020
7. Sollerhed, A., Olesen, G. L., Froberg, K., Soini, A., Sääkslahti, A., Kristjánsdóttir, G., Vilhjálmsdóttir, R., Fjørtoft, I., Larsen, R., Ekberg, J. *Movement and Physical Activity in Early Childhood Education and Care Policies of Five Nordic Countries*. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2021
8. Berg, L. *Gryning över Kalahari: hur människan blev människa*. Ordfront, 2012
9. Ottosson, Å., Ottosson, M., Magnusson, R. *Lugn av naturen*, Votum & Gullers Förlag, 2013
10. Sandell, K., Öhman, J. *Naturkontakt som miljöpedagogik*. SLU Centrum för biologisk mångfald, Naturvårdsverket, 2021
11. Wikland, M., Freidl, A., Wihlman, U., Wilsby, G. *Friska barn – en metod för hälsofrämjande mat- och rörelsevanor i förskolan*. Karolinska Institutets folkhälsoakademi. 2010
12. Brandtzæg, I., Torstenson, S., Ølestad, G. *Se barnet inifrån*. Natur & Kultur. 2013
13. WHO, World Health Organization, *Guidelines on Physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*. WHO. 2019
14. Faskunger, J., Szczepanski, A., Åkerblom, P. *Klassrum med himlen som tak. En kunskapsöversikt om vad utomhusundervisning betyder för lärande i grundskolan*. Linköpings universitet, Sveriges lantbruksuniversitet och Tanquesmedjan Movium. 2018
15. Brussoni, M., Olsen, L. Lise., Pike, I., David, A. Sleet. *Risk Play and Children's Safety: Balancing Priorities for Optimal Child Development*. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2012
16. Missiuna, C., Moll, S., King, S., King, G., Law, M. *A Trajectory of Troubles. Parent's Impressions of the Impact of Developmental Coordination Disorder*. Physical & Occupational Therapy In Pediatrics. 2007

17. Sollerhed, A. *Inaktiva ungdomar löper stor risk att skada sig*. Svensk idrottsforskning. 2022
18. Främjafys, kommittén för främjande av ökad fysisk aktivitet, *Natur på recept*, 2021
19. Roslund, I. M., Puhakka, R., Grönroos, M., Nurminen, N., Oikarinen, S., Gazali, M. A., Cinek O., Kramná, L., Siter, N., Vari, K. H., Soininen, L., Parajuli, A., Rajaniemi, J., Kinnunen, T., Laitinen, H. O., Hyöty, K., Sinkkonen, A. *Biodiversity intervention enhances immune regulation and health-associated commensal microbiota among daycare children*. Science Advances. 2020
20. Folkhälsomyndigheten. *Ljus och hälsa, En kunskapssammanställning med fokus på dagsljusets betydelse i inomhusmiljö*. 2017
21. Bartonek, R. E., Björck, I., Martinsson, B. *Solen på gott och ont*. Vetenskap & Hälsa, 2017
22. Strålsäkerhetsmyndigheten. *Sol och D-vitamin*. 2021
23. Morgan, I. G., Ohno-Matsuk K., Saw, S. M. *Myopia*, Lancet. 2021
24. Huang, H. H., Chang, D. S., Wu, P. C. *The association between near work activities and myopia in children – a systematic review and meta-analysis*. PLoS One. 2015
25. Sigman, A. *Time for a view on screen time*. Archives of Disease in Childhood. 2012
26. WHO, World Health Organization, *The impact of myopia and high myopia*. 2017.
27. Cederberg, M. & Ericsson I. *Physical activity and school performance: a survey among students not qualified for upper secondary school*. Physical Education and Sport Pedagogy. 2015
28. Bergström, L., Tronvik, H. *Frisk i naturen. Ett nordiskt projekt*. Nordiska ministerrådet. 2012

Bildförteckning:

Samtliga bilder är tagna av Åsa Sjögren förutom bilder från Stina Lindblad på sidorna 13 övre bilden, 50 övre bilden, 61 övre bilden, 65; Sara Beckman sidorna 9, 17, 19, 32, 41, 49 övre bilden, 63; Emelie Runfeldt sidorna 26, 52, 62 övre bilden; Josefin Näsström sidorna 10 nedre bilden, 53, 60 övre bilden; Jan Andersson sidorna 56 nedre bilden, 69 övre bilden; Karin Janerås sida 47 nedre bilden; Karolina Vessby sida 58 och Anett Wass sida 64. Bilder på sidorna 5, 10 övre bilden, 11 övre bilden, 16, 24, 25 övre bilden, 27 övre bilden, 28, 32 nedre bilden, 34 nedre bilden, 37 nedre bilden, 38 nedre bilden, 39, 40 båda bilderna, 42 båda bilderna, 43 båda bilderna, 47 övre bilden, 48, 49 mellan och nedre bilderna, 51 nedre bilden, 54 nedre bilden, 55 nedre bilden, 56 övre bilden, 57 båda bilderna, 58 nedre bilden, 59 båda bilderna, 60 nedre bilden, 62 nedre bilden, 65 nedre bilden, 69 nedre bilden, 73 båda bilderna, 74 och 75 är hämtade på Pixabay.

Tack Barbro Nilsson Garbergs för ditt tålamod i processen att sätta ihop våra texter, läsa korrektur, klistra in och beskära bilder så att den här viktiga skriften till slut kunde tryckas.

ÖPPNA FÖRSKOLAN FLYTTAR UT – Kom igång med uteverksamhet

I den här skriften har vi samlat erfarenheter av sju års samarbete mellan Upplandsstiftelsen och Uppsala kommuns öppna förskolor.

Här hittar du praktiska tips för att flytta ut, ett smörgåsbord av utomhusaktiviteter och en sammanfattning av vad forskningen säger om nyttan och vinsterna med utevistelse. Allt för att ge våra yngsta goda förutsättningar för en bra start i livet. Vi hoppas du blir sugen på att flytta ut just din verksamhet och att du hittar svar på dina frågor här.

