



# Trygg i naturen

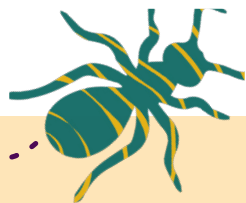
En väg till mer utomhuspedagogik



Foto: Anna Bakken Andersson



SKOGEN I SKOLAN



# Skogen som lärmiljö

För många lärare är skogen en fantastisk plats för lärande, inspiration och gemenskap - många lärare upplever att undervisningen får en ny dimension när den flyttar utomhus.

Naturen väcker ofta nyfikenhet, kreativitet och upptäckarlust hos både elever och pedagoger. Men det är också viktigt att erkänna att skogen kan väcka oro, både hos vuxna och barn. Det är naturligt att skogen ibland väcker frågor för att miljön är ovan eller för att någon har en specifik rädsla, till exempel för ormar eller att gå vilse. En del barn är känsliga för förändringar där den dagliga rutinen bryts. Någon har svårt att klä sig rätt för att hålla sig torr och varm. Äldre elever kan oroa sig för toalettbesök i naturen. Läraren kan känna osäkerhet och ha farhågor kring säkerheten när lektionen flyttar utanför klassrummet.

Under våra fortbildningsdagar delar pedagoger ibland med sig av sådana känslor, vilket visar hur viktigt det är att skapa trygghet och stöd när undervisningen tar klivet ut.

Syftet med det här materialet är att visa en väg till ökad trygghet i naturen. På så sätt kan skogen bli en allt mer självklar del av skoldagen. Belöningen som kommer är glädjen i att se elever blomstra med ökat självförtroende samt att det banar väg för lyckade utomhuslektioner i skogen.

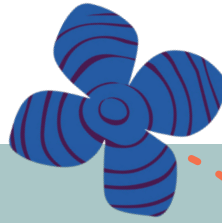
**Vi tror att nyfikenhet kan vinna över rädsla när man får rätt förutsättningar, kunskap och uppmuntran!**

## Upplevelser och växande kunskap med Skogen i Skolan

**Skogen i Skolan** är ett nationellt samverkansprogram mellan skolan och Sveriges skogliga intressenter. Verksamheten startade 1973 och bedrivs på skolans villkor.

**Skogen i Skolan** bygger sin verksamhet på utomhuspedagogik där teoretiskt lärande kopplas samman med upplevelser i en inspirerande miljö.





# Många argument för undervisning ute

## Lära sig med alla sinnen

Det är ett välkänt faktum att det man lär sig "fastnar" bättre om man använder sig av alla sina sinnen, inte minst när det sker under lustfyllda former. I skogen förenas det man ser och hör med både känseln och luktsinnet. Ibland också med smaksinnet. De flesta vet hur ett färskt granskott smakar. Och matsäcken smakar oftast väldigt bra när man är ute.

## Bli vän med naturen

Merparten av dagens unga saknar naturliga kontakter med skogen och naturen. Det finns mängder av forskningsresultat som bekräftar att människor mår bra av att vistas ute. En skog bidrar till att eleverna kan känna sig mer hemma i naturen. Man blir kompis med den och kan genom livet dra nytta av det som naturen är så bra på: Få människor att koppla av och bli mindre stressade.

## Bättre resultat ute

Den omfattande forskningen om utomhuspedagogik pekar entydigt på dess positiva inlärningseffekter. Det beror främst på kombinationen av fysisk aktivitet, frisk luft och en miljö som avviker från det invanda klassrummet.

## Förbättrar motoriken och koncentrationsförmågan

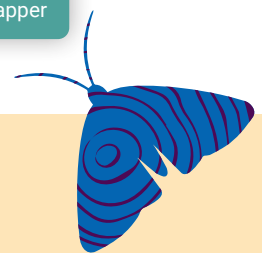
Det finns också studier som visar att undervisning utomhus förbättrar både motoriken och koncentrationsförmågan. Den dåsighet som ofta infinner sig inomhus lyser nästan alltid med sin frånvaro ute.

## Sätter in naturen i sitt sammanhang

Den mat vi äter och det vi dricker kommer från naturen. Det är också naturen som skapar både jobb och välstånd för många. Men dessa sanningar är idag tyvärr långt ifrån lika självklara som de en gång var. I dagens samhälle har kopplingen mellan naturen och vad vi människor lever av nästan helt försvunnit. Ingenstans går det bättre att sätta in naturen i sitt samhälleliga sammanhang än i skogen och uteklassrummet.



Foto: Lars Klingström



## Utomhuspedagogik i alla ämnen

Inom Skogen i Skolan anser vi att alla skolans ämnen kan undervisas utomhus. Att vistas i naturen ger inte bara kunskap, utan även trygghet, rörelseglädje och stärkt gemenskap.

I bilden ovanför ger vi exempel på hur olika ämnen kan integreras med utomhuspedagogik. På vår webbplats, [www.skogeniskolan.se](http://www.skogeniskolan.se), hittar du en mängd färdiga undervisningsupplägg som är direkt kopplade till läroplanerna Lgr22 och Lpfö18. Materialet sträcker sig över flera skolämnen och årskurser – från förskolan till högstadiet och syftar till att göra det enkelt för lärare att ta steget ut.

# Tips för att undervisa utomhus

Utomhusundervisning är roligt för både dig och dina elever och dessutom behöver det inte alls vara svårt att göra det riktigt bra. Försök att komma ut regelbundet, gärna en gång i veckan. Om ni är ute ofta kommer rutinerna sätta sig mycket snabbare.

## Bra att tänka på

### Berätta om utomhusundervisningen i god tid:

Informera eleverna hur länge ni ska vara ute, vad ni ska göra och vad syftet är med aktiviteten. Låt eleverna ställa frågor.

**Gå igenom rutiner och regler:** När ni kommit fram till platsen för undervisningen är det exempelvis bra att tala om inom vilket område eleverna får röra sig, samt var uppsamlingsplatsen är.

**Kläder och skor efter väder:** Att hålla sig varm och torr är A och O för en givande utomhusundervisning. Meddela eleverna i god tid att ni ska ha undervisning utomhus så de kan planera vad de behöver ha för kläder på sig.

### Dela eventuellt ut sittunderlag till eleverna.

**Se till att alla hör:** När du eller någon annan ska säga något samla då gruppen så att alla hör. Se till så att ingen pratar mot vinden.

**Se till att alla ser ordentligt:** Om det är sol ska den som pratar stå med solen i ögonen, det är främst de andra som ska kunna se.

**Var positiv själv:** Visa att du själv tycker om att vara ute.

**Utforska skogen tillsammans:** Var intresserad och utforska skogen tillsammans med eleverna.

**Ta vara på det situationen ger dig:** Händer det något oväntat så undersök det närmare och släpp det planerade.

**Ta med material och tankar hem:** I klassrummet kan du och eleverna fortsätta med arbetet.

## Inför en heldag i skogen

**Ta med vatten och matsäck:** Se till att alla elever har med sig en vattenflaska och matsäck.

**Ät lunch på vanlig tid:** Om ni är ute över lunchen försök då att äta vid samma tid som vanligt. Låt måltiden ta en ordentlig stund så att den blir en rejäl och skön paus.

**Handdesinfektion:** Bra för dig och eleverna att använda innan ni äter.

**En öppen eld är alltid uppskattad:** Finns det tillgång till en eldstad är en öppen eld alltid uppskattat, speciellt om det är kallt ute. Viktigt är att alltid släcka elden ordentligt när ni är klara! Om ni ska göra upp en egen eld så finns mer information på Skogen i Skolans hemsida.

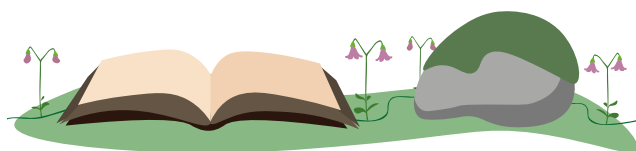
**Fikabröd till eleverna:** Det är vanligtvis uppskattat att få lite fika, det förhöjer alltid en upplevelse.

**Första förbandslåda:** Kan innehålla exempelvis plåster, skavsårsplåster, sårsvätt, kompresser och sax.

**Karta och kompass:** Viktigt att ha med så man alltid kan hitta tillbaka. Det kan också vara roligt för eleverna att få kika på dessa saker.

### Toalettpapper och en liten

**trädgårdsspade:** Om någon behöver "gå på toaletten" kan en liten grop behöva grävas och då är det bra att ha en liten spade med sig.





# Nyfikenhet framför rädsla!

**Skogen är en fantastisk plats för lärande, inspiration och gemenskap och många lärare upplever att undervisningen får en ny dimension när den flyttar utomhus.**

Känslan av trygghet är grundläggande för lärande – både i klassrummet och i utemiljöer som skogen. Utan trygghet har hjärnan svårt att fokusera på uppgiften, ta in, bearbeta och minnas ny kunskap. Forskning visar att positiva erfarenheter i naturen gör det lättare att känna trygghet och glädje i den.

Vi tror att nyfikenhet kan vinna över rädsla när man får rätt förutsättningar, kunskap och uppmuntran. Genom gemensamma erfarenheter, små steg i taget och stöd från kollegor blir skogen en allt mer självklar del av skoldagen.

Belöningen som kommer är glädjen i att se elever blomstra i naturen och gör det väl värt att våga prova.





# Trygghet börjar med små steg

## Rädslan får inte bli en broms

Rädsla i sig är inte farlig, men om vi låter den styra våra handlingar begränsar vi både oss själva och eleverna.

Ur ett beteendevetenskapligt perspektiv är rädsla en naturlig och nödvändig känsla, den fungerar som kroppens varningssystem och hjälper oss att undvika fara. Problemet uppstår när rädslan är oproportionerlig eller när vi börjar undvika situationer som egentligen inte är farliga.

Denna typ av undvikande kan på sikt förstärka rädslan och göra att den växer. Forskning visar att ett av de mest effektiva sätten att minska rädsla är genom exponering, alltså att gradvis närma sig det man är rädd för i små steg, i en trygg miljö. På så sätt lär hjärnan om och det man tidigare kopplade till fara visar sig gå att hantera.

## Små steg - stor utveckling

För elever är det särskilt viktigt att vuxna förebilder visar att rädslor går att bemöta, snarare än att alltid undvika. När vi tillsammans pratar öppet om rädslor och provar steg för steg skapas en kultur där rädslan inte blir en begränsning, utan en möjlighet till utveckling.

## Undersök elevernas relation till skogen

Inför undervisning i skogen kan det vara en hjälp att ta reda på vilken inställning och känsla av trygghet eleverna har kopplat till skogsmiljö. Det gäller främst när du har nya klasser eller elever.

Använd värderingsövningar, samtal eller en enkel anonym enkät för att fånga upp rädslor, frågor om trygghet, vana och förväntningar inför vistelse och lektioner i skogen. På så sätt får du som pedagog ett viktigt underlag att arbeta vidare med – och eleverna känner att deras tankar tas på allvar.

## Var ödmjuk inför dig själv

Har du själv orostankar eller en rädsla kopplad till skogen eller utomhusundervisning? Då är det bra att fundera över vad det är som oroar dig. Vad behövs för att du ska bli trygg med att ta med dina elever ut?

Ta hjälp av dina kollegor, fråga till exempel idrottsläraren om tips på bra utomhusmiljöer i skolans närområde.

Fråga kollegorna om de vill samverka kring planering.

## Skapa positiva erfarenheter

Lärare har olika erfarenheter och vana av att genomföra utomhusundervisning med sina elever.

Det är därför klokt att fråga och få tips av kollegor med mer erfarenhet. Eller gå en fortbildning i utomhusundervisning och friluftsliv inför uppstart av utomhuslektioner.

## Vanliga farhågor hos lärare

Ute rör sig eleverna mer fritt än i klassrummet, vilket gör det svårare att ha full kontroll över gruppen.

Olycksrisker, halkolyckor, fall från träd, snubbling över rötter, brännässlor, vassa grenar eller vattendrag.

Elever som går vilse eller försvinner – särskilt i större grupper och med yngre barn.

Individuella behov, oro kring elever med särskilda behov eller funktionsvariationer, där miljön kan vara mer utmanande.

Praktiska moment – hur man gör uppeld, använder verktyg eller lagar mat ute

Djurliv som fästingar, ormar, getingar eller allergier.

## Läraren ansvarar för att upptäcka risker, informera om dem och förklara hur man kan undvika dem. Här är några exempel:



Vatten – risk för drunkning eller halka.



Timmerhögar – risk för fall eller att stockar rullar.



Rotvålta - kan plötsligt välta. Gå inte nära eller klättra på den.



Avbrutna eller omkullblåsta träd – kan falla plötsligt.



Tät skog – risk att gå vilse



Skogsmaskiner - håll avstånd.

Foto: Bild 1,2,4 och 6 - Helena Bengtsson  
Bild 3 + 5; Föreningen Skogen



## Lär dig se naturens skillnader

Att möta en orm i skogen väcker ofta både nyfikenhet och frågor. Är det en snok eller en huggorm? Men alla slingrande djur i gräset är inte ormar. Ibland är det en snok, ibland en huggorm och ibland inte ens en orm utan en ödla utan ben.

### Här får du hjälp med att se skillnad mellan snok, huggorm och kopparödla:

- 1. Gula nackfläckar = snok (oftast)** Snoken känns ofta igen på de ljusa fläckarna på sidorna av nacken, vanligtvis gulvita. Det är ett tydligt kännetecken – men inte ett som alltid finns. Saknas fläckarna? Läs vidare.
- 2. Huvudet: trekantigt eller runt?** Huggormar har ett brett, platt, tydligt trekantigt huvud, ofta med markerad nacke. Snoken har ett smalare, mer ovalt huvud som flyter ihop med kroppen. Kopparödlan då? Den har ett litet, smalt huvud som smälter ihop med kroppen utan att sticka ut.
- 3. Kroppsform och rörelsemönster** Huggormens kropp är kraftig och smalnar tydligt av mot svansen. Snoken är jämntjockare. Kopparödlan är också jämntjock, men rör sig stelare, med mindre böljande rörelser än ormar. Det märks särskilt om du ser den i rörelse.
- 4. Ögonen ger också en ledtråd** Titta på pupillerna: huggormen har smala, lodräta pupiller, som en katt. Snoken har runda pupiller. Kopparödlan? Den blinkar! Det gör inga ormar. Bara ödlor har ögonlock som de kan blinka med.
- 5. En orm utan ben, men ändå en ödla** Kopparödlan ser ut som en liten, glänsande orm i bronsfärg, men är faktiskt en benlös ödla. Till skillnad från ormar har den blinkande ögon och kan även tappa och återbilda svansen, ett typiskt ödlebeteende.

### Varför är ormar fridlysta i Sverige?

Alla ormar som finns i Sverige – huggorm, snok och hasselsnok är fridlysta enligt svensk lag.

Det innebär att det är förbjudet att döda, fånga, skada eller flytta dem, samt att ta deras ägg eller förstöra deras livsmiljöer. Det är dock okej att flytta huggorm på en privat tomt där barn och djur rör sig, man kan be om hjälp via kommunen.

Varför är det så? Det finns flera skäl till att ormarna skyddas:

- 1. De är viktiga för ekosystemet** Ormar är rovdjur som spelar en viktig roll i naturens balans. De hjälper till att hålla nere populationer av smådjur som sorkar, möss och insekter.
- 2. De är sårbara.** Ormar lever ett stillsamt liv och förökar sig långsamt. Många individer dör i förtid på grund av hot som trafik, förföljelse, förlorade livsmiljöer och klimatförändringar.
- 3. Människors rädsla hotar dem.** Trots att ormar oftast är harmlösa och undviker kontakt med människor, dödas de fortfarande i onödan på grund av rädsla eller okunskap.

**Förslag på fortsättning:** Bygg vidare med liknande arbete, till exempel med spindlar eller andra djur.



**Snok**



**Snok**



**Huggorm**



**Huggorm**



**Kopparödla**



= Öga på snok



= Öga på huggorm



= Öga på kopparödla  
(*kan blinka med ögonen*)

Foto: Helena Bengtsson



**STOP =**

- \* Stanna
- \* Tänk efter
- \* Orientera dig
- \* Planera

## Att gå vilse och hitta rätt igen

**FÖR LÄRAREN:** Innan utomhuslektionen - förbered och informera elever och vårdnadshavare. Använd Skogen i Skolans "Tips för att undervisa utomhus". Lär eleverna hur de agerar om de skulle gå vilse. STOP-metoden är enkel och viktig kunskap för den som går vilse.

**FÖR ELEVEN: Kom ihåg: S – T – O – P**

### **S = Stanna**

- Sluta gå direkt. Sätt dig ner och andas lugnt.
- Gå inte runt – du kan hamna ännu längre bort.
- Krama ett träd (om du är liten) för att hålla dig stilla och känna dig trygg.

### **T = Tänk efter**

- Vad var det sista du kände igen?
- Har du mobil? Ring en vuxen eller 112. Spara batteri!
- Vad har du med dig som syns eller hörs?

### **O = Orientera dig**

- Ser du något du känner igen – en stig, väg, sjö?
- Om inte – stanna kvar, det är lättare att bli hittad då.
- Har du karta och kompass – använd dem bara om du vet hur.
- Lyssna efter ljud (bilar, röster, vatten). Följ ljudet bara om du är säker på riktningen.

### **P = Planera**

- Håll dig varm och torr: Sök skydd under ett tätt träd, t.ex. gran.
- Behåll kläderna på, rör dig lite ibland.
- Gör dig synlig: Häng upp något färgglatt i ett träd. Gör en pil av grenar eller stenar.
- Gör ljud: Slå med pinne mot träd, vissla eller ropa med pauser.
- Vänta på hjälp – någon letar efter dig!

### **Om du går ut i skogen ensam**

- Berätta alltid för en vuxen var du ska vara och när du kommer tillbaka.
- Bra att ha med: Mobil (fulladdad), visselpipa, reflex/färgglad jacka, vatten, något att äta, extra tröja.
- Gå helst med en kompis.
- Kolla vädret – undvik skogen vid oväder!

**Kom ihåg!** Vänta på hjälp – någon kommer att leta efter dig.

### **Tips!**

#### **Använd naturen som kompass**

- Myrstackar byggs ofta i söder.
- Mossa växer ofta i norr.
- Grenar är ofta fler i söder.
- Solen går upp i öst, ner i väst, står i söder mitt på dagen.



# Rutiner inför en utomhusaktivitet inkl. checklista

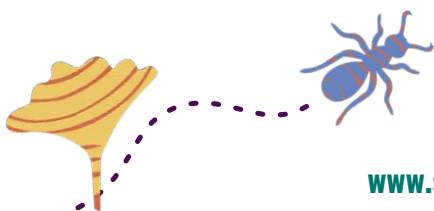
## Inför utomhusaktiviteter – viktigt att tänka på

När ni planerar en aktivitet utanför förskolan, skolan eller fritidshemmet behöver ni alltid följa arbetsgivarens säkerhetsrutiner. En viktig del i detta är att göra en riskbedömning i förväg. Den hjälper er att tänka igenom vad som kan hända, vilka risker som finns och vilka åtgärder som behövs för att aktiviteten ska bli trygg för både elever och personal.

Om förutsättningarna förändras i sista stund, till exempel på grund av väder, ändrad plats eller grupp sammansättning, behöver ni göra en ny riskbedömning direkt.

En checklista kan vara ett bra stöd för att inte missa något i planeringen – som att ta med rätt utrustning, se över bemanning eller hantera medicinska behov. På nästa sida hittar ni ett exempel på en checklista som går att anpassa till olika aktiviteter.

Tänk på att checklistan är ett komplement – det är alltid arbetsgivarens säkerhetsrutin som gäller i första hand. Vid osäkerhet, rådfråga ansvarig chef.





# Checklista

En checklista hjälper skolpersonalen att göra aktiviteter utanför skolan mer trygga och säkra.

## FÖRE AKTIVITET

### 1. Riskbedömning

- Identifiera risker med plats och aktivitet.
- Bedöm risknivå och planera åtgärder för att minska risker.

### 2. Information & förberedelser

- Informera elever, vårdnadshavare och personal om aktivitet, plats, tid och säkerhet.
- Säkerställ att eleverna har rätt utrustning och kläder.
- Planera för tillgänglighet och behovsanpassning.

### 3. Kommunikation

- Etablera tydliga kontaktvägar mellan personal och elever.
- Urusta personal med mobiltelefoner eller radio.

### 4. Personal & tillsyn

- Ha tillräckligt många vuxna med rätt kompetens.
- Planera gruppindelning och tillsyn så att alla elever hålls under uppsikt.

### 5. Första hjälpen

- Minst en vuxen ska vara utbildad i första hjälpen.
- Ha tillgång till komplett första hjälpen-utrustning.

## UNDER AKTIVITET

### 1. Riskbedömning

- Följ förändringar och agera vid behov.
- Eleverna ska följa säkerhetsinstruktioner.

### 2. Kommunikation

- Håll kontakt med skolan och andra berörda.
- Använd tillgängliga kommunikationsmedel.

### 3. Tillsyn

- Håll kontinuerlig uppsikt över eleverna.
- Räkna eleverna regelbundet, särskilt vid förflyttningar.

### 4. Första hjälpen

- Var beredd att agera enligt gällande rutiner.





# Återkoppling och utvärdering

**När en aktivitet är avslutad bör den följas upp med återkoppling och utvärdering.**

Samla in synpunkter från både elever och personal för att få en helhetsbild. Fundera på vad som fungerade bra, vad som kan förbättras, och om säkerhetsrutinerna följdes som planerat. Eventuella tillbud eller olyckor ska dokumenteras noggrant. Dessa erfarenheter är viktiga att ta med i planeringen av framtida aktiviteter.

Exempel på säkerhetsåtgärder beroende på aktivitet:

**Utflykt:** Informera i förväg om ruten, mötesplatser samt viktiga kontaktuppgifter.

**Bad:** Säkerställ att det finns livräddningsutbildad personal. Använd flytvästar vid behov.

**Idrott:** Se till att rätt skyddsutrustning används och att miljön är säker.

**Naturvistelse:** Informera om allemansrätten och uppmärksamma eventuella naturfaror.

## TIPS!

På vår hemsida finns färdiga lektionsupplägg som stöd i undervisningen. De kan hjälpa eleverna att närma sig naturen och fördjupa sina kunskap på ett enkelt och inspirerande sätt.

### Här är några exempel:

- Ormstafett
- Fladdermus
- Myror går gärna på led
- Myrstackar
- Mitt liv som insekt (digital lektion)
- Skogen - en plats för samarbete (digital lektion)

Sök lektionsmaterialet här:



### Inspiration och kunskap från extern källa:

Lilla Krisinfo är en sida för barn och unga och är en del av Krisinformation.se och MSB, Myndigheten för samhällsskydd och beredskap. <https://lilla.krisinformation.se/>

På 1177 ( <https://www.1177.se/>) kan du läsa mer om fästingar, ormbett och andra naturrelaterade hälsoråd.

# Fördjupa dina kunskaper

Här hittar du vårt material om:

**Allemansrätten**



Pedagogiskt material

**Göra upp eld**



Pedagogiskt material

**Unga naturintresserade**



Filmer

## Kontakta oss!

Vill du och din skola veta mer om vilket stöd ni kan få från Skogen i Skolan i just er region?

Kontakta gärna någon av våra regionsamordnare – du hittar deras kontaktuppgifter på vår hemsida.