

Värderingsövningar

Bilaga till handboken

”Trygg i naturen - en väg till mer utomhuspedagogik!



SKOGEN I SKOLAN

www.skogeniskolan.se



Värderingsövningar om trygghet och känsla för skogen

Introduktion

Skogen är oftast en trygg och värdefull plats för både undervisning, rekreation och återhämtning. De flesta tycker om att vara i naturen och uppskattar att få lära, utforska och uppleva där.

Som lärare kan du ändå möta elever som känner oro eller otrygghet när ni ska vara i skogen.

Trygghet är grunden för att elever ska kunna delta aktivt och ta till sig ny kunskap. Därför är det viktigt att du försöker förstå och stötta de elever som känner sig osäkra.

Ett bra sätt att göra det är genom värderingsövningar. Med sådana övningar kan eleverna reflektera över sina egna och andras upplevelser, tankar och känslor kring att vara i skogen.

Syftet med värderingsövningarna är att du som lärare ska få en bättre bild av hur eleverna känner sig utomhus – vad som gör dem trygga, vilka utmaningar de upplever och vilka behov de har? Arbetet kan också väcka intresse för skogen och ge dig idéer till hur du kan använda naturen som en del av undervisningen.

När elever och lärare lär känna sina egna känslor och behov, blir det lättare att hitta vägar till ökad trygghet i skogen. Det kan handla om att öva på att vistas i naturen, lära sig mer om djur och växter eller få grundläggande kunskaper i friluftsteknik. Ett tryggt ledarskap och goda förebilder från läraren bidrar också till positiva upplevelser i utomhusundervisningen.

När du arbetar med värderingsövningar är det viktigt att poängtera att det inte finns något rätt eller fel. Syftet är att lyfta fram olika tankar, känslor och lösningar. På så sätt kan övningarna också stärka klassens gemenskap och bidra till ett öppet och tryggt socialt klimat.

Av erfarenhet handlar elevers oro eller rädsla ofta om något av följande:

- ✓ Ovana att vistas i skog och naturmiljöer.
- ✓ Oro för sin klädsel/utrustning – svårt att leva upp till: "Klä dig efter väder!" alternativt klassens påverkan och värderingar om vad som är accepterat.
- ✓ Negativa tidigare erfarenheter.
- ✓ Oro för att inte få med sig matsäcken.
- ✓ Rädsla för möte med djur.
- ✓ Oro för gruppindelningar.
- ✓ Rädsla för att gå vilse.
- ✓ Svårigheter med schemabrytande aktiviteter.
- ✓ Oro för att behöva gå på toaletten ute.
- ✓ Rädsla för giftiga växter, bär eller svampar.

I det här materialet får du tillgång till fyra anpassningsbara värderingsövningar med färdiga frågeställningar och påståenden. Det kan vara värdefullt att låta eleverna formulera egna för att fånga upp vad just dina elever har för funderingar kring skoglig trygghet. Inkludera dessa som komplement till det färdiga materialet, se till elevernas bidrag har samma stil och tonalitet vid genomförandet.

Lycka till och tack för att du som lärare öppnar upp skogens möjligheter för dina elever!

"Byt träd!" – del 1, en lekfull värderingsövning om träd

Introduktion, del 1

Syfte: Att få en övergripande uppfattning om klassens känsla- och trygghetsgrad i naturen.

Så här gör du: Gå ut till skogen, en skogsdunge eller samling träd som står nära varandra. Alla elever ställer sig vid var sitt träd. Vill ni kan ni markera de träd som är med i leken med snitslar, plastband eller liknande. Pedagogen står i mitten och ropar olika uppmaningar. Alla elever som håller med om det den uppmaning som pedagogen ropar, springer från sitt träd och byter till ett annat träd som är ledigt.

Tänk på att det behövs ett tomt markerat träd att byta med om det bara är en elev som instämmer med lärarens uppmaning. Alternativt kan aktiviteten genomföras i skolan eller på skolgården. Eleverna står då i en cirkel med en markering framför sig, till exempel en kon eller ett naturföremål. Det behövs en extra markering som ingen står vid, för att även en enskild elev ska kunna byta plats.

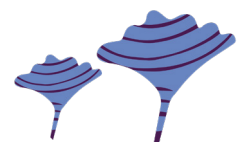
I den här versionen ropar läraren istället – Byt plats!

Förslag på uppmaningar:

- ✓ Alla som tycker om skogen – byt träd!
- ✓ Alla som någon gång känt sig rädda i skogen – byt träd!
- ✓ Alla som känner sig lugna i skogen – byt träd!
- ✓ Alla som känner sig oroliga i skogen – byt träd!
- ✓ Alla som gillar att idrotta eller leka i skogen – byt träd!
- ✓ Alla som är intresserade av skogens växter – byt träd!
- ✓ Alla som tycker skogen är vacker – byt träd!
- ✓ Alla som tycker skogen är fylld av äventyr – byt träd!
- ✓ Alla som tycker det är obehagligt i skogen – byt träd!
- ✓ Alla som tycker skogen är värdefull – byt träd!
- ✓ Alla som vill vara mer i skogen – byt träd!
- ✓ Alla som tycker skogens djur är otäcka – byt träd!
- ✓ Alla som tycker skogen är avkopplande – byt träd!

Uppföljning och reflektion: Samla alla i en cirkel, förklara att de i grupper om 3–4 personer ska resonera och berätta om varför de håller med eller inte i de olika påståendena. Dela upp i grupper, se till att grupperna sprider ut sig inom angivet område. Gå runt bland grupperna för att ta del av och stimulera diskussioner inom grupperna. Läs upp ett påstående i taget, alternativt skriv ut och laminera påståendena som då kan delas ut till varje grupp.

- 1) Jag tycker om/tycker inte om skogen när/om/eftersom...
- 2) Jag känner mig/känner mig inte rädd i skogen när/om/eftersom...
- 3) Jag känner mig lugn/känner mig inte lugn i skogen när/om/eftersom
- 4) Jag känner mig orolig/känner mig inte orolig i skogen när/om/eftersom...



"Byt träd!" – del 2, en lekfull värderingsövning om träd

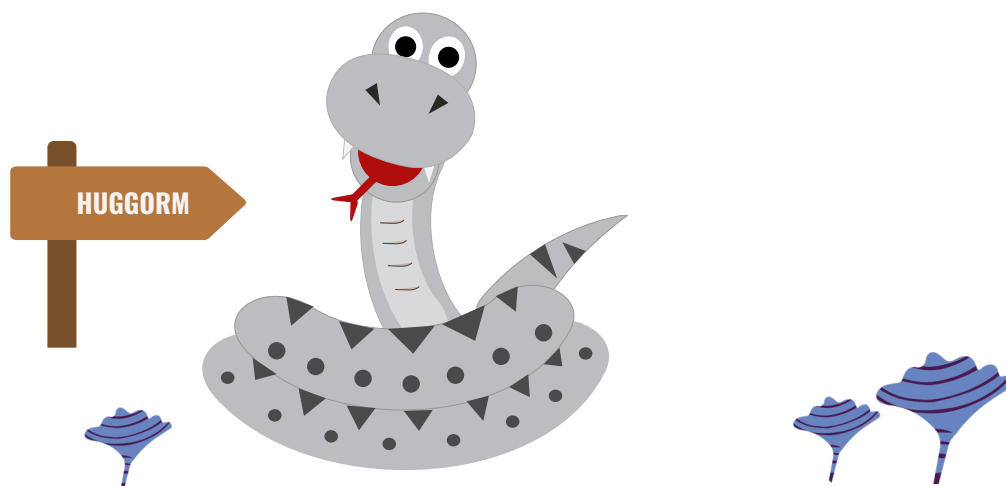
Introduktion, del 2

- ✓ Varje grupp funderar på vad som kan bidra positivt till att öka tryggheten och att få en negativt inställd person att uppskatta skogen och vistelse där högre.
- ✓ Varje grupp tar sedan fram tre olika och genomförbara förslag som kan öka tryggheten och trivseln hos klassens elever.
- ✓ Återsamla klassen gruppvis, låt varje grupp redovisa sina förslag. Resonera sedan tillsammans kring förslagen.
- ✓ Förslag på påverkansfaktorer: vana att vistas i naturen/skogen, kunskap om djur och natur, utrustning och kläder, tydligt delad information om – vad, när, hur – gällande vistelsen i skogen.

Fördjupning: Klassen väljer ett urval bland förslagen för att jobba vidare med. Målet är att öka tryggheten och få en mer positiv inställning till skogen. Gör upp en plan och utvärdera resultatet efter en tid.

Exempel på fördjupning: Låt säga att det finns elever i klassen som uttryckt rädsla för till exempel ormar och att de oroar sig för ett möte. Klassen kommer fram till att ökad kunskap om svenska ormar kan bidra till ökad trygghet och får jobba med faktainhämtning i skolan, se på film, läsa, genomföra Skogen i Skolans undervisningsupplägg - Ormstafett.

Möjliga frågeställningar för eleverna att jobba med: vilka arter av ormar som finns, fakta om våra tre ormarter i Sverige, har vi några giftiga ormar i Sverige, vad gör man om någon blir biten, vilken nytta gör ormar (del av ekosystem och näringskedja), var finns de, hur lever de? Jobba gärna ämnesövergripande med uppgiften.



Enkätundersökning – Elevernas tankar om skogen

Syfte: Att få en uppfattning till elevernas inställning till vistelse i skogen genom en enkätundersökning. Jobba med svaren, sammanställ dem i lämpliga diagram och använd resultatet för fortsatt arbete med att bygga trygghet, trivsel och beredskap för utomhusundervisning och vistelse i skogen.

Så här gör du:

- ✓ Dela ut frågorna till eleverna, låt dem svara individuellt med fritextsvar. Läraren tar del av svaren och tar fram lämpligt stöd, anpassningar eller åtgärder utifrån behov.
- ✓ **Alternativ:** eleverna får anonymt fylla i ett enkätformulär, **använd bilaga 1**. Det kan även vara en hjälp att du själv skapar ett enkelt formulär via google och genom detta låta eleverna aktivt undersöka resultatet i ett digitalt format.
- ✓ Därefter sammanställs svaren gemensamt i klassen, till exempel i stapel- eller cirkeldiagram
- ✓ **Steg 1:** Eleverna redogör för sina tankar kring resultaten och förslag på lösningar.
- ✓ **Steg 2:** Läraren bestämmer hur eleverna ska jobba med uppgifterna: enskilt/par/grupp, skriftligt, presentation av resultat, resonemang och lösningar för att öka trygghet och skoglig vistelse i klassen.
- ✓ **Steg 3:** Möt upp resultaten med lämpligt stöd. Efter en tid utvärdera eller alternativt göra om enkäten för att se om en det lett till en förändring.

Frågor:

1. Hur ofta är du i skogen?
2. Vad brukar du göra när du är i skogen?
3. Hur känns det för dig att vara i skogen?
4. Är du rädd för något i skogen?
5. Om du gick vilse i skogen – hur skulle du känna dig?
6. Finns det något som gör det svårt för dig att gå till skogen?
7. Tycker du att skogen är en viktig plats för människor?
8. Skulle du vilja vara mer i skogen än du är idag?



Bilaga 1 - Frågeformulär

1. Hur ofta är du i skogen?

- ☐ Flera gånger i veckan
- ☐ Någon gång i veckan
- ☐ Någon gång i månaden
- ☐ Någon gång om året
- ☐ Aldrig

2. Vad brukar du göra när du är i skogen? (flera svar möjliga)

- ☐ Leka
- ☐ Plocka svamp/bär
- ☐ Promenera
- ☐ Bygga kojor
- ☐ Cykla
- ☐ Vara med familjen
- ☐ Vara med kompisar
- ☐ Fika
- ☐ Friluftsliv
- ☐ Idrotta
- ☐ Annat: _____

3. Hur känns det för dig att vara i skogen?

- ☐ Mysigt
- ☐ Spännande
- ☐ Farligt/otryggt
- ☐ Tråkigt
- ☐ Lugnt och skönt
- ☐ Annat _____

4. Är du rädd för något i skogen?

- ☐ Ja
- ☐ Nej
- ☐ Om ja, vad? _____

5. Om du gick vilse i skogen, hur skulle du känna dig?

- ☐ Jätterädd
- ☐ Lite rädd
- ☐ Lugn
- ☐ Vet inte?

6. Finns det något som gör det svårt för dig att vara i skogen, till exempel att du saknar bra kläder och utrustning?

- ☐ Ja
- ☐ Nej
- ☐ Om ja, vad? _____

7. Tycker du att skogen är en viktig plats för människor?

- ☐ Ja
- ☐ Nej
- ☐ Vet inte?

8. Skulle du vilja vara mer i skogen än du är idag?

- ☐ Ja
- ☐ Nej
- ☐ Vet inte
- ☐ Det beror på _____

Trygghetsrutan, del 1

Syfte: Att låta eleverna utforska graden av trygghet som de själva upplever vid vistelse i skogen. Reflektera över vad tryggheten eller otryggheten kan bero på? Öka medvetenheten om och förståelsen för att människor har olika känslor kopplade till skogen och att vistas där.

Vad får mig att känna mig trygg/otrygg i skogen? Hur kan jag få en positiv inställning/känsla kopplad till skogen och att vistas där? Vad gör att vi känner olika?

Så här gör du: Förbered Trygghetsrutans skyltar, **se bilaga 2**. Skriv ut och laminera skyltarna för bästa resultat. Övningen kan göras både inne och ute, det är bra om platsen är rymlig till exempel i en idrottshall, på skolgården, äng/gräsyta eller i en luftig skog. Eleverna ställer sig i en cirkel runt läraren, i cirkeln placeras skylten som anger **VET INTE**. Övriga fyra skyltar placeras några meter ifrån mitten i form av en ruta.

Förklara vad övningen går ut på och instruera att eleverna tar sig till den skylt som passar bäst in på dem själva. När eleverna placerat sig vid motsvarande skylt, antecknar läraren resultatet i protokollet, **se bilaga 3**. Resultatet kan sedan användas till att skapa sig en uppfattning om graden av trygghet.

Eleverna kan få ta del av protokollet och använda det för dialog och resonemang. Resultatet kan redovisas i diagram, procent eller andelar och statistik. Diagram över resultaten kan förslagsvis skapas ute med naturmaterial, i klassrummet med dator eller papper och penna.

Exempel på påståenden:

För yngre barn (F-3)

- ✓ Jag tycker om att vara i skogen.
- ✓ Jag blir glad när jag är i skogen.
- ✓ Jag tycker om att höra ljuden i skogen.
- ✓ Jag tycker att skogen är en rolig plats att leka på.
- ✓ Jag tycker om att springa och röra mig i skogen.
- ✓ Jag känner mig trygg när jag är i skogen med klassen.
- ✓ Jag blir lite rädd i skogen när det är mörkt.
- ✓ Jag vet hur jag ska klä mig så jag inte fryser eller blir blöt.
- ✓ Jag oroar mig för att behöva gå på toaletten i skogen.
- ✓ Jag känner mig osäker om jag ser ett djur i skogen.
- ✓ Jag är van att vara i skogen.
- ✓ Jag tycker att det är spännande att lära mig saker i skogen.
- ✓ Jag känner mig lugn i skogen.
- ✓ Jag tycker att skogen luktar gott.
- ✓ Jag vill lära mig mer om djur och växter i skogen.

Trygghetsrutan, del 2

För mellanstadiet (åk 4-6)

- ✓ Jag tycker om att vara i skogen.
- ✓ Jag känner mig glad och lugn när jag är i skogen.
- ✓ Jag tycker att skogen är en plats för lek och äventyr.
- ✓ Jag tycker om att röra mig och vara aktiv i skogen.
- ✓ Jag känner mig trygg när vi är i skogen tillsammans med klassen.
- ✓ Jag känner mig mindre trygg i skogen när det är mörkt.
- ✓ Jag känner mig tryggare när jag vet mer om djur och växter.
- ✓ Jag vet hur jag ska klä mig för att hålla mig torr och varm.
- ✓ Jag oroar mig ibland för att behöva gå på toaletten i skogen.
- ✓ Jag känner mig osäker på vad jag får och kan göra i skogen.
- ✓ Jag är van att vara i skogen.
- ✓ Jag tycker att skogen är en bra plats för undervisning och lärande.
- ✓ Jag känner mig fri när jag är i skogen.
- ✓ Jag tycker att det är lätt att slappna av i skogen.
- ✓ Jag vill lära mig mer om naturen och hur den fungerar.

För högstadiet (åk 7-9)

- ✓ Jag tycker om att vara i skogen.
- ✓ Jag känner mig lugn och fri när jag är i skogen.
- ✓ Jag uppskattar skogens ljud och dofter.
- ✓ Jag tycker att skogen är en plats för både aktivitet och återhämtning.
- ✓ Jag känner mig trygg i skogen när jag är med klassen.
- ✓ Jag känner mig trygg även när jag är ensam i skogen.
- ✓ Jag blir mer otrygg i skogen när det är mörkt.
- ✓ Jag känner mig tryggare när jag har kunskap om djur och växter.
- ✓ Jag vet hur jag ska klä mig för att hålla mig torr och varm.
- ✓ Jag oroar mig för praktiska saker, som att behöva gå på toaletten i skogen.
- ✓ Jag känner mig osäker på vad jag får och kan göra i skogen.
- ✓ Jag undviker ibland skogen om jag inte känner området.
- ✓ Jag tycker att skogen är en bra plats för undervisning och lärande.
- ✓ Jag känner att skogen hjälper mig att koppla av från vardagen.
- ✓ Jag vill lära mig mer om naturen och hur vi människor påverkar den.

STÄMMER HELT



Emojin är AI-genererad med sökorden:

Skapa en emoji som visar "stämmer helt" och är frilagd i png.format.

STÄMMER GANSKA BRA



Emojin är AI-genererad med sökorden:

Skapa en emoji som visar "stämmer ganska bra" och är frilagd i png-format.

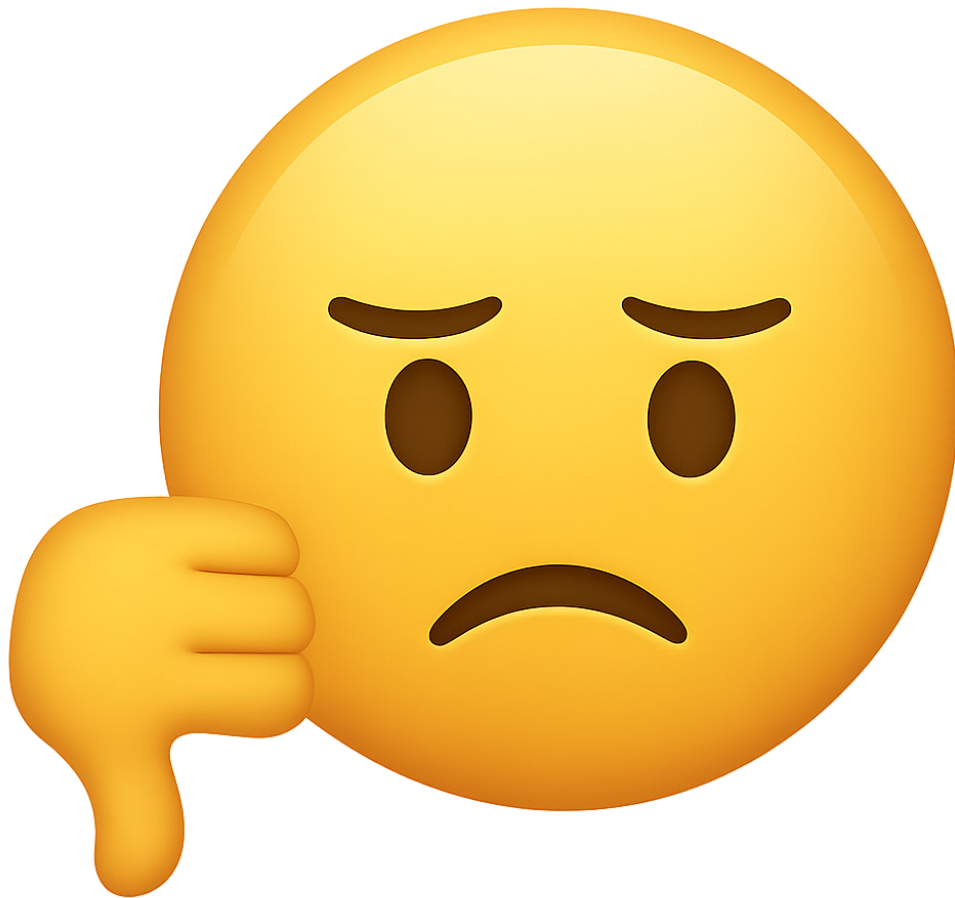
**VET
INTE**



Emojin är AI-genererad med sökorden:

Skapa en emoji som visar "vet inte" och är frilagd i png-format.

STÄMMER GANSKA DÅLIGT



Emojin är AI-genererad med sökorden:

Skapa en emoji som visar "stämmer ganska dåligt" och är frilagd i png-format.

STÄMMER INTE ALLS



Emojin är AI-genererad med sökorden:

Skapa en emoji som visar "stämmer inte alls!" och är frilagd i png.format.

Bilaga 3 - Protokoll - Trygghetsrutan

 SKOGEN I SKOLAN	STÄMMER HELT	STÄMMER GANSKA BRA	VET INTE	STÄMMER GANSKA DÅLIGT	STÄMMER INTE ALLS
					
Påstående					
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

Fyra hörn – del 1, TORR, VARM och MÄTT i skogen?

Syfte: Att få en bild av elevernas uppfattning om sin förmåga och möjlighet att utöva den grundläggande friluftsprincipen om att hålla sig **TORR – VARM och MÄTT** vid längre utevistelse.

Upplägget genererar resonemang och lyfter elevernas egna exempel på lösningar för att hålla sig **TORRA – VARMA och MÄTTA**. Det synliggör kunskapsgap eller brist på möjligheter och förutsättningar hos eleverna att idka friluftsprincipen.

Så här gör du: Markera fyra hörn i klassrummet eller ute, använd **bilaga 4** med utskrivbara skyltar. De representerar en svarsskala:

Hörn 1: Mycket lätt

Hörn 2: Ganska lätt

Hörn 3: Ganska svårt

Hörn 4: Mycket svårt

1) Dra en kort introduktion om syftet med övningen och vad den grundläggande principen - **TORR – VARM och MÄTT** – betyder för att känna sig bekväm och få positiva upplevelser av friluftsliv och utomhusvistelse i skogen.

2) Läs upp frågeställningarna nedan en och en – kopplade till **TORR – VARM och MÄTT**. Eleverna ställer sig i det hörn som bäst motsvarar deras upplevelse.

3) Efter varje uppläst påstående förs en kort diskussion i varje hörn: Varför valde ni just det hörnet? På vilket sätt är det **LÄTT** eller **SVÅRT**? Vad skulle göra det lättare?

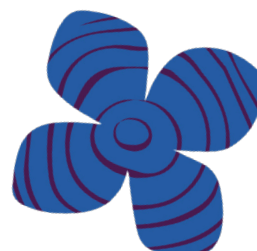
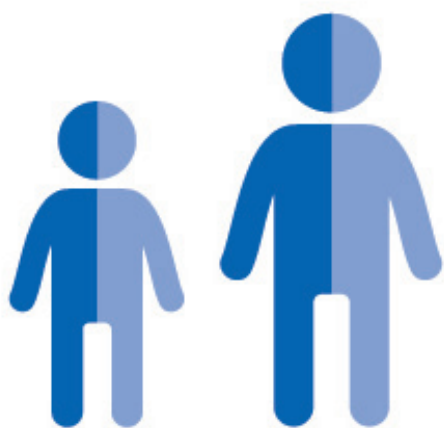
Frågeställningar (utifrån Torr – Varm – Mätt)

- ✓ Hur lätt eller svårt är det för dig att hålla dig torr när vi har friluftsdag eller är ute i skogen.
- ✓ Hur lätt eller svårt är det för dig att hålla dig varm när vi är ute länge?
- ✓ Hur lätt eller svårt är det för dig att hålla dig mätt under en utedag?
- ✓ Hur lätt eller svårt är det för dig att veta vad du ska ta med i packningen för att hålla dig torr, varm och mätt?
- ✓ Hur lätt eller svårt är det för dig att "klä dig efter väder"?
- ✓ Hur lätt eller svårt är det för dig att ta med matsäck och dryck under en utedag i skogen?
- ✓ Hur lätt eller svårt är det för dig att be om och få hjälp om du blir blöt, kall eller hungrig ute?

Fyra hörn – del 2, TORR, VARM och MÄTT i skogen?

Använd uppföljande frågeställningar nedan (främst gällande lite äldre elever). Resonera i passande grupper och återsamlas för en sammanfattning i helklass. Skriv en gemensam lista över vad man ska tänka på för att hålla sig **TORR – VARM och MÄTT** i skogen under till exempel en friluftsdag.

- ✓ Hur går vi vidare för att fler ska kunna hålla sig **TORRA – VARMA och MÄTTA**?
- ✓ Vad gör eleverna för att lyckas hålla sig **TORRA – VARMA och MÄTTA**. Vilka goda exempel finns bland eleverna?
- ✓ Vilka hinder eller svårigheter har eleverna med att leva upp till principen?
- ✓ Vad kan hjälpa dem att klara av att leva upp till principen?
- ✓ Mer kunskap om hur man håller sig **TORR – VARM och MÄTT** i skogen. Exempelvis: tillgång på utrustning och kläder, hjälp med matsäck, stöd i att komma ihåg aktiviteten så att jag kan komma förberedd.
- ✓ Hjälp med att få en positiv attityd i klassen till att ha rätt kläder och packning med sig, till exempel att ha regnjacka och oömma kläder, ryggsäck att bära min packning i och så vidare.
- ✓ Har det ändrats något sedan de var yngre än de är i dag, vad kan det bero på?



**MYCKET
LÄTT**

**GANSKA
LÄTT**

GANSKA SVÅRT

**MYCKET
SVÅRT**

Mer information hittar du på Skogen i Skolans
hemsida och i handboken Trygg i naturen -
en väg till mer utomhuspedagogik.

www.skogeniskolan.se



SKOGEN I SKOLAN