A young child with brown hair, wearing a light-colored bucket hat and a bright green jacket, is sitting in a garden. The child is holding a small white flower with a yellow center in their right hand, looking at it with a curious expression. The background is filled with green foliage and many white flowers, suggesting a spring garden setting. The overall scene is bright and natural.

Helen Ekvall  
Göteborgs botaniska trädgård

Friskare, gladare och smartare med  
**utomhuspedagogik?**



Friskare, gladare  
och smartare  
med  
utomhuspedagogik?

Helen Ekvall

Eva-Lena Larsson (red.)

Göteborgs botaniska trädgård 2012

*En "störning på grund av bristande naturkontakt" är ingen officiell diagnos utan snarare ett sätt att betrakta ett problem. Den beskriver de mänskliga konsekvenserna av att distansera sig från naturen, med bland annat en minskad användning av sinnen, problem med bristande uppmärksamhet och en högre andel fysiska och emotionella sjukdomar.*

*Richard Louv, Last Child in the Woods 2008*

*Friskare, gladare och smartare med utomhuspedagogik?*  
har tagits fram av Göteborgs botaniska trädgård  
i samarbete med folkhälsokommitténs sekretariat  
i Västra Götalandsregionen.

Vill du köpa den här skriften?  
Den säljs till självkostnadspris.  
Tag kontakt med:  
Göteborgs botaniska trädgård  
Carl Skottsbergs gata 22A  
413 19 Göteborg  
[www.gotbot.se](http://www.gotbot.se)  
e-post: [eva-lena.larsson@vgregion.se](mailto:eva-lena.larsson@vgregion.se)

Foto: Helen Ekvall sid. 7 och 8  
Jenny Klingberg sid. 11 och 15  
Catharina Larsson sid. 16  
Eva-Lena Larsson sid. 4, 12 och framsida  
Leif Norrman baksida  
Layout: Eva-Lena Larsson och Göran Andersson

ISBN 978-91-87068-54-6  
© Göteborgs botaniska trädgård

## *Förord*

Alla vill ha friskare, gladare och smartare barn – frågan är hur vi kommer dit? Trots att den materiella välfärden generellt sett ökar i Sverige ser vi att fler och fler barn är fysiskt inaktiva, väger mer samt att den psykiska ohälsan ökar. Den spontana leken utomhus har minskat liksom kontakten med naturen. Hur vänder vi trenden?

Göteborgs botaniska trädgård arbetar sedan många år tillbaka med utomhuspedagogik i olika former. Ambitionen är att utveckla och utvecklas inom det här fältet. Folkhälsokommittén arbetar för en mer jämlik hälsa i Västra Götaland och då kan utomhuspedagogik som pedagogisk metod vara ett sätt.

Sedan 2006 bedriver Botaniska trädgården grön rehabilitering för att ge personer med stressrelaterad ohälsa en nystart. Resultaten har varit så goda att erfarenheterna från denna verksamhet nu växer in i ett annat spännande område, nämligen utomhuspedagogiken. Allt fler forskningsstudier visar hur viktig kontakten med det gröna är för oss människor. Ett besök i en miljö som Botaniskas kan faktiskt få dig att må bättre!

Friskare, gladare och smartare med utomhuspedagogik? riktar sig till pedagoger, folkhälsoplanerare, förtroendevalda, beslutsfattare och föräldrar som har som ambition att påverka en verksamhet att bli "grönare" och mer fysiskt aktiv. Skriften har tagits fram i ett samarbete mellan folkhälsokommitténs sekretariat i Västra Götalandsregionen och Göteborgs botaniska trädgård. Syftet är att visa hur forskningen runt barn, utomhuspedagogik och hälsa ser ut i nuläget.

Välkommen att ta del av resultatet!

Johan Jonsson  
Folkhälsochef  
Västra Götalandsregionen

Mari Källersjö  
Prefekt  
Göteborgs botaniska trädgård

## *Det är inne att vara ute!*

Dagens barn och ungdomar spenderar tio år och cirka 20 000 timmar i grundskolan. Skolans ute- och inomhusmiljö har oerhört stor betydelse inte bara för lärandet utan också för hälsan, vilket inkluderar elevernas fysiska, sociala och emotionella utveckling. Skolan har en nyckelroll när det gäller att bygga upp en stark relation mellan naturen och den moderna människan som till största delen bor i städer. Här kan utomhuspedagogik spela en betydelsefull roll!

Forskningen visar att utomhuspedagogik ger en högre fysisk aktivitetsnivå än traditionell klassrumsundervisning. Vid undervisning utomhus ökar också koncentrations- och inlärningsförmågan och detta kan användas som ett redskap för att underlätta för barn med till exempel ADHD i en lärandesituation. Utomhuspedagogik minskar stress hos elever och förbättrar psykisk hälsa. Att använda naturen som klassrum är inget nytt för vår tid. Tankar av detta slag har funnits länge.



## *En bildningstradition med djupa rötter*

Sinnesupplevelser i verkliga miljöer är det centrala i lärandet ansåg den grekiska filosofen Aristoteles som levde för nästan 2 400 år sedan. Många andra filosofer och pedagoger har under årtusendenas lopp tänkt detsamma. Inte minst vår svenske Linné som under 1700-talets andra hälft höll inspirerande exkursioner i markerna runt Uppsala.

Svenska Ellen Key och amerikanske John Dewey levde och verkade runt förra sekelskiftet. Deras uppfattning var att kunskap skulle sökas i det levande livet. John Dewey myntade begreppet "learning by doing", där teori, praktik, reflexion och handling skulle hänga ihop. Även den samtida Maria Montessori, italiensk läkare och pedagog, insåg skolträdgårdarnas betydelse i undervisningen.

Idag finns det flera utomhuspedagogiska satsningar i Sverige. "Ur och Skur-verksamhet", och andra förskolor med utomhusbaserat lärande, drivs på många platser i landet. Det finns också ett 90-tal svenska naturskolor. De är organiserade i *Naturskoleföreningen* och har en gemensam pedagogisk syn som bygger på ett aktivt lärande i utomhusmiljö där elevernas egna upplevelser, upptäckter och sinnesintryck är i fokus.

Forskning runt utomhuspedagogik (outdoor education) är idag ett internationellt forskningsfält där bland annat Storbritannien och Nordamerika ligger i framkant. I Sverige finns flera forskargrupper, bland annat Nationellt centrum för utomhuspedagogik vid Linköpings universitet, Sveriges lantbruksuniversitet i Alnarp och Umeå samt vid Örebro och Göteborgs universitet.

## *Vad är utomhuspedagogik?*

Nationellt centrum för utomhuspedagogik vid Linköpings universitet definierar utomhuspedagogik på följande sätt:

*Utomhuspedagogik är ett förhållningssätt som syftar till lärande i växelspel mellan upplevelse och reflektion grundat på konkreta erfarenheter i autentiska situationer.*

*Utomhuspedagogik är ett tvärvetenskapligt forsknings- och utbildningsområde som bl.a. innebär:*

- *att lärandets rum flyttas ut till samhällsliv, natur- och kulturlandskap*
- *att växelspelen mellan sinnlig upplevelse och boklig bildning betonas*
- *att platsens betydelse för lärandet lyfts fram*

Ordet utomhuspedagogik används flitigt i den här skriften och vår definition av ordet är densamma som i faktarutan ovan. Enkelt kan man uttrycka det så här: utomhuspedagogik är den upplevelsebaserade pedagogik som används vid undervisning utomhus vare sig platsen är en trädgård eller vildmark, en stadsnära damm eller en vanlig skog.

Intresserad av vad utomhuspedagogik kan ge barn och unga? Här följer en liten presentation av aktuell forskning i ämnet.



## *Bättre inlärning och koncentrationsförmåga*

Comenius, Linné, Key och Dewey hade rätt. Idag stöder forskningen att barn lär sig bättre utomhus med hands on-upplevelser. Studier visar att förmågan att koncentrera sig ökar i en grön miljö. Studenter som i sitt arbetsrum har utsikt över en bit natur visade sig i en forskningsstudie ha bättre koncentrationsförmåga än studenter som bara har utsikt över bebyggelse. En studie på afro-amerikanska barn från mindre gynnsamma ekonomiska förhållanden i Chicago visade att de barn som lever i bostadsområden, med utsikt över träd och grönområden, uppvisade överlägsen uppmärksamhetsförmåga, kapacitet och impulskontroll jämfört med barn som lever i lägenheter utan grönska runt omkring.



## *Hjälp för barn med speciella behov*

En del barn har svårt att fokusera vid inläring och har problem i sociala sammanhang. Forskningen visar att utomhusvistelse kan hjälpa. En studie på barn med ADHD visade att barn som ofta lekte i gröna områden uppvisade mildare symtom än barn som lekte inomhus eller i anlagda utomhusmiljöer, till exempel lekplatser. I en nordamerikansk studie var tjugo minuter i en park tillräckligt för att visa en ökad koncentrationsförmåga hos barn mellan 7 och 12 år diagnostiserade med ADHD.



I England genomfördes ett tvåårigt program där man använde naturbaserade aktiviteter tillsammans med elever med olika funktionsnedsättningar. Redan efter två månader såg man positiva effekter på elevernas uppförande och språk. Man märkte även att eleverna var mer studiemotiverade, särskilt i ämnet matematik.

I flera svenska studier har man jämfört förskolebarn som lekte i naturrika förskolemiljöer med andra förskolebarn som lekte i anlagd miljöer. De barn som hade tillgång till en naturrik förskolemiljö kunde koncentrera sig bättre, var mer fysiskt aktiva, hade färre solskador och hade en bättre utvecklad motorik än barn som hade tillgång till en förskolegård som var naturfattig i sin utformning. Långt fler av de senare barnen uppvisade symptom på ADHD. Forskarna tolkade det som ett tecken på att de var uttråkade – en brist på stimulans och lekmöjligheter.

Det är hög tid att fundera över hur utemiljön ser ut runt skolor och förskolor!

## *Stöd för unga med riskbeteenden*

Unga utsatta människor med riskbeteenden har också framgångsrikt fått hjälp av olika aktiviteter i naturen, av terapeutisk trädgårdsodling eller vildmarksterapi.

I en studie deltog trettonåriga elever med sociala och emotionella problem för att utvärdera värdet av ett utomhusbaserat utbildningsprogram för personlig utveckling och skolengagemang. Syftet var att sätta eleverna i en annan miljö, utsätta dem för främmande upplevelser och i processen uppmuntra dem att ifrågasätta sina värderingar och vanor. Programmet inkluderade aktiviteter som främjar teambuilding: 5-dagars pedagogiska fri-luftsaktiviteter och en 3-dagars vandring i vild natur. Undersökningen visade att eleverna efter avslut hade en klart förbättrad självbild, bättre tillit, förbättrad gruppsammanhållning samt förbättrade sociala kontakter med jämnåriga, skolpersonal och

anhöriga. Även andra liknande försök visar att vildmarksupplevelser ökar ungas förmåga att bygga relationer till varandra.

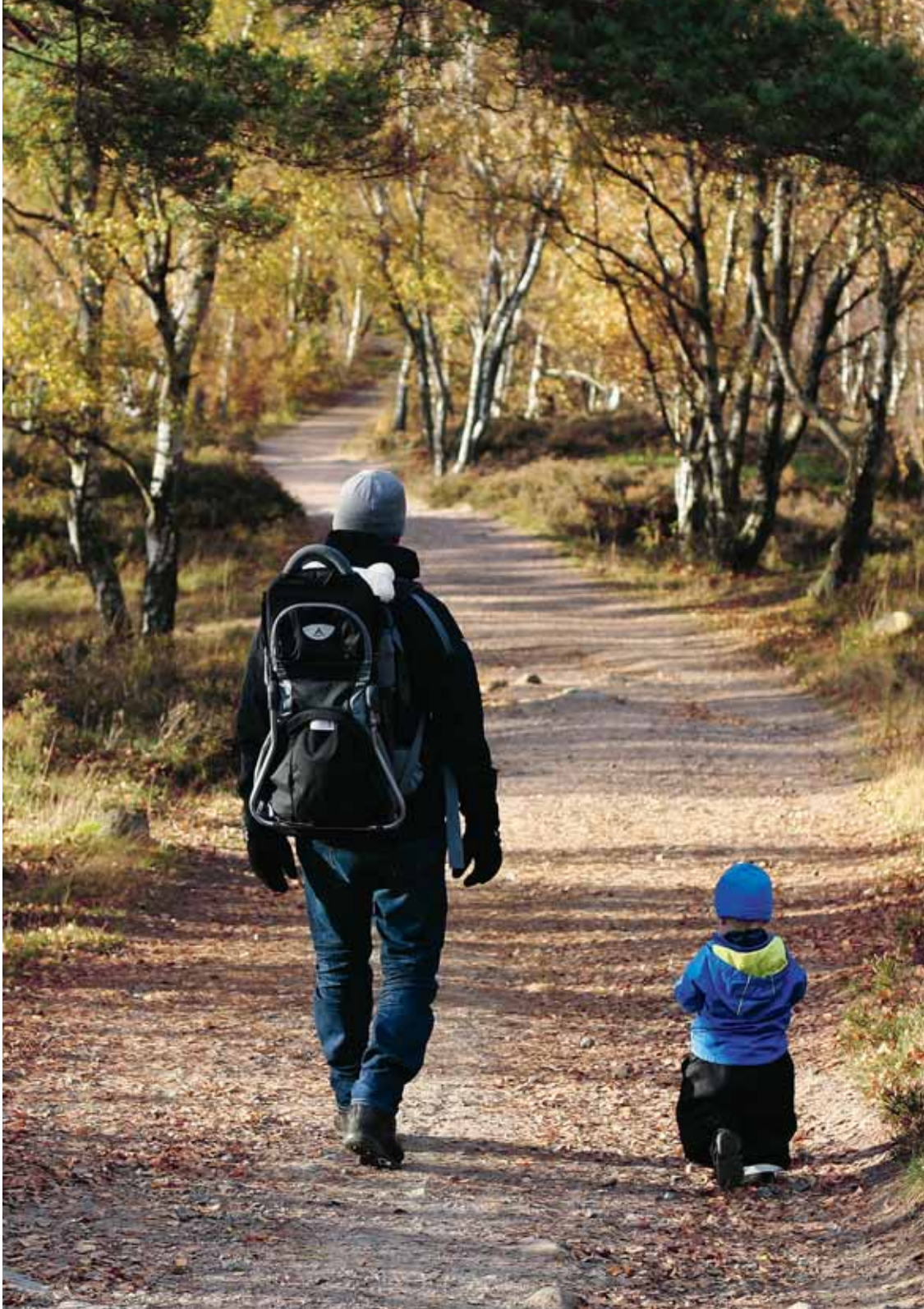
## *Förbättra psykisk hälsa*

Skolan gör stora insatser för att förbättra den psykiska hälsan hos utsatta elever. De flesta program fokuserar på den enskilda individen och det är mindre vanligt att man försöker ändra miljön runt skola och förskola trots att det finns starka belägg för att den kan bidra till att ge psykosociala fördelar för barn.

I en svensk studie undersökte man psykisk hälsa hos skolbarn under ett års tid. En timmas utomhuspedagogik per dag minskade pojknarnas psykiska problem, jämfört med andra elever i en referensskola.

En nordamerikansk undersökning bland unga flickor visade att utomhuspedagogik framgångsrikt kan användas som ett redskap för att minska stress. Flickorna upplevde att aktiviteterna utomhus gav dem spänning, glädje och avkoppling. Det hjälpte dem också att kunna identifiera sina personliga styrkor. Likaså gav programmet en trygg reflekterande atmosfär som gav dem mod och styrka att öppet dela med sig av sina innersta tankar och känslor.

En annan studie visar att elever som under tre år haft en kombination av klassrums- och utomhusundervisning upplevde undervisning i skogen som lugnare i jämförelse med motsvarande klassrumssituation. Utomhusundervisningen hade också haft en positiv effekt på sociala relationer, elevernas erfarenhet av undervisning över huvudtaget och en ökning av den självupplevda fysiska aktivitetsnivån.



## *Fysisk aktivitet ökar prestationsförmågan*

Fysisk aktivitet är viktigt för välbefinnandet och ny forskning visar att våra möjligheter att prestera bra ökar med kroppslig träning. En svensk studie som följde elever under nio skolår visade att en ökad fysisk aktivitet gav högre betyg och förbättrade motoriken. Flera oberoende studier från våra grannländer visar att den fysiska aktivitetsnivån kan öka väsentligt under utomhusbaserade lektioner i jämförelse med normala skoldagar i klassrummet. Bland annat såg man att de elever som spenderade en dag med utomhuspedagogik hade utfört lika mycket fysisk aktivitet som de elever som deltog i två idrottspass tillsammans med den traditionella inomhusundervisningen under en dag.

Green exercise betyder fritt översatt grön aktivitet och är en term som används mer och mer. Den innebär att man utför en aktivitet, vilken som helst, men man gör det i en grön omgivning. Detta leder till positiva hälsoeffekter på både kort och lång sikt. En effektiv strategi för att öka den fysiska aktiviteten och förebygga en ökning av övervikt och fetma kan alltså vara att uppmuntra barn att tillbringa mer tid utomhus.



## *Naturens möjligheter och faror*

Vad väntar vi på? Forskningsresultaten pekar entydigt på att våra barn mår bra av att vara ute. Vad finns det som hindrar dem? Är det skolans och skolgårdarnas traditionella utformning, den gällande kulturen hos de unga själva eller vår egen ängslan över att mista kontrollen över våra barn, den möjlighet till kontroll som inomhusmiljön ger?

Dagens barn växer upp i en tid där en stor del av den fria leken utanför skoltid sker inomhus via datorn, mobilen osv. De flesta växer upp i städer med krympande grönområden. Att leka i naturen ses i princip som något bra. Samtidigt betraktas naturen hos många vuxna som en farlig miljö. De kan gå vilse, "någon" kan ta dem, det finns krossat glas, nålar och kondomer som kan skada dem. Att allt det där också kan ske i shoppingcentrat kanske vi inte funderar lika mycket på.

Genom att skärma av människan från naturen riskerar vi att gå miste om möjligheten att förundras över den och förstå vår plats i den. Vi behöver inse att vi är en del av naturen och att det inte finns någon möjlighet att placera sig vid sidan av.

*Folk tänker på naturen som något som är separerat från människan. Men ju mer vi lär oss förstå den, desto mer inser vi att den är en del av oss, en del av mänskligheten. Vi är en del av naturen och naturen en del av oss. Vi är oskiljaktiga i den mån vi inser att vi är det. Och när vi tar ifrån människor naturen, tar vi ifrån dem möjligheten att vara hela människor.*

*Richard Louv 2010*

## *Skolgården som pedagogiskt rum*

Skolgården är en yta för rast och lek men den kan också ha ett pedagogiskt innehåll. Den som gick i skola under 1900-talets första hälft minns kanske skolträdgården. Då hade de flesta barn en anknytning till lantbruk och produktion av mat. Idag bor många barn i städer och matens ursprung kanske inte är alldeles självklar. Här är några kommentarer från ett par barn åtta till nio år gamla som deltog i en brittisk studie:

*Jag är inte säker på vad det är (talar om vitkål) men jag har sett det på Asda (engelsk livsmedelsbutik). Jag tror att det har växt i marken i Storbritannien och andra länder.*

*En citron är från Birmingham och växer i marken och det där är en kiwi, den växer i marken och kommer från Jamaica.*

*Rabarber är som morötter, det är vad kängurur äter. Ibland växer de på träd utan frön.*

En skolträdgård kan återknyta kontakten med det som växer och olika studier visar att barn med bättre jordbruks/odlingskunskaper är mer benägna att göra bättre val av livsmedel, bland annat ökar de andelen frukt och grönt i sin kost. Goda matvanor i skolan förbättrar barnens koncentrations- och inlärningsförmåga. Studier visar dessutom att skolträdgården ökar barnens fysiska aktivitetsnivå samt att de sätter sig själva och den mat de äter i ett sammanhang. En trädgård ger också nya sociala möjligheter genom att engagera både lärare, föräldrar och skolans ansvariga. En annan spännande vinkling är att en skolträdgård kan användas till mer än bara odling. Även humaniora, konst och vetenskap kan spira tillsammans med potatis och rabarber! Ordet kultur betyder ju faktiskt odling.

*Alla skolans ämnen  
lämpar sig för utomhuspedagogik i någon form.  
Satsa på fortbildning för lärare!*





## *Argument för att lära in ute*

Forskningen visar att utomhuspedagogik har positiva effekter på inlärning och hälsa.

Utomhuspedagogik kan:

- sätta kunskap i ett sammanhang
- väcka nyfikenhet och motivation
- förbättra hälsa – fysisk och psykisk
- höja den fysiska aktivitetsnivån
- förbättra minnes- och koncentrationsförmågan
- minska stress
- öka social förmåga
- förbättra sinnesstämning
- öka självkänedom och självkänsla



## Lästips

- Cornell, J. 1998. *Sharing nature with children*. – 20<sup>th</sup> Anniversary Edition 1998. Dawn Publications, Nevada City, CA, USA.
- Dahlgren, L. O., Sjölander, S., Strid, J. P. & Szczepanski, A. 2011. *Utomhuspedagogik som kunskapskälla. Närmiljö blir lärmiljö*. – Studentlitteratur. Lund.
- Danks, S, G. 2010. *Asphalt to Ecosystems: Design Ideas for Schoolyard Transformation*. – New Village Press, Oakland, CA, USA.
- Faskunger, J. 2009. *Barns miljöer för fysisk aktivitet – samhällsplanering för ökad fysisk aktivitet och rörelsefrihet hos barn och unga*. – Statens folkhälsoinstitut, R 2008:33.
- Grahn, P. 2007. *Barnet och naturen. Utomhuspedagogik som kunskapskälla*. – Studentlitteratur, Lund.
- Jensen, E. L. 2008. *Gå ut min själ. Forskningsöversikt om hälsoeffekter av utevistelser i närmiljö*. – Statens folkhälsoinstitut, R 2008:10.
- Louv, R. 2008. *Last child in the woods: saving our children from nature-deficit disorder*. – Workman publishing, New York, USA.
- Moss, S. 2012. *Natural Childhood*. – National Trust, UK.
- Mårtensson, F., Lisberg Jensen, E., Söderström, M. & Öhman, J. 2011. *Den nyttiga utevistelsen? Forskningsperspektiv på naturkontaktens betydelse för barns hälsa och miljöengagemang*. – Naturvårdsverket, Rapport 6407.
- Ottosson, M. & Ottosson, Å. 2006. *Naturen som kraftkälla. Om hur och varför naturen påverkar hälsan*. – Naturvårdsverket.
- Sellgren G. 2003. *Naturpedagogik*. – Ekelunds förlag AB, Solna.
- Statens folkhälsoinstitut 2011. *Barns och ungas hälsa. Kunskapsunderlag för Folkhälsopolitisk rapport 2010*. – R 2011:14

Är du intresserad av den forskning som ligger till grund för denna skrift? Gå in på Botaniska trädgårdens hemsida [www.gotbot.se](http://www.gotbot.se) under fliken undervisning eller på [www.vgregion.se/folkhalsa](http://www.vgregion.se/folkhalsa) under fliken rapporter och dokument. Där hittar du en större sammanställning om forskning runt utomhuspedagogik. På Botaniskas hemsida finns också tips på länkar och andra skrifter i ämnet.



Göteborgs botaniska trädgård har en växande pedagogisk verksamhet som arbetar med utomhuspedagogik för barn och vuxna. Vi vill verka för att inspirera och stödja andra att jobba mer med undervisning utomhus.

Den här skriftens syfte är att presentera en liten forsknings-sammanställning i ämnet. Den är tänkt att ge dig argument för att det är bra att vara ute och att utomhuspedagogik kan stärka barn fysiskt, psykiskt och socialt.

Kanske kan du som pedagog, folkhälsoplanerare, förtroendevald, beslutsfattare eller förälder påverka en verksamhet i din närhet mot en mer fysiskt aktiv och grönnare inriktning?

