

# FRILUFTSLIV PÅ SKEMAET

Potentialet ved mere  
friluftsliv i skolen



# SÆT FRILUFTSLIV PÅ SKOLESKEMAET

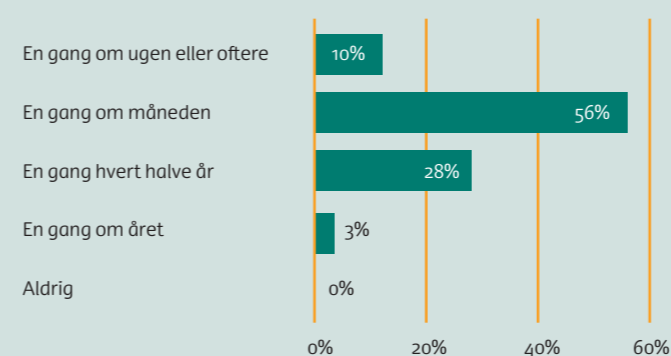
Friluftsrådet mener, at alle børn og unge har ret til friluftsoplevelser i naturen og, at der er et stort udviklings- og læringsperspektiv i det. Friluftslivet praktiseres især i fritiden, weekender og ferier, men der er et stort potentiale i at bruge friluftsliv i lærings- og undervisningssammenhæng til gavn for elevernes trivsel, sociale udvikling og faglige læring. Derfor arbejder Friluftsrådet for, at friluftsliv bliver en central del af børn og unges daglige institutions- og skoleliv.

Lokale foreninger og organisationer kan og vil gerne bidrage til skolernes arbejde med friluftsliv, men det er også vigtigt, at der prioriteres ressourcer, tid og efteruddannelse på den enkelte skole og i kommunerne. Samtidig arbejder Friluftsrådet for at fremme friluftsliv centralt i uddannelsessystemet og politisk i nationale rammer og krav til undervisning.

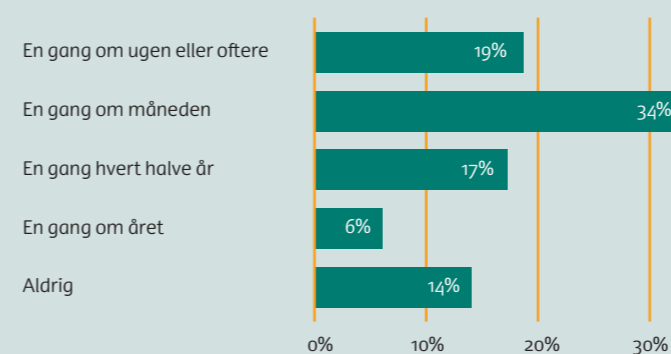
I dette hæfte vil Friluftsrådet, ud fra nyere undersøgelser og erfaringer fra skoler i hele landet, pege på potentialet i at inddrage Friluftsliv i undervisningen.

*God fornøjelse*

**Hyppeghed: brug af naturen med klasse, SFO eller fritidsklub, børn 7-12 år**  
Kilde: "Danskernes Friluftsliv" (2017) s.83 og 84.



**Hyppeghed: friluftaktiviteter med klasse eller fritidsklub, børn 13-15 år**  
Kilde: "Danskernes Friluftsliv" (2017) s.83 og 84.



## Børn, lærere og pædagoger ønsker mere friluftsliv

I undersøgelsen "Danskernes Friluftsliv" fra 2017 ses det, at kun 10 % af børn mellem 7 og 12 år, kommer i naturen en gang om ugen med deres klasse, SFO eller fritidsklub og 19 % af de 13 til 15-årige. Af begge grupper kommer ca. en tredjedel af børnene kun i naturen gennem institutionslivet en gang om måneden og 14% af de 13 til 15-årige kommer aldrig i naturen med skole, SFO eller klub.

Af de adspurgte 13-15-årige svarede 61%, at de gerne oftere vil lave friluftaktiviteter i løbet af deres skoledag.

Lærere og pædagoger vil gerne inddrage friluftsliv mere i hverdagen. En undersøgelse blandt 400 idrætslærere fra 2017 viser, at 97 % mener, det er godt at inddrage friluftsliv i undervisningen og 92 % gerne vil have mere friluftsliv ind i skoledagen. Det viser, at rigtig mange, ser mulighederne og de positive effekter af friluftaktiviteterne.

## Socialt sammenhold og trivsel

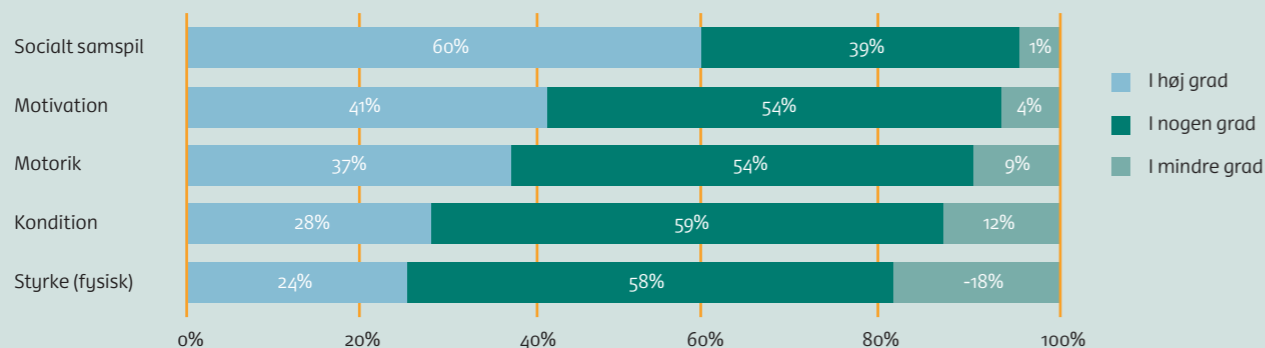
I rapporten "Friluftsliv som pædagogisk metode" peges der på, at Friluftsliv er en unik ramme for pædagogisk arbejde med dannelse af relationer. Der peges på en række faktorer som tilsammen skaber denne ramme.

Når Friluftsliv inddrages i skolen handler det sjældent om konkurrence og individuel præstation. Derimod er eleverne ofte afhængige af en gruppe og gruppens samlede kompetencer. Det giver rum til en bredere gruppe af elever og kan styrke motivation og socialt sammenhold. I Friluftsrådets undersøgelse blandt idrætslærere i hele landet, svarer næsten alle (99% og 95%) at friluftsliv i høj eller nogen grad øger det sociale samspil og motivationen hos eleverne. Erfaringer fra projektet Friluftsliv i Skolen, hvor skoler arbejder fast med friluftsliv, er at friluftsliv er med til at give eleverne øget selvtillid og konkrete erfaringer med gruppeprocesser og samarbejde.

Skolerne kobler ofte det sociale udbytte af friluftslivet med "basisfriluftslivet" – det at kunne opholde sig, finde vej, overnatte og lave mad i naturen. Selvtilliden hænger sammen med at kunne klare nogle udfordringer i naturen, at øve færdigheder og få erfaringer med at opholde sig udendørs. Samarbejdet styrkes, da man i det pædagogiske friluftsliv i skolerne oftest er organiseret i mindre grupper. Her oplever eleverne en tydelig afhængighed af gruppen og samarbejdet omkring det at bo og være i naturen.

Flere skoler peger også på, at eleverne træner selvstændigheden og bliver mere robuste gennem den styrkede selvtillid. Elevernes sociale sammenhold og trivsel er en forudsætning for læring. Friluftsliv kan dermed være en vigtig del af at skabe et godt læringsmiljø på skolen og i klasserne, men samtidig foregår der også læring, når der dyrkes friluftsliv. Friluftsrådet mener, det er vigtigt at tænke friluftsliv ind som en del af den faste faglige undervisning, såvel som i den almene udvikling af elevernes alsidige udvikling.

**Bidraget friluftsliv i idrætsundervisningen til at øge følgende forhold hos eleverne**  
Kortlægning af folkeskolers brug af friluftsliv (2017) s. 5.



### Relationsarbejdet er centralt for et godt socialt sammenhold i en klasse og trivsel for den enkelte elev:

- Et rum som er stresssænkende og giver psykisk velvære
- Mulighed for unikke oplevelser sammen
- Fysisk aktivitet uden konkurrence, vindere og tabere
- Mulighed for at lære enkle færdigheder, der fører til oplevelsen af mestring
- Mulighed for at ændre den unges selvopfattelse vha. grænseudvidende aktiviteter
- Samvær uden udefrakommende forstyrrende afbrydelser
- Naturen ligestiller unge og vejledere

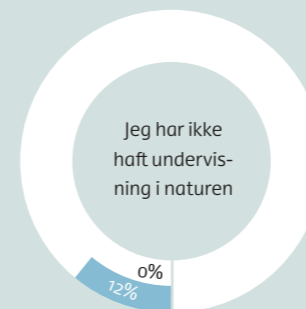
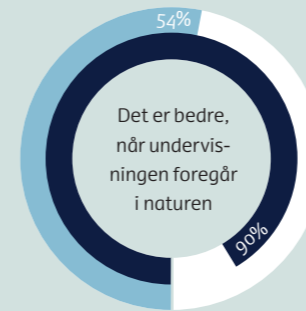
**Jensen, Platz & Rasmussen**  
Friluftsliv som pædagogisk metode (2015) s. 21

## Læring i naturen

I 2015 fik Danmark sin første nationale friluftspolitik. Et af de vigtige pejlemærker, der her blev fremhævet var "Vi skal lære i naturen".

En erfaringsbaseret og kropslig læring bliver en naturlig del af undervisningen, når man går udendørs. Udendørs undervisning fremmer desuden den situationsbestemte læring, som giver underviseren mulighed for at gribe læringspotentialer i en konkret opstået situation. Som i al undervisning kan disse situationer ikke planlægges 100%, men kan opsøges og dyrkes især gennem friluftsliv.

Spørger man eleverne selv, svarer de fleste, at det er bedre, når undervisningen foregår i naturen. Især blandt de 7-12-årige, hvor 90%, mener, at det er bedre.



**Undervisning i naturen, børn 7-12 år & 13-15 år**  
Danskernes Friluftsliv (2017)



Naturen er en vigtig læringsarena, fordi den åbner mulighed for at bruge kroppen i læringsprocessen og for sammenhængende sansoplevelser. Samtidig er den en udtømmelig kilde til spørgsmål og forundring. [...] Naturforhold, der er lært gennem kroppen og i en sammenhæng, giver en dybere forståelse og fremmer lysten til at lære mere. Der skabes opmærksomhed og livskvalitet. Hvis alle børn får erfaringer med og færdigheder i at lære i naturen gennem opvæksten, så har de en god baggrund for senere i livet frivilligt at opsøge viden og oplevelser i naturen.

**Jensen, Platz & Rasmussen**  
Friluftsliv som pædagogisk metode (2015) s. 21





Når undervisningen foregår under åben himmel, så bliver alle de pædagogiske situationer serveret på et sølvfad [...] I klasselokalet skal du konstruere dem.

Lærer i "Kortlægning af folkeskolers brug af friluftsliv" (2017)



Undervisning i naturen giver bedre kendskab og forståelse. Eleverne fanger denne type undervisning bedre, end hvis de sad i et klasselokale. Når man ser og mærker så forstås det bedre. Vi går ind for, at undervisning bliver anvendelsesorienteret – både ude og inde.

Lærer i "Kortlægning af folkeskolers brug af friluftsliv" (2017)

## Fysisk aktivitet og sundhed

Flere studier peger på, at elever, som deltager i undervisning i naturen bevæger sig mere, end elever, der deltager i traditionel klasseundervisning.

Blandt de ældre elever beskrives undervisning i naturen som anderledes, mere aktiv og sjovere end anden undervisning. Det peger på, at udendørs undervisning er med til at skabe variation og nye læringsrum for eleverne samtidig med, at der ofte er mere bevægelse.

Dermed kan friluftsliv også være med til at bidrage til sundhedsfremme blandt elever, idet der er rum til fysisk udfoldelse og det ofte motiverer flere elever, end dem, der i forvejen er meget aktive.

### Undervisning i naturen, børn 13-15 år Danskernes Friluftsliv (2017)

1	Undervisningen er anderledes	46%
2	Undervisningen er mere aktiv	44%
3	Der er frisk luft	43%
4	Undervisningen er sjovere	40%
5	Der er mindre larm	16%
6	Jeg bliver mindre træt	14%
7	Jeg er bedre til at holde koncentrationen	12%
8	Jeg føler, at jeg lærer mere	9%
9	Det er mere besværligt	8%
10	Andet	2%
11	Det er kedeligere	1%

## Mere læsning om emnet

- ▶ Ejbye-Ernst, Niels, Karen Barfod og Peter Bentsen (red.) (2017): Udeskoledidaktik – for lærere og pædagoger, Hans Reitzels forlag.
- ▶ Bentsen, Peter, Søren Andkjær & Niels-Ejbye Ernst (2009): Friluftsliv. Natur, samfund og pædagogik. Munksgaard Danmark.
- ▶ Dahlgren, Lars Owe & Anders Szczepanski (2001): Udendørspædagogik – boglig dannelse og sanselig erfaring. Forlaget Børn & Unge.
- ▶ Jensen, Paltz og Ninn Rasmussen (2015): Friluftsliv som pædagogisk metode – Studie af friluftsliv anvendt i pædagogisk arbejde med socialt udsatte unge i alderen 12 -21 år, DSI.  
Link: <https://www.friluftsradet.dk/udgivelser/friluftsliv-paedagogisk-metode>
- ▶ Miljøministeriet, Naturstyrelsen (2015): Friluftslivets idekatalog – 125 forslag fra ni netværk.  
Link: [http://naturstyrelsen.dk/media/nst/9939815/idekatalog-enkelt-ny\\_version.pdf](http://naturstyrelsen.dk/media/nst/9939815/idekatalog-enkelt-ny_version.pdf)
- ▶ Friluftsrådet (2017): Kortlægning af folkeskolernes brug af friluftsliv – med fokus på idrætsundervisningen.  
Link: <http://www.friluftsliviskolen.dk/friluftsliv-skolen>
- ▶ Friluftsrådet (2017): Undersøgelse af danskernes friluftsliv.  
Link: <http://www.friluftsradet.dk/fakta>

## Inspiration

Se Friluftsrådets undervisningsmaterialer på [friluftsliviskolen.dk](http://friluftsliviskolen.dk)

### Friluftsrådet

Scandiagade 13  
2450 København SV  
tlf. 33 79 00 79  
[fr@friluftsradet.dk](mailto:fr@friluftsradet.dk)  
[friluftsradet.dk](http://friluftsradet.dk)