



HÄNG MED OSS  
PÅ ÄVENTYR RUNT  
HÖRNET



Upplevelsebaserad undervisning utomhus



FRILUFTS  
FRÄMJANDET



# VAD ÄR SKOGSHJÄLTARNA?

Skogshjältarna är ett koncept från Friluftsrämmandet och Rädda Barnen som gör det enkelt för dig som lärare eller fritidspedagog i årskurs F-3 att bedriva undervisning utomhus. Aktuell forskning visar nämligen att lärande och lek utomhus har positiva effekter på bland annat inlärningsförmåga, skolprestationer, arbetsminne och barns hälsa i stort.

Studier visar dessutom att utomhusvistelse underlättar arbetet med frågor som värdegrund och jämlikhet eftersom naturen är mer genusneutral än byggda miljöer. Med vår utbildning i ryggen kan du ta med dig eleverna ut i naturen och fördjupa din undervisning samtidigt som du bidrar till elevernas välbefinnande – och ditt eget. Skogshjältarna är nära knutet till både läroplanen och Barnkonventionen.

## Varför ska jag ta in Skogshjältarna i undervisningen?

Att hålla lektioner utomhus och röra sig i naturen regelbundet har många fördelar enligt forskningen. Hjärnans tillväxt ökar till exempel. Ytterligare en intressant iakttagelse är att barn som vistas mycket ute blir mer koncentrerade och mindre rastlösa. Faktum är att Skogshjältarna är ett bra arbetssätt för barn med koncentrationssvårigheter.

Vad gäller själva undervisningen ökar du måluppfyllelsen i läroplanen eftersom kunskap fastnar bättre när den kopplas till olika situationer. Med naturen som

klassrum får eleverna tillfälle att fördjupa sina kunskaper med alla sinnen i en rad ämnen som till exempel naturvetenskap, matematik, idrott och språk.

## Hur går det till?

Administration på tiominutersrasten, lektioner som ska hinnas med och prov som behöver rättas...Vi är väl medvetna om hur en vanlig dag i skolan kan se ut för dig som är lärare. Därför har vi gjort det enkelt att komma igång med Skogshjältarna.

Som Skogshjältepedagog får du både kunskap och redskap för att kunna arbeta med upplevelsebaserat lärande som en del av schemat. Väl beprövat lektionsmaterial och en rad smidiga verktyg ingår självklart. Du och dina elever kan se fram emot att få uppleva naturen som klassrum samtidigt som ni jobbar på enligt läroplanen.

## Fem fördelar med Skogshjältarna:

- Stöds av läroplanen och ökar måluppfyllelsen
- Främjar dina elevers hälsa och utveckling
- Skapar trygghet och kunskap om naturen
- Stärker barnens kunskap om Barnkonventionen
- Fördjupar lärandet i bland annat svenska, NO och idrott





## MYT

"Barnen vill inte gå ut när det är dåligt väder."

Jodå! Barnen kommer att upptäcka att det är roligt att vara utomhus året om.



# 9

timmar

Så länge sitter svenska barn stilla. Varje dag! Svenska barn rör sig minst i hela Norden\*.

*\*De aktiva och De inaktiva, 2016*

# 22

procent

Så få flickor rör sig enligt rekommendationen om minst 60 minuters fysisk aktivitet per dag\*.

*\*Få unga rör sig tillräckligt, Gisela Nyberg*



# 15

minuter

Inte ens på idrotten rör sig eleverna mer än cirka en kvart per lektion\*.

*\*Levels of physical activity during physical education lessons in Sweden, 2017*





## MYT

"Det krävs ett stort skogsområde vid skolan för att vara med i Skogshjältarna."

Absolut inte, en park eller dunge räcker utmärkt.



## KRAX, KRAX!

Vill du och din skola bli Skogshjälteskola? Kul!  
Det är nämligen väldigt enkelt att komma igång.

Mejla en intresseanmälan på  
[friluftsfamjandet.se/skogshjaltarna](mailto:friluftsfamjandet.se/skogshjaltarna)



**Hej, Vanessa Bernekorn, lärare och Skogshjälte-pedagog sedan några år tillbaka. Vad har Skogshjältarna betytt för din skola?**

– Genom Skogshjälteutbildningen har vi som pedagoger fått fantastiska verktyg för att bedriva ett kvalitetssäkrat arbete med undervisning utomhus. Vi vet hur vi ska ta vara på de resurser som vi har i vår närmiljö, helt enkelt!

**Ge ett exempel på vad ni gör på era utomhuslektioner.**

– Vi leker olika lekar, till exempel "Vad ska bort" där vi arbetar med många nya ord och begrepp. Det är en lek man hade kunnat köra inomhus också men den ger så mycket mer när vi är ute: öppnar upp för diskussioner om vad vi får lämna kvar när vi går och vilka saker vi måste ta med oss hem till exempel.

**Vilka är de största vinsterna med Skogshjältarna enligt dig?**

–Möjligheten att öka välbefinnandet hos eleverna! Skogshjältarna är knutet till Barnkonventionen och det är ett jätteroligt sätt för oss att jobba med värdegrundarbete samtidigt som barnen får röra på sig.



Längtar du efter lite återhämtning tillsammans med dina elever mellan varven? Skogshjältarna fungerar som välbehövligt miljöombyte för både kropp och knopp – perfekta förutsättningar för långsiktigt lärande med andra ord!





# BYGG PÅ DIN KOMPETENS: BLI SKOGSHJÄLTEPEDAGOG

---

Vår uppskattade Skogshjälteutbildning för lärare och fritidspedagoger är förlagd till en avkopplande miljö där våra erfarna utbildningsledare delar med sig av sin kunskap.

Under två dagar får du inspiration och kunskap kring hur du kan arbeta med eleverna utomhus både teoretiskt och praktiskt. Dessutom får du tillfälle att utveckla ditt ledarskap genom litteratur, övningar, reflektion och erfarenhetsutbyte. Undervisningen sker utomhus.

## **Fem spännande delar**

Utbildningen och materialet är uppdelat i fem olika teman där varje delmoment är kopplat till skolans läroplan och Barnkonventionen genom teori, diskussioner och övningar.

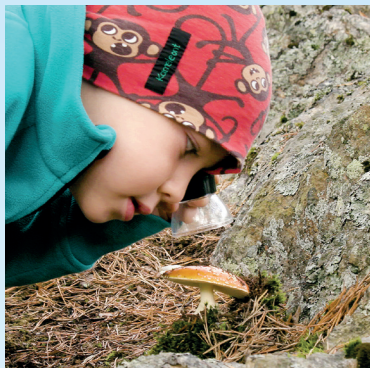
Praktik är naturligtvis en viktig del av upplevelsebaserad undervisning. Mellan kurstillfällena får du möjlighet att testa allt du har lärt dig i bästa tänkbara sammanhang: tillsammans med dina elever!



# GRUNDUTBILDNING FÖR SKOGSHJÄLTARNA

- 1 Allemansrätt:** Grundläggande kunskaper om allemansrätten och hur du förmedlar kunskapen till eleverna.
- 2 Utrustning och säkerhet:** Kunskaper om hur man håller sig torr, varm och mätt och vilken utrustning som behövs.
- 3 Hitta ut, hitta hem:** Förförståelse för orientering genom att känna igen detaljer i naturen och orientera sig i närmiljön.
- 4 Naturlära:** Kunskaper om kretslopp, näringskedjor, årstidsväxlingar och livscyklar i naturen.
- 5 Naturupplevelser:** Upptäcka naturen som världens bästa lekplats och miljö för upplevelser.





## BLI SKOGSHJÄLTESKOLA

Har du funderat på att flytta ut undervisningen i naturen då och då? Då har vi det perfekta verktyget för dig och dina elever. Skogshjältarna är ett koncept från Friluftsrämjandet och Rädda Barnen som gör det enkelt att använda naturen som klassrum. Allt ni behöver är en park eller ett mindre naturområde i närheten av skolan så hjälper vi till med resten.

Skogshjältarna är nära knutet till läroplanen. Hör av dig till oss via [friluftsrämjandet.se/skogshjaltarna](http://friluftsrämjandet.se/skogshjaltarna) så berättar vi mer.

---

## LÅT ÄVENTYRET BÖRJA.

Friluftsrämjandet har guidat människor till stora och små äventyr sedan slutet av 1800-talet. Med drygt 100 000 medlemmar i ryggen arbetar vi för bevarandet av allemansrätten och för att göra friluftslivet tillgängligt för alla. Som medlem i Friluftsrämjandet får du bland annat möjlighet till Sveriges största utbud av ledarledda friluftaktiviteter året om, en prenumeration på magasinet Friluftsliv, en bra försäkring och mycket mer.

