



Nynäshamns Naturskola



Mats Wejdmark

Robert Lättman-Masch

Foto: Nynäshamns Naturskola där inget annat anges.

Frihet att utvecklas

Naturskolan för förskolan 2012-2016

Plan

2012: Hans Persson, föreläsning

2013: NO och teknik utb. 2 tim. inomhus

2014: Inspirationsträff 1 (gårdens betydelse)

NO och teknik utb. 2 tim. utomhus

2015: Inspirationsträff 2 (barns lärande utomhus)

2016: Inspirationsträff 3 (goda exempel)

+ kontinuerliga nätverksträffar med miljöombud

och NT-ombud

Inspirationsträff 1

Tema: Gårdens betydelse för barns hälsa

- n Gårdsprojekt – en bakgrund
 - n Forskning
 - n SPRING – ett projekt på vetenskaplig grund
 - n Fotografier som diskussionsunderlag
 - n Dokumentation alla får ett exempel på dokumentation. Vem ansvarar och organiserar?
-

Bakgrund

- n Ute på dagis 1997
- n Miljöutbildning 1999
- n Nätverk vaknar 2000
- n Förskolegårdsprojekt 2001
- n Investeringspengar 2003
- n Gårdsprojekt 2004
- n SCAMPER 2005
- n Ansökan folkhälsa 2007
- n SPRING 2008-2011



Patrik Grahn – *Ute på dagis* 1997

- n Slutsats – en stimulerande utemiljö ger barn med större koncentrationsförmåga, bättre motorik och lägre sjukfrånvaro.



SCAMPER 2005

- n I SCAMPER användes ett nytt miljöbedömningsinstrument (utvecklat av Fredrika Mårtensson, SLU Alnarp) för att studera hur förskolornas utemiljöer inverkar på barnens fysiska aktivitet, solexponering och koncentrationsförmåga
-

SCAMPER 2005

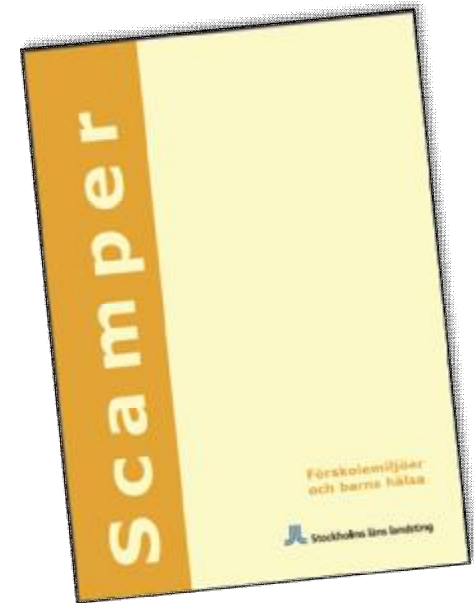
- n Genom att mäta den fria himmelsytan på de mest populära lekställena kan man få ett mått på hur solexponerad platsen är.



SCAMPER 2005

Cecilia Boldemann

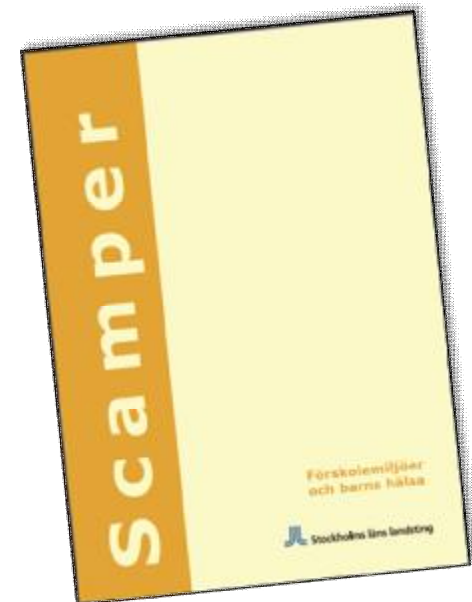
- n Slutsats – Utemiljön är en kraftig faktor för UV-strålning och fysisk aktivitet , d.v.s. en stimulerande gård ger både rörelse och skydd mot solstrålning (50% av all cancer är hudcancer och 90% av all hudcancer orsakas av UV-strålning).



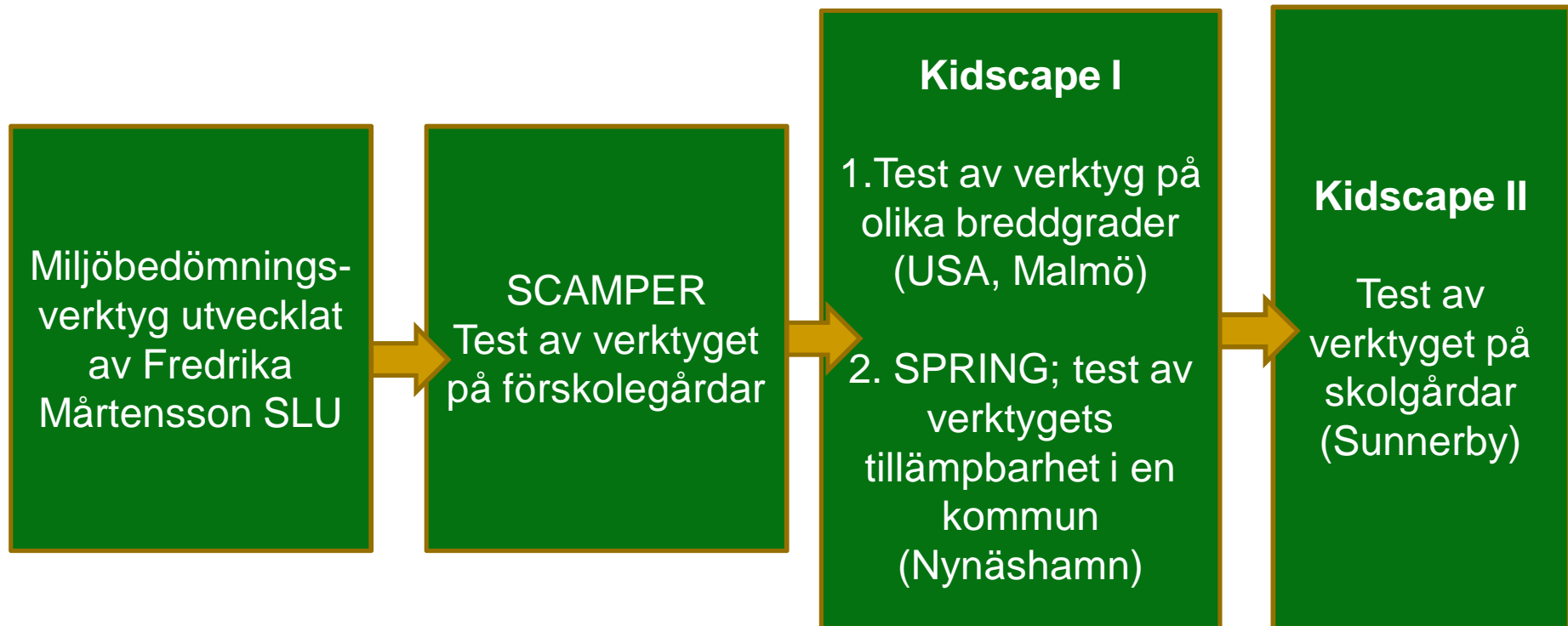
SCAMPER 2005

Karin Engdahl

- n Slutsats – Utemiljön har betydelse för längden på leksekvenserna och för hur många konflikter som uppstår (som i sin tur beror på hur koncentrerade barnen är).



Vetenskaplig översikt



SPRING -projektet 2008-2011

- en del av Kidscape I

sex förskolor och fyra skolor i Nynäshamns kommun



Nynäshamns
Naturskola

Cecilia Boldemann
Karolinska Institutet
cecilia.boldemann@ki.se



Karolinska
Institutet

www.nynashamnsnaturskola.se/spring

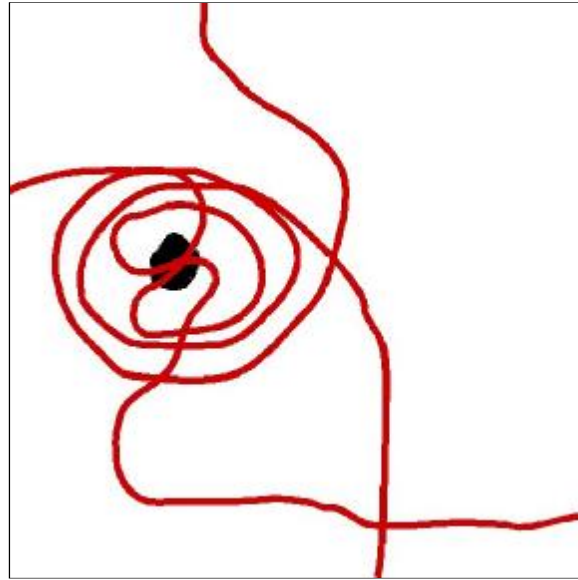
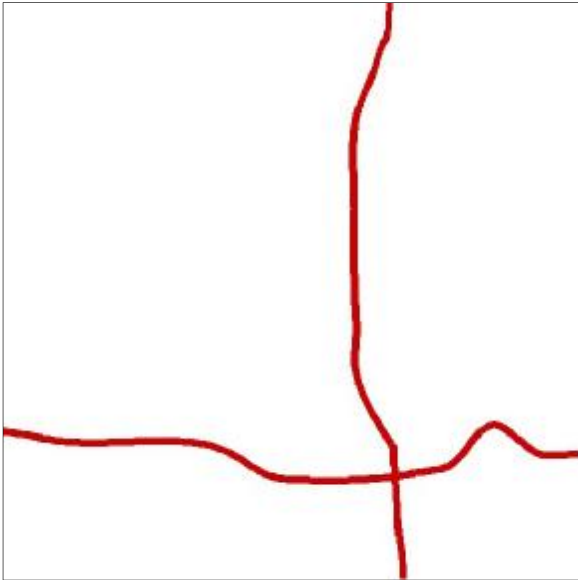
SPRING

Skugga **P**edagogik **R**örelse **I****N**atur- och **G**årdsmiljö.

Riktlinjer att arbeta efter:

- n Öka ytorna för barnen att vistas på.
 - n Öka de bevuxna och kuperade ytorna.
 - n Integrera lekutrustning med vegetation.
 - n Skapa passager som uppmuntrar rörelse.
 - n Utbildning: utemiljön som lärmiljö
-

Gårdens betydelse för fysisk aktivitet



Segersängs förskola; gård
enligt första ritningen



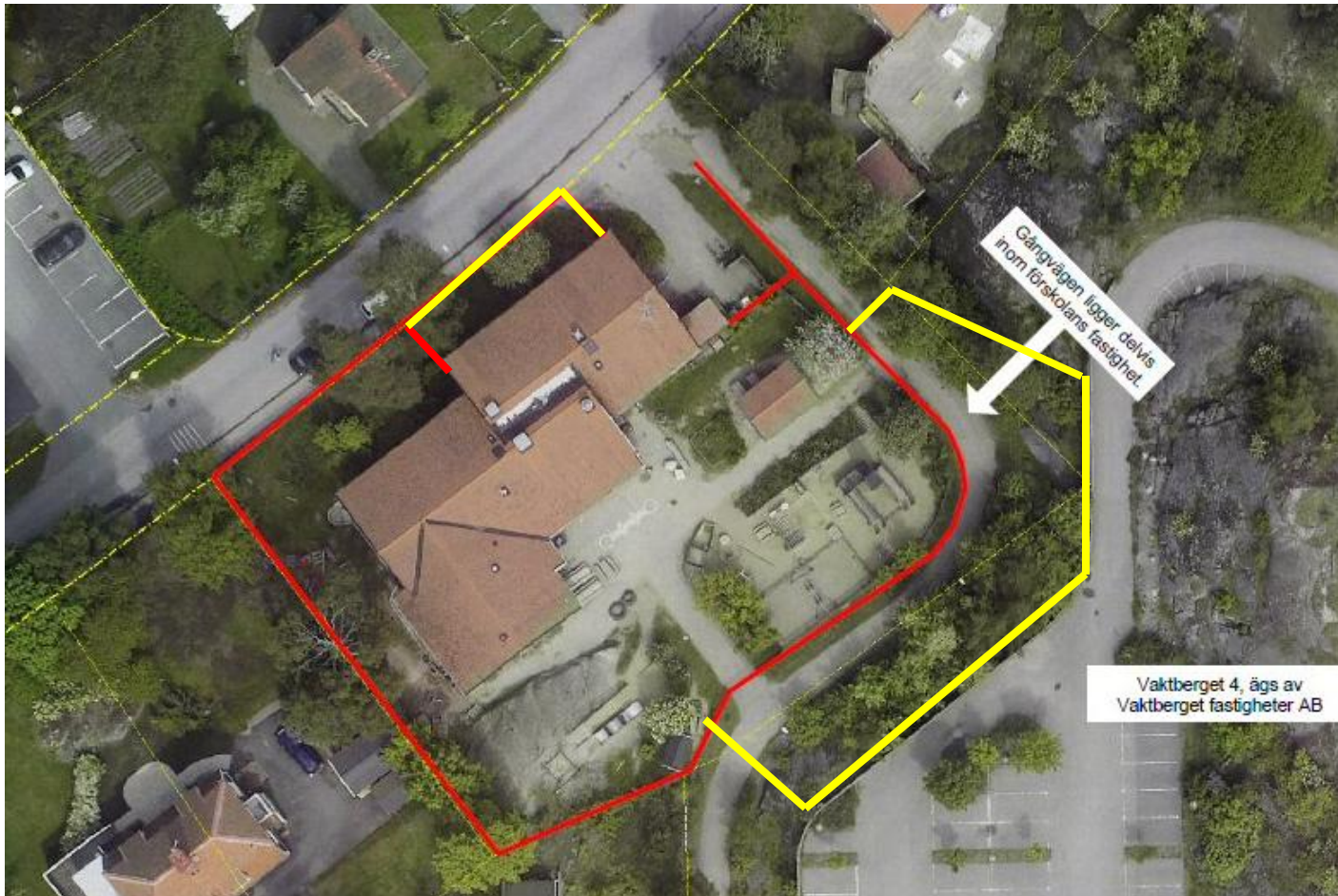
Den omgjorda ritningen;
byggnad vänd



Skogsnibbles förskola



Vaktbergets förskola



Dokumentation

www.nynashamnsnatureskola.se/spring



Hemsida www.nynashamnsnatureskola.se

Om gårdar
och SPRING

Nynäshamns Natureskola

Home | Vad är natureskola | Om Nynäshamns Natureskola | Länkar | Adress & kontakt | English | Friday, 4 October 2013

- FOTOGALBUM
- FILMER
- KLASSRESÖR
- KURSER
- LÄRMEDEL
- GÅRDAR
- HÅLLBAR UTVECKLING
- PROJEKT / KAMPANI
- NATURSTIGAR
- ÅRSTIDSKALENDER
- FÖRSKNING
- NATUR- OCH KULTURAKTIVITETER
- ÖVRIGA DOCUMENT
- VAD GÖR DU FÖR MILJÖN
- ETT ÅR MED NATURSKOLAN
- LÄNKAR OCH LÄSTIPS
- INTERNATIONELLT
- NO OCH TEKNIK UTOMHUS
- NYHETSREY NÖTVÄCKAN

Ullklubbsvamp

ElevBloggen

JUST NU
Rörelseparken vid Svandammskolan

NYHETER

Rörelsepark på Svandammskolan

Hösten 2013 byggts en ny rörelsepark på Svandammskolan. Skolan är en F-6 skola. Eleverna kommer att hjälpa till att skotta sand, lägga plattor som sen ska målas. Vi kommer att ta ut elevgrupper om 5-6 elever som under de här 2 veckorna kommer att hjälpa till. På lördagen kommer det att tillverkas "hattbrädor" som man hatar med som en skateboard utan hjul. Under hösten kommer elever och lärare att testa banan och utveckla olika kamrattbanor samt svenbrytsbanor. Under våren 2014 kommer allt att sammanställas. Det kommer att bli en handledning med kostnader, materialgång samt bilder över hur det blev. Svandammskolans rörelsepark 2013

Wälj språk

NYHETSREY NÖTVÄCKAN
Nyhetsbrevet Nötväckan kommer ut orngelbundet under året.

SPRING
Till Springs hemsida

NATURSKOLAN I OKTOBER
I början av oktober kommer de sista niorna till Allhagens våtmark. Verksamheten koncentreras nu till omgivningarna runt Natureskolan på Spjuddén i Ösno. Redan i slutet av september kommer de första klasser med skåringar.

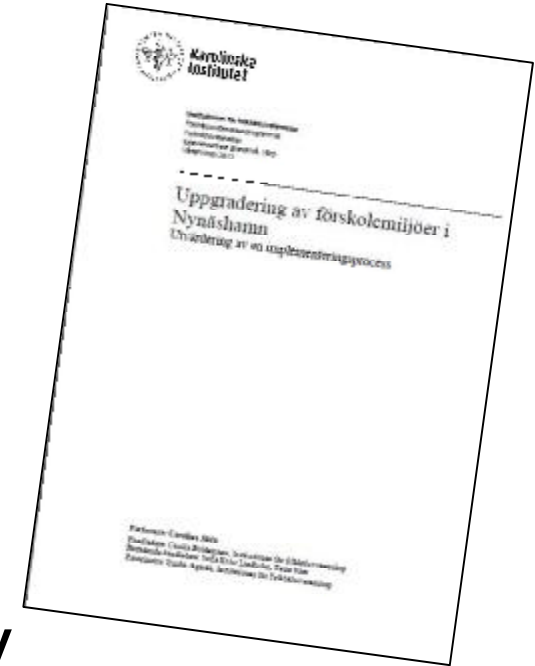
Slätmossen-Borgberget
Slätmossen-Borgberget är ett tvillingreservat med hela 278 hektar nästintill orörd skog och mark! Området är beläget cirka två kilometer väster om Hemfosa, direkt öster om Lövsjön. Särmlandsliden löper i nord-sydlig riktning öster om reservatet på 300-600 meters avstånd från Borgberget.

Uppgradering av förskolemiljöer i Nynäshamn

Carolina Altin, 2012, 15hp

Framgångarna i SPRING berodde på att det:

- § Fanns behov av uppgradering av utemiljöer
- § Fanns förslag till lösning och flera s.k. policyentreprenörer trädde fram
- § Fanns politisk vilja (öronmärka pengar)



Vad har hänt efter SPRING – projektet?

SPRING med i planering av nya förskolor

- 2012, nytt bostadsområde med ny förskola – Naturskolan med och bevakar att SPRING-kriterierna beaktas

SPRING med i investeringsplan

- Fastighetsförvaltningens investeringsplan 2012-2016. Fortsatt utveckling av skolors och förskolors gårdar utifrån SPRING
-

Implementering av SPRING-projektet i ordinarie verksamhet

- Utveckling av arbetsmiljörond med syfte
 - § Att granska utemiljöerna utifrån barnens situation.
 - § Att upptäcka akuta risker, långsiktiga risker och utvecklingsrisker.
 - § Att utveckla gårdarna utifrån SPRING (OPEC).
 - § Att höja utemiljöns status och förtydliga gårdens funktion som lärmiljö.
-

Forskning

- Vad kan naturen göra?



Vad kan naturen göra?



Den reducerar stress och förbättrar återhämtningen

- n Naturen har lugnande inverkan på oss, stresshormonerna går ner och återhämtningen är effektiv. Även korta naturmöten på 4-5 minuter hjälper.(8)



Vad kan naturen göra?



Den ger smärtlindring

- n Bara åsynen av natur kan leda till att patienter mår bättre, oroar sig mindre, upplever mindre smärta och tillfrisknar snabbare.(9, 11)



Vad kan naturen göra?



Den ökar motivationen till fysisk aktivitet

- n Friluftsliv är den aktivitet som lättast motiverar människor till ökad fysisk aktivitet.(6)



Vad kan naturen göra?



Den stärker immunförsvaret(37)

- n Vi blir mindre sjuka ute på grund av att luftburna smittämnen får svårare att spridas. En annan orsak till färre infektioner är solens UVB- ljus som producerar D-vitamin i huden som i sin tur involveras i processer som gör immunförsvaret mer starkare. Låga nivåer av vitamin D hör också ihop med fetma.
-

Vad kan naturen göra?



Den ger bättre sömn (37)

- n Barn som är ute mycket om dagarna sover längre om natten än barn som är mer inomhus. Ju mer solljus som träffar talkottskörteln desto lägre blir melatonin halten i blodet under dagen. När mörkret faller strömmar melatonin ut i kroppen. Melatonin är kroppens eget sömnmedel som också finns som läkemedel. Barn behöver troligen sova mer än de gör idag. För lite sömn kan också ge ökad vikt hos barn och vuxna. Under de senaste 10 åren har barns sömntid per dygn minskat.(16)
-

Vad kan naturen göra?



Den minskar aggression

- n Grönområden i sig själva är kopplade till minskad kriminalitet, aggression och våldsutövande.(21)
Bostadsområden blir tryggare och mer familjära.(11)
-

Vad kan naturen göra?



Den ger sinnesfrid och lyckorus

- n Bara att vistas i naturen inger oss lugn, den är vår ursprungsmiljö och vi kan uppleva en känsla av frid. När vi hör ljudet av vatten, fåglar som kvittrar eller suset i löven så ger det oss ny energi.(19)



Vad kan naturen göra?



Den förbättrar inlärningsförmågan

- n Inläring genom alla de fyra sinnen ger en mer ihållande kunskapsinhämtning.(22, 23)



Vad kan naturen göra?



Den förbättrar minneskapacitet och koncentrationsförmågan

- n Barn som vistas i naturpräglad variationsrik utomhusmiljö är bättre på att koncentrera sig än de barn som vistas i en mer naturfattig miljö.(43)



Vad kan naturen göra?



Den förbättrar motoriken

- n Barn som vistas i en naturrik miljö visade sig vara friskare och mer motoriskt utvecklade än de som vistades i en mer naturfattig miljö, vilket i sig också ger starkare muskler.(25)



Vad kan naturen göra?



Den hjälper barn med diagnosen ADHD

- n Barn som leker på gröna förskolegårdar med bra lekpotential är både lugnare och friskare än de som leker på en mer enformig och naturfattig förskolegård. Barnen fungerade bättre efter vistelse, lek och promenader i naturen. Ju mer naturlig lekmiljö desto lindrigare blev graden av uppmärksamhetsstörning.(25, 26)
-

Vad kan naturen göra?



Den ger friskare och lugnare barn

- n Naturen verkar som en lugnande medicin – ”ett naturens valium”.(37)



Vad kan naturen göra?



Den bidrar till en mer genusneutralt lekplats?

- n Studier visar att pojkar och flickor leker mer lika lekar i skogen så som att hoppa på stenar, bygga kojor och klättra i träd.(39)



Forskning

- **Socialmedicinsk tidskrift** (årgång 90, 2013 häfte 4)
Tema: förskolans utemiljö. Hälsospekter.



Fredrika Mårtensson

- ”Staket kan bidra till känslan av trygghet, men olägligt placerade kraftigt reducera möjligheter till lekfulla förlopp...” (s 503)
- ”Utomhus får en aktivitet lättare en äventyrlig dimension genom att omgivningen utgör en del ”av den stora världen”. (s 504)
- ”I litteraturen kring barns utemiljöer är vikten av löst material väldokumenterad och illustrerad med sandlådans universella attraktionskraft” (s 504)



Cecilia Boldemann



- "I högpoängsmiljöer i både Stockholms län och i Malmö tog barnen över 20% fler steg och deras relativa UV-exponering från solen var 35-40% lägre än i lågpoängsmiljöer." (s 536)
 - "Dock spelar policyerna vid förskolorna en roll eftersom dessa påverkar hur barnen får utnyttja utemiljöerna." (s 536)
-

Maria Wikland



- ”Tillräcklig fysisk aktivitet är avgörande för små barns hälsa” (s 561)
 - ”En stödjande miljö för fysisk aktivitet på förskolan kan ses inom tre huvudområden:
 - miljön ute och inne
 - pedagogerna (beteende, utbildning, personaltäthet)
 - organisering av dagen (utevistelsetid, typ av aktivitet, policy, arbetsorganisation)” (s 566-568)
 - ”En studie visade att pedagoger som stod eller satt stilla utomhus ledde till att barnen, särskilt flickorna, också blev stillasittande” (sid 565)
-

Frågor inför idag

- n Kan ni låta barnen vara ute hela dagen under sommarhalvåret utan att vara oroliga för att barnen ska bränna sig i solen?
-

Solskydd



Kan ni låta barnen vara ute hela dagen under sommarhalvåret utan att vara oroliga för att barnen ska bränna sig i solen?



Akut solskydd



Kan ni låta barnen vara ute hela dagen under sommarhalvåret utan att vara oroliga för att barnen ska bränna sig i solen?

Integration mellan lektytor, vegetation och öppna ytor.



Frågor inför idag

- n Har ni platser på gården där barnen kan dra sig undan och få lugn och ro?
-

Naturmiljö



Har ni platser på gården där barnen kan dra sig undan och få lugn och ro?

Reflektion och återhämtning



Frågor inför idag

- n Har ni platser på gården där barnen kan få upp farten och springa fort?

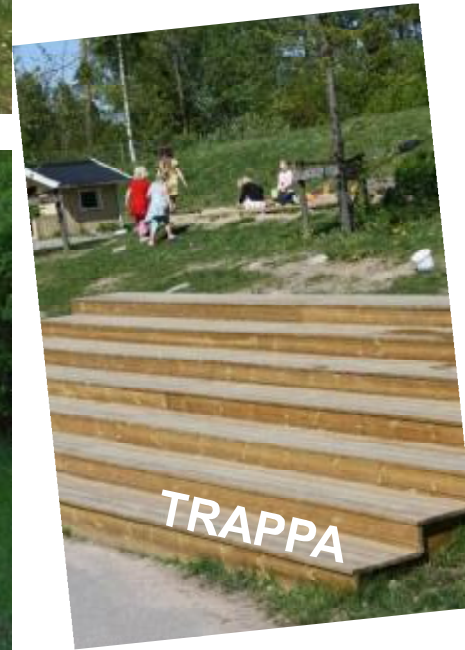


Passager som lockar till spring



Fysisk aktivitet

Har ni platser på gården där barnen kan få upp farten och springa fort?



Skapad kuperad mark



Foto: Fagerviks förskola



Kuperad mark



Frågor inför idag

- n Kan barnen röra sig över hela gården utan att staket hindrar dem?



Inre staket – hinder eller resurs?



Inspirationsträff 2 vt 2015

Tema: NO, teknik och matematik på gården

- n Gårdens betydelse för lärandet ute
 - n Pedagogernas betydelse för lärandet ute
 - n Lpfö 98
 - n Vad krävs av gården för att lärande ska ske?
 - n Inspirationsbilder
 - n Dokumentation
-

Inspirationsträff 3 vt 2016

Tema: Goda exempel

- n Vad har hänt sedan första inspirationsträffen?
 - n Förskolans dokumentation (för fysisk aktivitet och lärande)
 - q Gården (10-punkt-lista för utveckling)
 - q Pedagogerna (beteende, förhållningssätt)
 - q Organisation (rutiner, utetid mm)
 - n Inspirationsbilder
-

Uppgift inför uppföljning ht 2014

Förskolechefens ansvar

- n Kartlägg var barnen är på gården (på karta).
 - n Förklara varför de är där.
 - n Varför är de inte på andra platser?
 - n Vad behöver förändras?
 - n Förändra och dokumentera (inför inspirationsträff 3 goda exempel vt 2016)
-



Nynäshamns Naturskola

mats.wejdmark@naturskolan.pp.se

08 - 520 737 09

robert.lattman@naturskolan.pp.se

08 - 520 737 08

www.nynashamnsnaturskola.se

Frihet att utvecklas