

LÆRERVEJLEDNING 6: UD I NATUREN

Gode oplevelser i naturen er omdrejningspunktet for "Ud i naturen". Og for at det netop skal blive en god oplevelse for både underviser og elever, er det vigtigt at have gjort sig nogle overvejelser på forhånd. Det gælder først og fremmest om, at vejr og lokalitet bliver nøje undersøgt og vurderet. Er det minusgrader, eller er jorden helt sumpet, giver det måske ikke de bedste forudsætninger for en god oplevelse i naturen. Men er det solskin og tørvejr, er chancen for en god oplevelse større.

Så kig gerne på vejrudsigten og vigtigst af alt: Undersøg området, hvor aktiviteterne skal foregå. Dermed også en lille opfordring til – gerne et par dage i forvejen – at informere eleverne om, at de skal udenfor, så de har mulighed for at tage praktisk tøj på eller med.

5 GODE GRUNDE TIL AT OPHOLDE SIG ELLER LAVE AKTIVITETER I NATUREN

Herunder kan du læse om nogle af de positive effekter, som ophold og/eller aktiviteter i naturen kan medføre. Dette kan bruges som teoretisk fundament for en snak med eleverne om, hvorfor det er vigtigt at komme udenfor, og derudover kan det bidrage til en begyndende refleksion om egne vaner ift. udendørs aktivitet. Mange af disse refleksioner indgår som opsamlende spørgsmål i nogle af de forskellige øvelser. Har du yngre klassetrin, kan denne snak også være god at have, idet det er lettere at implementere gode vaner tidligt, frem for at skulle ændre dårlige vaner senere i livet.

1. Man bliver glad af at komme ud

Forskning viser, at folk, der gik en tur udendørs, generelt oplevede bedre humør, forbedret selvværd, vitalitet og velvære sammenlignet med folk, der gik en tur indendørs. Derudover var den udendørs gåtur forbundet med nedsat niveau af frustrationer, bekymringer, træthed mm. (Barton et al., 2016).

Med andre ord: Man bliver gladere af at komme udendørs!

2. Nedsat stress og øget koncentration

En tur udendørs kan bidrage til at sænke stressniveauet. Flere studier viser, at ophold i naturen kan medføre sænket blodtryk, puls og kortisolniveau. Kortisol er det mest almindelige stresshormon, vi har i kroppen (ibid.). Ved at komme "ned i tempo" kan



man hjælpe hjernen med at styre sit fokus. I dagligdagen bruger vi meget energi på at holde fokus og koncentrere os. Der er mange ting, der tager vores opmærksomhed, og det gør os mentalt trætte. Ved at tage en pause i naturen kan man hjælpe kroppen til mentalt at komme til hæfterne igen. Studier viser også, at det at have planter på arbejdspladsen kan være med til at reducere den mentale træthed (ibid.). Måske I skal prøve at gøre klasseværelset lidt grønnere?

3. Sansning, kreativitet og hukommelse

Byens rum er med tiden blevet skåret ud i lige linjer og skarpe kanter. Byrummet er ensformigt, og der lurder ikke de store overraskelser rundt om hjørnet. Naturen er derimod et sted, hvor der er plads til de krumme træer, snoede stier og den tætte bevoksning. Dette miljø kan bidrage til en forøget kreativitet, og samtidig ansporer naturen også til større sanselighed (Naturensdag.dk). Gennem ophold og aktivitet i naturen stiger kreativiteten hos deltagerne, idet det ikke nødvendigvis er givet, hvordan den enkelte opgave skal løses. Der er ikke blot ét rigtigt svar, men i stedet bliver det kun manglende fantasi, der sætter grænser. Ved at sanse i naturen skabes konkrete oplevelser, som kan bruges i en undervisningssammenhæng. Forsøg med danske skolebørn i 3. og 5. klasse viste, at deres evne til at huske fagligt indhold flere måneder efter selve undervisningen var markant forbedret. Undervisningen var udelukkende foregået i naturen (Schilhab et al., 2007).

4. Psykisk og social sundhed

Studier viser, at der er tendenser til, at kortere eller længere ophold i naturen eller urban natur (fx en bypark) kan have en positiv effekt på børns self-efficacy, autonomi og selvværd (Mygind et al., 2018) – med andre ord, at børnene får det bedre med sig selv og føler evnen til at handle selvstændigt og være "gode nok". Derudover lader det også til, at aktiviteter i naturen bl.a. bidrager til et styrket sammenhold og tiltro til gruppen samt forhøjet ansvarsfølelse (ibid.)

5. Fysisk aktivitet og motorik

Udendørs aktivitet bidrager til et øget aktivitetsniveau. Dette viser en undersøgelse, der sammenligner aktivitetsniveauet i hhv. udeskolen og i en almindelig folkeskole (ibid.). Det viser sig ydermere, at aktiviteter i uderummet kan bidrage til at forbedre de motoriske færdigheder blandt børn. Det kan derfor overvejes, om den almindelige



undervisning i større udstrækning kan foretages i naturen, hvorved elevernes aktivitetsniveau kan hæves i større eller mindre grad.

INSPIRATIONS LINKS

Nedenfor finder du links til diverse hjemmesider, der kan gøre dig klogere på regler i naturen, hvor man kan tage hen i dit nærområde, samt hvad man kan spise fra naturen.

Generelle sider

- <https://vildmad.dk/dk/sankelandskaber>
- <https://naturstyrelsen.dk/>

Inspiration til hvordan uderummet kan bruges til at skabe ro, fordybelse og nærvær

- <http://www.groennespirer.dk/indhold/fald-ned-i-naturen.aspx>

Kort over Danmark med mulighed for at finde forskellige faciliteter

- <http://udinaturen.dk/#{%22x%22:671157,%22y%22:6240022,%22zoom%22:2}>

Regler i naturen

- <https://naturstyrelsen.dk/naturoplevelser/regler-i-naturen/skilte-og-friluftsfaciliteter/>

Referencer

- Andersen, M. L. (2011). *Børn skal ud i naturen*. Hentet 26.02.2019 fra naturensdag.dk: <https://www.naturensdag.dk/media/1052/nm06-11-s-10-17-tema.pdf>
- Barton, J., Wood, C., Pretty, J., & Rogerson, M. (2016). Green exercise for health. I J. Barton, R. Bragg, C. Wood & J. Pretty, *Green exercise – linking nature, health and well-being* (s. 26-36). London og New York: Routledge.
- Mygind, L., Hartmeyer, R., Kjeldsted, E., Mygind, E. & Bentsen, P. (2018). *Viden om friluftslivs effekter på sundhed – resultater fra en systematisk forskningsoversigt*. Hentet 25.02.2019 fra friluftsrådet.dk:



https://friluftsradet.dk/sites/friluftsradet.dk/files/media/document/Forskningsoversigt_kort%20version.pdf

- Schilhab, T. S. S., Petersen, A. M. K., Sørensen, L. B. & Gerlach, C. (2007). *Skolen i skoven*. København NV: Danmarks Pædagogiske Universitetsforlag.

