



Forskning om barn och natur

Att barn blir friskare, gladare och starkare av att vara ute och leka har länge ansetts självklart. Många forskare har på senare tid gett en fördjupad bild av hur viktigt detta är. Studier har gjorts på hur utemiljön påverkar hälsan. Man har studerat en mängd olika faktorer: barns motorik, sjukdagar, koncentrationsförmåga, impulskontroll, stress, påverkan av UV-strålning, (över)vikt, samarbete, konflikter och mycket mera. För skolelever har studier gjorts som visar hur undervisning ute dessutom påverkar bland annat förståelse, motivation, koncentrationsförmåga och minne.

Här följer en kort sammanfattning av denna forskning.

Förskolebarn

Boverket¹ definierar bostadsnära natur som grönyta inom 300 meter från bostaden. Cecilia Anderson² beskriver hur förskolor som går till skogen en gång i veckan oftast har ett avstånd dit på 50-100m, medan de förskolor som går till skogen flera gånger i veckan i de flesta fall bara har ett avstånd på 0-50 meter.

Scamper-studien³ undersökte hur förskolebarns utemiljö påverkar deras fysiska aktivitet och exponeringen för UV-strålning. Barn med tillgång till mycket vegetation (träd och buskar) och kuperade ytor rör sig mer, och trots att de i många fall är ute mer, exponeras de mindre för UV-strålning jämfört med barn som är hänvisade till en gård med lekredskap eller annan mindre varierad utemiljö.

Barn som har tillgång till stora gårdar med naturmark är friskare, leker mer variationsrikt och utvecklar bättre koncentrationsförmåga än barn i artificiella, mindre varierade utemiljöer.⁴ En utvecklad studie med fler förskolor visar på samma resultat. Dessutom visar man att motorik, antal sjukdagar, samarbetsförmåga och impulskontroll är bättre hos barn som har tillgång till naturmiljöer, än hos barn som leker i mer artificiella miljöer.⁵

Karin Engdahl beskriver i sin avhandling hur utemiljön har betydelse för längden på leksekvenserna och för hur många konflikter som uppstår. Färre konflikter uppstår när barnen är djupt koncentrerade i sin lek och leksekvenserna blir längre.⁶

Skolelever

Elever som får sin undervisning delvis utomhus får djupare förståelse, blir mer motiverade och kommer ihåg bättre. Detta visas i Emilia Fägerstams avhandling⁷, där hon bland annat följt

¹ Boverket 2007, *Bostadsnära natur*

² Andersson, C. 2009, *Hur används/utnyttjas skogar i Uppsala stad av förskolor (praktikarbete)*

³ Centrum för folkhälsa 2005, *Scamper*

⁴ Grahn, P. 1997, *Ute med dagis*

⁵ Grahn, P. 2007, *Utomhuspedagogik som kunskapskälla*

⁶ Engdahl, K. 2014, *Förskolegården, en pedagogisk miljö för barns möten ...*

⁷ Fägerstam, E. 2012, *Space and Place*

högstadielklassers undervisning i matematik och biologi. Klasser som haft undervisning delvis utomhus har jämförts med klasser som haft traditionell klassrumsundervisning.

Andra studier visar hur utomhusundervisning minskar stress och ökar engagemang och självkänsla hos eleverna.⁸ Många lärare berättar om hur mycket bättre klassen fungerar sedan de börjat med regelbundna utelektioner. Gruppen svetsas samman, samarbete tränas, eleverna får röra på sig och det vanliga arbetet fungerar mycket bättre när de kommer in igen.

Barn med ADHD uppvisar färre symptom när de vistas i en grön miljö.⁹

Martin Ingvar och Gunilla Eldh skriver om hur de senaste rönen inom hjärnforskningen kan hjälpa oss att göra skolan bättre. De beskriver hur en av de starkaste drivkrafterna för inläring är driften att få vara med i gruppen, och hur minnet har flera kopplingar till rörelseapparaten. När vi arbetar med kroppen, eller motionerar, frisätts ämnen som fungerar som smörjmedel för tankeverksamheten och inlärningsförmågan. Starka känslor får oss att minnas bättre, de fungerar som rena limmet för minnet.¹⁰

Den fysiska aktivitetsnivån ökar med utomhusundervisning. I Bunkefloprojektet visade det sig att elever som fått mer rörelse på schemat också förbättrade sina skolresultat.¹¹

Nina Nelson skriver om hur vistelse i naturen får oss att samarbeta och kommunicera bättre. Både detta och den fysiska aktiviteten minskar stressnivåerna och gör det lättare för oss att lösa problem.¹²

I Boverkets *Gör plats för barn och unga!* kan man läsa mer om hur man bäst utformar förskole- och skolgårdar, och om hur viktiga de är för både hälsa och lärande.¹³



Denna text kommer från rapporten *Skolors och förskolors användning av närmatur*, en undersökning av hur Uppsalas skolor och förskolor använder stadens gröna utemiljöer. Den gjordes av Uppsala kommun och Upplandsstiftelsen 2015. Hela rapporten hittar ni här:

http://www.upplandsstiftelsen.se/UserFiles/Archive/4863/Tillganglighet/Rapport_Skolnara_natur_150911_OP_Uppsala_-_redigerad.pdf

⁸ Ekvall, H. 2012, *Friskare, gladare och smartare med utomhuspedagogik?*

⁹ Faber Taylor och Kuo 2011 (Helen Ekvall 2012)

¹⁰ Ingvar, M. och Eldh, G. 2014, *Hjärnkoll på skolan*

¹¹ Ericsson, I. 2005, *Rör dig – lär dig*

¹² Nelson, N. 2007, *Utomhuspedagogik som kunskapskälla*

¹³ Boverket, 2015, *Gör plats för barn och unga!*