

Friluftsbereðskap

Upptäckarglädje, kunskap, rörelse och gemenskap i naturen

Lärarhandledning för åk F–9

Kortleken Friluftsbereðskap innehåller 52 aktiviteter som kopplar samman friluftsliv och civil bereðskap. Genom praktiska och lekfulla övningar utvecklar eleverna kunskaper, färdigheter och gemenskap samtidigt som de får möjlighet att röra på sig och upptäcka naturen. Att hålla sig varm och torr, ordna mat och vatten, lösa problem och samarbeta är färdigheter som är värdefulla både inom friluftslivet och för vår bereðskap.

Kortleken kan användas i den dagliga undervisningen, under friluftsdagar eller som en del av ett temaarbete. De flesta aktiviteter kan genomföras på skolgården, i en park eller i en skogsdunge. Materialet är framtaget av Länsstyrelsen Skåne och Friluftsfremjandet Region Syd inom satsningen Ung i naturen.

Kortlekens fyra teman

Korten innehåller praktiska aktiviteter samt reflektions- eller samtalsfrågor.

- Varm: Hålla värmen och skydda kroppen mot kyla.
- Torr: Skydda sig mot väder och vind.
- Mätt: Ordna mat, vatten och energi under enkla förhållanden.
- Gemenskap: Samarbeta, kommunicera och ta ansvar för varandra.



Så använder du kortleken

Använd ett enskilt kort, arbeta med ett tema eller kombinera flera aktiviteter till en friluftsdag eller ett temaarbete. Börja nära, öva tillsammans, stanna upp och våga variera för att skapa delaktighet, nyfikenhet och lärande.

Börja nära

Använd den miljö ni redan har tillgång till. De flesta aktiviteter fungerar lika bra på skolgården som i en park eller skogsdunge. Anpassa efter plats, tid och det ni har tillgång till. Börja enkelt och bygg vidare.

Öva tillsammans

Låt eleverna prova, samarbeta och hitta egna lösningar. Du behöver inte ha alla svar. Ge gruppen utrymme att utforska och lösa problem tillsammans.

Stanna upp

Avsluta med en kort reflektion tillsammans. Vad fungerade? Vad var svårt? Hur löste ni det? Vad lärde ni er? Hur kan det vara användbart i vardagen?

Våga variera

Gör aktiviteten till er. Byt plats, material eller förutsättningar och låt eleverna komma med egna idéer. Det finns inte alltid en enda rätt lösning.

Ett enkelt lektionsupplägg (40-60 minuter):

- **Inledning** (5 min) Presentera aktiviteten, vad ni behöver och vad ni behöver tänka på kring säkerhet.
- **Prova tillsammans** (30-40 min) Låt eleverna genomföra aktiviteten, samarbeta och prova egna lösningar.
- **Stanna upp** (5-15 min) Samla gruppen, prata om vad ni upptäckte och lärde er.

Exempel på kopplingar till läroplanen

Friluftsbereidskap kan användas i flera ämnen och i ämnesövergripande arbete. Vilka kopplingar som är relevanta beror på vilken aktivitet ni väljer, elevernas ålder och vad ni vill att eleverna ska lära sig.

- **Idrott och hälsa:** friluftsliv, allemansrätt, rörelse, säkerhet och samarbete.
- **Biologi:** kroppens behov, naturen och hållbar utveckling.
- **Kemi och fysik:** värme, eld, vatten och materialens egenskaper.
- **Teknik:** konstruktioner, material och problemlösning.
- **Hem- och konsumentkunskap:** matlagning, måltidsplanering och resurshushållning.
- **Samhällskunskap:** civil beredskap, ansvar och demokrati.

Allemansrätten – möjlighet och ansvar

När ni genomför aktiviteter i naturen är allemansrätten en naturlig del av lärandet. Prata gärna med eleverna om hur vi visar hänsyn till naturen, markägare, djur och andra människor.

Har du frågor?

Kontakta oss gärna om du vill veta mer eller ha hjälp att komma igång.

Malin Andersson, Friluftslivssamordnare, Länsstyrelsen Skåne,
malin.andersson@lansstyrelsen.se

Lovisa Cederström, Projektledare och utbildningsledare, Friluftsfrämjandet Region Syd,
lovisa.cederstrom@friluftsframjandet.se