



Naturskyddsföreningen

Ge oss kraft
att förändra.
Pg.90 1909-2

Handledning

Bevara barnens skogar

Handledning för guidning
i tätortsnära skog



Innehåll

1. Guida om barnens skogar	1
2. Bakgrund	2
3. Att genomföra en guidning för politiker	3
4. Ta reda på mer	6
5. Att tänka på under guidningen	7
6. Varför behöver barn skog	10
7. Vilken skog trivs barn i?	14
8. Betydelsen av närhet och tillgänglighet	16
9. Tydliga regler för barns utemiljöer saknas	17
Tips för vidare läsning	18
Källor	19
Fotnoter	21

Text: Märta Berg och Pella Thiel

Projektledare: Märta Berg

Layout: Carina Grave-Müller

Foto framsida: Katrin Runesson

ISBN: 978-91-558-0059-8

Stockholm 2011

Tack till Ylva Grudd, Isak Isaksson, Eva Lindberg och

Mirjam Löff för värdefulla kommentarer.

1. Guida om barnens skogar

Denna handledning är skriven för dig/er som vill uppmärksamma behovet av tätortsnära skog¹ för barn genom att göra en guidning för beslutsfattare på lokal nivå. Det finns flera verktyg att använda för att uppmärksamma behovet av att bevara och tillgängliggöra barnens skogar, till exempel att skriva insändare och pressmeddelanden eller ordna torgmöten eller demonstrationer.² Dessa verktyg kan vara effektiva om ni vill ha uppmärksamhet, förmedla fakta och starta en diskussion. Men de är inte särskilt effektiva när det gäller att förändra djupt liggande attityder. Sådant kräver direkta möten människor emellan. En guidning innebär ett personligt möte och kan vara en början på en fortlöpande dialog mellan Naturskyddsföreningen, politiker, markägare och andra intressenter.

Syftet med handledningen är att ge tips och idéer om hur man kan genomföra en guidning med fokus på barnens skogar. Den första delen av handledningen tar upp praktiska frågor kring guidningen. Den andra delen fokuserar på guidningens innehåll med idéer till övningar och argument för att bevara tätortsnära skog för barn.

En guidning kan utformas på många olika sätt. Det viktiga är att ni utgår från vad ni vill förmedla och berättar om vad ni tycker och tänker kring kommunens skog i allmänhet eller en specifik skog i synnerhet. Handledningen fokuserar på guidningar för politiker, eftersom de ofta har stor direkt påverkan på den tätortsnära skogens bevarande och skötsel. Givetvis kan handledningen vara till hjälp även vid guidningar för kommunens tjänstemän, privata markägare och allmänhet.

Foto: IStockphoto



2. Bakgrund

Den tätortsnära skogen är mycket viktig i många människors vardag. Idag bor över 85 procent av Sveriges befolkning i tätorter, vilket innebär att det är den tätortsnära skogen som har störst betydelse för människors möjlighet till vardaglig rekreation och kontakt med vilda växter och djur.

Samtidigt är exploateringsstrycket i tätortsnära områden ofta hårt. Särskilt för barn har skog som ligger nära stor betydelse i och med att den kan främja deras hälsa, motorik, koncentration och fantasi. Barnens relation till skogen kan innebära ett ökat intresse för bevarande av skog och frågor kring hållbar utveckling.

Samtidigt finns det en hel del som tyder på att barn generellt spenderar mindre tid utomhus nu än för några decennier sedan.³ En rad förändringar i familjers vardagsliv brukar användas för att förklara detta, som att familjer har fått rymligare bostäder, att det finns så många attraktiva inomhusaktiviteter och att vuxna generellt har en restriktivare hållning till barns rörelsefrihet kopplad till rädslor för trafik och främlingar.⁴ Den ökande urbaniseringen medför också att tillgängligheten till skogen minskat, bland annat på grund av hinder som trafikerade vägar, bristande skötsel och mindre och färre grönområden. Närmiljön har stor betydelse för om vi rör på oss eller inte.⁵ Felaktig kost och en minskad fysisk aktivitet har lett till att allt fler barn utvecklar övervikt.⁶ En skog i närheten av en skola eller ett bostadsområde kan förbättra förutsättningarna för att barn ska vistas ute och röra på sig mer.⁷

Mot denna bakgrund är det förvånansvärt att det inte finns några nationella regler eller riktlinjer för barns utomhusmiljö och att så få kommuner arbetar för att bevara och skapa skogar som är tillgängliga för barn. Få kommuner och andra markägare har gjort heltäckande inventeringar och kartläggningar över de skogar som barn vistas i. Det innebär att de inte har tillräckliga underlag när de ska fatta beslut om skötsel av skogen. För att en skog ska inbjuda till lek och rörelse bör den skötas just för barn.

2.1 Naturskyddsföreningens arbete med tätortsnära skog

Naturskyddsföreningens arbete med tätortsnära skog innefattar olika aktiviteter för att uppmärksamma behovet av att tillgängliggöra och skydda ”barnens skogar”. Föreningen arbetar för att fler barn ska få möjlighet att vistas i skogen och utveckla ett intresse för växter, djur och samspelet i naturen. Arbetet har bland annat inneburit fortbildningar i utomhuspedagogik för lärare (”Skogen som klassrum” i samarbete med Naturskoleföreningen) samt aktiviteter på lokal, regional och nationell nivå för att uppmärksamma behovet av skogar för barn.

Naturskyddsföreningen vill:

- att all skog av särskild vikt för barn samt för verksamheten i skolor och förskolor undantas från exploatering.
- att den skog som används av barn kartläggs och att planer för skydd och skötsel utvecklas.
- att skogar, i områden med få naturområden, återställs eller restaureras.
- att konsekvensanalyser för barns utomhusmiljö genomförs när planläggning eller lovgivning påverkar barns tillgång till närnatur.
- att varje kommun har en naturskola.
- att pedagoger fortbildas i utomhuspedagogik och får möjlighet att använda skogen mer i undervisningen.
- att utomhuspedagogik införs som en obligatorisk del i landets lärarutbildningar.

3. Att genomföra en guidning för politiker

I detta stycke beskrivs hur ni praktiskt kan gå tillväga för att få ut så mycket som möjligt av guidningen. Samla en grupp personer som vill arbeta med en politikerguidning. Diskutera nedanstående frågor och gör upp en tidplan och fördela eventuella arbetsuppgifter mellan er.

3.1 Vad är syftet med guidningen?

Det är viktigt att tänka över varför ni gör detta. Vad vill ni att politikerna ska uppleva under guidningen och vad ska de göra efter den? Vad behöver de för att tillmötesgå era önskemål?

Syftet med guidningen beror på om ni vill lyfta frågan om en specifik skog eller kommunens tätortsnära skog i allmänhet och på vem som är markägare. Det beror också på hur mycket tid av guidningen ni vill ägna åt att diskutera kommunens politik och hur mycket ni vill ägna åt att visa upp skogens alla värden, exempelvis sociala, biologiska och pedagogiska. Nedanstående punkter är exempel på förslag som ni kan ta upp under guidningen. Sammanställ gärna era förslag och dela ut dem under guidningen.

Exempel på frågor att driva:

- att kommunen ska bevara fler skogar för barn/att kommunen bevarar denna specifika skog.
- att kommunen utvecklar en plan för tillgänglighet, skydd och hållbar skötsel av den tätortsnära skogen, gärna med fokus på barn. Denna bör inkluderas i befintliga dokument, exempelvis grönplan.
- att kommunen genomför natur- och rekreationsinventeringar i all tätortsnära skog, inklusive en kartläggning över vilka skogar som används av barn. Detta för att hitta eventuella områden där det råder brist på skog för barn.
- att alla förskolor och skolor ska ha nära tillgång till en skog som kan användas i undervisningen. Om ingen skog finns kan restaurering eller plantering av skog vara alternativ.

- att kommunen startar en naturskola eller annan utomhuspedagogisk verksamhet.
- att kommunen stödjer fortbildning för lärare i utomhuspedagogik.
- att kommunen anställer en naturguide för guidning av exempelvis skolklasser i skogen.
- att kommunen skapar ett forum för dialog mellan kommun, markägare, intresseorganisationer och allmänhet om tillgänglighet, skydd och hållbar skötsel av den tätortsnära skogen.

Foto: Carl Gunnar Jansson



3.2 Vad behöver politiker?

Politiker har ofta ont om tid och det är många som slåss om deras uppmärksamhet. Många av dem gör dessutom detta på sin fritid. För att få dem med sig gäller det dels att bjuda på en minnesvärd upplevelse, dels att vara mycket tydliga med vad ni vill. Ni kommer inte att hinna med allt ni vill visa och berätta om under guidningen. Bestäm er för en, två eller högst tre saker som ni vill driva (se ovan) och lägg upp guidningen efter det. Se till att presentera dessa punkter både i inledningen och avslutningen av guidningen. Fundera över vilka drivkrafter politikerna kan ha för att tillmötesgå era önskemål eller inte. De vill säkert också att barnen ska få vara i skogen – vad hindrar dem? Utgå ifrån att ni vill samma sak och ge idéer till hur ni ska ta er dit. Politikerna kanske behöver argument? Ge dem det!

Bästa tiden för en guidning är nog en vardag med start någon gång mellan 17.00 och 18.00. Det kan vara lagom att guidningen pågår en eller max två timmar, inklusive fika/mat. Ett alternativ är att ordna en guidning i samband med att kommunstyrelse, kommunfullmäktige eller en nämnd har ett möte. Det kan vara lättare att få med sig politiker om ni är fler som bjuder in – hör med andra organisationer som Friluftsförbundet, Fältbiologerna, Scouterna, Turistföreningen, ornitologiska föreningen eller orienteringsklubben om de vill vara med och bjuda in. Det är bra om någon som använder skogen regelbundet är med och kan berätta om det. Ni kan också kontakta en skola eller förskola i närheten av skogen. Kanske vill barnen visa upp något som de har gjort i skogen eller med skogen som tema?

Politiker är också människor! Se guidningen som en del i ett relationsbygge. Försök inte sätta politiker eller tjänstemän på pottkanten, det skapar olust och försämrar era relationer. Om ni gör en guidning där de får uppleva naturen med alla sinnen så kommer upplevelsen att stanna hos dem längre.

3.3 Vem guidar?

Någon av er som tycker att det är kul tar på sig rollen som guide, eller så delar ni upp uppgiften. Naturskyddsföreningen har också ett nätverk av närnaturlig guider - någon av dessa kanske kan hjälpa till? De är utbildade i guideteknik och en bra resurs.⁸

En guidning kan vara en upplevelse och ett äventyr eller en långtråkig pest och pina. Mycket beror på guiden. Men vad är det som skiljer en bra guide från en mindre bra guide? Mer om guideteknik kan man läsa i Nyfiken grön – handbok för naturlig guider (se ”Tips för vidare läsning”).

3.4 Hur bjuda in?

Kontakta särskilt kommunalråd och oppositionsråd men även hela kommunstyrelsen och kommunfullmäktige. Ni kan också skicka en inbjudan till alla politiska partier i kommunen och till tjänstemän som ni tror kan behöva en guidning i tätortsnära skog. Ring kommunens växel om ni inte hittar kontaktuppgifter på kommunens hemsida. Det kan vara en bra idé att kontakta kommunalrådet först och fråga när han/hon har möjlighet att komma och anpassa tid och datum efter detta. Ofta har kommunalrådet en sekreterare som ni kan ringa och fråga. Tänk på att vara ute i god tid. Beroende på vilken fråga ni vill lyfta kan ni också vända er till en nämnd, till exempel nämnden med ansvar för grönpålägg eller skolfrågor med tillhörande förvaltning. Det är ofta lättare att få med sig en nämnd än mer centrala funktioner.

Skicka inbjudan med e-post. Inbjudan ska innehålla vad guidningen handlar om, tid, plats, omfattning, klädsel, om det bjuds på fika och en tydlig avsändare med adress och telefonnummer. Be om svar om politikern kommer eller inte. Följ upp med telefonsamtal. Om ni känner någon eller några politiker är en personlig inbjudan det bästa.

3.5 Använd media!

Genom media kan den tätortsnära skogen och behovet av skogar för barn uppmärksammas hos både beslutsfattare och allmänhet, och er guidning får större genomslag. Detta innebär förhoppningsvis att fler människor engageras för att skydda skogarna.

- Kontakta läns- och lokaltidningar, lokalradio och när-radiostationer och även lokal och regional TV om sådana finns. Fråga om de vill följa med på guidningen och göra ett reportage.
- Det viktigaste i kontakten med media är att framföra era förslag och berätta varför det är viktigt att det finns skogar för barn.
- Om ni inte lyckas få media med på guidningen kan ni skriva en insändare eller debattartikel om guidningen. Satsa mycket energi på en bra inledning. En bra bild kan vara avgörande för om er insändare publiceras.
- Skriv ett pressmeddelande om guidningen. För att fånga intresset hos journalister bör pressmeddelandet ha en lockande rubrik och ingress. Det viktigaste ska nämnas i inledningen och det handlar oftast om att svara på frågor som: När, var, hur, vem och varför? Tänk på att skriva kortfattat; det är sällan motiverat med mer än högst en A4-sida. Det bör vara lätt att se vart man ska vända sig för ytterligare information. Skicka gärna pressmeddelandet med e-post.
- Om media vill intervjua någon i kretsen är det bra att vara väl förberedd och påläst. Journalister måste korta ner och förenkla långa svar. För att budskapet ska uppfattas gäller det att formulera det begripligt och kortfattat, upprepa gärna. Om en journalist ringer upp är det bra att ta reda på om det handlar om bakgrundsinformation eller om det är tänkt att användas direkt. Be att få läsa eller lyssna/titta i förväg. Då har ni en chans att ändra eventuella missuppfattningar och felcitat.
- Kontakta länsförbundet om ni vill ha hjälp med att få ut information i media.

3.6 Informationsmaterial

Det kan vara bra att sammanställa era förslag på ett papper/ flygblad att dela ut till deltagarna.

På www.naturskyddsforeningen.se finns broschyrerna Skydda skogen runt knuten och Bevara barnens skogar att beställa gratis.

Om ni arbetar för en specifik skog kan ni ta fram en egen broschyr eller skriva ett flygblad om den. Berätta exempelvis på vilket sätt området är hotat och ha med en lista med argument för varför skogen ska skyddas.

Foto: Istockphoto



4. Ta reda på mer

Om ni känner att ni vill ha mer information om den tätortsnära skogen kan ni kontakta kommunen, länsstyrelsen och Skogsstyrelsen före guidningen och ta reda på exempelvis följande:

- Vilka dokument styr kommunens skydd och skötsel av tätortsnära skog? Har barnens skogar en specifik skötsel?
- Hur stor del av skogen ägs av kommunen?
- Vilka andra markägare finns i kommunen?
- Vem sköter kommunens skog? Utifrån vilka dokument?
- Har några skogsområden inventerats? Om ja, när och på vilket sätt?

Dessa frågor kan ni även ställa under guidningen. Det bör vara kommunens ansvar att se till att den tätortsnära skogen sköts och skyddas på ett hållbart sätt. Därför bör kommunen ha tillräcklig kunskap om skogen. Ni kan visa på problem i kommunens skötsel, men ingen kan kräva att ni kommer med lösningar för hur skogen ska skötas på ett bättre sätt. Sen är det självklart en fördel ju mer kunskap ni har om den tätortsnära skogen. Ju mer ni vet desto mer kan ni både bidra till kommunens arbete och ge svar på tal om något sägs som inte stämmer.

Artletning. Foto: Lilian Lundin



Foto: Märta Berg

4.1 Egen kartläggning av skogar som används av barn

Ni kan göra en mer eller mindre övergripande kartläggning om vilka skogar i kommunen som används av barn. En kartläggning kan handla om att ställa frågor till kommun, skolor och organisationer för att undersöka vilka skogar som används av barn, om dessa skogar är skyddade och hur de sköts. En sådan kartläggning gör att ni får en bild av hur situationen ser ut och underlag för era eventuella påståenden om att kommunen bör arbeta mer för att bevara och tillgängliggöra skogar för barn. De fakta ni får fram kan också vara bra att visa på under politikerguidningen. Ni kan också önska att en sådan kartläggning genomförs av kommunen. Kontakta gärna Skogsstyrelsen i denna fråga, myndigheten arbetar med identifiering av skogar med höga sociala värden.

5. Att tänka på under guidningen

5.1 Introduktion

Samling. Kom till samlingsplatsen före deltagarna. Medan alla samlas kan ni passa på att bekanta er lite med deltagarna och ta reda på deras förkunskaper och förväntningar. Att hälsa och ta i hand är ett sätt att bryta isen. Kanske finns det någon som är ”expert” på något? Utnyttja det i så fall!

Sätt igång. Vänta max fem minuter. De som är där i tid ska inte behöva vänta för länge på dem som kommer sent. Ta första stoppet nära samlingsplatsen i stället, så att de något försenade kan se och hinna ikapp er.

Presentation. Hälsa alla välkomna, gör en presentation av deltagarna (namn, parti/organisation), berätta om Naturskyddsföreningen och om kretsens arbete med skog eller dylikt. I introduktionen bör ni även få med syftet med guidningen och varför ni arbetar med barnens skogar. Visa gärna upp en karta och berätta hur lång guidningen är, hur lång tid den tar och var fikapausen är.

5.2 Under guidningen

Förutom att berätta om skogens växter och djur samt presentera era förslag och synpunkter på kommunens arbete med barnens skogar kan ni göra en eller flera övningar med deltagarna. Ge dem en upplevelse, inte en föreläsning! Ju fler sinnen som involveras, desto bättre minns vi. Ta därför varje tillfälle att låta deltagarna använda flera sinnen – känn på lindens lena blad eller aspens platta bladskaft, lukta på mossan, lyssna på bofinken och smaka på harsyran. Det kan krävas en del mod för att be en grupp politiker göra en övning som kanske mer associeras med skolbarn. Men det är svårt att överskatta betydelsen av att göra något tillsammans, både som utgångspunkt för en diskussion och för bestående intryck. En väl planerad aktivitet kan ”bryta isen” och få deltagarna att öppna sig.

Nedan följer några exempel på övningar. Många fler finns t ex i häftet Flow learning från Studieförbundet Vuxenskolan eller Att lära in ute-böckerna från Naturskoleföreningen. Detta är exempel på vad en guidning kan innehålla; det är omöjligt att hinna med allt...

Reflektion

Be deltagarna blunda och tänka på när de var barn. Många har sina mest positiva minnen från naturvistelser utomhus. Hur såg det ut på deras favoritplats? Hur luktade det? Vad gjorde de där? Läs kanske upp ett favoritstycke ur en Astrid Lindgren-bok eller någon skogsdikt.

*”Här är stigen trängre, här är vildskog
här går sagans vallgång vild och lös,
här är stenen kastad av ett bergtroll
mot en kristmunk långt i hedenhös.*

*Här går vägen fram till Lyckolandet,
den är lång och trång och stängd av snår,
ingen knipslug mästerkatt i stövlar
finns att visa oss, hur vägen går.”*

Ur Stänk och Flikar, Gustaf Fröding

Ta dem tillbaka till nutid och be dem uppmärksamma, fortfarande med ögonen slutna, hur det luktar, låter och känns på denna plats. Hur känns det i kroppen att befinna sig här? Man kan efter detta göra en runda och be deltagarna att med några ord dela med sig av sin upplevelse.

Be deltagarna tänka på sina (eventuella) barn och barnbarn. Diskutera hur det är att vara barn idag jämfört med för 30-50 år sedan. Vilka möjligheter har dagens barn att komma ut i skogen? Hur långt måste de gå? Denna övning kan kopplas till en diskussion om hälsa och stress, se 6.2.

Motsatser

Ge de deltagande ett uppdrag i grupper om två-tre att samla sådant de hittar i naturen som illustrerar motsatsord som ni har förberett i äggkartonger, till exempel tjock-tunn, mjuk-hård, rund-kantig, gammal-ung, svart-vit, eller vad

ni kan hitta på. Tre motsatser ryms i en äggkartong. Låt sedan grupperna gissa vilka motsatspar de andra har hittat!

Hundra kottar

Dela in deltagarna i grupper om tre-fyra och be dem hämta sammanlagt hundra kottar så snabbt som möjligt. Denna lek ger övning i räkning, samarbete och systematisering. Denna och föregående övning kan kopplas till en diskussion om utomhuspedagogik, se 6.6.

Möt ett träd

Dela upp gruppen i par. En i varje par får en ögonbindel på sig. Den seende partnern snurrar honom eller henne runt några varv och leder sedan sin blinda partner till ett träd. Försiktigt - här krävs tillit! Det är svårt att inte se! Hjälpt partnern att undersöka trädet med känsel och luktsinne. När partnern är klar, leds hon/han tillbaka till utgångspunkten och får ta av sig ögonbindeln och försöka hitta till sitt träd. Det kan vara bra att visa övningen med en försöksperson först. Med den här övningen tränas samarbete och sinnesnärvaro. Skogen förvandlas till en samling högst individuella träd.

Avstånd - hur långt får det vara?

Om det är mer än 300 meter till naturen sjunker användningen av den drastiskt⁹. Vi kommer inte ut till vardags, och kompenserar inte heller med att vara ute mer på helger och annan ledig tid. Barn, gamla och andra som inte är så rörliga behöver ha ännu kortare avstånd för att använda sin närnatur till vardags.

Hur långt får det vara till skogen för att man ska ta sig till den i vardagslag (handen på hjärtat...)? Gör en linjeövning som utgångspunkt för diskussion. Skapa en tänkt linje mellan två träd eller stenar eller vad som finns till hands. Låt det ena trädet representera 0 meter och det andra 700 meter - mitt emellan dem är alltså 350 meter. Be deltagarna ställa sig på linjen efter hur långt de kan tänka sig att gå från bo-

staden för att komma till skogen en vardag. När de har placerat sig efter vad de tycker, hör vad det finns för synpunkter i gruppen. Kommer de ut varje dag? Skulle de vilja komma ut mer? Vad hindrar? Skulle skogen behöva vara närmare om de var tre år, eller 83? Om de hade med sig en skolklass och lektionen var en timme lång? Finns det behov av riktlinjer för att säkerställa minsta avstånd till naturen? (Underlag för denna övning finns nedan, under 7. Avståndets betydelse.)

5.3 Exempel på vad som kan tas upp var

Det är viktigt att koppla det ni vill förmedla till platsen ni är på. Det är ju trots allt därför ni vill göra en guidning istället för att kalla till ett möte. Här är några exempel på platser som kan kopplas till olika budskap. Välj era platser efter vilka frågor ni vill driva.

Klätterträd

– skogens betydelse för hälsa och fysisk aktivitet, se 6.2, eller motorik, se 6.3

Väg med barriäreffekt

– betydelsen av närhet och tillgänglighet, se 7, eller ekosystemtjänster, se 6.7.

Koja eller annat exempel på barns aktivitet

– skötsel, se 9 eller betydelsen av lek, se 6.1

En tyst plats

– hälsa och stress, se 6.2

En utsiktspunkt

– skapar bra överblick och kan användas för att diskutera skötsel eller närhet och tillgänglighet, se 9.

Ris och snår

– skötsel, se 9 eller betydelsen av lek, se 6.1

Stockring eller annan samlingsplats

– utomhuspedagogikens fördelar, se 6.6

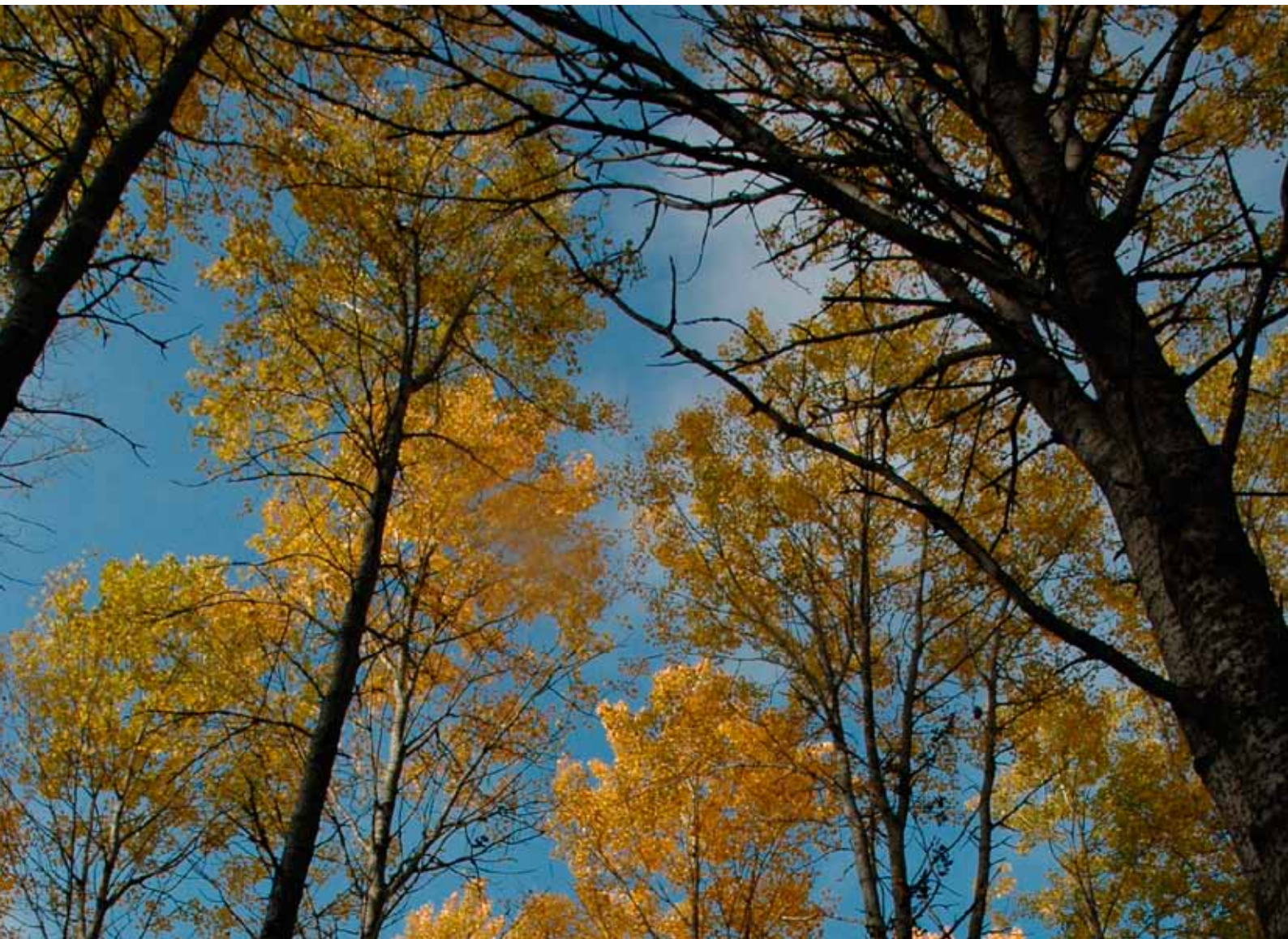
5.4 Avslutning

Förbered deltagarna strax innan guidningen slutar, och se till att hålla tiden. En guidning som avslutas i lugn och ro och på utsatt tid ger ett mycket gott intryck. Håll koll under vandringsen så att ingen del av den tagit längre tid än beräknat. I så fall har ni chansen att korta genom att hoppa över något moment – det behöver inte deltagarna få veta om. Innan ni tackar för er, se till att sammanfatta guidningen. Det är viktigt att markera att turen är slut. Samla alla en sista gång och sammanfatta vad ni ville förmedla, och vad ni hoppas ska hända nu.

5.5. Vad händer efter guidningen?

Det är viktigt att ni följer upp guidningen efter några veckor. Ring eller skicka brev till politikerna och fråga om kommunen har börjat arbeta med något av de förslag som ni ställt under guidningen. Det kan vara en bra idé att påminna om er önskan om en utökad dialog med kommunen om den tätortsnära skogen. Om inget har hänt har ni ett bra uppslag för media. Kanske kan det också vara läge för ytterligare en guidning?

Foto: Pella Thiel



6. Varför behöver barn skog?

I detta stycke finns underlag till er diskussion om olika aspekter på barn och tätortsnära skog, med referenser till aktuell forskning. Koppla argumenten till ert budskap och de platser ni vill visa.

Hjärnforskaren David Ingvar menar att det är nödvändigt att vara utomhus för att våra hjärnor ska stimuleras av det flöde av ljus, ljud, former och färger som naturen bjuder på, särskilt i åldrarna 3-6 år då energiflödet i den mänskliga hjärnan är som störst. *Vi behöver de stimuli för vår hörsel, vår syn och vår hud som finns utomhus i fågelsång, vindsus, sol-reflexer och skuggor, fukt och dimma, färgupplevelser bland blommor och insekter. Våra hjärncellers tillväxt är beroende av denna särskilda stimulans som naturen erbjuder.*¹⁰

Det finns många argument för att barn behöver tillgång till skog. Skogen är överlägsen som lek miljö, leken blir mer rörlig, mer fantasirik och mer jämställd. Vistelse i naturen är en viktig friskfaktor med stor betydelse för förmågan att hantera stress, ökad rörlighet, socialt samspel och bättre koordination och motorik. Den direkta upplevelsen av världen som barn får i naturen leder till att sinnena stimuleras och språkutvecklingen förbättras. Tidig naturkontakt kan vara en viktig faktor för hur barn senare relaterar till naturen i ett större perspektiv, hur de kan bidra till ett hållbart samhälle.

Foto: Isak Isaksson



Barns lekbeteende påverkas ofta positivt när de vistas mycket utomhus; barnen stör varandra mindre, det uppstår färre konflikter och den som vill vara för sig själv kan vara det.¹¹ Skogen och dess naturmaterial i form av grenar, kottar, pinnar, stenar, jord, grus och annat berikar leken och stimulerar fantasin. Med natur i lekmiljön mångdubblas möjligheterna för barnen att hitta saker att leka med. De yngsta barnen får en första möjlighet att påverka sin omgivning när de kan samla snö, vatten eller löv. De äldre barnen använder naturmaterial till att bygga och konstruera med.¹² Platsen förändras hela tiden och inspirerar till nya lekar. Man kan också hitta spår från tider som varit och därför uppleva hur människan och miljön har förändrats.

I studier av utemiljöer vid skolor och förskolor framgår att naturelement vid lekredskap och öppna ytor bidrar till mer lek och aktivitet och ett mer positivt socialt samspel.¹³ Miljöerna behöver vara så pass rejäla att barnen uppfattar det som ett spännande landskap, där de fritt kan röra sig mellan olika platser och skapa relationer mellan dessa. Utemiljöerna vid bostäder har en unik potential att ge barn chans till positiv naturkontakt i vardagen.

Barns lek i skogen har också genuseffekter. Uteleken är mera jämställd och mindre könsstereotyp. Leken blir friare – skogens material är inte låst vid vissa könsspecifika egenskaper på samma sätt som dockorna i dockvrån eller bilarna i parkeringshuset inomhus. Flickor och pojkar leker mer tillsammans utomhus än inomhus. De fysiskt utlevande lekarna, som djurlekar, för samman pojkar och flickor. Djurens ungar och djurskötare är karaktärer som är neutrala i förhållande till kön.¹⁴

Naturen har också betydelse för sociala relationer eftersom den fungerar som mötesplats. Barn och föräldrar som bor i områden där det var möjligt att träffas utomhus hade i en studie mer än dubbelt så många lekkamrater och vänner jämfört med dem som bodde i områden där naturen var längre bort och trafiken hindrade utevistelsen. Naturen intill bostäder understödjer den sociala interaktionen bland dem som bor där. Barnen leker med varandra och banden

till grannar förstärks.¹⁵ Sociala nätverk är en viktig friskfaktor för både barn och vuxna.

6.2 Bättre hälsa och mindre stress¹⁶

Att vara utomhus har flera hälsobefrämjande effekter. Utevistelsen hjälper till att reglera den biologiska klockan och ger bättre nattsömn¹⁷. Dessutom har solljuset effekt på D-vitaminproduktionen i huden, en effekt som solen kan ge från mars till oktober på våra breddgrader. D-vitamin interagerar med flera andra system i kroppen, som exempelvis immunsystemet, vilket försvarar kroppen mot infektionssjukdomar.¹⁸

Barn som går på förskolor med mycket utevistelse, exempelvis så kallade I Ur och Skur-skolor¹⁹, är friskare än barn på vanliga förskolor, och tillfrisknar fortare efter sjukdom. Forskarna förklarar ”utebarnens” bättre hälsa med den friska luften, att det blir mindre trängsel och att smittspridningen minskar. Barnen får ett starkare immunförsvar mot infektioner. Enligt Socialstyrelsen är ”utomhusmiljön ... alltid bättre än inomhusmiljön för att minska smittspridning”.²⁰ Men det kan också bero på att miljön är mindre stressig.²¹ I en svensk studie av förskolebarn som lekte på gröna förskolegårdar med lekpotential var barnen både lugnare och friskare än jämförelsegruppen som lekte på en enförmig och naturfattig förskolegård.²²

Det kan vara stressande, särskilt för barn, att sitta still i ett klassrum hela dagarna. Stressen har negativa effekter inte bara på hälsan, utan också på koncentrationsförmågan, minnet och förmågan till empati. Det normala vid långvarigt stillasittande i ett klassrum är att energin lagras som fettsyror och socker i kroppen. Detta kan vara en del av förklaringen till att andelen överviktiga barn har ökat de senaste decennierna.²³ Nationellt centrum för miljö- och utomhuspedagogik vid Linköpings universitet har genomfört studier som visar att mängden stresshormoner i saliven minskar markant hos både elever och lärare som använder utemiljön mycket²⁴. En medicinsk förklaring kan vara att barn som rör sig utomhus förbrukar den energi som frisätts

under stress. Naturen minskar också antalet intryck och gör oss lugnare samtidigt som ljudnivån ofta blir lägre.²⁵



Foto: Pella Thiel

6.3 Mer rörelse, bättre motorik och koncentration

Att röra sig fysiskt är en viktig friskfaktor. Att vara fysiskt aktiv varje dag rekommenderas både till barn och vuxna. Naturen erbjuder plats och barn som är mycket utomhus rör sig också mer. Förskolor som har en naturlig utomhusmiljö med träd, buskar, kullar och växtlighet som binder ihop lekytorna leder också till att barnen blir mer fysiskt aktiva. I dessa förskolor tar barnen fler steg per minut än sina jämnåriga som finns på förskolor som har ensartade utomhusmiljöer.²⁶ Det är miljön som stimulerar barns lek och rörelse och inte bara det att de är utomhus. Om man rör sig mycket som barn rör man sig också mer i ungdomsåren med mindre övervikt som följd.²⁷

När barn rör sig mycket och använder både stora och små

rörelser anstränger och tröttar de ut kroppens alla muskler. På så vis skapas förutsättningar för att utveckla koncentration förmågan och även förmågan att kunna sitta still.²⁸ Genom att gå i ojämn terräng tränas balansen hos människor i alla åldrar. I en studie av två svenska förskolor visade det sig att de barn som vistades på en naturrik förskolegård var friskare, mer motoriskt utvecklade och hade bättre förmåga att koncentrera sig än de barn som vistades på en enklare och mer naturfattig innerstadsgård.²⁹ Se också ovan om stress.

Hyperaktiva barn med uppmärksamhetsstörning (ADHD) har visat sig fungera bättre efter vistelse, lek och promenader i naturen. Ju mer naturlig lekmiljö, desto lindrigare blev graden av uppmärksamhetsstörning. Naturen hade en lugnande inverkan på barn som var hyperaktiva.³⁰

Foto: IStockphoto



6.4 Språkutvecklingen främjas

De erfarenheter och upplevelser som barn får under sin vistelse i naturen ger möjligheter till en språkutvecklande dialog. Naturens mångfald ger många tillfällen för barnen att utöka sitt begreppsförråd.³¹ Utevistelse ger barnen en direktkontakt med verkligheten. Det blir lättare för barnen att förstå vad ”mindre än” och ”större än” innebär om de själva kan jämföra saker i naturen. Det blir också lättare för dem att hitta rätt ord när de ska beskriva något för en kompis eller en vuxen. Barn och vuxna är med om gemensamma upplevelser som man sedan kan beskriva och samtala om. Abstrakta begrepp kan göras konkreta och en djupare kunskap kan byggas upp. Språket utvecklas och blir mer nyanserat.³² Utomhus luckras invanda roller av exempelvis mer eller mindre ”duktiga” barn upp och fler barn kan komma till tals. En viktig del av naturupplevelsen är också att själv vara så tyst att naturen kan få göra sig hörd.

6.5 Bidrar till en hållbar utveckling

Om barn får vistas i skogen får de möjlighet att lära känna dess växter och djur och ekologiska samspel. De utvecklar känslomässiga band till naturen och till platser och kan bli mer positiva till naturen och till att bedriva friluftsvardigheter. Detta kan i sin tur skapa ett intresse för naturen i ett större sammanhang och därmed också för samhällets hållbara utveckling. Barn har en förmåga att knyta starka band till platser i sin omgivning – detta skulle kunna vara en nyckelprocess för att bättre förstå människans möjligheter att finna sig till rätta i sitt ekologiska sammanhang, och därmed för hållbar utveckling, menar forskare.³³ Det finns forskning som visar på samband mellan utevistelse, naturkontakt och framtida miljöengagemang.³⁴ Det rör sig emellertid om mycket komplexa orsakssamband och det finns annan forskning som inte visar på sådana samband.³⁵

Utflykter i naturen som barn är en viktig förutsättning för att människor ska söka upp naturplatser som vuxna, visar en brittisk undersökning.³⁶ Positiva minnen från naturkontakt och föräldrar och andra närstående som före-

bilder spelade en nyckelroll. Positiva naturminnen var också avgörande för om naturen uppfattades som en plats för återhämtning. Barns naturkontakt kan med andra ord vara en förutsättning för att de som vuxna ska ha tillgång till naturens hälsobefrämjande effekter.³⁷



Foto: Fredrik Ericsson

6.6 Utomhuspedagogikens fördelar

Eftersom de flesta barn tillbringar en stor del av sin dag i skolan spelar skolans sätt att undervisa en viktig roll för deras hälsa och förmåga till lärande. Utomhuspedagogik är en undervisningsform där upplevelsen står i centrum och där alla sinnen stimuleras. Utomhuspedagogik handlar om att utifrån skolans uppsatta kunskapsmål komplettera undervisningen inomhus med utomhuspedagogiska övningar i exempelvis svenska, engelska, matematik och naturorienterande ämnen. Utomhuspedagogisk undervisning kan ha stora fördelar för barn och ungdomar i alla åldrar. Genom att förlägga undervisning i skogen blir den mer varierad, mer spännande och teoretiska modeller kan förklaras på nya sätt. Många av målen i skolans och förskolans läroplaner kan nås med utomhuspedagogik.

Utemiljön ger barn möjlighet att på egen hand och i sin

egen takt utforska, undersöka och experimentera med olika naturmaterial och småkryp, insekter och växter. Barnen får på ett naturligt sätt bekanta sig med elementen – luft, jord, vatten och kanske även eld. Skogen skapar möjligheter för möten med det oförutsedda och ostrukturerade vilket leder till en situationsanpassad och flexibel inläring. Alla, särskilt små barn, tillägnar sig kunskaper och erfarenheter om omvärlden genom att använda sina sinnen – se, känna, smaka, lyssna och lukta på allt. Naturen ger fler sinnesupplevelser än inomhusmiljön. När man använder alla sinnen i lärandet stannar kunskapen kvar längre – man minns vad man lärt sig.³⁸ Det finns ett antal studier som pekar på att undervisning i naturen mer effektivt utvecklar kognitiva färdigheter än klassrumsbaserad undervisning. Det direkta naturmötet kan även koppla ihop känslomässig och kognitiv inläring, vilket kan ge förutsättningar för ett lärande på en högre nivå.³⁹

För att skolor och förskolor ska kunna bedriva mer utomhuspedagogik krävs kompetensutveckling och handledning. Skolpersonal efterlyser också kollektivtrafik som är billigare och enklare att boka för att underlätta förflyttningen till skogen. Men den främsta förutsättningen för undervisning i skogen är att den ligger nära skolan eller förskolan.

6.7 Renar luft och vatten

Den tätortsnära naturen med sina biologiska system bidrar med många så kallade ekosystemtjänster – nyttor som vårt samhälle får gratis från naturen. Ovanstående exempel på pedagogisk och hälsomässig betydelse är exempel på ekosystemtjänster. Men skogen hjälper också till att ta hand om och rena vatten, förbättra luftkvalitet och lokalklimat. Vegetation kan till exempel skydda dricksvattenreservoarer och ta hand om lokalt dagvatten. Den kan sänka den lokala temperaturen med flera grader, ge skugga sommartid, reducera vind och rena luften från luftföroreningar.⁴⁰ Barn är känsligare för luftföroreningar än vuxna.⁴¹

7. Vilken skog trivs barn i?

Vill ni lyfta frågan om skogens skötsel kan ni välja era platser efter det, se 5.3. Det krävs kunskap och ambitioner för att sköta skogar för barn, inte bara om skogens växter, djur och mark utan även om barnens lek, tankar och lärande. Det finns ingen universallösning för skötsel av skog för barn eftersom alla barn är olika och har olika intressen och behov, men forskning visar på ett antal principer som bör ligga till grund för hur skötseln av barnens skogar bör utformas. Rydberg sammanfattar i boken *Vår tätortsnära natur. En bok om förvaltning och skötsel* (2004) några punkter att tänka på vid skötsel av skog för barn:

- Barn behöver platser med vatten, klätterträd och utsikt.
- Skapa platser för både aktivitet och ostördhet, vila.
- Barn behöver kojmaterial och gömställen.
- Låt leken få lämna spår i skogen.
- Alla barn måste få plats.
- Tänk dig in i barnets värld – barn är normalt kortare än vi vuxna!
- Skapa tydliga gränser.
- Skapa en gradient från det trygga till det vilda, spännande.
- Skapa en gradient från det kultiverade till det naturlika.
- Skapa en gradient från innemiljö till utemiljö.
- Det måste finnas förutsättningar för barnen att skapa egna platser.
- Skapa dynamiska miljöer som ger barnen plats att växa.
- Skapa plats för de vuxna.

I följande text utvecklas dessa punkter.

7.1 Skogens storlek

Det finns inga mått på hur stor en skog bör vara för att den ska ha ett värde för barn (eller vuxna!). Små skogspartier med varierad växtlighet mellan hus kan ha lika stor betydelse som större skogsområden. Trots detta brukar man ange följande minimimått för att ett områdes karaktär ska kunna uppfattas:⁴²

- Lågskog, snår och buskar 0.1 hektar (ungefär 30 x 30 meter)
- Blandskog 0.35 hektar (ungefär 60 x 60 meter)
- Pelarsalsskog 1.00 hektar (100 x 100 meter)

Ju större skogens träd är och ju glesare de står desto större yta krävs för att man ska uppfatta skogens karaktär. Dessa minimimått ska dock användas med stor försiktighet. Hur skogens värden uppfattas beror mycket på hur stora kontrasterna är gentemot intilliggande områden och hur tydliga gränserna är. Ofta krävs minst en hektar skog för att skapa någon form av ”skogskänsla”.

7.2 Variation

En viktig målsättning med skötseln av skog för barn är att skapa och säkerställa en stor variationsrikedom. Studier visar att barn söker sig till platser som innehåller vatten, klätterträd och utsiktspunkter. Barn vill också gärna ha täta, snåriga skogar och kuperad mark.⁴³ Variation främjar barnens lek, fantasi och språkutveckling. Positiva inslag är många olika sorters växter och djur, träd i olika ålder och storlek, stora stenar, stubbar, myrstackar, ris, snår, liggande träd, hålträd, stenrösen, bäckraviner och mossor. Det får emellertid inte finnas för mycket ris och snår; skogen ska inbjuda till att gå av stigen. Kojan är ett hemligt ställe där barnen får vara i fred med sina kamrater. Barn behöver därför tillgång till byggnadsmaterial, yviga kjoigranar och täta låga skogsområden som är skyddade från insyn. Variationen kan också bestå i att skapa olika ”pedagogiska rum” i skogen för exempelvis lek, läsning, mat och vila. Andra idéer är att ordna en äventyrsbana eller ett naturrum.

En skog för barn bör under alla årstider kunna ge skydd mot allt från regn och rusk till starkt solsken.

Sjöar, bäckar eller små vattensamlingar har ett stort värde för barn, inte bara pedagogiskt. Spår och stigar bör ledas ut till och längs vatten. Skapa gärna nya vattendrag eller vattensamlingar. Ett sätt är att leda in dagvatten i skogen och skapa både bäckar, åar och dammar.

7.3 Trygghet och ostördhet

Barn måste känna sig trygga i skogen. Därför är det en fördel om skogen har många gömställen och ostörda platser samtidigt som den är naturligt avgränsad. Som barn kan man ha behov av att kunna uppskatta hur stort ett område är och veta var alla stigar finns. För att barn ska få känslomässiga band till skogen är det bra med en skog som ligger nära skola eller förskola och som de kan lära känna och återkomma till ofta. Platser där man känner sig hemma och känner tillhörighet skapar minnen som man bär med sig genom livet.

7.4 Skog för ungdomar

Ungdomar söker sig till avskilda mötesplatser. Om de har möjlighet så väljer de gärna vackra platser, helst med utsikt över vatten eller ett skogslandskap, där de kan mötas utan att störas av vuxna. Idag blir stadens centrum ofta en populär mötesplats. Staden avfolkas av vuxna när affärerna stänger på kvällen. Undersökningar visar att ungdomar gärna skulle välja natursköna mötesplatser om det fanns några så tillgängliga att man lätt kunde mötas i vardagen.⁴⁴ Grillplatser är också en naturlig mötesplats för ungdomar. Vardagens besök skulle kunna ske i de skogar som finns nära skolor och fritidsgårdar. Ofta är dessa skogar välgallrade och det är svårt att hitta en avskild plats. Skogarna kring skolor och fritidsgårdar bör därför utvecklas för att bli intressanta för ungdomar.

7.5 Anläggningar

Anläggningar som eldstäder, vindskydd och enklare stugor skapar förutsättningar för lite längre besök i skogen. Placera gärna anläggningarna i närheten av vatten, en tjärn eller en bäck. Ytor att tälta på är bra för äldre barn och ungdomar.

Foto: Klas Ancker



8. Betydelsen av närhet och tillgänglighet

Barn kan inte och får ofta inte gå långt på egen hand. För att barn ska ha möjlighet att vistas i skogen bör den därför inte ligga längre bort än 300 meter från skola eller bostadsområde.⁴⁵ Det är också av stor betydelse att inga fysiska eller mentala barriärer finns mellan bostaden eller skolan och skogen. Fysiska barriärer kan vara trafikerade vägar, järnvägar, stängsel, diken och vattendrag. Mentala barriärer kan vara att skogen upplevs mörk eller skrämmande. Det är viktigt att skogsbryn och andra entréer till skogen utformas så att det är inbjudande att träda in i skogens dunkel och fortsätta färden genom skogen. Det måste finnas många naturliga vägar att komma in i en skog, särskilt från skolornas håll. Studier visar att de förskolor som är placerade i närheten av naturområden besöker naturen betydligt oftare än förskolor som har en längre sträcka dit. Vid frågan om önskvärd drömmiljö för förskoleverksamheten visade det sig att kort avstånd till naturen är en mycket viktig faktor.⁴⁶

I en holländsk studie fann man att upplevd hälsa var bättre hos de som hade naturen nära där de bodde. Effekten var störst för barn och gamla människor, och effekten var mer uttalad hos dem som kom från fattiga omständigheter.⁴⁷ En svensk studie visar på liknande samband mellan vistelse i grönområden och stress. Ju oftare man besökte ett grönområde desto mindre stressad kände man sig. Avståndet hade en avgörande betydelse för hur ofta grönområden besöktes och alltså indirekt för stressnivån. Om det var mer än 300 meter till närmaste grönområde besöktes det inte till vardags. Även en sträcka på över 50 meter fick antalet besök per vecka att sjunka, och den upplevda stressen att öka. De som oftast besökte ett grönområde kände sig minst stressade. Sambandet gällde oavsett kön, ålder och social och ekonomisk position i samhället.⁴⁸ 40 procent av de svarande i en annan svensk undersökning ville ha kortare

avstånd till rekreationsskog.⁴⁹

För att förbättra tillgängligheten, inte bara för människor utan även för djur, är det viktigt att binda ihop den natur som finns till sammanhängande områden. Genom att skapa gröna stråk med cykelvägar, ekodukter och faunapassager⁵⁰ mellan de tätortsnära skogarna ges möjlighet för barn och vuxna att cykla eller gå i en grön miljö mellan bostad, förskola, skola och arbete. Det ger också möjlighet för naturen att ”spridas” in i staden och till stadens parker och grönområden.

Barns möjligheter till naturkontakt handlar emellertid inte bara om huruvida det finns natur som ligger nära och är tillgänglig. I så fall skulle det räcka med att anlägga parker och grönområden som barn kan vistas i. En minst lika viktig faktor för barns möjlighet att vistas i skogen är hur vi vuxna lever och förhåller oss till skogen i vår omgivning. Det handlar exempelvis om:⁵¹

- hur den fysiska planeringen gör barnen mer eller mindre beroende av transporter
- hur vuxna ser på naturen; som exklusivt resmål eller som vardagliga omgivningar med nyanser och förändringar
- hur vuxnas livsstil ser ut; fylls barnens tid med planerade aktiviteter?
- huruvida vuxna har tillit till barns förmåga att själva upptäcka närnaturen
- hur vuxna ser på artkunskap (både den vetenskapliga och den traditionella), som ger innehåll och språk åt variationerna i naturen
- hur vuxna ser på brukskunskap. Vad kan man göra, vad kan man plocka, vad kan man äta etcetera?

9. Tydliga regler för barns utemiljöer saknas

FN:s barnkonvention slår fast barns rätt till lek och fritid och att barn ska lära sig vara rädda om naturen. Eftersom Sverige har skrivit under denna konvention måste förutsättningar skapas för att uppnå dess innehåll. Även skolans läroplaner innehåller skrivningar som bland annat innebär att möjlighet ska ges till lek, lärande och andra aktiviteter i naturmiljö.

Trots alla de fördelar som finns med barns vistelse i skogen finns idag ingen lagstiftning som garanterar bevarande eller kvaliteten för barns fysiska utemiljö, varken vid förskola och skola eller i den vidare bebyggelsemiljön. Plan- och bygglagen anger att det ska finnas en tillräckligt stor friyta som är lämplig för lek och utevistelse på tomter som har en skola eller en förskola, men det finns inga krav på utformningen av denna friyta. Ingen lagstiftning hindrar att en skog eller skogsdunge som används av barn exploateras.

Ungefär 60 procent av den tätortsnära skogen ägs av privata markägare och ungefär 16 procent ägs av kommuner. Få kommuner eller andra markägare arbetar för att bevara och skapa skogar som är tillgängliga för barn. Det är också få markägare som har gjort heltäckande inventeringar och kartläggningar över de skogar som barn vistas i.⁵² Det innebär att de inte har tillräckliga underlag när de ska fatta beslut om skötsel av skogen. En kartläggning eller inventering kan visa på vilka skogar som används av barn, hur de används och vilka åtgärder som behöver vidtas för att förbättra tillgänglighet och kvalitet. I områden där det råder brist på skog kan restaurering och återskapande av skog behövas.

För att skapa möjligheter till vistelse i skogen i vardagen måste ett barnperspektiv anläggas på samhällsplaneringen. Vi måste aktivt planera för att göra natur tillgänglig för barn i deras vardagsmiljö. Idag är idealet täta stadsrum med ett levande gatuliv. Problemet är att bilarna räknas in i gatulivet och bilars närvaro undergräver barns möjligheter att själva vistas ute. Detta ideal innebär också en förtätning som gör att naturområden exploateras. Idag utgår man också ofta från att barns lek utspelar sig vid lekredskap, trots att vi vet

att vegetationen intill lekplatserna och annan tätortsnära natur är lika viktig.⁵³

Sveriges barnombudsman (BO) anser att barnkonsekvensanalyser bör genomföras vid all fysisk planering och förändringar i befintlig miljö. Barnkonsekvensanalys innebär att man genomför förhandsprövningar av de konsekvenser som ett beslut kan få för det barn eller den grupp barn som berörs av beslutet. Barnkonsekvensanalyser genomförs mycket sällan idag.

Foto: IStockphoto



Tips för vidare läsning

- Bertilsson, C. m fl, 2006: *Nyfiken grön – handbok för naturguider*. www.naturskyddsforeningen.se
- Bevara barnens skogar, 2011: Broschyr. www.naturskyddsforeningen.se
- Centrum för naturvägledning, SLU. *Har bl a kartlagt områdena barn och naturvägledning samt hälsa och natur*. www.cnv.nu
- Hellmark, M. (red.), 2007: *Naturen till din tjänst. Naturskyddsföreningens årsbok 2007. Om ekosystemtjänster*. www.naturskyddsforeningen.se
- Isaksson, P. m.fl. (red.), 1999: *Grönare städer. Biomångfald och grönstruktur*. Svenska Naturskyddsföreningen.
- Louv, R., 2008: *Last child in the woods: Saving our children from nature-deficit disorder*. Alonquin books, Chapel Hill, North Carolina.
- Naturskoleföreningens böcker i *Att lära in ute-serien* kan beställas på förlaget *Outdoor Teaching* på www.outdoor-teaching.com
- *Att lära in matematik ute*
 - *Att lära in svenska ute*
 - *Att lära in engelska ute*
 - *Att lära in ute året runt*
 - *Att lära teknik ute*
 - *Att leka och lära in matematik ute*
- Naturskyddsföreningen, faktablad på olika teman: *Under stock och sten, På rätt spår, Små grodorna, På ängen, Bland barr och blad, Fixa för fåglarna, Spana fladdermöss*.
- Skogen som klassrum, 2011: *Om utomhuspedagogik*. www.naturskyddsforeningen.se
- Skydda skogen runt knuten, 2010: Broschyr. www.naturskyddsforeningen.se
- Skydda tätortsnära skogar, 2010: *Handledning*. www.naturskyddsforeningen.se
- Sveriges lantbruksuniversitet. *Ett myller av liv. Läromedel om biologisk mångfald*. www.bioresurs.uu.se/myller
- Zettersten, G., 2007: *Argument för friluftsliv*. Naturvårdsverket. <http://www.naturvardsverket.se/Documents/publikationer/620-8308-3.pdf>

Källor

- Beck-Friis, M., 2003: Förskolors inställning till och användning av stadens natur. SLU Examensarbete. Nr 13 2003.
- Berg, M., 2010: Skogen runt knuten -hur sköts den? Granskning av kommunernas arbete med tätortsnära skog. Rapport.
- Boldemann, C. m fl, 2006: Impact of preeschool environment upon children's physical activity and sun exposure. Preventive Medicine 42, ss. 301-308.
- Boverket, 2007: Bostadsnära natur - inspiration & vägledning.
- Chawla, L., 2006: Learning to love the natural world enough to protect it, Barn, 2, 57-78, Norsk senter for barneforskning.
- Dahlgren, L-O. m fl, 1997: Utomhuspedagogik – boklig bildning och sinnlig erfarenhet. Ett försök till bestämning av utomhuspedagogikens identitet.
- Faber Taylor, A., m fl, 2006: Is contact with nature important for healthy child development? State of the evidence, I Spencer, C & Blades, M (red.), Children and their environments (pp 124-140) Cambridge, UK, Cambridge University Press.
- Faskunger, J., 2007: Den byggda miljöns påverkan på fysisk aktivitet. Statens folkhälsoinstitut.
- Folkhälsoinstitutets webbplats 2011: Natur - effekter på barns hälsa av kontakt med natur. 2011-04-12. <http://www.fhi.se/Handbocker/Uppslagsverk-barn-och-unga/Natur---effekter-pa-barns-halsa-av-kontakt-med-natur/>
- Grahn, P. m fl, 1997: Ute på dagis. Hur använder barn daghemsgården? Alnarp: Stad & Land nr 145.
- Grahn, P. m fl, 2003: Landscape planning and stress. Urb For & Urb Plan 2: 1-18.
- Granberg, A., 2000: Småbarns utevistelse. Stockholm: Liber AB.
- Hörnsten, L. m fl, 2000: On the distance to recreational forests in Sweden. Landscape and Urban Planning, Volume 51, Issue 1.
- Ingvar, D., 1996: Utan lek inget liv.
- Kardell, L. 2008: Friluftsutnyttjande av tre stadsnära skogar kring Uppsala 1988-2007. Institutionen för skoglig landskapsvård, Sveriges lantbruksuniversitet.
- Klang, G. m fl, 1996: Utebildning naturligtvis. Friluftsförbundet och Stiftelsen Håll Sverige rent.
- Lisberg-Jensen, E., 2008: Gå ut min själ - Forskningsöversikt om hälsoeffekter av utevistelser i närnatur. Statens folkhälsoinstitut.
- Lundegård I. m fl, 2004: Utomhusdidaktik. Lund: Studentlitteratur.
- Maas, J. m fl, 2006: Green space, urbanity, and health: how strong is the relation? J Epidemiol Community Health, 60, 587-92.
- Moore, L. m fl, 2003: Does early physical activity predict body fat change throughout childhood? Preventive Medicine 2003, 37, 10-17.
- Mårtensson F., 2004: Landskapet i leken. En studie av utomhuslek på förskolegården. Institutionen för landskapsplanering, Alnarp.

- Mårtensson, F. m fl, 2009: *Outdoor environmental assessment of attention promoting outdoor settings for preschool children. Health and place* (15) 1149-1157.
- Mårtensson F. m fl, 2011: *Den nyttiga utevistelsen? Forskningsperspektiv på naturkontaktens betydelse för barns hälsa och miljöengagemang. Naturvårdsverket rapport 6407.*
- Nationellt centrum för miljö- och utomhuspedagogik, Linköpings universitet. www.liu.se/ikk/ncu
- Naturvårdsverket, 2006: *Naturen som kraftkälla - om hur och varför naturen påverkar hälsan. Beskrivningar av hälsoeffekterna av naturkontakt.* <http://www.naturvardsverket.se/Documents/publikationer/620-8252-3.pdf>
- Place, G., 2004: *Youth recreation leads to adult conservation: outdoor playtime integral during childhood development - Research Update. National Recreation and Park Association.*
- Rydberg, D. m fl, 2004: *Vår tätortsnära natur. En bok om förvaltning och skötsel. Skogsstyrelsen.*
- Sandberg, M., 2009: *Barn och natur i storstaden - En studie av barns förhållande till naturområden i hemmets närhet - med exempel från Stockholm och Göteborg. Licentiatuppsats vid institutionen för kulturgeografi och ekonomisk historia, Göteborgs universitet.*
- SkogsVärden nr 1, 2007: *Framtidens skola är ute!* 2011-04-11. http://www.skogssallskapet.se/skogsvarden/2007_1/sv22.php
- SkogsVärden nr 1, 2009. *Skogen skrämmer.* 2011-04-11. http://www.skogssallskapet.se/skogsvarden/2009_1/sv24.php
- Socialstyrelsen, 2008: *Smitta i förskolan. En kunskapsöversikt.*
- Svenska Dagbladet, 2005: *Att leka ute har blivit för farligt.* 2011-04-11. http://www.svd.se/nyheter/idagsidan/barn-och-unga/att-leka-ute-har-blivit-for-farligt_401461.svd
- Szczepanski, A. m fl, 2003: *Forskningsstudie Hälsa och utomhuspedagogik. Opublicerat.*
- Ward-Thompson, C.W. m fl, 2008: *The childhood factor: Adults visits to green places and the significance of childhood experience, Environment and Behavior, 1 (40) 111-141.*
- Wells, N., 2003: *Nearby nature. A Buffer of Life Stress Among Rural Children. Environment and Behavior, vol. 35 no. 3.*
- World Health Organization, 2005. *Effects of air pollution on children's health development - a review of the evidence.*
- Änggård, E., 2009: *Lek i skogen mera jämställd. Locus tidskrift för forskning om barn och ungdomar. Stockholms universitet (2009; 2:3-19)*

Fotnoter

1. Det finns ingen allmän definition av tätortsnära skog. För Naturskyddsföreningen är tätortsnära skog ett skogsområde som helt eller till större delen ligger inom eller högst tre kilometer från en tätort. I områden där det råder brist på tätortsnära skog innefattas även skog som ligger längre bort än tre kilometer. Naturskyddsföreningen använder SCB:s definition av tätort: ”hussamlingar med minst 200 invånare, såvida avståndet mellan husen normalt icke överstiger 200 meter”.
2. Läs mer i handledningen Skydda tätortsnära skogar. Naturskyddsföreningen.
3. Kardell 2008, Sandberg 2009
4. Svenska Dagbladet 2005, SkogsVärden 2009
5. Faskunger 2007
6. Socialstyrelsen 2009
7. Se avsnitt 8. Betydelsen av närhet och tillgänglighet
8. Närnaturguiderna finns listade på Naturskyddsföreningens webb: <http://www.naturskyddsforeningen.se/natur-och-miljo/djur-och-natur/narnaturguider/>
9. Se avsnitt 8. Betydelsen av närhet och tillgänglighet
10. Ingvar 1996
11. Granberg 2000
12. Mårtensson m fl 2011
13. Boldemann 2006, Mårtensson 2009
14. Änggård 2009
15. Wells m fl 2003, Boverket 2007
16. Bra beskrivningar av hälsoeffekterna av naturkontakt finns i Naturen som kraftkälla - om hur och varför naturen påverkar hälsan. Naturvårdsverket. 2006. <http://www.naturvardsverket.se/Documents/publikationer/620-8252-3.pdf>.
17. Socialstyrelsen 2008, Mårtensson m fl 2011
18. Mårtensson m fl 2011
19. Friluftfrämjandets skolor och förskolor med mycket utomhuspedagogik.
20. Socialstyrelsen 2008
21. Granberg 2000
22. Grahn m fl 1997, Mårtensson m fl 2009
23. SkogsVärden 2007
24. Szczepanski m fl 2003
25. Naturvårdsverket 2006
26. Mårtensson 2004, Boldemann m fl 2006
27. Moore m fl 2003
28. Granberg 2000
29. Grahn m fl 1997
30. Faber Taylor m fl 2001, Folkhälsoinstitutet 2011
31. Klang et al 1996
32. Lundegård m fl 2004
33. Chawla 2006
34. Mårtensson m fl 2011, Place 2004
35. Mårtensson m fl 2011
36. Ward-Thompson m fl 2008
37. Lundegård m fl 2004
38. Dahlgren m fl 1997, Mårtensson m fl 2011
39. Mårtensson m fl 2011
40. Boverket 2007
41. World Health Organization, 2005
42. Rydberg 2004
43. Rydberg 2004
44. Rydberg 2004
45. Boverket 2007
46. Beck-Friis 2003
47. Maas m fl 2006
48. Grahn m fl 2003
49. Hörnsten m fl 2000
50. Ekodukter och faunapassager är avsedda för att djur ska kunna ta sig över de hinder som människan skapat i landskapet. Ekodukten eller faunapassagen går ofta över eller under en väg för att vägen ska påverka naturen i så liten omfattning som möjligt.
51. Mårtensson m fl 2011
52. Berg 2010
53. Mårtensson m fl 2011

Barn behöver tillgång till skog av många anledningar. Skogen är överlägsen som lek miljö, leken blir mer rörlig, mer fantasirik och mer jämställd. Vistelse i naturen är en viktig friskfaktor med stor betydelse för förmågan att hantera stress, ökad rörlighet, socialt samspel och bättre koordination och motorik. Den direkta upplevelsen av världen som barn får i naturen leder till att sinnen stimuleras och språkutvecklingen förbättras. Tidig naturkontakt kan vara en viktig faktor för hur barn senare relaterar till naturen i ett större perspektiv, hur de kan bidra till ett hållbart samhälle.

Denna handledning är skriven för dig/er som vill uppmärksamma behovet av tätortsnära skog för barn genom att göra en guidning för exempelvis beslutsfattare på lokal nivå. Den första delen av handledningen tar upp praktiska frågor kring guidningen. Den andra delen fokuserar på guidningens innehåll med idéer till övningar och argument för att bevara tätortsnära skog för barn.



Naturskyddsföreningen

Ge oss kraft
att förändra.
Pg.90 1909-2

Naturskyddsföreningen. Box 4625, 11691
Stockholm. Tel 08-702 65 00. info@naturskyddsforeningen.se

Naturskyddsföreningen är en ideell miljöorganisation med kraft att förändra. Vi sprider kunskap, kartlägger miljöhot, skapar lösningar samt påverkar politiker och myndigheter såväl nationellt som internationellt. Föreningen har ca 190 000 medlemmar och finns i lokalföreningar och länsförbund över hela landet.

Vi står bakom världens tuffaste miljömärkning
Bra Miljöval.

www.naturskyddsforeningen.se



Bra Miljöval