



**Sektionen för Hälsa och Samhälle**

Uppsatsarbete i folkhälsopedagogik

Grundnivå 30 hp

(Folkhälsovetenskap 15 hp och pedagogik 15 hp)

# UTOMHUSMILJÖNS BETYDELSE FÖR HÄLSA OCH LÄRANDE

En enkätundersökning om gymnasieungdomars upplevelser

2009-06-01

Författare: Maria Olsson  
Sandra Rösler

Handledare: Göran Ejlertsson  
Bihandledare: Elisabet Malmström

Examinatorer: Ingemar Andersson  
Bengt Selghed



Dissertation in partial fulfillment of the requirements of a Bachelors degree in Health promotion and Education, Kristianstad University.  
10 credit points Public Health Science (15 ECTS points) and 10 credit points Education (15 ECTS points).

Authors: Olsson, Maria and Rösler, Sandra. (2009). *"The importance of outdoor environment for health and education"* – A survey about upper secondary school pupils experiences. (p. 36)

Supervisor: Ejlertsson, Göran.

---

## Abstract

One of our big public health problems in Sweden is that human beings are too inactive in outdoor settings. That is why stress related diseases increase and influence humans both mentally and physical. The physical activity is halved among many children when they start school and the older they become the less they enjoy school. It is also an increasing problem that children and youth in today's society have lack of worthwhile experiences in the nature. The aim of this study was therefore to examine how the experience of outdoor environment had importance for health and learning on upper secondary school pupils. The study is used a questionnaire survey where 192 upper secondary school pupils in nature and farm focused programs, respectively social programs participated. Of the result it emerged that the outside environment was a positive place in order to create health and learning. Although social- and farm focused pupils had different opinions about good outside environments and where they rather learned, the pupils at the social program were less pleased with their outside environment at school, although they already had what they wanted. The pupils at the social program also wanted more outdoor education and more practical education, as the farm focused pupils considered positive for health and learning. Our conclusion is that the pupils' wishes should be noticed and a more varying education, that include the outdoor environment and experiences in nature, should be introduced in more schools, even in the cities, since the school also is an arena where young people spends a lot of their time. If the school creates an interest for nature it can last for the rest of life.

Keywords: learning, health, nature, outdoor environment, upper secondary school pupils, outdoor education



Uppsats för filosofie kandidatexamen vid Högskolan Kristianstad  
30 högskolepoäng (hp), folkhälsovetenskap 15 hp och pedagogik 15 hp.

Författare: Olsson, Maria och Rösler, Sandra. (2009). *”Utomhusmiljöns betydelse för hälsa och lärande”* – En enkätundersökning om gymnasieungdomars upplevelser. (s. 36)

Handledare: Ejlertsson, Göran.

---

## Sammanfattning

Ett av våra stora folkhälsoproblem i Sverige är att människan är alltför stillasittande och gör för lite utomhusaktiviteter. Brist på utomhusaktiviteter gör att stressrelaterade sjukdomar ökar och påverkar oss både psykiskt och fysiskt. Den fysiska aktiviteten halveras hos många barn när de börjar skolan och de trivs även sämre i skolan ju äldre de blir. Det är också ett växande problem att barn och ungdomar i dagens samhälle har brist på meningsfulla upplevelser i naturen. Syftet med uppsatsen var att undersöka gymnasieelevers upplevelse av hur utomhusmiljön i skolan hade betydelse för deras hälsa och lärande. Undersökningen är gjord med kvantitativ metod där 192 gymnasieelever på naturbruks- och samhällsprogram deltog i en enkätundersökning. Av resultatet framkom att utomhusmiljön var en positiv plats för att skapa hälsa och lärande. Även om samhälls- och naturbrukslever hade olika uppfattningar om vad som var en bra utomhusmiljö och var de helst lärde sig, var samhällseleverna mindre nöjda med utomhusmiljön på sin skola, även om de hade det de önskade. Samhällseleverna ville även ha mer undervisning utomhus och mer praktisk undervisning, vilket naturbruksleverna ansåg var positivt för hälsan och lärandet. Utifrån det drog vi slutsatsen att elevernas önskemål borde uppmärksammas mer och en mer varierande undervisning, som till stor del inkluderar utomhusmiljön och naturupplevelser, bör införas i fler skolor, även de i tätbebyggt område eftersom skolan också är en arena där ungdomar spenderar en stor del av sin tid. Kan skolan skapa ett intresse för natur kan det hålla i sig resten av livet.

Nyckelord: lärande, hälsa, natur, utomhusmiljö, gymnasieelever, undervisning utomhus



# Förord

Så här i slutet av examensarbetet känner vi att vi knappt minns hur vi egentligen tänkte från allra första början. Vi vet att vi hade alla möjliga idéer om vad vi ville skriva om och att vi inte var helt eniga om ämnet. Vi försökte därför på något sätt slå ihop de olika ämnen vi ville skriva om, men för det skulle det ha krävts en mycket större studie för att samla in fakta och data som det tyvärr inte fanns tid till. Tillslut kom vi gemensamt fram till det intressanta ämnet kring utomhusmiljö. Vi hittade också massvis med bakgrundlitteratur kring att det faktiskt förekommer undervisning utomhus i olika ämnen, dock i väldigt liten utsträckning. Det mesta arbetet har gjorts gemensamt och vi har skrivit alla delar tillsammans för att kunna diskutera och utbyta tankar under skrivandets gång.

Vi anser att samhället idag fokuserar mycket på barn och deras hälsa, vilket är viktigt, men det har visat sig att när de sedan når gymnasiet, tappar vi bort dem. De tenderar att bli alltmer fysiskt inaktiva och trivs allt sämre. Det finns också en brist på meningsfulla upplevelser i naturen. Därför anser vi att det är viktigt att inte tappa bort ungdomarna under gymnasietiden. Det är inte bara för barn undervisningen bör vara varierande, praktisk och lekfull för att skapa hälsa och lärande, och framför allt är det inte bara barn som behöver spendera tid utomhus utan det har en stor betydelse även för ungdomar och äldre.

Vi vill tacka alla de elever som ställt upp och svarat på vår enkät, de rektorer på gymnasieskolorna som bemött oss med stor entusiasm samt de lärare som tagit emot oss på skolorna och sett till att vi kommit ut i de olika klasserna. Inte minst vill vi såklart också tacka vår handledare Göran Ejlertsson som har varit till stor hjälp under examensarbetet. Stort tack till er alla!

Maria Olsson & Sandra Rösler  
Kristianstad  
2009-04-20

# Innehållsförteckning

BAKGRUND .....	9
LITTERATURGENOMGÅNG.....	11
FYSISK AKTIVITET .....	11
PSYKISK HÄLSA .....	11
DJURS BETYDELSE FÖR HÄLSAN .....	12
UTOMHUSMILJÖNS BETYDELSE FÖR HÄLSAN .....	12
UTOMHUSMILJÖNS BETYDELSE FÖR LÄRANDET .....	13
SKOLTRÄDGÅRDAR.....	15
PROBLEMPRECISERING.....	16
SYFTE.....	17
FRÅGESTÄLLNINGAR.....	17
MATERIAL OCH METOD .....	17
ENKÄTENS UTFORMNING .....	17
URVAL.....	18
GENOMFÖRANDE .....	18
BEARBETNING OCH ANALYSMETOD .....	18
KVALITET.....	19
BORTFALL.....	20
ETISKA ÖVERVÄGANDEN .....	20
RESULTAT .....	20
UNDERVISNING UTOMHUS .....	21
UTOMHUSMILJÖN I SKOLAN .....	24
HÄLSA .....	25
LÄRANDE .....	26
NATURBRUKSELEVERS PRAKTISKA UNDERVISNING I NATURLIG MILJÖ.....	27
DISKUSSION .....	27
METODDISKUSSION .....	31
KONKLUSION .....	32
LITTERATURFÖRTECKNING .....	34
BILAGA 1 - ENKÄT	
BILAGA 2 – INFORMATIONSBREV	



# Bakgrund

För att förstå innebörden av begreppet hälsa vill vi presentera en av WHO:s definitioner av hälsa som är "a resource for everyday life, not the objective of living. Health is a positive concept emphasizing social and personal resources, as well as physical capacities". "Health is created and lived by people within the settings of their everyday life: where they learn, work, play and love" (WHO, 2006).

Nästan alla elever i grundskolan går vidare till gymnasieskolan, vilket innebär att t.ex. hälsopedagoger genom skolan kan nå ut till de allra flesta ungdomarna (Skolverket, 2007). 1990 hade en fjärdedel av kvinnorna i åldern 16-19 år och nästan en tredjedel av männen i samma ålder ett heltidsarbete. Tre år senare hade knappt en tiondel ett heltidsarbete. Bristen på arbeten innebar att ungdomarna hänvisades tillbaka till skolan trots att de hellre ville arbeta. År 2007 gick över 99 procent vidare till gymnasiet efter grundskolan. Förändringen på arbetsmarknaden innebar att gymnasieskolan plötsligt fick ansvar för nästan hela ungdomsgruppen mot tidigare omkring 80 procent vilket kan innebära att studenternas arbetsmiljö i och med detta har försämrats. Studieavbrott har istället blivit vanligare bland ungdomar då var tredje elev hoppar av gymnasiet (Socialstyrelsen, 2009).

Gymnasieskolan ger grundläggande kunskaper för yrkes- och samhällsliv och för vidare studier. Genom val av olika kurser kan eleven fördjupa sig inom sitt intresseområde (Skolverket, 2007). Skolan är också Sveriges största arbetsplats där elever från och med förskoleklass omfattas av arbetsmiljölagen (AML). Arbetsmiljöverket är en statlig myndighet som arbetar utifrån denna lag och har ansvar för att förebygga ohälsa och olycksfall samt försöka få en god fysisk och psykisk arbetsmiljö på arbetsplatser, däribland skolan (Arbetsmiljöverket, 2009; Björklid, 2005). En bra arbetsmiljö är viktig för att elever ska trivas i skolan och orka lära sig. Arbetsmiljön beror bl.a. på; skolschemat, skolans skrivna och oskrivna regler samt samarbetet mellan olika grupper och individer, vilket påverkar hur vi mår. Arbetsmiljölagen gäller för alla skolor, precis som för vilken annan arbetsplats som helst. Det står bl.a. i läroplanen att alla elever ska kunna påverka, vara delaktiga och ta ansvar i skolan. Det räcker inte att undervisa i demokrati, skolan ska också arbeta på ett demokratiskt sätt. Barn vistas ca 15 000 timmar i skolan under sin uppväxt. Viktiga delar av skolan som har mätbara effekter på barnens hälsa är t.ex. elevernas möjlighet att kunna påverka skolarbetet och skolans fysiska utformning (Socialstyrelsen, 2005). Skolverket menar att alla elever har rätt till inflytande över sin arbetsmiljö och sin arbetssituation, inflytande över undervisningen samt planering av undervisning med lärare. Eleverna har också rätt att pröva olika arbetsätt och arbetsformer (Skolverket, 2007).

Statens folkhälsoinstitut uttrycker i målområde 3 (Barns och ungas uppväxtvillkor) att "Trygga och goda uppväxtvillkor är avgörande för barns och ungas hälsa och för folkhälsan på lång sikt" (Regeringen, 2007, s 56). Betydelsefulla faktorer för barns och ungas hälsa är bl.a. skolan, fritiden och förhållanden som berör barnets levnadsvanor (Regeringen, 2007). Regeringen bedömer att barn och unga är en av de viktigaste målgrupperna inom folkhälsoarbetet och skolan är en viktig arena för att nå ut till denna målgrupp. I skolan utvecklar barn olika kompetenser genom t.ex. problemlösning. Barn i skolan får också träna social och emotionell förmåga vilket folkhälsoinstitutet menar fungerar som skyddsfaktorer mot ohälsa. Hälsöfrämjande verksamhet kan alltså genomföras i skolmiljön för att främja hälsan psykiskt och fysiskt genom tidiga insatser i uppväxten, vilket folkhälsoinstitutet menar är viktigt (Statens folkhälsoinstitut, 2008 a). Det finns samband mellan hälsa, utbildning och

förmåga att lära sig. Ungdomars upplevelser i skolan påverkar utvecklingen av deras självförtroende, självuppfattning och deras hälsobeteende (Naidoo & Wills, 2000). I målområde 5 (Miljöer och produkter), tas vikten av sunda utomhusmiljöer och sund närmiljö upp (Statens folkhälsoinstitut, 2008 b). Bl.a. är det viktigt med tillgång till en natur rik på växter och djur som grund för hälsa, livskvalitet och välfärd (Miljömålsrådet, 2008). Minskad aktiv transport, ökat stillasittande och ökat bilåkande har lett till att barns fysiska aktivitet har påverkats på grund av de vuxnas situation. Den byggda miljön påverkar till stor del barnens förutsättningar till fysisk aktivitet eftersom deras rörelsefrihet är starkt begränsad av bl.a. långt avstånd till destinationer, hög trafikvolym och höga hastigheter på motorfordon samt otrygga skolvägar. Detta gör att föräldrar känner sig oroliga och begränsar sina barns fria lek och rörelse utomhus, vilket leder till ökad inomhusvistelse och minskad fysisk aktivitet (Faskunger, 2007). I målområde 9 (Ökad fysisk aktivitet) betonas vikten av regelbunden fysisk aktivitet för att förebygga de vanligaste folksjukdomarna och har en positiv sjukdomsförebyggande effekt. I skolan är det särskilt viktigt att skapa nya arbetsformer som gör att alla barn blir delaktiga när det gäller den fysiska aktiviteten (Ågren, 2004). Enligt FN:s barnkonvention behöver barn, förutom kärlek, mat, trygghet, sjukvård och ett hem också gå i skolan (Regeringskansliet, 2003). Barn har också rätt att utforska sin närmiljö, däribland skolgården (Barnombudsmannen, 2008). Få barn har dock en trygg och säker närmiljö för sin utomhusvistelse. Att kunna utforska och upptäcka sin närmiljö gynnar barns fysiska, mentala och sociala utveckling. Skolgården som närmiljö är en viktig plats för barns fysiska aktivitet, dock behövs skolgårdar och andra närmiljöer utvecklas (Faskunger, 2007).

Barns brist på fysisk aktivitet kan ge allvarliga och långvariga hälsoproblem. Forskning visar att kroniska sjukdomar så som diabetes och hjärtsjukdomar kan utlösas på grund av fysisk inaktivitet särskilt om det är ett problem redan i barndomen. Skolan har länge varit en arena för att främja fysisk aktivitet eftersom det är där barn spenderar mycket av sin tid. Utomhusmiljön i skolan med naturinslag kan vara ett av de främsta ställena för barn att få uppleva naturen. Lek i naturliga miljöer bidrar till kognitiv och fysisk utveckling och främjar ett mer aktivt, socialt och deltagande beteende (Ozdemir & Yilmaz, 2008).

Skolträdgårdar erbjuder en praktisk men ändå dynamisk möjlighet att få ut barn i naturen. Fler barn bor i tätbebyggda områden och skolträdgårdar kan då vara den enda länk till naturen som dessa barn får uppleva i sin vardag. Lärare kan ha svårt att förklara vetenskap utifrån böcker och därför kan det underlätta att ha skolträdgårdar för att kunna visa naturliga processer. Skolträdgårdar kan vara användbara i flera ämnen t.ex. naturkunskap, historia, samhällskunskap, bild och även många andra ämnen. Det har även visat sig att skolträdgårdar hjälper barn att lära sig mer om bra matvanor. De lär sig även vikten av jordbruk, matförberedelse, näring och de blir mer miljömedvetna. Lärare och föräldrar behöver dessutom bli mer medvetna om hur trädgårdsarbete kan förbättra ungdomars beteenden, attityder och hälsa (Heffernan, 1997).

Barns möjligheter att leka utomhus har åsidosatts av t.ex. pedagoger, samhällsplanerare och andra som påverkar barns vardag. Pedagoger är bl.a. en grupp som undervärderat utemiljöns betydelse för barns utveckling och mognad. Vid barnomsorgens utveckling under 1960- och 1970-talet arbetades det mycket med att göra attraktiva utemiljöer till en del av samhällsplaneringen, på t.ex. skolgårdar. Den större delen av barn i Sverige är uppåt 30 timmar i veckan inom barnomsorg och då är skolgården en viktig plats för att främja barns fysiska aktivitet och utomhusvistelse. Genom att förbättra skolgårdar finns möjligheter att använda sig av dem till utomhuspedagogik. Det är inte självklart att barn i stadsmiljöer har tillgång till en skolgård att vara fysiskt aktiva på. Enligt Plan- och bygglagen ska det finnas en

tillräckligt stor yta för barn att vara ute och leka på. Det saknas dock i lagen krav på hur utformningen ska se ut. Många skolgårdar behöver förbättras för att kunna öka den fysiska aktiviteten och ge möjligheter till bra utomhuspedagogik. Det finns en stor efterfrågan på en satsning att rusta upp och förbättra skolgårdar runt om i landet. En av de viktigaste faktorerna som påverkar befolkningens fysiska aktivitet och hälsa är den byggda miljön (Faskunger, 2007). Effektiv undervisning och effektiva miljöåtgärder kan bidra till att elever sköter sin hälsa bättre, att de stärker sin sociala kompetens och utvecklar en positiv syn på sig själva. Skolan kan på så vis vara en resurs och en positiv utvecklingsfaktor i barns liv (Ogden, 2005).

Utifrån barns- och ungdomars utsatta situation gällande fysisk inaktivitet och vistelse i inomhusmiljöer har vi valt att i denna undersökning titta på gymnasieungdomars upplevelse av sin utomhusmiljö i skolan. Utifrån det vill vi undersöka upplevelsen av utomhusmiljön i skolan och dess betydelse för elevers hälsa och lärande. Barn och ungdomar är samtidigt den målgrupp som lättast kan nås och som är en viktig målgrupp att satsa på eftersom hälsovanor oftast grundas i tidiga år.

## Litteraturgenomgång

Det är viktigt att se hälsoproblem i ett livslångt perspektiv. Människor påverkas inte bara av hälsans bestämningsfaktorer i nutid utan de bär också med sig den tidigare historien och särskilt påverkbara är vi under barn- och ungdomsåren, t.ex. har regelbunden fysisk aktivitet under uppväxtåren stor betydelse när det gäller att förebygga övervikt, diabetes och benskörhet betydligt senare under livet. En stor del av den sociala ojämlikheten i hälsa grundläggs även den redan under uppväxtåren (Ågren, 2004).

### Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet har flera fördelaktiga effekter på hälsan och har en stor betydelse för förebyggandet av flera folksjukdomar så som diabetes och hjärt- och kärlsjukdomar (Ågren, 2004). När det gäller ungdomar är det främst viktigt då balans och muskelstyrka förbättras och benskörhet motverkas, vilket bl.a. leder till färre fallolyckor och benbrott. Fysisk aktivitet stärker också immunförsvaret och motverkar depression som framförallt visat sig öka bland ungdomar. Fysisk aktivitet har även en förebyggande effekt mot övervikt (Socialstyrelsen, 2009; Ågren, 2004).

Det finns betydande sociala skillnader när det gäller möjligheterna till utövandet av fysisk aktivitet, därför har skolan en viktig roll när det gäller att skapa möjligheter till fysisk aktivitet. Fysisk aktivitet i skolan ses som mycket angelägen och ämnet idrott och hälsa bör syfta till att utveckla nya arbetsformer som gör att eleverna blir delaktiga. Närhet till grönområden ses som viktigt för att främja friluftsliv och fysisk aktivitet (Ågren, 2004). Forskning har visat att bästa försäkringen för ett friskare liv är en naturbaserad livsstil. T.ex. blir trötthet, koncentrationssvårigheter och depression mindre vanligt hos individen när den rör sig i naturen (Norling, 2001).

### Psykisk hälsa

Psykiska besvär har blivit allt vanligare bland ungdomar i gymnasieåldern, speciellt bland kvinnor. Detta ökar oavsett familjeförhållanden, födelseland, arbetsmarknadsstatus, föräldrarnas socioekonomiska status m.m. Den psykiska ohälsan har blivit 3 gånger så vanlig både bland gymnasieungdomar och också ungdomar som nyss påbörjat sitt vuxenliv. Det är

framförallt studerande tonårsflickor som stått för ökningen av psykiska besvär i åldersgruppen under de senaste 20 åren. Detta visar på att skolan är en arena som kan utvecklas för att skapa stödjande miljöer och förebygga psykisk ohälsa. En bidragande orsak till varför psykiska besvär ökat kan vara att arbetsmarknaden för ungdomarna ser dystert ut och att motivationen därför förloras. Svaret på varför den psykiska hälsan försämrats måste sökas i stora delar av ungdomsgruppen och förändringar kan begränsas till vissa områden dit många ungdomar söker sig, t.ex. skolan (Socialstyrelsen, 2009).

## Djurs betydelse för hälsan

Frumkin (2001) menar att djur uppmuntrar till mer fysisk aktivitet och bättre kostvanor och förhållandet mellan djur och dess ägare är en viktig del i den allmänna hälsan. Människans relation till djur har visat sig ha positiv påverkan på människan i form av lägre blodtryck, oberoende av fysisk aktivitet och kostvanor. Friluftsliv, trädgårdsskötsel och sällskapsdjur relaterar till gemenskap med vänner och familj, där dessutom hunden i vissa lägen anses vara bättre än människan i skicklighet att ge psykiskt och socialt stöd. Hunden kan också ge sina ägare mer fysisk aktivitet och möjlighet att komma ut i naturen på ett naturligt sätt (Norling 2001).

## Utomhusmiljöns betydelse för hälsan

Forskning påvisar att människans känsla av välbefinnande har en nära samhörighet med hur omgivningen kring individen ser ut (Norfolk, 2003). Det finns kunskap om att trädgårdsskötsel och sällskapsdjur som hund och häst enligt utövarna själva, är av stor vikt för hälsan och välbefinnandet. I jämförelser som gjorts i olika åldersgrupper kring hur de mår, livskvalitet och sjukvård, är det inte mycket materiella saker som skiljer och inte mycket skillnader i livsstil. De som mår bättre är mer allsidigt socialt- och fysiskt aktiva, vanligtvis genom naturbaserade aktiviteter. Hälsa och livskvalitet påverkas av trädgården och att ta hand om den. ”Barn och ungdomar som har regelbunden kontakt med naturen påverkas i sin psykiska, sociala och fysiska utveckling och sin hälsa.” (Norling, 2001 s. 5) Individen har själv stora möjligheter att påverka sin hälsa genom att stärka en hälsofrämjande livsstil. De aktiviteter som är mer effektfulla är skötsel av trädgård/sommarstuga, friluftsliv, sällskapsdjur, fiske med mera, då ”stödjande insatser från samhällets sida för att främja dessa miljöer och aktiviteter blir samhällsekonomiskt mycket lönsamma!” (Norling, 2001 s. 5).

Det finns människor som saknar tillgång till anläggningar att utöva aktiviteter, men trädgården, skogen eller sjön finns oftast tillgänglig för de flesta. Aktiviteter som t.ex. friluftsliv och trädgård ger psykiska komponenter som intellektuell stimulans, problemlösning, estetiska upplevelser, spänning och upplevelser med syn, lukt, hörsel och känsel (Norling, 2001). Miljöns utformning är en förutsättning för hur utevistelsen ska fungera smidigt. En miljö som inte är tillräckligt attraktiv motiverar inte till utevistelse (Bengtsson, 2003). En undersökning har gjorts då befolkningen i åldrarna 16-85 år fick bedöma hälsovärde hos olika aktiviteter och uppge vilka som hade betydelse för egen hälsa och livskvalitet. T.ex. så visade det sig att friluftsliv, trädgård och gemenskap hade de högsta värdena. När det gäller trädgård gav 50 procent av 30-åringarna trädgård ett högt ”hälsovärde”, d.v.s. att trädgård hade stor positiv betydelse för hälsan. ”Hälsovärde” visade sig också stiga med ålder, mellan 45-65 år ger ca 70 procent av både kvinnor och män trädgårdsarbete ett högt värde. ”Hälsovärde” för friluftsliv är högt redan bland 16-åringar och även det visade sig stiga med ålder (Norling, 2001).

Människor med tillgång till naturen är generellt mer hälsosamma. De lång- och kortsiktiga effekterna av att människor har tillgång till natur innefattar ökade nivåer av tillfredsställelse med människors hem, jobb och liv i allmänhet. Det är viktigt att ha utsikt över naturen från sin arbetsplats för att minska stress och öka välmåendet (Frumkin, 2001; Maller, Townsend, Pryor, Brown, & St Leger, 2005). Maller m.fl. (2005) menar att naturområden kan ses som en av de mest livsviktiga hälsoresurserna. Arbete i trädgården ger inte bara bra motion, det hjälper även individen att skingra tankarna vilket gör att trädgårdsarbete är som terapi för kropp och själ. Medicinsk forskning påvisar att vår känsla av välbefinnande har en nära samhörighet med hur det ser ut runt oss (Norfolk, 2003).

Barn påverkas positivt av grönområden, då bl.a. på motorik, kreativitet, motståndskraft mot allergier, infektioner och återhämtning från stress. Trädgårdsskötsel och liknande aktiviteter ger både fysisk, psykisk och social stimulans. Det har visat sig att många av de vuxna som är naturintresserade har fått sitt intresse redan från barndomen (Norling, 2001). Höga buller- och ljudnivåer är något som har ökat bland unga och kan påverka deras livskvalitet och svårigheter att koncentrera sig, försämrad inlärning, hörselskador, svårt att sova, stress med mera. Ju äldre barnen blir ju sämre trivs de i skolan (Socialstyrelsen, 2005). I en undersökning kring fysisk aktivitet som är gjord i Norge bland ungdomar i högstadiet påvisade att majoriteten ville ha mer lektioner utomhus. Undersökningen visade också att det fanns mer intresse för fysisk aktivitet ju bättre möjligheter ungdomarna hade i utomhusmiljön till att vara fysisk aktiva (Haug, Torsheim & Samdahl, 2008 b). Bra utomhusmiljö i skolan ökar fysisk aktivitet i skolan under rasterna. En skolmiljö som inte motiverar till att vara ute och vara aktiv är en av huvudorsakerna till varför äldre elever är mindre aktiva under skoltid än önskat. (Haug, Torsheim, Sallis, Samdahl. 2008.a)

Det finns tre grundfaktorer som skäl till att utevistelsen har betydelse för hälsan. Dessa faktorer är positiva hälsoeffekter genom bl.a. solljus, positiva hälsoeffekter genom själva utemiljön samt positiva hälsoeffekter genom fysiska aktiviteter utomhus. Grundfaktorerna kan göra att skelettet stärks och benskörhet motverkas, muskulatur och rörlighet bibehålls, övervikt minskar, sömnkvaliteten förbättras, depression och ångest motverkas samt främjas socialt liv. Genom fysisk aktivitet vid utevistelse kan kroniska sjukdomar förebyggas, den fysiska förmågan förbättras, benmuskelstyrkan ökar, hjärt-kärlsjukdom och stroke förebyggs samt minskas dödlighetsrisken för cancer genom fysisk aktivitet vid utevistelse. Utevistelse är bra både för den fysiska och psykiska hälsan. Solsken gör även att människan kan tillgodose sig vitamin D, vilket är viktigt för att skeletten inte ska urkalkas. Det är särskilt viktigt att vistas utomhus på vintern när det är ont om dagsljus. Det har visat sig att möjlighet till fysisk aktivitet, annan rekreation och återhämtning i t.ex. natur och grönområden påverkar människors förmåga att återhämta sig från stress och bidra till att öka hälsan i befolkningen (Bengtsson, 2003). Det finns fler studier som visar att vistelse i utemiljö har goda effekter på stress och bl.a. ger sänkt blodtryck och högre koncentrationsförmåga. Rehabilitering och återhämtning från sjukdom och utmattningsdepression får särskilt goda effekter i gröna miljöer (Lisberg-Jensen, 2008).

## Utomhusmiljöns betydelse för lärandet

När undervisning och kunskap blir huvudsyftet med en verksamhet, som i fallet med skola och utbildning, utgår sådana aktiviteter alltid från antaganden och idéer om hur lärande går till och hur kunskaper skapas. Sådana aktiviteter grundar sig på föreställningar om hur människor ska kommunicera för att de ska kunna ta till sig insikter och färdigheter. Det gäller oavsett om den som undervisar själv är medveten om vilka föreställningarna är eller inte. Specifika antaganden om lärandets natur kan vara så inbyggda i skolan som verksamhet, i dess

utrustning, i sättet att bygga lokaler, i läroböcker och i sättet att pröva kunskaper att den enskilda inte uppfattar att det finns några alternativ. Men det finns många idéer till undervisning som passar alla och som dessutom kan vara mer omväxlande än den vanliga inrutade undervisningen som sker på ett traditionellt sätt i klassrummet (Säljö, 2000). Idag är forskare eniga om att vi mår bra av att vistas utomhus. Vi blir inte bara friskare, piggare, mindre stressade och mer kreativa – det är också lustfyllt att vara utomhus. Lust ligger till grund för all motivation och inläring. Trädgårdstekniker- och utomhuspedagogen Torsten Kellander har skapat ett utomhuspedagogiskt centrum på Torslanda försöksstation på Öland, där han bl.a. erbjuder en kurs i utomhusmatematik. Dit får pedagoger komma med sina elever och lära sig att utnyttja den kringliggande miljön för att skapa verktyg till att lära sig matematik. Där kan elever och lärare använda alla sina sinnen till att lära. När läraren flyttar undervisningen utomhus kan invanda mönster och fastlåsta roller brytas. Elever som inte kommer till sin rätt i skolans inomhusmiljö kan få ett bättre självförtroende i praktiska övningar utomhus (Selin, 2008).

En studie visar att 55 procent av eleverna anser att utomhusmiljön är ett av de bästa ställena att lära sig på i skolan. Studien visar också att 73 procent väljer utomhusmiljöer som platser i skolan där de helst lär sig (Rudd, Reed & Smith, 2008). Elever som hade utsikt över naturen medan de studerade hade bättre resultat på prov i skolan än de som inte hade utsikt över naturen. Många forskare menar också, som även berörts tidigare, att tillgång till natur på arbetsplatsen är relaterad till lägre nivåer av stress på arbetet samt högre nivåer av tillfredställelse (Maller m.fl. 2005).

En teori om varför utevistelse är betydelsefullt för lärandet är att det finns två sätt att koncentrera sig på, däribland den riktade koncentrationen som är energikrävande och därför begränsad. Den använder vi vid t.ex. skrivbordsarbete, bilkörning eller till att sortera bort störande ljud. Ett sätt att vila den riktade koncentrationen kan vara att istället använda den spontana uppmärksamheten som inte tar på krafterna. Eftersom människan är en biologisk varelse anpassad att leva i naturmiljö går det åt mycket energi att vistas i staden. I naturen kan vi hantera de flesta intrycken med vår spontana uppmärksamhet och våra sinnen stimuleras utan att det tar på krafterna. Samtidigt som naturen ger oss en vaken vila stimulerar den också till reflektion (Bengtsson, 2003). ”The Preference Matrix” är en modell som utvecklats för att förutse vilka miljöer/omgivningar människor upplever som vilsamma (Kaplan & Kaplan, 1989). Denna teori är att det finns två typer av uppmärksamhet, den spontana och den riktade, som Kaplan & Kaplan (1989) kallar det. Den riktade uppmärksamheten beskriver de som den som vi medvetet använder men som också är ansträngande för hjärnan. De beskriver naturlika miljöer som vilsamma eftersom individen bara behöver ägna dem spontan uppmärksamhet. Den typen av uppmärksamhet som inte kräver någon ansträngning riktas mot kvaliteter i omgivningen som direkt väcker vårt intresse, vår fascination. När den riktade uppmärksamheten tar slut behöver vi återhämta oss och det är då fascinationen blir viktig. Det är också viktigt att återhämtning sker i en annan miljö än den där tröttheten eller utmattningen uppstod, vilket är centralt för alla former av rekreation (Säljö, 2000). Vissa miljöer i skolan kan främja koncentration, återhämtning, inläring och hälsa. Barns kontakt med närlaturen stimuleras via skolan och det är främst genom det som föräldrarna blir benägna att besöka samma platser (Lisberg-Jensen, 2008).

Piaget intresserade sig för hur kunskap bildas och hur människan skapar kunskap i sitt samspel med omgivningen. Precis det som Kaplan & Kaplan (1989) menar med olika typer av uppmärksamhet så anser Piaget att elever ska upptäcka saker på egen hand och styras av sin nyfikenhet, precis som den fascination Kaplan & Kaplan beskriver. Piaget menar att

människan ska förstå, inte bara lära utantill. Även Dewey talar om att eleven ska känna engagemang för att kunna lära sig. Han menar att människan inte lär känna ett land enbart genom att studera dess karta eller lära in fakta i en geografibok. Karta och lärobok är guiden för elevernas personliga upptäcktsresor. Det är först när en bok, en kurs eller ett ämne stimulerar till ett aktivt sökande som det kan talas om egentlig kunskap menar Dewey. Pragmatismen som är en grund till Deweys pedagogik menar bl.a. att teorier är verktyg, inte svar på gåtor. Dewey sökte en syntes mellan teori och verklighet, han menar att vi måste utföra eller genomföra något för att lära känna oss själva, se oss i produkterna av vårt arbete och känna motståndet från den konkreta verkligheten. För Dewey är det fråga om dialektik – ett motsatsernas spel, utan praktik blir teorin obegriplig, utan teori förstås inte det praktiska (Säljö, 2000).

Angelöw och Jonsson (1994) har kommit fram till att tidig kontakt med naturen är central för framtida miljöengagemang. Att ha nära kontakt med naturen är viktigt för barn och ungdomars inlärning och utveckling (Kellert, 2002). Syftet med friluftsverksamhet under läsåret är dels att ge eleverna omväxling i det dagliga arbetet och ge möjlighet till vistelse ute i naturen, dels att stimulera dem till ett aktivt intresse för uteliv och motion samt lära dem uppskatta och känna ansvar för naturen. Det är därför naturligt att också mera teoretiska moment som allemansrätten, naturvård och naturskydd får sin plats inom friluftsverksamheten, i synnerhet vad gäller tillämpningen. Friluftsverksamheten är givetvis ett högst konkret inslag i skolans hälsoarbete så till vida att den bidrar till elevernas hälsa genom att låta dem vara ute i naturen. Dock bör den ha en funktion även på ett djupare sätt genom att lära ut respekt för den unika tillgång vi har i vår natur, och på så sätt väcka intresse för miljövårdsfrågor (Fredriksson, Hilber, Hugander, Pilesjö, Rosenberg, Twengström, Öster & Åkesten, 1983).

Utemiljön har stor betydelse för barns utveckling och en väl utformad skolgård kan ge en rad positiva effekter, däribland positiv påverkan på bl.a. motoriska färdigheter, inlärning, skolmognad, social kompetens, koncentration, minskad sjukfrånvaro i skolan, förbättrad hälsa och välbefinnande. Sveriges lantbruksuniversitet har gjort en undersökning som visar att barn som har tillgång till en skolgård med inslag av natur och där barnen som är ute en stor del av dagen har bättre motorik, bättre koncentrationsförmåga och lägre sjukfrånvaro än barn vid en skola med gård som enbart har byggda miljöer (Faskunger, 2007).

För att förbättra elevers intresse att lära sig mer om biologi och den levande naturen i allmänhet är det viktigt att lägga mer tonvikt vid upplevelser utanför skolan i utomhusmiljöer som har med ämnet att göra. Det har visat sig att intresseväckande läroaktiviteter leder till högre nivå av djupinlärning. Det kan också få elever mer intresserade av att göra aktiviteter utomhus på sin fritid (Uitto, Juuti, Lavonen & Meisalo, 2006).

## Skolträdgårdar

Skolträdgårdar innebär att skolor har en skolgård som inte bara har plats för barnen att leka utan även i vissa fall har odling av olika slag för att eleverna ska kunna lära sig mer ute i naturen. En skola i England har visat på positiva effekter av att ha trädgårdar i skolan och skapa en bra skolmiljö där eleverna har möjlighet att lära sig praktiskt. År 2002 gjordes ett pilotprojekt i Lund och Uppsala för att öka samarbetet och förståelsen mellan pedagoger och förvaltare för att kunna upptäcka hur befintliga resurser ska användas i skolans utomhusmiljö. Får elever vara delaktiga i utformningen av skolgården leder det till ett nytt förhållningssätt till den gemensamma utemiljön för såväl elever som lärare. Får eleverna vara delaktiga kan det leda till att de känner mer ansvar och omvårdnad av miljön kring sig, vilket kan leda till

mindre skadegörelse, menar Anders Kjellsson, föreståndare för Naturskolan i Lund (Olsson, Paget & Åkerblom, 2002).

Lärare som arbetar med skolträdgårdar menar även de, utifrån sina erfarenheter, att barn som har problem i klassrummet oftast gör mycket bättre ifrån sig i trädgårdarna (Ozer, 2006). Med detta får barn och vuxna möjlighet att hitta det sätt att lära som passar dem bäst. Det har pågått ett projekt vid Växjö universitet som innebär att blivande lärare i framtiden ska få möjlighet att undervisa i matematik utomhus, även högre åldrar så som gymnasieungdomar. Torsten Kellander ser naturen som en grund för att finna verktyg att använda sig av i undervisningen. Ju bättre möjligheter individen har i omgivningen för att hitta dessa saker desto bättre möjlighet för elever att lära (Selin, 2008).

Det finns många värdefulla aspekter av att ha skolträdgårdar. Huvudsakligen som ett sätt att lära och upptäcka i utomhusmiljön men också att främja elevers konsumtion av färsk mat hos en ung del av befolkningen med markant stigande grad av övervikt och typ 2 diabetes. Genom att använda sig av skolträdgårdar får elever, särskilt de som lever på mestadels färdigpaketerad mat, en ökad konsumtion av färska produkter. Eleverna får även motion då de engagerar sig i att odla och gräva. Enligt en pilotstudie kring skolträdgårdar framkom det att lågstadiееlever med tillgång till skolträdgårdar var mer benägna att smaka grönsaker än elever som inte hade tillgång till skolträdgårdar (Ozer, 2006).

De som hade erfarenhet av skolträdgårdar upplevde att utöver näringslära så utvecklas de också i naturvetenskap och miljömedvetenhet. Observationer visar att skolträdgårdar främjar elevers prestation, motivation att lära, psykosociala utveckling t.ex. självförtroende och ansvar, samt samarbete med andra elever. En modell som framtagits om möjliga effekter av skolträdgårdar har visat att skolträdgårdar bl.a. skapar positiva attityder till att äta färska produkter, vilket i sin tur visade sig förebygga fetma och kroniska sjukdomar, skapade engagemang att lära sig i olika skolämnen, t.ex. näringslära. Samarbetet och prestationen i skolan visade sig också förbättras genom olika gruppövningar som följde med skolträdgårdar. Genom att skapa en bra skolmiljö som är stödjande för hälsosamma matval kommer elevers förmåga att äta mer hälsosamt stärkas och det kommer med stor sannolikhet leda till effektiva beteendeförändringar. Vissa lärare på skolor med skolträdgårdar har också utvecklat läroplaner som stödjer lärande i matematik, samhällskunskap, historia och andra ämnen. Lärarna undervisar också kring ekologi t.ex. kompostering (Ozer, 2006).

Då ett antal lärare och pedagoger uttalade sig om vad de tyckte om skolträdgården som lärandemiljö visade det sig att de tyckte att skolträdgården även stimulerade lärandet i klassrummet. De ansåg att skolträdgårdsarbetet innebar mer tillfällen till pedagogiska tillämpningar och ämneskopplingar. Det är lättare att förklara och utforska omvärlden i naturlig miljö än att förklara den genom böcker (Björklid, 2005).

## Problemprecisering

Ett av de stora folkhälsoproblemen i Sverige är att människan är för stillasittande och gör för lite utomhusaktiviteter. Att vi blir alltmer stillasittande kan göra att stressrelaterade sjukdomar ökar, vilket påverkar oss negativt både psykiskt och fysiskt. De samhällsekonomiska kostnaderna för utebliven motion (fysisk inaktivitet) i Sverige uppgår till cirka 6 miljarder kronor per år. (Lisberg-Jensen, 2008; Norling, 2001).



Den fysiska aktiviteten halveras hos många barn när de börjar skolan. Det finns också en tydlig minskning av fysisk aktivitet hos ungdomar mellan 12 och 18 år, där det är större minskning hos flickor än hos pojkar (Faskunger, 2007). Under 90-talet ökade tv-tittandet men även dataspelsanvändningen ökade främst bland ungdomar i årskurs 9 (Socialstyrelsen, 2001). Tillsammans med dåliga kostvanor har det ökande tv-tittandet och dataspelsanvändningen lett till att övervikt och fetma ökat bland barn och ungdomar i Sverige, vilket också är vanligare ju äldre människan blir (Faskunger, 2007). Det är också ett växande problem att barn i dagens samhälle har brist på meningsfulla upplevelser i naturen. Barns information och upplevelser om naturen, speciellt barn i tätbebyggda områden får detta i första hand genom tv, filmer och datorer (Heffernan, 1997).

Vi har valt att undersöka vilken betydelse upplevelsen av utomhusmiljön i skolan har för hälsa och lärande hos gymnasieelever eftersom den fysiska och psykiska hälsan påverkas positivt och eleverna lär sig mer av att vistas i utemiljöer. Ett problem är dock att barn trivs sämre i skolan ju äldre de blir (Socialstyrelsen, 2005). Därför vill vi undersöka om gymnasieungdomar i årskurs 2 och 3 som vistas mycket i utomhusmiljöer under skoltid mår bättre och lär sig mer än elever som vistas i utomhusmiljöer i mindre omfattning.

## Syfte

Syftet med uppsatsen är att undersöka gymnasieelevers upplevelser av hur utomhusmiljön i skolan har betydelse för deras hälsa och lärande.

## Frågeställningar

- På vilket sätt kan undervisning utomhus främja elevers hälsa och lärande?
- Hur upplevs utomhusmiljöns betydelse för hälsa och lärande bland samhällselever respektive naturbrukselever och är det någon skillnad mellan dem?
- På vilket sätt upplever elever i naturbruksklasser att den praktiska undervisningen i naturlig miljö har betydelse för deras hälsa och lärande?

## Material och metod

Undersökningen genomfördes med gymnasieungdomar på fyra olika gymnasieskolor för att få ihop tillräckligt med material. Vi valde att samla in data med hjälp av enkäter (kvantitativ metod) för att få in så mycket material som möjligt under en kort tid och för att kunna jämföra de olika programriktningarna (naturbruk och samhälle). Totalt besvarades enkäten av 192 elever, varav 102 samhällselever och 90 naturbrukselever.

## Enkätens utformning

Enkäten delades upp i fem delar som behandlade de olika områden som framkom genom att vi bröt ner syftet. De delområdena var: undervisning utomhus, utomhusmiljön i skolan, hälsa, lärande samt praktisk undervisning i naturlig miljö. De fyra första delområdena togs fram för att göra en jämförelse mellan programriktningarna. Det sista delområdet användes för att få en överblick av naturbrukselevers uppfattning om undervisning i naturlig miljö. Utifrån dessa områden skapades sedan frågor, där de flesta frågorna var av ordinalskaletyp, vilka vi har konstruerat själva. De fyra första delområdena skulle både samhällselever och naturbrukselever besvara medan det sista delområdet (praktisk undervisning i naturlig miljö)

endast besvarades av naturbrukseleverna för att få en bild av hur de upplevde det att ha praktisk undervisning utomhus. De frågor som samhällseleverna svarade på var frågorna 1- 20 (se bilaga 1). Enkäten bestod av dels öppna frågor utan svarsalternativ men mestadels av fasta frågor med olika svarsalternativ. Vissa begrepp är definierade i enkäten, för att eleverna skulle ha en liknande förståelse för ord som kunde tolkas olika som t.ex. fysiskt, psykiskt och socialt (se bilaga 1). Fråga 15, 16, 17 och 22 innebar att eleverna skulle fylla i en 5-gradig skala där mittenalternativet ansågs vara neutralt och sedan riktade sig svaren åt båda hållen från ”liten betydelse” till ”stor betydelse”, ”till liten del” till ”till stor del” samt ”mår sämre” till ”mår bättre”. Fråga 23 var graderad på en 4-gradig skala från ”helt sant” till ”helt falskt” men även med svarsalternativet ”vet ej”.

## Urval

Målgruppen bestod av gymnasieelever i årskurs 2 och 3 på naturbruksprogram och samhällsprogram. Vi ansåg att de eleverna genom skolan hade mest erfarenhet av undervisning utomhus då årskurs 1-elever precis börjat gymnasiet. Programmen valdes då vi ansåg att samhällsprogrammet inte innehåller så mycket praktisk verksamhet, medan eleverna på naturbruksprogrammen är mycket ute i naturen och har mer praktiskt arbete (Naturbruk.se, 2006). Enkäter delades ut på fyra olika skolor i södra Sverige. Den geografiska begränsningen berodde på ekonomiska skäl och tidsbegränsning, vilket gjorde att vi inte kunde åka för långt iväg för att samla in data till undersökningen.

## Genomförande

Kontakt togs med rektorerna på varje skola, via telefon och e-post. Rektorerna tog kontakt med lärare, som sedan hjälpte oss att kunna komma ut till olika klasser och dela ut enkäter. Målet var att få in ca 100 enkäter från samhällsklasser och 100 enkäter från naturbruksklasser. Det visade sig att det räckte med fyra skolor (två av varje inriktning) för att komma upp i ca 200 enkäter. Alla skolor som först blev tillfrågade tackade ja utom en, därför ringde vi upp ytterligare en skola. Skolorna fick vid förfrågan en enkät och informationsbrev skickade till sig innan vi kom dit. Vi åkte sedan ut till skolorna på bestämd tid och delade ut enkäterna samt informationsbrev till både naturbruk- och samhällsklasserna och vi var tillgängliga för frågor under tiden enkäterna besvarades. Enkäterna samlades sedan in på plats efter att eleverna fyllt i dem. Dock fick en lärare dela ut enkäterna till en av naturbruksklasserna vid ett senare tillfälle då det blev ett missförstånd.

## Bearbetning och analysmetod

Statistikprogrammet SPSS användes för att kunna bearbeta materialet. I resultatet var samtliga graderade frågor som hade den 5-gradiga skalan sammanslagna. Då blev de svarsalternativ som var mer mot det ena hållet sammanslagna till ett svar i de frågor som besvarades med ”mår bättre”-”mår sämre”, ”stor betydelse”- ”liten betydelse” samt ”till stor del”-”till liten del”. Vi har inte redovisat mittenalternativet i dessa svarsalternativ då det svaret inte var intressant för vår undersökning. Nedan visar vi hur vi slagit samman frågorna av ordinalskaletyp:

<u>Fråga</u>	<u>Sammanlagda svarsalternativ</u>
5	Vill ha mindre + Lagom = Det är lagom eller mindre
6	I mycket hög grad + I hög grad = I hög grad I mycket låg grad + I låg grad = I låg grad
7	I mycket låg grad + I låg grad = I låg grad
8	Mycket positivt + Ganska positivt = Positivt Mycket negativt + Ganska negativt = Ej positivt
10	Mycket positivt + Ganska positivt = Positivt Mycket negativt + Ganska negativt + Varken positivt eller negativt = Ej positivt
11	Mycket bra + Ganska bra = Bra Inte alls bra + Inte speciellt bra = Inte speciellt bra
13	Mycket positivt + Ganska positivt = Positivt Mycket negativt + Ganska negativt = Ej positivt
14	Mycket positivt + Ganska positivt = Positivt Mycket negativt + Ganska negativt + Varken positivt eller negativt = Ej positivt ”Har ej undervisning utomhus” – ej redovisats
18	Mycket positivt + Ganska positivt = Positivt Mycket negativt + Ganska negativt + Varken positivt eller negativt = Ej positivt ”Har ej undervisning utomhus” – ej redovisats
20	Ja absolut + Ja, i stort sett = Ja Nej, absolut inte + Nej, i stort sett inte = Nej
21	I stort sett varje dag + Några gånger i veckan = Några gånger i veckan till varje dag
23	”Vet ej” – ej redovisats
24	Mycket bra + Ganska bra = Bra

För samtliga test användes signifikansnivån  $p < 0.05$ . I SPSS har vi använt chitvåtest när vi analyserat materialet. Detta för att de flesta enkätfrågorna var av ordinalskaletyp (Se bilaga 1).

## Kvalitet

Innan undersökningen genomfördes gjordes en pilotstudie på både samhällselever och naturbrukselever i årskurs 1. Dock blev det ett missförstånd på den ena skolan (samhälle) och det blev därför gjort på årskurs 3-elever. Pilotstudien gjordes på 10 elever sammanlagt från båda inriktningarna. Genom pilotstudien testades frågornas validitet då eleverna blev ombedda att kritiskt granska frågorna och ge feedback såväl muntligt som skriftligt. Genom att dela upp och förklara frågorna och begrepp i enkäten, för att alla skulle förstå innebörden i

frågorna har vi försökt få så hög innehållsvaliditet som möjligt. Utifrån syftet operationaliserades enkätfrågorna för att höja begreppsvaliditeten.

## Bortfall

Bortfallet i undersökningen är endast en uppskattning då vi inte har räknat på frånvaron i klasserna. Dock var det tre elever som inte ville delta.

## Etiska överväganden

Risken fanns att enkätfrågorna kunde skapa känslomässiga reaktioner hos deltagarna i undersökningen och därför lades vikt vid hur frågorna formulerades. Lärare och elever informerades om vårt syfte med undersökningen och vad materialet skulle användas till. Vi använde oss av ett informationsbrev som gavs ut till alla elever som fyllde i enkäten, vilket gjorde att de hade möjlighet att få information kring undersökningen. Vi berättade även för eleverna innan vi delade ut enkäten att det var frivilligt att delta och att de fick avbryta när som helst under tiden de fyllde i enkäten, de fick även information om att deras anonymitet var garanterad. Allt detta stod även i informationsbrevet (se bilaga 2) men vi ville även få fram det muntligt, då alla inte läste informationsbrevet. De lärare som önskade fick även enkäten och informationsbrevet utskickat innan för att kunna se över enkäten. Eftersom alla eleverna gick i årskurs 2 och 3 i gymnasiet och var över 15 år behövdes inte målsmans godkännande. Genom att de lämnade in enkäten samtyckte deltagarna till att vara med i undersökningen. Det enda vi ville veta om deltagarna var vilket kön de tillhörde, utöver det ingick inga personuppgifter. Materialet kommer vi endast använda i vårt examensarbete och kommer därefter att förstöras.

## Resultat

I tabell 1 presenteras könsfördelningen i undersökningen inom de olika inriktningarna. Av dem som svarade framkom det att det i båda inriktningarna främst var kvinnor som deltog i undersökningen, dock var det en större skillnad i könsfördelning bland samhällsklasserna. 3 elever hade inte angett vilket kön de tillhörde.

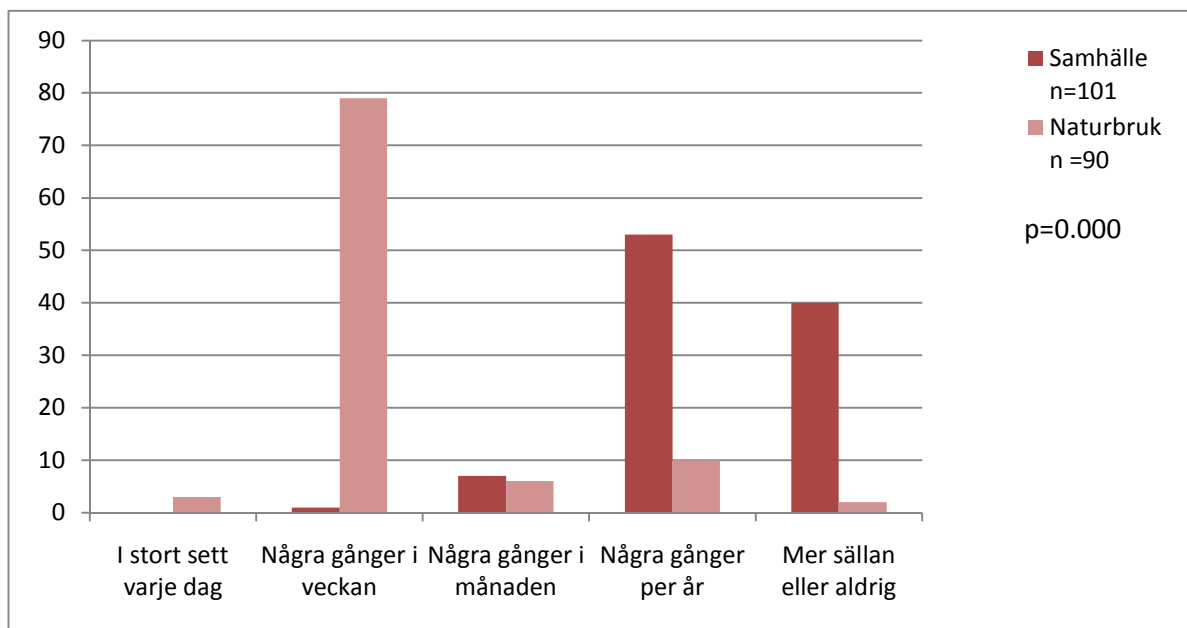
**Tabell 1 - Fördelning av män och kvinnor som deltog i undersökningen (%).**

<b>Kön</b>	<b>Samhällselever (n =100)</b>	<b>Naturbrukselever (n=89)</b>
<b>Män</b>	23	37
<b>Kvinnor</b>	77	63

## Undervisning utomhus

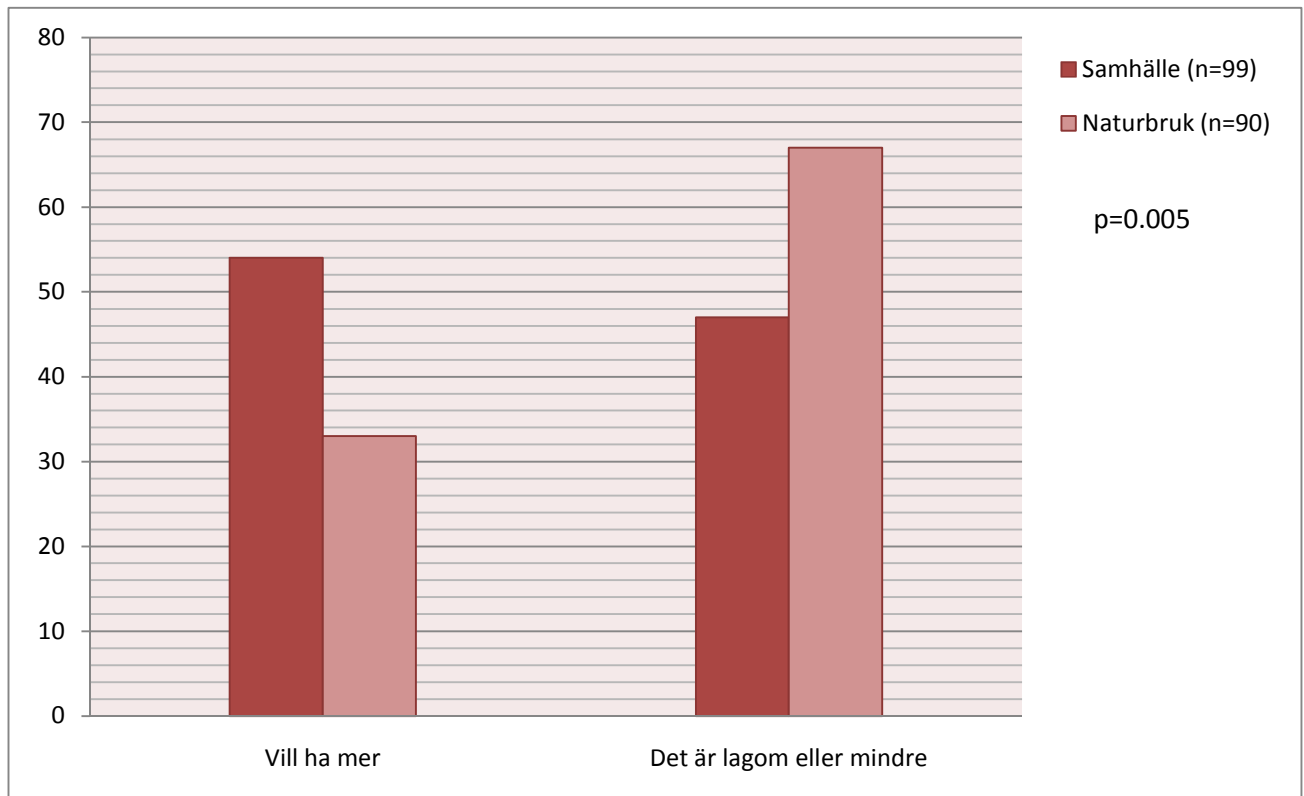
De flesta män som gick naturbruksklass svarade i en öppen fråga att de i större grad hade undervisning utomhus i ämnena jordbruk och skogsbruk medan kvinnor hade mer undervisning utomhus i hästhållning och skötsel av smådjur, vilket visade på en tydlig könsskillnad i val av inriktning, då kvinnor oftast hade inriktning mot hästskötsel och männen mot skogsbruk.

I undersökningen framkom att SH (elever på samhällsprogram) i mindre utsträckning upplevde att de hade undervisning utomhus än NB (elever på naturbruksprogram) där många uppgav att de hade undervisning utomhus (se figur 1)



**Figur 1** – Andel (%) fördelat på samhälls- och naturbruksprogram, över hur ofta eleverna hade undervisning utomhus.

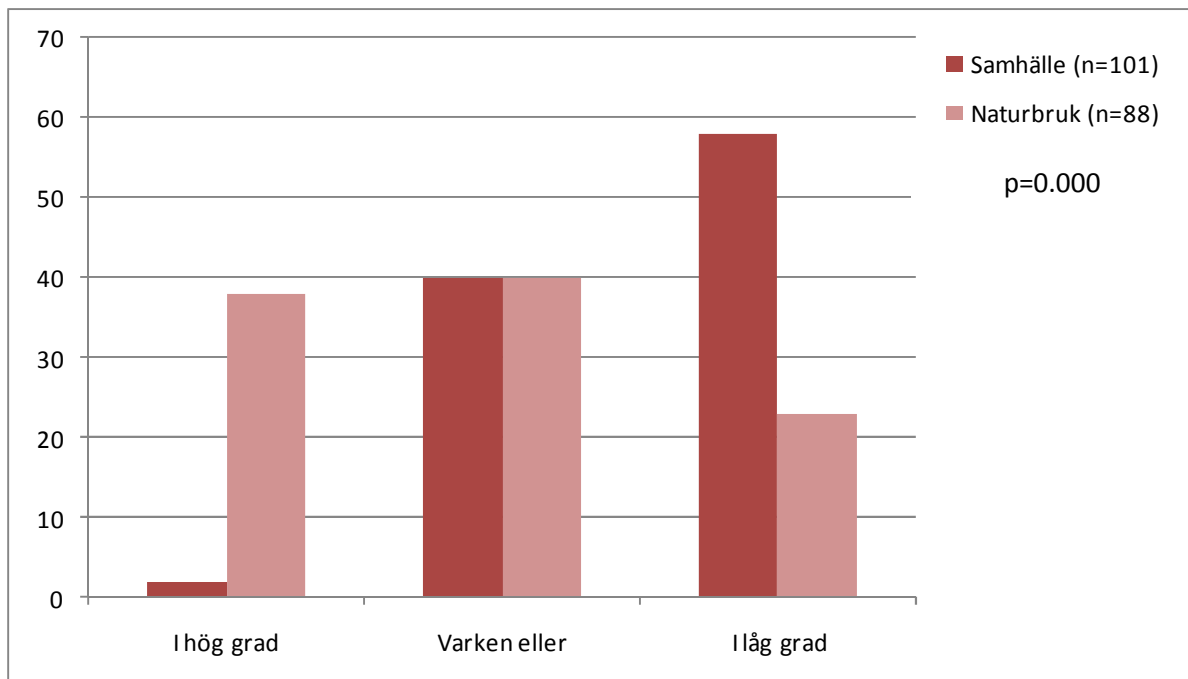
SH upplevde i större utsträckning att de ville ha mer undervisning utomhus än NB (se figur 2).



**Figur 2** - Elevernas upplevelser av om de hade tillräckligt med undervisning utomhus, fördelat i procent på samhälls- och naturbruksprogram.

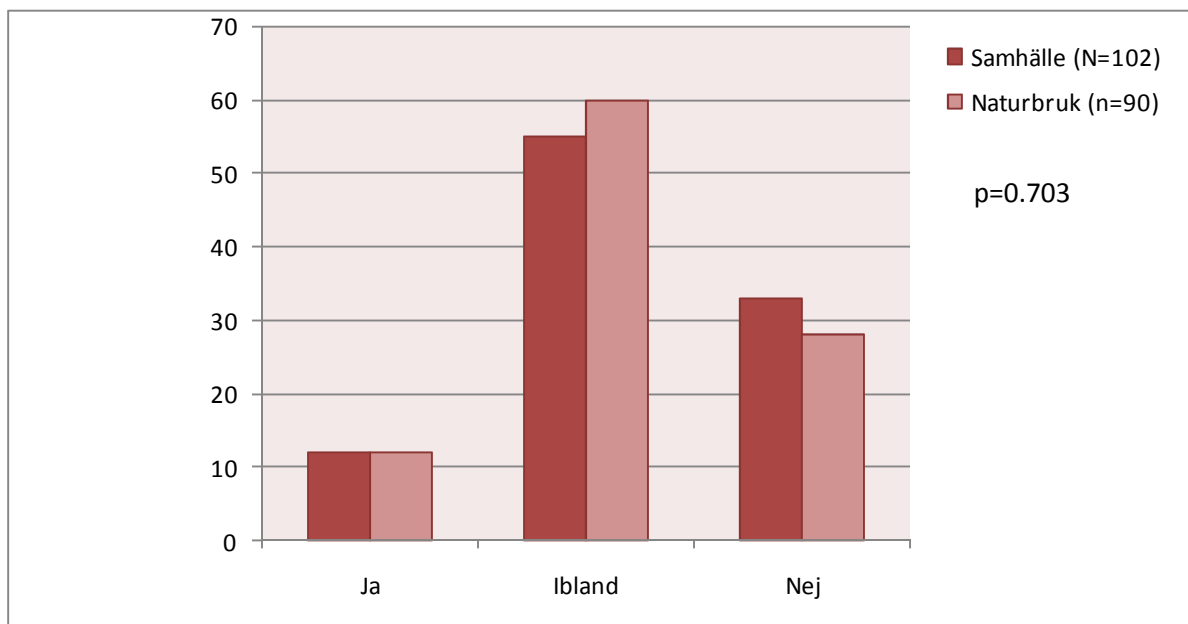
Mindre än hälften av SH (38 %) uppgav att de hade undervisning utomhus under vinterhalvåret vilket hos NB var 86 % (p=0.000). De flesta NB var mer positiva till att ha undervisning utomhus även under vinterhalvåret än SH. Bland SH framkom av en öppen fråga att de vanligaste ämnena de hade undervisning utomhus i var: idrott, naturkunskap och geografi. Bland NB var de vanligaste ämnena med undervisning utomhus: jordbruk, djurskötsel, ”motorsåg”, skogsbruk, hästskötsel/ridning men även i idrott och naturkunskap, dock i mindre grad än SH.

Mer än hälften av SH tyckte att lärarna/skolan i låg grad jobbade för att eleverna skulle ha möjlighet att kunna vara utomhus i undervisningen. Hos NB var det mindre än hälften som ansåg samma sak. Bland SH var det få som ansåg att lärarna i hög grad jobbade för att de skulle få vara utomhus i undervisningen medan NB ansåg i högre grad att lärarna jobbade för att de skulle få vara ute (se figur 3).



**Figur 3** - I vilken grad eleverna upplevde att lärarna/skolan jobbade för möjligheter att kunna vara utomhus i undervisningen, fördelat i procent på samhälls- och naturbruksprogram.

Det var ingen större skillnad mellan inriktningarna i fråga om det fanns möjlighet att sitta ute och studera. De flesta elever tyckte att de *ibland fick möjlighet* att sitta ute och studera av lärarna, det var dock få som svarade att de *fick den möjligheten* (se figur 4).

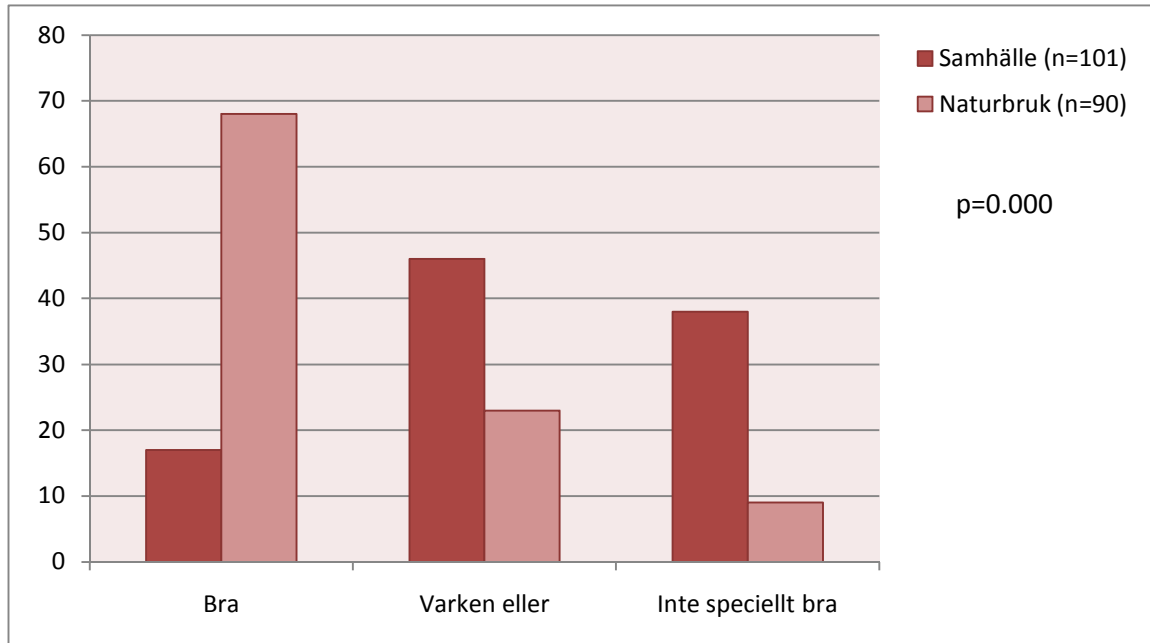


**Figur 4** – Elevernas upplevelser av om lärarna gav dem möjligheter att sitta ute och studera under lektionstid, fördelat i procent på samhälls- och naturbruksprogram.

## Utomhusmiljön i skolan

Hälften av SH (49 %) upplevde utomhusmiljön på sin skola positivt vilket även 86 % av NB upplevde ( $p=0.000$ ) Nästan hälften av alla eleverna (42 %) på de två inriktningarna tillsammans ansåg att de i låg grad kunde påverka i vilken miljö undervisningen bedrivs.

I en annan fråga om hur de upplevde möjligheterna att ha undervisning utomhus upplevde fler än hälften av NB att det fanns bra möjligheter medan få av SH upplevde detsamma (se figur 5).



**Figur 5** - Elevernas upplevelse av hur möjligheterna till undervisning utomhus var, fördelat i procent på samhälls- och naturbruksprogram.

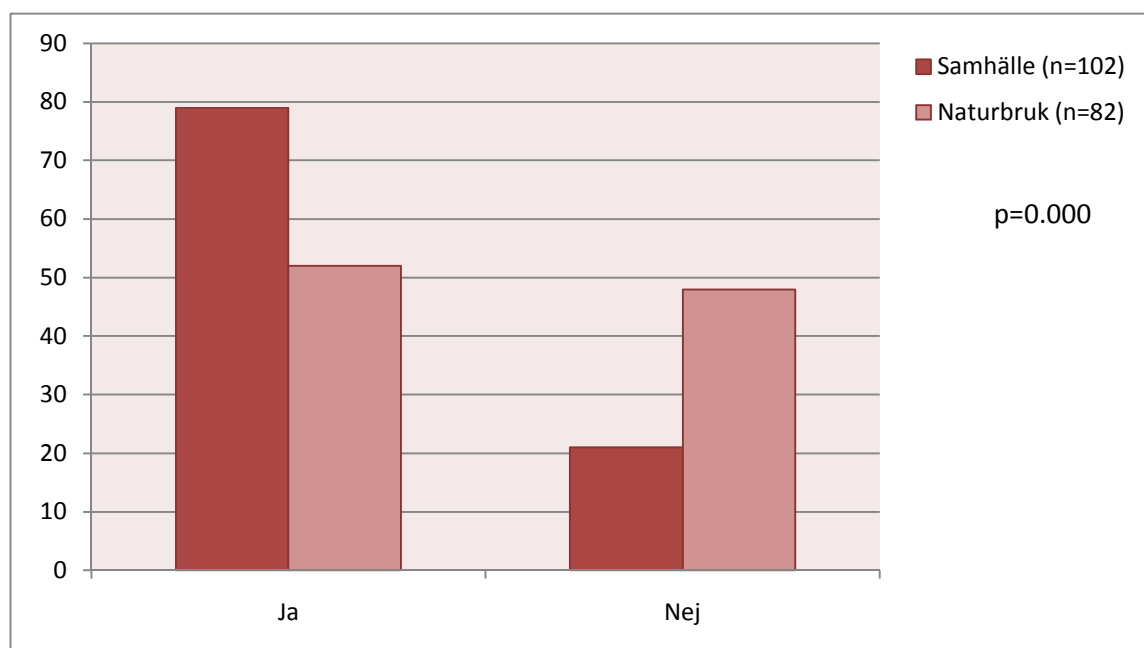
Vi frågade eleverna vad de ansåg vara en bra utomhusmiljö i skolan. Av svaren framkom att det skiljde sig mellan inriktningarna då betydligt fler NB ansåg att närhet till skog var en bra utomhusmiljö. Båda inriktningarna ansåg att grönområden var en bra utomhusmiljö. SH tyckte även att platser att sitta på som t.ex. bänkar och stolar samt ett städat skolområde var bra utomhusmiljöer (se tabell 2).

**Tabell 2** - Vad eleverna ansåg vara en bra utomhusmiljö i skolan (%).

	Naturbrukselever (n=90)	Samhällselever (n=102)	p
Närhet till skog	<b>52</b>	<b>15</b>	<b>0.000</b>
Grönområden	60	63	0.697
Asfalt	<b>3</b>	<b>14</b>	<b>0.011</b>
Fritt från buller	20	28	0.175
Närhet till sjö	10	16	0.232
Platser att sitta på som bänkar och stolar	<b>50</b>	<b>79</b>	<b>0.000</b>
Städat skolområde	<b>31</b>	<b>55</b>	<b>0.001</b>
Annat	2	1	0.489



När vi sedan frågade om det fanns platser utomhus där det gick att sitta och studera på, t.ex. bänkar och stolar uppgav NB i mindre utsträckning att de hade det än SH (se figur 6).



**Figur 6** Andel (%) fördelat på samhälls- och naturbruksprogram, över elevers uppfattning om det fanns platser utomhus att sitta och studera på.

## Hälsa

Av NB upplevde 79 % att de påverkades positivt av utomhusmiljön i skolan medan 37 % av SH upplevde detsamma ( $p=0.000$ ). NB upplevde i större grad (62 %) än SH (25 %) att skolan hade positiv påverkan på hälsan ( $p=0.000$ ). När vi frågade eleverna hur de upplever undervisning utomhus och dess påverkan på hälsan framkom det att 78 % av NB och 51 % av SH upplevde att det påverkade dem positivt ( $p=0.000$ ).

När det gällde utomhusmiljöns betydelse för hälsan hade både den fysiska-, psykiska- och sociala hälsan stor betydelse. Dock var det en större skillnad mellan programmen när det gällde den fysiska och sociala hälsan. Inomhusmiljön hade störst betydelse för både den psykiska- och sociala hälsan inom båda programmen (se tabell 3 och 4). (För definitioner på fysiskt, psykiskt och socialt, se bilaga 1).

**Tabell 3** - På vilket sätt eleverna ansåg att *utomhusmiljön* i skolan hade betydelse för deras hälsa (%).

	n	Samhällselever		n	Naturbrukselever		p
		/ \			/ \		
		Liten betydelse	Stor betydelse		Liten betydelse	Stor betydelse	
Fysiskt	100	17	43	86	8	72	0.000
Psykiskt	97	9	65	85	13	69	0.359
Socialt	97	20	54	84	8	69	0.049

**Tabell 4 - På vilket sätt eleverna ansåg att inomhusmiljön i skolan hade betydelse för deras hälsa (%).**

	n	Samhällselever		n	Naturbrukselever		p
		/ \			/ \		
		Liten betydelse	Stor betydelse		Liten betydelse	Stor betydelse	
Fysiskt	99	28	35	83	35	35	0.558
Psykiskt	99	<b>12</b>	<b>59</b>	85	<b>29</b>	<b>47</b>	<b>0.014</b>
Socialt	100	10	66	86	16	57	0.340

## Lärande

När vi frågade hur eleverna upplevde att olika alternativ gjorde att de lärde sig bättre kom det fram att lärarna hade stor del i att eleverna lärde sig. Även kompisar och ljudnivån hade stor betydelse. Där vi såg skillnader i lärandet var skogen där cirka hälften av NB tyckte att de lärde sig bättre, bland SH tyckte endast få elever att skogen gjorde att de lärde sig bättre. Få SH ansåg att grönområden gjorde att de lärde sig bättre, även hälften av NB tyckte detsamma. Hos SH tyckte cirka hälften att klassrum hade stor del i att de lärde sig bättre, vilket inte NB upplevde till lika stor del (se tabell 5).

**Tabell 5 - I hur stor utsträckning eleverna upplevde att de lärde sig bättre av följande alternativ (%).**

	n	Samhällselever		n	Naturbrukselever		p
		/ \			/ \		
		Till liten del	Till stor del		Till liten del	Till stor del	
Lärare	100	6	80	83	7	68	0.129
Skogen	96	<b>59</b>	<b>14</b>	78	<b>30</b>	<b>46</b>	<b>0.000</b>
Bord och bänkar							
på skolgården	97	41	23	80	36	30	0.535
Kompisar	96	7	70	81	4	67	0.401
Grönområden	97	<b>38</b>	<b>25</b>	82	<b>20</b>	<b>50</b>	<b>0.001</b>
Klassrum	97	<b>16</b>	<b>45</b>	82	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>0.014</b>
Uppehållsrum	99	24	41	79	30	32	0.386
Låg ljudnivå	98	<b>7</b>	<b>64</b>	81	<b>22</b>	<b>63</b>	<b>0.004</b>
Annat	6	-	67	8	-	75	0.733

När vi genom en öppen fråga undrade över varför just det de svarat ”till stor del” gjorde att de lärde sig bättre, framkom att lärarna var en stor del i att de lärde sig bättre genom att de var inspirerande och kunniga och fanns där till hjälp. SH menade att koncentrationsförmågan förbättrades och att de därmed lärde sig bättre i inomhusmiljöer så som klassrum och uppehållsrum i högre grad än NB. NB nämnde frisk luft som en viktig faktor för att kunna lära sig samt att ljudnivån var låg var också viktigt för koncentrationen.

Av NB upplevde 78 % att undervisning utomhus påverkade lärandet positivt och 46 % av SH tyckte samma sak (p=0.000). De flesta av eleverna som svarade på en öppen fråga om på

vilket sätt utomhusmiljön i skolan kunde ha betydelse för deras lärande svarade de att det var skönt med frisk luft, vilket gjorde att de kunde koncentrera sig bättre och att det var roligare att ha ämnet utomhus. Många ansåg också att de lättare lärde sig genom att ha undervisning utomhus än att läsa i böcker. De uppgav också att de blev gladare och piggare av att vara utomhus. Båda inriktningarna ansåg att de lärde sig mer genom undervisning i ämnets naturliga miljö än t.ex. klassrummet. Av NB var det 74 % och av SH 60 % som ansåg detta ( $p=0.051$ )

## Naturbrukselevers praktiska undervisning i naturlig miljö

De flesta eleverna uppgav att de hade praktisk undervisning i naturlig miljö några gånger i veckan till varje dag (82 %). Av eleverna upplevde 86 % att de mådde bättre fysiskt genom att ha praktisk undervisning i naturlig miljö. När det gällde den psykiska hälsan uppgav 79 % att de påverkades positivt av praktisk undervisning i ämnets naturliga miljö. Av eleverna upplevde 80 % att de mådde bättre socialt av att ha praktisk undervisning. Då eleverna fick svara i en öppen fråga på vad som påverkade deras *hälsa* genom att vistas i ämnets naturliga miljö, svarade de flesta att luften påverkade dem positivt. De blev även piggare och upplevde det som lugnare att vara utomhus, många ansåg även att de fick röra på sig mera vilket upplevdes som positivt för hälsan.

Av eleverna ansåg 90 % att de lärde sig mer genom praktisk undervisning i naturlig miljö. Det var även 90 % som ansåg att de lättare kunde koncentrera sig i denna miljö. Resultatet visade att 95 % ansåg att de blev piggare. Samma sak visade sig när vi frågade om de ansåg att de blir gladare (96 %). Eleverna ansåg i en öppen fråga att det som påverkade deras *lärande* i utomhusmiljö främst var omgivningen så som luft och att det var en lugn miljö. De uppskattade även att få göra olika saker praktiskt och inte bara läsa i böckerna. Det var 88 % som ansåg att det var bra att ha praktisk undervisning i naturlig miljö medan 12 % ansåg att det varken var bra eller dåligt.

## Diskussion

NB var mer positiva till utomhusmiljön på sin skola än vad SH var. Bengtsson (2003) menar att en miljö som inte är tillräckligt attraktiv motiverar inte till utevistelse, vilket kunde vara en anledning till att SH inte var lika positiva till utomhusmiljön på sin skola eftersom samhällsskolorna låg i stadsmiljö till skillnad från naturbruksskolorna och därför kanske den miljön inte motiverade SH till att vara utomhus. Hälften av alla eleverna i undersökningen ansåg att de inte kunde påverka i vilken miljö undervisningen bedrevs, vilket kanske var mer förståeligt när det gällde NB eftersom deras speciella ämnen krävde vissa platser att bedriva undervisningen på som t.ex. stallet. Nästan hälften av SH kunde påverka i vilken miljö undervisningen bedrevs. SH ansåg att det oftast inte fanns möjlighet att sitta ute och studera eller att lärarna inte jobbade för att de skulle få ha undervisning utomhus. Alla elever har rätt till inflytande över sin arbetsmiljö, sin arbetssituation, inflytande över undervisning samt planering av undervisning med lärare. Eleverna har också rätt att prova olika arbetssätt och arbetsformer (Skolverket, 2007) vilket eleverna borde ha fått i större utsträckning då hälften av SH inte ansåg att de kunde påverka i vilken miljö undervisningen bedrivs. Vi anser att det är viktigt att eleverna kan vara delaktiga när planeringen av undervisningen sker. Om eleverna vill vara mer utomhus i undervisningen borde skolorna ge mer möjligheter till att bedriva undervisning utomhus och göra lärare delaktiga i att skapa förutsättningar för en varierande undervisning som innefattar utomhusmiljön. För att eleverna ska kunna planera undervisningen tillsammans med lärarna krävs också ansvar av eleverna att vara delaktiga och

därmed kunna påverka i vilken miljö undervisningen bedrivs. Ökad utomhusvistelse för barn i alla åldrar bör vara en högt prioriterad samhällsfråga för att öka fysisk aktivitet, för att främja hälsa och för att stimulera ökad kontakt med naturen. För att kunna uppnå ökad utomhusvistelse krävs det att den byggda miljön är säker, trygg och stödjer barns intressen och vardagsaktiviteter (Faskunger, 2007).

NB ansåg att närhet till skog var viktigt för en bra utomhusmiljö medan SH till större del tyckte att platser att sitta på samt ett städat skolområde var bra utomhusmiljöer. SH hade också platser utomhus att sitta på men samtidigt var de inte nöjda med sin utomhusmiljö. Det är inte många materiella saker och skillnader i livsstil som avgör hur individen mår, utan det är de som är mer allsidigt socialt- och fysiskt aktiva, mestadels genom naturbaserade aktiviteter, som mår bättre (Norling, 2001). Intressant är att SH ansåg att platser att sitta på och ett städat skolområde var bra utomhusmiljöer samt att de hade detta men ändå inte var nöjda med sin utomhusmiljö. Kanske behövs det mer möjligheter i utomhusmiljön för SH att vara mer socialt- och fysiskt aktiva, t.ex. genom att utveckla skolgården, däribland grönområden som SH ansåg vara en bra utomhusmiljö.

NB tyckte att hälsan påverkades mer positivt av utomhusmiljön i skolan och undervisningen utomhus än SH. Det kan bero på att NB också hade en mer positiv inställning till att vara ute, eftersom de med vetskap om att inriktningen innebar att vara mycket ute, valt detta. När vi frågade vilken påverkan skolan hade på hälsan var det endast 25 % av SH som upplevde den positiv medan hos NB var det över 60 %. Vad var det som gjorde att NB tyckte att skolan påverkade hälsan mer positivt än SH när eleverna troligtvis valt den utbildning de helst ville gå? Antagligen fanns det många faktorer till att det var så, men vi tror att naturbruksskolors sätt att bedriva undervisning i ämnets praktiska miljö och till stor del utomhus kan ha varit faktorer som SH saknade eftersom det framkom av resultatet att SH ville ha mer praktisk undervisning utomhus. Det har visat sig att det är viktigt att ha utsikt över naturen från sin arbetsplats för att minska stress och öka välmåendet (Frumkin, 2001; Maller m.fl., 2005) och människors känsla av välbefinnande har en nära samhörighet med hur det ser ut runt oss (Norfolk, 2003). Det kan vara en annan orsak till varför SH inte upplevde att skolan hade lika stor positiv påverkan på hälsan som NB, eftersom vi ansåg att de samhällsklasser vi besökte var i skolor som låg i ett mer tätbebyggt område än naturbruksskolorna.

Både SH och NB ansåg att utomhusmiljön hade stor betydelse för den fysiska hälsan, vilket även en studie visar, där det i resultatet framkom att det fanns mer intresse för fysisk aktivitet ju mer möjligheter eleverna hade i utomhusmiljön till att vara fysiskt aktiva (Haug m.fl., 2008 b). Eftersom det finns betydande sociala skillnader i möjligheterna till fysisk aktivitet har skolan en viktig roll i att skapa möjligheter till fysisk aktivitet för att på lång sikt jämna ut sociala skillnader i hälsa (Ågren, 2004). Därför anser vi att bl.a. beslutsfattare bör ha i åtanke att det måste finnas möjligheter till att utöva fysisk aktivitet för att skolor ska kunna öka eleverns fysiska aktivitet. Fysisk aktivitet i skolan är viktigt och ämnena idrott och hälsa bör utvecklas så att eleverna blir mer delaktiga. Närhet till grönområden ses som viktigt för att främja friluftsliv och fysisk aktivitet (Ågren, 2004). Detta stämmer även bra överens med vad vi kommit fram till i vår undersökning då båda programinriktningarna ansåg att grönområden var en bra utomhusmiljö. Vi har fått uppfattningen att NB-eleverna var mer fysiskt aktiva under lektionerna än SH i och med att NB var mer utomhus i undervisningen, vilket kan vara en anledning till att NB upplevde att de mårde bättre. Ungdomar som är ute mycket i naturen främjar sin fysiska hälsa men även den psykiska och sociala (Norling, 2001). Naturbaserade aktiviteter i skolan är kanske något som SH saknade och borde ökas i skolorna. NB upplevde att utomhusmiljön hade stor betydelse för den sociala hälsan medan SH ansåg att

inomhusmiljön hade stor betydelse, vilket kan bero på att NB hade mer sociala aktiviteter utomhus genom sin undervisning än SH.

Vygotskij anser att den sociala miljön utvecklar elevens handlingar och att det krävs en aktiv elev, en aktiv lärare och en aktiv miljö för att skapa ett lärande. Eleven påverkas av miljön och läraren har en viktig roll i utformandet av miljön (Lindqvist, 1999). I skolan ansåg eleverna att lärarna, kompisar och ljudnivå hade positiv betydelse för lärandet. Eftersom arbetsmiljön i skolan har försämrats i och med att många ungdomar väljer studier istället för arbete (Socialstyrelsen, 2009), är det viktigt att utveckla miljöer för att skapa bra förutsättningar till lärande för alla elever t.ex. anser vi att den stora mängden elever kan göra att ljudnivån inomhus ökar och kontakten med läraren försämras desto mer elever det är. En lösning på det kan vara att ha mer undervisning i utomhusmiljöer där sociala aktiviteter främjas, koncentrationen ökas genom bl.a. frisk luft, som framkom i undersökningen, och därmed kan inlärningen förbättras. En utomhusmiljö med naturinslag i skolan kan vara en av de främsta platserna för att få uppleva naturen, vilket kan bidra till kognitiv och fysisk utveckling och främja ett mer aktivt, socialt och deltagande beteende (Ozdemir & Yilmaz, 2008). Vygotskij menar att läraren ska inhämta god psykologisk kunskap om den sociala miljön för att kunna handleda eleverna och därmed vara en bra pedagog (Lindqvist, 1999). Den sociala miljön tror vi även kan påverka den psykiska hälsan vilket båda inriktningarna ansåg att utomhusmiljön var av betydelse för. SH ansåg även att inomhusmiljön hade stor betydelse för den psykiska hälsan. Eftersom både inomhusmiljön och utomhusmiljön är viktig för eleverna kan ingen av miljöerna uteslutas i arbetet med att skapa goda lärandemiljöer för eleverna. Enligt Socialstyrelsen (2009) är skolan en arena som kan utvecklas för att skapa stödjande miljöer och förebygga psykisk ohälsa. En orsak till varför de psykiska besvären ökat, kan vara att arbetsmarknaden för ungdomarna ser dyster ut och att motivationen därför förloras. Därför är det viktigt att arbeta med att göra lärandet roligt och inte bara ”ett måste” för att därmed också skapa hälsa och välbefinnande.

NB ansåg att de lärde sig bättre i grönområden till skillnad från SH. Det tolkar vi utifrån resultatet som att SH ansåg att grönområden var en bra utomhusmiljö men inte i lärandesyfte, då lika många SH som NB ansåg att grönområden var en bra utomhusmiljö. Kanske ville SH ha mer grönområden? Om de inte har någon undervisning med anknytning till grönområden vet de kanske inte ifall det skapar ett lärande för dem, till skillnad från NB. Vi såg även en skillnad mellan inriktningarna när det gällde var de ansåg att de lärde sig bättre. Detta kan bero på vad de hade störst upplevelse av, t.ex. ansåg SH att klassrum till större del gjorde att de lärde sig bättre än NB som istället ansåg att skogen bidrog till att de lärde sig bättre. Även det kan bero på det val av programinriktning som eleverna gjort. Sammanfattningsvis, utifrån resultatet tyckte SH att de lärde sig bättre i inomhusmiljöer för att koncentrationsförmågan förbättrades, medan NB ansåg att de lärde sig bättre i utomhusmiljöer med motiveringen frisk luft som en viktig faktor för att kunna lära sig. Utifrån det resultatet kan vi dra slutsatsen att skolor som ligger mer centralt kanske bör ha fokus på inomhuslektioner på grund av störande omgivning då SH, som vi tolkar, oftast går på mer centralt belägna skolor. För att SH ska ha möjlighet till bra lärande i utomhusmiljöer borde det vara rimligt att flytta delar av undervisningen till lugnare naturområden. Då kan även SH få bra möjligheter till utomhusmiljöer som visat sig ha en positiv inverkan på hälsan (Lisberg-Jensen, 2008). Enligt Rudd m.fl. (2008) lär sig elever också helst i utomhusmiljöer. Att ha undervisning utomhus på andra platser än skolan kan dock vara en kostnadsfråga som kan bidra till vissa begränsningar. Att NB-skolorna låg mer naturbeläget kan ha haft betydelse för att NB till större del upplevde att undervisning utomhus påverkade lärandet positivt jämfört med SH eftersom de kanske hade en lugnare närmiljö, vilket främjade lärandet. Enligt en teori om lärande finns två typer

av uppmärksamhet, dels den riktade som är energikrävande och därför begränsad och används vid t.ex. skrivbordsarbete, bilkörning eller att sortera bort störande ljud. Ett sätt att vila den riktade uppmärksamheten kan vara att istället använda den spontana uppmärksamheten som inte tar på krafterna. Naturlika miljöer är vilsamma eftersom vi bara behöver ägna dem spontan uppmärksamhet och därför möjligtvis lägga mer energi på att lära sig i dessa miljöer (Bengtsson, 2003; Kaplan & Kaplan, 1989; Säljö, 2000) eftersom det har visat sig att höga buller- och ljudnivåer kan påverka människors livskvalitet och ge svårigheter att koncentrera sig samt bidra till en försämrad inlärning (Socialstyrelsen, 2005). Med detta i åtanke bör lärare och skolor i stadsmiljöer lägga större vikt vid att få in mer naturupplevelser när de planerar sin undervisning, för att därmed skapa bra läromöjligheter. SH upplevde att de lärde sig mer i ämnets naturliga miljö vilket vi tror kan bero på att naturlika miljöer är vilsamma och eleverna därmed lär sig bättre (Kaplan & Kaplan, 1989).

Det visade sig vara många faktorer som var viktiga för att eleverna skulle kunna lära sig i utomhusmiljö då många elever tyckte att det var roligare och att de därmed lärde sig bättre utomhus än att läsa om ämnet i böckerna. Dewey menar att människan inte lär känna ett land genom att enbart studera dess karta eller lära in fakta i en geografibok. Istället menar han att karta och lärobok är guiden för elevernas personliga upptäcktsresor (Säljö, 2000). Både teori och praktik är viktigt särskilt i relation till utomhusmiljö då mer än hälften av eleverna i båda inriktningarna ansåg att de lärde sig mer i ämnets naturliga miljö än i t.ex. klassrummet. Piaget anser att elever ska upptäcka saker på egen hand och styras av sin nyfikenhet, han menar även att individen ska förstå, inte bara lära utantill vilket vi anser att praktisk undervisning bidrar till. Även Dewey menar att människan måste utföra något för att lära känna sig själv, och känna motståndet från den faktiska verkligheten (Säljö, 2000). Utifrån de olika pedagogernas sätt att se på lärandet i relation till elevernas upplevelser av lärandet och skolmiljön, drar vi slutsatsen att undervisning utomhus skapar en positiv och hälsofrämjande lärosituation för eleven, där läraren har en viktig roll i att organisera denna miljö, det är viktiga delar i utformningen av undervisningen. Eftersom SH inte ansåg i lika hög grad att lärarna jobbade för att de skulle få vara utomhus i undervisningen som NB finns det ett behov bland SH av att få in ett hälsofrämjande synsätt kring utformningen undervisningen, där skolan och speciellt läraren har en stor betydelse.

Vi kunde se att SH både ville ha mer undervisning utomhus och hade den möjligheten genom att de uppgav att de hade platser utomhus att sitta och studera på. En annan studie som gjorts visade att 55 % av eleverna ansåg att utomhusmiljön var ett av de bästa ställena att lära sig på i skolan. 73 % av eleverna valde också utomhusmiljöer när de valde vilka platser de helst lärde sig på (Rudd m.fl., 2008). Kanske borde lärare i SH bli mer uppmärksamma på elevernas önskemål om att vara ute och studera. Även under vinterhalvåret hade NB mer undervisning utomhus vilket de även var positiva till. Det är särskilt viktigt att vistas utomhus på vintern när det är ont om dagsljus anser Bengtsson (2003), vilket är intressant, då SH borde satsa på att vara mer utomhus även under vintern för att de ska få vara utomhus under den del av dagen då det är ljus. Vi anser att det är viktigt att skapa en kontinuitet i utomhusundervisningen i skolan under hela året för att på lång sikt främja hälsan och lärandet. De vanligaste ämnen eleverna var utomhus i, förutom NB:s praktiska ämnen, var idrott, naturkunskap och geografi. Dessa är några av de ämnen som Heffernan (1997) anser att lärare kan ha undervisning utomhus i. Säljö (2000) menar att när det pratas om undervisning i skolan, är tankemönstret så inrutat i antaganden om hur lärande går till och hur kunskaper skapas, vilket han menar bidrar till att den enskilda, i detta fall läraren, inte uppfattar att det finns några alternativ till att undervisning ska bedrivas i klassrum. Vi anser att lärare borde fokusera mer på att bedriva undervisning utomhus i flera ämnen liksom Torsten Kjellander

förespråkar med sitt utomhuspedagogiska centrum, där han undervisar pedagoger i att ha matematik utomhus. Vid Växjö universitet har det pågått ett projekt där blivande lärare i framtiden ska få möjlighet att undervisa i matematik utomhus (Selin, 2008), vilket är ett bra exempel på ett hälsofrämjande pedagogiskt lärosätt som vi anser bör tillämpas i fler ämnen och högre upp i åldrarna. Ytterligare ett exempel är skolträdgårdar som gör att elever lär sig mer om t.ex. bra matvanor, vikten av jordbruk, näring och de blir även mer miljömedvetna genom praktisk undervisning utomhus (Heffernan, 1997). Skolträdgårdar anser vi skulle kunna vara ett alternativ för samhällsklasser men även andra klasser i tätbebyggt område att använda sig av i ämnen som t.ex. naturkunskap för att erbjuda en mer praktisk undervisning.

NB ansåg att den undervisning de hade i naturlig miljö flera gånger i veckan påverkade hälsan positivt både fysiskt, psykiskt och socialt. Eleverna upplevde även att de lärde sig bättre av en lugn miljö och de ansåg att det gav dem frisk luft att vara utomhus. Undervisning utomhus bidrog även till att de fick röra på sig mera. Varför kan det därför inte finnas en skola som undervisar i ”vanliga” ämnen, med fokus på att vara ute i naturen så mycket som möjligt året runt? Vill elever gå ett samhällsprogram, kanske det inte finns några andra val av skolor än i stadsmiljö. Även om NB själva valt sin inriktning med vetskap om att det är mycket undervisning utomhus, så kan det finnas elever som vill gå samhällsprogrammet men ändå vill ha mer undervisning i ämnets naturliga miljö. En studie som Rudd m.fl. (2008) gjorde visade att elever uppskattade att vara mycket ute i naturen i lärandesyfte. Det kan vara en viktig aspekt att ta med sig när skolverksamheten planeras, eftersom det är något som verkar vara viktigt för eleverna även utifrån resultatet av vår undersökning. Resultatet framhäver vilken positiv inverkan undervisning utomhus har på elevers hälsa och lärande och kan vara en anledning till att skolor kanske borde fundera på att öka undervisningen utomhus. Dock med hänsyn till närmiljön, elevernas intresse av att ha undervisning utomhus samt skolors ekonomiska möjligheter.

Frumkin (2001) diskuterar om det kan vara kostnadseffektivt att placera sjukhus i naturområden i rehabiliteringssyfte. En undersökning som gjorts visade att elever som hade utsikt mot natur fick bättre studieresultat och det kan då reflekteras över när skolverksamheten planeras (Maller m.fl., 2005). Norling (2001) anser att det är viktigt att göra makthavare, stadsplanerare m.m. medvetna om synsättet att naturen bör bli en del av vår vardag när vi planerar hur samhället ska se ut. Det blir samhällsekonomiskt lönsamt om miljöer främjas, som i sin tur främjar hälsan. Hälsoekonomiska studier visar att fysisk aktivitet kan vara den mest kostnadseffektiva insatsen inom folkhälsoarbetet genom att minska hälso- och sjukvårdskostnader samtidigt som den ökar livskvalitet och kapacitet. Hälsovetenskapen grundläggs i tidig ålder (Norling, 2001) och att vara fysiskt aktiv tror vi lönar sig samhällsekonomiskt då senare hälsoproblem förebyggs. Genom att vistas i naturen avlastas sjukvården eftersom den enskilda individens förmåga att påverka sin egen hälsa ökar. Om det satsas på att ge barn ett intresse för natur kan det hålla i sig resten av livet och bidra med god hälsa och livskvalitet för den individen lång tid i livet. Ungdomar spenderar mycket av sin tid i skolan därför är det viktigt att hälsan får en del i skolundervisningen för individernas fortsatta liv (Norling, 2001). Vi anser även det är viktigt att välja något ämne eleverna själva är intresserade av för att känna motivation till att lära, vilket vi även anser att hälsan kan vara av betydelse för.

## Metoddiskussion

När vi kom ut till skolorna och delade ut vår enkät var det två av klasserna som skulle ha prov vilket kan ha gjort att många av eleverna inte funderade så noga när de fyllde i enkäten, vilket i sin tur kan ha påverkat resultatet. När det gäller bortfallet vet vi inte hur stort detta var i

undersökningen, vilket vi borde ha kontrollerat bättre för att kunna göra en bortfallsanalys. Bortfallet kan påverka resultatet på så sätt att de elever som inte var närvarande kan ha representerat en viss grupp av svarande och därmed kanske deras åsikter inte representerades i undersökningen. I en av klasserna delades enkäten ut av en lärare vid ett senare tillfälle då vi inte var närvarande, vilket gjorde att eleverna inte kunde ställa frågor under tiden och risken var då större för olika tolkningar av frågorna vilket kan ha betydelse för hur de svarade.

Det kan ha varit stor skillnad i lärandet bland eleverna beroende på vilka lärare de hade och lärarnas förmåga att undervisa dem. Skolans lokaler kan också ha spelat roll för lärandet och den omkringliggande miljön. Detta kan ha varierat från skola till skola och påverkat vårt resultat beroende på hur det såg ut på just de skolor som vi besökte. Andra faktorer som kan påverka resultatet är elevernas bakgrund, då eleverna kan ha växt upp med djur och varit ute mycket i naturen utöver skoltid. Elevernas intresse för att vistas i naturen kan då ha varit en bidragande orsak till att de valt naturbruksskola som gymnasieval och då redan har en positiv syn på den typen av undervisning. SH och NB kan också ha haft olika upplevelser av att lära sig ute i naturen. SH hade inte så mycket upplevelser av undervisning utomhus som NB och kunde därför inte veta hur det påverkade deras hälsa och lärande i lika stor utsträckning. Eftersom detta är en tvärsnittstudie bör resultatet tolkas kritiskt då det är svårt att säga något om orsakssamband.

## Konklusion

Det blev ett ganska väntat resultat utifrån undersökningen men det som var intressant var att samhällsklasserna ville ha mer undervisning utomhus och även mer praktisk undervisning, detta är något som vi anser att skolor i tätbebyggda områden borde satsa på. Det var även intressant att naturbruksklasserna ansåg att skolan bidrog till god hälsa i större utsträckning än samhällsklasserna. Kanske har naturbruksskolornas upplägg av studier bidragit till den goda upplevelsen av hälsan? Detta är något som t.ex. forskare och folkhälsoarbetare borde undersöka vidare.

Det är viktigt att skapa förutsättningar för alla elever att få komma ut i naturen och ha undervisning utomhus i ämnets naturliga miljö oavsett elevens val av skola. Om det finns delar i skolmiljön som är positiva och främjande för elevernas hälsa och lärande bör beslutsfattare överväga om andra skolor borde ta del av dessa faktorer. En utmaning för städer och tätorter i Sverige är att skapa stödjande miljöer som kontinuerligt utvecklas t.ex. parker, grönområden, motionsanläggningar, näridrottsplatser och infrastruktur för aktiv transport. Samhällsplanerare, folkhälsoarbetare, pedagoger, politiker, forskare och många andra har en viktig roll i arbetet för att skapa stödjande miljöer. Ingen enskild individ eller aktör har den kunskap som krävs för uppgiften. Det bör skapas en stödjande miljö och påbörjas andra förbättringar i omgivningen innan efterfrågan av att befolkningen ska förändra sitt beteende, och sedan behålla förändringen på lång sikt, kan ske (Faskunger, 2007).

Vår undersökning visar på vilka faktorer i de olika skolmiljöerna som leder till hälsa och lärande. Många delar är redan bra i skolmiljön, men vissa delar önskar eleverna skulle vara annorlunda och dem har framkommit i vår undersökning och det borde bl.a. folkhälsoarbetare uppmärksamma. Undervisning i utomhusmiljöer har i vår undersökning visat sig vara bra för hälsan och lärandet. Det finns även en efterfrågan av undervisning i utomhusmiljöer bland gymnasieungdomar speciellt dem som valt samhällsprogram.

Om det satsas på att ge barn ett intresse för natur kan det hålla i sig resten av livet och bidra med god hälsa och livskvalitet för den individen under lång tid i livet, vilket kan löna sig



samhällsekonomiskt om sjukvården kan avlastas (Bengtsson, 2003; Norling, 2001). Det skulle kunna göras hälsokonsekvensbedömningar för att förbättra skolmiljön, beslutsfattare kan då se vilka hälsokonsekvenser olika handlingsalternativ kan ge (Stegmayr, 2007). Vi anser att det är viktigt att skapa möjligheter för att undervisning i utomhusmiljö i flera olika ämnen ska kunna bedrivas, även på skolor som ligger i tätbebyggt område. T.ex. bör folkhälsoplanerare titta vidare på om det finns ett mer generellt behov av att ha undervisning utomhus och hur denna undervisning i så fall skulle kunna bedrivas.

# Litteraturförteckning

- Angelöw, B. & Jonsson, T. (1994). *Individ och miljö: Att utveckla och stimulera människors miljöengagemang*. Lund: Studentlitteratur.
- Arbetsmiljöverket. (2009). [Elektronisk] Tillgänglig: <<http://www.arbetsmiljoverket.se/omoss/>> [2009-03-16].
- Barnombudsmannen (2008). [Elektronisk] Tillgänglig: <<http://www.bo.se/Adfinity.aspx?pageid=2>> [2008-12-12].
- Bengtsson, A. (2003). *Utemiljöns betydelse för äldre och funktionshindrade*. Statens folkhälsoinstitut 2003:60.
- Björklid, P. (2005). *Lärande och fysisk miljö* Stockholm: Liber.
- Faskunger, J. (2007). *Den byggda miljöns påverkan på fysisk aktivitet*. Statens folkhälsoinstitut 2007:3.
- Fredriksson, K. G., Hilber, P., Hugander, K., Pilesjö, G., Rosenberg, B., Twengström, C., Öster, L. & Åkestén, U. (1983). *Hälsoundervisning i skolan*. Stockholm: Liber utbildningsförlaget.
- Frumkin, H. (2001). Beyond toxicity. Human health and the natural environment. *American Journal of Preventive Medicine*. 20 (3):234-40.
- Haug, E., Torsheim, T. F., Sallis, J. & Samdahl, O. (2008 a). The characteristics of the outdoor school environment associated with physical activity. *Health Education Research*. doi:10.1093/her/cyn050.
- Haug, E., Torsheim, T. & Samdahl, O. (2008 b). Physical environmental characteristics and individual interests as correlates of physical activity in Norwegian secondary schools: The health behaviour in school-aged children study. *International Journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity*, 5:47.
- Heffernan, M. (1997). *Horticulture Rediscovered: The Flowering of American Schoolyards*. 10 s. Opinion papers, Winchester, United Kingdom, September 21-24, 1997.
- Kaplan, R. & Kaplan, S. (1989). *The Experience of Nature: a psychological perspective*. Cambridge: Cambridge Univ. Pr.
- Kellert, R. S. (2002). [Elektronisk] *Experiencing nature: affective, cognitive, evaluative development in childhood*. I: Kahn, H, Peter, Kellert, R, Stephen. *Children and nature: psychological, sociological, and evolutionary investigations*. Tillgänglig: <[http://books.google.com/books?id=RCjdKjI\\_qIcC&hl=sv](http://books.google.com/books?id=RCjdKjI_qIcC&hl=sv)> [2009-02-02]. Cambridge, Mass.: MIT Press 2002. 348 s.
- Lindqvist, G. (1999). *Vygotskij och skolan*. Lund: Studentlitteratur.
- Lisberg-Jensen, E. (2008). *Gå ut min själ: Forskningsöversikt om hälsoeffekter av utevistelser i närnatur*. Statens folkhälsoinstitut. 2008:10
- Maller, C., Townsend, M., Pryor, A., Brown, P. & St Leger, L. (2005). Healthy nature healthy people: 'contact with nature' as an upstream health promotion intervention for populations. *Health Promotion International*, Vol. 21 (1): 45-54.

- Miljömålsrådet. (2008). *Miljömålen i korthet....och en sammanfattning av Miljömålsrådets utvärdering*. Naturvårdsverket.
- Naidoo, J. & Wills, J. (2000). *Health promotion: foundations for practice*. 2 uppl. New York: Bailliere.
- Naturbruk.se. (2006). [Elektronisk] Tillgänglig: <www.naturbruk.se> [2008-10-09].
- Norling, I. (2001). *Naturens och trädgårdens betydelse för hälsa och livskvalitet*. Göteborg: Göteborgs botaniska trädgård.
- Norfolk, D. (2003). *Läkande trädgårdar* Stockholm: Natur och Kultur.
- Ogden, T. (2005). *Skolans mål och möjligheter*. Statens folkhälsoinstitut. 2005:27.
- Olsson, T., Paget, S. & Åkerblom, P. (2002). *När skolgårdar blir en del av pedagogiken* Gröna fakta 5/2002.
- Ozdemir, A. & Yilmaz, O. (2008). Assessment of outdoor school environments and physical activity in Ankara's primary schools. *Journal of Environmental Psychology, Vol. 28: 287-300*.
- Ozer, J. E. (2006). The Effects of School Gardens on Students and Schools: Conceptualization and Considerations for Maximizing Healthy Development. *Health Education & Behaviour, Vol. 34 (6): 846-863*.
- Regeringen. (2007). [Elektronisk] *En förnyad folkhälsopolitik. Proposition 2007/08:110*. Tillgänglig: <http://www.regeringen.se/sb/d/9251/a/100978> [2009-01-20].
- Regeringskansliet. (2003). *Barnets rättigheter. En lättläst skrift om konventionen om barnets rättigheter*. Utrikesdepartimentets press-, informations- och kulturenhet.
- Rudd, P., Reed, F. & Smith, P. (2008). The effects of the school environment on young people's attitudes towards education and learning. *Berkshire. National Foundation for Educational Research. Summary Report. 33 s*.
- Selin, E. (2008). *Lustfyllda övningar utomhus gör matematiken begriplig* Gröna fakta 1/2008.
- Skolverket. (2007). *Det svenska skolsystemet: Gymnasieskola*. [Elektronisk] Tillgänglig: <www.skolverket.se> [2009-01-25].
- Socialstyrelsen. (2001). *Folkhälsorapport 2001*. Statens folkhälsoinstitut.
- Socialstyrelsen. (2005). *Folkhälsorapport 2005*. Statens folkhälsoinstitut.
- Socialstyrelsen. (2009). *Folkhälsorapport 2009*. Statens folkhälsoinstitut.
- Statens folkhälsoinstitut. (2008). *Sveriges elva folkhälsomål*. [Elektronisk] Tillgänglig: <http://www.fhi.se/templates/Page\_\_\_9231.aspx> [2008-09-18]. (a)  
<http://www.fhi.se/templates/Page\_\_\_123.aspx> [2008-09-18]. (b)
- Stegmayr, H. (2007). *Hälsokonsekvensbedömning i fysisk planering*. Statens folkhälsoinstitut. 2007:18.
- Säljö, R. (2000). *Lärande i praktiken: ett sociokulturellt perspektiv*. Stockholm: Prisma.
- Uitto, A., Juuti, K., Lavonen, J. & Meisalo, V. (2006) Students' interest in biology and their out-of-school experiences. *Journal of Biological Education Vol. 40 Nr 3. 124-29*.
- WHO. (2006). *Ottawa Charter for Health Promotion, 1986* [Elektronisk] Tillgänglig: <http://www.euro.who.int/AboutWHO/Policy/20010827\_2> [2009-01-21].

- Ågren, G. (2004) *Den nya folkhälsopolitiken*. Statens folkhälsoinstitut 2004:20

# Bilaga 1

## Enkät kring utomhusmiljöns betydelse för hälsa och lärande hos gymnasieelever

**Läs noga igenom frågan med tillhörande svarsalternativ.** Svara sedan på frågan genom att sätta **ett** kryss i rutan i slutet på raden för det svar du anser mest stämmer med din uppfattning. Endast vid frågor där det är särskilt utsatt kan du kryssa för flera svarsalternativ. På vissa frågor önskar vi ett skriftligt svar och då framgår det av frågan.

*Siffrorna längst ut till höger efter svarsalternativen är endast till för bearbetning av materialet och ingen form av rangordning av svaren.*

---

### **Bakgrundsfråga**

**Fråga 1.** Kön

Man	<input type="checkbox"/> (1)
Kvinna	<input type="checkbox"/> (2)

---

*Definition på begrepp: Med "undervisning i utomhusmiljö/utomhus" menar vi all undervisning, såväl praktisk som teoretisk, likväl i samlad klass som i mindre grupper eller ensam, som sker utomhus.*

---

### **Frågor om undervisning utomhus**

**Fråga 2 a.** Hur ofta har ni undervisning utomhus?

I stort sett varje dag	<input type="checkbox"/> (1)
Några gånger i veckan	<input type="checkbox"/> (2)
Några gånger i månaden	<input type="checkbox"/> (3)
Några gånger per år	<input type="checkbox"/> (4)
Mer sällan eller aldrig	<input type="checkbox"/> (5)

*Om du svarat "Mer sällan eller aldrig" på fråga 2 a, gå vidare till fråga 4.*

**b.** I vilket eller vilka ämnen har ni undervisning utomhus?

**c.** Har ni eller har ni haft undervisning utomhus även under vinterhalvåret?

Ja	<input type="checkbox"/> (1)
Nej	<input type="checkbox"/> (2)

*Om du svarat "Nej" på fråga 2c, gå vidare till fråga 4.*

**d.** Hur upplever du det att ha undervisning utomhus under vinterhalvåret? (med tanke på klimatet)

Mycket positivt	<input type="checkbox"/> (1)
Ganska positivt	<input type="checkbox"/> (2)
Varken positivt eller negativt	<input type="checkbox"/> (3)
Ganska negativt	<input type="checkbox"/> (4)
Mycket negativt	<input type="checkbox"/> (5)

---

**Fråga 4.** Upplever du att det ges möjligheter från t.ex. lärare att sitta utomhus och studera under lektionstid?

Ja	<input type="checkbox"/> (1)
Ibland	<input type="checkbox"/> (2)
Nej	<input type="checkbox"/> (3)

---

**Fråga 5.** Upplever du att ni har tillräckligt med undervisning utomhus?

Vill ha mer	<input type="checkbox"/> (1)
Det är lagom	<input type="checkbox"/> (2)
Vill ha mindre	<input type="checkbox"/> (3)

---

**Fråga 6.** Upplever du att lärarna/skolan jobbar för att ni ska ha möjlighet att kunna vara utomhus i undervisningen?

I mycket hög grad  (1)  
I hög grad  (2)  
Varken eller  (3)  
I låg grad  (4)  
I mycket låg grad  (5)

---

**Fråga 7.** Upplever du att du har någon möjlighet att påverka i vilken miljö undervisningen bedrivs?

I mycket hög grad  (1)  
I hög grad  (2)  
Varken eller  (3)  
I låg grad  (4)  
I mycket låg grad  (5)

---

### Frågor om utomhusmiljön i skolan

**Fråga 8.** Hur upplever du utomhusmiljön på din skola?

Mycket positivt  (1)  
Ganska positivt  (2)  
Varken positivt eller negativt  (3)  
Ganska negativt  (4)  
Mycket negativt  (5)

---

**Fråga 9.** Vad anser du är en bra utomhusmiljö i skolan?  
(Kryssa i max tre alternativ)

Närhet till skog   
Grönområden   
Asfalt   
Fritt från buller   
Närhet till sjö/hav   
Platser att sitta på som bänkar och stolar   
Städat skolområde   
Annat. Vad?.....   
.....

---

**Fråga 10.** Hur upplever du att du påverkas av utomhusmiljön i skolan?

Mycket positivt  (1)  
Ganska positivt  (2)  
Varken positivt eller negativt  (3)  
Ganska negativt  (4)  
Mycket negativt  (5)

---

*Miljön kan ha betydelse för möjligheterna till bra undervisning*

**Fråga 11.** Hur upplever du **möjligheterna** på din skola när det gäller undervisning utomhus?

Mycket bra  (1)  
Ganska bra  (2)  
Varken eller  (3)  
Inte speciellt bra  (4)  
Inte alls bra  (5)

---

**Fråga 12.** Finns det platser utomhus där det går att sitta och studera på t.ex. bänkar och stolar?

Ja  (1)  
Nej  (2)

---

### Definitioner på begrepp:

**Hälsa** är ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och ej blott frånvaro av sjukdom eller handikapp (WHO- World Health Organization)

Med **fysiskt** menar vi vilken form som helst av fysisk aktivitet som förbättrar hälsan och den fysiska kapaciteten utan att orsaka skada eller utgöra en risk.

Med **psykiskt** menar vi vilken betydelse utomhusmiljön har för dig mentalt t.ex. om det ger eller förebygger ängslan, oro, ångest m.m.

Med **socialt** menar vi kompisar, stöd från omgivningen, ensamhet.

### Frågor om hälsa

**Fråga 13.** Hur upplever du att skolan påverkar din hälsa?

Mycket positivt	<input type="checkbox"/>	(1)
Ganska positivt	<input type="checkbox"/>	(2)
Varken positivt eller negativt	<input type="checkbox"/>	(3)
Ganska negativt	<input type="checkbox"/>	(4)
Mycket negativt	<input type="checkbox"/>	(5)

---

**Fråga 14.** Hur upplever du att **undervisning utomhus** påverkar din hälsa?

Mycket positivt	<input type="checkbox"/>	(1)
Ganska positivt	<input type="checkbox"/>	(2)
Varken positivt eller negativt	<input type="checkbox"/>	(3)
Ganska negativt	<input type="checkbox"/>	(4)
Mycket negativt	<input type="checkbox"/>	(5)
Har ej undervisning utomhus	<input type="checkbox"/>	(6)

---

**Fråga 15** På vilket sätt tror du att **utomhusmiljön** i skolan har betydelse för din hälsa?  
(Ju längre till vänster du sätter ditt kryss desto mindre betydelse, ju längre till höger desto större betydelse)

	(liten betydelse)			(stor betydelse)	
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
a. Fysiskt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. Psykiskt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. Socialt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

---

**Fråga 16** På vilket sätt tror du att **inomhusmiljön** i skolan har betydelse för din hälsa?  
(Med inomhusmiljön menar vi klassrummet, korridorerna, uppehållsrum m.m.)

	(liten betydelse)			(stor betydelse)	
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
a. Fysiskt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. Psykiskt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. Socialt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

---

## Frågor om lärande

Fråga 17 I hur stor utsträckning upplever du att följande gör att du lär dig bättre?

	(till liten del)				(till stor del)
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
a. Lärarna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. Skogen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. Bord och bänkar på skolgården	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. Kompisar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e. Grönområden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f. Klassrum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g. Uppehållsrum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h. Låg ljudnivå	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i. Annat. Vad? .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

j. Varför gör de platserna (där du satt kryss längst mot höger) att du lär dig mer där?

---

Fråga 18. Hur upplever du att <b>undervisning utomhus</b> påverkar ditt <b>lärande</b> ?	Mycket positivt	<input type="checkbox"/> (1)
	Ganska positivt	<input type="checkbox"/> (2)
	Varken positivt eller negativt	<input type="checkbox"/> (3)
	Ganska negativt	<input type="checkbox"/> (4)
	Mycket negativt	<input type="checkbox"/> (5)
	Har ej undervisning utomhus	<input type="checkbox"/> (6)

---

Fråga 19. På vilket sätt tror du att utomhusmiljön i skolan kan ha betydelse för ditt lärande?

---

Fråga 20. Upplever du att du lär dig mer när du har undervisning i ämnets naturliga miljö, t.ex. biologi i skogen, än när undervisningen sker i klassrummet?	Ja absolut	<input type="checkbox"/> (1)
	Ja, i stort sett	<input type="checkbox"/> (2)
	Varken eller	<input type="checkbox"/> (3)
	Nej, i stort sett inte	<input type="checkbox"/> (4)
	Nej, absolut inte	<input type="checkbox"/> (5)

---

*Med praktisk undervisning i naturlig miljö menar vi när det ämne eller den inriktning ni läser undervisas praktisk i den naturliga miljön för just det ämnet. T.ex. jordbruk eller stallet.*

---

Fråga 21. Hur ofta har ni praktisk undervisning i naturlig miljö?	I stort sett varje dag	<input type="checkbox"/> (1)
	Några gånger i veckan	<input type="checkbox"/> (2)
	Några gånger i månaden	<input type="checkbox"/> (3)
	Några gånger per år	<input type="checkbox"/> (4)
	Mer sällan eller aldrig	<input type="checkbox"/> (5)

---



**Fråga 22** På vilket sätt upplever du att det påverkar dig, fysiskt, psykiskt och socialt att ha praktisk undervisning i naturlig miljö?

	(mår sämre)				(mår bättre)
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
a. Fysiskt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. Psykiskt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. Socialt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

d. Vad i den naturliga miljön tror du det är som påverkar din hälsa positivt eller negativt?

.....  
.....

---

**Fråga 23** Nedan följer några påståenden kring vad praktisk undervisning i naturlig miljökan ha för betydelse för hälsa och lärande. Markera för varje påstående om du tycker det är sant (helt eller delvis) eller falskt (helt eller delvis) eller om du inte vet. Markera med ett kryss på varje rad.

Genom praktisk undervisning i naturlig miljö upplever jag att jag:

	(helt sant)	(delvis sant)	(delvis falskt)	(helt falskt)	(vet ej)
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
a. Lär mig mer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. Lättare kan koncentrera mig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. Blir piggare	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. Blir gladare	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

e. Vad i den naturliga miljön tror du det är som påverkar ditt lärande?

.....  
.....

---

<b>Fråga 24.</b> Vad anser du om att ha praktisk undervisning i naturlig miljö?	Mycket bra	<input type="checkbox"/> (1)
	Ganska bra	<input type="checkbox"/> (2)
	Varken bra eller dåligt	<input type="checkbox"/> (3)
	Inte speciellt bra	<input type="checkbox"/> (4)
	Inte alls bra	<input type="checkbox"/> (5)

---

**Tack för din medverkan!**

## **Bilaga 2**

### **Information om enkätundersökningen**

Barn och unga är en av de viktigaste målgrupperna inom folkhälsoarbetet och då är skolan en viktig arena. En bra arbetsmiljö är viktig för att man ska trivas i skolan och orka lära sig. Man har sett att ungdomars upplevelser i skolan påverkar utvecklingen av deras självförtroende, självuppfattning och deras hälsobeteende.

Naturen är något som kan ses som en av de mest livsviktiga hälsoresurserna. Ett av våra folkhälsoproblem är att människan är för stillasittande och gör för lite utomhusaktiviteter. Detta är ett stort folkhälsoproblem och man har sett att de stressrelaterade sjukdomar ökat till följd av för lite fysisk aktivitet.

Syftet med denna undersökning är att undersöka hur undervisning i utomhusmiljö kan ha betydelse för hälsa och lärande hos gymnasieelever.

Vi är två studenter från Folkhälsopedagogiska programmet på Högskolan Kristianstad som håller på att skriva vårt examensarbete, där det ingår att göra en empirisk studie. Vi hoppas att du vill delta i den

Vi delar ut detta frågeformulär till dig och ca 200 andra elever på olika gymnasieskolor i södra Sverige.

Ditt deltagande i undersökningen är naturligtvis frivilligt. Det är dock betydelsefullt för undersökningens kvalitet att du som besvarar frågeformuläret gör det så noggrant som möjligt.

Enkäterna kommer att behandlas konfidentiellt och du som deltagare kommer vara helt anonym. Svaren kommer att databehandlas utan identitetsuppgifter och kommer således inte att kunna kopplas till dig som person.

Den här undersökningen och ditt deltagande hjälper oss att öka kunskaperna om vad som har betydelse för gymnasieelevernas hälsa och lärande.

Tack på förhand!

Maria Olsson & Sandra Rösler  
Studenter på Högskolan Kristianstad