

Friluftsliv och utevistelse i ämnet idrott och hälsa

En forskningsöversikt av lärares och elevers attityder
till friluftsliv.

Malin Lundborg och Niklas Gustafsson
Ämneslärarprogrammet, Idrott och Hälsa



Uppsats/Examensarbete: 15 hp
Kurs: L9ID2G
Nivå: Grundnivå
Termin/år: VT 2023
Handledare: Petter Wiklander & Suzanne Lundvall (bihandledare)
Examinator: Konstantin Kougioumtzis
Kod: VT23-2940-009-L9ID2G

Nyckelord: Students, Teacher, Friluftsliv och Attitudes

Abstract

Friluftsliv är en stor del av styrdokumenterna för ämnet idrott och hälsa i den svenska skolan och den allmänna uppfattningen är att det leder till god hälsa. Men vad anser lärare och elever om friluftsliv? Syftet med denna forskningsöversikt är att öka förståelsen kring lärares och elevers attityder till friluftsliv. En systematisk översikt av 8 utvalda artiklar genom sökningar i databaser. Artiklarna har analyserats utifrån syftet och frågeställningarna. I studien framkom att lärare och elever har övervägande positiva upplevelser av friluftsliv, där flera olika aspekter, såsom socialt, psykiskt, fysiskt och emotionellt, togs upp av både elever och lärare. I forskningsöversikten framkom många likheter i elevers och lärares attityder till friluftsliv, där de sociala var de mest framstående. Både lärare och elever uttrycker att sociala förmågor, gruppssammanhållning och elevers förmåga att agera i en grupp utvecklas och förbättras i friluftsliv. Det framkom även några få olikheter, där elever tenderar att värdera sina erfarenheter utifrån sina känslor, så som "roligt", "intressant" och "utmanande" medan lärare lade mer vikt vid förmågor.

Förord

I skolan är det mycket fokus på bollsporter och inte så mycket på friluftsliv, detta trots att en stor del av styrdokumenterna för idrott och hälsa tar upp just friluftsliv. Intresset till att få reda på vilka attityder elever och lärare har till friluftsliv väcktes genom lärarutbildningen.

Till sist vill vi rikta ett stort tack till våra handledare Petter Wiklander och Suzanne Lundvall som hjälp och stöttat oss i vårt arbete.

Arbetsuppgift	Arbete utfört i procent (Malin/Niklas)
Planering av studien	50/50
Litteratursökning	50/50
Datainsamling	50/50
Analys	50/50
Skrivande	50/50
Layout	50/50

Innehållsförteckning

1. Inledning	5
1.1 Syfte	6
1.1.1 Frågeställningar	6
2. Bakgrund	7
2.1 Friluftslivets historia	7
2.1.1 Friluftslivets historia internationellt sett	8
2.2 Friluftsliv och hälsa	9
2.3 Friluftsliv i ämnet idrott och hälsa	10
2.4 Lärares och elevers attityd till friluftsliv	11
3. Metod	12
3.1 Datainsamling	12
3.1.1 Inklusions- och exklusionskriterier	13
3.2 Databearbetning	14
4. Resultat	15
4.1 Elevperspektiv	15
4.1.1 Elevers attityder till friluftsliv	15
4.1.2 Hälsoperspektiv	15
4.1.2.1 Fysiska perspektiv	15
4.1.2.1 Psykiska, emotionella och sociala perspektiv	16
4.2 Lärarperspektiv	17
4.2.1 Hälsoperspektiv	17
4.2.1.2 Fysiska perspektiv	18
5. Diskussion	19
5.1 Metoddiskussion	19
5.1.1 Datainsamling	19
5.1.2 Databearbetning	19
5.2 Resultatdiskussion	19
5.2.1 Elevers attityd till friluftsliv	20
5.2.2 Lärares attityder till friluftsliv	20
5.2.3 Likheter och olikheter i perspektiv	21
6. Slutsatser och implikationer	22
7. Referenslista	23
8. Bilagor	26
8.1 En översikt på sökningarna som genomförts	26
8.2 Flödesschema	28
8.3 Bedömningsmall för att mäta studiens kvalitet för artiklarna	29
8.4 Artikelöversikt	33

1. Inledning

I "Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet" Lgr 22 (2022) står det, att en del av syftet med idrott och hälsa är att "Undervisningen i ämnet idrott och hälsa, ska syfta till att eleverna utvecklar allsidiga rörelseförmågor och intresse för att vara fysiskt aktiva och vistas i naturen.". Det står även att "Eleverna ska genom sin undervisning ges möjlighet att utveckla förmåga att vistas utomhus och i naturen under olika årstider samt utveckla förståelse för värdet av ett aktivt friluftsliv.". Eleverna ska i undervisningen även få förutsättningar att utveckla "förmåga att genomföra och anpassa aktiviteter inom friluftsliv och utevistelse efter olika förhållanden och miljöer, förmåga att agera säkert och förebygga risker i samband med rörelse, friluftsliv, utevistelser [...]". Friluftsliv utgör en stor del av skolämnet, Idrott och hälsa, men vad anser elever och lärare om friluftsliv? Hur ser de på aktiviteten som sådan och vad är deras attityder till det, som en del av den svenska grundskolan?

Backman (2004) menar att vistelser i naturen, såsom friluftsliv, anses vara till fördel för ett sunt liv, både för kroppen och för själen. De som förespråkar friluftsliv framhåller ofta friluftslivets möjligheter till att utöva det livet ut, samt att vistas i naturen kan bidra till sinnesro, i en annars stressig vardag. En undersökning av Backman (2004) visar att ca 9% av undervisningen i idrott och hälsa ägnas åt friluftsliv och orientering, medan bollsport får ungefär tre gånger så mycket plats. Trots att undersökningen är snart 20 år visar den att friluftsliv tar mindre plats i verkligheten, än vad det gör i syftet och det centrala innehållet i idrott och hälsa i årskurs 7-9. Kan detta bero på lärares och elevers attityd till friluftsliv och utevistelse?

Friluftsliv kan ses på olika sätt, ett sätt är som en metod för att uppnå något som exempelvis kroppslig och själslig hälsa, personlig och social mognad, teambuilding, mm. Ett annat sätt att se på friluftsliv är som ett mål i sig där mötet med naturen, som man kan koppla till materiell enkelhet, känslomässiga upplevelser av skönhet och känslan att ingå i något större, sätts i fokus (Brügge m.fl., 2007). Vilket av dessa perspektiv har lärare och elever på friluftsliv inom idrott och hälsa? Har de kanske rentav ett annat synsätt, där betyg och prestation ingår?

En tredjedel av centrala innehållet för årskurs 7-9, i Lgr 22 (2022), handlar om friluftsliv där står det "Att orientera sig i okända miljöer med hjälp av kartor och andra hjälpmedel såväl med som utan stöd av digitala verktyg.", "Planering och genomförande av friluftaktiviteter i skilda miljöer under olika årstider.". Undervisningen bör även innehålla "Rättigheter och skyldigheter i naturen enligt allemansrätten och dess tillämpning i praktiken.", "Kulturella traditioner i friluftsliv och utevistelse.". Eleverna ska även lära sig om "Badvett och säkerhet vid vatten under olika årstider.", "Hantering av nödsituationer i och vid vatten med hjälpredskap."

Allt detta visar att friluftsliv är en stor del av ämnet idrott och hälsa och att läraren bör lägga en stor del av sin undervisning på detta. Som tidigare nämnt i Backmans (2004) undersökning läggs dock enbart 9% av undervisningen på just friluftsliv. I en kvalitetsgranskning av Skolinspektionen (2018) ansågs det att friluftslivet i idrott och hälsa undervisning har mycket begränsat utrymme. Vår forskningsöversikt ämnar att öka kunskapen kring lärares och elevers attityder till friluftsliv.

1.1 Syfte

Syftet med forskningsöversikten är att öka kunskapen kring lärares och elevers attityder till friluftsliv utifrån ett hälsoperspektiv i ämnet idrott och hälsa.

1.1.1 Frågeställningar

- Vilka attityder har lärare och elever till kunskapsområdet friluftsliv?
- Hur skiljer sig lärares och elevers attityder till friluftsliv?

2. Bakgrund

2.1 Friluftslivets historia

Friluftslivets historia är över 100 år gammal och har sin början i slutet av 1800-talet, då den rikare delen av befolkningen började ägna sig åt denna stärkande aktivitet, som fick namnet friluftsliv. Enligt Sörlin och Sander (2000, s12) ansåg man 1866 att "De stora städerna blir hårdar för fysiskt och sedligt fördärv, från vilka det onda sprids i den övriga samhällskroppen.". Detta synsätt grundades till viss del i romantikens filosofi, där det fanns ett behov av att söka upp och njuta av det vackra och det äkta. Man kan även se ett visst samband mellan urbaniseringen och intresset för friluftsliv. År 1880, under friluftslivets begynnelse, bodde två av tio svenskar i tätorter, idag bor ca åtta av tio svenskar i tätorter och intresset för friluftsliv är stort.

I början av 1900-talet tog sig friluftsliv in i den svenska skolan, då främst som en del av ämnet 'Gymnastik med lek och idrott'. Detta ämne bytte senare namn till Idrott och Hälsa. De aktiviteter som stod med i undervisningsplanen handlade framför allt om olika fysiska aktiviteter utomhus såsom simning, skridskoåkning och skidlöpning (Sörlin & Sander, 2000). 1905 förekom begreppet *friluft* i det som då hette Läroverksstadgan, det innebar att utrymme skulle ges för aktiviteter utomhus, två till tre gånger per termin. Dessa kunde ägnas åt idrottsövningar eller friluftsslek. Detta införande hade sin grund i att ge eleverna möjlighet till återhämtning och rekreation, samt tillgodose behovet av en god fysisk fostran. Man ville också motverka följderna av ett ökat stillasittande, genom att införa längre vandringar och andra idrottsövningar. Friluftaktiviteter ansågs stärkande, friskt och hälsobringande och behövdes som kontrast till det instängda och stillasittande, som kunde leda till sjukdom och svaghet (Lundvall, 2011). Enligt Sörlin och Sander (2000) ansåg den svenska skolan, i början av 1900-talet, att friluftslivets hälsofrämjande effekter var att det härdade och stärkte eleverna. I den kravfyllda miljö, som naturen utgör, skulle eleverna utveckla sina fysiska och psykiska förmågor.

Friluftsliv, som begrepp, användes för första gången 1928, då det fanns med i läroverksstadgan från det året. Då ansågs det, att det fanns en koppling mellan kroppslig skolning och elevers möjligheter till utvecklandet av psykisk och fysisk motståndskraft, samt karaktärsändring (Lundvall, 2011). Enligt Lundvall (2011), infördes obligatoriska friluftsdagar i skolan år 1941. Detta år var mitt under andra världskriget och ett bakomliggande motiv för införandet, var att öka ungdomars förmåga att hantera nödsituationer. Detta ledde till att friluftsliv inte bara inkluderade vandringar, orientering, idrottsövningar, etc. utan även spejningsövningar, olycksfallsvård och brandskydd.

År 1950 valde man att särskilja friluftsliv i skolan från andra idrotter, det sågs nu som något som hade ett eget värde och begrepp som naturupplevelse och naturvård började användas i kombination med friluftsliv (Sörlin & Sander, 2000). Under friluftsverksamhetens utveckling framkom så småningom meningen att verksamheten utomhus skulle inrikta sig på både kroppslig rörelse, samt känslor och ansvar för naturen (Lundvall, 2011). 1964 kom en ny anvisning för ämnet, där betonades bland annat att skolan skulle ge eleverna möjlighet att skapa ett livslångt intresse för friluftsliv. Detta grundade sig till viss del i den ökade fritiden, i och med att femdagarsveckan och längre semester infördes. Skolan skulle förse de unga

med lämpliga sätt att motionera. Detta utvecklas ytterligare år 1970, då delen om fysisk fostran ersattes med en målsättning att skapa ett varaktigt intresse för idrott och konditions stärkande utevistelse, för att behålla hälsa och arbetsförmåga (Lundvall, 2011).

Läroplansreformen 2011 ämnade att förstärka beskrivningen av ämnesinnehållet i kursplanerna. Friluftsliv framträder här som en tydlig del av ämnet idrott och hälsa, bland annat utgör det en tredjedel av det centrala innehållet, där rörelse, samt hälsa och livsstil, utgör de andra två delarna. Delen, friluftsliv, inkluderar till exempel ord och begrepp, natur och utevistelser, samt lekar och rörelse i utemiljöer (Lundvall, 2011).

2.1.1 Friluftslivets historia internationellt sett

Friluftslivets internationella historia beskrivs bäst ur ett kulturellt perspektiv, där fokus ligger på hur friluftsliv ses och utövas. Gelter (2010), menar att det finns ett generationsgap, där de olika generationernas syn på världen också återspeglas i friluftslivet. Generationen som ibland kallas Baby Boomers, alltså de som är födda mellan 1946 och 1964, värdesätter självförverkligande och personlig tillfredsställelse. "Generation X", de som är födda mellan 1965 och 1980, är individualistiska, självständiga, kompetenta inom teknologi och söker efter sätt att göra en skillnad i världen. Den så kallade "Generation Y" eller "Millennials", födda mellan 1981 och 1996, karakteriseras av fart och effektivitet, de är generellt sett välutbildade, söker framgång och uppmärksamhet, samtidigt som det är viktigt för dem att komma överens med olika grupper av människor. Den äldre generationen tenderar att ägna sig åt det som Gelter (2010) beskriver som "Genuint friluftsliv" och den yngre generationen ägnar sig mer åt vad han kallar för "Postmodernt friluftsliv".

Det genuina friluftslivet, alltså det äldre perspektivet på friluftsliv, tenderar att ha ett biologiskt, socialt, estetiskt, spirituellt och filosofiskt perspektiv på friluftsliv, där närhet till naturen, landskapet och den naturliga världen tillger i fokus (Gelter, 2010).

Det postmoderna friluftslivet har, genom en inriktning på sport och marknadsföring, fått en mer aktiv prägel, där det idag ofta finns ett konkret mål med att vistas i naturen, så som att upptäcka dess resurser (i form av fiske, jakt, bär och svamp), att, som turist, uppsöka specifika platser, att fotografera, eller fly stadslivet med hjälp av en stuga, husvagn eller husbil. Den vanligaste anledningen för att vistas i naturen idag är dock att använda den som en arena för lek och sport, där naturen agerar som spelplan för tävling och personliga utmaningar. Bland annat har användandet av motorfordon, såsom snöskotrar, fyrhjulingar, motocrosscyklar och motordrivna båtar fått ett stort uppsving, de senaste åren. Dessa aktiviteter inkluderas, av många, i konceptet "friluftsliv" (Gelter, 2010).

Genom detta skifte i fokus, kan vi se att friluftsliv har genomgått en utveckling, från en lågteknologisk interaktion med naturen, till en högteknologisk aktivitet i naturen (Gelter, 2010).

Gelter (2010) menar att vi nu lever i något som han kallar för ett transmodernt samhälle, som präglas av personliga upplevelser, erfarenheter och transformationer, samt av hållbarhetstänk. Det skulle kunna beskrivas som en blandning av modernt och postmodernt tänkande, där acceptans, spiritualitet, globalisering, tolerans och hållbarhet blandas. Ett

framträdande drag i transmoderniteten, är dess fokus på hållbarhet och natur. Detta sätt, att leva och tänka, har även påverkat hur människor förhåller sig till friluftsliv. Det har inneburit att det genuina friluftslivet har återkommit, dock utan att det postmoderna friluftslivet har försvunnit. Alltså lever vi nu i en period där många olika typer av friluftsliv samexisterar.

2.2 Friluftsliv och hälsa

Brügge m.fl.(2007) hävdar att det finns en evolutionär grund till att många människor upplever friluftsliv som något positivt. De upplever en harmoni i naturen som kommer sig av att människans sinnen, kroppar och hjärna, utifrån ett evolutionärt perspektiv, inte är gjorda för ett instängt liv i staden. Rent biologiskt är vi skapade för att befinna oss i naturen.

Sveriges utbildningsradio (2021) menar att en anledning till att människor mår bra av att vara i skogen är att det får oss att slappna av. Genom evolutionen har vi utvecklat många olika förmågor, bland annat har vi väldigt välutvecklat nervsystem. En del av nervsystemet, som kallas sympatikus, aktiveras när vi känner oss hotade eller stressade. Denna del av nervsystemet sätter igång produktionen av flera olika stresshormoner. I dagens samhälle finns det mycket som stressar oss och många människor har ett nästan konstant påslag av sympatikus. Motpolen till sympatikus är parasympatikus, det aktiveras när det är dags att återhämta sig och bygga upp kroppen. Genom evolutionen har människan utvecklat en förmåga att snabbt slå igång parasympatikus på ställen i naturen där vi känner oss säkra, till exempel i en gles skog, med god sikt, men ändå ett träd att gömma sig bakom. Detta var fördelaktigt för människan, eftersom hon då hade mer energi nästa gång hon behövde slåss eller fly. Denna förmåga finns kvar hos oss, moderna människor, och gör att vi snabbt slappnar av när vi befinner oss i en lugn och trygg natur.

Brügge m.fl.(2007) skriver dock att det finns flera aspekter som komplicerar diskussionen och forskningen kring huruvida friluftsliv bidrar till en bättre hälsa. Dels upplevs friluftsliv av en del som något jobbigt och tråkigt, då de förknippar friluftsliv med att vara blöt och kall, äta konstig mat och sova obekvämt, medan andra upplever det som ett livsnödvändigt andrum, där de förnimmer harmoni och meningsfullhet. Den direkta kopplingen mellan friluftsliv och hälsa försvåras ytterligare på grund av att termen hälsa är svårdefinierad. Hälsa har setts på många sätt genom tiden och tenderar att ses som ett kulturellt fenomen och hur begreppet används beror på sammanhanget.

Friluftslivets betydelse för den fysiska hälsan, där kondition, muskelstyrka och koordination ofta sätts i fokus, är inte ringa. Enligt Brügge m.fl.(2007) motionerar många svenskar i naturen, där de tränar kroppen genom exempelvis löpning, paddling, promenader, lek, skidåkning eller orientering. Jonsson och Serholt (2012) menar att friluftsliv bidrar till bättre kondition, något som har blivit allt viktigare, då dagens människor inte i lika stor utsträckning har ett fysiskt arbete, eller lever under primitiva förhållanden.

Brügge m.fl.(2007) hävdar även att det finns ett flertal studier som visar på att förskolebarn som vistas mycket utomhus är friskare än de som inte gör det, samt att barn som leker mycket utomhus har en bättre motorisk utveckling än de som befinner sig övervägande inomhus. Enligt Jonsson och Serholt (2012) har friluftsliv länge ansetts vara bra för

folkhälsan. Bland annat anses det vara ett sätt att förebygga oönskat beteende hos ungdomar och en bra och hälsosam aktivitet för dessa.

Genom att sätta den fysiska hälsan i fokus, kan man se naturen och friluftslivet som en metod för att uppnå god hälsa, men friluftsliv kan också ses som ett mål i sig, där mötet och relationen med naturen, är vad som anses vara viktigt. Genom att se naturupplevelsen som målet, finns det möjlighet att beröra människors hälsa på ett djupare plan, än enbart det fysiska. Det är dessa djupare dimensioner av hälsa, som är viktiga under uppväxten idag. När naturmötet ses som målet uppstår situationer där individen inte bara möter en, av människan icke kontrollerad, natur utan också ett möte med henne själv och med andra människor. Därigenom får hon perspektiv på livet, lär känna sig själv och ges möjlighet att skapa meningsfullhet (Brügge m.fl., 2007). Jonsson och Serholt (2012) menar att det är extra viktigt för människor som lever i tätorter att komma ut i naturen. Ute i skogen får de en välbehövlig paus från tätortens buller.

Sveriges utbildningsradio (2021) menar att människor bör knyta an till naturen genom syn, hörsel, känsel, lukt och smak. I dagens samhälle ägnar vi mycket tid till det som kallas för riktad uppmärksamhet. Vi måste fokusera, undvika att bli distraherade och lösa komplicerade problem, vi riktar alltså vår uppmärksamhet mot en specifik aktivitet. Det är svårt att bibehålla denna typ av uppmärksamhet och när energin tar slut är det lätt att bli otålig, lättretlig och vi kan inte längre koncentrera oss. För att återställa förmågan att rikta uppmärksamheten, kan det vara bra att aktivera andra delar av hjärnan. Att vistas ute i naturen och uppleva den med alla sina sinnen, är ett bra sätt att återställa förmågan till riktad uppmärksamhet. När vi befinner oss i skogen och känner dess dofter, hör dess ljud, smakar dess luft och så vidare, så engageras den spontana uppmärksamheten.

2.3 Friluftsliv i ämnet idrott och hälsa

Friluftsliv lyfts upp som en stor del av idrott och hälsas innehåll i läroplanen. Enligt syftet i "Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet" (2022) ska eleverna få positiva upplevelser av friluftsliv som ger elever större chans att vara aktiv i framtiden. De lyfter även upp att syftet är att elever ska få ett intresse av att röra på sig i naturen. Trots detta upplever lärare att det bara är 9% av undervisningen som ges till friluftslivsaktiviteter, inklusive orientering (Backman, 2004).

Naturvårdsverket (u.å.) påpekar att friluftsliv är något som man gör utan att det är ett tävlingsmoment. Orientering är en tävling men att orientera sig är inte det. Att orientering är en del av de 9% i undervisningen ger friluftslivs undervisningen mindre del ändå. Sen 2004 har mycket ändrats och fler undersökningar har gjorts. I en undersökning som gjordes 2016 fick man fram att 22% av undervisningen är friluftsliv (Novus, 2016). Det antyder att den procentuella mängden av friluftslivs undervisningen har ökat mycket de senaste åren. Däremot har lärarna i undersökningen fri tolkning kring vad friluftslivsundervisning innebär och kan därmed vara olika från person till person.

Elever ska även få en möjlighet att röra på sig i olika miljöer under olika årstider och därmed få en förståelse av hur viktigt det är med friluftsliv. De ska även lära sig att kunna förebygga risker och hantera olika nödsituationer (Lgr 22, 2022). Enligt folkhälsomyndigheterna (u.å.)

har friluftsliv en positiv effekt på både den fysiska och psykiska hälsan och kan därmed minska stillasittande och psykisk ohälsa.

Centrala innehållet i idrott och hälsa enligt Lgr22 (2022) lyfter upp att man ska kunna orientera sig, planera och genomföra friluftaktiviteter, allemansrätten, kulturella traditioner och säkerhet samt nödsituationer. För att kunna genomföra olika friluftaktiviteter behöver man kunna vissa tekniska färdigheter, mestadels för aktiviteter i närområdet t.ex. paddling, sätta upp vindskydd eller andra liknande aktiviteter. Backman (2004) skriver att elever i årskurs 9 upplever att de har väldigt lite friluftslivs teknik vilket innebär hur man utför olika tekniska saker som ex. göra upp en eld, paddla, mm. Trots att friluftsliv har en stor del i styrdokumentet är det förvånansvärt lite friluftsliv i skolans undervisning.

2.4 Lärares och elevers attityd till friluftsliv

Fredriksson (2009) lyfter fram att idrottslärarna som deltar i undersökningen vet om att det ska genomföras friluftsliv i undervisningen men att många väljer att undervisa om annat där deras intresse är större. En lärare berättar att friluftslivs undervisning känns som ett hinder, detta på grund av olika saker som ekonomi, mycket planering och att det är tidskrävande. Att olika faktorer påverkar lärares attityd mot friluftsliv är något som även Andersson & Bernsdotter (2014) påpekar, lärare prioriterar bort friluftsliv tack vare det. Detta även för att det finns en osäkerhet kring begreppet friluftsliv i undervisningen.

Att ha en positiv syn på ämnet idrott och hälsa som lärare kan få en effekt av att vilja undervisa inom olika delar av ämnet. Fredriksson (2009) berättar om en lärare som anser sig ha ett stort intresse för friluftsliv och anser att det är en viktig del i ämnet. Målet är att ge eleverna den kunskap de behöver för att eleverna ska kunna vistas i naturmiljöer på egen hand. Lärarna i studien av Fredriksson (2009) anser att eleverna idag har mindre kunskaper inom friluftsliv än tidigare. Det är en bidragande faktor till attityden till friluftsliv men även att vädret har en stor betydelse för attityden mot ämnet.

I en undersökning av Novus (2016) gjorde lärarna en bedömning av att 57% av eleverna är positivt inställda till friluftsliv. Utifrån Fredrikssons (2009) studie framgår det att lärare på olika skolor har olika uppfattningar av eleverna attityder till friluftsliv. På en del skolor verkar, enligt lärarna själva, eleverna vara positivt inställda till friluftsliv, medan det på andra skolor finns en mer negativ attityd.

Sammanfattningsvis har friluftslivet en lång historia såväl i Sverige som internationellt. Det går att se ett skifte i sättet att se på och bedriva friluftsliv, som påverkas av samhället i stort. Oavsett hur det bedrivs så har det positiva effekter på människor, vilket speglar sig i lgr22. Trots detta ser det ut som att friluftsliv är ett kontroversiellt ämne bland både lärare och elever. Denna forskningsöversikt ämnar att undersöka lärares och elevers attityder till friluftsliv.

3. Metod

Syftet med forskningsöversikten är att sammanställa och analysera tidigare forskning om elever och lärares attityder till friluftsliv i idrott och hälsa. Forskningsöversikten är skriven som en systematisk litteraturstudie. Det innebär att genom tidigare forskning skapa en översikt av kunskapsläget inom ett visst område (Funck & Karlsson, 2021). En systematisk litteraturstudie innebär att litteraturen är tagen från primärkällor, vilket innebär att samma person som genomfört studien även är den som skrivit artikeln eller rapporten (Axelson, 2012). De syftar även till att litteraturen är publicerade vetenskapliga artiklar eller rapporter.

Forsberg och Wengström (2016) skriver att metoden för forskningsöversikten är definierad och det görs en systematisk efterforskning av litteratur. En kvalitetsgranskning av artiklarna ska göras med hjälp av någon form av mall. Forsberg och Wengström (2016) benämner även att en tydlig frågeställning, beskrivning av sökstrategier, exklusion- och inklusionskriterier och analys av de valda artiklarnas resultat ska vara en del av metoden. Dess strikta regler finns för att en systematisk litteraturstudie ska ha en hög trovärdighet i de slutsatser som tas fram (Axelson, 2012).

3.1 Datainsamling

Flera pilotsökningar genomfördes i flera databaser, ERIC, SPORTdiscus och Education Research Complete. Databaserna hittades genom Göteborgs universitetsbibliotek och en sökfunktion databassök. Leverantören EBSCOhost gav tillgång till ERIC, SPORTdiscus och Education Research Complete medan Scopus gavs genom leverantören Elsevier. Genom pilotsökningarna fastställdes att alla tre databaserna behövdes för att få fler träffar som kunde användas. Det genomfördes senare under arbetet en pilotsökning i Scopus för att se underlaget även där. Att göra pilotsökningar är något som är bra för att få en översikt kring om det finns artiklar inom det valda området (Axelson, 2012). Efter att pilotsökningarna genomförts valdes att alla databaserna som testades skulle användas för att välja ut artiklar till resultatet.

De valda databaserna framför olika typer av artiklar ERIC och Education Research Complete fokuserar på pedagogik. Däremot är SPORTdiscus artiklar fokuserade på idrottsvetenskap och Scopus är ämnesövergripande. Till en början gjordes artikelsökningar i ERIC, SPORTdiscus och Education Research Complete, efter att artiklarna behandlats ansåg vi att fler artiklar behövdes. Därmed togs beslutet kring att söka i en databas till.

För att få fram relevanta artiklar för syftet "lärares och elevers attityder till friluftsliv" fokuseras det först på att hitta sökord som passar till syftet. Sökorden som valdes var: *Student* OR Child* OR Adolescence OR Adolescent OR teenage* OR Teacher AND "friluftsliv" OR "Outdoor education" OR "Adventure Education" AND "Idrott och Hälsa" OR pe OR "Physical education" AND perspectives OR views OR perceptions OR attitudes OR opinion NOT covid-19 or coronavirus or 2019-ncov or sars-cov-2 or cov-19 or pandemic*. Citattecken användes runt vissa ord för att de skulle räknas som ett ord och inte två separata.

Att använda flera sökord när man söker kallas för en bred sökning (Funck och Karlsson, 2021). I litteratursökningen användes flera sökord för att få fram fler artiklar, detta på grund

av svårigheten med att definiera de olika begreppen: lärare, elever, friluftsliv, attityd och covid-19. Funck och Karlsson (2021) nämner att det kan vara bra att börja stort för att sedan kunna exkludera bort artiklar som inte är relevanta.

I databaserna användes booleska söktermer, de vanligaste är AND, OR, NOT, de används för att avgränsa sökningarna (Funck & Karlsson, 2021). Alla de tre booleska söktermerna användes i sökningarna av artiklar. Funck och Karlsson (2021) hänvisar till att använda trunkering vilket innebär att man inte skriver hela sökordet utan bara en del till följd av en asterisk. Det medför att alla ord som börjar på samma ord som anges innan asterisken kommer med i sökningen. Detta var ytterligare en använd teknik för att få en bredare sökning. Litteratursökningen i databaserna ERIC, SPORTdiscus och Education Research Complete gav 142 träffar, 31 abstracts lästes, 12 artiklar lästes, 5 av dessa var relevanta till syftet. Sökhistoriken finns i bilaga 1.

En senare litteratursökning i scopus gav 190 träffar, 25 abstracts läses, 2 artiklar lästes och 1 var relevant till syftet. Artiklarna som valdes bort saknade till viss del eller helt relevant koppling till friluftsliv i skolan, lärares attityd till friluftsliv eller elevers attityd till friluftsliv. eftersom alla artiklar utom en saknade denna koppling och blev därmed exkluderade från forskningsöversikten. Inför denna sökning valdes följande sökord bort: "*Idrott och Hälsa*" OR *pe* OR "*Physical education*". Detta gav fler träffar, men färre relevanta resultat. Utöver de sökningarna som gjorts i databaserna hittades ytterligare 3 artiklar genom kedjesökning utifrån att granska referenserna hos redan valda artiklar.

3.1.1 Inklusions- och exklusionskriterier

Artiklarna som togs med i forskningsöversikten valdes ut med hjälp av några inklusions- och exklusionskriterier. Artiklarna som skulle vara med behövde vara peer reviewed, vilket innebär att experter har granskat artiklarna (Forsberg & Wengström, 2016). Artiklarna skulle även vara vetenskapliga artiklar (Axelson, 2012). Valet att artiklarna bara mellan åren 2000-2023 skulle använda gjordes på grund av att 1999 gjordes ändringar och friluftslivet fick en ny satsning från staten samt att friluftslivet skiljdes från idrotten (Emmelin m.fl., 2010). Samt att Axelsson (2012) nämner att det är bättre att använda forskning som är nyare. Det kändes därmed mest relevant för forskningsöversikten.

Munn m.fl. (2018) nämner PCC som står för population, concept, and context, som betyder population, koncept och kontext. Med hjälp av detta valdes inklusionskriterierna som blev elever och lärare (population), attityder till friluftsliv (koncept) och idrott och hälsa (kontext).

Exklusionskriterier:

- Inte vara under Covid-19
- Inte handla om lärarstudenter
- Inte vara skriven innan 2000-talet

Exklusionskriterierna valdes ut för att artiklarna skulle fokusera på det valda syftet. Bilaga 2 hänvisas till för att veta mer om vilka artiklar som blivit exkluderade och inkluderade.

3.2 Databearbetning

De 8 artiklarna som valdes ut genom databassökningarna eller kedjesökningarna lästes igenom noggrant samtidigt som anteckningar fördes för att underlätta skrivandet av resultatet. De viktigaste sammanfattades och fördes in i en tabell (bilaga 4). Axelsson (2012) tar upp att det är bra att föra anteckningar och sammanställa syfte, metod och urval, detta för att de senare ska underlätta skrivandet.

För att göra en kvalitetsgranskning av artiklarna användes en bedömningsmall (bilaga 3). Forsberg och Wengström (2016) nämner att det är bra att använda sig av en bedömningsmall när man ska bedöma kvaliteten på artiklarna. Bedömningsmallen som användes bestod av 17 frågor. Svartalternativen som fanns att välja mellan var "Ja", "Nej" eller "Oförmögen att avgöra". Max antal poäng som kunde ges var 17 men några var irrelevanta för artiklarna. Det var skillnad mellan artiklarna och max antalet poäng var antingen 13 eller 14 poäng. Poängen varierade mellan 8-13 poäng per artikel. Ju mer poäng en artikel fick desto bättre kvalitet hade den. Efter att artiklarna gått igenom togs två huvudrubriker fram för att tydliggöra mellan elevers och lärares perspektiv. Fem teman togs fram för att strukturera upp resultatet. Det mest relevanta från varje artikel summerades och kategoriserades in under de olika kategorierna som redan valts ut. Efteråt organiserades texterna under kategorierna för att texten skulle få ett flyt och en röd tråd.

4. Resultat

4.1 Elevperspektiv

4.1.1 Elevers attityder till friluftsliv

Elever upplever friluftsliv som något positivt. Detta trots att de i stunden kan tycka att det är jobbigt eftersom de hade gått långt och trots att några hade skadat sig på ett eller annat sätt. Dessa positiva upplevelser stannar ofta hos dem, även efter en längre tid. Några av de positiva upplevelserna som nämndes av ungdomarna var flykt från vardagen, nya upplevelser, sociala interaktioner, teamwork, utmaningar och lek. Det som framför allt framhävts av ungdomarna var att de genom friluftsliv fick uppleva nya saker, som var de inte kunde uppleva hemma. De talade dock även om att friluftsliv kan vara en flykt från en stressig vardag (Heras m.fl., 2020; Garst m.fl., 2001).

Det har dock visat sig att elever ofta behöver vänja sig vid friluftslivsaktiviteter, intresset finns sällan där från början, utan utvecklas med tiden. I sin studie såg de att de flesta eleverna ändrade sin uppfattning om friluftsliv, efter att de hade utövat det under en längre period. Till en början ansåg många elever att aktiviteterna var meningslösa, men efter en relativt kort period blev de mer öppensinnade och började då se meningen och det roliga med friluftsliv. När intresset väl är funnet, tenderar eleverna att tycka att friluftsliv är roligt och meningsfullt. Eleverna tyckte att friluftsliv var utvecklande, roligt och kändes meningsfullt, delvis på grund av att det är annorlunda från annan undervisning. Det var något mer än att spela fotboll eller fysträning. Även naturens skönhet och dess växter togs upp som positiva aspekter med friluftsliv. Elever uttrycker att positiva känslor uppstår när man vistas i naturen (Stuhr m.fl., 2015; Heras m.fl., 2020). Eleverna uttryckte även att de sällan visste vad som skulle eller kunde hända härnäst, vilket bidrog till deras entusiasm (Stuhr m.fl., 2015). En elev i Heras m.fl. (2020) studie säger att när man ser något fint försvinner all trötthet från att ha tagit sig dit.

Elever tenderar att uppskatta välplanerade friluftslivslektioner, de anser att det skapar mening och är roligt. Eleverna ansåg att denna typ av friluftslivsundervisning kan bidra till en bättre grupprelation och ge eleverna sociala verktyg att använda sig av. De flesta eleverna beskriver sina upplevelser inom friluftsliv med ord som; teamwork, bemästrande, samarbete, oförlömligt och lärorikt. Det finns dock de som använder sig av mindre tydligt positiva termer som intressant och okej (Stuhr m.fl. 2015; Lyngstad & Sæther, 2021).

4.1.2 Hälsoperspektiv

4.1.2.1 Fysiska perspektiv

I Gehris m.fl. (2010) studie uttryckte eleverna att friluftsliv var ett bra och roligt alternativ för att hålla igång och vara aktiv. Eleverna uppvisade entusiasm och intresse för friluftslivet och de ansåg att friluftsliv motiverade dem att vara fysiskt aktiva. Eleverna ansåg att friluftsliv var ett bra alternativ till traditionell träning eftersom det var mer varierande än att till exempel lyfta vikter på gymmet, de uttryckte att denna variation i träningen kunde leda till att de blev motiverade till att hålla sig aktiva. Eleverna ansåg att friluftsliv var något unikt, jämfört med vad de vanligtvis gjorde under undervisningen, i skolan. Enligt eleverna blev undervisningen i friluftsliv varierande på grund av naturens variation, de ansåg att det var svårt att till

exempel klättra upp för en bergsvägg på exakt samma sätt två gånger. Eleverna uttryckte också att de tyckte att de lärde sig flera olika saker i varje övning inom friluftsliv. Istället för att bara lyfta vikter eller spela fotboll, så krävde friluftsliv att man hade bredare kunskap för att utföra aktiviteterna.

Enligt Gehris m.fl. (2010) ansåg elever som ägnade sig åt friluftsliv i skolan att det var fysiskt ansträngande och involverade flera olika typer av fysisk ansträngning. De nämnde till exempel att både styrka, uthållighet och koordination behövdes för att klättra. De nämnde också att löpning och liknande aktiviteter krävde både muskelstyrka och kondition. Andra förmågor som eleverna ansåg utvecklades under friluftsliv var flexibilitet och balans.

4.1.2.1 Psykiska, emotionella och sociala perspektiv

Elever upplever att friluftsliv, specifikt i form av utflykter, har en emotionell inverkan på dem. De anser att vistelse i naturen, tillsammans med andra, bidrar med upplevelser och skapar samhörighet, då alla som deltar i aktiviteten lär sig att lita på varandra. De anser att friluftsliv utgör en utmaning, där de får möjlighet att utveckla sig själva i en utmanande och spännande miljö. Veldig lite fokus läggs på tävling, prestation, och jämförelse, elever emellan. Att tävla, eller mäta sig mot andra, verkar inte vara det som är viktigt för eleverna, i ett friluftslivssammanhang, istället uttrycker eleverna ett intresse för skönhet och naturupplevelse (Lyngstads och Sæther, 2021; Heras m.fl., 2020).

När elever befann sig i små grupper bidrog detta till att de kände ett personligt ansvar inför gruppen och sig själva. eleverna uttryckte att de kände en stark grupptillhörighet, samhörighet och acceptans inom gruppen, vilket påverkade hur de förhöll sig till sina medmänniskor. De uttryckte även att de kände sig som jämlikar i gruppen och att ingen var viktigare än någon annan. eleverna uttryckte att denna samhörighet kom sig av att de ansåg att friluftsliv handlar om att uppleva och göra saker tillsammans. De uttrycker även att de genom friluftsliv har lärt sig att värdera sin egen insats i förhållande till gruppen. De uttrycker även att de har insett hur viktigt det är att alla, inklusive de själva, gör sin del och hur viktigt det är för utveckling, av såväl individen själv, som för gruppen. De kunde tydligt se att deras egen och andras insats hade en tydlig inverkan, både positivt och negativt, på gruppen. (Garst m.fl., 2001; Lyngstads och Sæther, 2021)

Elever menar att förmågan att dela sina åsikter, lyssna på andras åsikter och förmågan att hitta kompromisser, är viktiga förmågor att ha i livet. De menar att de har utvecklat dessa förmågor i friluftslivet. Många ungdomar som ägnar sig åt friluftsliv utvecklar sin förmåga att uppföra sig och agera i en grupp. De anser att det är viktigt för dem att uppföra sig väl, gentemot gruppen (Lyngstads & Sæthers, 2021; Garst m.fl., 2001). Datan från intervjuer (Garst m.fl., 2001) visar att eleverna uppförde sig annorlunda i ett friluftslivssammanhang, jämfört med hur de uppförde sig hemma. Eleverna uttryckte att deras förmåga att följa instruktioner och respektera sina medmänniskor förbättrades och att detta ledde till att de förde sig annorlunda under friluftslivet. eleverna i studien sade att de upplevde att människor var bättre vänner under friluftslivet och att de var hövligare mot varandra. De upplevde också att, både de själva och andra, tenderade att uppvisa sina bästa sidor och förmågor, dessa förstärktes sedan oftast av positiv feedback från gruppen.

Friluftsliv bidrar till en större självkänsla, på samma sätt som annan fysisk aktivitet gör. Aktiviteterna, den sociala interaktionen och samhörigheten har en så pass stor inverkan på eleverna, att de kan sätta in sina erfarenheter i ett större sammanhang. Genom friluftsliv, får eleverna en ökad respekt för varandra och känner lycka över att tillhöra ett sammanhang. Eleverna anser att de lärdomar och upplevelser, som de tillskansat sig genom friluftsliv, kommer att vara användbara i framtiden och att friluftsliv kommer att fortsätta att vara betydelsefullt för dem (Lyngstads & Sæthers, 2021).

Stuhrs m.fl. (2015) studie visar att reflektion, i slutet av en friluftslivslektion, uppskattas av många elever. Under reflektionen får eleverna lov att dela sina tankar kring vad de har gjort, på vilket sätt det har påverkat dem och vad de kan ta med sig till andra delar av livet. Eleverna menade att detta skapade mening, eftersom det behandlar livet och relationer till andra människor.

4.2 Lärarperspektiv

4.2.1 Hälsoperspektiv

4.2.1.1 Emotionella och sociala perspektiv

Lärares attityder till och upplevelser kring friluftsliv är komplexa och det finns många olika åsikter. Många lärare anser att friluftsliv inte bara handlar om att förstå något i teorin, utan att det också bör upplevas. Andra lärare talar om att man, genom att arbeta med friluftsliv i kombination med andra ämnen, kan få mer värdefull tid, där fler elever känner att de får ut något av undervisningen och därmed känner att de utvecklas och inte bara är ute och går i skogen (Allison m.fl., 2012; Mikael, 2018).

Friluftsliv upplevs av en del lärare som något som är svårt att arbeta med, de säger att man inte riktigt vet vad som förväntas av en som lärare och vad man ska lära ut, det är däremot tydligt vad eleverna ska kunna efter. Det ger en förvirring hos lärarna (Mikael, 2018).

Vissa lärare uttrycker att friluftsliv ofta fokuserar på utvecklandet av praktiska förmågor och att relativt lite tid läggs på personlig och social utveckling. De anser att man borde fokusera på självsäkerhet och självkänedom, vilket eleverna kan ta med sig ut i andra delar av livet. (Allison m.fl., 2012).

I dagens samhälle, är många unga beroende av teknologi, både som nöjeskälla och som förnödenhet för att navigera vardagen. Vissa lärare menar att eleverna, på grund av sitt teknologiberoende, behöver lära sig mer om värderingar och karaktär. Det är framför allt detta som friluftslivet bidrar med (Atencio och Tan, 2016).

Många lärare fokuserar sin undervisning på att eleverna ska få möjlighet att utvecklas personligt och socialt. Lärare ser ett stort värde i att ge eleverna möjligheter att vidga sina vyer och de skapar oftast dessa möjligheter genom personligt och socialt lärande. De menar att friluftsliv ger eleverna en möjlighet att utveckla sig själva, sina sociala förmågor och reflektera kring begreppet hälsa. Relationer eleverna emellan, självkänedom och en uppskattning för naturen och miljön, var aspekter som det lades mycket fokus på under tiden som de ägnade sig åt friluftsliv (Allison m.fl., 2012).

I Allison m.fl. (2012) studie framkom det att lärare generellt sett uppskattar och värdesätter friluftsliv. De anser att friluftsliv ger möjlighet för undervisning inom flera områden, som är tillämpbara på livet i allmänhet. Exempel på dessa områden är moral, normer, omdöme och förstånd.

Flera lärare i Atencios och Tans (2016) studie menar att friluftsliv inte bara bör vara längre resor med övernattnig. Det kan likväl vara en dag eller en timme som man vistas i naturen. Genom att bedriva friluftsliv i närområdet, blir det inte en engångsgrej, utan ett återkommande lärtillfälle, där eleverna ges möjlighet att samla på sig erfarenheter, som efter tiden blir till livserfarenheter. Det kan vara så enkelt som en promenad i en park, där man talar om att bevara naturen. Lärarna anser att man inte behöver sitta i en skog, långt bort från civilisationen, för att lära sig att knyta en knut, det fungerar lika väl att göra det på skolgården, i ett intilliggande grönområde eller inne i skolan. Att vistas i den natur som finns i närområdet, menar vissa, kan leda till att eleverna bygger en relation till såväl sitt område som till sitt land (Atencio och Tan, 2016).

En del lärare anser att friluftsliv inte behöver ha ett äventyrselement för att det ska vara fördelaktigt för eleverna. Det kan likväl innebära att man bara vistas i naturen eller att man tar en promenad i parken och reflekterar kring hållbarhet, återvinning, eller hur vi kan bevara vår natur. Friluftsliv handlar om mer än att vara fysiskt aktiv och utveckla praktiska förmågor. Det har också potential att utveckla kunskapen kring miljön (Atencio och Tan, 2016; Allison m.fl., 2012). Mikael (2018) menar att genom att koppla ihop plats-lyhördhet med friluftsliv ser man en förändring hos lärarna där de ser naturen som något som är betydelsefullt utifrån flera olika perspektiv, såsom ekologiskt, historiskt och kulturellt.

4.2.1.2 Fysiska perspektiv

Flera lärarna i studien (Atencio och Tan 2016) menar att det är friluftslivets risker och utmaningar som gör det till ett äventyr, utan risk och utmaning så finns det inget att bemästra, vilket gör att elevernas utvecklingskurva blir relativt låg. Lärarna anser att, att bemästra svåra och riskfyllda situationer är viktiga komponenter för att bygga karaktär, speciellt när det kommer till motståndskraft och tålighet, både fysiskt och psykiskt. Många kopplade detta även till att eleverna lär sig flexibilitet i mötet med naturen. I vardagslivet är det mesta konstant och förutsägbart, men ute i den vilda naturen kan allt hända. Eleverna bör sättas i obekväma och oförutsägbara situationer genom friluftsliv i skolan, eftersom de flesta inte naturligt stöter på dessa.

Enligt Atencio och Tan (2016) anser många lärare att friluftsliv ger eleverna möjlighet att uppleva flera olika typer av fördelaktiga utomhus- och äventyrsaktiviteter, samt att lära sig grundläggande överlevnadstekniker. Eleverna får lära sig överlevnadstekniker, såsom att ta sig fram i svår terräng, sova ute, med lite till inget skydd mot vädret, samt laga mat. Flera av lärarna i studien menade att de obekvämligheter som friluftsliv för med sig, bygger karaktär hos eleverna.

5. Diskussion

5.1 Metoddiskussion

5.1.1 Datainsamling

Våra frågeställningar har ändrats flera gånger både före och efter val av artiklar. Till en början fokuserades det på att bara ta reda på antingen om elever eller lärares uppfattning av friluftsliv. Under sökningen av artiklar valdes det att inkludera både lärare och elever uppfattningar av friluftsliv för att få ett bredare utfall.

Något som var väldigt svårt var att veta vilka sökord som skulle användas. Det valdes att använda flera synonymer av sökorden som valdes för databassökningarna. En brist i forskningsöversikten är där med att mer tid skulle lagts på att välja ut sökord och göra fler pilotsökningar för att se hur många träffar man får vid olika val av sökord. En svaghet är också att flera artiklar handlade om annan utomhusverksamhet som inte är samma sak som friluftsliv. Flera artiklar blev bortvalda för att det inte hade något med skolan eller friluftsliv att göra. Det skulle även gjorts mer specifika sökningar och testat sig fram kring vad för typ av artiklar som kommer upp beroende på vilka ord man väljer. Samt pratat med universitetsbiblioteket och fått tips och hjälp med sökningen. Detta med tanke på att vi fick mellan 332 träffar och där bara mellan 14 artiklar blev lästa i fulltext.

Inklusions- och exklusionskriterierna valdes både före och under tiden sökningarna av artiklar gjordes.

- Att artiklarna inte fick inkludera covid 19 på något sätt. Detta valdes då ett flertal artiklar tog upp distansundervisning i skolan.
- Att inte inkludera lärarstudenter valdes då flertalet artiklar handlade om lärarstudenter men vi valde att bara fokusera på elevers och lärares perspektiv.
- Artikeln fick heller inte vara gjorda före år 2000. Detta då en ju nyare artikel, desto mer relevant och högre trovärdighet till våran artikel översikt.

5.1.2 Databearbetning

Artiklarna som valdes för forskningsöversikten är alla kvalitativa. Detta medför att frågorna som är för kvantitativa artiklar i kvalitetsgranskningen har valts att tas bort från alla artiklarna. Att artiklarna skulle utgå från en kvalitativ undersökning var inte något som bestämts innan utan var något som bara blev. Detta kan ses som en svaghet med forskningsöversikten då ett varierat utbud kan vara bättre i vissa situationer.

Efter att kvalitetsgranskningen var gjord kunde vi se att ett snitt på 10,25 poäng per fråga var antingen 13 eller 14 poäng. Detta ger en hög relevans gentemot forskningsöversikten. Artiklarna har även en hög relevans mot syftet.

5.2 Resultatdiskussion

Forskningsöversiktens syfte var att öka kunskapen kring lärares och elevers attityder till friluftsliv i ämnet idrott och hälsa. Denna diskussionsdel kommer att vara indelad i tre delar, där den första behandlar elevers attityd till friluftsliv, den andra behandlar lärares attityd till

friluftsliv och i den tredje kommer lärares och elevers perspektiv att jämföras för att se vilka likheter och olikheter som finns.

5.2.1 Elevers attityd till friluftsliv

I bakgrunden kan det läsas att enligt "Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet" (2022) ska elever i den svenska skolan få positiva upplevelser av friluftsliv och skapa ett intresse för naturen. Av resultaten i denna forskningsöversikt att döma, är detta något som har goda chanser att lyckas. Merparten av de artiklar som ligger till grund för resultatet hävdar att majoriteten av eleverna har positiva upplevelser av friluftsliv, samt att de själva anser att de har lärt sig många olika saker. Flera studier (Garst m.fl., 2001; Stuhr m.fl. 2015; Lyngstad & Sæther, 2021) antyder att elever anser att de får såväl sociala och mentala, som fysiska verktyg, som de har nytta av i andra delar av livet, genom att bedriva friluftsliv.

Forskningsöversiktens resultat visar att elever och ungdomar anser att friluftsliv bidrar med en lång rad positiva upplevelser, verktyg och förmågor. I flera av studierna i resultatet (Lyngstad & Sæther, 2021; Garst m.fl., 2001; Stuhr m.fl. 2015) framgår det att eleverna anser att de tränar upp sina sociala förmågor genom friluftslivsaktiviteter. Genom att lösa problem ihop, arbeta i grupp och klara diverse utmaningar tillsammans, lär sig eleverna att agera utifrån andra människor och vilken deras egen roll är i gruppen. En studie (Garst m.fl., 2001) visade att ungdomars beteende och uppförande kunde utvecklas till det positiva genom friluftsliv. Eleverna ville uppvisa sina bästa sidor och förmågor inför gruppen och detta tog de sedan med sig till vardagslivet.

I forskningsöversiktens inledning refereras det till Lgr (2022), där det står att eleverna ska utveckla ett intresse för att vara fysiskt aktiva och vistas i naturen. Gehris m.fl. (2010) studie antyder att detta mål uppnås. I studien uttryckte eleverna att friluftsliv motiverade dem till att vara fysiskt aktiva och att det var ett bra alternativ till annan träning.

Det bör nämnas att enligt majoriteten av studierna (Lyngstad & Sæther, 2021; Garst m.fl., 2001; Stuhr m.fl. 2015) som används i resultatdelen, anser eleverna att de positiva effekter som friluftsliv bidrar till, övervägande är emotionella och sociala. Endast i en studie (Gehris m.fl., 2010), talade eleverna om de fysiska aspekterna av friluftsliv.

5.2.2 Lärares attityder till friluftsliv

När det kommer till lärares attityd till friluftsliv, så verkar det finnas två sätt att förhålla sig till friluftsliv. Flera lärare från en av studierna (Atencio och Tan, 2016), i forskningsöversiktens resultat, anser att värdet i friluftsliv framför allt ligger i dess risker, utmaningar och hårda förhållanden. Detta sätt att förhålla sig till friluftsliv har sin grund i att ungdomar i dagens samhälle inte är vana vid tuffa miljöer och oförutsägbara situationer. Genom att utsätta ungdomarna för dessa bygger de karaktär och utvecklas till flexiblare medborgare av samhället.

Det andra sättet som lärare förhåller sig till friluftsliv (Allison m.fl., 2012; Atencio och Tan, 2016; Mikaelis, 2018) handlar mer om det sociala, om vilka minnen som som kan skapas, hur det kan användas för att skapa goda relationer mellan elever och att ge elever möjlighet till att utveckla sin självkännet. Detta sätt att förhålla sig till friluftsliv beskrivs även i

bakgrunden till forskningsöversikten, där Brügge m.fl. (2007) menar att människans möte med naturen ger en djupare dimension av friluftsliv, än enbart det fysiska. Brügge m.fl. (2007) beskriver mötet med naturen som ett möte med sig själv och andra människor utanför ens egen kontroll. Brügge m.fl. (2007) menar att detta skapar meningsfullhet och perspektiv.

En artikel i forskningsöversiktens resultat är något avvikande. I Atencios och Tans (2016) studie talar lärarna om att friluftsliv inte behövde innebära längre resor, eller ens skog och vild natur, istället förespråkar då promenader i parker, friluftslivsrelaterade aktiviteter på skolgården, diskussioner kring hållbarhet, återvinning och hur man kan bevara naturen.

5.2.3 Likheter och olikheter i perspektiv

Den mest slående likheten i lärares och elevers attityd till friluftsliv är att majoriteten verkar anse att det inte är de fysiska aspekterna av friluftsliv som är de viktigaste. I majoriteten av studierna som användes till resultatet, i denna forskningsstudie, vare sig de är från lärares eller elevers perspektiv, lyfts de sociala, emotionella och personliga fördelarna med att vistas i naturen. Åsikten att friluftsliv utvecklar teamwork och förmågan att förhålla sig till en grupp, är vidare likheter mellan elevers och lärares attityder till friluftsliv (Garst m.fl., 2001; Stuhr m.fl. 2015; Lyngstad & Sæther, 2021; Allison m.fl., 2012; Atencio och Tan, 2016; Mikaelis, 2018).

I forskningsöversiktens bakgrund refereras det till Gelter (2010), där han skriver att friluftslivet har genomgått en förändring i hur det ses och hur det brukas. Gelter (2010) skriver att vi idag lever i ett transmodernt samhälle som präglas av personliga upplevelser, erfarenheter och transformationer och hållbarhetstänk. Detta är en kombination av det som han beskriver som det genuina friluftslivet och det postmoderna friluftslivet. Det finns tydliga kopplingar mellan detta sätt att beskriva dagens friluftsliv och för forskningsöversiktens resultat. Både elever och lärare tar upp aspekter med friluftsliv som berör det genuina friluftslivet, såsom det sociala, och något mer spirituella, dock tar de också upp aspekter från det postmoderna friluftslivet där aktiviteter i naturen står som fokus (Lyngstad & Sæther, 2021; Atencio och Tan, 2016; Gehris m.fl., 2010).

Flera av studierna, som hanterade elevers attityd till friluftsliv (Heras m.fl., 2020; Garst m.fl., 2001; Stuhr m.fl., 2015; Lyngstad & Sæther, 2021), tar upp elevers upplevda känslor under friluftsliv. Eleverna beskriver sina upplevelser med ord som; "roligt", "positivt", "oförglömligt", "intressant" och "okej". Detta perspektiv behandlas inte alls i de studier som handlar om lärares perspektiv på friluftsliv. Lärare verkar mer tendera att koncentrera sig på de förmågor och erfarenheter som friluftsliv kan leda till, istället för vilka känslor det väcker hos eleverna. Lärare i Atencios och Tans (2016) studie tog även upp överlevnadsteknik, att bygga karaktär och bemästra riskfyllda situationer, som implikationer med friluftsliv, vilket inte alls nämns av eleverna.

6. Slutsatser och implikationer

Forskningsöversikten visar att både lärare och elever har en positiv attityd till friluftsliv. Båda grupperna anser att det finns många positiva fördelar med friluftsliv, där de mest framstående är de psykiska, sociala och emotionella. De fysiska aspekterna av friluftsliv berörs i mindre utsträckning, men även dessa i ett positivt sammanhang.

I resultatet i forskningsöversikten framstod en viss skillnad i elevers och lärares attityd till friluftsliv där elever tenderar att beskriva det de upplevde och lärde sig med känslor, såsom "roligt", "positivt", "oförglömligt", "intressant" och "okej", medan lärare tenderar att koncentrera sig mer på förmågor.

Denna forskningsöversikt kan leda till att man bedriver mer friluftsliv i skolan. Detta eftersom studien visat att både lärare och elever är positivt inställda till friluftsliv.

Framtida studier bör uppmärksamma dessa frågor och skapa större kunskap kring vad elever och lärare har för attityd till friluftsliv. Vidare vore det intressant att forska kring vilka faktorer som bidrar till elevers och lärares attityd till friluftsliv.

7. Referenslista

Allison, P., Carr, D., & Meldrum, G. (2012). Potential for excellence: interdisciplinary learning outdoors as a moral enterprise. *Curriculum Journal*, 23(1), 43–58.

<https://doi.org/10.1080/09585176.2012.650469>

Andersson, V., & Berntsdotter, T. (2014). Lärares och elevers uppfattningar om fenomenet friluftsliv [Masteruppsats, Uppsala universitet]. Digitala Vetenskapliga Arkivet.

<https://uu.diva-portal.org/smash/get/diva2:725936/FULLTEXT01.pdf>

Atencio, M., & Tan, Y. S. M. (2016). Teacher deliberation within the context of Singaporean curricular change: pre- and in-service PE teachers' perceptions of outdoor education. *Curriculum Journal*, 27(3), 368–386.

<https://doi-org.ezproxy.ub.gu.se/10.1080/09585176.2015.1127843>

Axelsson, Å. (2012). Kapitel om Litteraturstudie. I: M. Granskär, B.Höglund-Nielsen (Red), Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård (s. 203–220). Lund:Studentlitteratur

Backman, E. (2004). Utövar ungdomar friluftsliv?. Svensk Idrottsforskning: Organ för Centrum för Idrottsforskning, 2004(4), 47–53.

Brügge, B., Glantz, M., Sandell, K., & Friluftsförbundet. (2007). Friluftslivets pedagogik : För kunskap, känsla och livskvalitet (3. uppl. ed.). Liber.

Emmelin, L. Fredman, Peter. Lisberg Jensen, Ebba. Sandell, Klas. (2010). *Planera för friluftsliv : natur, samhälle, upplevelser*. Carlssons bokförlag.

Folkhälsomyndigheterna. (u.å.). Friluftsliv för bättre folkhälsa. Hämtad 2023-04-03 från

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/friluftsliv/friluftsliv-for-bättre-folk-halsa/>

Forsberg, C. & Wengström, Y. (2016). Att göra systematiska litteraturstudier: värdering, analys och presentation av omvårdnadsforskning. (4. rev. utg.) Stockholm: Natur & kultur

Fredriksson, L. (2009). Friluftsliv i undervisningen – En studie om hur lärare inom ämnet idrott & hälsa förhåller sig till friluftsliv i undervisningen för grundskolans senare år [Masteruppsats, Växjö universitet]. Digitala Vetenskapliga Arkivet.

<http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:227202/FULLTEXT01.pdf>

Funck, E., & Karlsson, T. (2021). *Handbok för systematiska litteratur- och dokumentstudier inom samhällsvetenskapen*. (Förvaltningshögskolans rapporter; No. 158). Göteborgs universitet, Förvaltningshögskolan.

https://gupea.ub.gu.se/bitstream/handle/2077/67445/gupea_2077_67445_1.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Garst, B., Scheider, I., & Baker, D. (2001). Outdoor Adventure Program Participation Impacts on Adolescent Self-Perception. *Journal of Experiential Education*, 24(1), 41.
<https://doi-org.ezproxy.ub.gu.se/10.1177/105382590102400109>

Gehris, J., Kress, J., & Swalm, R. (2010). Students' Views on Physical Development and Physical Self-Concept in Adventure-Physical Education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 29(2), 146–166.

Gelter, H. (2010). Friluftsliv as slow and peak experiences in the transmodern society. *Norwegian Journal of Friluftsliv*.
<https://www.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2%3A982123&dswid=5226>

Heras, J. Medir, M. R. Salazar, O. (2020). Children's perceptions on the benefits of school nature field trips. *Education*, 48(4), 379-391.
<https://doi.org/10.1080/03004279.2019.1610024>

Jonsson, F., & Serholt, J. (2012). I Alla Väder; En Tidskrifts Bild Av Friluftsliv.
https://gu-se-primo.hosted.exlibrisgroup.com/permalink/f/rmbr1s/46GUB_GUPEA2077/30712

Lundvall, S. (Red.). (2011). Lärande i friluftsliv : Perspektiv och ämnesdidaktiska exempel.
https://gu-se-primo.hosted.exlibrisgroup.com/permalink/f/rmbr1s/46GUB_KOHA1795400

Lyngstad, I., & Sæther, E. (2021). The concept of "friluftsliv literacy" in relation to physical literacy in physical education pedagogies. *Sport, Education & Society*, 26(5), 514–526.
<https://doi.org/10.1080/13573322.2020.1762073>

Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet. (2022). Skolverket.
<https://www.skolverket.se/getFile?file=9718>

Mikaels, J. (2018). Becoming a Place-Responsive Practitioner: Exploration of an Alternative Conception of Friluftsliv in the Swedish Physical Education and Health Curriculum. *Journal of Outdoor Recreation, Education, and Leadership*, 10(1), 3-19.
<https://doi.org/10.18666/JOREL-2018-V10-I1-8146>

Munn, Z., Peters, M., Stern, C., Tufanaru, C., McArthur, A., & Aromataris, E. (2018). Systematic review or scoping review? Guidance for authors when choosing between a systematic or scoping review approach. *BMC Medical Research Methodology*, 18(1), 143.

Naturvårdsverket. (u.å.). Friluftslivets värden. Hämtad 2023-04-03 från
<https://www.naturvardsverket.se/amnesomraden/friluftsliv/friluftslivets-varden/>

Novus. (2016). *Undersökning bland lärare*. Svenskt friluftsliv.
<https://svensktfriluftsliv.se/wp-content/uploads/2017/07/slutrapport-undersokning-bland-idrottslarare.pdf>

Skolinspektionen. (2018). *Kvalitetsgranskning i Idrott och hälsa i årskurs 7-9*.
<https://www.skolinspektionen.se/globalassets/02-beslut-rapporter-stat/granskningsrapporter/kg/2018/idrott-och-halsa/kvalitetsgranskning-av-amnet-idrott-och-halsa-i-arskurs-79.pdf>

Stuhr, P. T., Sutherland, S., Ressler, J., & Ortiz-Stuhr, E. M. (2015). Students' Perception of Relationship Skills during an Adventure-Based Learning Unit within Physical Education. *Australian Journal of Outdoor Education*, 18(1), 27–38.

Sveriges utbildningsradio. (2021). UR Samtiden - Föreläsningar från Linnéuniversitetet Skogsbad - öppna dina sinnen på vid gavel och vara i nuet.
https://gu-se-primo.hosted.exlibrisgroup.com/permalink/f/rmbr1s/46GUB_KOHA2716649

Sörlin, S., & Sandell, K. (2000). *Friluftshistoria : Från "hårdande friluftslif" till ekoturism och miljöpedagogik : Teman i det svenska friluftslivets historia*.
https://gu-se-primo.hosted.exlibrisgroup.com/permalink/f/rmbr1s/46GUB_KOHA931031

8. Bilagor

8.1 En översikt på sökningarna som genomförts

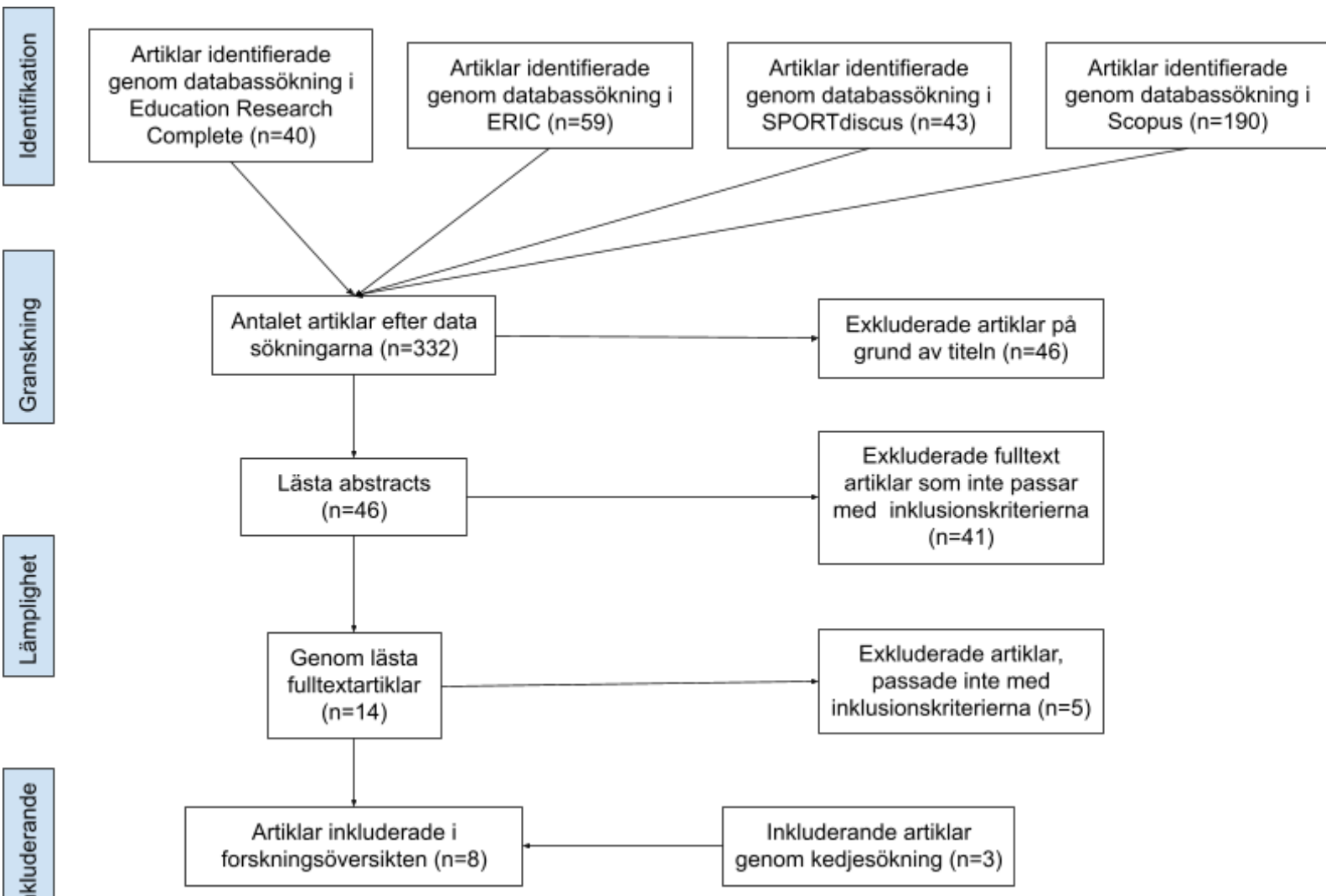
Bilaga 1

Datum	Databas	Sökord/Limits/Booleska operatörer	Antal träffar	Lästa abstracts	Urval
2023-03-12	ERIC	<p>Sökord: Student* OR Child* OR Adolescence OR Adolescent OR teenage* OR Teacher* AND friluftsliv OR "Outdoor education" OR "Adventure Education" AND "Idrott och Hälsa" OR pe OR "Physical education" AND perspectives OR views OR perceptions OR attitudes OR opinion NOT covid-19 or coronavirus or 2019-ncov or sars-cov-2 or cov-19 or pandemic</p> <p>Limits: Peer reviewed, English, Academic journals, published date: 20000101-20230228</p>	59	15	5
2023-03-12	Sportdiscus	<p>Sökord: Student* OR Child* OR Adolescence OR Adolescent OR teenage* OR Teacher* AND friluftsliv OR "Outdoor education" OR "Adventure Education" AND "Idrott och Hälsa" OR pe OR "Physical education" AND perspectives OR views OR perceptions OR attitudes OR opinion NOT covid-19 or coronavirus or 2019-ncov or sars-cov-2 or cov-19 or pandemic</p> <p>Limits: Peer reviewed, English, Academic journals,</p>	43	12	6

		published date: 20000101-20230228			
2023-03-12	Education Research Complete	<p>Sökord: Student* OR Child* OR Adolescence OR Adolescent OR teenage* OR Teacher* AND friluftsliv OR "Outdoor education" OR "Adventure Education" AND "Idrott och Hälsa" OR pe OR "Physical education" AND perspectives OR views OR perceptions OR attitudes OR opinion NOT covid-19 or coronavirus or 2019-ncov or sars-cov-2 or cov-19 or pandemic</p> <p>Limits: Peer reviewed, English, Academic journals, published date: 20000101-20230228</p>	40	4	1
2023-03-23	Scopus	<p>Sökord: Student* OR Child* OR Adolescence OR Adolescent OR teenage* OR Teacher* AND friluftsliv OR "Outdoor education" OR "Adventure Education" AND perspectives OR views OR perceptions OR attitudes OR opinion NOT covid-19 or coronavirus or 2019-ncov or sars-cov-2 or cov-19 or pandemic</p> <p>Limits: Peer reviewed, English, Academic journals, published date: 20000101-20230228</p> <p>Booleska:</p>	190	15	2
2023-03-28		Kedjesökning			2

8.2 Flödesschema

Bilaga 2



8.3 Bedömningsmall för att mäta studiens kvalitet för artiklarna

Bilaga 3

1. Är hypoteser, syfte och/eller eventuella frågeställningar klart beskrivna?

Ja
Nej

Eventuell kommentar:

2. Är problemet och rationalen för studien tydligt beskrivet?

Ja
Nej

Eventuell kommentar:

3. Är väsentliga begrepp definierade?

Ja
Nej

Eventuell kommentar:

4. Kvalitativ artikel: Får vi kunskap om forskarens förförståelse/perspektiv?

Ja
Nej

Eventuell kommentar:

5. Var urvalsstrategin lämplig med tanke på syftet?

Ja
Nej

För att svara ja bör det framgå tydligt varifrån undersökningsgruppen valdes, vilka som valdes och varför samt hur de valdes ut och varför? Tydliggörs eventuella inklusions- och exklusionskriterier?

Eventuell kommentar:

6. Kvantitativ artikel: Framgår det tydligt utifrån vilka grunder urvalets storlek bestämdes?

Ja
Nej

Eventuell kommentar:

7. Är egenskaperna/karaktäristika hos de deltagare som ingår i studien tydligt beskrivet?

Ja
Nej

Eventuell kommentar:

8. Interventionsstudie: Är försökspersonerna randomiserade till interventionsgrupp(er)?

Ja
Nej
Oförmögen att avgöra

Eventuell kommentar:

9. Interventionsstudie: har interventionen (programmet/en ny form av undervisning etc.) som ska jämföras beskrivits tydligt?

Ja
Nej

Eventuell kommentar:

10. Har studien använt en adekvat datainsamlingsmetod?

Ja

Nej

Eventuell kommentar:

11. Har vilken typ av instrument som använts (ex enkäter, intervjuguider och observationsscheman) samt tillvägagångssättet vid datainsamlingen tydligt beskrivits?

Ja

Nej

Eventuell kommentar:

12. Är den redovisade analysmetoden lämplig?
De metoder som används måste vara lämpliga för data.

Ja

Nej

Eventuell kommentar:

13. Har etiska aspekter beaktats?

Ja

Nej

Eventuell kommentar:

14. Är de viktigaste resultaten av studien tydligt beskrivna?

Ja

Nej

Eventuell kommentar:

15. Svarar resultatet mot syftet?

Ja

Nej

Eventuell kommentar:

16. Har man tagit hänsyn till eventuella bortfall i resultatet?

Om antalet deltagare som "droppat av" (bortfallet) inte har redovisats, bör man svara att man är oförmögen att avgöra

Ja
Nej
Oförmögen att avgöra

Eventuell kommentar:

17. Är resultaten praktiskt relevanta?

Ja
Nej

Eventuell kommentar:

8.4 Artikelöversikt

Bilaga 4

Författare, Publikations år	Design	Syfte	Metod	Urval	Slutsats	Studiekvalitet
Allison, P. Carr, D. Maldrum, G (2012)	Kvalitativ	Syftet är att utforska lärares värderingar, övertygelser och förståelser om utomhusundervisning.	Metoden genomfördes genom besök på skolor och ungdomscenter. Där man väckte en diskussion genom olika artiklar om utomhusundervisning.	Lärare på två grundskolor, två gymnasieskolor och ett ungdomscenter. Mellan 6-12 lärare vid varje besök. Land: Skottland	Outdoor learning bör bedrivas ämnesöverskridande, för att utveckla eleverns övergripande kunskaper och förmågor, vilket leder till en meningsfullhet i undervisningen.	10 av 13
Atencio, M. Tan, Y.S.M (2016)	Kvalitativ, Tvärsnitt	Syftet är att undersöka lärares syn på utomhusundervisning.	Startfrågor för att få lite grundläggande information för att några stycken sedan genomgår en intervju.	Nuvarande lärare i idrott och hälsa samt före detta idrottslärare totalt 200 st. (86 Nuvarande lärare och 116 dåvarande lärare). Land: Singapore	Med hjälp av lärares syn på utomhusundervisning har man kunnat sammanskriva en ny läroplan inom området som kan hjälpa lärare i framtiden.	8 av 14
Garst, B. Scheider, I. Baker, D. (2001)	Kvantitativ, kvalitativ	Syftet är att undersöka hur friluftsliv påverkar självkänslan hos ungdomar och huruvida ungdomarna tog med sig sina erfarenheter till vardagen.	Den kvantitativa metoden bestod av ett frågeformulär innan resan, ett frågeformulär direkt efter resan och ett frågeformulär fyra månader efter resan. Den kvalitativa metoden bestod av deltagarnas observationer, ledarnas anteckningar, samt intervjuer både direkt efter resan och fyra månader efter.	Ungdomar från storstäder i sydöstra USA, som var medlemmar i ett ungdomscenter. Totalt 58 ungdomar.	Erfarenheter från friluftsliv kan bidra med positiva förändringar hos deltagarna, och kan ge dem verktyg att använda sig av i vardagen.	11 av 14

Gehris, J. Kress, J. Swalm, R. (2010)	Kvalitativ, Tvärsnitt	Syftet är att få elevers syn och observationer kring utomhusunder visning.	Metoden bestod av 18 lektioner där de skulle genomföra aktiviteter med en avslutande diskussion med fokus på klättring.	27 elever i 15-16 årsåldern. (17 killar och 10 tjejer). Land: USA	Slutsatsen är att eleverna upplevde att friluftsliv tränade hela kroppen, de tyckte det var roligt och att det hjälpste och skulle komma att hjälpa dem att vara aktiva.	10 av 13
Heras, R. Medir, M. Rosa. Salazar, O. (2019)	Kvalitativ, Tvärsnitt	Syftet med studien var att se vilka åsikter barn har om studiebesök. Samt vilka uppfattningar eleverna har kring utomhusaktivit eter.	Metoden som användes i studien var att åka på en utflykt för att efter det göra intervjuer i mindre grupper.	22 elever i åldern 11–12 år. (12 tjejer och 10 killar). Land: Spanien	Slutsatsen resulterade i att eleverna fick en god och positiv inläring under utflykten. Detta trots att vissa elever tyckte det var jobbigt och skadade sig under dagen.	11 av 13
Lyngstad, I. Sæther, E. (2021)	Kvalitativ	Syftet är hur man kan få in friluftsliv i "physical literacy" samt hur det kan gynna att få in natur- och friluftsliv perspektiv.	En gymnasieklass åkte på friluftslivsresor.	En gymnasieklass som läser friluftsliv. Land: Norge	Friluftslivs literacy är något som ökar identitetsbildning, självkänsla och självförtroende vilket främjar "physical literacy". Resorna visar även på att de är en bra träningsarena som ger möjlighet att utveckla kamratskap, medverkan och demokratis principer.	10 av 13
Mikaels, J. (2018)	Kvalitativ Longitudin ell	Studiens syfte var att undersöker potentialen hos platsanpassad pedagogik inom friluftsliv.	I studien används metoderna preworkshop-int ervjuer, uppföljningsinter vjuer, individuella workshopreflekti oner och forskarjournal.	8 Idrottslärare för årskurs 7–9 och var med på Idrotts- och hälsokonvention i Stockholm, 2014. Land: Sverige	Slutsatsen är att en platsanpassad pedagogik kan öppna upp nya och innovativa sätt att arbeta inom skolbaserat friluftsliv.	12 av 14

Stuhr, P. T. Sutherland, S. Ressler, J. Ortiz-Stuhr, E. (2015)	Kvalitativ, Longitudin ell	Syftet med studien är att studera Adventure Based Learning (kan likställas med friluftsliv) utifrån ett socialt och emotionellt perspektiv.	15 lektioner med 10 minuters diskussion efter lektionen. Dagbok varje vecka, intervjuer i grupp och enskilda intervjuer.	94 elever i högstadieåldern. Land: Australien	Eleverna upplevde friluftslivsaktiviteterna som meningsfulla. Friluftsliv har en positiv inverkan på elevers sociala förmåga.	10 av 13
--	----------------------------------	---	--	--	---	----------