

# Allemansrättens dag i skolan

Webbinarium 7 maj 2024



 Svenskt  
Friluftsliv



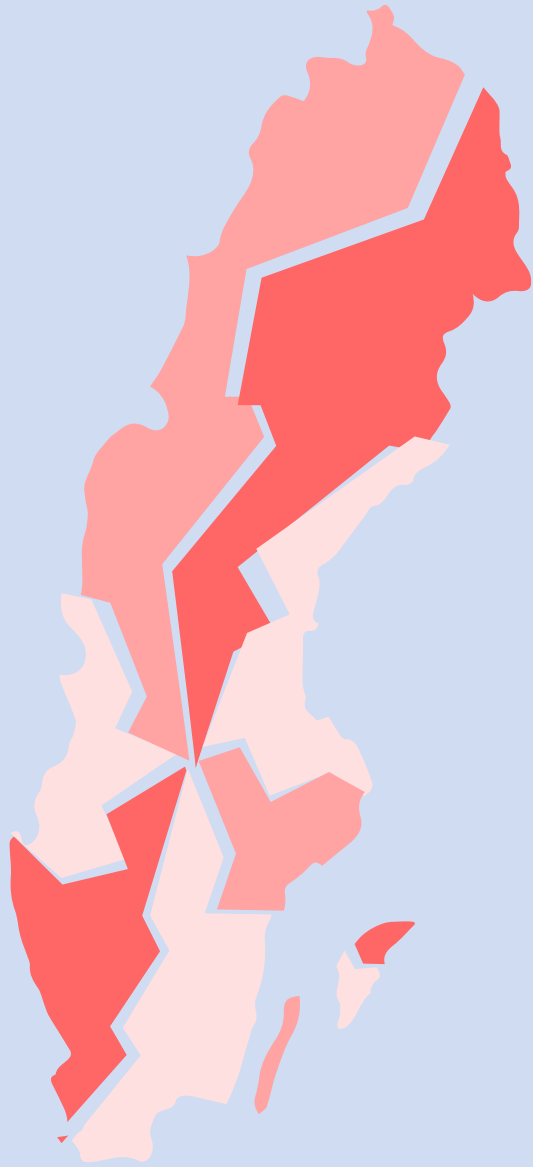


# Välkommen – dagens agenda

1. Välkomna – presentation av Svenskt Friluftsliv och Generation Pep
2. Introduktion – Allemansrättens dag 20 september
3. Fördelar med utomhusundervisning och vikten av kunskap om allemansrätten
4. Utbildningsmaterial enligt läroplanen. Sanna Ameln, Svenskt Friluftsliv
5. Case – Klassdraget. Hanna Eriksson, Sportfiskarna
6. Till en lärare från en annan – inspiration. Malin Gustafsson @uteklassrummet
7. Kom igång – Pepskolan, Marie Harding, Generation Pep
8. Hur kan skolan bli en del av allemansrättens dag?
9. Avslut



Vi vill att Sverige ska må bättre



Vi vill att hälsa  
ska vara jämlik.  
Idag är det inte så.

# Gapet växer.

Och med det påverkas våra möjligheter  
**till ett långt och hälsosamt liv.**

Grundades

# 2016

genom ett initiativ av  
Kronprinsessparet och en rad  
sammansatta aktörer



MARCUS OCH AMALIA  
WALLENBERGS



CS STIFTELSE  
FÖR NÄSTA GENERATION

Carl Bennet AB

Axfood



feelgood



GÖTEBORGS  
UNIVERSITET



Karolinska  
Institutet



Folkhälsomyndigheten



Myndigheten för  
delaktighet

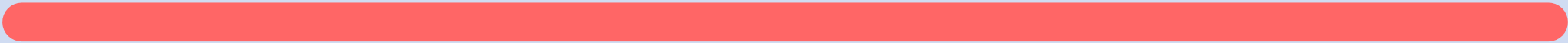


Livsmedelsverket



LULEÅ  
TEKNISKA  
UNIVERSITET

Alla barn och unga i  
Sverige ska ha möjlighet  
och viljan att leva ett  
aktivt och hälsosamt liv





**Kunskaps-  
spridning**



**Påverkan**



**Vägledning**



**Samverkan**



+600

Organisationer

+2100

Unika skolor

+2000

Unika förskolor

+40

Initiativ



# Svenskt Friluftsliv

Visionen **Mer friluftsliv för alla** tar sin utgångspunkt i att sänka trösklarna och att tillgängliggöra det organiserade friluftslivet för alla.

Svenskt Friluftsliv verkar för att skapa de bästa förutsättningarna för friluftslivet i Sverige. Som en av Sveriges största folkrörelser är vi friluftslivets talesperson och företrädar 28 ideella friluftsförbund, som tillsammans har närmare två miljoner medlemskap.

Friluftslivet är en rörelse som tar ett betydande samhällsansvar. Vi förbättrar folkhälsan, stärker samhällsekonomin med målet att fler människor ska ha möjlighet att utöva ett aktivt friluftsliv.



# Allemansrättens dag

Allemansrättens dag är ett samverkansprojekt för att säkra allemansrätten för kommande generationer genom att säkerställa kunskap om allemansrätten bland barn och unga.

## Aktiviteter

- Friluftsgesällskapet arrangerar aktiviteter över hela landet
- Kommuner, företag och andra aktörer uppmärksammar dagen
- Informationskampanjer i sociala medier
- Pressmeddelanden och debattartiklar
- Uppvakning av politiker, beslutsfattare och media
- Kronprinsessparets vandring med Generation Pep

#allemansrättsdag



*Alla barn i Sverige ska ha grundläggande kunskaper om allemansrätten, ett rikt naturliv och en god fysisk och psykisk hälsa.*



# Fördelar och kunskap

Vi vet att ett av hindren för att ge sig ut i svenskt natur är att man inte har tillräcklig kunskap. Att ge barn möjlighet att lära sig om allemansrätten i skolan skapar jämlika förutsättningar för fler att röra på sig mer i naturen.

## Fördelar med utomhusundervisning

- Ökar inlärning och arbetsminne
- Förbättrar koncentrationen
- Bidrar till personlig och social utveckling
- Förbättrar hälsan och välbefinnandet
- Ökar fysisk aktivitet och motivation

## Utomhusvistelse bidrar också till

- Ökad aptit
- Bättre sömn
- Förbättrad motorik
- Ökad miljömedvetenhet



*Citat från läroplanen.*



# Utbildningmaterial

Många friluftsgesällskaper tar fram utbildningsmaterial som följer läroplanen för allemansrätten. På både roliga sätt och med pedagogiska grepp är materialet anpassat för undervisning.

- [Naturvårdsverkets tipspromenad – Det är lätt att göra allemansrätt](#)
- [Spelet om allemansrätten från Friluftsrådet](#)
- [Svenska Turistföreningens Allemansrättsskola](#)
- [Generation Pep:s allemanspepp](#)
- [Svenskt Friluftslivs filmer med handledning](#)
- [Birdlife – Naturuppdraget](#)
- [Allemansrättsskolan från Svenska Turistföreningen](#)
- [Sportfiskarnas filmer om allemansrätten och fiske](#)

[Fler exempel finns på skolportalen](#)

1

DET ÄR LÄTT ATT GÖRA  
allemansrätt

NATUR  
VÅRDS  
VERKET

Allemansrätten är en unik möjlighet som gör att vi kan röra oss fritt i naturen. Vi gör allemansrätt när vi visar hänsyn till djur, natur, markägare och de vi möter i naturen. Motsvarigheter till allemansrätten finns...

1 I hela världen

X I alla EU-länder

2 I några få länder

Allemansträtten - Laga mat över öppen eld

Sportfiskarna  
13 200 prenumeranter

Prenumerera

47

Dela

FRILUFTSFRÄMJANDET

SPELET OM ALLEMANSRÄTTEN

Ett rikare liv med naturen

SPELA

CHANGE LANGUAGE:  
ENGLISH | SOOMAAHI | العربية

SVENSKA TURISTFÖRENINGEN

ALLEMANSRÄTTSSKOLAN

Inte störa – inte förstöra

Håll koll på din hund när ni är ute i naturen. Hunder känner tyvärr inte till allemansrätten.

Ta med dig allt skräp när du går hem så skadas inte naturen.

Gå inte för nära någons hus. Kan du titta in genom fönstret är du på tok för nära.

Du får plocka blommor, bär och svamp, men se upp med flyttiska och giftiga sorter!

Var försiktiga när ni eldar i naturen. Släck och städa efter er.

Basta bara där det är okej. Allt vatten uppskattar inte sitt bad!

Ser du denna symbol är det viktigt att du tittar på skyltarna vad du får och inte får göra.

Naturuppdraget



# Klassdraget

*- Fiske & Friluftsliv på skoltid!*





- 180 000 elever sedan 2007
- 2023: 17 500 elever, 230 skolor
- Genomförs av:
  - Anslutna fiskeföreningar
  - Pedagoger som gått våra fortbildningar
    - "Mer friluftsliv i skolan"
    - Regionala fortbildningar
- Pimpel och mete



*Mer info och anmälan till  
"Mer friluftsliv i skolan"*



## Upplägg

- Heldag/Halvdag med fiske i fokus
- Skola/förening ansöker om spön
  - Spöna behålls av förening/skola för framtida genomförande
- Eleverna får "Fiskehandboken"
- Alla deltagande klasser är med i utlottning av en klassresa med friluftsnaturfokus.





# Moment


- Säkerhet vid vatten
- Fiskeregler
- Hur fiskar man?
- Hur hanterar man fisken?
- Allemansrätten





TA MED DIN SKOLKLASS UT PÅ EN  
HELDAG MED FISKE OCH FRILUFTSLIV  
ETT INSPIRATIONSKOMPENDIUM FÖR KLASSDRAGET



 SportFiskarna

- För mer information kontakta:
- *Hanna Eriksson, Nationellt ungdomsansvarig*
- [hanna.eriksson@sportfiskarna.se](mailto:hanna.eriksson@sportfiskarna.se)
- 073-710 66 40

Scanna QR-koden för att  
komma till ansökan på vår  
hemsida!



# Uteklassrummet

Att lära i rörelse



# Att lyckas med utomhusundervisning

- **Förberedelse**

- *Välj en plats.*
- *Vad ska vi göra? Varför ska vi göra det?*
- *Vad behöver vi för material?*
- *Vem ska arbeta med vem?*

- **Rutiner**

- *Börja och sluta alltid på samma sätt.*

- **Börja smått**

- *övningar i ring för att hålla ihop gruppen alt. olika typer av promenader i par.*
- *testa en övning som ni lika gärna kunnat göra inomhus t.ex. presentera en bok.*
- *ha utelektion i anslutning till rast.*
- *håll gruppen nära.*



# Utehacks

-gör det enkelt



# Varför utomhusundervisning?

- Fler sinnen aktiveras och vi lär oss mer
- Ökad koncentration
- Samarbete
- Respekt för naturen
- Bra för hälsan (vi når alla barn!)



# Allemansrätten

- **Sant eller falskt** (Naturhistoriska riksmuseet)

NATURHISTORISKA RIKSMUSEET

Vad får jag och vad får jag inte göra i naturen?

	Jag	Harj
1. Jag får jaga.		
2. Jag får slå bär och svamp.		
3. Jag får slå bär och svamp i skogen.		
4. Jag får slå bär och svamp i skogen om det är ett skyddat område.		
5. Jag får slå bär och svamp i skogen om det är ett skyddat område om jag har tillstånd.		
6. Jag får slå bär och svamp i skogen om det är ett skyddat område om jag har tillstånd om jag har tillstånd.		
7. Jag får slå bär och svamp i skogen om det är ett skyddat område om jag har tillstånd om jag har tillstånd.		
8. Jag får slå bär och svamp i skogen om det är ett skyddat område om jag har tillstånd om jag har tillstånd.		
9. Jag får slå bär och svamp i skogen om det är ett skyddat område om jag har tillstånd om jag har tillstånd.		
10. Jag får slå bär och svamp i skogen om det är ett skyddat område om jag har tillstånd om jag har tillstånd.		
11. Jag får slå bär och svamp i skogen om det är ett skyddat område om jag har tillstånd om jag har tillstånd.		
12. Jag får slå bär och svamp i skogen om det är ett skyddat område om jag har tillstånd om jag har tillstånd.		
13. Jag får slå bär och svamp i skogen om det är ett skyddat område om jag har tillstånd om jag har tillstånd.		
14. Jag får slå bär och svamp i skogen om det är ett skyddat område om jag har tillstånd om jag har tillstånd.		
15. Jag får slå bär och svamp i skogen om det är ett skyddat område om jag har tillstånd om jag har tillstånd.		

- **Tipspromenad** (Naturskyddsföreningen)



- **36-leken** (Finlands svenska 4H)



Exempel på sidfottext

20XX-02-01

*”Säg till mig och jag  
glömmer. Lär mig  
och jag kommer  
ihåg. Involvera mig  
och jag lär mig.”*

Benjamin Franklin



# Pep Skola

Marie Harding  
Generation Pep  
[marie@generationpep.se](mailto:marie@generationpep.se)



# Pep Skola

Ett kostnadsfritt evidensbaserat digitalt stöd till alla skolor som vill att fysisk aktivitet och hälsosamma matvanor ska vara en naturlig del av skoldagen.

**Vad säger läroplanen för  
skolan, Lgr22?**

Skolan är en stor och naturlig del av de allra flesta barns och ungdomars vardag och ska enligt läroplanen ”sträva efter att erbjuda alla elever **daglig fysisk aktivitet** inom ramen för hela skoldagen”.

”Vidare ska undervisningen bidra till en förståelse för hur **fysisk aktivitet kan påverka hälsa och välbefinnande.**”





Kostnadsfritt &  
digitalt metodstöd



Kunskap & vägledning



Konkreta lösningar



Inspirationsbank




Certifiering

2021-06-01

Dölj 

## Nu är det dags att skapa handlingsplaner!

### Fysisk aktivitet




Aktivaste raster

[Handlingsplan](#)



Fysisk aktivitet som en naturlig del i undervisningen


[Handlingsplan](#)



Fysisk aktivitet i anslutning till skoldagen


[Handlingsplan](#)

### Hälsosamma matvanor




Skolmältiden som ett pedagogiskt verktyg

[Handlingsplan](#)




Näringsriktig mat i skolan

[Handlingsplan](#)

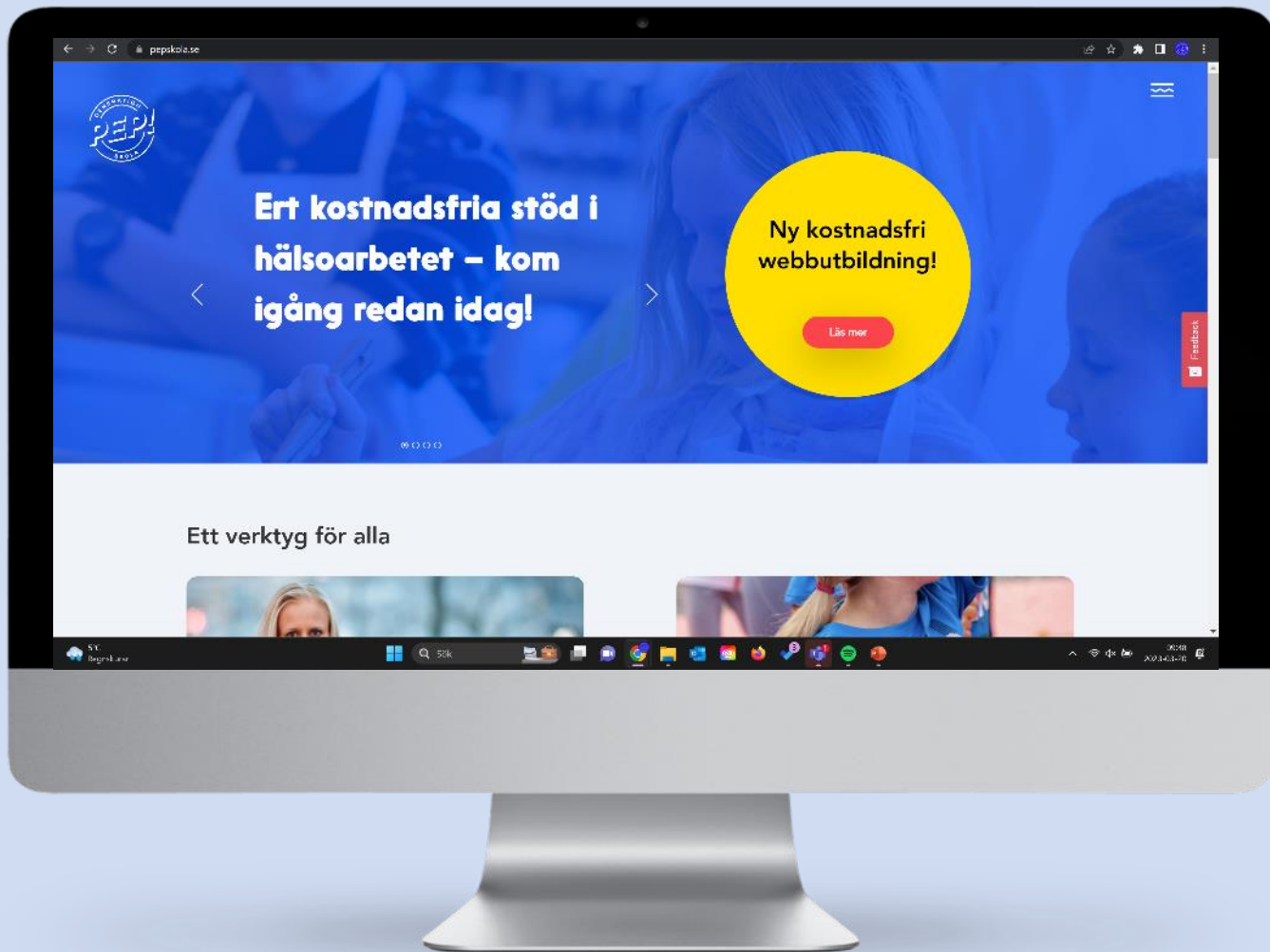


Trivsamma skolmältider

[Handlingsplan](#)

 Fyll i handlingsplan för varje område

 Ditt snitt är: 2.7/4.0



## FÖRSLAG PÅ LÖSNINGAR

Som inspiration inför ert arbete har vi valt ut några förslag på lösningar för detta område. Dessa baseras på erfarenhet och till viss del forskning och sammanfattar områdets möjligheter. Använd förslagen som de är eller prata ihop er och anpassa dem efter er skola.



INFÖR REGELBUNDA  
RÖRELSEPAUSER



SVARA GENOM ATT RÖRA SIG



INFÖR UTMOMHUSLEKTIONER

## HANDLINGSPLAN

Nu är det dags att skapa er handlingsplan. Beskriv vilka aktiviteter ni vill genomföra för att bli bättre, eller motivera hur ni uppfyller kriterierna om ni skattat full pott.

1

Har skolan rörelsepauser under lektionstid?

Läs mer



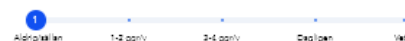
Skapa handlingsplan för hur ni ska uppfylla kriterierna!

Spara

2

Har skolan inkluderat fysisk aktivitet i undervisningen under lektion?

Läs mer



Skapa handlingsplan för hur ni ska uppfylla kriterierna!

Spara

3

Planerar och följer skolan upp aktiviteter för fysisk aktivitet?

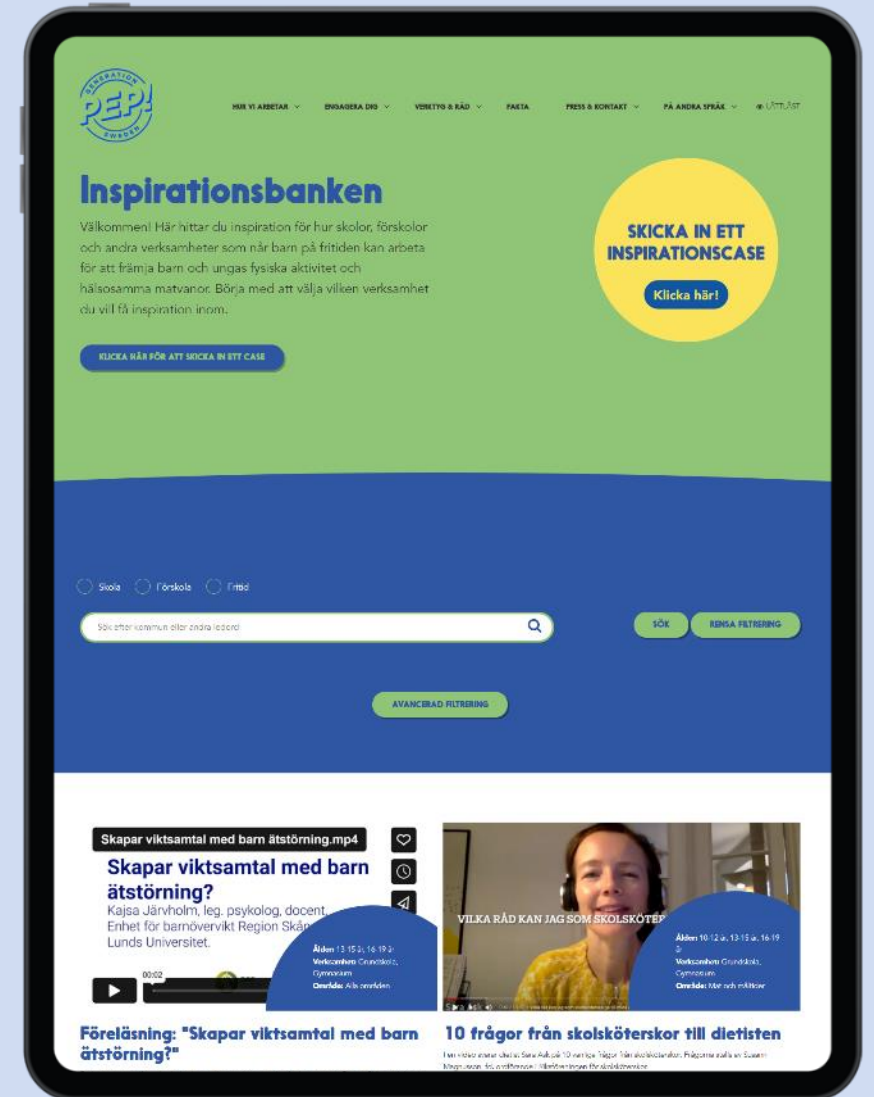
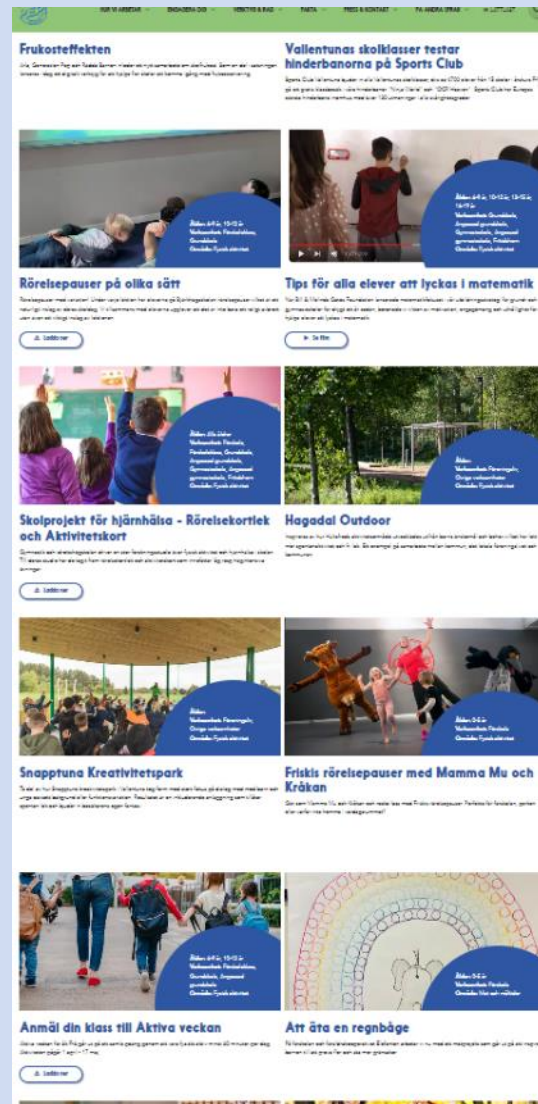
Läs mer



Skapa handlingsplan för hur ni ska uppfylla kriterierna!

# Inspirationsbanken

- Konkreta tips och case
- Filtrera efter Pep Skolas 6 områden
- Möjlighet att skapa egna case






2023-06-21

Dölj

## Nu är det dags att skapa handlingsplaner!

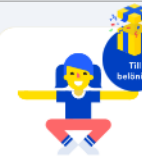
### Fysisk aktivitet



Till belöning

Aktiva raster


Klar



Till belöning

Fysisk aktivitet som en naturlig del i undervisningen

Klar

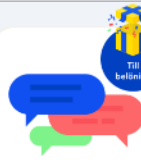


Till belöning

Fysisk aktivitet i anslutning till skoldagen

Klar


### Hälsosamma matvanor



Till belöning

Skolmältiden som ett pedagogiskt verktyg

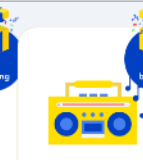
Klar



Till belöning

Näringsriktig mat i skolan

Klar



Till belöning

Trivsamma skolmåltider

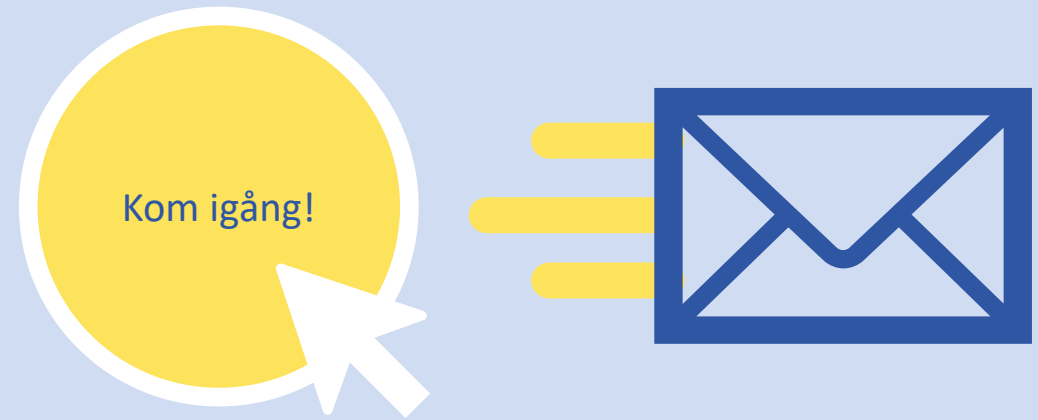
Klar

Fyll i handlingsplan för varje område

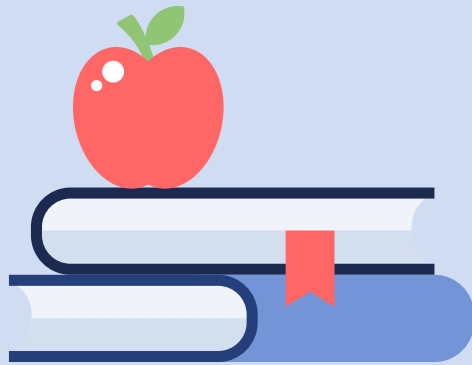
Ditt snitt är: 4.0/4.0

# Första steget

- Börja med att registrera skolan på [www.pepskola.se](http://www.pepskola.se)
- Ett bekräftelsemail skickas ut med en unik länk till plattformen
- Länken är samma för alla och kan delas med kollegor
- Denna länk behåller ni från år till år



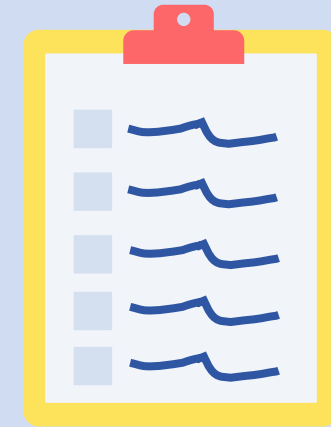
# Hur kommer man igång?



Skatta ert nuläge



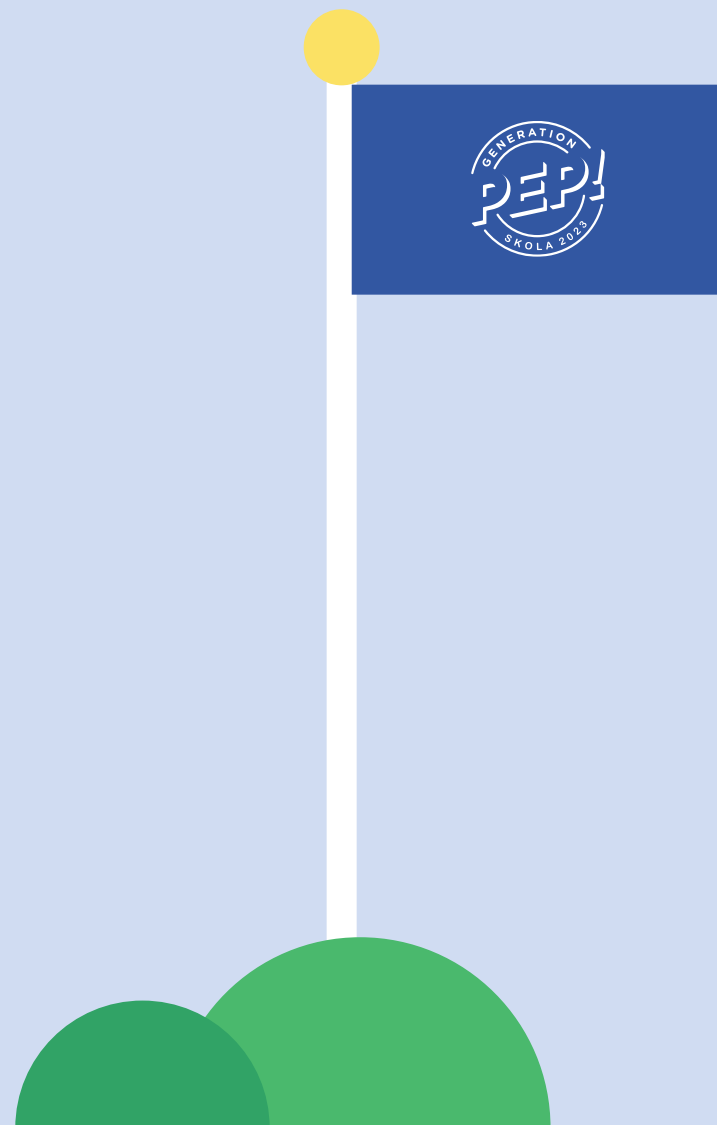
Få inspiration och lösningsförslag



Skapa handlingsplaner

# Certifierad Generation Pep Skola

- Lyfta förebilder
- Hög skattning inom alla områden
- Handlingsplaner ifyllda
- Gedigen granskningsprocess
- Diplom, flagga, fira tillsammans!





07 jun 2021

## Ny Pep Park invigd i Göteborg



31 maj 2021

## Runbackaskolan, F-9, är en certifierad Generation Pep Skola



31 maj 2021

## Västerstrandsskolan, F-6, är en certifierad Generation Pep Skola



# Aktiviteter i skolan

Att fira allemansrättens dag handlar om låga trösklar och utifrån egna förutsättningar.

## Hela dagen

Arrangera en friluftsdag 20 september.

Ta hjälp av en friluftsförbund som håller i en aktivitet eller delar av undervisningen.

Eller använd material som är anpassat efter skolplanen.

## En del av dagen

- Förlägg en lektion utomhus
- Ha rörelsepaus utomhus
- Ät lunch eller mellis på skolgården
- Arrangera en tipspromenad om allemansrätten på rasten
- Delta i A-kampanjen

## Lyft dagen

- Uppmärksamma dagen på morgonsamlingen
- Lyft dagen i skolans sociala medier
- Låt barnen utmana sina föräldrar i en quiz om allemansrätten som ni gjort på lektionen.

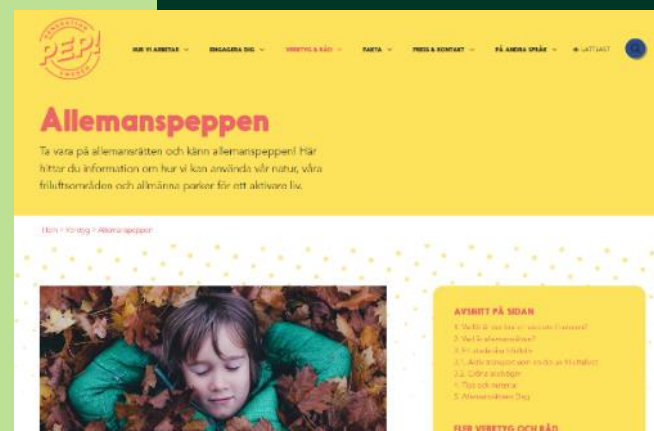
*Bara fantastin sätter gränser.*



# Tack för att ni har lyssnat!

## Nyttiga länkar

- [Om allemansrättens dag – Svenskt Friluftsliv](#)
- [Om allemansrättens dag i skolan och A-kampanjen](#)
- [Allemanspeppen – Generation Pep](#)
- [Det är lätt att göra allemansrätt – Naturvårdsverket](#)
- [Skolportalen – luftenarfri.nu](#)
- [Mer friluftsliv i skolan – Naturskyddsföreningen m.fl.](#)
- [@uteklassrummet på Instagram](#)



## Kontakt

**Sanna Ameln, Svenskt Friluftsliv**  
**Om Allemansrättens dag**  
[sanna.ameln@svensktfriluftsliv.se](mailto:sanna.ameln@svensktfriluftsliv.se)

**Henriette Stahle, Generation Pep**  
**Om Allemansrättens dag**  
[henriette@generationpep.se](mailto:henriette@generationpep.se)

**Marie Harding, Generation Pep**  
**Om Pep Skola**  
[marie@generationpep.se](mailto:marie@generationpep.se)

