

Må bra i naturen – att arbeta förebyggande för en god psykisk hälsa hos barn och unga

När vi vistas i naturen skapar det positiva effekter för hälsan, främjar fysisk aktivitet och social samvaro. Med det som utgångspunkt har Friluftsrämjandet Region Syds verksamhet utvecklats med metoder som utgår från naturens positiva påverkan på den psykiska hälsan.

Under 2023-2026 tar vi fram metoden Må bra i naturen i samverkan mellan Friluftsrämjandet Region Syd och Region Skånes insats Sätt Skåne i rörelse. Här vill vi utforska hur Friluftsrämjandets friluftserbjudanden kan vidareutvecklas med metoden Må bra i naturen och därmed bidra till ökad fysisk aktivitet och social gemenskap för barn och unga.

Utbildning Må bra i naturen

Vi utbildar personal som möter barn och unga i skolan eller på fritidsgården men det kan vara i fler sammanhang som familjecentraler.

Under utbildningen visar vi hur man skapar möten och undervisning utomhus med friluftskunskap som den röda tråden samt med närmiljön och naturen som resurs. På ett väldigt konkret sätt visar vi hur man förbereder sig för att gå ut och hur man skapar en lektion eller en aktivitet utomhus. Där vi använder olika friluftstekniker och rörelse som en del av lektionen och aktiviteten.

I utbildningen ingår moment som metodkunskap om Må bra i naturen, natur och miljö, hälsa och rörelse samt friluftsliv och friluftsteknik. Du behöver inte vara en van friluftsutövare för att gå utbildningen då metoden bygger på att det ska vara enkelt att ge sig ut i naturen.

Må bra i naturen kan bidra till positiva hälsofrämjande effekter som:

- naturkontakt
- fysisk aktivitet
- minskad stress
- social samvaro
- sammanhang



Må bra i naturen - utbildningen

Större utbildning som skolor i Skåne kan anmäla sig till

Den riktar sig till personal som arbetar i skolan. Efter utbildningen bjuder vi in till en gemensam digital nätverksträff där skolorna får hjälp med att komma igång och kan hjälpa samt inspirera varandra hur man kan arbeta vidare med Må bra i naturen.

Ute i verksamheterna

Vi erbjuder riktade utbildningar ute på på skolor och i andra verksamheter där utbildningarna är 3-4 timmar långa och kan med fördel vara en del av en studiedag eller ersätta ett en planerings- eller ett eftermiddagsmöte. Här erbjuds man en uppföljning som kan vara en fördjupning eller att vi finns med och planerar samt gemensamt utför en lektion eller en aktivitet tillsammans.



Fortbildningar

Fortbildningar som Lek och rörelse, Hållbar matlagning på stormkök, Skapa i naturen, Friluftsteknik 2.0 och Upplevelsebaserat lärande är några av alla fortbildningar som vi har erbjudit under året.

Några citat från vårens och höstens pilotutbildningar:

Är det så här enkelt att undervisa utomhus.

Går härifrån med ett lugn.

Dagen gav kraft till nya tankar.

Väldigt inspirerande och så härligt att få komma ut i naturen med hälsan i fokus!

Gillade verkligen det här med att använda naturens ljud och intryck för att gå in i sig själv.

Det är väldigt givande att få diskutera arbetssätt och idéer med varandra.

Kontaktperson och projektledare

Lovisa Cederström

Friluftsförbundet Region Syd

Mobil: 0730-827697

Mail: lovisa.cederstrom@friluftsforamjandet.se



Må bra i naturens
hemsida

