# Tips för att integrera friluftsliv i gymnasiets läroplan

Denna PDF är avsedd att inspirera och vägleda gymnasielärare att effektivt integrera friluftsliv i sitt ämne, på ett sätt som stöder läroplanens mål och främjar en holistisk utbildningsupplevelse för eleverna.

## Koppling till läroplanens mål

### 1. Fysisk och mental hälsa

- Relevanta mål: Främja hälsosam livsstil och mental välbefinnande.
- Friluftsaktiviteter: Aktiviteter som kajakpaddling, fjällvandring eller yoga utomhus kan integreras för att stödja dessa områden.

### 2. Social och emotionell utveckling

- Relevanta mål: Utveckla social kompetens och emotionell intelligens.
- Friluftsaktiviteter: Lagbyggnadsövningar och samarbetsaktiviteter i naturen underlättar utvecklingen av dessa färdigheter.

### 3. Miljökunskap och hållbar utveckling

- Relevanta mål: Öka förståelse för miljöfrågor och hållbar utveckling.
- Friluftsaktiviteter: Studieresor i naturen och projekt som involverar miljöövervakning eller -vård stärker kunskapen om miljö och ekologi.

### 4. Kritiskt tänkande och problemlösning

- Relevanta mål: Utveckla elevernas kritiska tänkande och problemlösningsförmåga.
- Friluftsaktiviteter: Orientering, överlevnadstekniker och naturbaserade "escape games" erbjuder praktiska tillämpningar.

## Tillämpning i undervisningen

### 5. Ämnesövergripande projekt

- Idéer: Koppla friluftsliv med ämnen som geografi, biologi och idrott genom att skapa integrerade projekt som till exempel en ekologisk undersökning eller ett geografiskt fältarbete.

### 6. Reflektion och kritisk analys

- Metoder: Använda reflektionsuppgifter eller gruppdiskussioner för att fördjupa förståelsen av upplevelserna och dess koppling till kursmålen.

### 7. Användning av teknologi

- Förslag: Inkludera modern teknologi som GPS för geocaching eller appar för artbestämning för att koppla samman naturupplevelser med teknik.