Tips för friluftsdagar

Planering och Förberedelse

1. Definiera målen med dagen
Bestäm vad ni vill uppnå: Är det fokus på fysisk aktivitet, teambuilding, miljömedvetenhet, eller bara ren avkoppling och nöje?

2. Tidig och detaljerad planering
Börja planera i god tid. Ta hänsyn till säkerhetsaspekter, transport, mat och dryck, samt nödvändig utrustning.

3. Inkludera elever och kollegor i planeringen
Engagera eleverna och övrig personal i planeringsprocessen för att öka engagemanget och ta del av deras idéer och önskemål.

Aktiviteter och Program

4. Variation av aktiviteter
Erbjud en blandning av aktiviteter som passar olika intressen och förmågor – från vandring och orientering till kreativa naturverkstäder och avslappnande mindfulness-övningar.

5. Fokus på samarbete och socialt lärande
Planera för aktiviteter som främjar teamwork och sociala färdigheter, som gruppövningar eller gemensamma projekt.

6. Miljö och naturmedvetenhet
Integrera aktiviteter som ökar elevernas förståelse och uppskattning för naturen och miljön, till exempel genom naturvård eller kunskapsspår om lokala ekosystem.

Logistik och Säkerhet

7. Säkerhetsplanering
Ha en tydlig plan för säkerhet, inklusive första hjälpen, nödkontakter och förfaranden för nödsituationer.

8. Mat och dryck
Ordna med lämpliga måltider och snacks, samt se till att det finns tillgång till vatten under hela dagen.

9. Transport och tidsplan
Se över logistiken kring transport till och från platsen och upprätta en tydlig tidsplan för dagen.

Efter Friluftsdagen

10. Reflektion och Uppföljning
Ge eleverna tillfälle att reflektera över och diskutera deras upplevelser och lärdomar från dagen.
Utvärdera friluftsdagen tillsammans med kollegor och elever för att planera för framtida förbättringar.

Denna PDF är avsedd att fungera som en guide för lärare och skolpersonal som planerar och genomför friluftsdagar. Genom att följa dessa tips kan skolor skapa meningsfulla och minnesvärda upplevelser som främjar lärande, välbefinnande och en starkare koppling till naturen.