

Verksamhetsberättelse för utbildningsåret 2024/2025



Dungens Förskola

Förskolans inre och yttre miljö

Dungen är en friluftsförskola där varje dag börjar med naturen som klassrum och skogen som lärmiljö. Förskolan är belägen i ett lugnt bostadsområde med Mälarens glittrande vatten och vidsträckta skogar inom räckhåll – en perfekt plats för upptäckarlust, lärande och lek.

Här vilar vår pedagogik på förskolans läroplan (Lpfö 18) och Friluftsförskolors egna profil, där vi lever efter mottot: *övar, prövar och lär med naturen*. Genom året och genom alla väder är vi utomhus – vi lär i regn, snö och solsken, med naturen som vår naturliga resurs.

Barnen delas in i pedagogiska grupper: Upptäckare, Utforskare 1, Utforskare 2 och Äventyrare – där varje grupps namn speglar barnens växande förmåga och nyfikenhet. Under sin tid på Dungen får barnen följa med figurerna Veda och Barke, två återkommande följeslagare i undervisningen som med sagor, uppdrag och närvaro väcker fantasin och fördjupar förståelsen.

Kost

Dungen förskola följer livsmedelsverkets rekommendationer och förskolan har ett mottagningskök där vi tar emot mat från Brasserie Maison. Maten har stora inslag av vegetarisk kost, vi serverar endast svensk kött och kyckling samt MSC märkt fisk. De dagar vi äter i skogen får vi "matpaket" leverade från storköket som vi sedan tillagar på en Murrikka. Till varje måltid servers hårt bröd. Till mellanmål erbjuds det ofta hembakat bröd, yogurt, olika sorters pålägg och frukt. Varje förmiddag, antingen då vi har kommit fram till skogen eller om vi är kvar på gården, serveras det frukt.

Pedagoger under läsåret HT 24

Upptäckare:

Vida, förskollärare och Raida, barnskötare

Utforskare 1:

Malin, förskollärare och Susanna, barnskötare

Utforskare 2:

Åsa, förskollärare och Aroosa, barnskötare

Äventyrare:

Bengt, biolog, Farah, barnskötare, Yann, förskollärare (t.o.m. 1 maj),

Pedagoger under läsåret VT-25

Upptäckare:

Vida, förskollärare och Farah, barnskötare

Utforskare 1:

Hanin, Barnskötare och Susanna, barnskötare

Utforskare 2:

Åsa, förskollärare och Aroosa, barnskötare

Äventyrare:

Bengt, biolog, Vanessa, förskollärare, Malin, förskollärare och avdelningsansvarig

Rektor

Yann har varit rektor på Dungen under hela läsåret. Från och med 1 maj utökades uppdraget med rektorsansvar även för Friluftets Förskolor Lantgården i Sollentuna. Yann har därmed ett delat ansvar för två förskolor. Den 1 april fick Yann ytterligare ett utökat ansvar med Gillbostubben och Gläntan tillsammans med Karin

Planering och utvecklingsarbete

För att säkerställa en gemensam riktning och hög kvalitet i utbildningen har vi under året haft regelbundna pedagogmöten var fjärde vecka, med tre timmar per tillfälle. Mötena leds av rektor och syftar till att tillsammans reflektera över förskolans grundverksamhet samt lyfta gemensamma frågor, dilemman, rutiner och förhållningssätt. Genom detta skapas en tydlig samsyn i arbetslaget.

Pedagogmötena har även gett utrymme för avdelningsplanering, arbete med pedagogisk dokumentation samt kontinuerlig uppföljning och analys av vår plan mot diskriminering och kränkande behandling.

Utöver dessa träffas även kvalitetsdialoggruppen ungefär var åttonde vecka. Syftet med dessa möten är att fördjupa och utveckla det systematiska kvalitetsarbetet inom förskolan.

Vi har också genomfört två planeringsdagar, en i augusti och en i februari, där fokus har legat på planeringen inför respektive termin. Därtill har vi haft två utvecklingsdagar i samverkan med Gläntan i Hässelby. Under dessa dagar har vi arbetat med kollegialt och kollektivt lärande med särskilt fokus på undervisning och utbildning.

Utbildning

För att utvecklas som pedagoger och skapa en gemensam samsyn kring den natur- och utomhuspedagogik som utgör grunden för vår verksamhet, deltar all personal i olika internutbildningar.

Pedagogerna har även deltagit i *"Veda och Barke 2"*, där de genomförde utbildning i naturpedagogik ute i Kungsängen och Frölunda naturreservat. Utbildningen inkluderade teambuilding och övernattnig i naturen, vilket stärkte både den professionella och kollegiala gemenskapen.

Ytterligare kompetensutveckling har skett genom skridsko- och skidutbildningar, som bidrar till att vi kan erbjuda en trygg och meningsfull undervisning i olika utemiljöer även under vinterhalvåret.

Förskollärarträffarna under läsåret har haft fokus på att formulera och följa upp mål samt på att fördjupa det systematiska kvalitetsarbetet.

Pedagogträffarna har i sin tur inspirerat till hur vi kan utveckla vår naturpedagogik genom att använda sång, vatten, skidor och skridskor som en del av utbildningen.

Under våren 2025 deltar all personal också i HLR-utbildning för att ytterligare stärka tryggheten i vår verksamhet.

Föräldrasamverkan

Vårdnadshavare är en självklar och värdefull del av vår verksamhet. Genom Förskoleappen får de löpande ta del av barnens undervisning och lärprocesser – dokumentationer som speglar barnens utveckling kopplad till läroplanens mål.

Under året har vi bjudit in till två samverkansmöten där representanter för vårdnadshavarna, tillsammans med pedagoger och rektor, har samtalat om verksamhetens innehåll och riktning.

Alla vårdnadshavare erbjuds regelbundet utvecklingssamtal, uppföljningssamtal och avslutningssamtal, för att gemensamt följa barnets resa i förskolan.

Under höstterminen hölls även ett föräldramöte där vårdnadshavarna fick en inblick i hur vi arbetar med undervisning och utbildning – både i vardagen och ute i naturen.

Traditioner vi uppmärksammar på Dungen

På Dungen har vi under året uppmärksammat traditioner och aktiviteter såsom Veda och Barke-loppet, midsommarfirande, Rocka sockorna, Förskolans dag samt gemensam avslutning med avtackning av blivande skolbarn. Barnens födelsedagar firas med sång, flagga och personligt kollage. Vi har också uppmärksammat traditioner så som Lucia tillsammans med barnen och pedagogerna på förskolan.

Verksamheten och styrdokument

Läroplanen, Lpfö18, kommunens styrdokument och Frilufts Förskolors profil är de dokument vi har att förhålla oss till i vårt uppdrag. I Frilufts Förskolors profil har vi dokumenten "Gröna tråden" samt "Öva-Pröva-Lär med naturpedagogik" som innehåller lokala riktlinjer för vår verksamhet.

Vi har satt våra mål för ett hela läsåret, vi planerar i början på varje termin och därefter tar barnens inflytande vid. Fortlöpande arbetar vi med reflektion och pedagogisk dokumentation för att föra arbetet vidare tills vi i slutet på varje termin gör en utvärdering och analys av arbetet.

Vi har under läsåret arbetat projekterande där vi, utifrån barnens intressen och nyfikenhet, tillför material och egen nyfikenhet för att med hjälp av pedagogisk dokumentation driva verksamheten framåt. I vissa projekt blir vi kvar längre och i vissa går vi vidare fortare, allt med inflytande från barnen.

Då vi arbetar transdisciplinärt och projekterande går läroplanens mål in i varandra. Vi arbetar med ex *matematik, språk/kommunikation, matematik, naturvetenskap och teknik, motorisk förmåga, socialt samspel*, , och alla övriga mål i läroplanen inom ett och samma projekt. Att tillsammans, barn och pedagog, ta reda på ny kunskap genom böcker eller internet och på det sättet driva ett projektet vidare ger stort utrymme för arbete utifrån läroplanen med *socialt samspel, språk/ kommunikation* och *eget inflytande*. När vi tillsammans med barnen lagar mat i skogen, täljer med kniv eller potatisskalare arbetar vi medvetet med *teknik* och *självständighet och identitet*. Med ett transdisciplinärt arbetssätt arbetar vi hela tiden med *matematik*, för de yngre barnen handlar det ex om att räkna kompisarna som är närvarande, hämta "båda" sina skor, sortera tillbaka "alla" klossarna i lådan. Med de äldre barnen pratar vi matematik för att synliggöra den i deras vardag. När vi gör det här arbetar vi även med målen i läroplanen som bland annat berör, *socialt samspel* och *självständighet och identitet*.

Veda och Barke är två figurer som symboliserar vår verksamhet. Dessa dockpar finns med på varje avdelning och har en självklar plats i vår verksamhet. Veda och Barke kan användas som pedagogiskt hjälpmedel vid olika dilemman, de är med på samlingen för att presentera olika ämnen men är också en symbol för trygghet för de yngre barnen. På vintern åker eller springer vi Veda och Barkeloppet och de äldre barnen får gå Veda och Barkes skridskoskola. Varje morgonsamling startar vi med att sjunga om Veda och Barke och under dagen finns det möjlighet att läsa olika böcker som handlar om Veda och Barke, allt från faktaböcker, böcker om olika dilemman eller traditioner.

Alla pedagoger på förskolan har skrivit under "Förskolebrevet" och varje avdelning arbetar sedan med detta på olika nivå utifrån den barngrupp man har. Vi pratar om integritet och lär i tidig ålder att säga "stopp min kropp" och innebörden med detta. På pedagogmöten arbetar vi kontinuerligt med planen mot diskriminering och kränkande särbehandling. Vi går igenom diskrimineringsgrunderna och gör en analys utifrån dessa som vi sedan dokumenterar och utvärderar. I arbetet med planen kan vi se hur vi ska arbeta proaktivt för att förekomma diskriminering och kränkande särbehandling. Varje avdelning arbetar med barnkonventionen på olika nivåer och där vävs både arbetet med "Förskolebrevet" och arbetet med att förebygga diskriminering och kränkande särbehandling in.

Vi arbetar med planerad och spontan undervisning i alla grupper. Den spontana undervisningen kan ske med ett medvetet undervisande förhållningssätt i samtliga situationer under en förskoledag. Den planerade undervisningen sker ofta i mindre grupp där medveten planering med ett tydligt syfte strävar mot ett specifikt mål i läroplanen.

Grön Flagg

Vi är certifierade inom Grön Flagg vilket är ett pedagogiskt verktyg och en miljöcertifiering utfört av föreningen Håll Sverige Rent.

Under läsåret har Grön Flagg haft temat "Stad och samhälle". Varje grupp har anpassat sitt projekt utifrån barngruppens behov och intresse.

Miljömål för samtliga Friluftsförskolor HT24-VT25

Friluftsförskolor har under läsåret haft gemensamt miljömål *hållbarhet*.

Barnen deltar i sortering och återvinning. Naturmaterial används i skapande, och hållbarhet diskuteras genom samtal om att laga trasiga saker och vara rädda om vår miljö. I naturen lagas mat, och barnen får uppleva hur vi använder naturens resurser med respekt och medvetenhet.

Systematisk kvalitetsarbete

På Dungens förskola bedrevs ett systematiskt kvalitetsarbete som utgick från förskolans styrdokument, med syfte att säkerställa och utveckla utbildningens kvalitet. Arbetet organiserades i en cyklisk process bestående av planering, genomförande, uppföljning, utvärdering och analys. Denna process genomsyrade det dagliga arbetet och skapade en struktur för kontinuerlig förbättring av undervisningen och lärmiljöerna.

Pedagogerna arbetade med pedagogisk dokumentation för att synliggöra barns läroprocesser och deras relation till läroplanens målområden. Dokumentationen användes som underlag för reflektion och analys i arbetslagen, vilket i sin tur låg till grund för planeringen av undervisningen. Utbildningen formades både utifrån barnens intressen och behov, samt genom medvetna val kopplade till olika temaområden, såsom hållbar utveckling, språk och naturvetenskap.

Terminsvis kartlades barngruppens och enskilda barns behov, vilket mynnade ut i gemensamma målområden som följdes upp och reviderades löpande. Veckovis reflektionstid var schemalagd för alla pedagoger och utgjorde en central del för det kollegiala lärandet och utvecklingen av undervisningen. Dokument som *Grön tråd*, *Pedagogen i naturpedagogiken*, *FF övar-prövar-lär* och *Grön Flagg* fungerade som vägledande ramverk i det lokala kvalitetsarbetet och för att skapa samsyn inom arbetslaget.

Genom att pedagogerna intog en medforskande roll tillsammans med barnen skapades förutsättningar för undervisning som var meningsfull, utforskande och förankrad i barnens egna frågor. Samtidigt möjliggjorde detta ett professionellt lärande där pedagogerna kontinuerligt utvecklade sin förmåga att analysera, utvärdera och anpassa verksamheten. Samverkan med vårdnadshavare var en viktig del i det systematiska kvalitetsarbetet och bidrog till en helhetssyn på barnens utveckling och lärande.

Dungens systematiska kvalitetsarbete präglades av ett långsiktigt och hållbart perspektiv, där utbildningen kontinuerligt utvecklades i linje med förskolans mål att främja varje barns trygghet, nyfikenhet, delaktighet och lust att lära.

Upptäckarna

Självständighet och identitet

Under hösten arbetade vi med skapande projekt som stöd för barnens självkänsla. Genom att måla med material som färsk frukt, vattenfärg, sten och sand uttryckte barnen sin kreativitet och upplevelse av "jag kan". Varje morgonsamling var en stund då varje barn blev sett genom sin bild och sitt namn. Vi samlade naturmaterial i varsin mjölkkartong, vilket gav barnen känslan av att vara utforskare och skapade trygghet och tillit till sin egen förmåga.

Socialt samspel

Vi har skapat trygga utrymmen för barnen att utveckla empati och samspel. Genom gemensamma skapandeaktiviteter i skogen, i sandlådan eller vid målning utvecklades relationer, kommunikation och samarbetsförmåga. Barnen lärde känna varandra genom att vara nära, dela upplevelser och leka tillsammans.

Språk och kommunikation

Högläsning har varit vår metod för att stimulera språkutvecklingen. Under våren fokuserade vi på sagorna *Tre små grisar* och *Bockarna Bruse*. Vi använde bilder, ansiktsuttryck och kroppsspråk som verktyg i språkarbetet. Genom samtal kring händelser, att sätta ord på barnens handlingar och använda bilder från vardagen, ökade barnens ordförråd och begreppsförståelse.

Naturvetenskap och teknik

Vi har utforskat begrepp som flyta och sjunka genom att experimentera med vatten, både med naturmaterial och annat material från förskolan. I vårt odlingsprojekt planterade barnen majsfrön, vattnade dem och följde deras tillväxt.

Matematik

Matematik introducerades genom sandbakning, där barnen sorterade och räknade former och färger. På våra utflykter räknade vi träd, fåglar, bussar och blommor – alltsammans blev naturliga tillfällen att uppleva och förstå matematik i vardagen.

Motorisk förmåga

Vi har utforskat olika typer av rörelser som att åla, rulla, hoppa och springa uppför och nedför backar. På utflykter fick barnen träna motoriken genom att hålla i vagnar och på dansstunder övade vi rytmik och kroppskontroll.

Kreativitet och fantasi

Vi har arbetat för att stimulera barnens fantasi och kreativitet i all undervisning. Genom skapande fick barnen uttrycka sig fritt, vilket stärkt deras självförtroende och initiativförmåga.

Utforskarna 1

Självständighet och identitet

Under året har barnen övat på att klä på och av sig ytterkläder, packa sina ryggsäckar inför utflykter och ta ansvar för sina saker. I samlingarna har de fått träna på att tala inför grupp och uttrycka egna tankar, vilket stärkt deras självständighet och självkänsla.

Socialt samspel

Vi har arbetat med gruppstärkande aktiviteter såsom regellekar, samarbetsövningar och samtal kring konflikthantering. Genom stöd från pedagogerna och figurerna Veda och Barke har barnen fått verktyg för att uttrycka sig i konflikter på ett respektfullt sätt.

Språk och kommunikation

Vi har arbetat med bokstäver, ljud och ord kopplat till barnens namn samt känslor och hur vi uttrycker dem. Vi har använt känslkort för att hjälpa barnen visa och förstå sina egna och andras känslor. Samtal, högläsning, reflektioner med tumme upp/ner och sång har varit viktiga inslag.

Matematik

Barnen har utforskat matematiska begrepp som jämförelse av längd och vikt, färgblandning, geometriska former och antal. Vi har räknat kottar, snäckor och arbetat med begrepp i vardagliga situationer och naturmiljö.

Motorisk förmåga

Vi har tränat grov- och finmotorik genom aktiviteter i naturen som att balansera, klättra, hoppa och samla föremål. Klippa i olika material och använda pincettgrepp har tränats i vardagliga moment.

Naturvetenskap och teknik

Vi har utforskat djur och natur i vår närmiljö, byggt kojor, delat potatis, pratat om allemansrätten och samhällsutveckling i Hässelby. I vårt Grön Flagg-arbete har vi besökt platser från förr och arbetat med kartor.

Kreativitet och fantasi

I leken har cyklar förvandlats till uttryckningsfordon och barnen har levt ut sin fantasi i rollspel. I skapande har de använt färg, papper, lera och andra material för att uttrycka sig kreativt.

Utforskarna 2

Självständighet och identitet

Barnen har övat på att klä på och av sig själva, gå på toaletten och ta ansvar för sina egna saker. Genom att gå i par till utflyktsplatser och vänta på sin tur i samlingar eller vid lunch och mellanmål, har barnen utvecklat självständighet, tålamod och respekt för andra. De barn som visat särskild omtanke har blivit goda förebilder för gruppen.

Socialt samspel

Vi har främjat samarbete genom att arbeta i smågrupper vid olika stationer och lekaktiviteter. I skogen har vi lekt lekar som "Vargen" och "Kurragömma". Inför Alla hjärtans dag diskuterade vi vad en bra kompis är, och barnens tankar skrevs ned på hjärtan och sattes upp tillsammans med bilder av Veda och Barke. Barnens idéer och inflytande har varit synliga även i vardagsleken, till exempel i frisörsalongen eller i Valborgståget med egna skyltar utifrån barns önskningar.

Språk och kommunikation

Vi har använt känslkort, namnbrickor och olika språk för att stötta barns kommunikation och flerspråkighet. Vi har haft läsvila i mindre grupper, tränat rim, sjungit sånger på flera språk och arbetat aktivt med att synliggöra och använda barnens olika modersmål.

Matematik

Vi har arbetat med en matematikkalender där barnen fått uppdrag kopplade till antal, volym, geometri och turtagning. Genom lekar, spel och uppdrag med tärning har barnen fått mäta, räkna och samarbeta i smågrupper.

Motorisk förmåga

Barnen har utmanat sin motorik i skogen genom att klättra, åka pulka, gå repbanor och balansera. Vi har även tränat teknik vid madrass- och skridskolek och utvecklat finmotoriken genom att snickra, tälja och använda olika verktyg.

Naturvetenskap och teknik

Vi har arbetat med vattnets kretslopp, årstidernas växlingar, fåglars och grodors livscyklar samt djurens vintervanor. Genom experiment, håvning och naturtavlor har barnen fått möta fenomen som frost, kondens och pollinering. Vi har också pratat om Allemansrätten och vad vi får och inte får göra i naturen.

Kreativitet och fantasi

Barnen har skapat med naturmaterial, målade kottar och toarullar till vårblommor. Intresset för bokstäver har lett till namnpyssel med mosaik och gemensam namntavla. Vid lek med röklukt i luften byggdes en fantasifull eldstad, och barnen har ritat, format med deg och använt whiteboard för att uttrycka sina idéer.

Äventyrarna

Självständighet och identitet

Äventyrarna har övat på att ta hand om sina saker, såsom att hänga upp jackan vid sin hylla, packa ryggsäcken och klä på sig själv inför utevistelser. Vi uppmuntrar också barnen att hjälpa varandra, till exempel med att sätta på västar – något som stärker känslan av självständighet och ger barnen upplevelsen av att "jag kan".

Vi har också pratat om identitet och att alla får vara olika. Barnen har lärt sig att man får tycka om vad man vill, och att man inte behöver göra eller tänka som kompisen. Vi har uppmärksammat olika bakgrunder och språk. Vid födelsedagar har barnen sjungit på flera olika språk – något som varit glädjefyllt både för den som firas och för de som lyssnar.

Vi har även arbetat med materialet *Hitta Vilse* från Civilförsvarsförbundet. På en utflykt till Riddersvik blev Veda & Barke "vilse" i skogen. Barnen fick följa visselpipesignaler och hitta spår i naturen. Till slut fann de figurerna vid ett träd, där de hängt upp föremål för att synas. På förskolan har vi fortsatt med temat genom att arbeta med pysselhäften med uppgifter, färgläggning, korsord och problemlösning.

Socialt samspel

Barnen har deltagit i många rollekar både i skogen och på gården. Vi har arbetat i mindre grupper, vilket gett nya lekrelationer och samarbeten. Genom projekt, som vårt kartprojekt, har barnen tränat på att diskutera, reflektera och komma överens om gemensamma lösningar.

Vi har lekt regellekar som "Alla fåglar byter bo" och "Under hökens vingar kom" både på utflykter och gården. Dessa lekar har gett barnen möjlighet att utveckla turtagning, följa instruktioner och visa hänsyn. Flera barn har inspirerat yngre att delta, vilket har bidragit till ett inkluderande klimat. Vi har även sett barn hjälpa varandra med att skriva och läsa, något som lett till nya vänskaper och en mer sammansvetsad grupp där alla får plats.

Motorisk förmåga

Vi har gett barnen rikliga möjligheter att utveckla både grov- och finmotorik. Skridskoskola i Grimsta ishall varje vecka gav barnen både utmaning och framsteg, särskilt för dem som aldrig tidigare åkt. Repbanor i skogen tränade balans, koordination och planering. Barnen klättrade i träd och utmanade sig själva i skateparken vid Smedshagsparken, där de hjälpte varandra upp för branter och firade gemensamma framsteg.

Finmotoriskt har barnen täljt med kniv på barkbitar och snickrat i skogen. Det har utvecklat inte bara deras handkontroll utan också koncentration och förståelse för hur man använder verktyg på ett säkert sätt.

Språk och kommunikation

Under vårterminen fokuserade vi på skriftspråk och symboler. När vi arbetade med barnkonventionen fick barnen själva skriva skyltar om vad de önskar mer av på förskolan. Många ville skriva själva, och vi stöttade genom att visa hur orden ser ut.

Vi arbetade också med trafikskyltar, vilket inspirerade barnen att skapa egna vägskyltar i grupper. Arbetet med kartor visade barnens förståelse för symboler, där de ritade D för Dungen eller en bil för bilväg. På vilan skapade barnen berättelser tillsammans – någon

började med "Det var en gång..." och sedan tog nästa vid. Sånger och ramsor på olika språk har också lyft barnens flerspråkighet.

Matematik

Utifrån barnens intresse för kiosklek skapades ett "ekonomiprojekt". Vi undersökte vad pengar är, var de kommer ifrån och hur man handlar hållbart. Två "familjer" fick 5 kastanjer var att köpa byggmaterial för, och använde olika strategier: planerat samarbete vs. spontan individuell handling. Projektet utvecklade samarbetsförmåga, logiskt tänkande och förståelse för värde och planering.

Naturvetenskap och teknik

Vår undervisning utgår från naturpedagogik – vi lär i och med naturen. Vi har experimenterat med snäckor, vattnets kretslopp, vind, växtlighet och nedbrytning. Vi följde årstidernas växlingar och undersökte naturens kretslopp genom att plantera tomatfrön och andra grönsaker, bland annat med egen kompostjord.

Grodstudierna i Skälby gav möjlighet att följa utvecklingen från ägg till minigroda. Vi håvade, bar flytvästar och fick närstudera grodor, grodägg, mygglarver och husmaskar. Några ägg togs med till förskolan och vi följde förvandlingen i akvarium innan återutsättning i naturen.

Kreativitet och fantasi

Äventyrarna har visat enorm skaparlust. De har byggt hus och robotar med magneter och plus-plus, ritat, klippt, målat, dansat, sjungit och skapat berättelser tillsammans. Fantasin har blomstrat både på gården och i skogen – varje plats blev en scen för kreativt uttryck.

Grön Flagg

Årets tema var "Stad och samhälle". På hösten kopplade vi detta till vårt ekonomiprojekt, där barnen fick agera i affärsmiljö och reflektera kring konsumtion och återbruk. På våren fördjupade vi arbetet med kartor och övade att se "från ovan" – ett sätt att utveckla abstrakt tänkande.

Vi har också arbetat med miljömedvetenhet genom att uppmuntra barnen att plocka skräp och förstå värdet av pant och återvinning. Med de pantade pengarna fick barnen köpa något tillsammans, vilket gjorde handlingen konkret och meningsfull.