



FRILUFTS FÖRSKOLOR, SUNDSBORG | UPPLANDS VÄSBY

Augusti 2023 - Juni 2025

Hälsningar från Håll Sverige Rent:

Grattis till er Grön Flagg-certifiering!

Förskolans arbete med barns sociala, fysiska och psykiska hälsa genomsyras av ett långsiktigt tänkande där barnens välmående står i centrum. Genom strategier för känslohantering, rörelseglädje och delaktighet i planering stärks barnens förmåga att uttrycka sig, ta ansvar och visa omsorg om både sig själva och andra. Att barnen bär med sig dessa verktyg hem visar på en tydlig förankring i vardagen – och ett fint exempel på hållbar utveckling i praktiken.

MÅL KOPPLADE TILL VÅR RESA

Ur läroplanen

NORMER OCH VÄRDEN

Följande mål inkluderas i vårt Grön Flagg-arbete. Förskolan ska ge varje barn förutsättningar att utveckla:

- öppenhet, respekt, solidaritet och ansvarstagande,
- förmåga att ta hänsyn till och leva sig in i andra människors situation samt vilja att hjälpa andra,
- respekt och förståelse för alla människors lika värde och de mänskliga rättigheterna,
- ett växande ansvar och intresse för hållbar utveckling och att aktivt delta i samhället.

OMSORG, UTVECKLING OCH LÄRANDE

Följande mål inkluderas i vårt Grön Flagg-arbete. Förskolan ska ge varje barn förutsättningar att utveckla:

- sin identitet och känna trygghet i den samt medvetenhet om rätten till sin kroppsliga och personliga integritet,
- förmåga att fungera enskilt och i grupp, samarbeta, hantera konflikter och förstå rättigheter och skyldigheter samt att ta ansvar för gemensamma regler,
- motorik, koordinationsförmåga och kroppsuppfattning samt förståelse för hur viktigt det är att ta hand om sin hälsa och sitt välbefinnande,
- förmåga att skapa samt förmåga att uttrycka och kommunicera upplevelser, tankar och erfarenheter i olika uttrycksformer som bild, form, drama, rörelse, sång, musik och dans,

- ett nyanserat talspråk och ordförråd samt förmåga att leka med ord, berätta, uttrycka tankar, ställa frågor, argumentera och kommunicera med andra i olika sammanhang och med skilda syften
- förståelse för samband i naturen och för naturens olika kretslopp samt för hur människor, natur och samhälle påverkar varandra,
- förståelse för naturvetenskap, kunskaper om växter och djur samt enkla kemiska processer och fysikaliska fenomen,

BARN DELAKTIGHET OCH INFLYTANDE

Följande mål inkluderas i vårt Grön Flagg-arbete. Förskolan ska ge varje barn förutsättningar att utveckla:

- förståelse för demokratiska principer och förmåga att samarbeta och fatta beslut i enlighet med dem.
- förmåga att ta ansvar för sina egna handlingar och för miljön i förskolan
- intresse för och förmåga att uttrycka tankar och åsikter så att de kan påverka sin situation,

Globala mål för hållbar utveckling

- Hälsa och välbefinnande
- God utbildning för alla
- Jämställdhet
- Minskad ojämlikhet
- Fredliga och inkluderande samhällen
- Genomförande och globalt partnerskap

Läs mer på **www.globalamalen.se**

KÄNSLOBJÖRNEN SOVER

Tema: Livsstil & Hälsa

Om utvecklingsområdet

Vi har under året som gått arbetat mycket med känslor i yngsta gruppen. Vi har använt oss av stödtecken och på olika sätt övat oss i känslornas uttryck, hur det kan se ut och hur de kan kännas.

Vi har också uppmärksammat barnen i att försöka se och förstå kompisarnas känslor och uttryck för dessa.

Vi övar oss i leken och har lekt traditionella lekar med en twist. På bilden kan vi se en pågående lek där vi leker Känslobjörnen sover. Barnen bestämmer vilken känsla björnen (alla vill vara/är björnar) ska ha, för att förtydliga detta ligger stödtecknet för känslan i mitten. Vi sjunger sedan sången och när björnarna vaknar har de känslan i sig och ger uttryck för den.

Vi vill med vårt arbete med känslor och känslouttryck bidra till en social hållbar utveckling i barnens liv, att de ska känna att de har en trygg grund att stå på. Att förstå sina känslor och känna att man kan hantera de känslor som dyker upp ger barnen ett starkt självförtroende och självkänsla, vilket bidrar till att deras sociala relationer kan utvecklas.





PLANERAD RÖRELSE - YOGA

Tema: Livsstil & Hälsa

Om utvecklingsområdet

Inom den planerade rörelsen har vi undervisning i yoga. Vi börjar undervisningen om att diskutera om att det är viktigt att röra sig för att orka leka på dagen och för att vara trött på kvällen när man ska sova. Vid yogan får barnen dra ett varit kort för att sedan göra rörelsen på kortet. Första gångerna instruerade en pedagog om hur rörelserna skulle göras men efter ett par gånger kunde barnen visa varandra.

Genom att ha en pågående diskussion angående rörelse med barnen skapar vi en hållbar utveckling för deras fortsatta aktiva liv.



EXPERIMENT - KÄNSLOR

Tema: Livsstil & Hälsa

Om utvecklingsområdet

I projektet känslor gjorde vi ett experiment med en vulkan för att representera känslan arg. För att skapa vulkanen använde vi trolldag och vid samma tillfälle fick barnen skapa egna vulkaner för att kunna ta hem. När vulkanen skulle explodera hade vi bikarbonat i gropan längst upp för att sedan hälla på ättikspirit. Innan undervisningen med vulkanen hade vi diskussioner om hur det kan kännas när man är arg, att det är okej att bli arg samt hur man kan få hjälp av pedagoger när de är arga. Vid undervisningen med vulkanen fortsatte vi diskutera hur det känns att vara arg och att man kan känna sig som en vulkan som exploderar. Nästa undervisnings tillfälle hade vi diskussioner om vad man får och inte får göra när man är arg, till exempel att man inte får slå en kompis men kan slå i marken.

Genom att hjälpa barnen med att ge de verktyg till att hantera sina känslor skapar vi en hållbar utveckling för deras mentala hälsa in i vuxen livet.



VARA I NUET - PERCEPTION

Tema: Livsstil & Hälsa

Om utvecklingsområdet

Vi har uppmuntrat och gett utrymme för alla barn i alla åldrar att stanna upp och vara i nuet. Att tillsammans med en kompis, pedagog eller en hel barngrupp få tillfälle att göra ingenting - att det är syftet med det man ska göra. Det har varit både utmanade och uppskattat. För de yngre har höjdpunkterna varit i skogen när vårfåglarna börjat sjunga, när det funnits något specifikt att lyssna på, vi har låtit dem stanna kvar i det och berättat hur det känns i oss pedagoger, hur solen gör en glad och varm, hur fåglarnas sång känns mjukt och härligt i kroppen m.m.

När de äldsta har varit vid vårt kärr har lika mycket tid spenderats på stenarna i lugnet som att leta och fånga smådjur i vattnet. Båda aktiviteterna skapar lugn i barnen och de känns så harmoniska efter en dag vid vattnet.

I mellangruppen har vilan i skogen varit en stund i vardagen som de kunnat ligga och lyssna på sagan, titta sig omkring, gosa med sitt gosedyr med vinden i håret, pedagogerna har sedan samtalat om hur de känt under vilan. I den äldsta gruppen har det funnits utrymme för fler platser och samtal kring vad de ser, vad de hör, hur det känns och göra dem uppmärksamma på hur olika samma sinnesintryck kan kännas i olika personer.

Att jobba med naturen och perceptionen på det här sättet har bidragit till att barnen nu självmant stannar upp i sin vardag, de kan ibland bara landa på vår kulle och lägga sig ned och titta upp i molnen eller sitta och titta på vårt stora pilträd och se hur det rör sig i vinden. Vi ser att de inte alltid har så bråttom i leken och att de har större förståelse för varandra.



KÄNSLOBUSSEN - KÄNSLOUTTRYCK

Tema: Livsstil & Hälsa

Om utvecklingsområdet

Vi har under vår grön flaggresa arbetat med känslobussen vid flera tillfällen, vi gjorde den även tillsammans med föräldrarna när vi hade sommarpicknick. Känslobussen går till så att den är en busschaufför och flera passagerare och resterande väntar vid busshållplatsen. Busschauffören byts ut när bussen "stannar". Busschauffören kliver på bussen med en känsla som passagerarna smittas av, alla på bussen agerar ut känslan på sitt sätt. Vi tänker att känslor och att kunna hantera känslor är en stor del i barnens sociala förmåga och arbetet kring dessa behöver få ta stort utrymme. Vi vill ge barnen känslan av att de kan hantera sina känslor, att det är ok att känna alla känslor och att alla har sitt egna sätt att uttrycka känslorna. Att under lekfulla former få agera ut de och se andra göra det tänker vi kommer kunna bidra till att de känslor som är svåra att hantera kommer kännas mer hanterbara och begripliga och att de kommer kunna landa i känslan av att de litar på att bli lyssnad till och att de känslor som ofta - som barn kan kännas övermäktiga faktiskt kan vara lite sköna att känna och agera ut dem och veta att de alltid ersätts av andra känslor, som även de är känslor de kan hantera.



UTVÄRDERING

HÅLLBAR UTVECKLING

På vilket sätt bidrog vårt arbete till hållbar utveckling?

Vi upplever att samhället i stort går fort, stressen ökar och att hjälpa barnen att få en sund, stressfri, hälsosam vardag inte alltid är lika självklart som för bara några år sedan. Innan vi började med vårt arbete hade vi en önskan om att hjälpa barnen få en stabil grund att stå på, där deras hälsa - sociala, fysiska och psykiska hälsa stod i fokus. Att få jobba med hälsan på det här sättet och belysa den för så väl oss, dem och föräldrarna har gett det vi önskade oss. Vi ser att barnen aktivt väljer att hitta på planerad rörelse själva. Vi ser att de sätter sig stannar upp och bara är där de är och stannar där - ibland leder det till samtal om hur det känns ibland bara ler de mot varandra för att sedan stoja vidare till nästa lek. Vi ser att de använder sig av de olika strategierna för att uttrycka sina känslor, säga stopp och kompromissa i leken, vi ser att de har en större förståelse för kompisens känslor och känslouttryck.

Vad behöver vi utveckla?

Vi behöver fortsätta arbeta med det här och implementera det arbetssättet i vår vardag - att det inte bara blir som ett projekt. Att vi precis som barnen har byggt upp en grund för vårt fortsatta arbete kring hälsans alla delar. Vi behöver utveckla och ta fram nya aktiviteter, fortsätta samtala och ge utrymme för känslor, fortsätta lära dem att hantera sina känslor och se nyanserna i sina och kompisens känslor/känslouttryck.

DELAKTIGHET OCH INFLYTANDE

På vilket sätt var barnen eller eleverna delaktiga?

I de äldre grupperna var det ofta öppet för deras vilja att bestämma vilken aktivitet den planerade rörelsen skulle vara. De fick upp ögonen för olika sporter som vi sedan köpte in material till. De fick bygga upp hinderbanor och deras spontana lekar blev starten till olika rörelselekar. Om det hänt något på i en lek fick de med hjälp av våra pedagogiska hjälpmedel Veda och Barke förklara och berätta hur det känts och hur de tror kompiserna kände, ibland behövde de gå utanför sig själva och låta Veda och Barke prata åt dem i form av en pedagog som ställde frågor.

Vad behöver vi utveckla?

Vi behöver få in mer av barnens tankar och reflektioner kring vårt arbete i stort. Vi behöver kartlägga hur barnen tagit till sig det vi arbetat med och se över hur vi kan gå vidare med hjälp av det. De får ofta vara med och utveckla de aktiviteter vi gör och ta fram aktiviteter vi gjort, de äldre barnen skulle kunna få vara mer delaktiga i vårt gröna flaggarbete genom att få - tillsammans med en pedagog ta fram en planering för de aktiviteter som ska göras i helgrupp, så de får känna att de får ett större ansvar.

HANDLINGSKRAFT

På vilket sätt visade barnen eller eleverna på handlingskraft?

Vi upplever att barnen numer ofta pratar om känslor och att de uttrycker och förtydligar det som känns, de yngre barnen använder sig av stödtecken, de i mellangruppen använder sig av både talet och stödtecken och de äldsta pratar fritt om vad och hur det känns. Ibland korrigerar de oss eller kompisarna genom att t.ex säga - Nej, jag är inte arg, jag är ledsen. De pratar med varandra i leken hur de upplever leken. De uppmuntrar varandra genom att antingen själv säga vad de ser eller ta hjälp av en pedagog, vi upplever att de visar varandra att de bryr sig om den andras/de andras känslor. På gården och i skogen kan vi se att de tar egna initiativ till att göra och organisera de aktiviteter som vi gjort kopplade till grönt flagg, de allt från att göra hinderbanor till att bjuda in till att sitta på en sten och titta på träden och lyssna på fåglarna. Vi har även fått höra att de tagit med sig aktiviteterna hem och startar upp de hemma med sina föräldrar och syskon.

Vad behöver vi utveckla?

En tanke är att ha med föräldrarna redan från start, att de är med på vad vi har för Grönt flagg mål och hur de kan bidra till att det känns som ett samspel mellan förskolan och hemmet för barnen. Vi försökte få med oss föräldrarna i vårt känslorarbete med att barnen skulle få med sig en bild som visar på dem när barnen har hanterat en känsla, en sådan grej skulle vi kunna göra igen men vara ännu mer tydliga i vår förmedling i hur, vad och varför vi ville lägga upp det så och även hur vi sedan kommer använda oss av det när barnen kommer tillbaka så det blir tydligt i vad syftet och tanken av hur slutresultatet ska bli. Vi har haft en förälder som kommit till oss och haft dans med känslor som tema med barnen, det skulle vi kunna bjuda in till - att de som vill få komma och hålla i en aktivitet kopplat till framtida mål.

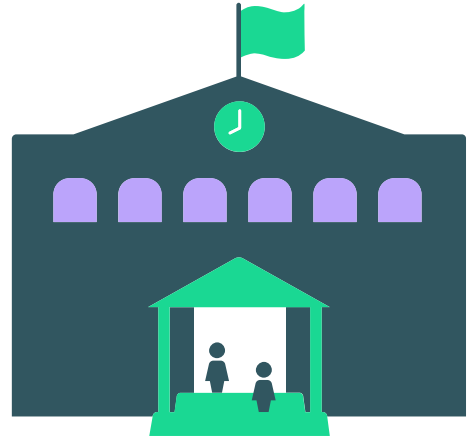
HÅLLBARHET PÅ SCHEMAT MED GRÖN FLAGG



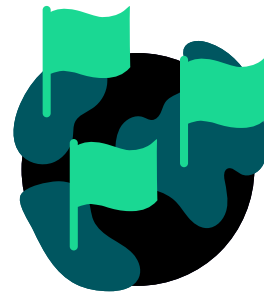
En hållbar värld kräver kunskap och förståelse

Tillsammans kan vi skapa en hållbar framtid – om vi agerar nu. Vi behöver ge lärare och elever i svenska skolor möjlighet att utveckla och omsätta sina kunskaper om hållbar utveckling, över flera ämnesområden.

På så vis skapas både förutsättningarna för långsiktig förändring – och viljan att göra skillnad.



Grön Flagg är ett unikt lärandeprogram inom hållbar utveckling. Tillsammans med Sveriges skolor och förskolor omsätter vi kunskap till direkt handling. Varje år hissar hundratals verksamheter i Sverige den Gröna Flaggan för att visa att en hållbar framtid börjar nu!



Ett globalt nätverk i ryggen

Grön Flagg drivs av Håll Sverige Rent och ingår i det internationella nätverket Eco-Schools, ett världsomspännande lärandeprogram inom hållbar utveckling. Medlemsskolorna granskas och certifieras efter Grön Flagg och Håll Sverige Rents riktlinjer.

Grön Flagg drivs av Håll Sverige Rent och ingår i det internationella nätverket Eco-Schools, ett världsomspännande lärandeprogram inom hållbar utveckling.

hallsverige.se
ecoschools.global



Kontakt:

gronflagg@hsr.se
08-505 263 00