

Grön och aktiv skolgård





Rapporten är skriven av Kris Jones och Julia Hertzman

Friliggande illustrationer: Julia Hertzman
Övriga bilder: Se förteckning längst bak

BIRTHE & PER
ARWIDSSONS
STIFTELSE

CANCERFONDEN

KAROLINSKA INSTITUTET
Karolinska
Institutet

Grön och aktiv skolgård

Att inte röra på sig tillräckligt ger stora effekter på både fysisk och mental hälsa. Gröna och väl gestaltade skolgårdar har potential att locka till mer lek och rörelse och samtidigt bidra med viktiga ekosystemtjänster, som skugga, svalka och dagvattenhantering.

I projektet *Grön och aktiv skolgård* testas nya sätt att designa, plantera och förvalta skolgårdar i Stockholm. Den här introduktionen beskriver projektets olika delar, och ger röst åt några av de många perspektiv och personer som är inblandade.

Längst bak finns lästips och länkar till fakta och forskning om gröna skolgårdar och kvalitativa lekmiljöer



Lästips



Tips på podcasts



Tips på YouTube-klipp

Arwidssonstiftelsen

Arwidssonstiftelsen arbetar med hållbar stadsutveckling med uppgift att utveckla och stärka samarbetet mellan stadsbyggnad, arkitektur, landskapsgestaltning, konst och humaniora. De senaste åren har stiftelsens fokus legat på kopplingen mellan stadsbyggnad och folkhälsa; Hur påverkar den byggda miljön hur vi lever och hur vi mår?

Stiftelsen arbetar med forskningsfinansiering och projekt. Ann Legeby, som innehar Arwidssonprofessuren i tillämpad stadsbyggnad vid KTH Arkitekturskolan, tittar i sin forskning på stadsbyggnad med fokus på segregation, jämlika livsvillkor och stadsliv. Forskningen är inriktad på att undersöka hur den byggda miljön påverkar människors vardag och hur den byggda miljön påverkar sociala och samhälleliga processer.

”Konventionsstaterna erkänner barnets rätt till vila och fritid, till lek och rekreation anpassad till barnets ålder och rätt”

FN:s konvention om barnets rättigheter (barnkonvention), artikel 3



”Barns livschanser kan förbättras av att växa upp i en god bebyggd miljö och på motsvarande sätt försämras av att växa upp i en bristfällig sådan. Att barn och unga har tillgång till de miljöer de behöver för sin utveckling är därför av största vikt.”

Ur Politik för Gestaltad Livsmiljö



En viktig inspirationskälla till Grön och aktiv skolgård är arbetet som gjorts i Paris med projektet Cours Oasis där 100 skolgårdar byggts om till gröna lungor i staden. Projektteamet i Paris har generöst delat med sig av sina erfarenheter och besökte även Sverige för att medverka på konferensen Leken först.

”Barns och ungas mående, förutsättningar och livskvalitet påverkas av hur deras livsmiljö är utformad. Fysisk planering och stadsutveckling är viktiga processer i arbetet med att tillgodose alla barns rätt till goda uppväxtmiljöer”

Ur Politik för Gestaltad Livsmiljö



Mer grönska ger många vinster

De senaste åren har kopplingen mellan klimat och hälsa blivit allt tydligare när vi letar lösningar på samhällets utmaningar. En stad som är välplanerad och grön påverkar vår hälsa positivt och är samtidigt bättre på att hantera effekter av klimatförändringar som värmeböljor och skyfall. I skärningspunkten mellan klimat och hälsa finns många spännande forskningsfrågor och även praktiska tillämpningar att testa och undersöka.



Med utgångspunkt i forskningen har vi landat i att skolgårdarna är en nyckel för att nå största möjliga effekt och genomslag med en grönare stad. I skolan samlas alla barn och det finns alla möjligheter att arbeta för att utjämna orättvisa i hälsa. Skolorna är jämnt spridda över hela staden, och skolgårdarnas hårda asfalter bildar värmeöar heta sommardagar och har ofta en dålig artrikedom.

Vi vill med denna satsning visa att gröna och väl gestaltade miljöer lockar fler barn till varierad lek och aktiv rörelse. Samtidigt blir biodiversiteten större, grönskan ger skugga och svalka varma dagar, luftkvaliteten blir bättre och skolgårdarna kan bättre ta hand om vatten. På lång sikt blir det en win, win, win för barnen och kan samtidigt spara mycket pengar till samhället.



Arwidssonstiftelsens bidrag till skolgårdsprojektet består förutom kunskapshöjning till projektgruppen även av konsultstöd kring tillgänglighet och lek/ utemiljö, växtval och anläggning av växtbäddar samt utvärdering av gestaltning och biodiversitet.



Bakgrund och samarbetsparter



I januari 2020 gick vi på Arwidssonstiftelsen med en idé till Cancerfonden med inspiration från en dansk satsning. I projektet *Drøn på skolegården* (Full fart på skolegården) hade den danska motsvarigheten till Cancerfonden, tillsammans med Real Dania och LOA-fonden, stöttat arbetet med att en rad skolegårdar byggdes om för mer fysisk aktivitet, lek och rörelse. Med Cancerfondens fokus på att lyfta fysisk aktivitet i preventionsarbetet och Arwidssonstiftelsens önskan om att bidra till hälsofrämjande stadsutveckling lades grunden för ett gemensamt projekt.

Folkhälsovetaren Daniel Berglind, som studerat rörelse hos förskolebarn i Stockholm, kopplades tidigt in i arbetet. Samarbetsparterna sammanställde med gemensamma krafter det aktuella och tvärvetenskapliga forskningsläget, tillsammans med goda exempel och sökte efter en kommun som ville testa att ingå i projektet med oss.

Med utbildningsförvaltningen i Stockholms stad, som löpande renoverat skolegårdar, hittade projektparterna en entusiastisk och kunnig partner. Under processen utvidgades projektet till att omfatta även ett mål att skapa gröna skolegårdar, för att erbjuda lösningar som svarar mot flera samhällsutmaningar samtidigt.

Barns plats i staden

2050 kommer de allra flesta av världens barn att bo i städer. Redan idag bor 85 procent av alla svenskar i en tätort och många av dem är barn. I och med urbaniseringen får vi städer och samhällen med tätare bebyggelse och mer trafik. Det kan vara svårt i en situation där många behov och viljor ska samsas att låta barnens bästa gå först. Risken i ett nybyggt område är att platser för barns lek, får rum där marken är minst attraktiv på grund av det höga exploateringsstrycket i landets kommuner. Detsamma gäller nya Skolor och förskolor. I befintliga miljöer kan skötsel och förvaltning stå i vägen, när ytor som gummiastfalt eller konstgräs anses vara mest säkert, rationellt och lättskött.

Även om vi har nationella folkhälsomål, lagar som Barnkonventionen, och riktlinjer i politiken för gestaltad livsmiljö, leder målkonflikter ofta till att barns utemiljöer prioriteras bort när staden växer.

De äldre skolgårdarna har ofta stora ytor men bristfällig gestaltning, med stora hårdgjorda ytor utan rumsligheter och gårdar som kan vara oinspirerande eller till och med skrämmande, inte minst för elever med neuropsykiatriska utmaningar.

Många barn saknar i dag naturkontakt; de är uppväxta i enbart hårdgjorda miljöer och känner sig osäkra kring kottar och pinnar, lera eller insekter. Men en relation till naturmiljöer ger inte bara friare lek, det hjälper balans och motorik, ger avkoppling och koncentration och inte minst en förståelse för hur allt hänger samman. Att människan är en del av naturen.



”Vid alla åtgärder som rör barn, ska i första hand beaktas vad som bedöms vara barnets bästa”

FN:s konvention om barnets rättigheter (barnkonvention)
artikel 3



Stora utmaningar i staden

- **Ökad urbanisering**
- **Minskad biodiversitet**
- **Torka och värmeöar**
- **Översvämningar**





”Vi behöver bli bättre på att se synergieffekterna mellan barns lekmiljöer och klimatomställningen”

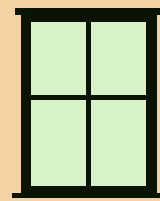
Lena Jungmark, landskapsarkitekt och nationell koordinator för barns och unga utemiljöer vid SLU Movium



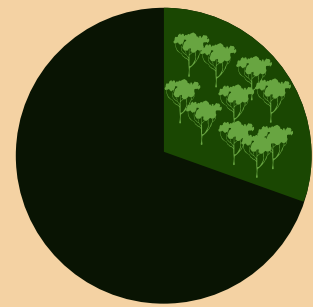
”Barn som växer upp i den här naturliga miljön kommer att bli helt andra vuxna än om de vuxit upp med enbart hård betong”

Raphaëlle Thiollier, projektledare OASIS Paris, på konferensen *Leken först*

3-30-300-regeln är ett sätt att synliggöra hur viktigt det är med grönska i städer. Den innebär att vi ska kunna se tre träd från vår bostad, att varje område ska ha minst 30 procents krontäckning och att alla ska ha max 300 meter till ett grönområde.

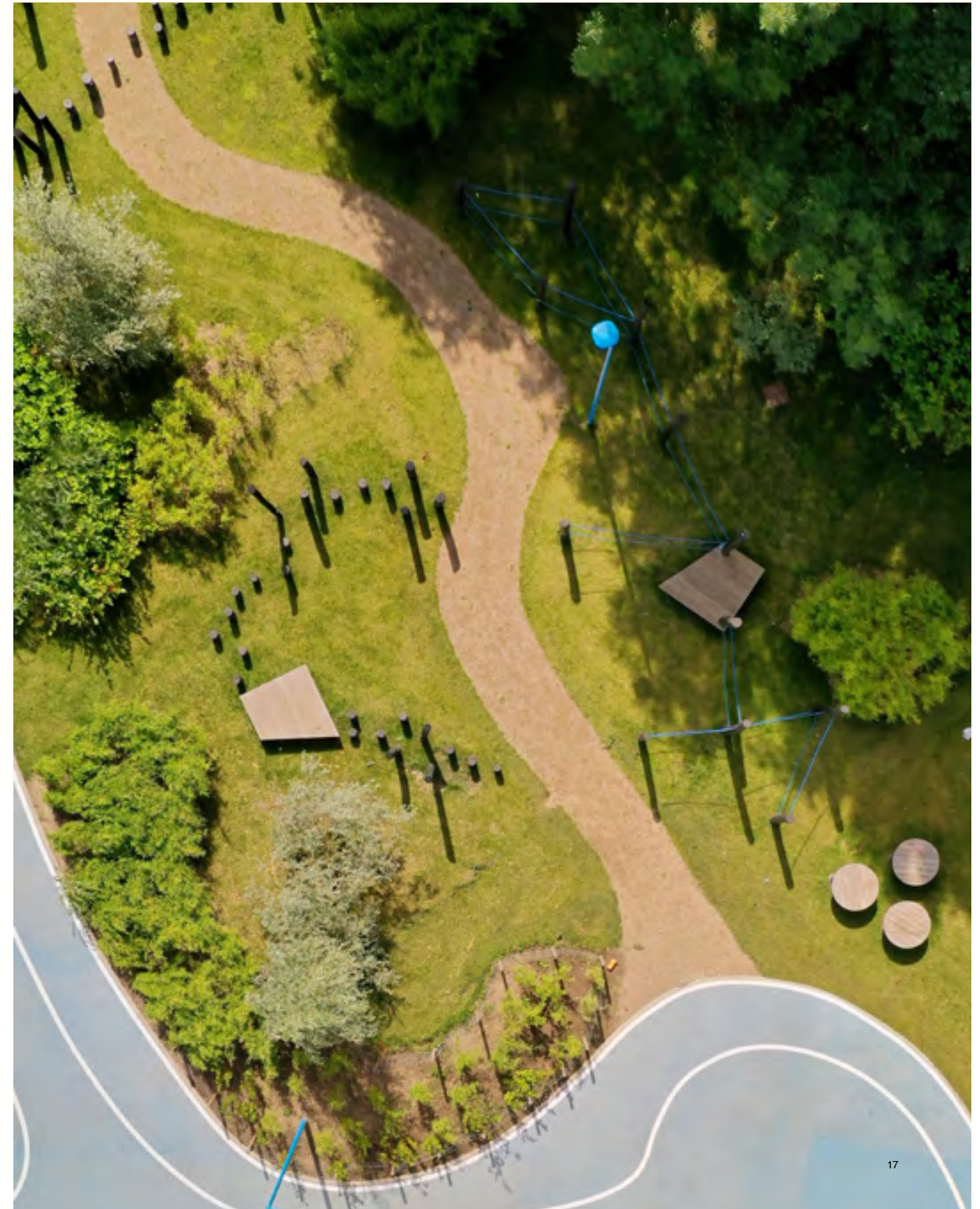
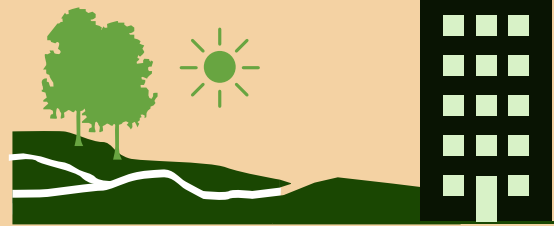


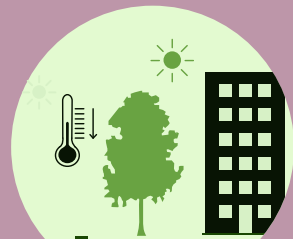
3 träd



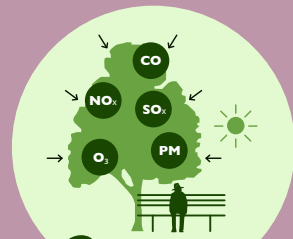
30%

300 meter





1.
Ger svalka



2.
Filtrerar föroreningar



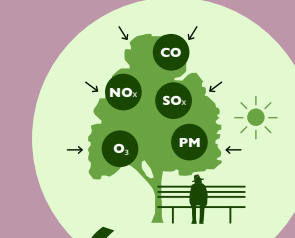
3.
Ökar fastigheters värde



4.
Ger ökad biodiversitet



5.
Ökar det psykiska och fysiska välbefinnandet



6.
Filtrerar föroreningar

Grönska i urbana miljöer bidrar med många olika värden, för både ekologisk, social och ekonomisk hållbarhet.



Lokalenheten på utbildningsförvaltningen ansvarar för planeringen av lokaler för alla Stockholms kommunala grund- och gymnasieskolor. Malin Jönsson är projekthandläggare på lokalenheten jobbar med löpande upprustningar av skolgårdar.



Friytan är en utmaning

Hur har vägen till gällande politiska beslut sett ut?

Utbildningsförvaltningen jobbar kontinuerligt med att förbättra våra skolgårdar. Det som är nytt från 2023 är att den nya majoriteten i staden tog fram två uppdrag till utbildningsförvaltningen att arbeta med gröna gårdar. Vi har nu inkorporerat det målet i det pågående skolgårdsprojektet och ska omskapa dem till gröna skolgårdar med naturmaterial och ta bort asfalt och andra hårdgjorda ytor. Förvaltningen har under flera år påtalat den negativa trenden med att ytorna för barn och unga blir mindre, och flaggat för att alltför små ytor gör det svårt med grönska på grund av slitaget.

Vilka är utmaningarna med att anlägga grönare skolgårdar?

Den största utmaningen är storleken på friytan – antal kvadratmeter per elev. Under 30 kvadratmeter per barn blir det svårt att ha gräsmattor och under 15 kvadratmeter svårt med buskage och andra gröna lekytor. Eleverna sliter oerhört hårt på grönskan, i grundskolan har man en större kropp än ett förskolebarn men leker fortfarande aktivt i grönskan.

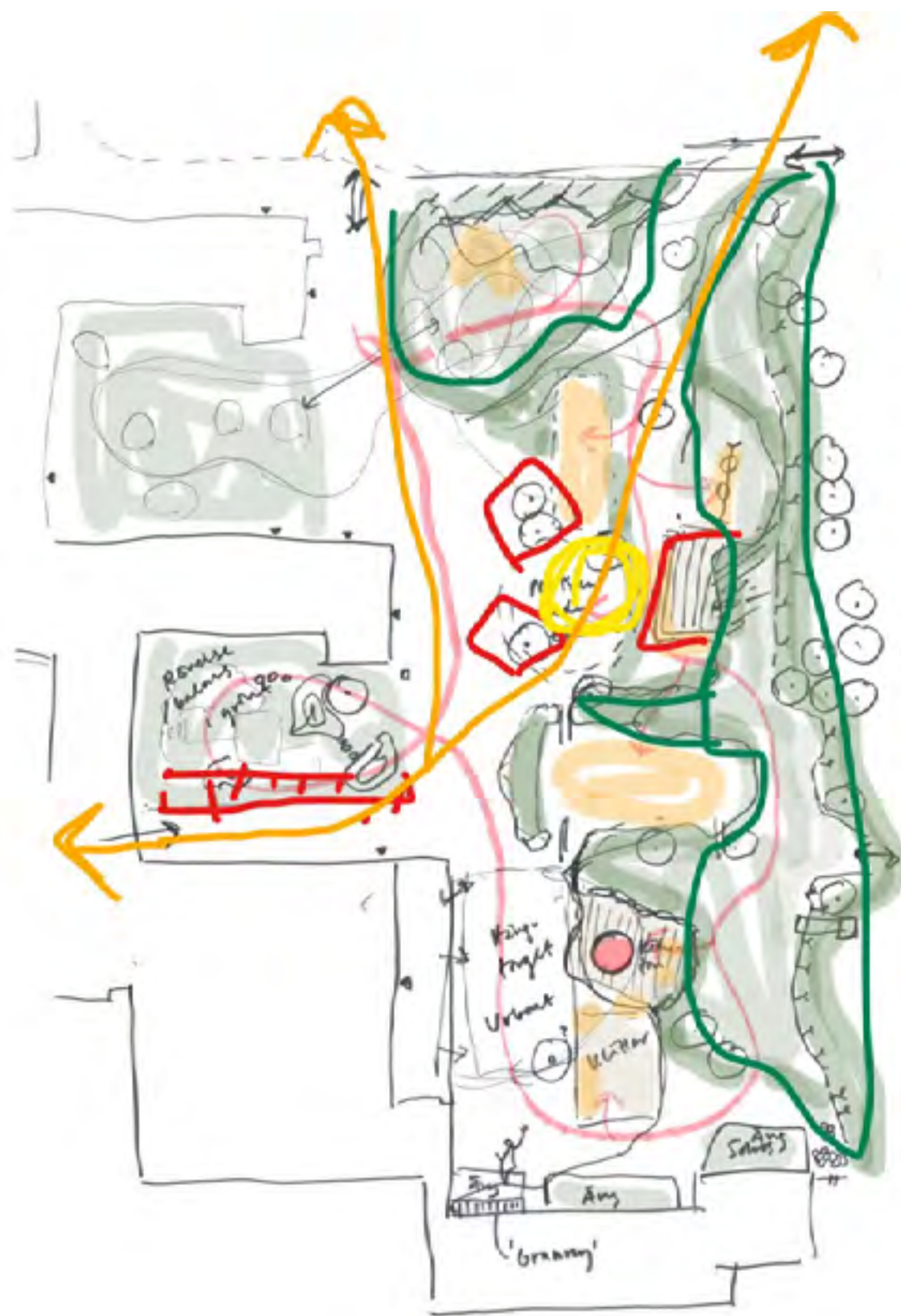
Växtligheten måste kunna stå pall, i befintlig naturmark funkar det bra, det är när vi nyetablerar som det är svårt. Även trygghetsaspekten kan vara en utmaning, tät växtlighet kan i vissa omgivningar uppfattas som otrygg.

Stockholm har hittills byggt väldigt rationellt, med färdig lekutrustning och fallskydd, och det finns färdiga rutiner för hur det ska skötas, och hur en långsiktig budget för det ser ut. Hanteringen för gröna skolgårdar och hur de ska skötas saknas. Vi måste nu bli bättre kravställare på drift och skötsel.

Vad är en bra grön skolgård för dig?

Det är en gård med olika zoner för olika typer av aktiviteter där grönskan är en viktig del i gestaltningen. Grönska ger återhämtning och sensoriska upplevelser som bidrar till bättre hälsa och kan även bidra till ökad koncentration hos elever. I gröna miljöer blir leken också mer gränsöverskridande; tjejer och killar i olika åldrar leker tillsammans. "Då får man plats att leka", sa en av tjejerna i elevgruppen, när vi visade en skiss där en bollplan kommer att flyttas till förmån för en yta inbäddad i grönska. Den planerade ytan kommer att ge utrymme för att både gå på upptäcksfärd och leka klätter- och balanslekar. Vi ser idag att tjejer rör sig allt mindre och att många skolgårdar domineras av bollsporter.

Utbildningsförvaltningen har även samverkan med miljöförvaltningen som tittar på hur grönskan skapar ett bättre mikroklimat, ger svalkande skugga, kan fördröja dagvatten, bidrar till biologisk mångfald och kan vara en del av lärandet på skolgården. De elever som deltar i dialoger med oss blir ambassadörer och kan hjälpa till att förklara varför vi behöver grönska, och hur vi ska ta hand om den, för sina klasskamrater.



Utbildningsförvaltningen i Stockholm har sedan 2015 renoverat fem skolgårdar per år, med en paus under pandemin. I kommunfullmäktiges budget för 2023 och 2024 finns ett särskilt uppdrag för att utbildningsnämnden ska ta fram ett koncept och en strategi för att skapa grönare skolgårdar. Uppdraget syftar till att främja rörelse, bryta upp hårdgjord yta till förmån för grönare miljöer och skapa möjligheter för pedagogisk verksamhet.





DRÖMLÖSN AVENUE SÖDERGÅRD

Stadens vegetation behövs för:

- biologisk mångfald
- livsmiljöer
- pollinering
- luftrening
- reglering av lokalklimat
- reglering av buller
- skydd mot extremväder
- mentalt välbefinnande
- social interaktion





Daniel Berglind är docent i folkhälsovetenskap på Karolinska institutet och kommer att, i en forskningsstudie, följa eleverna på de skolor som byggs om.

Bättre data ger bättre resultat!

Vad ska du titta på i din studie?

Det vi främst ska studera är vad som händer om vi får till de här förhoppningsvis mer attraktiva skolgårdarna – hur mår barnen då? Hur blir deras mental hälsa och hur mycket rör de på sig?

När vi så småningom samlat in ganska mycket data på många skolgårdar kan vi sammanställa de faktorer som är kopplade till mer rörelse och bättre hälsa - om det är antalet gungor eller antalet träd. Vi kan klumpa ihop faktorerna och de hälsoparametrar vi samlar in. Det är det fiffiga med att göra det på väldigt många skolgårdar och väldigt många barn, man får mer precision i datan och sånt tycker vi forskare om.



Vad är poängen med att satsa just på skolgårdar – i relation till barns och ungas hälsa?

Det vi vet från ganska många studier med rörelsemätare är att barn i skolåldern rör sig väldigt lite, det är få som rör sig så att de blir andfådda 60 minuter varje dag. Både jag själv och andra forskare har även visat tydligt att det finns stora socioekonomiska skillnader. Barn från svagare socioekonomiska grupper rör sig mindre än de från starkare grupper. Den organiserade idrott vi gör på fritiden förstärker de här skillnaderna, för det är många fler barn från socioekonomiskt starkare grupper som är med i organiserad idrott.

Det fina med skolan är att alla barn går i skolan, om vi då kan få in mer fysisk aktivitet kommer vi att utjämna skillnaderna i hälsa, både nu och i det långa loppet. På raster i skolan, åtminstone när barnen är utomhus, då blir det generellt mer fysisk aktivitet än vad man får på skolidrotten. Skolidrotten är superbra, men det är ett ämne som betygssätts och som det ser ut idag ger den inte bara rörelseglädje. Det viktiga är inte bara att barn rör sig mer, utan att de som rör sig allra minst ska röra sig mer.

Vad tror du att din forskning kan bidra med?

Med bättre data kan vi ta bättre beslut. Jag önskar att vi kan bidra till framtida riktlinjer och guidelines kring hur man ska bygga skolgårdar i Sverige, och att vi hittar saker som verkligen är kopplade till barnens hälsa och som är väl avvägda hälsoekonomiskt. Vi ska även räkna på vad bättre skolgårdar kostar i relation till det som samhället sparar i form av minskade hjärt- kärlsjukdomar och cancer.

Patrik Grahn är professor i landskapsarkitekturens miljöpsykologi på Alnarp. Patrik har sedan 1980-talet forskat om samband mellan människors hälsa och deras vistelse i eller exponering för naturområden.



En grön skolgård främjar hälsan!

Vad är miljöpsykologi?

Miljöpsykologi är ett vetenskapligt fält som utforskar relationen mellan människa och miljö. Vilka sinnesintryck bidrar till exempel till att vi känner välbefinnande eller upplever att en plats är trygg och säker? Omgivningens inverkan på kroppen är omfattande, och forskningen beskriver det som att vi inte bara har fem olika sinnen, utan så många som elva eller trettiotvå. De aktiveras när vi befinner oss utomhus, medan stillasittande inomhus minskar antalet sinnesintryck drastiskt. Temperatur, mjukberöring, i form av subtila förnimmelser av vind eller regndroppar, balans och gravitation är några exempel på sinnesintryck som förstärks i en naturlig omgivning. Av all sensorisk information som sköljer över oss är det bara en bråkdel som noteras via vårt tänkande. Det mesta sker per automatik, som att hålla balansen eller att registrera olika hinder som vi kan parera. Det kan vara en utstickande rot eller en sten, sedd i ögonvrån, som gör att vi instinktivt anpassar steget. Informationen registreras av våra muskler, som genom att träna blir mer ändamålsenliga.



Hur påverkar naturmiljöer vårt mående?

Jag har forskat om hur planering och utformning av grönska i den fysiska miljön kan främja den fysiska och psykiska hälsan.

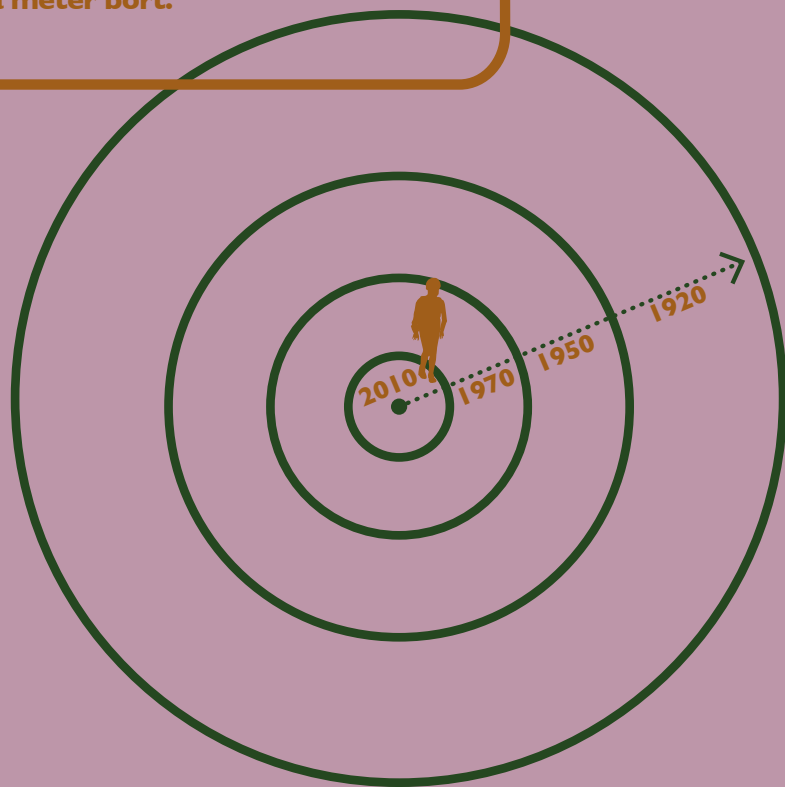
Den styrda uppmärksamheten, som regleras av prefrontala cortex, hjälper oss att överleva och är aktiverad hela tiden. Den används också för att hålla undan störande intryck, vilket bidrar till att vi blir uttröttade i en miljö med många starka intryck i form av till exempel blinkande ljus och trafikfaror. I en naturmiljö är det däremot inte lika mycket som pockar på vår styrda uppmärksamhet. Det gör upplevelsen mer vilsam. Forskningen visar att barn som har svårt med koncentrationen lär sig bättre om de får vistas i en naturlig miljö på rasterna. Det finns mycket forskning kring stress och den fysiska miljön, men nog så viktigt är att tala om anti-stress. Kerstin Uvnäs Moberg är läkare och professor och har undersökt hormoner kopplade till stress och antistress. När kroppen utlöser oxytocin och dopamin får vi känslor av välmående, som kan hålla i sig i flera dagar. Det är livsviktiga hormoner för att vi ska fungera ihop med andra människor. Tilliten till omvärlden är viktigt i en barngrupp. Den miljö som upplevs trygg och behaglig att vistas i är alltså hälsofrämjande i sig, och forskningen visar att naturen och naturliga miljöer har en förmåga att utlösa känslor av välmående otroligt snabbt.

Hur ska en bra skolgård se ut utifrån era forskningsresultat?

Vår forskning visar att en bra skolgård har tillräckligt med utrymme för barnen att röra på sig. Hur ytan är utformad är också avgörande. Att kunna gå in i och ut ur leken ger barnen chanser till mikropaus och återhämtning. Det i sin tur bidrar till att barnen blir bättre på att uppfatta lekens koder och regler och lär sig att visa hänsyn till varandra. I forskningen ser vi att lekarna blir mer långvariga när barnen kan varva aktivitet med vila. Det gäller inte minst barn med särskilda behov. Det blir färre bråk på en bra skolgård, med mycket yta. Till det kommer den motoriska förmågan som har testats av barnsjukgymnaster. Barn som har varit på skolgårdar som tillåter att de leker fritt får bättre balans, uthållighet, flexibilitet och styrka. Det är viktigt att kunna ha överblick och att kunna se utan att bli sedd och platser att kunna dra sig undan. Därför är kuperade och halvöppna miljöer bra. En större yta gör det enklare att tillfredsställa olika behov. Naturmiljöerna ska vara ljusa, gärna med lite vattenblänk.



Tim Gill, författare, föreläsare och barnrättsaktivist i England, har beskrivit utvecklingen genom sin egen familj i Sheffield. På 1920-talet fick hans far som åttaåring gå ensam genom hela Sheffield, nästan en mil, för att fiska i floden. Tim Gill fick i samma ålder på 1950-talet gå en och en halv kilometer ut i skogen och leka utan vuxet sällskap. Hans dotter fick som åttaåring på 1970-talet gå åttahundra meter på egen hand till simhallen. Hans barnbarn som var åtta år på 2010-talet får bara gå till slutet av gatan, ungefär trehundra meter bort.



”Leken är självvald och självstyrd – lek är något barn gör för sig själva. Om en vuxen säger nu ska alla barn leka det här, då är det inte lek enligt min mening”

Psykologiprofessorn och leknestorn Peter Gray på konferensen Leken först. Se hela föredraget på Arwidssonstiftelsens Youtube-kanal.

Peter Korn är trädgårdsdesigner och känd för sina variationsrika vilda växtbäddar. Peter bistår skolgårdsprojektet med sin expertis kring slitstarka växtval och växtbäddar.



Sluta städa!

Vad är det du bidrar med som är ovanligt i trädgårdssammanhang?

Det är att utgå från platsen och förstärka de förutsättningar som redan finns, och jobba med naturen inte mot den. Vi väljer växter efter platsen och först när landskapet är klart, då kan man utnyttja de små variationerna i landskapet och sätta den optimala växten på varje plats.

Vi bygger landskap framförallt – och inte platta ytor – och en färgglad ängsplantering som blommar hela säsongen, som även har fina vintervärden. Jag använder väldigt många olika sorter för att få en lång blomning och variation. Det kan vara 150 olika sorter på en skolgård. Då får man intressanta planteringar där det händer saker hela tiden. Man kan gå in på detaljer i form, färg, doft och texturer och det finns mycket att upptäcka hela tiden.

Varför behöver barn mer grönska?

Landskapen talar till deras upptäckarlust, det är blött i ett dike och på toppen är det lite kargare och blir en utsikt, ett landskap att leka i ger variation och växtligheten är inte bara samma hela tiden. Det blir inte bara den styrda leken utan mer av fantasier med mycket stockar och stenar och balans. Det finns pinnar och andra lösa element att upptäcka och ta med i leken.

Vad är en bra grön skolgård för dig?

Den har stor variation av växter och ett intressant landskap att upptäcka. Den behöver vara ganska översiktligt för säkerheten, men det måste finnas en variation, med både hörn att gömma sig i och öppna ytor. Det är bra att använda något undanskymt hörn, eller en källartrappa som barnen tycker är lite läskig och förstärka dessa "problemområden och göra dem ännu läskigare. Får man serverat en rolig lösning ska man använda den istället för att se det som ett problem att jobba bort.

Det är viktigt att grönskan är skiktad med både stora träd, buskar och mycket blommor. Och det allra viktigaste är att grönskan är där för barnens skull, inte för de vuxnas skötsel eller andra behov. Skötsel är ofta en utmaning, men det gäller att inte städa bort varenda liten pinne och maskros och det får gärna växa gräs i skarvarna. Sluta städa!

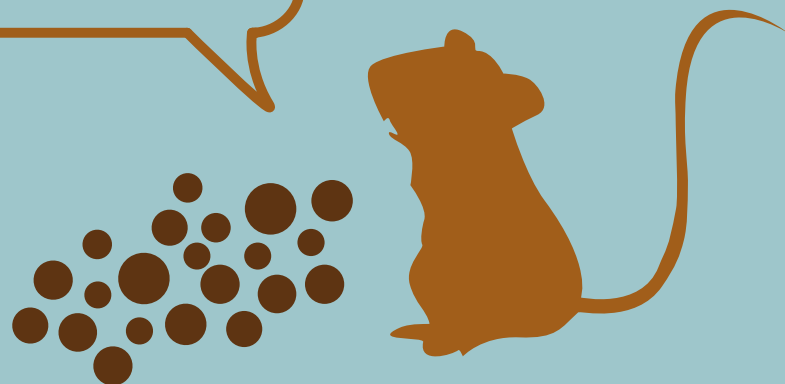


”Better a broken bone than a broken spirit”

Lady Allen of Hurtwood, landskapsarkitekt och känd som *The godmother of play*



Skadedjur kan vara ett problem på gröna skolgårdar, men med grus i rätt storlek hindras råttorna från att bygga sina gångar.



Sluta städa! Löv och pinnar är bra både för både leken och biodiversiteten.



Maria Höök är landskapsarkitekt och leder Stockholmskontoret på danska firman Kragh & Berglund. De är upphandlade av Sisab Skolfastigheter för att rita de nya grönnare skolgårdarna som byggs om 2025.



Vi är i ett paradigmskifte

Vad är en bra skolgård för dig?

En riktigt bra grön skolgård är inkluderande och erbjuder olika slags lek, den rymmer olika nivåer av deltagande, den ger upptäckarglädje och har miljöer som stimulerar till spontan rörelse. Samtidigt är det jätteviktigt att det finns reträttplatser, lugnare miljöer för återhämtning. Och även miljöer där man får lov att bli lite smutsig. Det är en skolgård som tillåts vara lite smutsig och skräpig, som man kan känna på, lukta och smaka på och som hjälper till att bygga en relation till naturen.

En grön skolgård bidrar även till ett bättre mikroklimat, den ger lövskugga och hanterar dagvatten på platsen som en cirkulär plats, jämfört med dagens skolgårdar som är som ett hårdgjort lock på jorden.

Vad är roligast med det här uppdraget?

Det är väldigt givande på många sätt, både ur barnens och klimatets perspektiv. Det känns som att projektet kommer mitt i ett paradigmskifte där Stockholm och många andra städer i Sverige och Europa tänker nytt kring skolgårdar och barns lekmiljöer där barnperspektivet nu äntligen får ta större plats. Det finns även ett mått av experimenterande som är spännande, där vi ska ta fram prototyper för att hitta hållbara vägar framåt för gröna lekmiljöer.

Vad är svårast att lösa när du ritar skolgårdar?

Det absolut krångligaste i Stockholm är att vi jobbar med begränsade friytor – det ger ett högre slitage och det är svårt att få till robusta grönytor och planteringar. Dessutom befinner sig olika intressenter inom skolgårdsutveckling på olika platser kunskapsmässigt. Frågor kring lekvärde, robusthet, trygghet och förvaltning landar inte alltid i samma svar.

Riskbedömning är alltid en stor fråga, framförallt när vi jobbar med miljöer som bedöms utifrån standarder som bygger på prefabricerad lekutrustning. Det är klart vi ska rita säkra miljöer, men det blir väldigt svårt när standarden är gjord för något annat än det vi skapar. Vissa kommuner har börjat titta på att göra balanserade riskbedömningar, men vi är inte riktigt där i Stockholm ännu.

En annan sak som kan vara utmanande är att det tar tid för grönskan att etablera sig och delar av skolan kommer att bli otillgänglig under etableringen. Att få till rörelse över hela skolgården ändå är en viktig utmaning att lösa i designprocessen.

Kragh & Berglund har även en stark önskan om att jobba cirkulärt, men det finns ännu inte etablerade system för att jobba med återbruk på ett smidigt sätt.



**”För mig som synskadad
skapar fågelsången direkt-
kontakt med naturen”**

Jessica Lucic, blind sedan två och ett halvt
års ålder, intervjuad i P1

**”Alla barn behöver 60 minuters
fysisk aktivitet om dagen”**

WHO:s rekommendationer





En grönare skolgård kan ge tillbaka till närområdet på flera olika sätt.



Camia och Katarina, träffades på sjukgymnastutbildningen i Uppsala. De har båda framför allt arbetat inom barnhabilitering, och har goda kunskaper om olika funktionsnedsättningar och vilka utmaningar det kan innebära i utemiljön.



Inga biverkningar!

Hur bidrar naturbaserade landskap till olika barns lekande?

Det finns mycket kunskap om naturens värden, men den behöver spridas och omsättas i verkligheten. Att börja hos barnen är ett så fint startskott. Vi ser naturmiljöerna som ett verktyg för att kunna hantera livet; du lär dig att när jag mår så här, då kan jag gå ut en stund för att må bättre. Vi kan alla relatera till att behöva ta en promenad i parken eller skogen för att rensa tankarna. Naturbaserade miljöer ger återhämtning och är biverkningsfria. Hjärnan får en paus från att ständigt behöva sälla information och i stället möts vi av kravlösa intryck. Mindfulness sprids idag ända ned i förskoleåldrar och det är värdefullt att kunna haka i sådant som finns närmiljön, till exempel vindens sus i löven, om det finns grönska och uppväxta träd.

Att det är viktigt att vara i naturbaserade uterum, har med den motoriska utvecklingen att göra. Utvecklingen av kroppen sker i dialog med omgivningen. För de flesta barn går det automatiskt i rätt miljö; Det kognitiva drivet och utmaningar i den fysiska omgivningen ger de rätta förutsättningarna. Då kan du springa och få upp farten, klättra och på olika sätt försöka bemästra leklandskapet. Fantasin stimuleras och det ges utrymme för olika sorters lek. Forskning visar att så lite som 20 minuters vistelse i en naturlig miljö leder till ökad förmåga att ta till sig information och färre omotiverade avbrott i skolarbetet.

Hur särskiljer sig behoven hos de barn som ni arbetar med och vilka är de största utmaningarna i deras vardagsmiljö?

För att fungera för de elever som har svårast att ta sig fram måste de naturbaserade lekmiljöerna ligga precis utanför dörren. Om det är långt, eller om du utsätts för många intryck, blir det besvärligt. Förutom att det kan vara jobbigt att passera en stimmig miljö, där det till exempel pågår olika bollsporter, kan det bli ett mentalt stopp på vägen som gör att du blir överväldigad, eller inte ser vart du ska. Det stoppar drivet och motivationen kan försvinna helt. En rast är ju inte så lång. Det är viktigt att kunna gunga, dofta och känna något i kroppen eller på huden. Om kroppen har nedsatt förmåga, blir den här typen av upplevelser ännu viktigare.

Hur ska en bra skolgård vara?

Du måste kunna komma in i miljön, alltså ända fram, för att inte bara bli en betraktare. Därför behöver en del av ytan vara hårdgjord så att det går att ta sig fram med rull- eller gåstol. En vindlande slinga som liknar en stig är bra, gärna med några avstickare. Packat stenmjöl, som knastrar och ger ett lagom knölig ytsikt, eller en välkött gräsyta yta kan fungera. Men gräs kan vara svårt med tanke på slitage. Ibland kan det faktiskt vara mest tillgängligt med asfalt. Genom till exempel infällda stockar (som bara sticker upp lite grann) skapas variation i strukturen. Alla kanter som är högre än ett par centimeter utgör hinder. Flis och bark är bra intill slingan och gärna upphöjda växtbäddar, för att du som tar dig fram sittande ska kunna komma nära. Det behövs ledstråk, ledfyror och rumslighet för att miljön ska ge hjälp och motivation. Stråk och symboler, i form av till exempel djurskulpturer eller spår i asfalten, guidar dig fram. Gärna något du både kan se och röra. Buskar som doftar guidar också och hjälper att förbereda mentalt; nu luktar det svartvinbär det betyder att gungorna är nära. Löst material och rumslighet i form av inramade gröna rum behövs. Det finns en oro för att det ska skapas tillhåll, eller att mobbing kan försiggå oupptäckt, men om du sitter ned och inte är så stor behöver avgränsningen inte vara så hög för att ge avskildhet, med bibehållen möjlighet till uppsikt.

Eveliina Hafvenstein Säteri är stadsbyggnadsstrateg på planavdelningen på Stockholms stadsbyggnads-kontor.



En stad som är lätt att leva i utan bil

Hur ser det ut för barnperspektivet i stadsplaneringen?

Vi i Stockholms stad arbetar med att skapa goda livsmiljöer och forma en stad som är lätt att leva i utan bil. Barnens perspektiv kommer tyvärr ofta i konflikt med bilens; alla de rum som vi, bakåt i tiden, har planerat för bilar och andra motorfordon har trängt undan barnens ytor. Vi strävar idag efter miljöer där det är tätt med utbud av funktioner och samtidigt frihet att röra sig tryggt och säkert för alla. Stockholm är en tät och en grön stad; i jämförelse med andra huvudstäder är tillgången på friyta verkligen god. Men vi vill fortsätta att arbeta med stadsrum som bygger tillgänglighet och en livsmiljö där det ska vara enkelt att ta sig till parker och grönområden.

Vilka konkreta redskap används för att beakta barnens perspektiv i stadsplaneringen?

I alla detaljplaner görs en integrerad barnkonsekvensanalys. I vissa fall behövs en separat, mer fördjupad, analys. Då tar vi stöd av specialistkompetens, för att säkerställa att alla planer blir genomlysta utifrån barnens behov. På övergripande nivå arbetar vi strategiskt med att bedöma hur och på vilka platser staden kan växa. Vi behöver förstå den förväntade befolkningsökningen och samhällsbehoven tidigt för att kunna förbereda för noder och funktionsblandning. Det är viktigt att ha insikt om att friytor och skolgårdar är ytkrävande. Olika förvaltningar, som utbildnings- stadsbyggnads- och exploateringsförvaltningen, samplanerar för de övergripande livsmiljöerna. I Stockholm läggs också stor vikt vid friytornas potential att kunna hantera klimatförändringar som värmeböljor och skyfall.



Staden utarbetar även en så kallad Planeringsstrategi, som är ett nytt lagstadgat plandokument som ska användas av kommunerna för att följa upp hur man implementerar Översiktsplanen. Till sist vill jag nämna att utbildningsförvaltningen arbetar med att ta fram lekvärdesriktlinjer för alla nya ytor som planeras för barn i staden.

Vilken är den största utmaningen när det gäller utemiljöer för barn och unga i Stockholm idag?

Jag skulle säga att det är när friytorna på skolgårdar minskar. Ibland har skolor behövt växa inom befintlig fastighet, vilket naturligtvis leder till att det både blir fler barn och mindre skolgårdar. En annan utmaning är att bilarna liksom de snabba cyklarerna bidrar till att skapa barriäreffekter och en miljö som upplevs som trafikfarlig. Barns självständiga rörelseräckvidd är kraftigt begränsad idag. Därför tenderar fokus att läggas på den allra närmaste livsmiljön, men vi som arbetar med stadsplanering måste se till att alla rum i staden är tillgängliga och välfungerade för barn.



Kragh & Berglunds arbete med Snösätterskolan och Elinsborgsskolan har byggt på dialog med eleverna och projektets samlade kunskapsunderlag

”Konventionsstaterna erkänner barnets rätt till vila och fritid, till lek och rekreation anpassad till barnets ålder”

FN:s konvention om barnets rättigheter (barnkonvention), artikel 31

Mimmi Beckman är planerare på parkenheten i Örebro kommun och har varit drivande i utvecklingen av Örebros "lekotoper", naturbaserade leklandskap för barn och unga.



Vad är syftet?

Vilka är de största utmaningarna med att få till bra utemiljöer för barn?

I större städer och i nybyggda områden är ofta brist på yta ett stort hinder. Men jag tror också att vi har för få personer som har den kompetens som behövs för att planera, bygga och förvalta utemiljöer som utgår från ett barnperspektiv och från barnens perspektiv.



En viktig organisatorisk fråga är hur ansvar och mandat är fördelat mellan pedagogiska verksamheter och fastighetsförvaltare. Skolorna har ansvar för att barnen har tillgång till bra lärmiljöer, men de har sällan mandat att ta beslut om hur deras miljöer ska utvecklas och skötas. Inom fastighetsförvaltning saknas ofta expertis inom pedagogik eller barns utveckling och det är ganska ovanligt att man är inläst på frågor som lekvärde eller miljöpsykologi. Jag tror att det behövs en tydligare målstyrning för utemiljöerna så att fokus hamnar på barnens välbefinnande, hälsa, lärande och utveckling, och så att inte förvaltningen blir ett självändamål och främst fokuserar på tekniska frågor.

För oss i Örebro har det också varit viktigt att inse att det finns flera målkonflikter mellan ett barn- och ett vuxenperspektiv när det gäller lekmiljöer. Det som är prydligt och överblickbart, eller det som är enkelt att bygga och förvalta, riskerar att bli ganska endimensionella miljöer med låga lekvärden.

För att summera: jag tror mycket på fortbildning och kompetenshöjning. Och utifrån det så är jag ganska optimistisk. Det är egentligen ingen rocket science att bli bättre på att skapa rika och stimulerande lekmiljöer och vi har så mycket att vinna på att ge våra barn så bra uppväxtmiljöer som vi bara kan. Med rätt kompetens behöver det inte ens vara särskilt dyrt.

Vad bidrar naturbaserade landskap med till leken, och vilka värden skapar dessa lekmiljöer på sikt?

En rik naturmiljö kan vara en väldigt bra lekmiljö. Om det finns en spännande topografi, klippor eller stora stenar, lekbuskage, klätterträd, sand, vatten, bärbuskar, blommor, gegga osv, så finns det mycket att utforska och hitta på. Sådana miljöer fungerar ofta bra för både fysiska lekar och utmaningar och för lugnare fantasi- och rollekar. Extra bra blir det om det finns gott om lösa material som pinnar som kan användas som rekvisita i kreativa lekar. En bra sak med naturmiljöer är också att de är tillåtande. Vi förväntar oss inte att de ska vara städade, har vi större acceptans för att barnen påverkar miljön på olika sätt.

Hur ska en riktigt bra skolgård vara?

Det är en plats med stor valfrihet och en plats som barnen längtar till. En plats som får en att må bra och som bidrar till att man trivs i skolan. Jag tror att vi måste ha ett mycket större fokus på syftet med våra skolgårdar. Och jag tänker att syftet i första hand måste utgå från barnens behov och de pedagogiska verksamheternas mål. Här tänker jag att det är viktigt att vi blir bättre på att implementera barnkonventionen och bland annat fördjupar oss i vad barnets bästa kan innebära för våra skolgårdar. Numera finns det ju ganska mycket forskning om till exempel hur otroligt viktig leken är för barns hälsa och utveckling, men jag tror att det finns ett behov av fortbildning för att vi ska bli bättre på att omsätta den kunskapen i praktiken.



För att bidra till en gemensam vision och kunskapsbas har projektgruppen gjort flera gemensamma studieresor, och även bjudit in gästföreläsare från Köpenhamn och Paris där vi hämtat mycket inspiration. Som ett led i kunskaplyftet arrangerade Arwidssonstiftelsen i september 2022 konferensen *Leken först*, om barns och ungas utemiljöer, i samarbete med Örebro kommun, Boverket, SLU Movium och Statens konstråd.



Emma Crawley är skolgårdsinspiratör och utvecklare av pedagogiska lekmiljöer i Västerås stad.



Barn behöver utmaningar!

Varför är det svårt att bedöma risker i barns utemiljöer?

Det svåra är att det hela tiden är ett samspel mellan barn och miljö och att barn har olika förmågor. De behöver utmaningar på olika nivåer och klarar av olika miljöer. Förmågan att bedöma risk ökar med barnens ålder. Därför behöver även miljöerna anpassas. De allra minsta behöver större omsorg om lekmiljön för att det inte ska finnas allvarliga risker som de inte kan bedöma. Större barn kan själva bedöma fler risker.



Den standard som finns för att bedöma lekredskap är väldigt fyrkantig och ger vissa svar men definitivt inte alla. Men den tolkas ofta som att den ger alla svar på om en miljö är säker eller inte. Den är gjord just för att bedöma lekredskap kanske kan ge vissa svar på hur de fungerar, men den är inte gjord för att bedöma en miljö i stort.

Den är heller inget direktiv utan ett verktyg som ska hjälpa oss att bedöma risker. Men standarden har väldigt mycket makt över barns utemiljöer; rör man sig inte inom den blir det nästan omöjligt.

Vad är balanserade riskbedömningar?

Det innebär att väga värden och risker mot varandra. Först tittar vi på syftet med miljön och sedan på riskerna, efter det görs avvägningar om vilken risk vi kan acceptera och vad som är en risk vi behöver åtgärda. Vi tänker särskilt till kring vilka risker i miljön som barnen kan bedöma och undviker det som är dolda risker eller faror; vi ska inte ha ruttna lekställningar till exempel.

Vid balanserade riskbedömningar är man helst tre personer från olika expertiser och kan ta in experter som stöd i riskbedömningen, till exempel en arborist. Vid balanserad riskbedömning av en skolgård kan det vara rektor, fastighetsförvaltning, den som bygger, och gärna en pedagog. Vi skriver ett protokoll som beskriver riskerna och förklarar hur vi tänkt och motiverat riskerna.

Vad händer om vi tar bort alla risker?

Det blir statiska miljöer utan utrymme för kreativitet och variation, och barnens möjlighet att utveckla sina exekutiva funktioner i relation till miljön minskar – som riskbedömning, känsloreglering och förmågan att känna sina egna gränser.

Det som finns kvar kan vara klippblock och stenar – men om man lägger till den typen av miljö, det är då vi får problem och vi behöver lägga till andra inslag för att få jämvikt och för att alla barn ska få tillgång till naturlek.

Om barn inte lär sig bedöma risker har vi ett stort samhällsproblem; en av de viktigaste sakerna man lär sig under uppväxten är att bedöma och hantera risker. Och att ta risker! Att inte utsättas risker på lagom nivå kan göra att man tar för stora kliv som man inte har utvecklat förmågan att hantera. Att se sambandet mellan orsak och verkan är också en exekutiv förmåga.

Ett balanserat förhållningssätt är bra, när man jobbar som pedagog. Vissa går in och säger *akta* och *försiktig* och sätter väldigt tydliga regler, då tränas inte barn heller att bedöma risk. Både miljön och den dynamiska riskbedömning spelar roll.

Hur ska en riktigt bra skolgård vara?

Mycket natur! Och mycket variation i terräng och i vegetationen. Det ska finnas många olika typer av erbjudanden, både lugna och aktiva och mycket löst material.

Det behöver vara bra samspel mellan ute och inne, och även utsikten över grönskan är viktig.



xxxxmm.dvd

GRÖN OCH AKTIV SKOLGÅRD

***”Det övergripande målet för folkhäl-
sopolitiken är att skapa samhälleliga
förutsättningar för en god och jämlik
hälsa i hela befolkningen och sluta de
påverkbara hälsoklyftorna inom en
generation”***

Den nationella folkhälsopolitiken



Kopplade projekt

För att få bättre underlag och kontinuitet med skolgårdsprojektet har utbildningsförvaltningen i Stockholm parallellt med upprustningen av skolgårdarna initierat ett arbete med nya lekvärdesriktlinjer för staden

Stockholms stad är även med i satsningen MUKLIS, Multifunktionell urban klimatanpassning i samverkan, där stadens miljöförvaltning följer förgröningen av skolgårdarna med fokus på temperatur, luftkvalitet och dagvattenhantering.

Litteratur

Rum för skolans utemiljö – För djupad analys kring yta för förskolegård och skolgård Märit Jansson mfl https://pub.epsilon.slu.se/23467/1/jansson_m_et_al_210428.pdf



Indikatorer för hälsopromoverande urbana grönområden Kunskaps-sammanställning av Patrik Grahn och Jonathan Stoltz <https://www.naturvardsverket.se/4ac389/globalassets/media/publikationer-pdf/7000/978-91-620-7043-4.pdf>

mål 11 globala målen; *HÅLLBARA STÄDER OCH SAMHÄLLEN* <https://www.globalamalen.se/om-globala-malen/mal-11-hallbara-stader-och-samhallen/>

Lekotoper i praktiken <https://movium.slu.se/media/3scbrvlt/lekotoper-i-praktiken-partnerskapsrapport.pdf>

MUKLIS Multifunktionell urban klimatanpassning

Lekvärdesriktlinjerna (arbete pågår)

International School Grounds Alliance – Risk in Play and Learning: Ubud-Höör Declaration

PEP rapporten 2024 https://generationpep.se/media/3650/pep_rapporten-2024_digital.pdf

Folkhälsan i Sverige 2024: ökar eller minskar ojämlikheten? <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/e7757f28f6b34850b2c45460a499741a/folkhalsan-sverige-2024-okar-minskar-ojamlikheten-analys-halsotillstand-forutsattningar.pdf>

Barnkonventionen försvarar barns rättigheter i den byggda miljön, Boverket <https://www.boverket.se/sv/PBL-kunskapsbanken/teman/barnkonventionen/rattigheter/>

Quality outdoor play environments - International schoolgrounds alliance <https://www.internationalschoolgrounds.org/post/new-schoolyard-design-guide>

Gör plats för barn och unga! Boverket och SLU Movium <https://www.boverket.se/globalassets/publikationer/dokument/2015/gor-plats-for-barn-och-unga-bokversion.pdf>

Cours Oasis Guide Entretien, OASIS Paris <https://cdn.paris.fr/paris/2022/06/10/baaa723ad13c8abde90dafid4f2b23fc.pdf>

Oasis schoolyard Maintenance Guide https://climate-adapt.eea.europa.eu/en/metadata/case-studies/paris-oasis-schoolyard-programme-france/maintenance-guide_eng_final.pdf

Natur på skolgården för lärande, hälsa och hållbarhet <https://www.cec.lu.se/sv/sites/cec.lu.se/files/2024-04/Natur%20p%C3%A5%20skolg%C3%A5rden%20tillg.pdf>

Daniel Berglind publicerade artiklar

Free to Learn: Why Unleashing the Instinct to Play Will Make Our Children Happier, More Self-Reliant, and Better Students for Life Peter O. Gray <https://www.adlibris.com/se/bok/free-to-learn-9780465084999>

Planning for play Lady Allen of Hurtwood <https://kidsnidd.wordpress.com/2015/05/12/lady-allen-of-hurtwood-and-her-legacy/>

Shakar standarden lekglädjen? intervju med Märit Jansson, forskare på SLU. https://arwidssonstiftelsen.se/standarder_lekplats/

Youtube

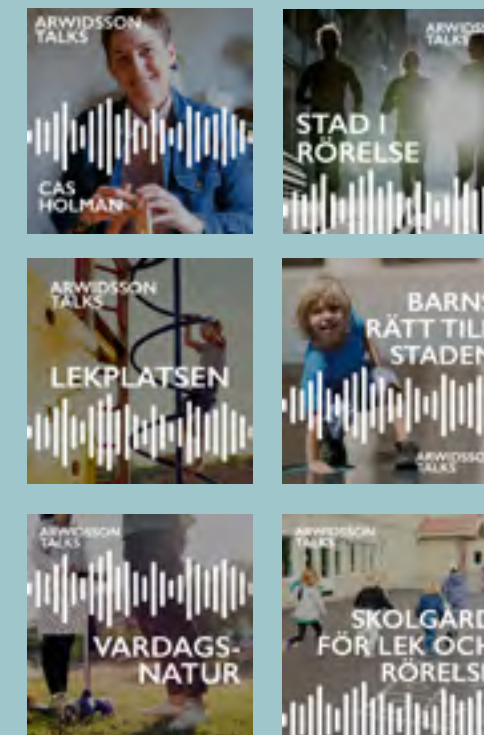
Leken Först! Planering och gestaltning av barns utemiljöer. Konferensen hölls åttonde och nionde september 2022:
www.youtube.com/@arwidssonstiftelsen



Poddar



<https://arwidssonstiftelsen.se/podcast/>



P1 Kristi himmelsfärds morgon om fåglar:
<https://sverigesradio.se/avsnitt/kristi-himmelsfardsmorgon-om-faglar-fran-skrackfilm-till-norderi-och-sallskap>

Förteckning av fotografier/bilder

Sidan 5; Bildkälla: Landskapslaget, Fotograf: Ann Lebisch

Sidan 7; Bildkälla: Paris stad och fonden *Urban Innovative Actions* (European Regional Development), Oasis Schoolyard Maintenance Guide,
Fotograf: Laurent Bourgogne

Sidan 9; Bildkälla: Arwidssonstiftelsen

Sidan 14; Bildkälla: Arwidssonstiftelsen

Sidan 17; Bildkälla: Kragh & Berglund

Sidan 19; Bildkälla: Kragh & Berglund

Sidan 22; Bildkälla: Kragh & Berglund

Sidan 24; Bildkälla: Landskapslaget, Fotograf: Lena Israelsson

Sidan 39; Bildkälla Uppsala kommun, *Riktlinje för utemiljöns yta och kvalitet vid förskola och grundskola*
Illustration: Landskapslaget (genom Max Goldstein)

Sidan 41; Bildkälla: Landskapslaget

Sidan 47; Bildkälla: Kragh & Berglund

Sidorna 50 och 51; Bildkälla: Arwidssonstiftelsen

Sidan 54; Bildkälla: Landskapslaget, Fotograf: Bibbi Leine

Sidan 58; Bildkälla: Kragh & Berglund