



Hur gör du när du är ute på gården?

Test för dig som är förskolepedagog

Här kan du testa dig själv och jämföra dig med vad forskningen säger om vad som är ett hälsofrämjande beteende vid utevistelsen. Testet ska inte ses som ett absolut mått på hur du arbetar, men kan användas i din egen kvalitetssäkring. Du kan följa din egen utveckling genom att till exempel göra testet årligen.

1. Jag organiserar påklädningen, så att den blir en trevlig situation utan konflikter.

Instämmer helt	Instämmer till stor del	Instämmer till viss del	Instämmer inte alls	Poäng
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 p	3 p	1 p	0 p	

2. Jag organiserar utgången så att påklädda barn inte behöver vänta mer än tre minuter till exempel genom att låta dem gå ut (annan pedagog tar emot på gården).

Instämmer helt	Instämmer till stor del	Instämmer till viss del	Instämmer inte alls	Poäng
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 p	3 p	1 p	0 p	

3. Jag anpassar påklädningen, så att jag hinner möta enskilda barns behov.

Instämmer helt	Instämmer till stor del	Instämmer till viss del	Instämmer inte alls	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 p	3 p	1 p	0 p	

4. Jag är engagerad i barnens lekar utomhus under större delen av tiden utomhus.

Instämmer helt	Instämmer till stor del	Instämmer till viss del	Instämmer inte alls	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 p	3 p	1 p	0 p	

5. Jag pratar med de andra pedagogerna mindre än 5 minuter per timme, under tiden jag är ute.

Instämmer helt	Instämmer till stor del	Instämmer till viss del	Instämmer inte alls	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 p	3 p	1 p	0 p	

6. Jag låter barnen själva bestämma vad de vill göra ute på gården.

Instämmer helt	Instämmer till stor del	Instämmer till viss del	Instämmer inte alls	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 p	3 p	1 p	0 p	

7. Jag skapar situationer/lekar ute så att alla barn får tillfälle att vara framgångsrika.

Instämmer helt	Instämmer till stor del	Instämmer till viss del	Instämmer inte alls	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 p	3 p	1 p	0 p	

8. Jag tar fram redskap och leksaker till de barn som vill ha, till exempel cyklar eller stjärtlappar.

Instämmer helt	Instämmer till stor del	Instämmer till viss del	Instämmer inte alls	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 p	3 p	1 p	0 p	

9. Jag uppmuntrar barnen att våga pröva sina gränser för vad de motoriskt/fysiskt klarar av.

Instämmer helt	Instämmer till stor del	Instämmer till viss del	Instämmer inte alls	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 p	3 p	1 p	0 p	

10. Vid utevistelse har jag en uppmuntrande attityd till fysiskt aktiva/krävande lekar hos alla barn.

Instämmer helt	Instämmer till stor del	Instämmer till viss del	Instämmer inte alls	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 p	3 p	1 p	0 p	

11. Jag uppmuntrar särskilt flickorna att vara fysiskt aktiva.

Instämmer helt	Instämmer till stor del	Instämmer till viss del	Instämmer inte alls	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 p	3 p	1 p	0 p	

12. Jag organiserar arbetet, så att barn som vill stanna ute längre kan göra det.

Instämmer helt	Instämmer till stor del	Instämmer till viss del	Instämmer inte alls	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
0 p	1 p	3 p	4 p	

Summera dina poängpoängdatum

Ju fler poäng du fått, desto bättre förutsättningar ger du barnen till goda rörelsevanor idag och längre fram i livet. Läs mer om vad forskningen visat om pedagogernas förhållningssätt i måltiden på ww.folkhalsoguiden.se/friskabarn