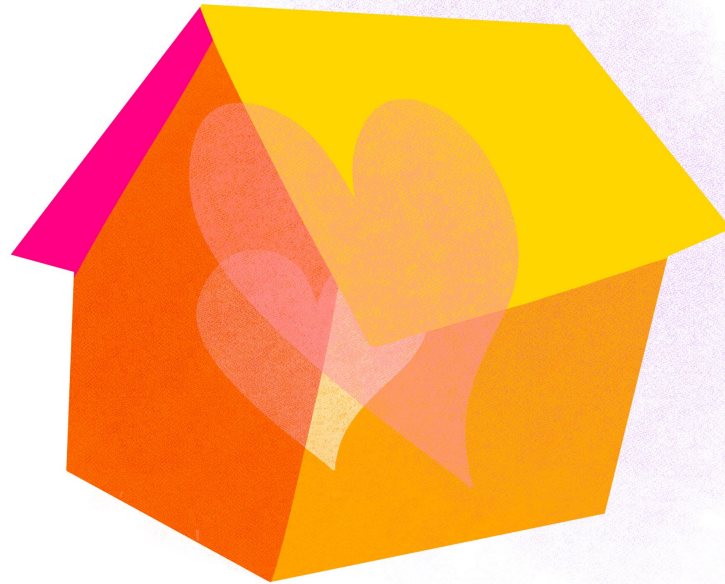


# Så blir den fysiska lärmiljön en möjliggörare

- Varför fysisk lärmiljö är viktigt
- Distraktioner
- Lugna platser
- Möblering



Frida Malmgren  
Leg. psykolog

Fråga mig!

[slido.com/kompetento](https://slido.com/kompetento)

Gilla andras frågor som du  
tycker är intressanta.



elevhälsokonsulterna



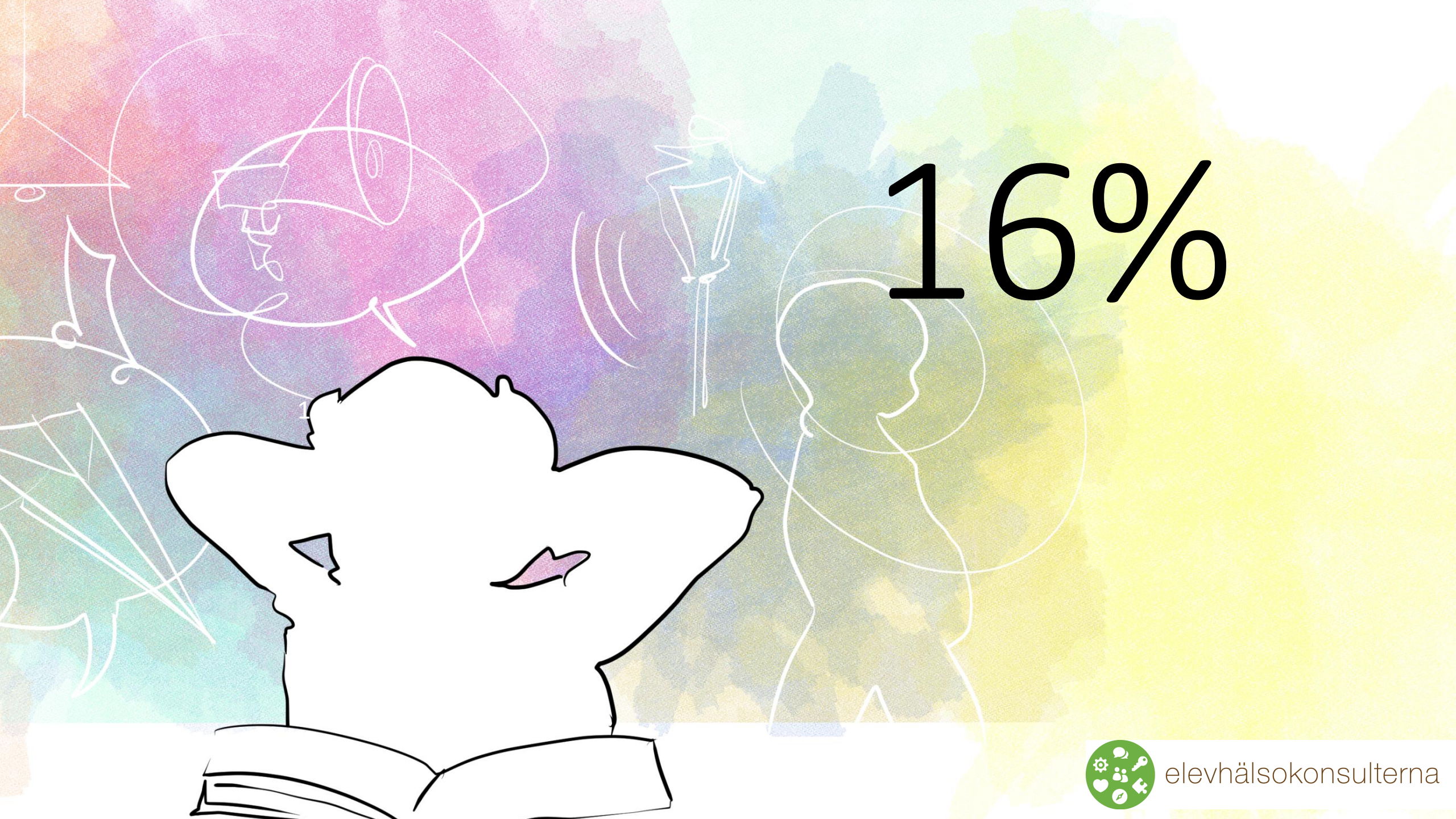


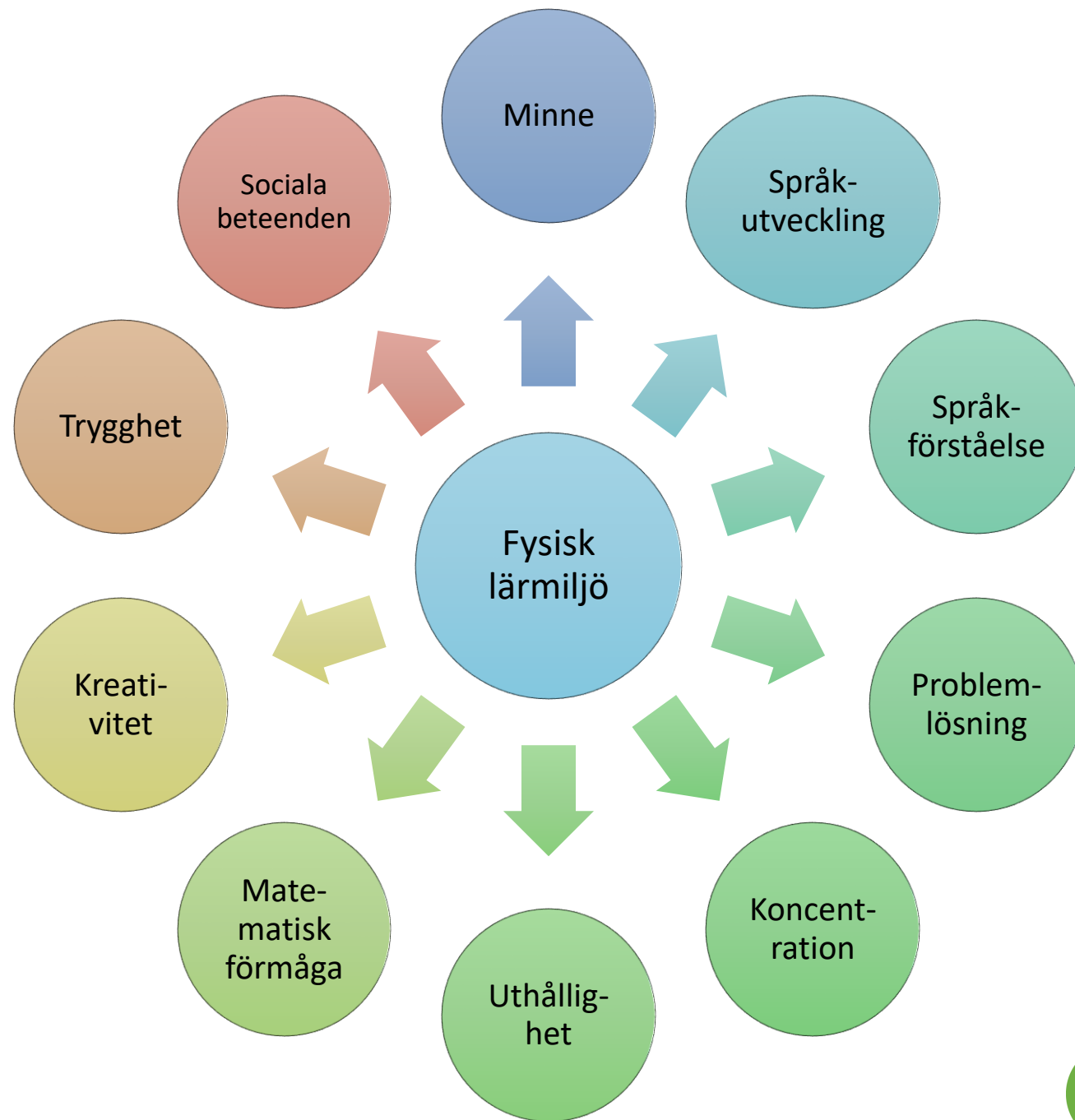
Malin Valsö och Frida Malmgren



elevhälsokonsulterna

16%

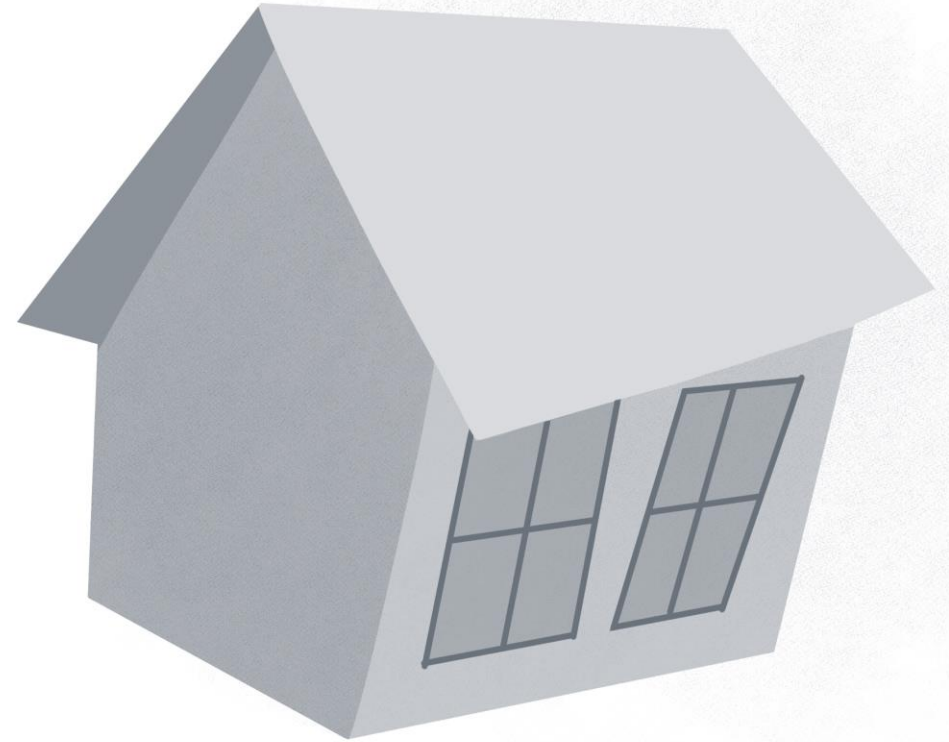




# Vem påverkas mest?

- Många skolors miljöer är utformade så att de inte är optimala för någon elev, men försämrar påtagligt delaktigheten i undervisningen för elever med olika slags inlärningsutmaningar eller funktionstillstånd.

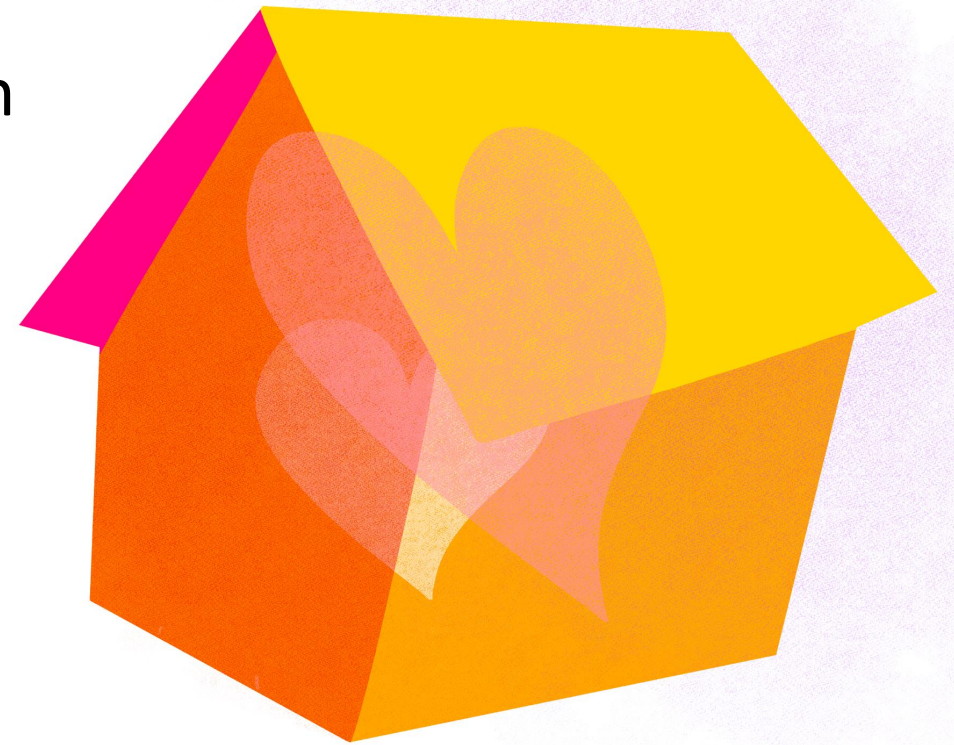
- Rapporter från Skolverket (2008), Rädda Barnen (2008) och RBU (2011) och Skolinspektionen (2009) .



# Vem påverkas mest?

En god fysisk lärmiljö ökar tillgängligheten för samtliga elever, men **gör störst skillnad** för elever med:

- Olika funktionsnedsättningar, både NPF och fysiska.
- Svenska som andraspråk.
- Psykisk ohälsa.



Stress

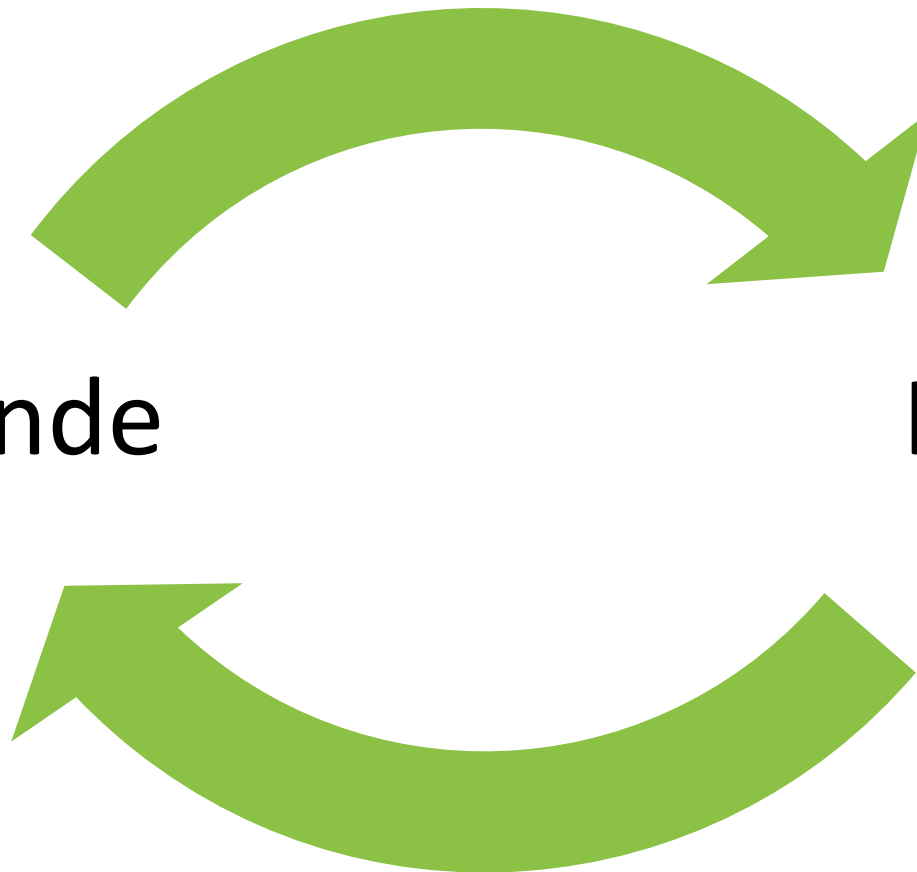
Kognitiva  
svårigheter





Lärande

Hälsa



## MILJÖ

Ljudmiljö  
Visuell miljö  
Belysning  
Luftmiljön  
Orienterbarhet  
Få sätta sin prägel  
Möblering



HÄLSA

LÄRANDE

SOCIALT  
SAMSPEL



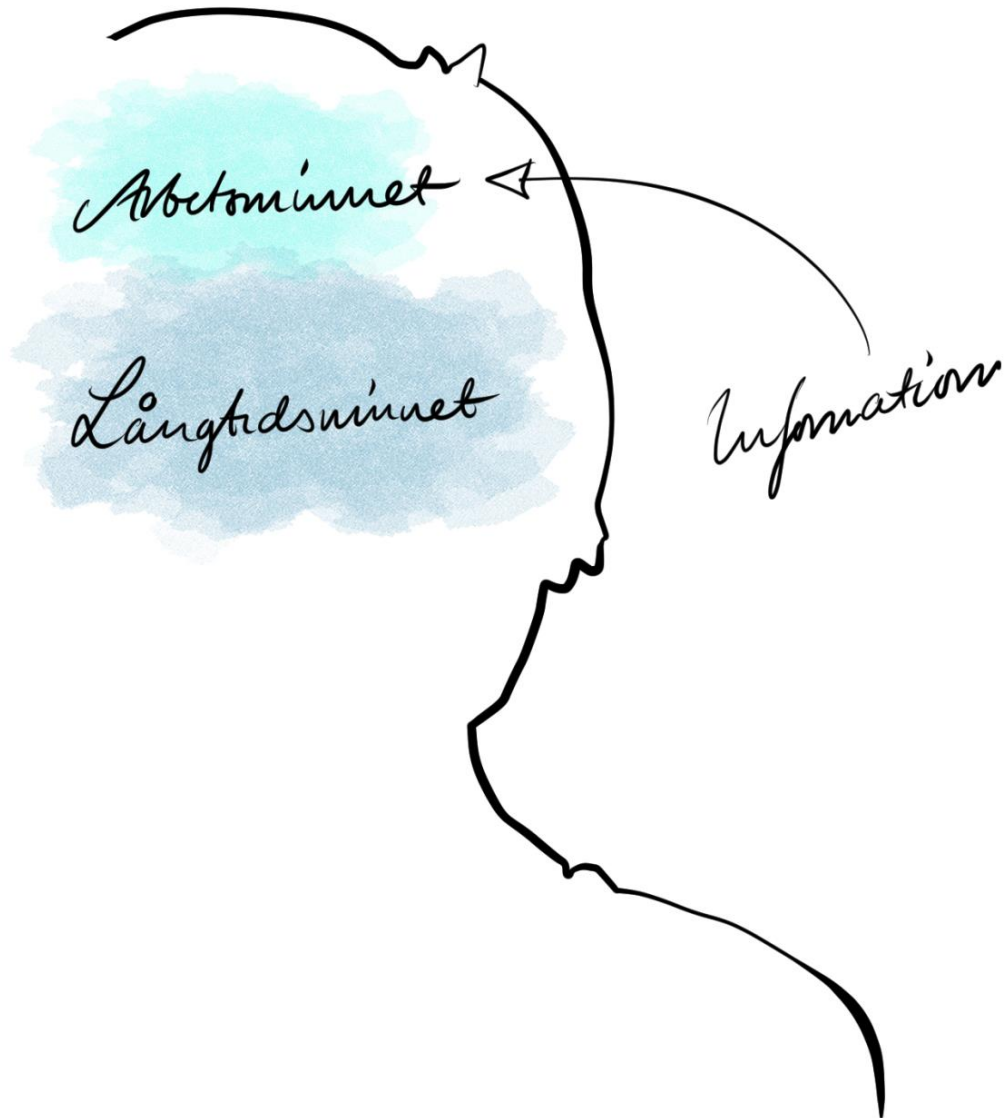
Reflektera:

Hur och när märker ni att eleverna  
påverkas av den  
fysiska miljön?



Multitasking  
finns inte!





Lärprocessen  
kräver fokus





# Distractioner



# Ljud



# Ljudmiljön

- Ljudmiljön den mest besvärande arbetsmiljöfaktorn enligt förskolelärare. (Sjödin, 2012).
- Oåtgärdat buller en av de största bristerna enligt arbetsmiljöverkets rapport 2017.
- Forskningsrön från LU pekar mot att effektiviteten skulle kunna öka ända upp till 50 procent med rätt ljudmiljö.





# Synintryck

*"If Someone in Your Family Has Cancer"*  
Definition  
Feelings  
Treatment



Visuellt buller:  
rörigt



# Visuellt buller: rörligt



Trivsel





# Väggar

- Skyddar mot intryck.
- Enklare skapa förutsägbarhet.
- Skapar trygghet, hjälper relationsskapande.





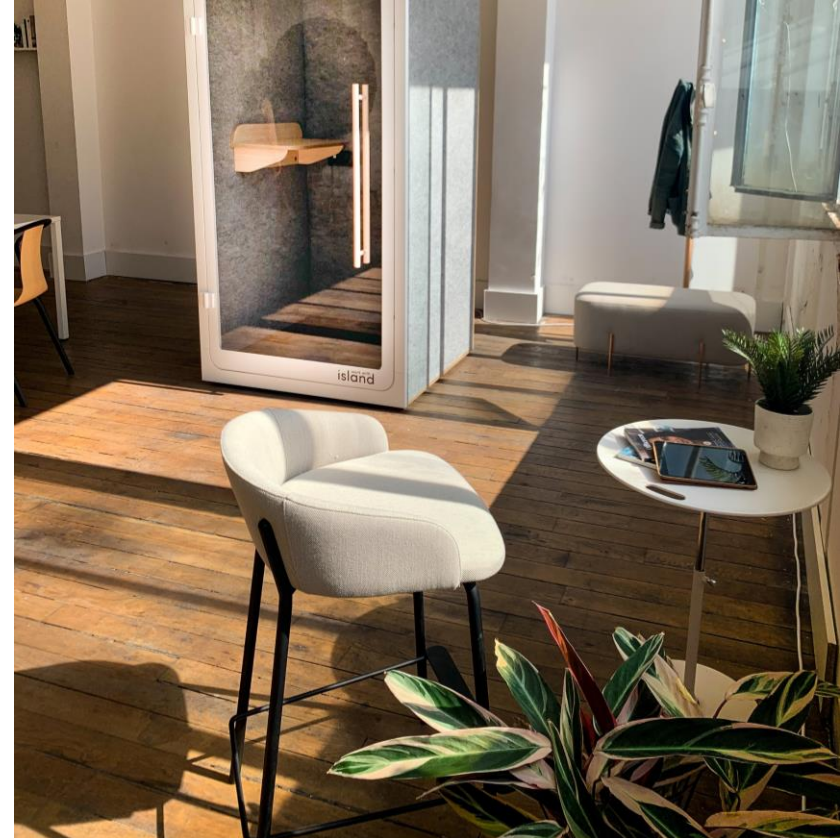
# Ventilation

# Minimera distraktioner

- Stäng dörrar och fönster
- Frostad plast mot röriga och rörliga miljöer
- Rensa information
- Var sak på sin plats
- Vädra!
- Tillåt keps, luva och hörselkåpor







## Återhämtning

- Aktivitet och vila
- Avskilt och tillsammans
- Inomhus och utomhus

**Färskvara!**



elevhälsokonsulterna

# Var på skolan finns en lugn plats?

- Var kan man skapa en?

***Reflektera  
med granne***

# Den lugna platsens funktion

- Förutsättningar för inläring och samarbete
- Förbygga stress och utagerande

Genom

- Studiero
- Återhämtning
- Lugna ner sig





# Möblering



# Hur mycket gör ni av vad?

- Genomgångar / presentation
- Samtal och diskussioner i helklass
- Enskilt arbete
- Pararbete
- Grupparbete

***Egen reflektion***

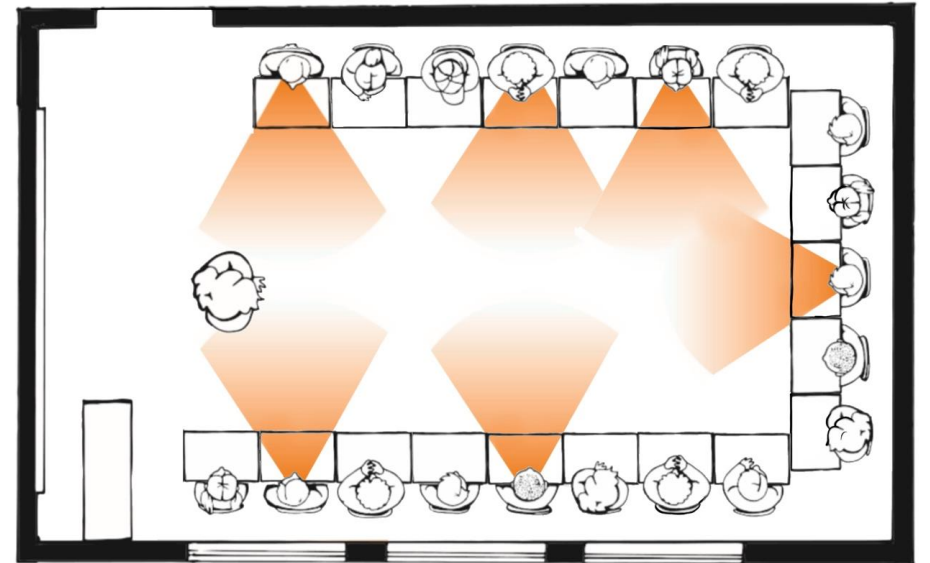
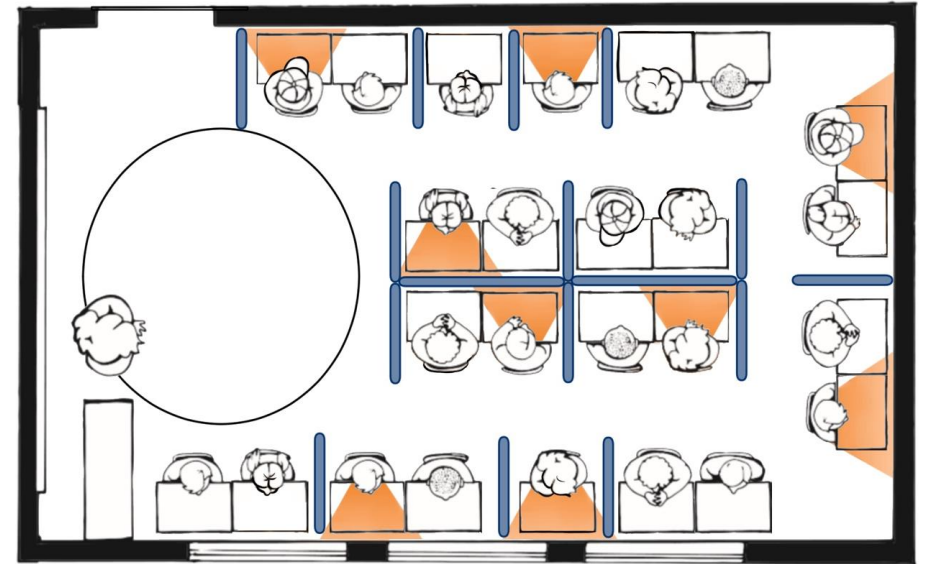
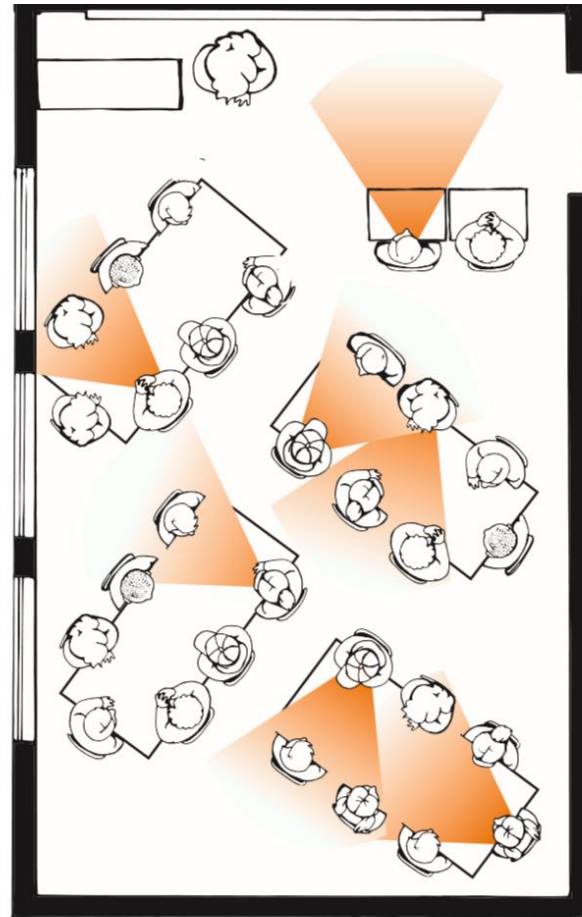
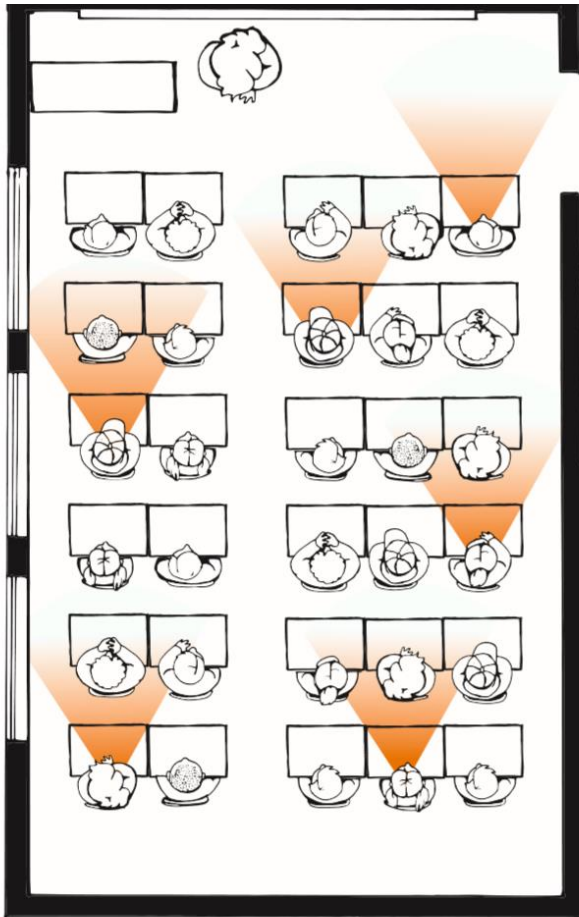
***Vad gör du mest?***

Skriv ned hur många procent ni vanligtvis gör dessa moment.

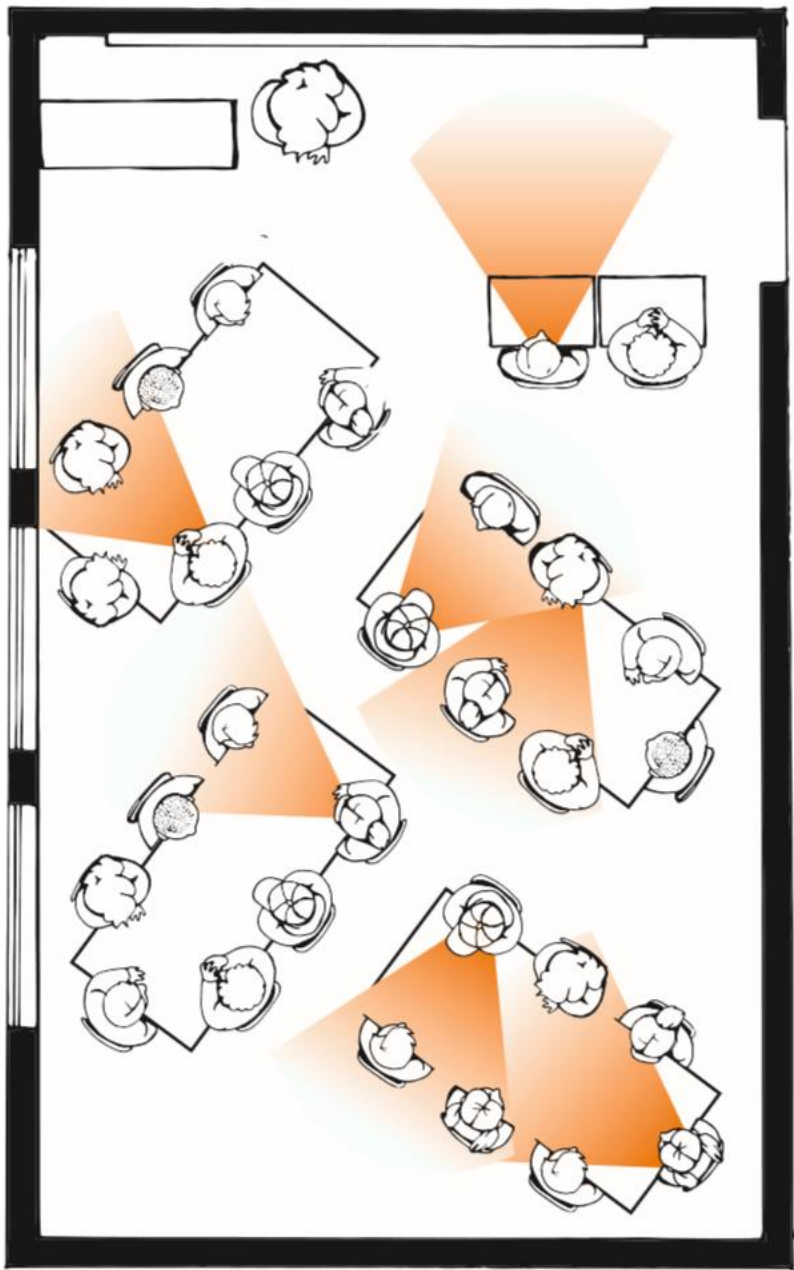
- Ju färre fysiska ramar, desto fler strukturella eller kognitiva ramar krävs.

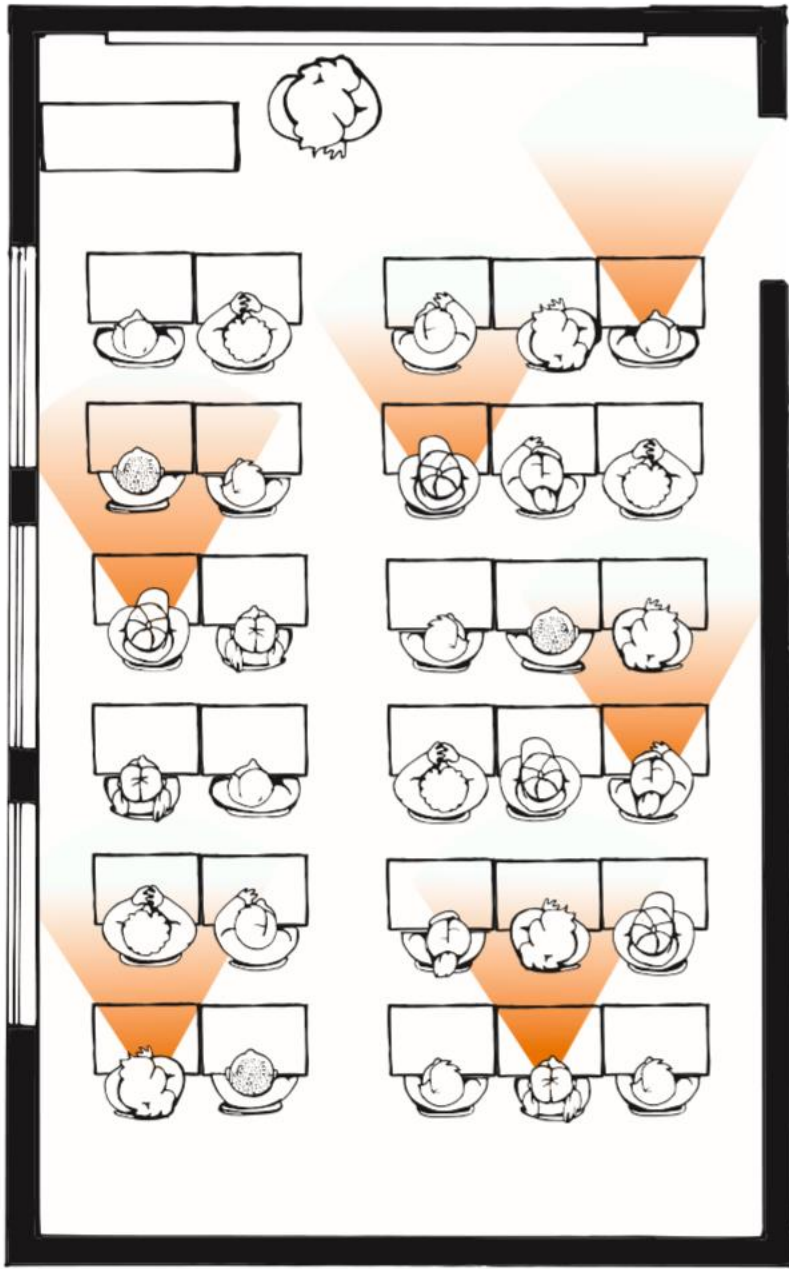


# Flexibla och tillgängliga lärmiljöer

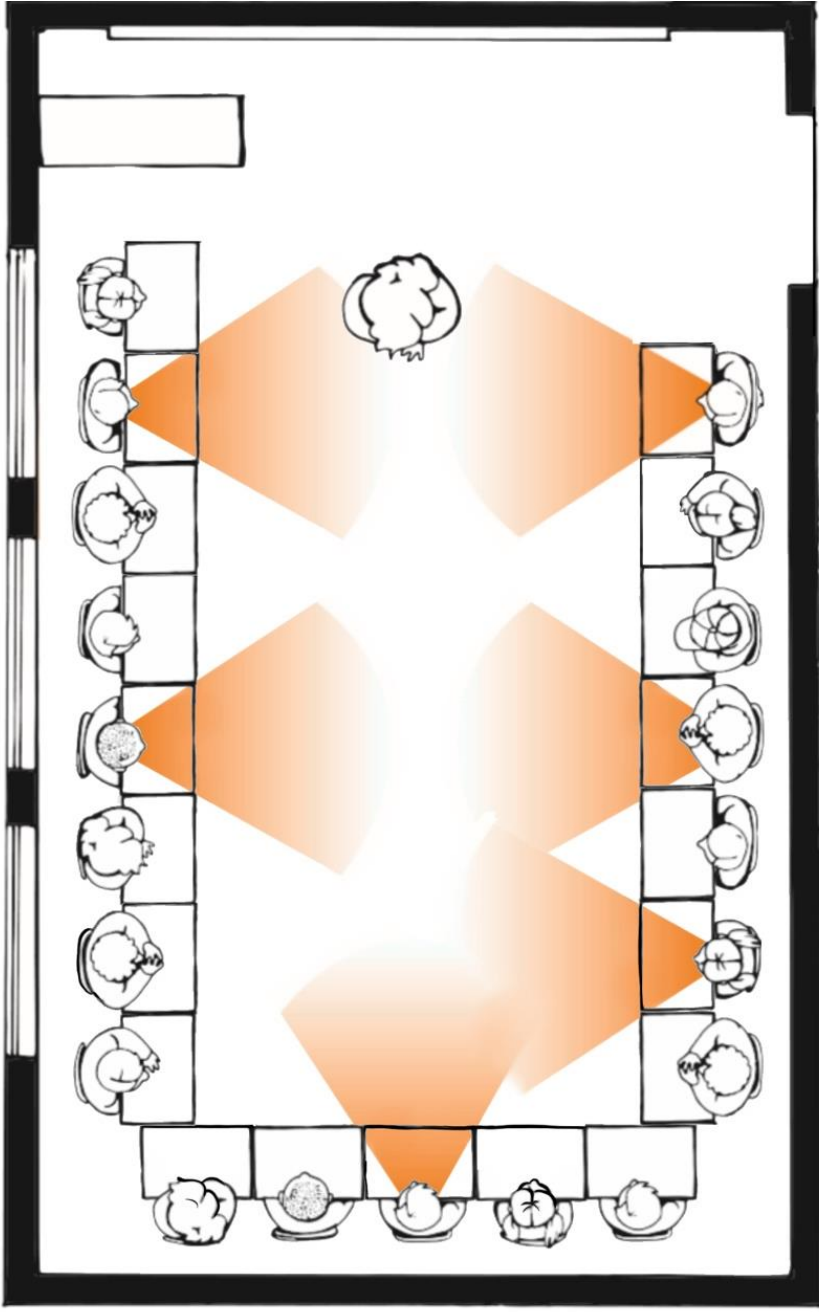


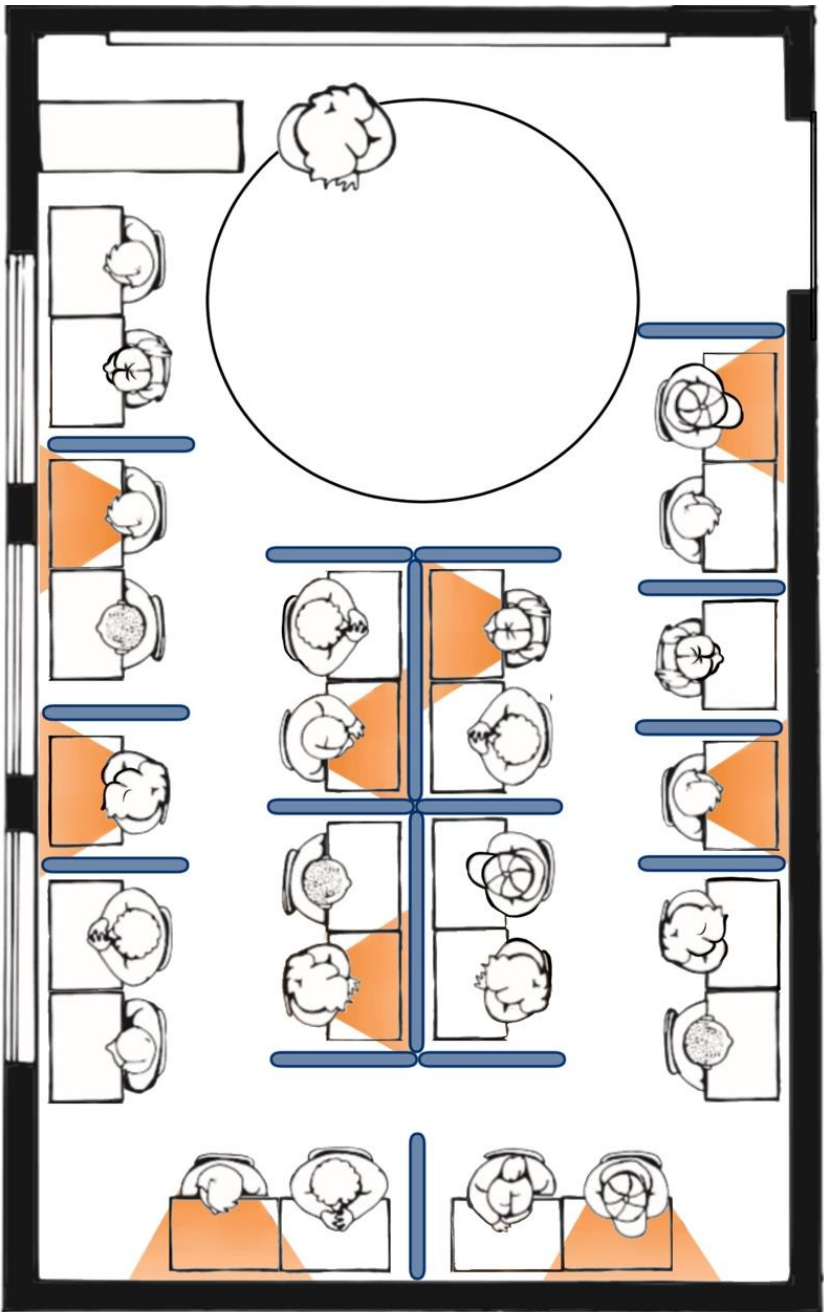




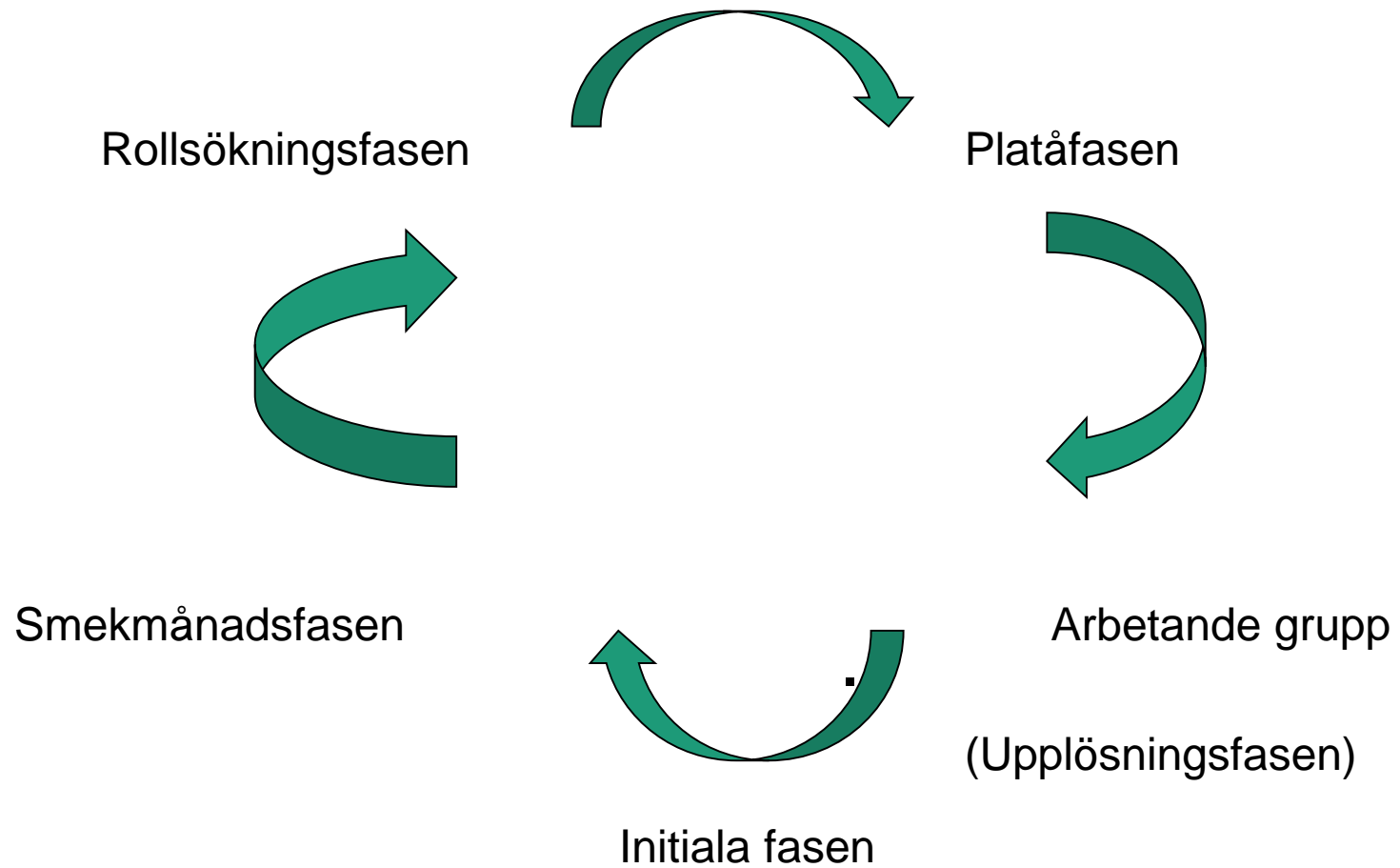


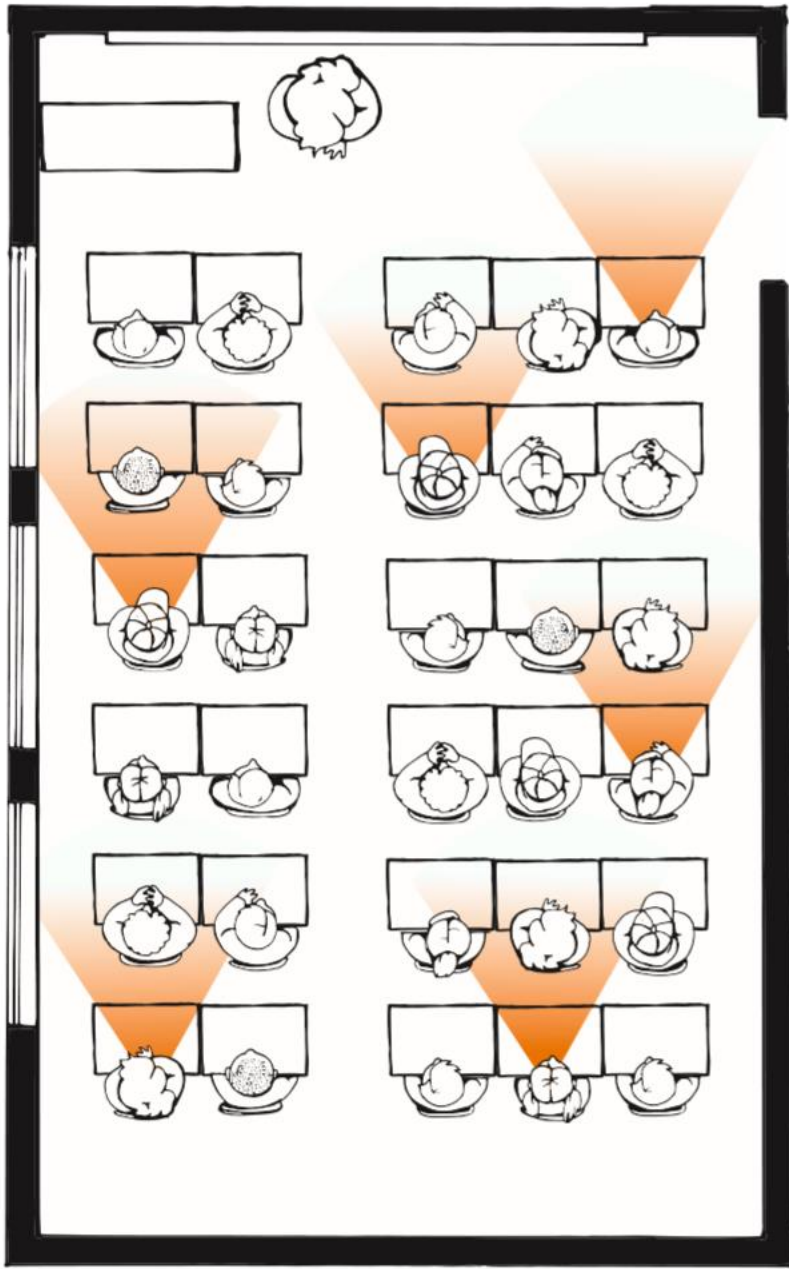






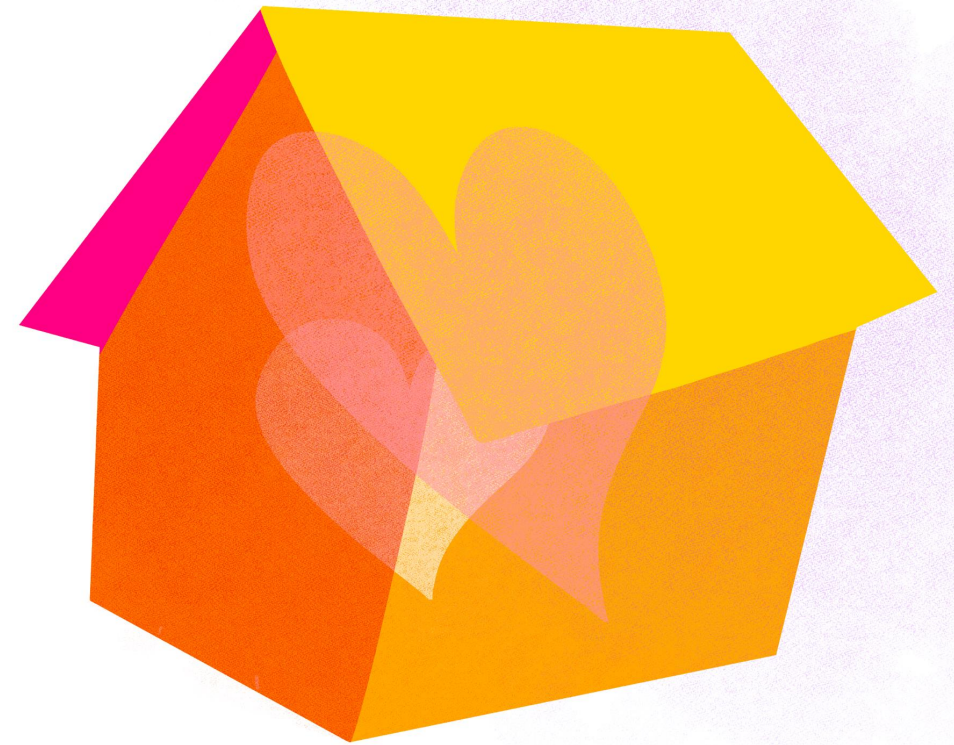
# Gruppens faser





# God lärmiljö

- Inkluderande miljö med få distraktioner.
- Avgränsad och proportionell
- Sammanhangsskapande
- Tydlighet i lokalens syfte och förväntat beteende.





Arbetsblad  
och checklista  
6 tips för  
klassrummet

# 1. Enskilt: bedöm lärmiljön

- Bedöma lärmiljöerna i de rum du bedriver undervisning med utgångspunkt i checklistan till höger.
- Om ni använder flera olika rum, bedöm och diskutera då ett rum i taget. Välj det rum ni vistas mest i, alternativt det rum som ni tycker fungerar bäst eller sämst.

## Bedöm lärmiljön

### Provsitt elevernas platser:

- Vad ser du?
- Vad hör du?
- Vilka distraktioner finns?



## 2. Diskutera i arbetslaget: bedömning av lärmiljön

1. Diskutera med utgångspunkt i era bedömningar (se även checklistan "minimera distraktioner" nedan):
  - Vad fungerar bra?
  - Vad skulle ni vilja ändra?
  - Varför?
2. Fördjupad diskussion för arbetslag som delar flera klassrum:
  - Vilka är era minsta gemensamma nämnare avseende den fysiska miljön?
  - Vad kan ni göra lika i den fysiska miljön för att öka elevernas trygghet, arbetsro och igenkänning?
3. Diskutera i arbetslaget: sammanfatta samtalet
  - Vad vill ni behålla?
  - Vad vill ni förändra?
  - Vad kan ni göra idag?
4. Enskilt eller tillsammans beroende på ert arbetslags förutsättningar
  - Gör de förändringar som är möjliga att göra idag, med utgångspunkt i er sammanfattning.
  - Gör en planering för det fortsatta arbetet:
    - Vad kan ni göra själva på lite längre sikt?
    - Vad bör ni lyfta på skyddsron?
    - Vad behöver ni lyfta med rektor/skolhuvudman?



# Checklista: minimera distraktioner

- Stäng dörrar och fönster för att minimera auditivt och visuellt buller.
- Sätt upp frostad plast på fönsterpartier med rörliga eller röriga miljöer utanför för att minimera visuellt buller.
- Rensa information från whiteboardväggen för att minimera visuellt buller.
- Var sak på sin plats. Välorganiserad och genomtänkt förvaring i klassrummen minimerar visuellt buller.
- Vädra mellan lektioner och under rörelsepåuser för att säkerställa god syresättning.
- Tillåt hörlurar, hörselkåpor, keps och luva för att hjälpa elever att skärma av sig från auditivt och visuellt buller.



# Trygga platser - att tänka på:

- Placering
    - Miljö utan spring/trafik
    - Närhet till vuxna
    - Tydligt markerade platser
  - Ljudmiljö
    - Bullerfritt
    - Avskärmning
    - Möjlighet att välja musik
  - Visuell miljö
    - Lugna utblickar
    - Rensa upp
    - Visuellt stöd
    - Varm och mild belysning
  - Möblering
    - Bekväm sittplats (matta, kuddar, fåtölj, saccosäck)
    - Ryggen fri (skärmar och hörn)
- Något att göra
- Andningsövningar
  - Lyssna på musik
  - Fidgettoys, slime, modellera
  - Rita, färglägga
  - Laddställe



**Lär dig mer om fysisk lärmiljö**

- Med NPF i skolan >
  - För eleven >
  - För föräldrarna
  - För skolpersonalen >**
- Med NPF på jobbet >
- I vardagslivet >
- Att vara anhörig >
- Äldre med NPF
- Vård - och stödinsatser >
- Tjejer och NPF
- Föräldrar med ADHD

[Hem](#) > Lär dig mer om fysisk lärmiljö

Attentions projekt Vägen tillbaka har tillsammans med Elevhälsokonsulterna tagit fram ett fördjupningsmaterial med fokus på fysisk lärmiljö riktat till skolpersonal. Tillsammans med varje film medföljer också ett arbetsmaterial som med fördel kan användas gemensamt i arbetslaget efter att filmerna setts. Klicka på bilderna nedan för att komma till respektive modul.

**Introduktion om  
fysisk lärmiljö**



**Arbetsmiljö  
elevhälsa**



**Klassrummet**



**Lugna platser**



Kontakta Frida Malmgren:

[fridamalmgren84@gmail.com](mailto:fridamalmgren84@gmail.com)



elevhälsokonsulterna