

# Odling på fritidshemmet

- Lekar, fysiska aktiviteter och utevistelse förskoleklass, Fritidshem

## Syfte

Ett övergripande utvecklingsområde på fritidshemmet är att *må bra*. Där ingår kost, hållbar utveckling och rekreation. Genom att odla grödor vi kan äta och ängsblommor till våra insekter får våra elever en förståelse för hur vår livsstil kan bidra till att både vi och insekter kan må bra. Att hjälpa till och ansvara för odlingen är även en form av rekreation.

## Metod

**Steg 1:** Hitta en bra plats på skolgården där odlingen kan anläggas. Det är bra om det är en solig och skyddad plats. Börja litet, till exempel två pallkragar och utöka vartefter. Här kan eleverna med fördel vara med och tänka till vilken plats som kan vara bra. Diskutera varför det är ett bra eller mindre bra val.

Förbered pallkragarna inför utplantering. Glöm inte bort att fixa några insektshotell och lite vattenstationer för insekterna. Det är även bra att ha en liten plats där ni ska så ängsblommor för att uppmärksamma den biologiska mångfalden. Det blir fler blommor och grönsaker om våra insekter trivs.

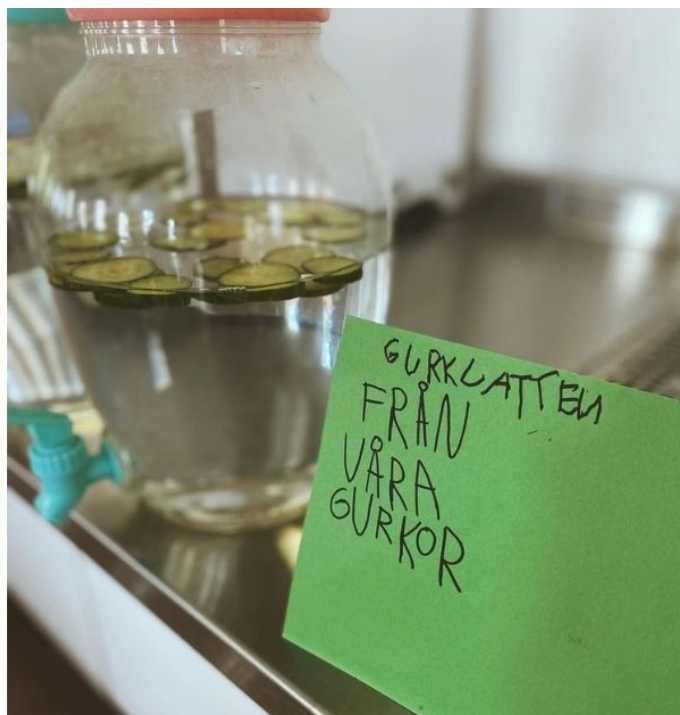
Redan i det här stadiet är det bra att involvera vårdnadshavare. Det finns ofta oanade resurser där. Har någon en pallkrage att skänka? Jord?

**Steg 2:** Börja redan i februari att kika på olika grödor ni kan odla. Många grönsaker behöver försås tidigt. Involvera eleverna – vad vill de odla? Ätbart är roligt. Vi har även testat ätbara blommor som är kul att prova, till exempel Lakristagetes, Kryddtagetes, och Blomsterkrasse. Det går bra att förodla på fönsterkanten eller med en växtlampa som ger bra belysning. Samverkan med hemmet – Det kanske finns vårdnadshavare som odlar hemma och kan tänka sig att skänka fröer eller småplantor?

**Steg 3:** Plantera ut när det är dags. Vi har gått till vår lilla trädgård med en liten grupp om 7-8 elever vid varje tillfälle. Det är alltid något att göra. Plantera försådda plantor, direktså olika grönsaker, rensa ogräs eller skörda. Låt eleverna vara delaktiga i så många moment som möjligt.

**Steg 4:** När sommarlovet närmar sig är det dags planera för skötsel under stängningsveckorna. Här kommer vårdnadshavarna in i bilden igen. Vi gjorde ett bevattningsschema och det var inga problem att fylla raderna.

**Steg 5:** När sommarlovet är slut är det skördetider. Dags att njuta av grödorna på olika sätt. Gör chips av potatisen och grönkålen. Lämna sallad, tomater och gurkor till skolköket och se till att alla får smaka. Skörda majscolvar och låt dem torka under höst och vinter. I mars kan ni låta eleverna pilla bort majsbornen från kolvarna och poppa egna popcorn lagom till melodifestivalsmyset. Glöm inte att spar frön från olika grönsaker så att ni slipper köpa nya nästa säsong. Det är då eleverna får med sig hela cykeln från frö till mat.



### Reflektioner från pedagoger

Hållbar utveckling är något som våra elever hör talas om ofta och redan kanske arbetar med på olika sätt. Genom att bryta ned begreppet på elevnivå med närproducerat odlande hoppas vi att eleverna får en djupare förståelse för hållbar utveckling. Vi vill också att eleverna ska värna om våra insekter och även få en tanke om vad hållbar utveckling kan vara på individnivå. Med hållbar utveckling på individnivå menar vi att individen ska må bra och ha en sund livsstil, som i det här fallet innefattar kost och rekreation.

## Fritidspedagogik

Läs mer om Hemsjö fritidshem i reportaget [Odling ger eleverna smak för grönt.](#)

### Reflektioner från elever – några röster

Ronja: Det är kul! Det är roligt att odla för att man får se om det blir något. Gott och spännande att provsmaka. Det är kul att vara med och skörda.

Lovisa: Bra! Det är väldigt roligt och gott att smaka. Det är lugnt och skönt att vara i trädgården.

Melvin: Det är bra att odla saker för då kan man få mat. Det är bra för oss människor att äta grönsaker. Jättegott!

Sixten: Det är roligt att vara i trädgården. För man får plocka grejer och smaka på det. Det är kul att gräva och odla.

### Lgr22

Hur människors olika val i vardagen kan bidra till en hållbar utveckling.

Livsstilens betydelse för hälsan, till exempel hur kost, sömn och balansen mellan fysisk aktivitet och vila påverkar det psykiska och fysiska välbefinnandet.