



**I UR OCH SKUR**PROGRAMMET  
VÅR **2024**



# I UR OCH SKUR

## UTBILDNINGSPROGRAM

### VÅREN 2024

#### Välkommen till I Ur och Skurs utbildningsprogram för våren 2024.

I programmet finner du I Ur och Skurs utbud av möten och utbildningar.

Om du önskar en utbildning på din ort kontakta nätverksansvarig och meddela detta. Vid minst 12 deltagare kan vi erbjuda utbildningen på valfri ort.

Om du har önskemål på ämnen eller områden som du önskar kompetensutveckla dig inom eller om du har kunskaper som du vill dela med dig av kontakta [lotta.soderberg@iurochskur.se](mailto:lotta.soderberg@iurochskur.se).

Varmt välkommen att anmäla dig till våra utbildningar och möten.

*Med vänlig hälsning,*

*Lotta Söderberg*

*Fritidsfrämjandet I Ur och Skur Utveckling*

*Omslagsbild Emma Ekstrand*

## ! ANMÄLAN OCH INFORMATION

Anmälan till möten och utbildningar sker via vår hemsida [www.iurochskur.se](http://www.iurochskur.se)

Utbildningar och möten som erbjuds på olika orter ligger under samma utbildningsrubrik. För att anmäla dig till din ort klicka på läs mer för att hitta de olika orterna.

Vid för få anmälda två veckor innan utbildningen ställs utbildningen in. När du skickat iväg din anmälan kommer du att få en bekräftelse per e-post. Anmälan till alla utbildningar är bindande. Det går att byta deltagare vid sjukdom, men platsen kan ej avbokas.

Om du påbörjat I Ur och Skurs grundutbildningen behöver du gå klart utbildningen inom två år. Om detta ej sker behöver utbildningen börjas om från början och betalas på nytt.

Uppgifterna kring utbildningar sparas i tre år vilket innebär att vi inte kan skriva ut kursintyg senare än tre år efter avslutat utbildning. Vid påbörjad utbildning krävs läkarintyg vid avbruten utbildning.

Läs mer om vårt arbete med GDPR kring utbildningar på vår hemsida.

\*Alla priser i programmet är exklusive moms.

Vid frågor kontakta [lotta.soderberg@iurochskur.se](mailto:lotta.soderberg@iurochskur.se)

## BASUTBILDNING

För att säkerställa kvaliteten på alla I Ur och Skur enheter krävs enligt avtal att 75 % av pedagogerna ska ha genomgått I Ur och Skur Grundutbildning.

För att leda Friluftsförbundet barn- och ungdomsverksamheter måste pedagogerna ha gått påbyggnadsutbildning inom Friluftsförbundet barn- och ungdomsverksamhet.

### ■ Grundutbildning I Ur och Skur

Utbildningen på I Ur och Skurs har utgångspunkt i läroplanerna Lpfö18, Lgr22 och vilar på vetenskaplig grund och beprövad erfarenhet. Grundutbildningen ger en djup och bred grund för för arbete med I Ur och Skurs pedagogik. Genom medvetet ledarskap, natur och miljökunskap, friluftsliv, utomhuspedagogik och upplevelsebaserat lärande når vi läroplanernas mål med I Ur och Skurs metoder.

Innehållet på utbildningen utgår från I Ur och Skurs pedagogikmodell. Under utbildningsdagarna varas teori och praktiska metoder. Utbildningen är fem dagar uppdelade på tre utbildningstillfällen. Utbildningen inleds med två fysiska dagar, dag tre är på webben, dag fyra och fem är fysiska dagar. Mellan utbildningsdagarna är det självstudier och hemuppgifter.

Utbildningen vänder sig i första hand till dig som arbetar inom en I Ur och Skur enhet, ska börja arbeta inom en eller vill starta egen I Ur och Skurverksamhet.

*Utbildare: I Ur och Skur utbildningsteam.*

• Haninge, Stockholm  
dag 1/2: 9 – 10 april  
dag 3: 7 maj  
dag 4/5: 22 – 23 maj

• Göteborg alt. Skövde  
dag 1/2: 18 – 19 april  
dag 3: 8 maj  
dag 4/5: 27 – 28 maj

• Skåne  
dag 1/2: 22 – 23 april  
dag 3: 8 maj  
dag 4/5: 30 – 31 maj

Pris: 5.300 kr\*



# PÅBYGGNADSUBILDNING

## ■ Friluftsförbundet Barnverksamhet

Utbildningen inleds med ett 2,5 timme långt teoripass på webben, därefter en praktisk dag på olika orter i landet. Båda dagarna ingår i priset. Deltagande på hela utbildningen krävs för att få utbildningsintyg.

Efter avslutad utbildning är du ledare för Skogsmulle, Skogsknytte och Skogsknopp.

### Skogsknopp

Skogsknopp är Friluftsförbundets utbildning för de allra yngsta barnen, som är 1 – 2 år. Under utbildningen arbetar vi med metoder för att barnen ska ges förutsättningar att bli trygga i naturens snubbelvärld och ta vara på deras nyfikenhet.

### Skogsknytte

På Skogsknytte får barnen som är 3 – 4 år uppleva och förundras av naturen och lära känna det som lever. Barnen upptäcker och upplever med alla sina sinnen. Under utbildningen används lekar, ramsor och sånger som en del i undervisningen. Med utgångspunkt i det utomhuspedagogiska förhållningssättet ges du möjlighet att fylla din ryggsäck med praktiska metoder som ger barnen förutsättningar att öka sin begreppsbyggnad genom att använda sina sinnen i naturen.

### Skogsmulle

På Skogsmulle utvecklar barnen som är 5 – 6 år lärande genom lek, utforskande och upptäckter av bland annat kretslopp och samspel i naturen. Under utbildningen fokuserar vi på hur vi kan erbjuda naturupplevelser och naturkunskaper tillsammans med barnen genom att upptäcka äventyret i skogen och använda naturens möjligheter.

Utbildare: Anna Liiv, Lena Lindström och Lotta Söderberg I Ur och Skurs utbildningsteam

- Dag ett, den teoretiska delen  
13 februari kl. 17 – 19.30
- Dag två, den fysiska träffen kl. 9 – 16  
Ursvik 22 mars  
Huddinge 12 april  
Höör 16 april
- Utbildningen går att beställa. Vid minst 12 deltagare kan den arrangeras på din ort.

Pris: 1.600 kr\*

## ■ Barnskridskoledarutbildning, Skrinna

Utbildningen ger metoder hur du lär barn/elever att åka skridskor. Du får öva dina färdigheter och åkteknik genom övningar och lekar som du sedan kan göra tillsammans med barnen/eleverna. Vi går igenom vad man ska tänka på när det gäller skridskor, kläder och utrustning. En inspirerande dag där du fyller din ryggsäck med lekar och aktiviteter för att kunna sprida glädje och ha roligt på isen.

Utbildare: Lina Nilsson, I Ur och Skur Järvastaden

- 26 januari kl. 9 – 15.30 på Sollentunavallen

Pris ca 1.600 kr\*

## ■ Lagge, att leda barn på längskidor

En dag för dig som vill träna upp dina egna färdigheter samt få metoder hur du lär barn att åka skidor. Du får prova på och öva åkteknik och motorik genom övningar och lekar som du sedan kan göra med barnen. Vi går igenom vad man ska tänka på när det gäller skidor, kläder och annan utrustning. Låt dig inspireras och ha roligt på skidor tillsammans med andra! Du kan vara ringrostig men du ska ha egen fungerande utrustning.

Utbildare: Kerstin Andersson, I Ur och Skurs utbildningsteam

- Sundsvall 19 januari. Vid minst 12 deltagare kan den arrangeras på din ort.

Pris 1.600 kr\*

# WEBBUTBILDNINGAR

## ■ I Ur och Skur introduktionsutbildning

Under tre timmar går vi igenom I Ur och Skurs grunder, mål, förhållningssätt, värdegrund och metodmodellen (cirkeln) för att du ska få grundläggande kunskaper om I Ur och Skur och känna dig trygg att arbeta med I Ur och Skur. Utbildningen är ett bra insteg till pedagogiken och vänder sig till ny personal och/eller visstidsanställd personal. Den passar också också dig som är rektor/förskolechef, som sitter i styrelsen eller ansvarar för utbildningen på annat sätt.

Utbildare: Maria Eriksson, I Ur och Skurs utbildningsteam.

- 31 januari kl. 15 – 18 på webben
- 27 februari kl. 16 – 19 på webben
- 17 april kl. 8.30 – 11.30 på webben

Pris: 500 kr\*

## ■ I Ur och Skur för nyfikna

För dig som inte arbetar på en I Ur och Skur men vill veta mer om I Ur och Skurs pedagogik och mervärdet av att vara licenstagare.

Utbildare: Lotta Söderberg pedagogisk kvalitetsutvecklare I Ur och Skur Utveckling

- 15 januari, 5 februari, 18 mars, 29 april, 20 maj kl. 12 – 13

Gratis

## ■ Hållbar utveckling

Utbildningarna hållbar utveckling del 1 och del 2 har slagits ihop och blivit en uppdaterade utbildning om I Ur och Skurs arbete med hållbar utveckling. Med utgångspunkt från I Ur och Skur boken och I Ur och Skurs dokument om hållbarutveckling fördjupas dina kunskaper om hållbar utveckling. Utbildningen ger dig både teoretisk kunskap och praktiska metoder.

Utbildare: Eva Lunnbäck, förskollärare med magisterexamen i utomhuspedagogik och Lotta Söderberg I Ur och Skur Utveckling

- 5 mars kl. 15 – 17.30
- 20 mars kl. 17 – 19.30

Pris: 300 kr\*

## ■ Utbildning kring Systematiskt kvalitetsarbete

Genomgång av hur I Ur och Skurs har byggt upp arbete med det systematiska kvalitetsarbetet. Introduktion till dokumenten med utgångspunkt från dokumentkartan.

- Dokumentkarta där dokument inom det systematiska kvalitetsarbetet tydligt påvisar vad som behöver göras och hur de olika dokumenten länkar ihop med varandra.
- Vår utbildning, ett dokument som beskriver utbildningen på er enhet.
- Utvecklingsplan, där läsåret utvecklingsinsatser planeras
- Kvalitetsrapport, där utvecklingsinsatserna i utvecklingsplanens områden följs upp, analyseras och utvärderas.
- SKA-mall där valda mål från läroplanen följs via planering och utvärderingsunderlag.
- SU-skattningsunderlag för att skatta mot läroplanen. Eget dokument som ersätter Skolverkets skattningsverktyg BRUK, då Skolverket tagit bort BRUK

Utbildare: Lotta Söderberg, I Ur och Skur utveckling

- 20 februari kl. 9 – 14

Pris: 2.000 kr\*

## ■ Fröken bestämmer

Under Höstglöd hade Laila Gustavsson den här workshopen. Efter önskemål finns den nu som en förkortad version. Med fokus på om barns delaktighet och inflytande i förskolan synliggör Laila hinder och möjligheter för att uppfylla läroplanens mål om barns delaktighet och inflytande och hur vi lägger grunden för att barnen ska förstå vad demokrati är. Kan natur och friluftsliv vara ett verktyg för att uppnå målet? Läs mer om workshopen på vår anmälningssida på webben.

Utbildare: Laila Gustavsson, förskollärare, ledamot i styrelsen för I Ur och Skur Utveckling samt fil.dr. i pedagogik

Utbildare: *Laila Gustavsson, förskollärare, ledamot i styrelsen för I Ur och Skur Utveckling samt fil.dr. i pedagogik*

• 7 februari kl. 15 – 16 på webben

Pris: 200 kr\*

## ■ Förskolegården på I Ur och Skur

Med utgångspunkt från boken I Ur och Skur upplevelsebaseerat lärande för en hållbar livsstil i praktiken ges du möjlighet att utveckla dina kunskaper kring utformandet av en väl genomtänkt förskolegård. Eva Lunnbäck leder utbildningspasset på webben där du genom kollegialt lärande ges möjlighet att samtala om gårdens möjligheter för att stärka barnets lärande.

Utbildare: *Eva Lunnbäck och Lotta Söderberg*

• 19 mars kl. 17 – 19, på webben

Pris: 400 kr\*

## ■ Väpnat våld i skolmiljö

I Sverige har hotbilden på allmänna platser och på skolor ökat. Undersökningar visar att mental förberedelse har stor betydelse för att överleva en attack. Förutom en mental förberedelse får du även kunskap om hur lokalers utformning påverkar hur du och barnen kan söka skydd. Efter utbildningen mejlas underlag för att själva öva i sina egna lokaler.

I Ur och Skur har ett samarbete med säkerhetskonsulten Fredrik Görefält, f.d. polis i 15 år och säkerhetschef på IKEA Sverige i 9 år.

Utbildningen är ett enkelt koncept som kan användas i skolmiljö, men även på fritiden.

Priset är beräknat på en fleravdelningsenhet. En mindre enhet har reducerat pris.

Mejla [lotta.soderberg@iurochskur.se](mailto:lotta.soderberg@iurochskur.se) om pris.

• 8 januari kl. 13 – 16.15      • 6 maj kl. 16.45 – 20

Pris: 3.000 kr\*

## ■ Bearbeta I Ur och Skur boken

Vid fyra tillfällen under vårterminen bjuder Lotta in till fördjupning av olika delar av den reviderade I Ur och Skur boken. Lotta inleder med en miniföreläsning sedan följer kollegiala samtal kring hur det valda området efterlevs i praktiken. Se separat utskick samt i I Ur och Skur Nytt ang varje tillfälles fokus.

Utbildare: *Lotta Söderberg, Pedagogisk kvalitetsutvecklare I Ur och Skur Utveckling.*

• 5 februari, 27 februari, 25 mars, 29 april, alla träffarna kl. 15 – 16

Pris: 200 kr\*

## ■ Friluftsteknik

En praktisk utbildning för dig som vill utveckla din friluftsteknik. Du ges möjlighet att lära dig snabba tarpuppsättningar, eldtekniker och enkla knep kring lägerplatsen. Tips och trix kring friluftsliv för att göra friluftslivet enkelt!

Du bjuds även in till en frågestund.

För både nya och erfarna pedagoger oavsett vilken ålder du arbetar med.

Utbildare: *Adrian Clark, Friluftsfrämjandet*

- Rudan, Haninge, datum meddelas senare. Utbildningen är 2,5h, förmiddag och eftermiddag

Pris: 700 kr\*

## ■ Det livsviktiga språket

En föreläsning om I Ur och Skur Forsens språkliga arbete på förskolan.

Under läsåret 2021-2022 hade pedagogerna på Forsen ett projekt via SPSM med fokus på att höja kvalitén på arbetet och därmed öka måluppfyllelsen vad gäller att stimulera bästa möjliga språkutveckling hos varje enskilt barn med utgångspunkt i deras förutsättningar, erfarenheter och behov oavsett funktionsförmåga. Syftet var även att öka personalens kompetens om språkutveckling, språkstörningar och tal- och språksvårigheter. Samt att utveckla strategier och metoder i förskolan för bättre stöd för barn med språksvårigheter. Stina Westbom, rektor på förskolan delar med sig av förskolans projektarbete om språk och språkstörningar samt ger tips på praktiskt material, metoder som de använder sig av.

Utbildare: *Stina Westbom, rektor på I Ur och Skur Forsen*

- 15 maj kl. 15 – 16, på webben

Pris: 200 kr\*

## ■ Grunderna i Teams

Teams är vår digitala plattform som till en början kan kännas skrämmande och svår.

Vi kommer därför att hålla en digital utbildning i att använda Teams.

Den här timmen är för dig som vill lära dig mer om Teams. App eller logga in med länk, vad är skillnaden? Teamsgrupp och dela dokument, hur fungerar det?

Hur gör man för att bjuda in till ett Teamsmöte, visa bildspel, dela filer, chatta mm?

Per visar hur du använder Teams och du får möjligheten att ställa frågor.

Utbildare: *Per Rugsveen, I Ur och Skurs utbildningsteam*

- 25 januari kl. 15 – 16
- 16 maj kl. 15 – 16

Pris: 200 kr\*

## ■ Lär känna Skogsmulle och vännerna

För dig som vill lära känna Skogsmulle, Nova, Laxe och Fjällfina.

Du får på ett lustfyllt sätt bekanta dig med deras karaktärer, berättelser och sånger. Genom ökad relation till figurerna kommer du efter passet att ha lättare att använda dig av figurerna i din verksamhet. Även du som arbetat länge får en fördjupad relation med Skogsmulle och vännerna.

Utbildare: *Maria Eriksson, I Ur och Skurs utbildningsteam*

- 24 maj kl. 9 – 11.30 och kl. 12.30 – 15

Pris: 500 kr\*

## Har ni behov av att vidareutveckla er verksamhet?

Friluftsfrämjandet I Ur och Skur Utvecklings roll är att stödja och driva utvecklingen av pedagogiken I Ur och Skur tillsammans med er. En stor del i vårt arbete är att ge aktivt stöd. Detta kan ske på många olika sätt och vi utgår alltid från era behov. Är ni en grupp på tio eller fler personer som är intresserade av vidareutveckling, ta gärna kontakt med Lotta Söderberg.

# GÄSTFÖRELÄSNINGAR

## Föreläsning för kockar och kökspersonal

En utbildning för att möta de ökande kraven på specialkost och få en ökad förståelse för olika kostönskemål och behov. Sofia ger en uppdatering kring det senaste inom allergier och intoleranser, men även allmänt om hälsotrender, näringslära och varför det ser ut som det gör.

*Utbildare: Sofia Antonsson är dietist, entreprenör och författare med ett brinnande intresse för maghälsa. Sofia har gett ut böckerna: Lugn mage med god mat kokboken för dig med IBS (2016), Lugn mage med gott bröd (2019), Lugn mage med grön mat för dig med IBS (2018), The Gut Health Cookbook (2020).*

• 6 feb kl. 13 – 16

Pris: 600 kr\*

## Hälsa, kost, allergier och intoleranser

Häng med på en inspirerande föreläsning om hälsa i allmänhet och med magen i fokus. Sofia guidar genom kost- och hälsotrender samt olika allergier och intoleranser. Dessutom konkreta tips på vad du själv kan göra för att förbättra hälsan, både här och nu och på lång sikt. Passa på att ställ dina frågor och få svar direkt av Sofia. En inspirerande föreläsare med glimten i ögat och som bjuder på hälsotips som alla kan ta till sig oavsett vem man är. Sofia har implementerat kostbehandlingen FOD-MAP i svensk sjukvård och utbildar i kost och hälsa inom skola, vård och omsorg.

*Utbildare: Sofia Antonsson är dietist, entreprenör och författare.*

• 13 mars kl. 15 – 16

Pris: 300 kr\*

## Främja barns psykiska hälsa i förskolan

Många barn spenderar en stor del av sin vakna tid i förskolan. Vi behöver därför ha en stor medvetenhet kring hur vi tillgodoser deras behov i verksamheten, för att de ska få tillgång till den utbildning som erbjuds och kunna utveckla en god psykisk hälsa.

I föreläsningen ges en bred bakgrund till området psykiska hälsa bland de yngsta barnen, men också konkreta förslag på hur man som pedagog kan arbeta praktiskt för att främja barns psykiska hälsa. Det handlar om ett medvetet arbete med relationer, känslor, stress och gruppklimat, där arbetslaget och dess förhållningssätt och barnsyn är centralt.

Lite ur innehållet:

- Barn och stress – vad stressar barn och hur hanterar vi stress i våra verksamheter?
- Hur barnsyn och bemötande påverkar barns vardag
- Arbeta hälsofrämjande med barns känslomedvetenhet
- Relationen som skyddsfaktor, verktyg för att stärka relationer
- Utveckla ett tryggt och positivt gruppklimat, minska konflikter och kränkningar

*Utbildare: Anna Hellberg Björklund är legitimerad psykolog och specialist i pedagogisk psykologi, med inriktning förskolepsykologi. Hon arbetar i eget företag med handledning, utbildning och föreläsningar. Anna skriver också böcker för förskolepersonal, bland annat Traumamedvetenhet i förskolan (2017), Föräldrasamverkan i förskolan (2021) och Främja barns psykiska hälsa i förskolan (2023). Anna har tidigare arbetat som utbildare i TMO på Rädda Barnen.*

• 17 april kl. 15 – 17.30

Pris: 500 kr\*



# MÖTEN

## I Ur och Skurnätverket

### Nätverksansvarigmöte

För att säkerställa utveckling av I Ur och Skur pedagogiken på samtliga enheter i Sverige träffas Nätverksansvariga har ett möte per termin för att diskutera, ta beslut och planera kommande Nätverksträffar i respektive nätverk. Under dagen delges information från Friluftsförbundet och I Ur och Skur. De nätverksansvariga diskuterar och reflekterar kring olika delar inom I Ur och Skur med fokus på utveckling.

- 29 januari kl. 8 – 12 via Teams

### I Ur och Skur ansvarigemöten

Alla I Ur och Skurenheter ingår i ett nätverk. Inom förskola/pedagogisk omsorg är det 15 nätverk som leds av nätverksansvariga. Inom skolan/fritidshemmen är det tre nätverk: fritidspedagoger, F-åk3 lärare och åk 4-9 lärare.

De nätverksansvariga bjuder in till möten under läsåret. Varje enhet har en person som är I Ur och Skur ansvarig på sin enhet. Den I Ur och Skur ansvarige är kontaktperson i frågor som rör I Ur och Skur. Syftet med nätverksträffarna är att verka för verksamhetsutveckling genom erfarenhetsutbyte, kompetensutveckling och kvalitetsuppföljning.

- Anmälan till respektive möte med sitt nätverk sker direkt till nätverksansvarig.

## Andra sammankomster

### Rektorsmöte förskolans rektorer

Varje termin erbjuder vi rektorsträffar på olika platser i landet där vi förtydligar rektorns uppdrag utifrån skollag, läroplan och I Ur och Skurs arbetssätt. Träffen ger kunskap, inspiration och erfarenhetsutbyte för att vidareutvecklas i sin roll som rektor för en I Ur och Skur förskola. Vi fortsätter att bearbeta boken I Ur och Skur upplevelsebaserat lärande för en hållbar livsstil. Målgrupp: rektorer för förskolan eller ansvariga för verksamheten samt pedagogisk omsorg.

- Göteborg 9 februari, 31 maj kl. 8 – 11
- Norra och Mellannorrland 26 februari kl. 8 – 15
- Stockholm 23 februari, 19 april kl. 9 – 12
- Skåne 5 februari, 6 maj kl. 8.30 – 11

### Rektorsmöte för skolans rektorer

- På webben via Teams kl. 10 – 11.15
- 2 februari, 1 mars, 12 april, 3 maj

## Save the day hösten 2024

Eldstål konferens för rektorer förskolan och skolan  
3 – 4 oktober Rosersberg nära Arlanda

Skolkonferensen för lärare och fritidspedagoger  
4 – 5 oktober Rosersberg nära Arlanda



Välkommen att anmäla dig till våra utbildningar och möten!

Kontaktperson för våra utbildningar: [lotta.soderberg@iurochskur.se](mailto:lotta.soderberg@iurochskur.se)

Friluftsförbundet I Ur och Skur Utveckling

Alsnögatan 7, 116 41 Stockholm

08 449 22 70

[www.iurochskur.se](http://www.iurochskur.se)