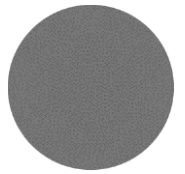


Formativ utvecklingsplan utifrån de 5 nyckelstrategierna

- i syfte att utveckla och synliggöra lärares undervisning med hjälp av Bedömning för Lärande (BFL)



Källa: <http://www.bedomningforlarande.se/>



Bakgrund och syfte

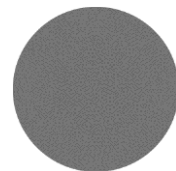
Sigtuna Barn-och ungdomsnämnd fattade beslut om ett Skolutvecklingsprogram i mars 2012 för att höja elevernas resultat. Barn- och ungdomsförvaltningen har tillsammans med samtliga rektorer beslutat att verkställa beslutet med kraftfullt arbete med bedömning för lärande, s.k. formativ bedömning, vilket erkänd skolforskning skriver fram som en nyckel. Bedömning för lärande är huvudspåret inom satsningen Sigtunaboxen.

Syftet är att alla elever ska få större kunskaper och bättre betyg. Viktigt är också att eleverna får förmågor och färdigheter för framtiden. För att nå dit, behöver alla lärare undervisa utifrån de fem nyckelstrategierna för bedömning för lärande som prof. Dylan Wiliam formulerat utifrån egen och andra vedertagna skolforskare.

Vidare är syftet med en formativ utvecklingsplan att den ska vara ett stöd för rektor i sitt pedagogiska ledarskap och för lärare att själva och tillsammans med kollegor att utveckla den formativa bedömar-kompetensen i undervisningen. Planen kan användas för medarbetarsamtal, klassrumsbesök, kollegialt lärande och för lärares egen självskattning och utveckling.

Arbetsplan för Stratsys 2013-2015

NÄMNDMÅL 2014	VERKSAMHETS- MÅL 2013	KONKRETISERING AV VERKSAMSHETSMÅL	NULÄGE och MÄTETAL	BEDÖMNING OCH UPPFÖLJNING
Alla elever i grundskolan ska stimuleras organisation att nå, eller överträffa, sina kunskapsmål i alla ämnen, utifrån höga förväntningar och egna individuella möjligheter.	Alla skolor anpassar lärmiljön efter elevens behov och detta leder till att eleven når en högre måluppfyllelse	- Formativ bedömning - Lärande organisation - Digitalt - Språkutvecklande arbetssätt	Se Stratsys	- BFLenkät - Formativ utvecklingsplan - Ledningsdialoger



Nyckelstrategi 1

Aktivera eleven som ägare av sin egen lärprocess.

”Studier av framgångsrika elever visar att dessa till skillnad från mindre framgångsrika elever, vet när de när de inte kan, och vet vad de ska göra då. Våra elever behöver därför ges möjlighet att träna och utveckla förmågan att ”Lära och lära” i den dagliga verksamheten. Det kräver att vi organiserar lärandet och läraktiviteter på ett sätt som stimulerar och utmanar.” Christian Lundahl

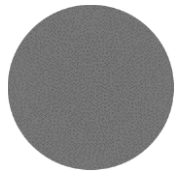
<http://www.bedomningforlarande.se/formativprocesser/1>

Till viss del	Utvecklat	Väl utvecklat
Läraren kommunicerar med elev och vårdnadshavare om syftet med undervisningen utifrån Lgr11.	Läraren låter eleverna arbeta med självskattningsscheman, och checklistor utifrån Lgr11.	Eleven behärskar självskattning, d.v.s., själv kan bedöma vad den kan och vad den behöver göra för att utvecklas.
Läraren tränar eleven i att förklara mål och syfte med lärmomentet.	Lärarens pedagogiska dokumentation av elevens lärande/ kunskaper ingår som en naturlig del av undervisningen och som eleven reflekterar över: - själv - med andra elever - och med läraren. Eleven håller sitt eget utvecklingsamtal.	Läraren undervisar med hjälp av en bred strategibank, analogt såväl som digital, för att synliggöra elevens lärande.
Läraren tränar elever att erövra olika former av studieteknik.	Eleven vet och använder olika studietekniker som fungerar bra för	Eleven behärskar, för sig bästa, studieteknikerna på egen hand.

Exempel på bedömningsstekniker för Aktivera eleven som ägare av sin egen lärprocess.

See three before me!

Ett sätt att successivt och systematiskt träna eleven på att ta ett större ansvar för sitt lärande är genom att träna in rutiner som uppmuntrar eleven att försöka lösa uppgiften själv genom andra strategier än att fråga läraren. Eleven ska ta för vana att uppsöka tre källor (kan vara



klasskompisar, internetsökning, böcker m.m.) innan han eller hon frågar sin lärare. Det handlar om att eleven ska utöka sin strategibank kring hur man kan göra då man kör fast i sitt lärande. På sikt gör detta att eleven får ett mer problemlösningsinriktat förhållningssätt till sitt eget lärande och blir mer självständig.

Reflektera, diskutera och dokumentera i en lärblogg

Ett viktigt led i processen att stimulera och aktivera eleven som ägare av sin egen lärprocess är att låta honom eller henne regelbundet reflektera kring sitt lärande, både individuellt och tillsammans med andra. Ett sätt att göra det är i en blogg. Fördelen med en digital blogg är eleven där kan dokumentera sitt lärande och sina reflektioner med fler uttrycksformer. I bloggen är det lätt att integrera ljud, text och bild.

Videologga lärandet

Har dina elever tillgång till dator, eller mobil surfplatta med inbyggd kamera? Då kan ni jobba systematiskt med videologgning kring lärandet. Låt eleven regelbundet göra en inspelning kring var i förhållande till uppsatta målen eleven befinner sig, vad som är nästa steg och hur eleven kan ta sig vidare. På så sätt tränar eleven in en strategi kring att göra en egen analys av sin kunskapsutveckling. Du och eleven får dessutom en pedagogisk dokumentering på köpet.

Självskattning i Google formulär

I Office 365 Onedrive formulär kan du och dina elever enkelt göra olika självskattningar och reflektionsfrågor kring lärandet. Ni kan också snabbt sätta ihop reflekterande frågeställningar och dokumentera lärandet.

"Kommentera bara" metoden

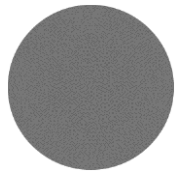
Ett sätt att arbeta formativt med konventionella bedömningar (t.ex. prov) är att istället för att räkna poäng, ge tillbaka provet med kommentaren:

Fyra av uppgifterna är lösta på ett sätt som. Försök att lista ut vilka uppgifter det är genom att markera vilka du kände dig osäker på. Fundera ut varför du tror att det gick fel.

Använd checklistor och omvandla "rättandet" till en aktiv och medveten lärsituation

Låt eleverna arbeta med checklistor i de arbetsmoment som innehåller efterarbeten, t.ex. skrivuppgifter. Genom att eleven regelbundet försöker identifiera förbättringsområden i sina texter med hjälp av en checklista, utvecklas en strukturell säkerhet och rutin kring vad man behöver tänka på när man bearbetar en text. Exempel på olika checklistor finns i idébanken

Källa: <http://www.bedomningforlarande.se/>



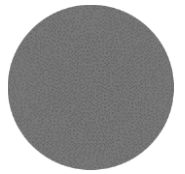
Nyckelstrategi 2

Tydliggör mål och kunskapskrav

”Mål och kunskapskrav fyller en mycket viktig funktion som utgångspunkter för lärandet. När elever vet vad de ska göra och förstår varför de ska göra det samt känner till olika kunskapskvaliteter, uppstår flera positiva effekter. Eleverna blir målmedvetna vilket betyder att de enklare kan fokusera på det som är relevant. Elever som förstår syftet med undervisningen kan också lättare utveckla egna motiv för lärandet. Elever som har kunskapsmål snarare än prestation och jämförelse med andra för blicken har en starkare drivkraft i lärandet: De blir också bättre på att ta motgångar och kan använda sina kunskaper på ett mer kompetent sätt, d.v.s. de vet vad som ska göras när detta tydliggörs.” (Dweck, C. S, 2006, Mindset. The New Psychology of Success, New York: Ballentine Books)”

<http://www.bedomningforlarande.se/formativprocesser/2/1>

Till viss del	Utvecklat	Väl utvecklat
Läraren har en LPP med tydlig koppling till Lgr11 och där det som ska bedömas är tydligt och förståeligt, <i>alignent</i>	Läraren tydliggör mål, kunskapskrav och det som ska bedömas är integrerat i undervisningen, analogt såväl som digitalt,	Eleven vet, förstår och kan beskriva olika kunskapskrav och kvalitéer.
	Läraren kan tydliggöra och synliggöra ”the big 5”-förmågorna: 1 Begreppslig 2 Hantering av information 3 Kommunikativ 4 Analytisk 5 Metakognitiv	Läraren involverar eleven i planeringsprocessen för att nå målen. Läraren behärskar många formativa bedömningstekniker.



Exempel på några bedömningstekniker som tydliggör mål och kunskapskrav

Involvera och aktivera eleverna i planeringsprocessen!

Genom att göra eleverna delaktiga i hela planeringsprocessen, från idé till genomförande, sker ett naturligt och successivt tydliggörande av mål och kunskapskrav. Det är det absolut mest effektiva sättet att tydliggöra mål och kunskapskrav för eleverna.

Skapa ett planeringsunderlag som synliggör helheten i planeringsprocessen

Tydliggör mål och kunskapskrav med hjälp av någon form av planeringsunderlag där syfte, konkretiserade mål, läraaktiviteter/undervisning, bedömningssituation och kunskapskrav beskrivs för eleven så att han eller hon får en samlad bild över arbetsområdet. Det kan vara en LPP (lokal pedagogisk planering), en klassisk planeringsmatris, en lektionsplan, ett bildspel, en Podcast, en filmsnutt.

Konkretisera kunskapskraven

På Skolverkets hemsida finns kursplanerna i Wordformat. Med hjälp av dessa kan du som pedagog enkelt konkretisera kunskapskraven. Du kan också lägga till exempel på hur eleven kan visa vad han eller hon kan inom det aktuella arbetsområdet.

Gör en målplansch som ni kan återkoppla till under arbetet.

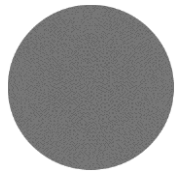
Genom att konkretisera de mål som ni arbetar mot och sammanställa dem i en målplansch, blir det enkelt att återkoppla och knyta an till aktuella och uppsatta målen under arbetsområdet. Ett sätt att göra en målplansch är att skapa den i något bildspelsverktyg som eleverna och pedagogen når via Internet, t.ex. i OneDrive eller Google Docs

Ha regelbundna måldialoger

Ett sätt att tydliggöra mål och kunskapskrav tillsammans med eleverna är att ha en måldialog. En måldialog går ut på att man för ett lärande och reflekterande samtal kring målens innebörd och kunskapskravens betydelse. Genom att låta eleverna diskutera målen med varandra, fördjupas deras kunskap och insikt kring hur man kan gå tillväga för att lära sig. Några bra frågeställningar att luta sig mot är:

- Vad menas med att...?
- När behöver du kunna det?
- Hur kan du göra för att lära dig?
- Vem kan du lära dig med?
- Hur kan du visa att du kan?
- När vet du att du verkligen kan?

Det finns en uppsjö av bra digitala forum, samarbetsytor och chattrum som ni kan använda för att föra måldialoger. TodayMeet, Meetingwords och Corkboard Me är några exempel på samarbetsytor att använda sig av. För instruktionsfilmer kring dessa digitala verktyg, och många fler, besök då Åsa Kronkvists site: [Samarbeta online](#).

**Sammanställ en ord- och begreppslista över centrala ord och begrepp som arbetsområdet tar upp**

Synliggör centrala ord och begrepp som arbetsområdet berör för eleverna genom att sammanställa en ord- och begreppslista över viktiga ord och begrepp som det aktuella arbetsområdet tar upp. Gör gärna listan tillsammans med SvAS- och speciallärare. I det digitala verktyget Wordle kan du och dina elever visualisera centrala ord och begrepp på ett snyggt och kreativt sätt.

Starta och avsluta lektionerna med en målbild

Ett effektivt sätt att återkoppla till målen är att inleda och avsluta passen med en målbild.

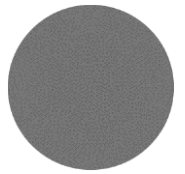
Gör Exit tickets i Onedrive formulär

Ett sätt att snabbt fånga upp var eleverna befinner sig, hur de har förstått mål och syfte med arbetet är att göra "Exit tickets". Med det menas att eleverna i slutet av passet får en möjlighet att förklara hur de uppfattat målet, genomgången eller instruktionen. I Office 365 formulärverktyg kan eleverna snabbt och enkelt fylla i en sådan "Exit ticket", som läraren skapat redan innan lektionen har börjat.

Bygg upp en gemensam bank med elevexempel

Ett sätt att synliggöra kunskapskrav och kvalitet för eleverna är att bygga upp en gemensam bank med bedömda elevarbete på skolan eller på kommunnivå. Genom att eleverna ges möjlighet att studera andra elevers arbeten, och hur dessa har blivit bedömda, öppnar det upp för att eleverna blir mer medvetna vilka kvaliteter som eftersträvas. Eleverna behöver då inte gissa sig till vad som förväntas av dem.

Källa: <http://www.bedomningforlarande.se/>



Nyckelstrategi 3

Skapa aktiviteter som synliggör lärandet

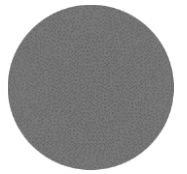
”Mer basket än Pingis! Med det menar Dylan Wiliam, verksam vid University of London, att vi ska förändra och utveckla hur vi för lärande samtal och reflekterande diskussioner med eleverna. På så sätt kan vi med små medel och medvetenhet skapa mer effektiva och dynamiska klassrumsaktiviteter som i sin tur synliggör lärandet.

*Lärandet synliggörs också i ett klassrumsklimat som i så stor utsträckning som möjligt bygger på flervägskommunikation istället för en envägskommunikation. Lärande är en kollektiv process och vi lär genom att interagera med andra. Skolinspektionen lyfter detta i sin rapport *Rätten till kunskap*:*

*Forskning (b.la. Olga Dysthes *Det flerstämmiga klassrummet*, 1996) visar att för att en kunskapsutveckling ska kunna ske bör det finnas en flerstämmighet i klassrummet, det vill säga att eleverna genom samtal, tolkning och reflektion tillsammans utvecklar kunskap. Detta stämmer väl överens med läroplanen som säger att varje elev ska lära sig lyssna, diskutera och använda sina kunskaper som redskap för att formulera och pröva antaganden och lösa problem (Skolinspektionen i *Rätten till kunskap*, 16).”*

<http://www.bedomningforlarande.se/formativprocesser/3/1>

Till viss del	Utvecklat	Väl utvecklat
Läraren arbetar medvetet med utvecklande och lärande frågor analogt.	Läraren arbetar både analogt och digitalt- IKT för att synliggöra lärandet.	Eleven kan synliggöra sitt lärande analogt och digitalt.
		Läraren undervisar med hjälp av en bred strategibank för att synliggöra elevens lärande.



Bedömningstekniker som synliggör lärandet

No hands up!

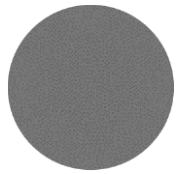
Ett effektivt sätt att synliggöra lärandet är att ta bort handuppräknings-systemet vid de tillfällena när det är läraren som ställer frågor, och arbeta istället med frågetekniker och gruppövningar som involverar alla elever i diskussionen, inte bara de elever som väljer att delta i handuppräknningen. Det handlar om att sända signalen att elevens bidrag till diskussionen är en viktig del av den kollektiva läroprocess som sker i gruppen. Detta förutsätter att läraren kan följa upp och stimulera elevens svar vidare med hjälp av frågor.

Flygande bedömning

Flygande bedömning (On The Fly Assessment) är olika sätt att snabbt stämma av och fånga hur eleverna har uppfattat korta genomgångar och viktiga moment i undervisningen. Syftet med flygande bedömningar är inte att få reda på exakt vad varje individ kan utan att få en överblick över hur gruppen uppfattat genomgången. En flygande bedömning är också ett väldigt bra tillfälle för att diskutera olika lösningsalternativ och tankestrategier. Läraren ställer en summerande, problembaserad fråga - oftast med flera svarsalternativ - eleverna håller upp sina svar på lappar, miniwhiteboards eller med olika färgade kort.

Ett mycket effektivt och enkelt sätt att göra Flygande bedömningar på är med hjälp av någon form av mentometerknappar. Det går också snabbt att göra en flygande bedömning i Onedrive formulär.

Källa: <http://www.bedomningforlarande.se/>



Nyckelstrategi 4

Återkoppling som för lärandet framåt

”Återkoppling är mest effektiv för lärandet om den ligger på uppgiftsnivå och kommer i anslutning till elevens arbete. Med äldre elever kan återkopplingen vara mer abstrakt och komma senare, men grundprincipen är att återkoppling som gynnar lärandet sker medan lärandet pågår.

I ett livslångt perspektiv kan givetvis all återkoppling sägas främja lärandet, men skolans verksamhet är ofta indelad i tidsbegränsade moment. En återkoppling endast i slutet av ett sådant moment ger inte eleverna optimala möjligheter att anpassa eller utveckla sina lärandestrategier medan det fortfarande finns tid för det.

<http://www.bedomningforlarande.se/formativprocesser/4/1>

Återkopplingen är kärnan i bedömningen. Den ska föra kunskapsprocessen framåt och ge eleverna information som hjälper dem vidare i lärandet. Effektiv återkoppling är informationsrik, framåtsyftande och sker kontinuerligt.

Framåtsyftande återkoppling bygger på fyra moment:

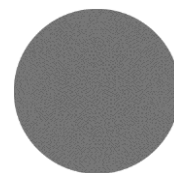
- 1. Tydliggöra målet och/eller de specifika kunskapskvaliteterna som skulle mötas*
- 2. Utvärdera till vilken grad mål/kvaliteter mötts*
- 3. Diagnostisera skillnaden mellan mål och resultat, eller andras problem (felanalys)*
- 4. Ge en lämplig lösning, förslag på åtgärd*

Parr och Timperley sammanfattar forskningens slutsatser om hur man ska ge återkoppling som syftar till lärande på följande kärnfulla vis:

”The issue with providing assessment for learning feedback is related to working out how to move forward (Black&William, 1998) along a progression (Harlen, 1998) after noticing a ‘gap’ (Sadler, 1989)” (Parr & Timperley 2010, s.80)

”Se upp för bristfokusering!”

<http://www.bedomningforlarande.se/formativprocesser/4/2>



Till viss del	Utvecklat	Väl utvecklat
Läraren kan beskriva hur den ger feedforward, framåtsyftande återkoppling.	Läraren kan visa genom pedagogisk dokumentation hur den regelbundet ger formativ bedömning, framåtsyftande återkoppling, inom undervisningens ram analogt och digitalt.	Eleven kan beskriva hur läraren ger framåtsyftande återkoppling analogt och digitalt. Läraren återkopplar "minute by minute, day by day". Läraren arbetar med många olika bedömningstekniker.

Bedömningstekniker som underlättar arbetet med återkoppling

För att återkopplingen ska föra lärandet framåt behöver den innehålla relevant information och tips på strategier som talar om hur eleven kan komma vidare. Återkopplingen bör besvara frågorna: Var i förhållandet i målet befinner sig eleven? Vad skulle kunna vara nästa steg i lärandet? Hur kan eleven ta sig dit?

Arbeta systematiskt med kunskapskraven!

För att den löpande återkopplingen ska bli saklig och innehålla information som verkligen för lärandet framåt behöver du systematisera återkopplingen. Ett sätt är att arbeta med kunskapskraven och systematiskt föra anteckningar över elevens framsteg. Använd kursplanerna i Wordformat och konkretisera hur eleven kan visa att den kan (I vilken aktiv handling kan eleven visa förmågan?)

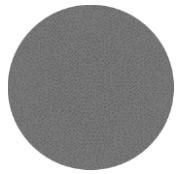
Måldialog med återkoppling

En måldialog är ett samtal med reflektion kring ett konkret mål. Ta en stund i slutet av lektionen och låt eleven reflektera kring ett av de mål ni arbetar mot tillsammans med en kamrat. Låt eleverna intervjua varandra kring vad de upplever att de kan och vad de behöver utveckla. Förse dem med hjälpfrågor så att samtalet kretsar kring målet och så uppgiften blir konkret och hanterbar. Lyssna in och observera under samtalet. Detta är ett fantastiskt tillfälle för dig att samla information kring elevernas lärande.

Mentorssamtal via Skype

Med hjälp av Lync eller Skype kan du och dina mentorselever ha korta mentorssamtal oftare och genom det få en bättre och tätare återkoppling. Det är de korta bedömningscyklerna som ger mest effekt på lärandet.

Källa: <http://www.bedomningforlarande.se/>



Nyckelstrategi 5

Aktivera eleverna som lärresurser för varandra

"Lärande och kunskapsbildning är i högsta grad kollektiva processer. Vi lär oss genom att interagera med varandra, dvs. vi lär oss av varandra, när vi ser varandras perspektiv, när vi stöter och blöter argument. Det är också så att vi får syn på oss själva när vi speglar oss i andra. En viktig del i denna interaktion är hur vi reagerar på varandras perspektiv och kunnande. Vi kommenterar och bedömer varandra och lär oss både av att ge och ta kritik.

Forskning visar att både hög- och lågpresterande elever gynnas av att ge varandra respons, men det är viktigt att eleverna får se och höra goda exempel på konstruktiv kritik, om de ska kunna utveckla ett eget sunt sätt att bedöma andra.

I skolan går det att systematisera processer där eleverna lär av varandra i olika former av kamratbedömning."

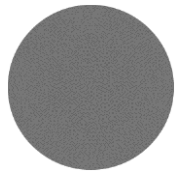
<http://www.bedomningforlarande.se/formativaprocesser/5/1>

Till viss del	Utvecklat	Väl utvecklat
Läraren skapar situationer för kamratbedömning.	Läraren har skapat en lärandemiljö där eleverna naturligt gör kamratbedömningar analogt såväl som digitalt.	Eleven kan göra kamratbedömning utifrån lektionens LPP analogt och digitalt.
		Läraren kan och använder många olika tekniker för kamratbedömning

Bedömningstekniker som aktiverar eleverna som lärresurser för varandra

Two stars and a wish

Denna modell är en av de mest kända och mest uppskattade modeller för kamratrespons. Eleverna fokuserar på att vid responsen börja med att lyfta två saker (two stars) som de tycker är bra i det arbete som de ska ge respons på. Avslutningsvis ger eleverna förslag på en sak som de tycker att kamraten kan utveckla i arbetet (a wish). För att "two stars and a wish" ska fungera riktigt bra krävs att läraren själv använder modellen i sin feedback till eleverna så att de kan utveckla strategier för hur det kan se ut. Det krävs också att man som lärare strukturerar upp arbetet och styr in



kamratresponen på det som den ska beröra, dvs. innehållet. Ge gärna eleverna frågestöd och konkreta tips på vad de kan lyfta i responsen.

Läxhjälpstavla på Facebook

Sociala medier kan vara ett enormt stöd för eleverna i undervisningen och framförallt när det gäller läxor. Starta en Facebookgrupp tillsammans med eleverna och låt den fungera som en "läxhjälpstavla". Eleverna kan där ställa frågor på läxorna till varandra och fungera som läxstöd för varandra mellan lektionerna. De kan länka till hjälpsidor och lösa uppgifter tillsammans och använda varandra som lärresurser bortom tid och rum.

Samarbeta mera med hjälp av digitala verktyg!

I dag finns en mängd digitala verktyg som gör det lätt för oss att planera in undervisningsmoment och arbetsuppgifter där eleverna aktiveras som lärresurser för varandra. Använd olika samarbetsytor på Internet och låt eleverna skapa, skriva, kommunicera, reflektera och lära tillsammans. Åsa Kronvist (Ugglemamman) på Högskolan i Kristianstad har gjort en fantastisk sida där du kan lära dig mer om hur du och dina elever kan samarbeta online. På sidan som heter [Samarbeta online](#) finns både länkar och instruktionsfilmer, ja helt enkelt allt du behöver för att komma igång med att samarbeta online!

Låt eleverna producera "How to filmer" åt varandra

En "How to film" är en instruktionsfilm som kortfattat går igenom grunderna till något. Det kan till exempel vara en film som visar hur man gör en dans, räknar division, hur man bakar en sockerkaka eller hur världens klimatzoner ser ut. Ett sätt att systematiskt aktivera eleverna som lärresurser för varandra är genom att låta dem producera korta instruktionsfilmer åt varandra. Många gånger är det när vi förklarar för andra hur något fungerar som vi ser att vi lär oss. Har eleverna tillgång till en dator eller en mobiltelefon med kamera så går det snabbt och enkelt att göra detta!

Organisera en lärfadderverksamhet på skolan

Dra nytta av elevernas kunskaper och låt dem redovisa, dela med sig och presentera sina arbeten och sin kunskap för andra elever på skolan eller varför inte för en förskola. På så sätt får eleverna en verklig mottagare till sina uppgifter samtidigt som de aktiveras som lärresurser för varandra.

Exempel: Eleverna i år 7 arbetar i ämnet idrott och hälsa med modern dans. I det arbetet får de i uppdrag att planera och praktiskt genomföra en danslektion för yngre elever.

IUP-partner

Förse varje elev med en alldeles egen IUP-partner! En IUP-partner är en långsiktig samarbetspartner som ger eleven kontinuerlig kompisfeedback och coachar dem mot den individuella utvecklingsplanen. Syftet med en IUP-partner är också att utveckla elevernas förmåga att ge och ta respons. Genom att organisera kamratfeedbacken på detta sätt kan du som lärare hjälpa eleverna att skapa trygga zoner för utvecklande och konstruktiv kritik.

Källa: <http://www.bedomningforlarande.se/>