

 **folkhälsan**

Naturens positiva effekter

-för individen och gruppen

”Läsanden eftis”

Nea Törnwall 28.8.2025

Folkhälsan i ett nötskal

Grundats 1921

Allmännyttig social-
och
hälsovårdsorganisation

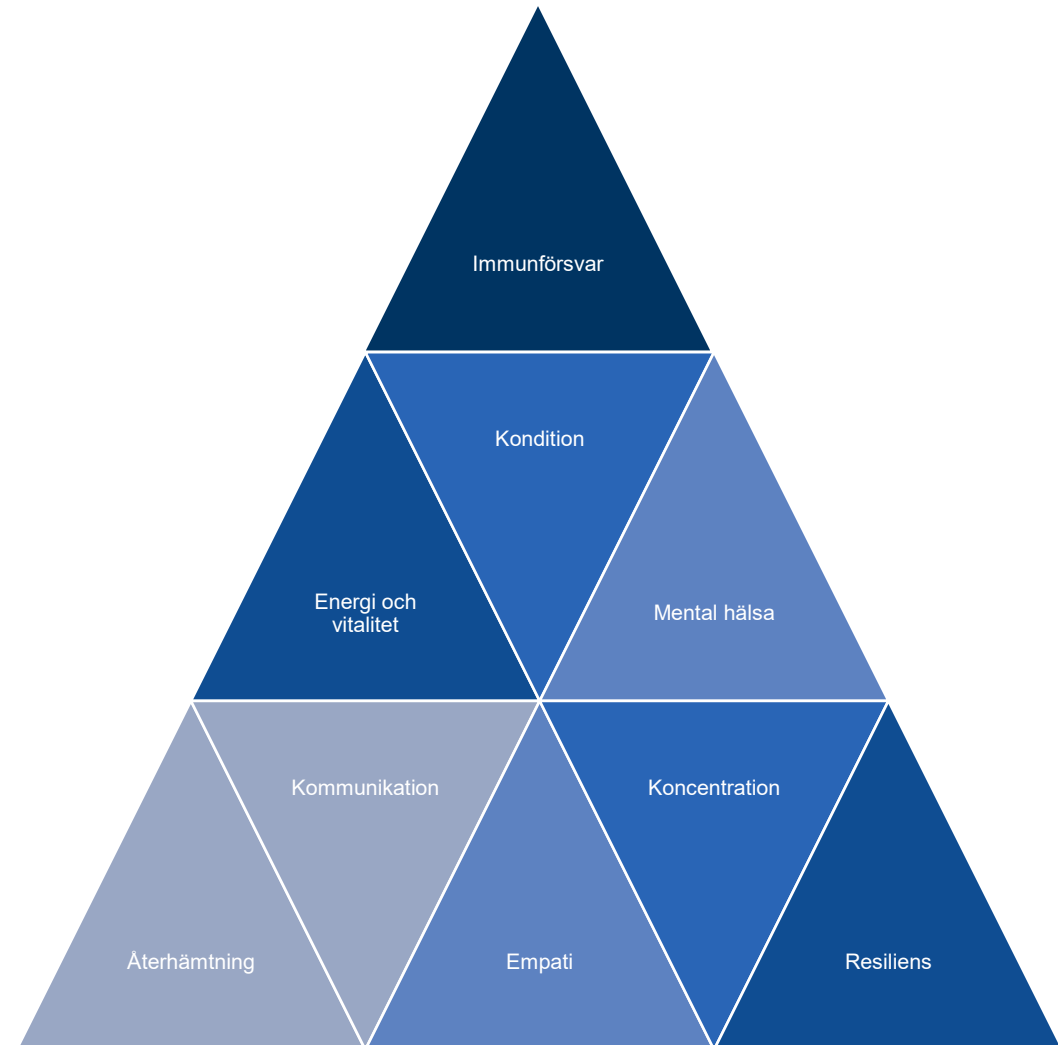
Förbund, Samfund,
Välfärd, Forskning,
Utbildning

Största svenskspråkiga
arbetsgivaren i Finland

- 1300 anställda
- 19 000 medlemmar



Positiv inverkan på



Immunförsvar, energi och vitalitet

- 1) Att vistas och röra sig i naturen förbättrar människans välbefinnande och hälsa. Effekterna uppstår **direkt** genom sinnena eller **indirekt** genom motionerandet eller den sociala interaktionen. Utomhusluften väcker aptiten, ger en hälsosam trötthet och förbättrar på så sätt kontrollen över den normala dygnsrytmen, sömnen och människans livskvalitet.

- 2) En daglig kontakt med naturen förbättrar människans **motståndskraft** mot sjukdomar.

(Sinkkonen, Roslund, 2020)

(McMahan & Estes, 2015)





Med barngruppen

Utesalar vardagsrum:

- *Njut av naturens livesändning*
- *Hitta din favoritplats*
- *Livsträdet lyssnar*

Medveten närvaro

Kondition och mental hälsa

3) Att röra sig i naturen utmanar **balansen** och **muskulaturen** på olika sätt. När vi rör oss i naturen drar vi nytta både av de hälsofördelar som motionen erbjuder och av naturens hälsoeffekter.

4) Ju mer vi vistas i naturen, desto starkare blir vårt **förhållande till naturen**. En bra relation till naturen kan också fungera som skydd mot faktorer som äventyrar psykisk hälsa.

(R & S.Kaplan, 1989)

(BJ Park mfl., 2010)





Med barngruppen

- *Naturäventyr*
- *Äventyrsbana*
- *Utelekar*

Fysisk aktivitet

Empati och kommunikation

5) Att röra sig och vistas i naturen främjar på många sätt **barns och ungdomars välbefinnande**, tillväxt och utveckling.

6) I naturen ökar människans **sociala välbefinnande** och känslan av gemenskap, dessutom blir attityden mot människorna omkring mer positiv.

(Izenstark, E., Ebata, A.T., 2016)

(Cameron-Faulkner et al 2018)

(Grahm et.al 1997)





Med barngruppen

- *Naturdetektiv*
- *Sagostigarna*
- *Statyer och miljökonst*

Socialt

Återhämtning och koncentration

7) Naturen är en plats för **inspiration och lärande**. I den närliggande naturen kan människan få nya upplevelser och insikter mitt i vardagen.

8) Utomhusaktiviteter förbättrar den upplevda hälsan och hjälper till att bryta sig loss från vardagen. **Blodtrycket, hjärtfrekvensen och andningsfrekvensen sjunker** och mängden **stresshormon minskar**. I naturen blir man på bättre humör och de positiva tankarna ökar.

(Twohig-Bennett, C. and Jones, A., 2018)



Hej, jag heter Bärtil!

På den här stigen till utkiksplatsen finns det en massa skoj som du får vara med om. Jag berättar om roliga uppgifter under stigens gång, följ med tavlorna så får du veta mera.

Kom ihåg att vara varsam med naturen och att respektera både små och stora som lever här.

Hei, nimeni on Bärtil!

Tämän näköalapaikalle johtavan polun varrella saat kokea kaikenlaista hienoa ja tehdä hauskoja tehtäviä. Lähde mukaan ja seuraa tauluja, niin kerron lisää.

Liikuthan luonnossa varoen ja kunnioittaen sen pieniä ja suuria asukkaita.



Med barngruppen

- *Lilla chilla*
- *Hoppa på stigen*
- *Naturdetektiv*

Stöd för inläarning
och utveckling

Resiliens

Ökar positiva känslor som :

9)Vidgar våra tanke- och beteendemönster

10)Utvecklar våra resurser socialt, psykologiskt, intellektuellt och fysiskt

Barn utvecklar känsla av att klara av saker (self-efficacy), lär sig att utvärdera risker och samarbeta vilket bidrar till ökad handlingskraft och motståndskraft.

(Ungar, M. 2011)

(Wals, A. 2017).



NATURKRAFT



Naturkraftträdet

- Sammanfattar beprövat material för lågtröskelaktiviteter i naturen.
- Trädet fungerar som en interaktiv bild som leder vidare till olika former av material på:
- www.folkhalsan.fi/naturkraft
- www.folkhalsan.fi/utomhuspedagogik

Glädje, lek och gemensamma aktiviteter

Rekommendationen om fysisk aktivitet under de tidiga åren



Figur 1. Barns fysiska aktivitet innebär glädje, lek och gemensamma aktiviteter.

BARNEN HAR RÄTT
TILL RÖRELSE enligt
FN:s barnkonvention

Fart piggar upp

Minst tre timmar fysisk aktivitet per dag

OBS! FARTFYLLT!



Figur 2. Den rekommenderade fysiska aktiviteten består av olika vardagssysslor av varierande intensitet under dagens lopp.

Motionsrekommendationerna

BRYT STILLASITTANDET

AKTIV DAGIS/
SKOLVÄG

ÅTERHÄMTNING





✚ **folkhälsan**

Tack
www.folkhalsan.fi
[/naturkraft](#)
[@naturfolkhalsan](#)

nea.tornwall@folkhalsan.fi