

 **folkhälsan**

The background of the entire image is a lush green forest floor covered with ferns. In the lower-left foreground, a person's hand is visible, holding a small, clear glass jar with a bright yellow lid. Inside the jar, a small green fern frond is visible, and a small insect, possibly a fly or a beetle, is perched on it. The text is overlaid on this scene.

Naturen – en pedagogisk miljö

Rörelseglädje, gemenskap och återhämtning i naturen

Jette Timgren och Nea Törnwall 1.10.2026

A blue-tinted photograph of two hands gently holding a small, dark object, possibly a seed or a small animal, against a solid blue background.

Dagens upplägg

- Naturen som stöd för verksamheten
- Teori och praktik om naturen som verksamhetsmiljö
- Fysisk aktivitet....
- Rörelserekommendationer

Folkhälsan i ett nötskal

Grundats 1921

Allmännyttig social-
och
hälsovårdsorganisation

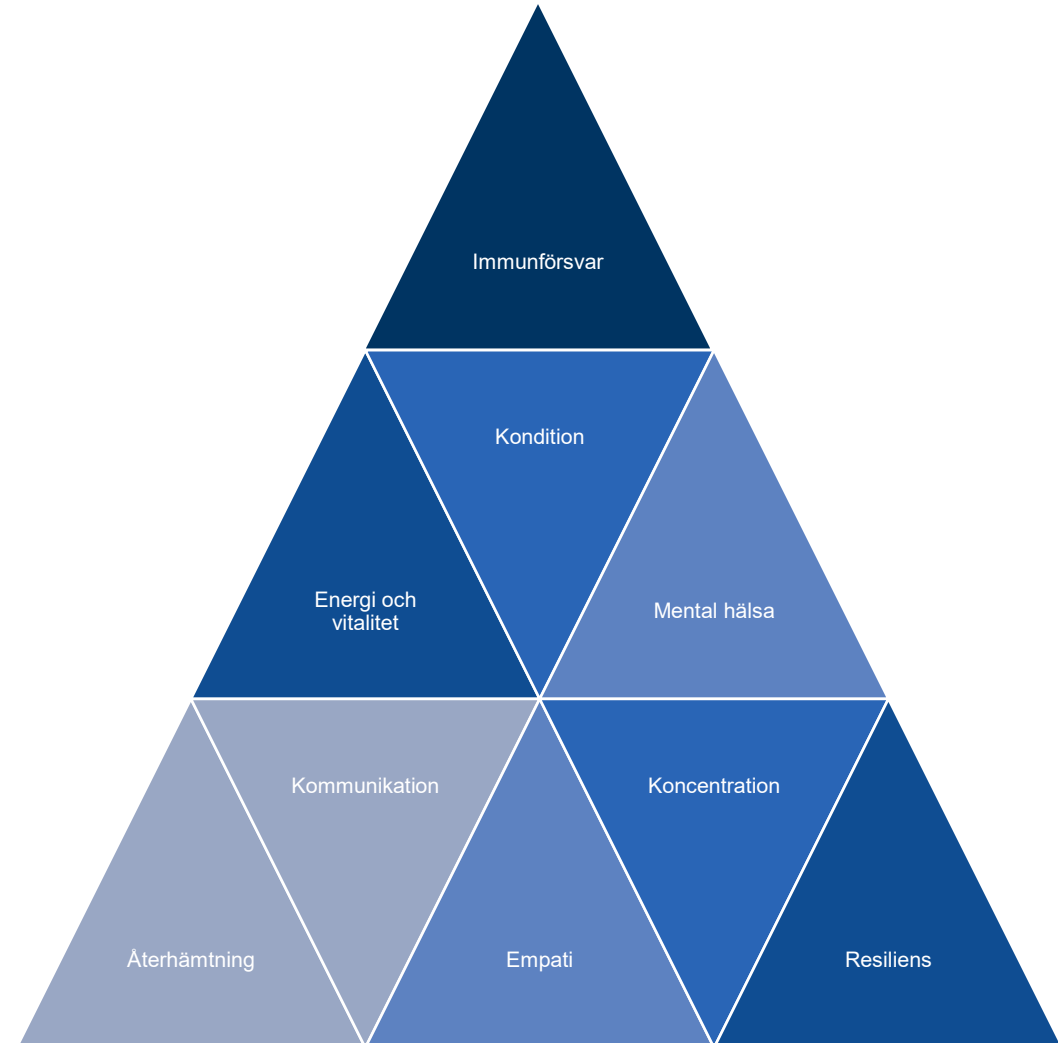
Förbund, Samfund,
Välfärd, Forskning,
Utbildning

Största svenskspråkiga
arbetsgivaren i Finland

- 1300 anställda
- 19 000 medlemmar



Positiv inverkan på



A photograph of a forest path. The path is a narrow, reddish-brown trail that winds through a lush green forest. On the left side of the path, there is a mossy bank and a body of water, possibly a lake or a wide river. Several tall, thin trees stand along the path, their green foliage forming a canopy overhead. The right side of the path is a steep, grassy slope covered in vibrant green vegetation. The overall atmosphere is peaceful and natural.

Fundera på ett
naturminne från din
barndom och skriv i
chatten.

Gröna gårdar – Immunförsvar, energi & vitalitet

- väcker **aptiten**, ger en **hälsosam trötthet** och förbättrar på så sätt kontrollen över den normala dygnsrytmen, sömnen och livskvalitet.
- förbättrar **motståndskraft** mot sjukdomar.
- Man utsätts för goda mikrober i naturen. De minskar risken för att insjukna i **autoimmuna sjukdomar och allergier**





Med barngruppen

- Naturdetektiv
 - Konkret
 - Rörelse
 - Nyfikenhet
 - Samarbete
 - Kommunikation

Stöd för inläring
och utveckling

Bygga koja - Empati och kommunikation

- Vi möts på samma linje och betraktar naturen från ett mer **jämlikt perspektiv**.
- Människor som vistas i naturmiljöer är mer benägna att visa **ökad känslighet för andras behov, samarbetsvilja och generositet**.
- Att uppleva storslagen natur (awe) eller skönhet i naturen **kan minska fokus på det egna jaget** och istället **öka känslan av samhörighet** med andra och världen i stort.





Med barngruppen

- Sagostigarna
 - *Empati*
 - *Styrkor – mod*
 - *Fantasi*
 - *Delaktighet*
 - *Kreativitet*

Socialt



Med barngruppen

- Utesalar vardagsrum:
 - Hitta en favoritplats
 - Öva att varva ner
 - Naturens ljudmiljö

Medveten närvaro

Naturpromenad - koncentration och återhämtning



- **Koncentrationen** ökar i naturen
- **Hjärnan återhämtar** sig snabbare i naturen
- Naturen **aktiverar vårt parasympatiska nervsystemet** – återhämtande nervsystemet
- Redan **20 minuter** i naturen höjer humöret
- **Positiva känslor** så som nyfikenhet, tacksamhet, hopp & att vara nöjd ökar i naturen
- **Hormonen oxytocin & serotonin** är kopplade till känslor som lycka, trygghet och samhörighet
- Dessa utsöndras då vi rör oss i naturen



Äventyrsbana- Koordination, fysisk aktivitet

- utmanar **balansen** och **muskulaturen** på olika sätt.
- Vi **rör oss mera** och **mångsidigare** i naturen
- När vi rör oss i naturen drar vi nytta både av de hälsofördelar som motionen erbjuder och av naturens hälsoeffekter.



Med barngruppen

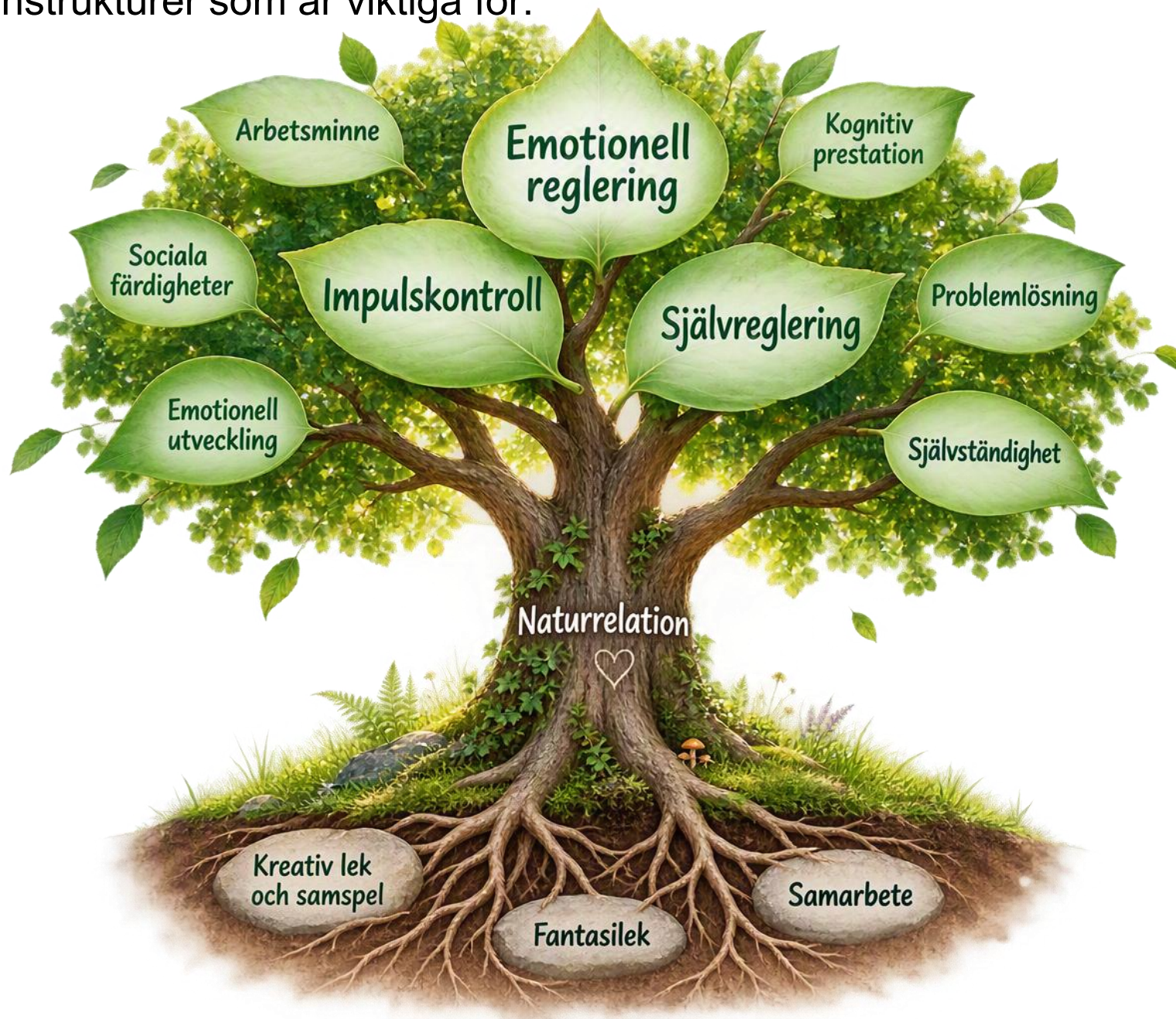
- Äventyrsbana
 - *Mångsidig rörelse*
 - *Fantasi*
 - *Egen nivå*

Fysisk aktivitet



- 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

Utveckling av hjärnstrukturer som är viktiga för:



Resiliens

Resiliens kan beskrivas som förmågan att klara av och återhämta sig från svårigheter, motgångar och förändring

- ”Man litar på att man klarar sig”
- ”Psyisk motståndskraft”
- Naturvistelse **vidgar våra tanke- och beteendemönster**
- Naturen **utvecklar våra resurser** socialt, psykologiskt, intellektuellt och fysiskt

Vår naturkoppling

Vår personliga kontakt till naturen utvecklas under hela livscykeln

- Beror på erfarenheter, inställning och tankar vi har om naturen
- 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 ohälsa



Tankar att ta med:

- **Minskad sensorisk stress**

Naturen innehåller färre plötsliga ljud, blinkande skärmar och social överbelastning än många inomhusmiljöer

- **Återhämtad uppmärksamhet**

Naturmiljöer stödjer koncentrationen och minskar mental uttröttnings.

- **Mer jämlikt socialt samspel**

I naturen kan barn delta genom aktivitet snarare än enbart genom prat, vilket ofta gynnar barn med NPF.

- **Ökad känsla av kompetens**

Praktiska uppgifter som bygga, odla, leta, upptäcka eller ta hand om djur ger många barn möjlighet att lyckas och bli bekräftade.

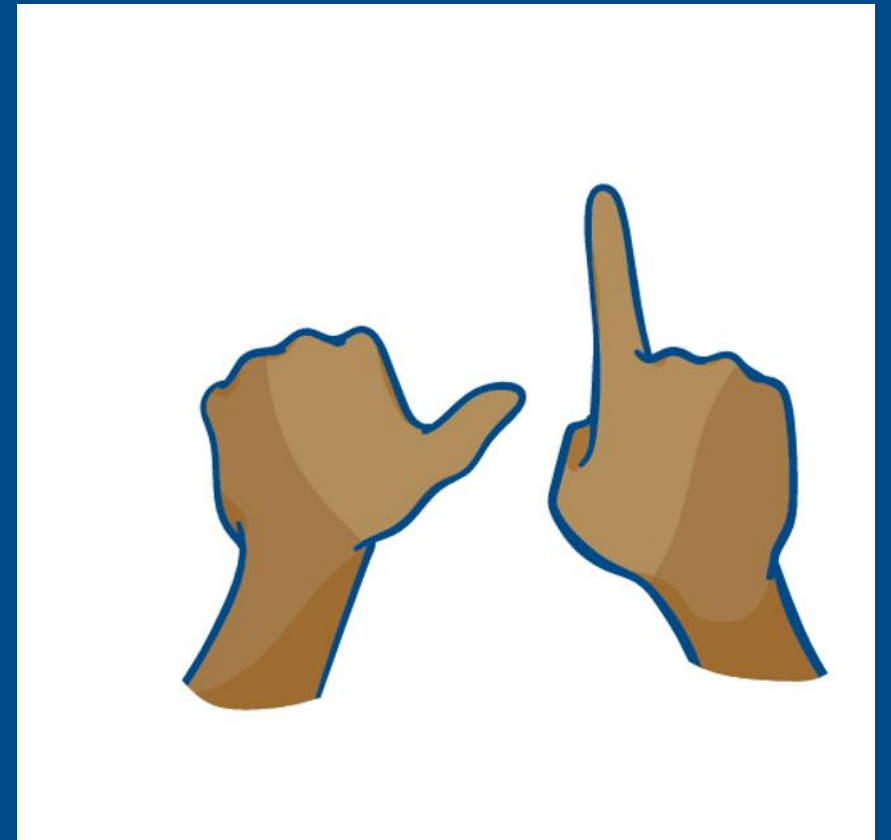


STILLASITTANDET ÄR EN KRIS SOM VI KAN PÅVERKA, GENOM ATT LYFTA BAKEN FRÅN BÄNKEN

A photograph of four young children sitting on a light-colored wooden bench. From left to right: a girl with blonde hair and a white headband, wearing a pink floral dress, is looking down at a small object in her hands; a boy with blonde hair, wearing a dark blue long-sleeved shirt, is smiling and holding a red balloon with a yellow string; a girl with blonde hair, wearing a yellow floral dress, is also smiling and looking towards the boy; and a boy with blonde hair, wearing a white and yellow patterned shirt, is looking down at a small object in his hands. The background is a plain, light-colored wall.

Vi behöver ändra riktingen med många små förändringar i vardagen så att vi har ett funktionsdugligt Finland även år 2040.

Bensträckare



SMÅBARNS- PEDAGOGIKEN I RÖRELSE

JAG UPPMUNTRAR,
SPORRAR
OCH INSPIRERAR
-POSITIVIT!

ORDEN

TÄNK OM
NI FÖRSÖKER...?

TITTA, JAG
VÅGAR!

KUL!

MÖJLIGGÖRANDE

JAG
TILLÅTER,
INKLUDERAR
OCH VÄGLEDER.
OCH TAR HÄNSYN
TILL BARNEN
SOM INTE
RÖR SIG
SÅ MYCKET.

VERKTYG &
FACILITETER

JAG SER MÖJLIGHETER
TILL RÖRELSE
ÖVERALLT OCH
JAG ORGANISERAR
FARTFYLLDA LEKAR!

JAG PRATAR
OM FYSISK
AKTIVITET.

JAG UTVÄRDERAR,
PLANERAR
OCH UTVECKLAR!

HANDLINGAR

VARJE DAG
OCH VARJE VARDAGLIGA
ÖGONBLICK - GENOM LEK
OCH RÖRELSE!

JAG ÄR
FÖREBILD.

FIN
VARDAGS-
MOTION!



**Upplevelsemotionär/
BEKVÄM MOTIONÄR**



**Arbetsmyran/
FLITIG MOTIONÄR**



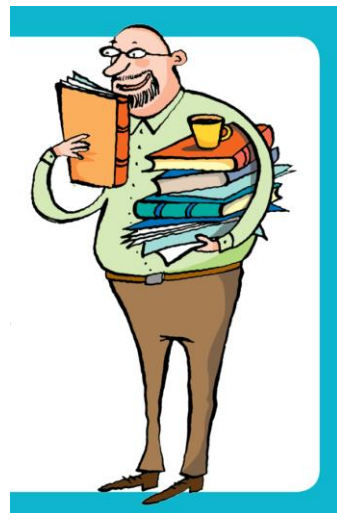
**Tävlare/
BRA MOTIONÄR**



**Storkonsument av motion/
LIVSSTILSMOTIONÄR**



**Hälsoentusiast/
KONDITIONSMOTIONÄR**



**Knäckt motionär/
INTE AKTIV**



**Motionsproducent/
AKTIV MOTIONÄR**



<https://sydan.fi/testi/testaa-liikkujatyypiksi/>

Glädje, lek och gemensamma aktiviteter

Rekommendationen om fysisk aktivitet under de tidiga åren



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

BARN HAR RÄTT TILL RÖRELSE enligt FN:s barnkonvention



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

Piilo-undersökning 2023

10 knäböj

I snitt 3.0h - lätt motion och 74min rask motion /dygn

76% av barnen uppfyller rekommendationerna

→ 83% av pojkarna vs 68% av flickorna

Oftare fylls rekommendationen pojkar, för äldre barn som bor i städer.

Målsättning för småbarnspedagogiken är 2h lätt och 40 min raskt under dagisdagen

→ 61% uppfyllde den målsättningen (72% pojkar och 50% flickor)

Barnen är stilla i snitt 9,4h per dag (4.7h under dagisdagen)

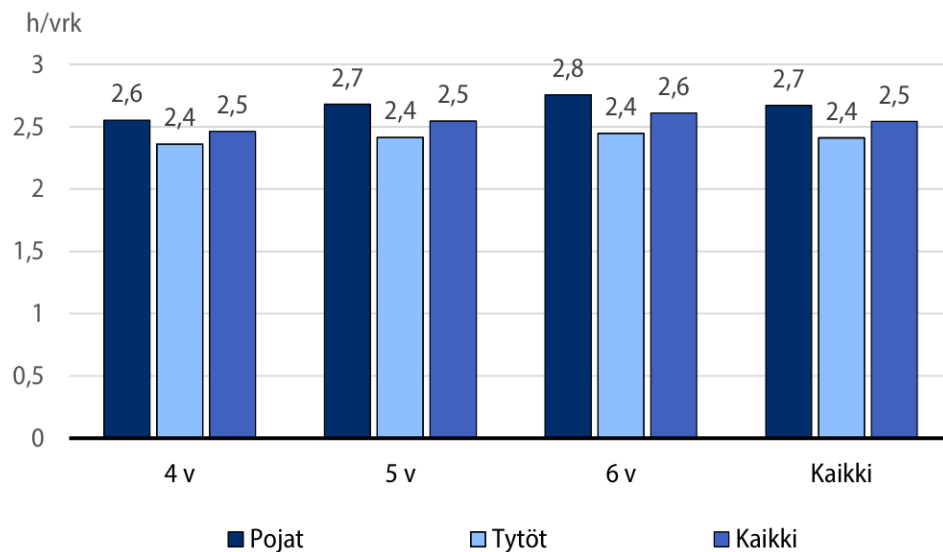
Källa: [Pienten lasten liikunnan ilo, fyysinen aktiivisuus ja motoriset taidot Suomessa : Piilo-tutkimuksen tuloksia 2023 \(valtioneuvosto.fi\)](https://www.valtioneuvosto.fi)



Aktivitet i timmar under dagen i småbarnspedagogiken (rek 3h)

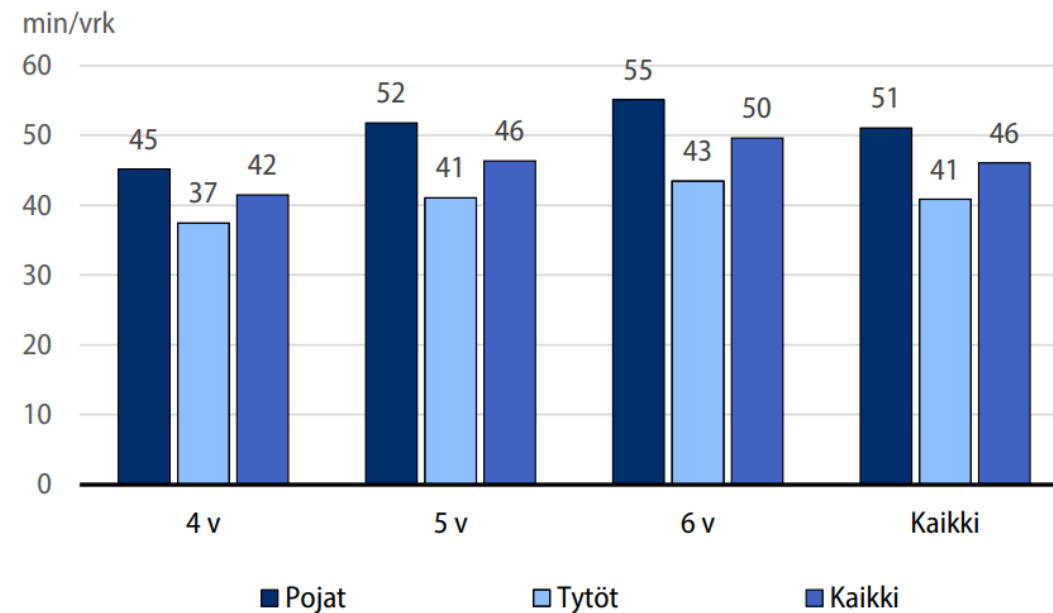
(Piilo 2023)

Kuvio 13. Fyysisen aktiivisuuden määrä (kevyt, reipas ja rasittava fyysinen aktiivisuus yhteensä) tunteina varhaiskasvatuksessa keskimäärin vuorokauden aikana lasten iän ja sukupuolen mukaan sekä kaikki yhteensä (n=1 658).



Rask och ansträngande motion i min (rek 1h)

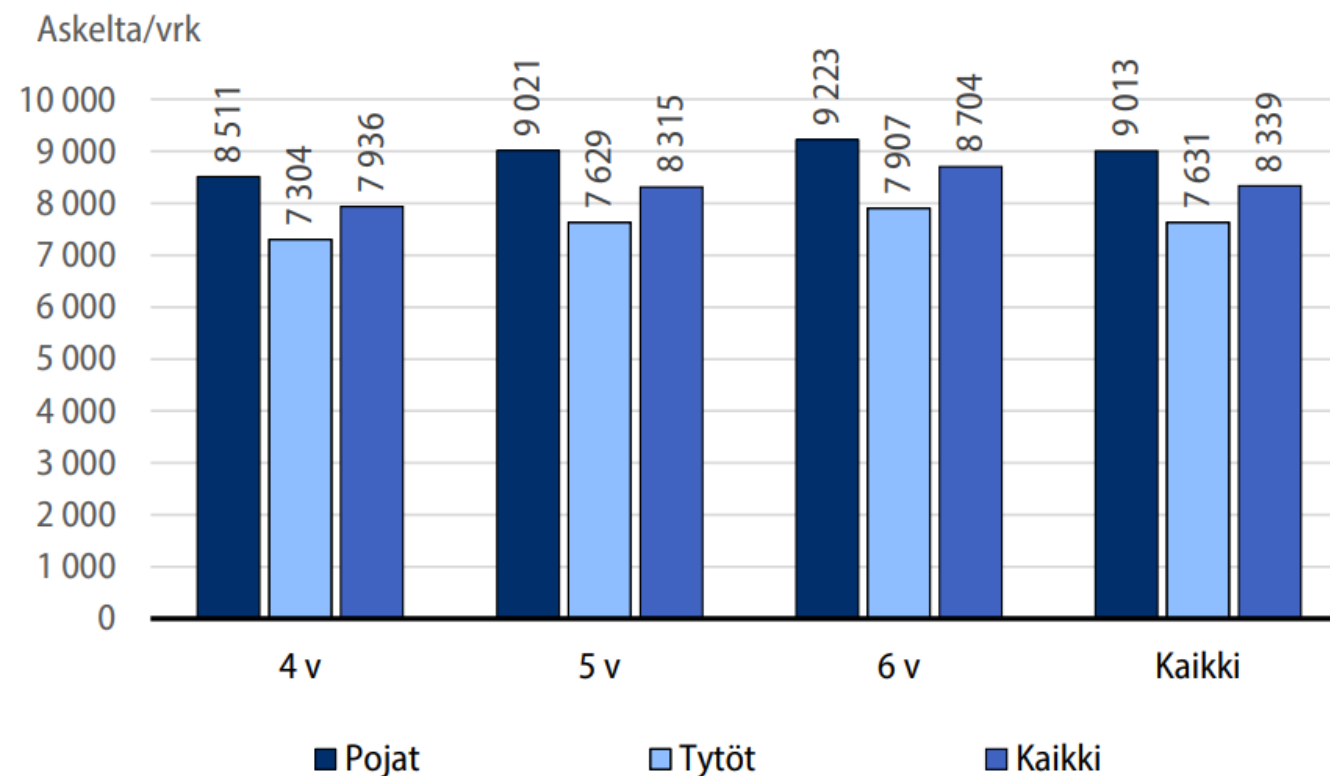
Kuvio 15. Reipas ja rasittava fyysinen aktiivisuus keskimäärin minuutteina varhaiskasvatuksessa vuorokauden aikana lasten iän ja sukupuolen mukaan sekä kaikki yhteensä (n=1 658).



Steg per dagisdag

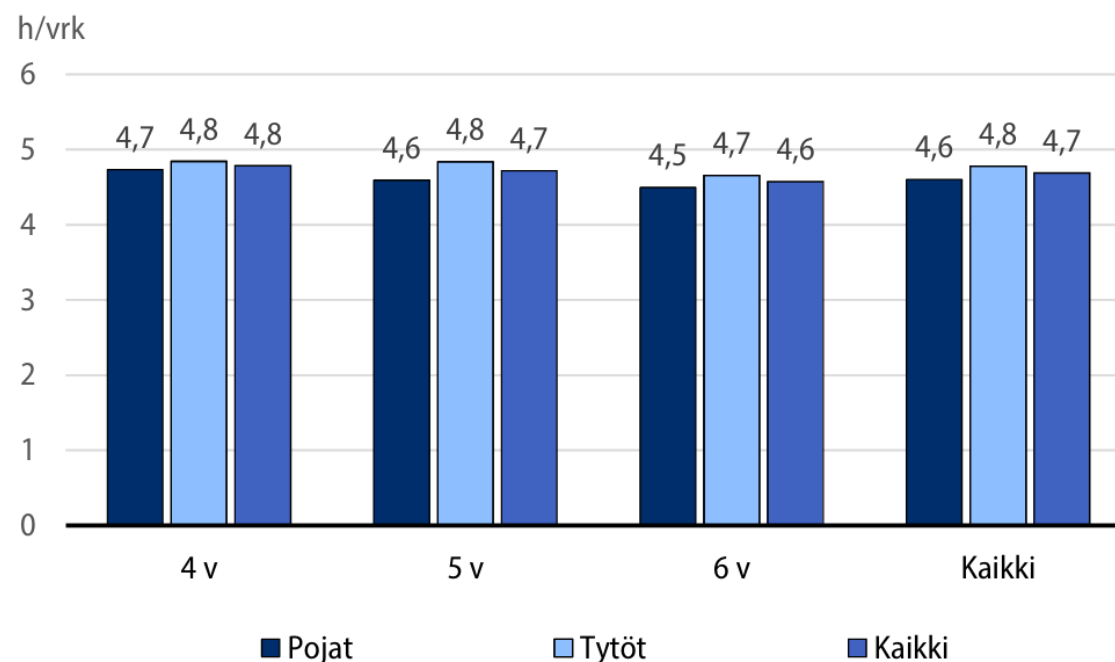
(Piilo2023)

Kuvio 14. Askelten määrä varhaiskasvatuksessa keskimäärin vuorokauden aikana lasten iän ja sukupuolen mukaan sekä kaikki yhteensä (n=1 658).



Inaktivitet och stillasittande under dagen inom småbarnspedagogiken (Piilo 2023)

Kuvio 17. Paikallaanoloaika tunteina keskimäärin vuorokaudessa varhaiskasvatuksessa lasten iän ja sukupuolen mukaan sekä kaikki yhteensä (n=1 658).



MÅNGSIDIGA LÄRMILJÖER

ÄVENTYRSLEKAR

SKUGGIGA
PLATSER

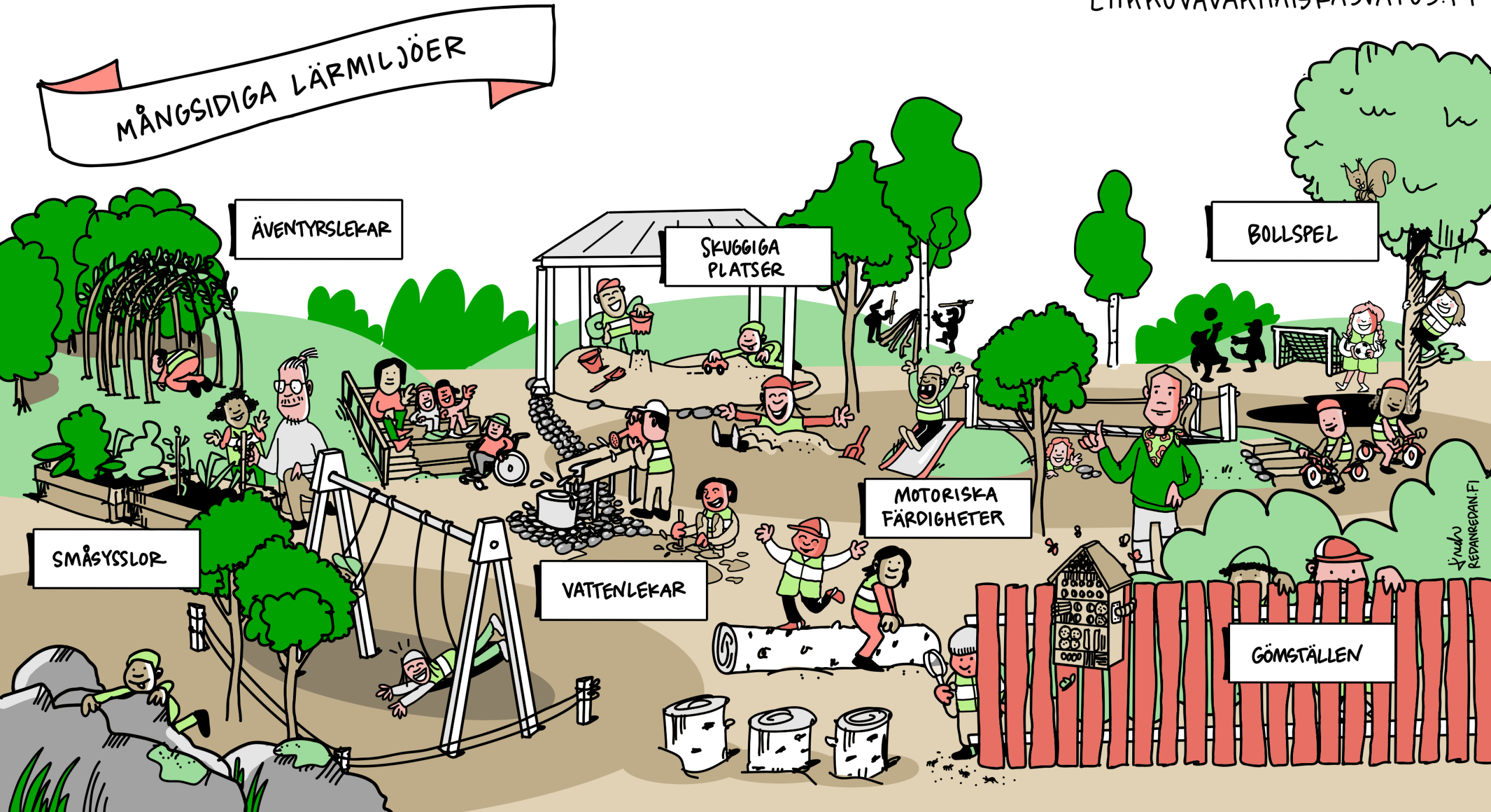
BOLLSPEL

SMÅSYSSLOR

MOTORISKA
FÄRDIGHETER

VATTENLEKAR

GÖMSTÄLLEN



”

Trilla i älven skulle hon akta sej för, hade Mattis sagt, därför skuttade hon med liv och lust på de hala stenarna på älvkanten där det brusade som värst. Inte kunde hon gå borta i skogen och akta sej för att trilla i älven.

Astrid Lindgren, Ronja Rövardotter (1981)

~~INTE SPRINGA!~~

**HÄRLIGT ATT DU
SPRINGER!!!...→ Nästa
gång, utomhus**



**Fundera på era regler som förbjuder
eller begränsar rörelse.**

- ☐ Vem gynnar reglerna?
- ☐ Är alla nödvändiga?
- ☐ Tycker alla lika?
- ☐ Hur skulle det se ut om barnen fick bestämma?



<https://www.youtube.com/watch?v=ZGhMSqft5pc>



Samarbete?

- Hur ser er rörelsevecka ut?
- När får ni in rörelse?
- Tillgång till salar?
- Gårdsaktiviteter?
- Föräldrar, aktiveras och uppmuntras hemmen och vilken info om rörelse går hem?

Emma Adbåge-Gropen

- *Dom vuxna hatar gropen. Dom tycker inte att vi ska vara där och leka, för man kan dö.- Åtminstone ramla och slå sej! säger läraren Eva. - En gång ramlade jag och slog mej, säger jag. Men det var inte i Gropen för det var i kuddis när Hannes skulle hoppa från ribbstolen och landade på mej istället för på tjockmattan. Eva svarar inte. Hon gör bara liten mun och tittar bort.- Gropen är ändå farlig, mumlar hon.”*



” Då barn tillsammans ska bygga en koja av grenar finns inget färdigt facit. De behöver förhandla, kompromissa, lyssna på varandra, lösa problem och vara kreativa tillsammans. På köpet får de röra på sig mångsidigt och utveckla sin koordination. Just dessa situationer tränar många av de framtidsfärdigheter som lyfts fram i dagens pedagogik och som är viktiga för en välmående individ.”

Sammanfattning

fungerar som en resurs för:

hjärnans
återhämtning

utveckling av
uppmärksamhet,

självreglering,

psykiskt
välbefinnande

socialt lärande.



Därför kan naturbaserad småbarnspedagogik ses som ett evidensbaserat arbetssätt som stödjer både lärande och hälsa

Frågor?

Tack!

A background image showing two hands reaching towards each other, one from the top right and one from the bottom left, set against a solid blue background. The hands are slightly out of focus, emphasizing the gesture of reaching or support.

 **folkhälsan**