

Naturens hälsofrämjande egenskaper

Ett utvecklingsarbete om att främja lärmiljön för barn inom småbarnspedagogiken

Anna Fadeicheva-Noon

Jenny Koski

Josefine Rudnäs

Examensarbete för Hälsovårdare (YH)-examen och Socionom (YH-examen)

Utbildning till hälsovårdare, Åbo

Utbildning till socionom, Åbo

Åbo 2023

EXAMENSARBETE

Författare: Anna Fadeicheva-Noon, Jenny Koski, Josefine Rudnäs

Utbildning och ort: Utbildning till hälsovårdare, Åbo; Utbildning till socionom, Åbo

Titel: Naturens hälsofrämjande egenskaper – Ett utvecklingsarbete om att främja lärmiljön för barn inom småbarnspedagogiken

Datum: 3.5.2023 Sidantal: 20

Bilagor: 4

Abstrakt

Naturen främjar hälsan på ett mångsidigt sätt. Man har dock märkt att många barn numera spenderar mindre tid utomhus. Lärmiljöerna i flera daghem och skolor där barnen tillbringar största delen av sin tid är dessutom naturfattiga. Detta leder till att barnens naturkontakt är bristande. För att lösa detta problem och öka naturkontakten för så många barn som möjligt borde man satsa på att få in flera naturelement i daghem och skolornas lärmiljöer.

Detta examensarbete är en del av projektet *Den terapeutiska trädgården och de gröna miljöerna*. Syftet med examensarbetet var att ta reda på hur man kan använda sig av olika naturelement för att främja barns hälsa. Målet med detta var att sammanfatta informationen till en tipsbank med konkreta tips på hur man kan använda sig av naturen för att främja hälsan fysiskt, psykiskt och socialt. Tipsbanken är ämnad att användas som inspiration för personal inom småbarnspedagogiken.

För att besvara frågeställningen i syftet tog vi del av material som tangerade ämnet. Informationen vi fick från materialet sammanfattade vi i tipsbanken. Vi samarbetade med två daghem som fick ge feedback på huruvida tipsbanken är användbar inom småbarnspedagogiken. Utifrån feedbacken utformade vi tipsbankens slutversion.

Innehållet i den slutgiltiga versionen av tipsbanken innehåller korta men konkreta förslag på hur man kan öka naturrikedomen och naturkontakten i daghemmens lärmiljöer. Det finns även korta beskrivningar på vilka delar av hälsan de olika tipsen kan främja. Vi uppnådde målet med tipsbanken att inspirera personal inom småbarnspedagogiken till en förändring i daghemmens lärmiljöer. Feedbacken från daghemmen lyfte även fram att tipsbanken kunde utvecklas ytterligare för att bli så användbar som möjligt i deras vardag.

Språk: svenska

Nyckelord: barn, natur, hälsofrämjande, småbarnspedagogik, tips

BACHELOR'S THESIS

Author: Anna Fadeicheva-Noon, Jenny Koski, Josefine Rudnäs

Degree Programme: Degree Programme in Public Health Nursing, Turku; Degree Programme in Social Services, Turku

Title: Health Benefits of Nature – A Development Work to Promote the Learning Environment for Children in Early Childhood Education

Date 3.5.2023

Number of pages 20

Appendices 4

Abstract

Nature promotes health in a diverse way. However, it has been noticed that many children nowadays spend little time outdoors. The learning environments in several daycare centres and schools, where children spend most of their time, additionally lack natural elements. This leads to a loss of contact with nature for children. To solve this problem for as many children as possible, efforts should be made to introduce more natural elements into the learning environments of daycare centres and schools.

This Bachelor's Thesis is part of the project "The therapeutic garden and the green environments". The purpose of this Bachelor's Thesis was to investigate how different natural elements can be used to promote children's health. The goal was to summarize the information into a tool kit with ideas on how one could use nature to promote physical, mental, and social health. The tool kit is intended to be used as inspiration for staff in early childhood education.

To achieve the purpose of the Bachelor's Thesis, we did a literature review regarding the subject. The information from the gathered material was then summarized into the tool kit. We collaborated with two daycare centres by asking them to provide feedback on whether the tool kit is useful in early childhood education. The final version of the tool kit was then improved based on that feedback.

The content of the final version of the tool kit contains ideas on how to increase the number of natural elements-, and interaction with them in the learning environments in daycare. There are also brief descriptions of what health categories the different ideas can promote. The purpose of the tool kit, "to inspire early childhood education staff to make changes in the learning environments of childcare", is thereby achieved. The feedback from the daycare centres was very useful, and highlighted that the tool kit could be further developed to be as useful as possible in their everyday life.

Language: Swedish

Key words: children, nature, health promotion, early childhood education, idea

Innehållsförteckning

1	Inledning.....	1
2	Naturens inverkan på barns fysiska hälsa	3
2.1	Naturens inverkan på barns motoriska utveckling.....	4
2.2	Naturens inverkan på utvecklingen av barns immunförsvar.....	6
2.3	Naturens inverkan på barns syn på mat.....	7
3	Naturens inverkan på barns psykiska hälsa.....	7
3.1	Stress.....	8
3.2	Sömn	9
4	Naturens inverkan på barns sociala hälsa	10
5	Processbeskrivning	11
6	Tillförlitlighet	16
7	Forskningsetiska frågor	18
8	Diskussion	19
9	Källförteckning.....	20

Bilagor

Bilaga 1 Skiss på tipsbank 1

Bilaga 2 Skiss på tipsbank 2

Bilaga 3 Introduktion till tipsbanken daghemmen fick ta del av

Bilaga 4 Tipsbank slutversion

1 Inledning

Vi har under vår uppväxt många gånger fått höra att frisk luft och att röra på sig utomhus är viktigt. Motiveringen till detta har, bland annat, varit att utomhusvistelse förbättrar konditionen, koncentrationen, immunförsvaret samt ökar aptiten innan måltider. Nu för tiden lyfts det alltmer upp i media och forskning problematiken kring att barn idag spenderar för lite tid utomhus. Vi har även kommit i kontakt med vårdnadshavare och personal inom småbarnspedagogiken som har lyft upp att många daghem har naturfattiga gårdar. Då barn inte heller på fritiden kommer ut i naturen, exempelvis på grund av livsmiljön eller vårdnadshavares arbetstider, blir problemet med bristande naturkontakt ännu större (Mårtensson, Jensen, Söderström, & Öhman, 2011, s. 19).

För att få till en förändring och öka naturkontakten för så många barn som möjligt borde man satsa på miljöer kring bland annat daghem och skola. Detta eftersom de flesta barn spenderar största delen av sin tid där och många av dessa daghem- och skolområden är naturfattiga. (Mårtensson, Jensen, Söderström, & Öhman, 2011, s. 21.)

Vårt examensarbete är en del av projektet *Den terapeutiska trädgården och de gröna miljöerna*. Projektets syfte är att "kartlägga olika möjligheter att använda trädgårdsterapi och natur hos olika klientgrupper för att främja fysisk och psykisk hälsa". Syftet med vårt arbete var att ta reda på hur man kan använda sig av olika naturelement för att främja barns hälsa. Målet var att därefter sammanfatta informationen vi hittade i litteraturen till en tipsbank. Tipsbanken skulle innehålla konkreta tips på hur man kan använda sig av naturen för att främja hälsan fysiskt, psykiskt och socialt.

Grunderna för planen för småbarnspedagogiken 2022 lyfter upp att man inom småbarnspedagogiken borde sträva till att lärmiljöer, vilket inkluderar bland annat lokaler och platser både utomhus och inomhus; främjar hälsan, inlärningen samt är trygga och tillgängliga. (Utbildningsstyrelsen, 2022, ss. 35, 49.) Därför valde vi att rikta tipsbanken till personal inom småbarnspedagogiken och därmed fokusera på barn inom småbarnspedagogiken i vårt arbete. Tipsbanken skulle fungera som ett hjälpmedel för personalen att få idéer till vad man kan göra, för att på ett resursvänligt sätt öka naturkontakten för barnen. För att tipsbanken ska vara användarvänlig i praktiken har vi samarbetat med personal från två daghem under utformningen av den.

I Grunderna för planen för småbarnspedagogiken 2022 lyfts det även upp att man inom småbarnspedagogiken bör arbeta för att lära barnen värna om hållbarheten samt om sin hälsa och trygghet. De ska lära sig att bli mera självständiga och hur man beter sig ansvarsfullt i sin omgivning. Personalen inom småbarnspedagogiken skall även diskutera betydelsen av- samt ge möjligheter till vila, stressfria miljöer, hälsosam kost och mångsidig fysisk aktivitet både inomhus och utomhus. De ska också med barnen behandla frågor kring den psykiska hälsan och främjande av sociala- och emotionella färdigheter. (Utbildningsstyrelsen, 2022, ss. 27, 34.) Naturens växelverkan med dessa teman behandlas även i examensarbetets teoridel.

Examensarbetets teoridel lyfter upp naturen och hälsan på ett brett sätt och innehåller därför mera ytlig information om de olika områden var för sig. Vi ville få fram vilken typ av naturkontakt har en hälsofrämjande effekt. Det viktigaste var att hitta så många lösningar till naturfattighet som möjligt. Därför är det inte relevant med ett djupare fokus på ett specifikt område – utan är väsentligare med en kort påvisning att det finns teori bakom våra påståenden.

För att få fram vilken typ av naturkontakt är hälsofrämjande samt vilka lösningar det finns för att öka denna naturkontakt för barn; har vi använt oss av olika databaser, forskning, webbsidor och litteratur som tangerar ämnet. Vi har, exempelvis, använt oss av databaserna EBSCO och PubMed, var vi använde bland annat sökorden "horticultural", "gardening", "preschool", "children", "benefits", "health". Webbsidorna och litteraturen vi har använt har handlat om utomhuspedagogik, tips på vad man kan göra med barn utomhus samt på vilket sätt naturkontakten är viktig och hälsofrämjande.

Som följande presenteras den teoretiska bakgrunden till vårt arbete. Först presenteras den fysiska hälsan och naturens inverkan på den. Därefter följer psykiska- och sociala hälsan samt vilken effekt naturkontakten kan ha på dem. Slutligen presenterar vi hur vi har gått till väga- och vad vi har tagit i beaktande under utformningen av tipsbanken. Tipsbanken som slutprodukt ser man i bilaga 4.

2 Naturens inverkan på barns fysiska hälsa

Ett uttryck som man ofta får höra när man växer upp är att det är bra för kroppen att vara ute och få frisk luft. Men vet man varför det är bra för kroppen? Enligt undersökningar klarar sig barn som går i daghem med tillgång till natur bättre i tester och undersökningar än dagisbarn som inte har tillgång till natur på samma sätt. Man har även märkt att naturen hjälper till att stimulera barnens lek och motoriska utveckling. Undersökningarna som har gjorts på dagisbarnen handlade om hur deras empati, styrka, snabbhet men även koncentrationsförmåga förbättrades. Resultaten från undersökningarna visar att alla barn som vistas i naturrik miljö har en bättre utvecklad motorik och koncentrationsförmåga än barn som vistas i en naturfattig miljö (Boverket, 2021; Svenska Yle, 2018).

Man har märkt att barn som leker tillsammans med andra barn i grupper har en högre fysisk aktivitetsnivå än barn som leker ensamma. När barn integrerar med andra barn i lekar blir även barn som är mera tillbakadragna uppmuntrade att vara med i leken. Personalen på daghem har även en bidragande faktor till barns fysiska aktivitetsnivå när personalen är med och initierar, tillrättalägger och deltar när barnen leker. Man har även märkt att storleken på området som barnen får röra sig och leka fritt på har en inverkan på den fysiska aktiviteten. Då områdena är större och har en mera varierad vegetation ger det barnen mera frihet till att få använda sin fantasi och leka friare, barnen är inte lika begränsade då (Jansson, Schneider, Mårtesson, Kylin, & Fridell, 2021, ss. 19-21; Svanbäck-Laaksonen, 2022, s. 8).

Inom småbarnspedagogiken är syftet att uppmuntra och inspirera barn att på olika sätt röra på sig och att barnen ska tycka att det är roligt att vara ute och röra på sig. Oavsett årstid så ska barn alltid uppmuntras till att vara ute och leka och röra på sig. När man pratar om fysisk aktivitet syftar man på olika typer av rörelseaktiviteter och olika sätt för barnen att röra på sig genom att leka inomhus men även utomhus. Det är viktigt att den fysiska aktivitet är en naturlig del av barnens uppväxt, det vill säga att den fysiska aktiviteten inte ska kännas påtvingad och som någonting som måste göras. Utan barnen ska se det som en rolig aktivitet som man kan göra. (Den regionala planen för småbarnspedagogik – Jakobstad, Kronoby, Larsmo, Nykarleby, Pedersöre, 2019, s. 31)

Enligt boken *En lisa för själen* (2010) blir människan lugnare av att vistas ute i naturen. Människans blodtryck, puls och även kortisol värden sjunker när man är ute i naturen. Man blir mera avslappnad och lugnare om man vistas i skogen där det är öppna vyer, vattendrag och goda dofter (Robild & Christensen, 2010, ss. 14,18).

2.1 Naturens inverkan på barns motoriska utveckling

Motoriken är ett viktigt redskap hos barn som hjälper till och möjliggör att utforska och undersöka omvärlden. Med hjälp av rörelse kan barnet undersöka sin omgivning på ett systematiskt sätt. Vart efter barnen lär sig nya färdigheter kan de användas för att göra nya upptäckter. Vilket betyder att barnens motoriska färdigheter är en viktig förutsättning för barns lärande. (Johansen & Persson, 2017)

I städer där tillgången till naturen är begränsad, blir det speciellt viktigt att platser där barnen spenderar en stor del av sin tid, exempelvis dagis- och skolgårdar, erbjuder en mångsidig utomhusmiljö. Detta för att utomhusmiljön kan främja barnens motoriska utveckling, genom att exempelvis ge möjlighet till rörelsefulla lekar och aktiviteter. (Olsson, 2015, s. 138).

I en studie gjord av Sääkslahti och Niemistö (2021) har barn i Finland en bättre utvecklad motorisk färdighet än barn i centrala- och södra Europa. Anledningen till detta kan eventuellt vara Finlands mångsidiga utomhusmiljö. Naturen, livs- och lekmiljöer, i Finland, är lättillgängliga och enkla att utnyttja. Trots detta har barnen i större städer sämre motoriska färdigheter, än barn från andra områden i Finland, fast de i allmänhet deltar mest i sportaktiviteter. Denna skillnad kan förklaras med variationer i utomhusmiljöerna i stads- respektive landsbygdsområden (Sääkslahti & Niemistö, 2021).

Utomhusaktiviteter och utomhusvistelse är viktigt för barnens hälsa, välbefinnande och den motoriska utvecklingen. Ju större del av tiden barnen leker utomhus, desto mera fysiskt aktiva blir de. En mångsidig utomhusmiljö, och stimuli från den, kan öka eller minska intensiteten på barnens fysiska aktiviteter. Enligt WHO, är dock alla intensitetsnivåer av fysisk aktivitet viktig för barnens hälsa. Väder- och årstidsvariationer kan ha en inverkan på tiden barnen spenderar utomhus. Under vintern och regniga perioder, exempelvis, kan

barnens fysiska aktivitet vara lägre på grund av mera tid tillbragt inomhus. (Sääkslahti & Niemistö, 2021, s. 467.)

Alla årstider och typer av väder har dock egna speciella egenskaper vilka, med hjälp av väderanpassade kläder, kunde användas som motiverande faktorer för utomhuslek. Då det, till exempel, är för varmt ute kan man planera in utevistelsen tidigt på morgonen eller senare på kvällen. Barnen kan på så sätt använda solskenet och skuggorna för roliga lekar och imitationer, vilket bland annat stöder kroppsordinationen. Regnigt väder, däremot, erbjuder vattenpölar som barnen kan öva att hoppa över, kasta stenar i eller transportera vatten ifrån till andra ställen. Dessutom blir sanden i sandlådan enklare att bygga med. (Sääkslahti & Niemistö, 2021, ss. 465, 467.)

Djupare vatten, så som sjöar, erbjuder intressanta sensoriska stimuli, till exempel rörelser i vatten kan upplevas på olika sätt i kroppen beroende på vattnets temperatur och tryck. Uppmuntran till att gå in i djupare vatten, ungefär till höftnivån, ger barnen möjlighet att öva på sin vattenvana. En god vattenvana, i sin tur, underlättar inläringen av simfärdigheter. Barnen kan även öva på balansen genom att leka med flytande föremål i vattnet. (Sääkslahti & Niemistö, 2021, s. 464.)

Under vinterhalvåret, kan de motoriska färdigheterna utvecklas genom lekar och aktiviteter involverande snö och is. Då barnen försöker hålla balansen på hala ytor stärker de förutom balansen även benmuskulaturen. En förbättrad balans kan uppmuntra och motivera barnen att prova aktiviteter så som skridsko- och skidåkning. Även pulkaåkning har en positiv inverkan på balans och även på kroppskoordineringen. Snön kan användas som övning för lokomotoriska färdigheter, till exempel att klättra upp på en snöhög och därefter rulla ner från den. (Sääkslahti & Niemistö, 2021, ss. 464-465.)

Skogen erbjuder breda möjligheter till mångsidiga lekar och aktiviteter året runt. Träden kan användas för balansövningar och klättring. Stenar i skogen passar också för klättring men kan dessutom användas för att hoppa emellan- eller samla på dem. I vissa skogar finns det även tillgång till vatten, i vilket barnen kan kasta löv och pinnar för att se hur de flyter i väg (Sääkslahti & Niemistö, 2021, s. 464).

2.2 Naturens inverkan på utvecklingen av barns immunförsvar

Tidigare ansåg man att bakterier och virus var någonting oönskat och som snabbt borde behandlas med antibiotika. Idag har man lärt sig att inte alla bakterier och virus är farliga. Immunförsvaret skyddar mot bakterier och virus som kan orsaka infektioner och sjukdomar (Hedlund, 2017). Numera har man hittat ett samband mellan vistelse i miljöer med bred biologisk mångfald och ett välfungerande immunsystem. Det finns dock inte tillräckligt med evidens på detta orsakssamband (Roslund, o.a., 2020).

Enligt följande artiklar *Biodiversity intervention enhances immune regulation and health-associated commensal microbiota among daycare children* (Roslund, o.a., 2020) och *Hunt for the origin of allergy - comparing the Finnish and Russian Karelia* (Haahtela, o.a., 2015) får man ett mångfacetterat immunförsvar genom att komma i kontakt med naturliga miljöer. I artikeln *Hunt for the origin of allergy - comparing the Finnish and Russian Karelia* tas det upp att minskad exponering för naturliga miljöer, förändrad kost och en stillasittande livsstil kan öka risken för insjuknande i autoimmuna sjukdomar, bland annat astma, diabetes, och utveckling av allergier (Haahtela, o.a., 2015).

I naturen finns det olika patogener som kan leda till att man utvecklar en allergi mot ofarliga biopartiklar, som exempelvis pollen och djurmjäll. Immuntoleransen mot dessa biopartiklar kan förbättras genom en aktiv immunprocess mot patogener. Det vill säga kontakt med en mångsidig naturlig miljö, med rikliga bakterier och mikroorganismer, skyddar människan mot känslighet för allergener. Möjligheten att uppnå detta är mera begränsat i stadssamhällen än ute på landsbygden (Haahtela, o.a., 2015).

Enligt den vetenskapliga artikeln skriven av Roslund, o.a (2020) kan man öka tillgången till den mikrobiella mångfalden för barn i städer genom att exempelvis ge barnen möjlighet att leka i en varierande vegetation och med olika typer av jord. Bra material för dessa ändamål är bland annat skogsbotten av dvärgljung (*Calluna vulgaris*), blåbär (*Vaccinium splendens*), kråkbär (*Empetrum nigrum*), och mossor (*Pleurozium shreberi*, *Hylocomium splendens*, *Sphagnum splendens* och *Dickaria Ranum splendens*). Man kan även använda sig av gräsmattor av svingel och änggräs och trädgårdsland. Dessa material kan barnen använda i guidade aktiviteter, så som plantering och upprätthållning av plantor på gården och i odlingslådor. Barnen kan även uppmuntras till fri lek och utforskning av materialen. (Roslund, o.a., 2020.)

2.3 Naturens inverkan på barns syn på mat

Enligt tidigare forskning förebygger intagande av frukter och grönsaker hjärt- och kärlsjukdomar samt olika cancerformer. Småbarn äter mera frukter och grönsaker om de har tillgång till trädgårdar (Brouwer & Neelon, 2013). Positiva erfarenheter med frukter och grönsaker och kännedom om varifrån de kommer tycks ha en positiv inverkan på vad barn tycker om frukter och grönsaker. Eftersom 2–5 åriga barn utvecklas snabbt och en stor del av deras matpreferenser utformas vid en ung ålder är det viktigt att barn exponeras för olika typer av mat. Intagande av frukter och grönsaker har en positiv inverkan på att hålla en normal vikt hos barn (Davis & Brann, 2017).

Patricia Ryan Kruse "*Gardening: A path to development and health (2018)*" skriver i sin artikel om studier som påvisar att barn som får vara med och ta del av processen att odla egna grönsaker och annat som kan ätas kommer mera sannolikt att vilja äta av slutprodukterna när de skördas. De kommer även senare i framtiden att ha en mera positiv syn på grönsaker. Det som kan påverka barns konsumtion av grönsaker är barnens egna val. Det är vanligt att barn runt om i världen inte tycker om grönsaker och då väljer att inte äta av dem (Ryan-Krause, 2018; Sarti, Dijkstra, Nury, Seidell, & Dedding, 2017).

3 Naturens inverkan på barns psykiska hälsa

Enligt *Grunderna för planen för småbarnspedagogiken (2022)* ska barn ges möjligheter att utveckla sina psykiska färdigheter. Barn lär sig nytt och deras tankesätt utvecklas med hjälp av mångsidiga och meningsfulla upplevelser samt genom att upptäcka nytt och utforska världen. Barns psykiska färdigheter stärks när barnet får lära sig att upptäcka, förstå och sätta ord på känslor. (Utbildningsstyrelsen, 2022, ss. 22, 26, 84.)

Exponering för gröna miljöer, under de första levnadsåren, har visat sig vara viktigt för barns utveckling. Barnet får fritt använda sin fantasi och får en känsla av frihet, som i sin del ger en känsla av belåtenhet. Begränsad utomhusvistelse har i sig förknippats med emotionella, kognitiva och fysiska svårigheter hos barn. Dagens barn tillbringar mindre tid utomhus än vad äldre generationer gjort fastän det finns forskning om att naturen har positiva effekter på hälsan. Forskning visar att då man tillbringar mycket tid utomhus blir man gladare. (Chavaly & Naachimuthu, 2020, ss. 85-88.)

För att barnet skall förstå världen behöver det en rad förstahandsupplevelser. Det handlar om att få vara med om någonting. Barnet upplever världen genom sina sinnen. När barnen känner och upplever världen och når till vad de känner vara betydelsefullt uppstår det också ett samband mellan barnets inre och yttre värld. (Kragh-Müller, Andersen, & Hvtived, 2012, s. 104.)

Aktiviteter utomhus gör gott för mentala, emotionella och sociala hälsan hos barn. Naturen visas ha stärkande och lugnande egenskaper, genom att barnen får en väg ut från stadslivet. Utöver det förser naturen goda utrymmen för motion. Lek utomhus stimulerar fantasin och kreativiteten samt främjar samarbete med andra barn och vuxna. Naturen ger också avstånd från dagliga rutiner som kan ha en positiv inverkan på beteendet. (Chiumento, o.a., 2018, s. 2.)

Barn ska känna sig trygga, alltså ska de ha en känsla att de tillhör en gemenskap och att de lär sig att känna empati och ta ansvar. Utemiljön ska uppmuntra till aktiviteter som stimulerar psykiska färdigheter. Utemiljön ska erbjuda variation av skapandematerialet och det ska kunna utforskas. Ostrukturerade lekar, lekar då barn får fritt utforska den gröna omgivningen, behövs för att barns auditiva färdigheter utvecklas. Olika ljud av djur, växtlighet och väder stimulerar barns hörsel. Barn ska få utforska lärmiljön för att olika former, färger och material stimulerar barns visuella sinnen. Utöver ostrukturerade lekar är det viktigt att även ha planerade inläringstillfällen. Inläringstillfällen utomhus förstärker inläringen och den psykiska hälsan. Då barn har tillgång till inläring utomhus lär de sig om naturen, dess djur och växter, vilket gör att de vill ta hand om naturen. (Chavaly & Naachimuthu, 2020, ss. 85-90; Olsson, 2015, s. 138.)

3.1 Stress

Stress är kroppens reaktion, som hjälper oss att bättre klara av farliga och utmanande situationer. Vid stressfulla moment utsöndras hormonerna adrenalin, kortisol och noradrenalin som skärper alla sinnen. Kortisol förbättrar också immunförsvaret tillfälligt. Andra saker som påverkas vid stress är att koncentrationen och pulsen ökar, smärtröskeln höjs, minnet skärps, man blir mera alert och pigg och musklerna spänns, vilket gör att man blir starkare. Då den stressfulla situationen är över, slappnar kroppen av och återhämtar sig. (Robild & Christensen, 2010, s. 12.)

Vistelse i skogar och parker har visats minska stressnivån hos barn och ökat på självkänslan och humöret. Barn kan med hjälp av naturvistelse komma bättre över motgångar som de hamnat i barndomen. Motgångar kan vara exempelvis omlokalisering och mobbning. (Chavaly & Naachimuthu, 2020, s. 85; Wells & Evans, 2003, s. 321.)

Barn som besväras av motorisk oro och barn som känner osäkerhet i samspel med klasskamrater gynnas av utomhuspedagogik. Utomhusvistelse och fysisk aktivitet har positiva effekter på skolprestationer och regelbunden fysisk aktivitet minskar stress. (Nelson, 2007, ss. 114-115.)

3.2 Sömn

Finska barnläkaren Arvo Ylppö forskade redan under 1920-talet om kopplingen mellan barns hälsa och utomhusluft. Bland annat dålig inomhusluft var en orsak till varför Ylppö rekommenderade barn att vila utomhus. Friska, kalla luften troddes öka immuniteten för bakterier, medan solsken troddes förhindra barn att insjukna i olika sjukdomar. (Tourula, 2011, s. 24.)

I dagens läge har det dock inte forskats särskilt mycket om hur naturexponering påverkar sömnen. Finlänningar har i en viss mån en tradition att barn sover utomhus. Levnadsförhållanden, såsom urbana eller rurala miljöer samt utomhus temperaturen har en stor inverkan på om barn sover ute. Forskning idag påvisar att barn inte borde sova långa tider utomhus då det är kallare än -5°C . (Tourula, 2011, ss. 26, 88.)

Vila utomhus har ändå positiv inverkan på hälsan. Bra sömnkvalitet utomhus förbättrar barns matlust samt inlärning och har positiv inverkan på psykisk utveckling. Barn som sover utomhus visas även vara mera aktiva. Å andra sidan kan kalla förhållanden leda till, exempelvis förfrysningar. Andra risker är att barnet har för mycket kläder på sig och svettas. Om barnet sover utomhus, på till exempel en balkong mitt i centrum, kan röklukt och buller förhindra utomhus vilan. Begränsad tillgång till naturen associeras med sömnproblem bland barn i skolåldern. Utomhuslek på dagisgårdar med mycket gröna områden förknippas med längre tid sömn under natten. Kortare tider av sömn under natten associeras med sämre känsloreglering hos barn. (Kokkonen, o.a., 2021, ss. 2,7; Parsons, Ollberding, Smith, & Copeland, 2018, ss. 55-58; Tourula, 2011, ss. 65, 68.)

4 Naturens inverkan på barns sociala hälsa

Enligt *Grunderna för planen för småbarnspedagogik 2022* bör barnen inom småbarnspedagogiken, bland annat, lära sig om respekt, känsloreglering, främjandet av välbefinnande i sin helhet samt få stöd i deras sociala och emotionella utveckling. (Utbildningsstyrelsen, 2022, ss. 27,34.) Man kan använda sig av naturen och naturinslag i daghemmets lärmiljöer för ovanstående ändamål.

Utomhusmiljöer med naturelement skapar ett friare lekrum för barnen. Utomhus finns det mera möjligheter att gå in och ut ur olika lekar, byta lekplatser samt uppstår det inte konkurrens om olika material lika lätt som inomhus. Lek i naturen över lag, präglas av fantasi och kreativitet, vilket i sin tur främjar samarbetsförmågan. Barnen kan, exempelvis, använda en käpp för att gräva med eller bygga något tillsammans av annat naturmaterial. Offentliga gröna miljöer och aktiviteter i dessa förstärker således upplevelse av gemenskap och skapar positiva relationer mellan barnen. Till exempel kan sittplatser, skuggiga områden, trädgårdsarbete eller skapande av konst fungera som grund för lek och delade upplevelser mellan barnen. Utspridda lekmöjligheter på gården kan även stöda mera försiktiga och blyga barn att våga testa på olika saker och komma med i lekar. (Chiumento, o.a., 2018; Mjöberg; Murakami, Su-Russell, & Manfra, 2018, ss. 20, 22, 24-26, 28; Mårtensson, Jensen, Söderström, & Öhman, 2011, ss. 15, 73; Ryan-Krause, 2018, ss. 191-195; ten Brink, o.a., 2016; Yun-Ah, A-Young, Kyung, & Sin-Ae, 2020, ss. 37, 40.)

Delade upplevelser har även en god inverkan på dämpningen av egocentriskt beteende hos barn. Barn i två till fem års ålder kan fortfarande vara egocentriska och således ha svårt att förstå att andra kan tänka och vilja olika saker än de själva. Trädgårdsaktiviteter där barnen får dela med sig av sina tankar, känslor, upplevelser samt hjälpas åt och samarbeta - reducerar egocentrisk beteende och främjar i stället övergången till kooperativ lek. Exempel på sådana aktiviteter är, bland annat, aktiviteter där barnen får röra på sig tillsammans, skapa konst eller läsa böcker. (Murakami, Su-Russell, & Manfra, 2018, ss. 20, 22, 24-26, 28; Ryan-Krause, 2018, ss. 191-195; Utbildningsstyrelsen, 2022, s. 51; Yun-Ah, A-Young, Kyung, & Sin-Ae, 2020, ss. 37, 40.)

Kontakt med växter anses även främja den emotionella intelligensen och känsloutvecklingen hos barn eftersom den temporala loben i hjärnan, som bland annat har

hand om emotionella uttryck, aktiveras då man tittar på växter. Odling är ett bra exempel på en sådan aktivitet. Man kan odla allt från ätbara örter, frukter och grönsaker till olika blommor, växter och buskar. Dessa kan man plantera ute i trädgården, en odlingslåda eller fritt någonstans på gården. Man kan även odla i olika krukor eller andra behållare både utomhus och inomhus. Odling ger barnen en möjlighet att samarbeta kring upprätthållande av de gemensamma plantorna, samtidigt som de kan dela med sig- och ta del av andras olika upplevelser kring odlingen och plantorna. (Murakami, Su-Russell, & Manfra, 2018, ss. 20, 22, 24-26, 28; Ryan-Krause, 2018, s. 192; Yun-Ah, A-Young, Kyung, & Sin-Ae, 2020, ss. 37, 39-40.)

Aktiviteter kring de gröna miljöerna har även en förstärkande effekt på upplevelse av tillhörighet, egenansvar, livsförmåga, inläring och kunskap. Då barnen själva är med i planeringen och upprätthållningen av de olika naturinslagen i lärmiljöerna, får de en djupare respekt för dessa och arbetet som ingår kring dem. Man kan dessutom kombinera teori och praktik gällande, bland annat: hållbarhet, välbefinnande och olika naturelement med hjälp av olika trädgårdsaktiviteter. (Murakami, Su-Russell, & Manfra, 2018, ss. 20, 22, 24-26, 28; ten Brink, o.a., 2016, s. 9; Utbildningsstyrelsen, 2022, ss. 49-50; Yun-Ah, A-Young, Kyung, & Sin-Ae, 2020, ss. 37, 40.)

5 Processbeskrivning

Vårt arbete är ett funktionellt examensarbete som utförs som ett utvecklingsarbete. Sättet vi bygger upp och utför vårt utvecklingsarbete på baseras på Kari Salonens guide *Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön*, från år 2013, och boken *Kirjoita itsesi asiantuntijaksi: Opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön*, av Pipsa Kostamo, Tiina Airaksinen och Hanna Vilkkä, från år 2022. Vid utarbetningen av vår slutprodukt har vi valt att använda oss av Eric Ries feedbackloop tillvägagångssätt (Ries, 2011).

Vårt examensarbete är en del av projektet *Den terapeutiska trädgården och de gröna miljöerna*. Vi ville göra ett arbete med fokus på barn och naturens inverkan på deras hälsa. Vi började med att granska material som tangerade barn och naturen. Utifrån detta fick vi fram att naturen har en positiv inverkan på barns hälsa och att barn numera spenderar mindre tid utomhus. Vi hade själva erfarenheter av diskussioner om naturfattiga dagisgårdar med föräldrar och personal inom småbarnspedagogiken. Vi ville därför ta reda

på vilken typ av naturexponering och naturelement har en främjande inverkan på hälsan samt hur man kunde öka dessa i barnens omgivning.

Vi började med att söka material som tangerade våra frågeställningar. Utifrån materialet vi hittade fick vi fram att naturen på ett brett sätt främjar psykiska-, fysiska- samt sociala hälsan. Naturen i detta sammanhang innebär allt från växter till olika terränger med mera. För att få en hälsofrämjande effekt av naturen i ens omgivning krävs det inte nödvändigtvis besök i skogen - utan en odlingslåda eller kruka med något man planterat har redan en positiv effekt. Vi fick även fram att naturrikedom i barnens lärmiljöer är viktigt och något man borde satsa mera på i småbarnspedagogiken, skolvärlden och inom andra områden där man arbetar med barn. Vi märkte således att det inte krävs stora resurser för att ens omgivningen ska bli mera naturrik.

Härifrån fick vi idén att skapa en tipsbank för personal inom småbarnspedagogiken, som de kunde använda som inspiration för hur de kan öka naturrikedomen i deras lärmiljöer och på så sätt främja barns hälsa. Vartefter vi hittade tipsen i materialet samlade vi dem i ett dokument som utgjorde en första skiss på tipsbanken.

Vi ville samarbeta med daghem under utvecklingen av tipsbanken för att få deras feedback på hur vi kunde göra tipsbanken användbar. Vi sökte efter daghem i Åbo som hade naturfattiga gårdar. Detta avgjorde vi utifrån informationen som fanns på nätet: exempelvis genom bilder av gården på daghemmets nätsida eller bilder på området utifrån kartor på Google. Våra kriterier för en naturfattig gård var avsaknaden av växtligheter, ensidig terräng samt lång väg till närmaste naturområde. Vi gjorde en lista över daghem vi eventuellt kunde samarbeta med och bestämde att kontakta en i taget. Det fanns inte många daghem i Åbo som matchade våra kriterier, därför hade vi även ett daghem i Österbotten som ett extra alternativ.

Vi hade först tänkt att daghemmet vi samarbetar med gärna skulle testa på våra tips och ge feedback på hur användbara de kunde vara för hälsofrämjandet. Detta skulle innebära att vi endast kunde utveckla ett visst daghemsområde i Åbo och att tipsbanken inte skulle vara generaliserbar till andra daghem.

Vi började med att ringa upp ett av daghemmen vi hade valt. De var intresserade men skulle återkomma gällande deltagandet. Vi fick dock inget svar från dem. Detta gjorde att vi blev

försenade i vår tidtabell och behövde ändra planen för samarbetet. Vi kom fram till att endast be om feedback på tipsbankens användbarhet i sin helhet och inte nödvändigtvis testa på själva tipsen. På detta sätt skulle samarbetet kräva mindre tid både av daghemmet och oss. Vi kunde även på detta sätt ta med flera daghem och därmed få en mera omfattande feedback samt en slutprodukt med bättre generaliserbarhet än om vi skulle ha utgått ifrån ett enskilt daghems möjligheter. Trots detta borde vi ändå ha påbörjat sökningen av daghem tidigare och på så sätt öka möjligheten att få med flera daghem och således öka tipsbankens generaliserbarhet samt användbarhet.

Vi ringde upp ett annat daghem i Åbo och daghemmet i Österbotten. Båda daghemmen visade direkt intresse för att delta. Vi skickade därför mera information kring samarbetet per e-post och fick bekräftat att de deltar. Via e-post gav vi förslag för hur samarbetet kunde fortskrida. Båda daghemmen valde att ha ett första möte via Teams. Möten med respektive daghem skedde med en dags mellanrum.

Vi hade planerat att under möten med respektive daghem presentera i form av en kort PowerPoint syftet och målsättningen med vårt arbete. Vi tänkte att det inte var relevant att sätta mycket tid på att förklara själva arbetet utan valde i stället att fokusera på tipsbanken. Vi visade skissen på tipsbanken vi hade och förklarade hur vi ungefär hade tänkt bygga upp tipsbanken samt vad vi ville få återkoppling kring. I detta skede var tipsen oorganiserade eftersom vi ville få förslag på hur vi bäst kunde bygga upp tipsbanken så att den skulle vara användarvänlig. Efter möten skulle vi skicka skissen på tipsbanken till daghemmen per e-post så att alla i personalen på respektive daghem kunde ta del av den.

Vi märkte dock att daghemmet vi först hade möte med hade svårt att greppa vad vi var ute efter. Därför uppdaterade vi skissen på tipsbanken med kort information om vårt syfte och målsättning; vad personalen kunde ta i beaktande då de gav feedback samt delade in tipsen enligt årstiden man kan tillämpa dem på. Se bilaga 1.

Vi uppdaterade skissen ytterligare innan vi skickade den till det andra daghemmet vi hade möte med. Detta eftersom de lyfte upp redan under mötet att de gärna skulle se vilka lärområden de olika tipsen tangerar. Se bilaga 2. Detta saknades i vår skiss eftersom daghemmet vi först hade möte med hade varit osäkra på nyttan av detta. Båda daghemmen

fick således lite olika versioner av skissen på tipsbanken, vilket kunde ha undvikits med bättre planering innan möten.

Båda daghemmen fick tre veckor på sig att ta del av tipsbanken och återkomma med feedback. Under tiden fortsatte vi med arbetets teoretiska del. Efter två veckor fick vi feedback från alla enheter. Utifrån feedbacken märkte vi att uppdateringarna vi hade gjort i skissen på tipsbanken, hade slutligen inte en tillräckligt bra effekt för att tydliggöra vad vi var ute efter. Det lyftes till exempel fram i återkopplingen att vi borde göra material till tipsen, att tipsbanken inte hjälper enheter med naturfattiga lärmiljöer samt att främst nybörjare inom småbarnspedagogiken kunde använda sig av den. Detta stred emot vår målsättning att med hjälp av tipsbanken inspirera att ta in naturen i lärmiljöer på ett mångsidigt och resursvänligt sätt - där naturfattiga gårdar var främst i fokus. Vår målsättning var inte heller att erbjuda ett färdigt material till tipsen, utan att personalen skulle få inspiration till vad de själva kunde skapa eller införskaffa till daghemmet.

I feedbacken fanns det ändå både genomgående och korfattiga kommentarer kring tipsens användbarhet samt konkreta förslag på förbättring. Bland annat att det vore trevligt med mera färg och bilder i tipsbanken, korta förklaringar under tipsen samt flera tips som främjar motoriken. Vi hoppades således kunna med hjälp av denna feedback, en introduktion till tipsbanken och flera feedbackloopar visa daghemmen vad vi hade tänkt oss tipsbanken kunde vara användbart till. Vi väntade dessutom på mera feedback från ett av daghemmen eftersom de hade skrivit i sin feedback att de ännu höll på att bekanta sig med skissen på tipsbanken. Vi fick dock inte mera feedback från enheten.

Vi hade väntat för länge att fortsätta på tipsbanken och hade inte mera tid att utföra flera feedbackloopar med daghemmen. Vi bestämde oss därför att göra klart den teoretiska delen i arbetet och den slutgiltiga versionen av tipsbanken innan vi skickade tipsbanken sista gången till daghemmen för utvärdering. Vi gjorde ändringar i tipsbanken utifrån återkopplingen vi hade fått tidigare, bland annat: gjorde färggranna rubriker, tillade flera tips samt lade till bilder (med Creative Commons licenser) för att förtydliga tipsen. Vi klassificerade även tipsen i underrubriker som tangerade samma teman och lade till en introduktion i början av tipsbanken. I efterhand ändrade vi introduktionen till tipsbanken till att mera lyfta upp vad tipsbanken innehåller och skall användas till. Vid uppräknings av vilka lärområden främjas under tipsen tillade vi ordet "främjas" för att förtydliga detta.

Introduktionen vi skickade till daghemmen ser man i bilaga 3 medan tipsbankens slutversion, den uppdaterade introduktionen samt tillägget vid lärområden ser man i bilaga 4.

Trots att vi hann med endast en feedbackloop till med daghemmen, var den slutliga återkopplingen från dem utförlig och räckte således till för att vi skulle få en uppfattning om hur vi hade lyckats med tipsbanken. Daghemmen ansåg att idén med tipsbanken var bra och användbar inom småbarnspedagogiken. De tyckte att tipsbanken kan fungera som inspiration, stöd och påminnelse för ny- men även för erfaren personal inom småbarnspedagogiken. Detta motiverades med att många inom det yrket kan ha svårt att komma på idéer kring utomhuspedagogik. De tyckte att indelningen av tipsen enligt årstid underlättade att välja tips efter årstiden man befinner sig i. Layoutmässigt upplevde personalen att tipsbanken var fin, tilltalande och trevlig. En del ansåg dock att vissa rubriker borde ha varit större för tydlighetens skull.

För att tipsbanken skulle bli ytterligare användbar samt lättillgänglig önskade personalen mera konkret material till tipsen. Tipset som tog upp skapandet av en QR-kod vandring önskade daghemmet, till exempel, att skulle innehålla anvisningar på var man kan skapa QR-koder. Ett annat förslag var att ha färdiga bilder på vilka redskap krävs för olika aktiviteter i tipsbanken. Ett av daghemmen hade även upplevt problem vid utprintning av tipsbanken.

Resultatet av vårt arbete och tipsbank påvisar hur naturen på ett mångsidigt sätt kan främja hälsan. Vi hittade inte andra källor som gör detta men många av dem lyfte upp att det behövs. Behovet av sådan information bekräftades med återkopplingen vi fick av daghemmen. De anser att idén med tipsbanken är användbar och viktig samt att den med fördel borde utvecklas ytterligare. Vi upplever att vi har uppnått vårt mål att inspirera till en förändring och öka naturexponeringen för barn. Ett av daghemmen vi samarbetade med har startat ett eget projekt utifrån våra tips. De har främst tagit till tipsen som tangerar odling. De tycker att det är intressant att man skall låta barnen göra även sådana uppgifter som vuxna annars ansvarar för: till exempel att barnen själva får placera jorden i mjölkkartonger och så frön. De lyfter även fram att de tidigare var begränsade av resurser, men tack vare våra tips har nu fått inspiration till att hitta på nya resurs- och miljövänliga lösningar till lärmiljöernas naturfattighet.

I tipsbanken finns det nu korta och konkreta förslag på hur man kan öka naturrikedomen och naturkontakten i daghemmens lärmiljöer. Det finns även korta beskrivningar på vilka delar av hälsan de olika tipsen kan främja. Man kan således få förslag och inspiration till hurdana aktiviteter och naturkontakt kan användas inom småbarnspedagogiken för att främja hälsan.

6 Tillförlitlighet

Idén till vårt arbete kom från våra egna erfarenheter av naturfattiga miljöer i barns omgivning. Syftet med vårt arbete blev därför att ta reda på hur man kan använda sig av naturen för att främja barns hälsa och hur man kan öka naturkontakten för barn. Vi hittade forskningar och annan litteratur som tog upp samma problem och lyfte upp behovet av att få till en förändring. Grunderna för planen för småbarnspedagogiken, bland annat, blev en viktig källa för utformningen av vår målsättning så att den lämpar sig för användning inom småbarnspedagogiken. Litteratur som tangerar utomhuspedagogiken har även förstärkt våra påståenden kring vikten av naturrikedom i barns lärmiljöer. Vi anser därför att vårt syfte är relevant och aktuellt med samhällets behov.

Vid val av material till den teoretiska bakgrunden har vi prioriterat nyare forskning, från år 2015 och framåt, som är referentgranskade och vars innehåll tangerar vårt syfte samt andra primära källor. Vi har i andra hand även använt äldre forskningar som har varit relevanta för vårt syfte och sekundära källor. Förutom årtal har andra kriterier för de vetenskapliga artiklarna varit skribenternas sakkunnighet och deras val av metoder. Vi tog i första hand artiklar skrivna av erfarna forskare. Erfarenhetsgraden baserade vi på exempelvis deras titlar, en utbildningsnivå över magister samt forskningsorganisationer som specialiserar sig på endera natur-, barn- eller hälsofrågor. De sekundära källorna samt artiklar som inte uppfyllde ovanstående kriterierna, har dock varit nödvändiga för att kunna få en bredare uppfattning om vilka förhållningssätt råder i samhället kring ämnet och därtill bygga på teorin eller vars innehåll kunde användas i tipsbanken.

Materialen vi använde lyfter upp olika synvinklar på hur naturen kan på ett mångsidigt sätt inverka på den fysiska-, psykiska- samt sociala hälsan. Man behöver inte nödvändigtvis besöka skogen utan det räcker att, exempelvis, ha några krukväxter som barnen får sköta om för att få en hälsofrämjande effekt. Vår teoridel lyfter således upp naturens inverkan

på barns hälsa på ett övergripande sätt. De enskilda delarna kring psykiska-, fysiska samt sociala hälsan i sin helhet behandlas dock ytligt. Vi anser att en sådan omfattande teoridel ändå tangerar vårt syfte bättre än om vi skulle fördjupa oss, exempelvis, i endast den fysiska hälsan. Detta eftersom det inte är relevant att diskutera hälsans olika delar var för sig, utan i stället lägga fokus på hur naturen kan användas för att främja hälsan. Vi upplever därför att vi har lyckats ta fram det viktigaste och visat att naturen på ett mångsidigt sätt inverkar på hälsan. Teoridelen kunde följaktligen fördjupas i sin helhet samt förbättras med fortsatt forskning i framtiden. För tillfället anser vi att vi har nått vårt syfte.

Trots att teoridelen i vårt arbete baseras på omfattande material - lyfte flera av dessa källor fram vikten av fortsatt forskning kring naturens inverkan på hälsan för att förstärka tillförlitligheten med deras iakttagelser. Detta kan orsaka brister i våra sammanfattningar ifall forskning i framtiden kommer till andra resultat. Vi valde trots detta att bygga upp vår teoridel utifrån dessa källor, eftersom flera ändå hade kommit fram till liknande slutsatser och var baserade på annan tillförlitlig teori. För tillfället anser vi att slutsatserna är relevanta och aktuella.

Tipsbankens användbarhet och tillförlitlighet baseras på den teoretiska delen i arbetet samt återkopplingen från daghemmen vi samarbetat med. Från teoridelen stärks tipsbankens tillförlitlighet, eftersom tipsen baseras på evidensbaserat material och teman ur den som lyfter upp hurudan naturexponering har en hälsofrämjande effekt. Återkopplingen från daghemmen stärker tipsbankens användbarhet genom att personal ger feedback på hur tipsbanken kan bli användbar inom småbarnspedagogikens vardag.

Generaliserbarheten med arbetet och tipsbanken kunde förbättras med flera samarbetspartner samt flera feedbackloopar under dessa samarbeten. Detta kunde vidare möjliggöra användningen av tipsbanken inom flera yrkesområden för att främja hälsan och öka naturrikedomen i omgivningen. Trots detta anser vi att våra två daghem har givit oss tillräckligt bra återkoppling för att tipsbanken som slutprodukt kan användas inom småbarnspedagogiken samt arbete med barn över lag. Daghemmens feedback har handlat främst om uppbyggnaden av tipsbanken och hur användarvänlig den är. Detta har underlättat för oss att få idéer om hur vi ska bygga upp tipsbanken, men är inte begränsande för hur relevant tipsbanken är. Själva innehållet i tipsbanken är brett och

baseras på evidensbaserad teori. Detta möjliggör en bred användning av tipsbanken då man kan välja utifrån egna behov vilket av innehållet är relevant för en själv.

7 Forskningsetiska frågor

Vårt arbete gjordes enligt Forskningsetiska delegationens rekommendationer beträffande god vetenskaplig praxis (Forskningsetiska delegationen, 2013) och etiska rekommendationer för examensarbeten på yrkeshögskolor (Kettunen, Kärki, Näreaho, & Päällysaho, 2019.) Detta innebär bland annat att all information vi använde oss av finns det hänvisningar till i vårt arbete. I vår slutprodukt använder vi bilder men alla av dem har en Creative Commons licens och är därför tillåtna för allmänt bruk. Då vi inledde samarbetet med daghemmen fick de information kring syftet med samarbetet per e-post. Detta hade kontrollerats av vår handledare för att försäkra att vi hade tydligt fått fram vad daghemmet skulle medverka i.

Målet med detta arbete var att utforma en tipsbank med konkreta förslag på hur man kan öka de hälsofrämjande egenskaperna i daghemmens lärmiljöer. För att uppnå detta krävdes ingen insamling av personuppgifter eller annat känsligt material. Vi var inte i kontakt med barn utan endast med våra kontaktpersoner på daghemmen. Daghemmen gav feedback på tipsbankens användbarhet och tog således inte upp känslig information om själva enheterna, personalen eller barnen. Vårt arbete krävde ingen presentation eller dokumentation av kontaktpersonerna eller personal som gav återkoppling på vår tipsbank. Återkopplingen från daghemmen var sammanfattad från alla som tagit del av tipsbanken inom personalen vid respektive enhet. Detta gjorde att vi inte heller där fick personlig information.

Då vi kontaktade daghemmen var vi öppna med syftet och målsättningen med arbetet samt vilka förväntningar vi hade på daghemmen. Vi nämnde inte varför vi valde att kontakta just dem, men de ifrågasatte inte detta samt lyfte själva upp att ämnet gällde dem och att de därför även var intresserade av att delta. Vi blev senare och fundera på korrektheten med att vi inte nämnde hur vi hade hittat daghemmen, men konstaterade att det inte var relevant. Vi skulle dock ha lyft upp orsaken till kontakten ifall daghemmen hade frågat. Följaktligen upplevde vi att det viktigaste var att få fram att vi ville öka naturrikedomen i barns lärmiljöer och att daghemmen själva fick avgöra ifall ämnet gällde dem.

Vi respekterade daghemmens tidtabell och gav dem möjligheter att själva bestämma vilken kontaktform vi använder och graden på deras engagemang. Under möten fick kontaktpersonerna även fritt kommentera, fråga och ge förslag gällande arbetet och samarbetet. I början av vårt distansmöte med respektive daghem presenterade personalen sig och vissa nämnde även skicket på deras lärmiljöer i korthet. Detta var inte relevant för vårt arbete så vi dokumenterade inte denna information.

Sammanfattningsvis upplever vi att vårt arbete genomfördes etiskt korrekt. Vi följde alla regler för ett utvecklingsarbete. Vi var noggranna med att hänvisa till varifrån vi tagit informationen i arbetets teoridel samt planerade i förväg hur vi skulle leda konversationerna med daghemmen på ett etiskt sätt.

8 Diskussion

Vi anser att arbetet i sin helhet har varit sammanhängande och trots vissa brister är en bra början för att inspirera och lyfta fram vikten av mera naturexponering för barn. Tipsbanken är mest användbar på ställen där man är medveten om brister i lärmiljöerna och vill ha inspiration och förslag på hur man kan åtgärda dessa problem. Tipsbanken kan även användas av enheter med god naturrikedom för tips på ytterligare aktiviteter och utvecklingsförslag man kan ta till förutom det man redan gör. Förhoppningsvis kunde även organisationer omedvetna om naturfattighet ta del av tipsbanken och få en tankeställare kring den egna omgivningen.

I framtiden kunde man utveckla tipsbanken med tillhörande material till tipsen samt tillägga flera tips. Det skulle också kunna vara bra att ha tydliga listor på vilken rekvisita krävs- samt hur mycket resurser och deltagare går åt till respektive tips. Man kunde även göra skilda tipsbanker till småbarnspedagogiken, skolvärlden samt andra organisationer som arbetar med barn, eller dela upp tipsbankens innehåll enligt ålder. Ett av daghemmen lyfte dessutom upp att alla inom småbarnspedagogiken inte nödvändigtvis är medvetna om allemansrätten. De påpekade även att vissa av tipsen kan orsaka allergiska reaktioner eller utgöra säkerhetsrisker: bland annat vissa växter, insekter eller tipsen som lyfter upp motoriska aktiviteter på is. Allemansrätten nämns för tillfället i form av en uppmaning i vår tipsbank medan säkerhetsriskerna inte alls diskuteras. Detta kunde med fördel preciseras och lyftas upp ytterligare i tipsbanken framöver.

9 Källförteckning

- Brouwer, R., & Neelon, S. (2013). Watch Me Grow: A garden-based pilot intervention to increase vegetable and fruit intake in preschoolers. *BMC Public Health*, 1-6.
- Chavaly, D., & Naachimuthu, K. (2020). Human nature connection and mental health: What do we know so far? *Indian Journal of Health and Well-being*, 84-92. Hämtat April 2023
- Chiumento, A., Mukherjee, I., Chandna, J., Dutton, C., Rahman, A., & Bristow, K. (Mars 2018). A haven of green space: learning from a pilot pre-post evaluation of a school-based social and therapeutic horticulture intervention with children. *BMC Public Health*, 12. Hämtat Mars 2023
- Kokkonen, J.-M., Vepsäläinen, H., Abdollahi, A., Paasio, H., Ranta, S., Erkkola, M., . . . Ray, C. (2021). Associations between Parent-Child Nature Visits and Sleep, Physical Activity and Weight Status among Finnish 3-6-Year-Olds. *International journal of environmental research and public health*. Hämtat April 2023
- Ryan-Krause, P. (2018, Augusti). Gardening: A path to development and health. *Pediatric Nursing*, 191-201. Retrieved Mars 2023
- ten Brink, P., Mutafoglu, K., Schweitzer, J.-P., Kettunen, M., Twigger-Ross, C., Kuipers, Y., . . . Ojala, A. (2016). *The Health and Social Benefits of Nature and Biodiversity Protection - Executive summary*. London: Institute for European Environmental Policy. Retrieved April 2023

Tipsbank

Utvecklingsarbete, Yrkeshögskolan Novia
Anna Fadeicheva-Noon (soc), Jenny Koski (ss/hv), Josefine Rudnäs (ss/hv)
anna.fadeicheva-noon@edu.novia.fi

Syfte: Ta reda på hur man kan använda sig av naturen för att främja barns hälsa

Mål: Sammanfatta informationen vi hittar till en tipsbank

Tänk på:

Då ni bekantar er med nedanstående tips ha i baktanke vilka styrkor och svagheter era egna lärmiljöer har. Tänk även tipsbankens användbarhet nu men även i fortsättningen. Finns det något specifikt "problemområde" ni önskar mera tips på aktiviteter/utvecklingsförslag till? Till exempel vill ni ha förslag på hur man kan öka naturinslagen på en liten och naturfattig gård? Eller vill ni ha konkreta förslag på aktiviteter man kan göra med barn i naturen/med naturmaterial? Naturen kan användas för att främja hälsan på många olika sätt. Vill ni veta mera om vilka aktiviteter/natur inslag har inverkan på fysiska-, psykiska- eller sociala välbefinnande?

Frågor ni kan fundera på:

1. Ser ni tipsbanken och dess innehåll som användbar i er vardag?
2. Har ni förslag på kategorisering av tipsen (enligt årstid/väder/"nyttan")?
3. Hurudan typ av layout skulle fungera bäst? (punktform/ingående förklaringar på aktiviteter och dess nytta/ bilder)
4. Vad vill ni ha mera tips på? (öka naturrikedomen på gården/aktiviteter)

Tipsbank

Aktiviteter året runt:

- Odlingsslådor, av olika former
 - Klippa av mjölkkartonger som barnen får måla och dekorera som man sedan kan odla påsk gräs, örter, blommor i.
 - Krukor som barnen får så i.
 - Laga egna skyltar till det som har odlats/planterats
- Personalen har på förhand förberett lera som barnen får jobba vidare med tillsammans med föremål som barnet hittat utomhus.
- Tillsätta skogsbotten på gården
 - dvärg ljung (*Calluna vulgaris*), blåbär (*Vaccinium splendens*), kråkbär (*Empetrum nigrum*), mossor (*Pleurozium shreberi*, *Hylocomium splendens*, *Sphagnum splendens* och *Dickaria Ranum splendens*)
- Skattjakt i naturen
 - Göra en skattekista (special stenar, pinnar, löv)
- Sten/träd/stubbe att klättra/balansera på
- Målning ute
- Samla skräp i närmiljön (ex. barn håller utkik efter rosk på utflykter och en vuxen samlar upp det)
- Memory med saker från naturen
- Ta bilder av insekter, djur, träd och växter och gör en digital bok
- Samla olika stenar som barnen får måla fritt på
 - "tre i rad"-plan på t.ex. en avsågad träbit eller en avsågad stubbe.

Vår/Sommar/Höst

- Buskar för avskildhet
- Konstjord vattenpöl
- Lekar med vatten
- Plantera fritt på gården (blommor/örter/något ätbart)
 - o Sköta om allt som växer på gården (vattna, rensa, skörda)
- Trädgårdsland
- Använda olika typer av jord på gården/vid plantering/odling
- Olika typer av gräsmattor
 - o svingel (*Festuca* sp.) och änggräs (*Poa* sp.)
- lekar med skuggor
- Söka insekter under stenar
- Plantera/skaffa äxter som är annorlunda/lockar till sig insekter/är ätbara
- "Oskötta" delar på gården är ok.
 - o Ha många gråzoner utan tydliga gränser och ostädade platser, där barnen kan bygga sina egna, hemliga ställen.
 - o Variera gräset: klipp det på vissa ställen men låt det växa högt på andra ställen.

Vinter

- Isat område att öva balansen på
- Skidspår
- Vid snöskottning: fråga barnen var de vill ha snön så att den blir mest användbar för dem.
 - o Snöhög
 - o Backe för pulkaåkning

Tipsbank

Utvecklingsarbete, Yrkehögskolan Novia
Anna Fadeicheva-Noon (soc), Jenny Koski (ss/hv), Josefine Rudnäs (ss/hv)

Syfte: Ta reda på hur man kan använda sig av naturen för att främja barns hälsa

Mål: Sammanfatta informationen vi hittar till en tipsbank

Tänk på:

Då ni bekantar er med nedanstående tips ha i baktanke vilka styrkor och svagheter era egna lärmiljöer har. Tänk även på tipsbankens användbarhet nu men även i fortsättningen. Finns det något specifikt "problemområde" ni önskar mera tips på aktiviteter/utvecklingsförslag till? Till exempel vill ni ha förslag på hur man kan öka naturinslagen på en liten och naturfattig gård? Eller vill ni ha konkreta förslag på aktiviteter man kan göra med barn i naturen/med naturmaterial? Naturen kan användas för att främja hälsan på många olika sätt. Vill ni veta mera om vilka aktiviteter/natur inslag har inverkan på fysiska-, psykiska- eller sociala välbefinnande?

Frågor ni kan fundera på:

1. Ser ni tipsbanken och dess innehåll som användbar i er vardag?
2. Har ni förslag på kategorisering av tipsen (enligt årstid/väder/"nyttan")?
3. Hurudan typ av layout skulle fungera bäst? (punktform/ingående förklaringar på aktiviteter och dess nytta/ bilder)
4. Vad vill ni ha mera tips på? (öka naturrikedomen på gården/aktiviteter)

Tipsbank

Aktiviteter året runt:

- Odlingslådor, av olika former (*immunförsvar, fin- och grovmotorik, social, avslappning, miljölära, matvanor*)
 - o Klippa av mjölkkartonger som barnen får måla och dekorera som man sedan kan odla påsk gräs, örter, blommor i.
 - o Krukor som barnen får så i.
 - o Laga egna skyltar till det som har odlats/planterats
- Personalen har på förhand förberett lera som barnen får jobba vidare med tillsammans med föremål som barnet hittat utomhus. (*motorik, fantasi, social*)
- Tillsätta skogsbotten på gården (*immunförsvar*)
 - o dvärg ljung (*Calluna vulgaris*), blåbär (*Vaccinium splendens*), kråkbär (*Empetrum nigrum*), mossor (*Pleurozium shreberi*, *Hylocomium splendens*, *Sphagnum splendens* och *Dickaria Ranum splendens*)
- Skattjakt i naturen (*social, motorik, fantasi, egocentrism, miljölära*)
 - o Göra en skattekista (special stenar, pinnar, löv)
- Målning ute (*motorik, fantasi, socialt, avslappning, visuella uttrycksförmåga*)
 - o Samla olika stenar som barnen får måla fritt på
 - "tre i rad"-plan på t.ex. en avsågad träbit eller en avsågad stubbe
- Sten/träd/stubbe att klättra/balansera på (*balans, motorik, fantasi, social*)
- Samla skräp i närmiljön (ex. barn håller utkik efter rosk på utflykter och en vuxen samlar upp det) (*miljölära*)
- Memory med saker från naturen (*fantasi, miljölära*)
- Ta bilder av insekter, djur, träd och växter och gör en digital bok (*social, miljölära, egocentrism*)

Vår/Sommar/Höst

- "Oskötta" delar på gården är ok. (*fantasi, psykiskt, motorik, miljölära*)
 - Ha många gråzoner utan tydliga gränser och ostädade platser, där barnen kan bygga sina egna, hemliga ställen.
 - Variera gräset: klipp det på vissa ställen men låt det växa högt på andra ställen.
- Buskar (*fantasi, socialt, psykiskt*)
 - Möjliggöra avskildhet
- Plantera fritt på gården (blommor/örter/något ätbart) (*immunförsvar, miljölära, motorik, socialt, matvanor*)
- Sköta om allt som växer på gården (vattna, rensa, skörda) (*immunförsvar, motorik, social, egocentrism, miljölära, matvanor*)
- Plantera/skaffa växter som är annorlunda/lockar till sig insekter/är ätbara (*miljölära, egocentrism, socialt*)
- Trädgårdsland (*immunförsvar, motorik, socialt, miljölära, egocentrism, psykiskt, matvanor*)
- Använda olika typer av jord på gården/vid plantering/odling (*immunförsvar, motorik, miljölära*)
- Olika typer av gräsmattor (*immunförsvar*)
 - svingel (*Festuca sp.*) och änggräs (*Poa sp.*)
- lekar med skuggor (*fantasi, kroppsordination*)
- Söka insekter under stenar (*miljölära, socialt, egocentrism*)
- Lekar med vatten (*vattenvana, motorik, balans*)
 - Konstjord vattenpöl

Vinter

- Isat område att öva balansen på (*motorik, balans, stärka benmuskulatur*)
- Skidspår (*motorik, balans*)
- Vid snöskottning: fråga barnen var de vill ha snön så att den blir mest användbar för dem. (*lokomotoriska färdigheter, motorik, balans, kroppskoordinering, fantasi, socialt*)
 - Snöhög
 - Backe för pulkaåkning

Hej!

Vi är en grupp bestående av två hälsovårdarstuderande och en socionomstuderande (med inriktning på småbarnspedagogik) vid yrkeshögskolan Novia i Åbo. Vårt examensarbete är en del av projektet "Den terapeutiska trädgården och de gröna miljöerna". Syfte med projektet är att kartlägga olika möjligheter att använda trädgårdsterapi och natur hos olika klientgrupper för att främja fysisk och psykisk hälsa.

Vi ville i vårt arbete lyfta upp vikten av naturexponering i barnens lärmiljöer och hur förekomsten av dessa olika naturelement kan främja barns hälsa. Syftet med vårt arbete blev således att ta reda på vilka naturelement har en positiv inverkan på barns hälsa. Fast projektet endast fokuserar på den fysiska och psykiska hälsan – ville vi även lyfta upp den sociala hälsan i vårt arbete.

Vi tog del av teori som tangerade vårt syfte och sammanfattade den till en tipsbank.

Tipsbanken är ämnad som stöd och inspiration, för personal inom småbarnspedagogiken, för att öka naturrikedomen i barnens lärmiljöer. Vi strävade till att inkludera både tips på aktiviteter samt resursvänliga förslag på hur man kan ta in flera naturelement i de egna enheterna.

Tipsen är indelade enligt årstider och det finns även en lista på tips man kan göra året om. Det nämns även vilka lärområden/mål tipsen kan användas som stöd till. På så sätt kan personalen välja ut **tips utifrån vilka behov, resurser samt målsättningar** är aktuella i stunden.

KOM IHÅG ALLEMANSRÄTTEN!

Anna Fadeicheva-Noon, Jenny Koski, Josefine Rudnäs

05/2023



Tipsbank



Öka naturkontakten inom småbarnspedagogiken



Introduktion

Tipsbanken är ämnad att användas som **stöd och inspiration**, för personal inom småbarnspedagogiken, för att öka **naturrikedomen** i barnens **lärmiljöer**. I tipsbanken finns det tips på **aktiviteter och förslag** på hur man kan få in **mera naturelement** i barnens vardag.

Tipsen är indelade enligt **årstider** och det finns även en lista på tips man kan använda sig av **året om**. Det nämns efter varje tips vilka **lärområden** just det tipset **främjar**. På så sätt kan personalen välja ut tips och förslag utifrån vilka behov, resurser samt målsättningar är aktuella i stunden.

KOM IHÅG ALLEMANSRÄTTEN!

ÅRET RUNT

Odling inomhus & utomhus

(Framjar immunforsvar, fin- och grovmotorik, socialkompetens, avslappning, miljölära, matvanor)

- **Fantasin sätter gränser** för var man kan odla. Ta in återvinning i aktiviteten och odla i mjölkkartonger, glasburkar, andra gamla kärl med mera. Erbjud barnen att **dekorer**a "krukorna".



- Ha barnen att **laga egna skyltar** till det som har odlats/planterats i kärlden.
- Blanda olika typer av mylla vid plantering
- Tips på vad man kan plantera:
 - **ätbara plantor**: krasse, grönkål, örter, snabbväxande grönsaker som: sockerärter, morötter, pumpa, rädisa, gräslök



Krasse: både blomman och bladen är ätbara



Använd örter som bordsdekoration

- plantor som **lockar insekter**: prästkrage, krokus, solros, lejongap



Doftande, färgglada växter lockar mest

Ta tillvara naturen

(Främjar socialkompetens, motorik, fantasi, miljölära, avslappning, visuella uttrycksförmåga)

- **Skattjakt** sök intressanta naturföremål på gården/under utflykter
 - Gör en **skattekista** med "special" stenar, pinnar, löv, kottar



- **Natur konst**
- **Målning ute**
 - Måla stenar, käppar
 - Skapa ett **spel** t.ex. "tre i rad" eller "memory"



- Gör en **digital bok** med bilder på insekter, djur, träd och växter
- Skapa en **QR-kod** vandring eller **bingo**
- Lek med element som aktiveras av solen eller vädret
 - Vindklockor, skuggor, hängande kristaller, regnkedjor



- Gå på "skräponad"
 - **Sök och samla** upp skräp i naturen – barnen kan visa var skräpet finns medan den **vuxna plockar** upp.
 - Diskutera **vart** rosket hör hemma och hur man **återvinner/sorterar** det



Terrängvariation

(Främjar immunförsvar, motorik, fantasi, socialkompetens, balans)

- Tillsätt olika terrängvariationer så som:
 - Gräs, grus, asfalt eller skogsbotten
 - Stubbe, stock, stor sten
 - Variera mellan **skötta och "vilda"** delar på gården



Vår/Sommar/Höst

Buskar på gården

(Främjar socialkompetens, fantasi, avslappning)

- Plantera buskar direkt på gården eller i en större kruka som ni kan lyfta ut

Stenar i olika storlekar

(Främjar socialkompetens, miljölära)

- Olika **insekter** gömmer sig under stenar – låt barnen undersöka dessa



Vattenlekar

(Främjar vattenvana, motorik, balans)

- Tillåt barnen utforska **vattenpölar** efter regn, eller skapa konstgjorda vattenpölar/kärl med vatten för barnen att leka med



Vinter

Is

(Främjar motorik, balans, stärka benmuskulatur)

- Lämna vissa delar av gården isade
- Konst med is



Snö

(Främjar lokomotoriska färdigheter, motorik, balans, kroppskoordinering, fantasi, socialkompetens)

- Snögubbes utställning



- Snö/is lyktor
- Måla med vattenfärger i snön



- Vid snöskottning: fråga var barnen vill ha snön så att den blir mest användbar
 - Snöhög
 - Backe för pulkaåkning
- Skidspår

