

Ge dig ut i naturen!

Aktivitetskort för småbarnsfamiljer

Kristina Sandström & Katarina Öhberg

Examensarbete

Idrott och hälsopromotion

2019

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Idrott och hälsopromotion
Identifikationsnummer:	
Författare:	Kristina Sandström & Katarina Öhberg
Arbetets namn:	Ge dig ut i naturen! Aktivitetskort för småbarnsfamiljer
Handledare (Arcada):	Cia Törnblom
Uppdragsgivare:	Folkhälsans förbund rf
<p>Sammandrag:</p> <p>Barn rör på sig allt mindre. Av finska barn i åldern 1–6 år motionerar endast ungefär hälften enligt rekommendationerna. Samtidigt har de motoriska grundfärdigheterna hos barn och ungdomar försämrats under senaste årtionden. Naturen har mångsidiga positiva hälsoeffekter och potential som en kostnadseffektiv och lättillgänglig resurs för hälsofrämjande arbete. Naturen verkar bland annat genom att sänka blodtrycket, minska stress, förbättra koncentrationsförmågan och öka mängden positiva tankar. Även sammanhållningen inom familjen kan förbättras genom vistelse i naturen. Naturens egenskaper främjar motion och bjuder på möjligheter för mångsidig fysisk aktivitet. Syftet med arbetet är att inspirera småbarnsfamiljer att röra sig utomhus genom att utveckla en produkt med aktiviteter som utförs i naturen och som främjar fysisk aktivitet. Vi har ställt fyra krav på produkten. Dessa är att produkten ska inspirera småbarnsfamiljer att bege sig i ut i naturen, att produkten är lättanvänd och tillgänglig för alla och att produkten tillåter familjen att motionera tillsammans. Beställaren för arbetet är Folkhälsans förbund rf och det är en del av projektet ”Naturkraft för familjer”. Arbetet är ett produktutvecklingsarbete och den valda metoden är processbeskrivning. Som modell för arbetet används modellen för utvecklingsarbeten av Carlström och Carlström Hagman (2006). Enligt modellen delas arbetet in i fem faser, varav fyra används i detta arbete. De fyra faserna är utvecklingsområde, planering, fältarbete och utvärdering. Tankeprocessen under arbetets gång dokumenteras för att kunna följa arbetsgången. I detta arbete har dokumentering skett främst som personliga anteckningar som sedan sammanfattades i texten. Produktutvecklingsarbetet började med litteraturstudier och precisering av syftet. Därefter gjordes planen för arbetsgången, tidsschemat samt bearbetning och analysering av den insamlade informationen. I fasen för fältarbete förverkligas planen och den tidigare gjorda informationssökningen prövas. Resultatet av arbetet är en samling av 12 aktivitetskort som främjar motoriska färdigheter. Utvärderingen skedde med hjälp av några familjer som testade aktivitetskorten och gav feedback bland annat om kortens funktion och utseende. Enligt utvärderingen gav korten idéer om aktiviteter som man lätt kan utföra i naturen. Hela familjen fick röra på sig tillsammans utomhus och barnen gillade korten och aktiviteterna. Aktiviteterna uppmuntrar barnen att röra på sig</p>	

mångsidigt och att öva de motoriska färdigheterna. För att ännu underlätta användningen av aktivitetskorten kunde de finnas i mobilvänlig form.

Nyckelord:	Natur, motorisk utveckling, fysisk aktivitet, barnfamiljer, Folkhälsans förbund rf
Sidantal:	47
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	10.12.2019

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Sports and health promotion
Identification number:	
Author:	Kristina Sandström & Katarina Öhberg
Title:	Ge dig ut i naturen! Aktivitetskort för småbarnsfamiljer
Supervisor (Arcada):	Cia Törnblom
Commissioned by:	Folkhälsans förbund rf
Abstract:	
<p>Children are less and less physically active. Only half of Finnish children at the age of 1-6 reach the recommendations for physical activity. Motor skill levels in children and youth have decreased in the past decades. Nature has a variety of health benefits and potential as a cost effective and easily available tool for work in health promotion. The effects of nature appear as lowered blood pressure, lower levels of stress, improved abilities to concentrate, and increased positive thoughts. Additionally, family cohesion is improved after time spent in nature. The affordances of nature promote versatile physical activity. Our aim is to inspire families to spend more time in nature by providing them with activities that encourage children to engage in physical activity. The project is a part of “Naturkraft för familjer” and the commissioner for the project is Folkhälsans förbund rf. The method is process description and we worked in accordance to the model for developmental projects by Carlström and Carlström Hagman (2006). Literature studies, specification of the aim, plans for the project, implementing the plans, and evaluating the finished product are all parts of the process. The result is a set of 12 cards with physical activities that promote motor skills in children. The evaluation was done by a few families that tested the activity cards. The cards gave ideas for activities in nature and were easy to use. The activities encourage children to engage in versatile physical activity that</p>	

promotes motor skill learning in nature. A mobile version of the product could be made to further ease the use of the activity

Keywords:	Nature, motor development, physical activity, family, Folkhälsans förbund rf
Number of pages:	47
Language:	Swedish
Date of acceptance:	10.12.2019

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Liikunnan ja terveyden edistäminen
Tunnistenumero:	
Tekijä:	Kristina Sandström & Katarina Öhberg
Työn nimi:	Ge dig ut i naturen! Aktivitetskort för småbarnsfamiljer
Työn ohjaaja (Arcada):	Cia Törnblom
Toimeksiantaja:	Folkhälsans förbund fr
<p>Tiivistelmä:</p> <p>Lapset liikkuvat aina vähemmän. Suomalaisista 1–6 vuotiaista lapsista ainoastaan puolet liikkuvat suositusten mukaisesti. Viimeisten vuosikymmenten aikana lasten ja nuorten motoriset taidot ovat huonontuneet. Luonnolla on monipuolisia terveysvaikutuksia ja potentiaalia toimia kustannustehokkaana ja helposti käytettävissä olevana työkaluna terveyden edistämässä. Luonnon terveysvaikutukset näkyvät esimerkiksi matalampana verenpaineena, stressin vähentymisenä, keskittymiskyvyn parantumisenä ja lisääntyneenä määränä positiivisia ajatuksia. Myös perheen yhteenkuuluvuus voi parantua luonnossa vietetyn ajan jälkeen. Luonnon ominaisuudet edistävät liikuntaa ja mahdollistavat monipuolisen liikunnan. Tämän työn tavoitteena oli inspiroida pienlapsiperheitä liikkumaan ulkona kehittämällä tuote, joka sisältää luonnossa tehtäviä liikuntaan kannustavia aktiviteetteja. Tuotteelle on asetettu neljä vaatimusta. Tuotteen tulee inspiroida pienlapsiperheitä ulkoilemiseen luonnossa, sen tulee olla helposti ja kaikkien saatavilla ja sen tulee mahdollistaa perheen yhdessä liikkuminen. Työn tilaaja on Folkhälsans förbund rf ja se on osana projektia ”Luonnosta voimaa perheille”. Työ on kehitystyö ja metodi on prosessikirjoitus. Mallina työhön käytettiin Carlström ja Carlström Hagmanin (2006) mallia kehitystyölle. Mallin mukaan työ jaetaan viiteen vaiheeseen, joista käytimme neljää. Vaiheet ovat kehitysalue, suunnittelu, kenttätyö ja arviointi. Työn aikana ajatteluprosessi kirjataan ylös, jotta työnkulkua voi seurata. Tämän työn aikana kirjaus on tehty lähinnä henkilökohtaisina muistiinpanoina, joista tehtiin yhteenveto kirjalliseen työhön. Kehitystyö alkoi kirjallisuuskatsauksella ja työn tavoitteen tarkennuksella. Tämän jälkeen tehtiin ajankäytön, työnjaon sekä kerätyn tiedon käsittelyn ja analysoinnin suunnitelma. Kenttätyön aikana suunnitelmat toteutetaan ja aikaisemmin tehty työ koetellaan. Työn tulos on korttikokoelma, joka sisältää 12 motorisia perustaitoja kehittäviä aktiviteetteja. Muutama perhe kokeili kortteja. He arvioivat korttien toimivuuden ja ulkonäön. Arviointien mukaan kortit antoivat ideoita luonnossa liikkumiseen yhdessä perheen kesken. Lapset pitivät leikeistä ja harjoituksista ja rohkaisivat lapsia monipuoliseen, motorisia taitoja kehittävään liikuntaan. Korteista kaivattiin mobiililystävällistä versiota.</p>	
Avainsanat:	Luonto, motorinen kehitys, fyysinen aktiivisuus, lapsiperheet, Folkhälsans förbund rf

Sivumäärä:	47
Kieli:	Ruotsi
Hyväksymispäivämäärä:	10.12.2019

INNEHÅLL

1	INLEDNING	8
2	BAKGRUND	9
2.1	Naturens hälsoeffekter	9
2.2	Fysisk aktivitet under de tidiga åren	10
2.2.1	<i>Motoriska färdigheter och fysisk aktivitet</i>	11
2.2.2	<i>Förälderns roll i barnets fysiska aktivitet</i>	13
2.2.3	<i>Rekommendationer för fysisk aktivitet</i>	13
2.3	Familjen	14
2.3.1	<i>Hälsa</i>	14
2.3.2	<i>Barnfamiljernas hälsa</i>	15
2.3.3	<i>Familjetid</i>	16
2.3.4	<i>Familjen och naturen</i>	17
3	SYFTE	18
4	METODIK	18
5	ETISKA ÖVERVÄGANDEN	20
6	PROCESSBESKRIVNING	20
7	DISKUSSION	25
7.1	Slutord	27
	Källor	28
	Bilagor	34
	Bilaga 1	34
	Bilaga 2	35

1 INLEDNING

Allt större andel av befolkningen bor i tätbebyggda områden och andelen förväntas bli större under de kommande åren. Möjliga effekter i samband med urbanisering är okända på människans hälsa. Man vet att hälsoproblem som t.ex. depression, ångest, stress och övervikt är allt vanligare idag. Naturen med dess mångsidiga goda hälsoeffekter har potential som en alternativ kostnadseffektiv lösning till problemen. (Brink m.fl. 2016 s. 225–226)

Av finska barn i åldern 1–6 är 68 % i dagvård. Daghemsdagarna har till stor del visat sig vara fysiskt passiva. En tredjedel av barnen i åldern 3–6 uppnår inte dagliga rekommendationerna för fysisk aktivitet. Detta är oroväckande eftersom livsstilen börjar forma sig redan i tidig ålder. Därför är det viktigt att barn är fysiskt aktiva också på fritiden. Barnens motoriska kompetens och föräldrarnas stöd för fysisk aktivitet vid uppfostran av sina barn har konsekvent visat sig vara faktorer som korrelerar med mängden fysisk aktivitet hos barn under skolåldern. I hela landet har det visat sig att 46 % av barn får dagligen en timme rask motion och över två timmar lätt motion hemma. (Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö 2018, Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö 2013, THL 2018)

Beställaren för detta arbete är Folkhälsans Förbund rf. Förbundets centrala kunskapsområden är frivilligverksamhet, hälsofrämjande närmiljöer, livsstilsfrågor samt familjearbete och sociala relationer. Folkhälsans förbund vill genom sitt arbete påverka människors hälsobeteende, bidra till närmiljöer som stöder hälsa och livskvalitet och förbättra förutsättningarna för hälsa genom att påverka lagstiftning och samhällsplanering. Arbetet är en del av projektet ”Naturkraft för familjer” som Folkhälsan har lanserat med avsikten att ”stärka levnadsvanor som är gynnsamma för hälsan och ge familjer ökade förutsättningar att möta vardagens utmaningar genom att skapa nya sätt att röra på sig i naturen tillsammans”. Projektet finansieras av Social- och hälsoorganisationernas understödscentral (STEA) med Veikkaus medel. Andra samarbetspartners är Suomen latu, Allergi-, hud- och astmaförbundet, Naturresursinstitutet LUKE, Hjärtförbundet och Finlands Svenska Idrott. (Folkhälsan 2018, 2019)

Vi har valt att göra en produkt som hjälper småbarnsfamiljer att bege sig ut i naturen. Produkten riktar sig till barnfamiljer med barn i åldern 3–6 år. Vår produkt beaktar utvecklingen av motoriska färdigheter. Övningarna har som syfte att ytterligare förbättra

de motoriska färdigheterna (dvs. balans-, motions- och kontrollfärdigheter) genom olika lekar.

2 BAKGRUND

Nedan presenteras tidigare gjord forskning om naturens hälsoeffekter, fysisk aktivitet under de tidiga åren, familjernas hälsa i Finland samt naturens inverkan på familjeförhållanden.

Termerna natur och naturliga miljöer förekommer ofta i arbetet. Enligt Hartig m.fl. (2014) kan naturen objektivt definieras som fysiska egenskaper och processer av icke-mänskligt ursprung som människan kan uppfatta. Detta omfattar den levande naturen i form av flora och fauna, stillastående och rinnande vatten, väderlekens inverkan samt de landskap som innehåller dessa och visar påverkan av geologiska processer. Naturliga miljöer definieras som miljö med ringa eller inga bevis på människans närvaro eller ingripande. I praktiken utesluter forskare oftast inte det konstgjorda för att definiera naturen eller naturliga miljön. Izenstark & Ebata (2016) definierar naturen genom att ställa tre villkor. Dessa är att människor vistas utomhus, hög nivå av grön vegetation och låg nivå av bebyggd omgivning. Forskningen fokuserar sig på aktiviteter i miljö där deltagarna är utomhus och är direkt engagerade med verkliga och konkreta delar av naturliga omgivningar.

2.1 Naturens hälsoeffekter

Naturen har visat sig ha goda effekter på flera dimensioner av hälsa och anses ha potential som resurs i arbetet för jämlikhet inom hälsa. Naturen lockar till fysisk aktivitet och människan rör på sig raskare i naturen än inomhus. Stresshantering och återhämtning effektiveras och koncentrationsförmågan förbättras efter vistelse i naturen. Aktivitet i naturen främjar också socialt välmående. Man förhåller sig positivare till medmänniskor och humöret förbättras. Redan 5–20 minuter ut i naturen påverkar hälsan positivt. (Metsähallitus 2018, Mielenterveystalo 2019, Twohig-Bennett & Jones 2018)

Vistelse i naturen sänker hjärtfrekvensen och blodtrycket och bidrar till aktivering av parasympatiska nervsystemet. Forskning har visat signifikanta statistiska associationer

mellan vistelse i naturen och hälsoindikatorer som t.ex. salivkortisol, diastoliskt blodtryck, HDL kolesterol och hjärtfrekvensvariation. (Song m.fl. 2016, Tsunetsugu m.fl. 2013, Twohig-Bennett & Jones 2018)

Redan en 30 minuters vistelse i naturen kan sänka blodtrycket. Största effekten uppnås hos personer med hypertension. Studierna visar positiva förändringar i blodtrycket hos både personer som promenerat i skogen och personer som suttit och betraktat naturen. Forskare kräver ännu fortsatta studier för att få en bättre inblick på hur och när effekterna bäst kan uppnås. (Ideno m.fl. 2017, Shanahan m.fl. 2016, Seymour 2016)

Vistelse i naturen kan ha en kontakt till psykiskt välmående. Bratman m.fl. (2015) visar att vistelse i naturen ökar positiva känslor samt minskar negativa känslor och påverkar därmed det allmänna humöret. Därtill sammanfattar Bratman m.fl. att naturen också kan påverka hjärnaktiviteter som är kopplade till depression. Tyrväinen m.fl. (2007) har kommit fram till att positiva effekter av naturen kan uppnås genom vistelse utomhus såväl under fritiden som studie- och arbetstiden och både innanför och utanför staden. På årsnivå ger fem timmar i månaden eller vistelser två till tre gånger per månad i grönområden utanför staden märkbara effekter. Enligt en överblick av forskning (Gascon m.fl. 2015) har mängden av grönområden i hemtrakten möjligtvis ett samband med mental hälsa hos vuxna. Gascon ansåg att argumenten för kopplingen mellan grönområden och mental hälsa hos barn var otillräcklig. Däremot har Tillmann m.fl. (2018), Faber Taylor & Kuo (2009) och Kuo & Taylor (2004) dragit slutsatsen att vistelse i naturen kan lindra koncentrationssvårigheter, förbättra anpassningsförmågan och den allmänna mentala hälsan samt minskar stress hos barn och ungdomar. Tyrväinen m.fl. (2014) jämförde de psykologiska och fysiologiska effekterna mellan en kort vistelse i ett tätbebyggt område, en urban park och ett urbant skogsområde. Vistelse i parken eller urbana skogsområdet ökade känslan av återhämtning, vitalitet, positiv humör och kreativitet. Vistelse i bebyggda området minskade däremot dessa känslor.

2.2 Fysisk aktivitet under de tidiga åren

Enligt WHO definieras fysisk aktivitet som kroppslig rörelse som produceras av skelettmuskler och förbrukar energi. Fysisk aktivitet förbättrar människans fysiska och psykiska hälsa. Som fysisk aktivitet kan räknas lek, arbete, hushållsarbete, fritidsaktiviteter och annan vardagsmotion. (WHO 2019a)

Fysisk aktivitet är en förutsättning för barnens tillväxt och utveckling. Den påverkar kognitiva funktioner, som t.ex. koncentrationsförmåga, minne och uppmärksamhet, och stöder därmed barnens allmänna förutsättningar för inläring. Andra positiva effekter av fysisk aktivitet är bl.a. utvecklade motoriska färdigheter, minskad psykisk belastning, övning av sociala färdigheter, förebyggandet av övervikt, typ 2 diabetes och andra sjukdomar i samband med levnadsvanor. Livsstilsvanor från tidig ålder följer med i vuxen-ålder. Pojkar är mera aktiva än flickor och den fysiska aktiviteten minskar varje år efter fem års ålder. (Fossdal et al. 2018, Undervisnings- och kulturministeriet 2016, Cooper m.fl. 2015)

2.2.1 Motoriska färdigheter och fysisk aktivitet

Med motoriska färdigheter avses de processer som sker då en inlörd, målinriktad och medveten rörelse utförs med en eller flera kroppsdelar. Dessa färdigheter utvecklas som interaktion mellan kraven av rörelsen, människans biologiska faktorer och omgivningen. Under de tidiga åren möjliggör barnets biologiska utveckling inläring av grovmotoriska färdigheter, det vill säga färdigheter som utförs med de stora muskelgrupperna. Helheter av organiserade motoriska färdigheter kallas motoriska grundfärdigheter. Dessa grundfärdigheter kan delas in i balansfärdigheter, motionsfärdigheter och kontrollfärdigheter (se figur 1). Motoriska grundfärdigheterna utgör grunden för barnens rörelse och allmänna fysiska aktivitet. De motoriska grundfärdigheterna borde behärskas innan skolåldern. Framöver används, i enlighet med tidigare forskning av Robinson m.fl. (2015), den globala termen motorisk kompetens för att beskriva all ovan nämnd målmedveten rörelse. (Iivonen m.fl. 2016 s. 32, Rintala m.fl. 2016, Zimmer & Himanen 2001 s. 62–63)

Balansfärdigheter	Motionsfärdigheter	Kontrollfärdigheter
upprätta positioner	att gå	att rulla
uppochnervända positioner	att springa	att kasta
att rulla	att skutta	att sparka
att gunga	att hoppa	att skuffa
att stanna	att klättra	att slå
att böja sig	att galoppera	att bolla
att sträcka på sig	att glida	att fånga
att rulla runt	att halta	

Figur 1: De grundläggande motoriska färdigheterna (innostunliikkumaan.fi 2019)

Zimmer & Himanen (2001 s. 47) beskriver sambandet mellan dålig motorisk kompetens, minskat engagemang i fysisk aktivitet, försämrade motorisk utveckling och begränsad fysisk aktivitet som den onda cirkeln. Fysisk aktivitet är positivt associerad med motorisk kompetens hos barn. Man vet inte om begränsat engagemang i fysisk aktivitet hindrar motorisk utveckling eller om begränsad motorisk utveckling hindrar deltagande i fysisk aktivitet. Ett högt BMI korrelerar också med sämre motorisk utveckling och ut hållighet. Motorisk kompetens är alltså en viktig faktor som påverkar fysisk aktivitet och kan spela en stor roll i främjandet av en fysiskt aktiv livsstil. (Fisher m.fl. 2005, Graf m.fl. 2004, Kambas m.fl. 2012, Williams m.fl. 2008)

Det finns en del bevis för nivån av motorisk kompetens utvecklad i barndomen är en indikator för fysisk aktivitet senare i livet. Flera studier har kommit fram till att barn med högre motorisk kompetens kommer mera sannolikt att fortsätta vara fysiskt aktiva ungdomar och vuxna. Barnett m.fl. (2008) fann en länk mellan goda kontrollfärdigheter på lågstadiet och högre nivåer av fysisk aktivitet hos ungdomar. Jaakkola m.fl. (2015) markerar betydelsen av grundläggande rörelsefärdigheter under barndomen i en undersökning med finska barn. God motorisk kompetens utvecklad i barndomen kan leda till en mera fysiskt aktiv livsstil senare i barndomen och i vuxenåldern. Fartfylld fysisk aktivitet rekommenderas speciellt. (Lloyd m.fl. 2014, Lopes m.fl. 2009)

Mängden fysisk aktivitet har minskat under de senaste åren. Roth m.fl. (2010), Vandorpe m.fl. (2011) och Runhaar m.fl. (2010) kommer fram till varierande resultat gällande utvecklingen av barn och ungdomars motoriska kompetens under åren. I alla tre forskningar observeras däremot försämrade balans- och koordinationsfärdigheter hos barn och ungdomar under de senaste årtionden. För att uppnå en förbättring i balans- och koordinationsprestationerna rekommenderar Iivonen m.fl. (2016 s. 33) regelbunden instruerad fysisk aktivitet som utvecklar de motoriska grundfärdigheterna. Föräldrar uppmuntras att dagligen hjälpa barnet öva balans-, motions- och kontrollfärdigheter i olika omgivningar under alla årstider med hjälp av varierande redskap. Fjortøft (2004) visade att naturen är en ypperlig omgivning för utveckling av balansfärdigheter och motorisk koordination.

2.2.2 Föräldrarnas roll i barnets fysiska aktivitet

Föräldrarnas stöd för fysisk aktivitet under barndomen kan påverka barnets engagemang i fysisk aktivitet. Föräldrarna kan stöda barnet genom användning av de följande fyra stödformer: instrumentalt (att förse barnen med konkret stöd och tjänster), villkorligt (att vara delaktig i eller närvarande under aktiviteten), motiverande (att verbalt och icke-verbalt uppmuntra engagemang i fysisk aktivitet) samt informativt (att ge råd, förslag, och information som stöder det önskade beteendet). Socialt stöd fungerar som en sammanfattande term för att uppvisa en eller flera av dessa dimensioner av stöd. (Beets m.fl. 2010)

Det finns bevis på en relation mellan föräldrar som visar en fysiskt aktiv modell och barn som är fysiskt aktiva i tidig ålder. Yao & Rhodes (2015) drar en slutsats att föräldrarna som utgör fysiskt aktiva modeller spelar en viktig roll i skapandet av sociala normer angående fysisk aktivitet under de tidiga åren. Enligt Edwardson & Gorely (2010) har denna relation inte konstaterats hos äldre barn och ungdomar, vilket troligtvis beror på att barnet blir mera självständigt och gemensamma aktiviteterna med föräldrarna minskar. Resultaten av flera forskningar (Beets m.fl. 2010, Cleland m.fl. 2011, Edwardson & Gorely 2010, Pugliese & Tinsley 2007, Yao & Rhodes 2015) förespråkar villkorligt socialt stöd för engagemang i fysisk aktivitet i barndomen och betonar betydelsen av familjebaserade interventioner under de tidiga åren.

2.2.3 Rekommendationer för fysisk aktivitet

Världshälsoorganisationens (WHO) rekommendation för fysisk aktivitet hos barn i åldern 5 – 17 år är 60 minuter måttlig till kraftig fysisk aktivitet dagligen. Fysisk aktivitet som överstiger 60 minuter ger ytterligare hälsofördelar. Största delen av den fysiska aktiviteten bör vara aerob. Aktiviteter med kraftig intensitet samt aktiviteter som stärker muskler och ben bör tränas åtminstone tre gånger per vecka. Hos denna åldersgrupp betyder de stärkande aktiviteterna t.ex. lek, löpning, vändningar och hopp. (WHO 2019b)

Enligt Undervisnings- och kulturministeriet (2016) rekommenderas barn under skolåldern att röra på sig med varierande intensitet och i varierande miljöer minst tre timmar per dag (se figur 2). Aktiv utomhusvistelse dagligen i form av t.ex. promenader ut i skogen rekommenderas.



Figur 2: Rekommendationer för fysisk aktivitet under de tidiga åren (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016)

2.3 Familjen

Definitionen av en familj varierar inom olika kulturer. Enligt statistikcentralen utgörs en familj av ”sammanboende gifta eller samboende par eller sammanboende personer som registrerat sitt förhållande och av deras barn, av endera föräldern tillsammans med sina barn, samt av gifta och samboende par utan barn samt personer som registrerat sitt parförhållande och som inte har barn.” Som en barnfamilj definieras en familj med minst ett barn under 18 år. (infoFinland.fi 2019, Tilastokeskus)

I det här arbetet ligger fokus på barnfamiljen med barn i åldern 3–6 år.

2.3.1 Hälsa

Begreppet hälsa har definierats på många olika sätt genom tiderna. Det finns flera olika teorier om vad hälsa innebär. Nedan behandlas Antonovskys och WHO:s definition om hälsa.

Enligt Aaron Antonovsky och den salutogena teorin uppkommer hälsa då individen har en känsla av sammanhang, med andra ord KASAM. Enligt Antonovsky är kaos, stress och påfrestningar ett naturligt tillstånd som är mer eller mindre närvarande. Trots detta

har vi en förmåga att bevara eller uppnå hälsa. KASAM är indelat i tre delar; *begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet*. Begriplighet innebär att man kan uppleva obehagliga händelser men dessa går att begripa. Hanterbarhet innebär att man inte fastnar i känslan att vara offer eller att vara orättvist behandlad. Man har resurser eller egenskaper att hantera sådana situationer. Meningsfullhet innebär i vilken utsträckning livet har en känslomässig mening och om det är värt att investera energi i problemen som uppstår i livet. WHO:s definition av hälsa från 1948; hälsa är ett ”tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande”. Denna definition ändrades 1986 vid WHO:s konferens i Ottawa till; ”Health is ...seen as a resource for everyday life, not the objective of living. Health is a positive concept emphasizing social and personal resources, as well as physical capacities (201).” Här ändrades definitionen från att vara ett mål till att vara en resurs. (Medin & Alexanderson 2000 s. 62–66)

2.3.2 Barnfamiljernas hälsa

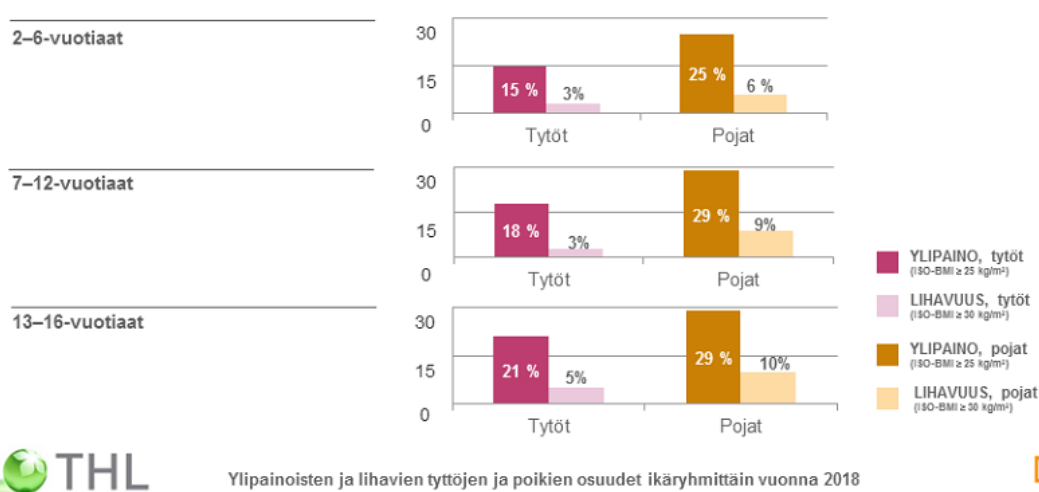
Under de senaste årtionden har den finska befolkningens hälsa i allmänhet förbättrats. Majoriteten av finländarna mår bra, men samtidigt har det utvecklats svårt illamående hos en liten minoritet av befolkningen. Skillnaderna i hälsotillståndet mellan olika befolkningsgrupper och personer i olika socioekonomiska ställningar har blivit större. Hälsoskillnader uppkommer redan under graviditeten och fortsätter utvecklas under barndomen och ungdomen. Hälsotillståndet hos barn och ungdomar skiljer sig tydligt enligt föräldrarnas utbildning, socioekonomiska ställning och ekonomiska situation. Bland annat arbetslöshet och fattigdom är faktorer som ofta påverkar hälsan negativt. Av familjerna drabbas ensamstående föräldrar och flerbarnsfamiljer mest av utkomstsvårigheter som ofta belastar föräldrarnas orkande i familjens vardag. Även arbetande föräldrar i så kallade vanliga familjer (två föräldrar + barn) upplever tidsbrist och känner oro om att orka som förälder. (Lammi-Taskula & Karvonen 2014 s. 13–14, Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2013, Halme & Perälä 2014 s. 225)

Det finns många olika faktorer som orsakar stress och påverkar välbefinnande hos familjer. Identifiering av föräldrarnas resurser och stöd har visat sig vara centralt för att upprätthålla hälsan. Bland annat kombinationen av arbete och familjeliv, ekonomisk situation, stora eller plötsliga livsförändringar (t.ex. flyttning), parförhållandet, känslan av otillräcklighet och ensamhet samt hälsotillstånd kan påverka stressnivån och orkande

hos föräldrar i vardagen. Av föräldrar som bor i Helsingfors känner 34 % otillräcklighet i någon mån som förälder. (Halme & Perälä 2014 s. 224–225, Malander 2016)

År 2018 var 27 % av pojkarna och 18 % av flickorna överviktiga i åldersklassen 2–16 år. Övervikt var vanligare hos pojkar än hos flickor. Av barn under skolåldern (2–6 år) var 25 % pojkar och 15 % av flickor överviktiga. Barn vars BMI är ≥ 25 kg/m² räknas som överviktiga. (Tilastoraportti 2019)

YLIPAINO JA LIHAVUUS ON POJILLA TYTTÖJÄ YLEISEMPÄÄ



Ylipainoisten ja lihaviiden tyttöjen ja poikien osuudet ikäryhmittäin vuonna 2018



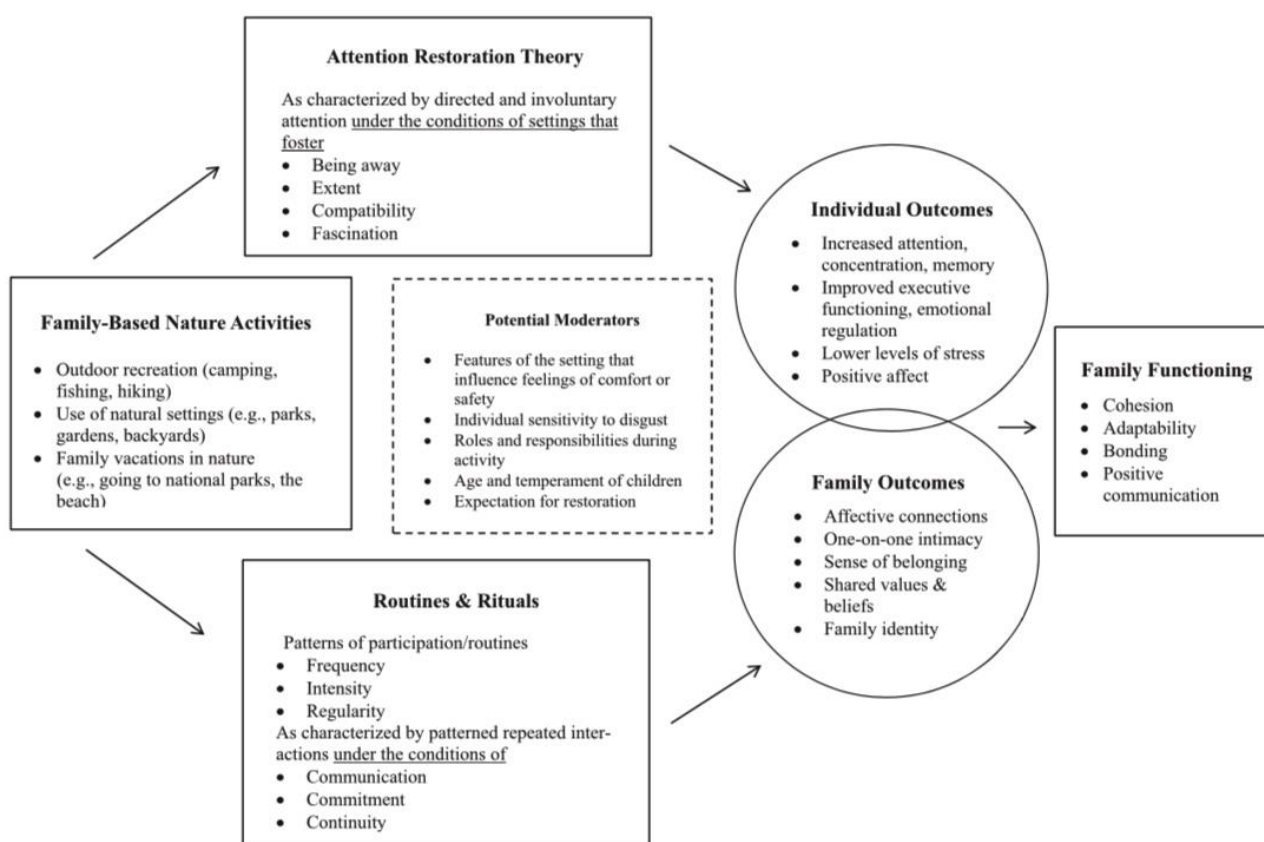
Figur 3: Övervikt och fetma är vanligare hos pojkar än hos flickor. (Tilastoraportti 2019)

2.3.3 Familjetid

Föräldrar och familjer har i flera år rapporterat otillräcklig familjetid. Ungefär 30–40 % av föräldrarna anger att den gemensamma tiden med familjen inte är tillräcklig. Föräldrarna uppger oftast arbete som orsak till tidsbrist. Då barnen börjar skolan minskar känslan av tidsbrist. Även en tredjedel av barn och ungdomar (årskurs fyra till andra stadiet) önskar mera gemensam tid för familjen. Barn och ungdomar som upplever att familjetiden är otillräcklig deltar oftare i mobbning, värderar sin hälsa som sämre, gillar skolan mindre och känner oftare ensamhet. (Salmi & Lammi-Taskula 2014 s. 41, THL 2018)

2.3.4 Familjen och naturen

Vistelse i naturen kan leda till en förbättrad familjefunktion. Rutiner, ritualer och uppmärksamhet är faktorer som påverkas av familjbaserade aktiviteter i naturen. De positiva effekterna av naturen på familjefunktionen är resultatet av en kombination av individuella förändringar i bland annat uppmärksamhet, stressnivå samt känslomässig reglering och förändringar i familjedynamiken i form av till exempel intimitet, känsla av tillhörighet och familjeidentitet (se figur 4). Resultatet av familjbaserade aktiviteter i naturen är enligt teorin förbättrad sammanhållning och anpassningsförmåga, ökad gemenskap och positiv kommunikation. (Izenstark & Ebata 2016)



Figur 4: Teoretisering av familjefunktion och familjbaserad aktivitet i naturen (Izenstark & Ebata 2016)

En forskning av Baklien m.fl. (2016) om norska familjer som vistas i naturen visar flera likheter mellan beskrivningen av känslorna som vandringsturerna väcker hos familjemedlemmarna och teorin av Izenstark & Ebata (2016). Enligt Baklien upplever familjerna att de kommer bort från vardagliga stressen och onödiga stimuli då de går ut i naturen. Detta hjälper deltagarna att vara närvarande i nuet med familjen. Deltagarna i

undersökningen nämner också förbättrad uppmärksamhet och ökad känsla av sammanhållning inom familjen under vandringssturena. Enligt Cameron-Faulkner m.fl. (2018) är kontakt och mottaglighet bättre mellan barn och förälder då de är ute i en naturlig miljö. Barn pratar mera och samtalen mellan barn och förälder är längre i naturen än inomhus.

3 SYFTE

Syftet med arbetet är att inspirera småbarnsfamiljer att röra på sig utomhus genom att utveckla en produkt med aktiviteter som utförs i naturen och som främjar fysisk aktivitet. Produkten ska ge idéer om hur man kan främja motoriska färdigheter i naturen och öka fysisk aktivitet hos 3–6-åriga barn. Följande kriterier har utsatts för produkten:

- Produkten ska inspirera småbarnsfamiljer att röra på sig i naturen
- Produkten är lätt använd och tillgänglig för alla
- Produkten tillåter familjen att röra på sig tillsammans

4 METODIK

I följande stycken presenteras och motiveras metodvalet för detta arbete. Vi har valt att skriva arbetet enligt modellen för utvecklingsarbeten av Hagman & Carlström Hagman (2006).

Valet av en modell för utvecklingsarbeten som metod var ett relativt lätt beslut eftersom arbetet är ett produktutvecklingsarbete. Som källa till arbetet övervägdes några olika modeller för utvecklingsarbeten. Modellen av Hagman & Carlström Hagman (2006) valdes till slut på grund av dess enkelhet och klarhet. Den är lätt att förstå och ger arbetet en klar struktur. Modellen är mycket använd inom produktutvecklingsarbeten av studeranden på Arcada, vilket förstärker tanken om dess lämplighet för arbetet.

Hagman & Carlström Hagman (2006 s. 104) delar in arbetsprocessen för utvecklingsarbeten i fem faser. För att begränsa arbetets omfattning används endast de fyra första faserna i arbetet. Dessa faser är utvecklingsområde, planering, fältarbete och utvärdering. Fasen som utesluts från arbetet är konsekvenser för verksamheten. Den sista fasen kan utföras i framtiden som en del av ett nytt arbete.

För att kunna följa arbetsgången krävs det att tankeprocessen dokumenteras noga under arbetets gång (Hagman & Carlström Hagman s. 103–104). Dokumenteringen kallas en processbeskrivning. Processbeskrivningen sker främst som skribenternas personliga anteckningar. Detta tillåter dokumenteringen av alla tankar och idéer under processens gång. Skribenterna diskuterar tankar och idéer som kommer upp i personliga anteckningarna med jämna mellanrum för att försäkra att arbetet fortskrider med ett gemensamt syfte och gemensamma målsättningar. Resultatet av dokumenteringen sammanfattas i den slutliga rapporten för utvecklingsarbetet.

Enligt Carlström & Carlström Hagman (2006 s. 105–109) krävs det för att kunna gå vidare med utvecklingsarbetet att utvecklingsområdet analyseras och syftet med arbetet preciseras. Relevant litteratur och forskning inom ämnet studeras som grund för arbetet. Analysen av utvecklingsområdet börjar med litteratursökningar om ämnesområden som är relevanta för arbetet. Litteratursökningarna görs på olika databaser och genom granskning av källhänvisningar i tidigare gjorda forskningar. Databaserna som används främst är EBSCO och google scholar. Vetenskapliga forskningar används preliminärt som källor för arbetet men även annan relevant litteratur inkluderas. Endast forskningar från kvalitetsgranskade tidskrifter används som källor till arbetet. Detta försäkrar validiteten av informationen i arbetet. Syftet med arbetet preciseras efter litteraturundersökningen i enlighet med den insamlade bakgrundsinformation.

Planering sker i form av diskussioner och beslut om den kommande arbetsprocessen. Tids- och arbetsplan, informationssökning, bearbetning och analys av information, dokumentation, delmål och utvärdering är nödvändigt att inkludera i planen (Carlström & Carlström Hagman 2006 s. 111–113). Arbetsplanen är att båda skribenterna gör litteraturstudier inom de valda ämnena. Beslut gällande arbetet fattas tillsammans och skribenterna möts regelbundet. Skrivandet görs så att rubrikerna delas mellan skribenterna varefter den andra läser texten och gör förändringar vid behov. På det här sättet känner båda skribenterna till tidigare forskning inom området samtidigt som skrivandet effektiveras. I tidsplanen fungerar idépresentationen och planpresentationen som delmål. Dessutom bestäms datum då vissa delar av arbetet (t.ex. bakgrunden) ska vara färdigt gjorda. Då själva produkten är färdig provas och utvärderas den av några familjer.

I faser för fältarbetet förverkligas den uppsatta planen enligt modellen av Carlström & Carlström Hagman (2006 s. 113). Det egentliga utvecklingsarbetet sker här och tidigare

gjorda satsningar och åtgärder samt informationssökning prövas. Då bakgrundsinformationen är insamlad och planen gjord börjar skapandet av själva produkten. Produkten byggs upp som resultat av den tidigare insamlade informationen. Skribenterna diskuterar möjliga lösningar och fattar beslut gällande arbetet tillsammans. Beställarens perspektiv och behov tas i beaktande genom att hålla kontakt med dem ofta.

5 ETISKA ÖVERVÄGANDEN

Inom forskning ska man beakta de etiska aspekterna. Som studeranden på Yrkeshögskolan Arcada följer vårt arbete god vetenskaplig praxis för akademiska studier och arbeten. Detta innebär bland annat att ta hänsyn till de andras arbete och resultat genom att ge hänvisa till forskning och presentera resultaten korrekt. Under arbetets gång har de anvisningar som är utsatta av yrkeshögskolan Arcada för utvärdering och användning av sökresultat följts. De använda källornas tillförlitlighet, objektivitet och aktualitet har granskats innan hänvisning. (Arcada 2019a, 2019b)

6 PROCESSBESKRIVNING

Detta arbete fick sin början från intresse för naturens mångsidiga hälsoeffekter och nyfikenhet över hur man kunde utnyttja dem. I kombination med familjen som temat för projektet och kunskapen om minskad fysisk aktivitet hos finska barn formades arbetet till ett produktutvecklingsarbete för Folkhälsans Förbund rf. I följande stycken presenteras arbetsgången i förhållande till modellen av Carlström & Carlström Hagman.

Arbetet började med litteraturstudier om naturens hälsoeffekter och barnfamiljers hälsa. Under de första litteraturstudierna kom det fram att endast en liten del av barn rör på sig enligt de finska rekommendationerna för fysisk aktivitet under de tidiga åren och att naturen kunde fungera som ett lätt tillgängligt verktyg inom hälsopromotion. Det övergripande syftet för arbetet var från början att främja barnfamiljernas hälsa genom vistelse i naturen. Som idrott- och hälsopromotionsstuderanden fanns det kunskap om de positiva effekterna av fysisk aktivitet och intresse för att främja fysisk aktivitet hos barn. Idén för en produkt som främjar engagemanget av småbarnsfamiljer i fysisk aktivitet ut i naturen bildades. Betydelsen av motorisk kompetens i tidig ålder för en fysiskt aktiv livsstil kom fram i vidare litteraturstudier. Detta ledde till ett beslut att inkludera aktiviteter

som främjar motorisk kompetens genom övning av de motoriska grundfärdigheterna i arbetet.

Då arbetet började diskuterades ämnet och perspektivet för arbetet mellan skribenterna och en preliminär tidsplan sattes upp för arbetets gång. Under processen diskuterades arbetet konstant och beslutsfattandet gjordes alltid i överenskommelse med båda skribenterna. Den uppsatta tidsplanen justerades flera gånger. Som delmål fungerade bland annat idé- och planseminariet och i den slutliga tidsplanen satte vi upp delmål gällande innehållet och utvärderingen av arbetet. Som arbetsfördelning bestämdes att skribenterna gör litteraturstudier inom vissa områden, varefter rollerna byts och skribenterna analyserar den andras text och gör ändringar vid behov. Dokumentationen skedde främst som personliga anteckningar som sedan diskuterades mellan skribenterna. Diskussioner mellan skribenterna och beställaren pågick muntligt och genom e-post under processen. Därtill ordnades några träffar med beställarna under arbetsprocessen.

Då bakgrundsinformation var samlad började utvecklingen av själva produkten. Som resultat av insamlad bakgrundsinformation utvecklades produkten till en samling av aktivitetskort med lekar och aktiviteter som innehåller övningar för balans-, motions- och kontrollfärdigheter avsedda att utföras ute i naturliga miljöer. Lekarna och övningarna blev en blandning av färdigt befintliga lekar samt själv påhittade lekar och aktiviteter. Lekarna justerades eller formades specifikt att utföras i naturliga miljöer och vuxnas roll togs i beaktande. Layouten av korten gjordes attraktiv också för barnen, vilket ledde till roliga och färggranna bilder av övningarna.

Naturen valdes som omgivning för utförande av aktiviteterna tack vare naturens hälsoeffekter och att naturen som omgivning möjliggör fysisk aktivitet och motorisk inläring. Enligt Sääkslahti (2014) har fysisk aktivitet hos barn i tidig ålder visat sig öka. Speciellt då mängden fysiskt aktiv lek (till exempel i form av dagliga utelekar) är stor och då olika inlärnings- och motionsomgivningar (bland annat parker och skogar) utnyttjas på varierande sätt. Sääkslahti drar en slutsats att vistelse i miljöer som ger möjlighet till fysisk aktivitet är nära relaterad till utvecklingen av motorisk kompetens. Enligt Fjørtoft (2004) är naturen en omgivning som ger möjlighet till varierande fysiska aktiviteter och som har en god inverkan på barnets motoriska utveckling. Valet av öv-

ningar som låter barnet röra på sig på sina egna villkor och enligt sina egna förutsättningar (lekar och aktiviteter istället för enskilda rörelser) gjordes med tanke på att barnen ska engagera sig fysiskt så mycket som möjligt.

Utvecklingen av motoriska färdigheter sker i individuell takt. Det är viktigt att planera fysisk aktivitet så att barn i olika utvecklingsstadier kan röra sig enligt sina egna färdigheter och få en känsla av motorisk kompetens. I enlighet med ovan nämnda slutsatser av Sääkslahti (2014) visar Niemistö m.fl. (2019) att omgivningar med varierande möjligheter för fysisk aktivitet (som till exempel naturliga miljöer) möjliggör olika former av motorisk inläring. Forskningen rekommenderar utelekar och organiserad idrott speciellt för barn med lägre motorisk kompetens. Naturens varierande omgivning möjliggör att de valda övningarna kan utföras av barn i olika åldrar och på olika nivåer av motorisk utveckling.

Aktiviteterna och rörelserna i korten blev utvalda med syfte att öva på de grundmotoriska färdigheterna i åldern 3–6 år. Alla tre typer av grundmotoriska färdigheter, det vill säga balans-, motions och kontrollfärdigheter, inkluderades i korten för att ge en möjlighet att mångsidigt utveckla motorisk kompetens hos barn. Många av aktiviteterna främjar övning av flera grundmotoriska färdigheter samtidigt. Övningarnas intensitet planerades att till stor del vara fysiskt ansträngande men några lågintensiva lekar och övningar inkluderades också. Laukkanen m.fl. (2013) drar slutsatsen att även lågintensiv fysisk aktivitet främjar utvecklingen av grovmotoriska färdigheter hos barn i tidig ålder om medelnivån av fysisk aktivitet överlag är låg. Bland annat balansfärdigheter kan ofta främjas i form av lågintensiv övning.

Motionsfärdighet innebär att man rör sig från en punkt till en annan. Det inkluderar att gå, springa, skutta, hoppa, klättra, galoppera, glida och att halta. Motionsfärdigheterna utvecklas stabilt under tidig barndomen beroende på mängden möjligheter barnet har att utnyttja och öva de inlärd färdigheterna. De utvalda övningarna främjar motionsfärdigheter genom lekar som uppmuntrar deltagarna att röra på sig på många olika sätt (till exempel som olika djur och genom att utnyttja omgivningens resurser såsom stenar och träd eller bänkar och stolpar). Alla de ovan nämnda motionsfärdigheterna kan inkluderas i någon aktivitet. För att maximera mängden övning av motionsfärdigheter inkluderade vi sex aktiviteter i korten. (Sääkslahti 2015 s. 55)

Balansfärdigheter utgör färdigheter som barn använder för att hålla balansen i olika situationer. Sådana är till exempel upprätt position, uppochnervänd position, att rulla runt, gunga, stanna, väja, böja sig, sträcka på sig och att rulla. Balansfärdigheterna utvecklas snabbt i tidig ålder. Utvecklingen är speciellt snabb i 3–5-års åldern. Balans krävs i någon form i alla övningar. I rörelsekorten valde vi två övningar som främjar balansfärdighet. Också de andra övningarna främjar balansfärdigheter. (Sääkslahti 2015 s. 54)

Kontrollfärdigheter är rörelser som kräver kontroll av yttre objekt. Dessa rörelser är att rulla, kasta, sparka, skuffa, slå, bolla och fånga. Kontrollfärdigheter kan delas in i grov och finmotoriska kontrollfärdigheter. En av de valda aktiviteterna främjar kontrollfärdigheter. Grovmotoriska kontrollfärdigheter utvecklas först och lägger grunden till utvecklingen av finmotoriska färdigheter. Därför inkluderades endast grovmotoriska kontrollfärdigheter i aktivitetskorten. En av övningarna främjar grovmotoriska kontrollfärdigheter. (Sääkslahti 2015 s. 55)

Övningarna och lekarna som valdes till produkten är:

- *Ekorrens bo*; lekens idé är att man märker ut ett bo vart man ska plocka kottar. Kottarna ska transporteras till boet på magen, ryggen eller huvudet. Leken utvecklar främst balansfärdigheter.
- *Mitt i prick*; i övningen ska man kasta kottar och träffa en utmärkt punkt, ett träd eller sten, denna övning utvecklar barnets kontrollfärdigheter.
- *Naturparkour*; i leken ska man fokusera på en punkt i naturen, det kan vara ett träd eller en sten in i skogen. Man ska ta sig till punkten så rakt som möjligt, klättra över sten eller krypa under kvistar. Denna lek utvecklar motionsfärdigheter.
- *Följ John*; här väljer man en som är John, alla andra följer efter och gör precis samma saker som John. Vilka rörelser som görs beror på ledaren. Leken utvecklar främst motionsfärdigheter men också balansfärdigheter.
- *Marken är lava*; i leken ska deltagarna klättra upp på något då ledaren ropar ”marken är lava”, man kan klättra upp på en sten, hänga i ett träd eller ta sig upp på något så att man inte rör marken. Denna övning utvecklar motionsfärdigheter.

- *Stor snöboll*; denna övning är för vintern och den är med för att utveckla kontrollfärdigheter. Man ska göra en så stor snöboll som möjligt genom att skuffa den ensam eller tillsammans med andra.
- *Glida ner för en kulle*; övningen är för vintern och utvecklar motionsfärdigheter och balansfärdigheter. Man ska hitta en backe och glida nerför den.
- *Djurgården*; djurskötarens djur har rymt. Djurskötaren ropar att hen tar fast alla hästar, galopperar alla djuren som hästar. Då man fått fast alla hästar byter man djur. Denna övning utvecklar motionsfärdigheter men också balansfärdigheter genom att man stannar och svänger i leken.
- *Färg lek*; ledaren ropar en färg ”brun” alla letar efter färgen brunt och rör den. Ledaren kan bestämma med vilken kroppsdel man ska röra färgen, ”hitta färgen brun och rör färgen med magen”. Denna lek utvecklar motions-, och balansfärdigheter.
- *Hundens revir*; alla deltagarna är hundar och man ska märka så många platser som möjligt. Hunden märker sitt revir med en bestämd kroppsdel; märk ut ditt revir med pannan, alla deltagarna märker ut sitt revir med pannan. Leken utvecklar motionsfärdigheter.
- *Mindfulness*; som avslutning för aktiviteterna har vi mindfulness. Man kan sitta ner eller stå upp, sluta sina ögon och känna efter vilka ljud man hör och vilka lukter man känner. Deltagarna kan sedan diskutera vad man upplevde. Denna del är med som en avslutning och avslappningsövning.

Aktiviteterna valdes så att så vi fick med så många av de motoriska färdigheterna som möjligt. Därtill var det viktigt för oss att övningarna är roliga för barnen och att barnen får röra på sig mycket. *Ekorrens bo* leken inkluderades med tanke på att deltagarna ska träna balansförmågan i olika ställningar och inte endast i upprätt ställning. Det ojämna underlaget i naturen ger extra utmaning. För att träna upp kontrollfärdigheter togs leken *mitt i prick* med. Det går bra att träna att kasta med kottar eller stenar. Eftersom vi i Finland oftast har en flera månader lång vinter ville vi också inkludera några vinteraktiviteter. Aktiviteterna *stor snöboll* och *glida ner för en kulle* valdes därför med. I *Följa John* kan ledaren använda naturen på ett mångsidigt sätt. Leken är anpassbar till alla miljöer och i leken kan man träna alla motoriska färdigheter. I *Naturparkour* får barnen använda

flera motoriska färdigheter på ett roligt sätt. Barnen får själv lista ut hur de kommer över eller under hindren och möjligtvis hjälpa varandra att göra så. *Marken är lava* kräver inte bara motions- och balansfärdigheter men också kreativitet och snabbhet. Leken fungerar också bra med äldre barn och vuxna. I leken *djurgården* kan alla motionsfärdigheter tränas. Barnen får röra på sig mycket och fundera på hur alla djur rör sig. *Färgleken* och *hundens revir* tränar upp motions- och balansfärdigheter men barnen får samtidigt också träna kroppskännedom genom att röra de olika färgerna eller träden med olika kroppsdelar. Som avslutning till lekarna togs en övning för *mindfulness* med. Barnen får lugna ner sig och njuta va naturens ljud och dofter efter aktiviteterna.

Utvärderingen för produkten gjordes genom att två familjer med barn i åldern 3–6 år testade rörelsekorten. Med aktivitetskorten skickades en utvärderingsblankett (Se bilaga 1) som användarna fyllde i efter att de varit ute och testat korten. I utvärderingen tog vi upp utseendet, användarvänligheten och ändamålsenligheten av korten ute i naturen. Därtill fick användarna fritt kommentera produkten och ge allmänna förbättringsidéer. Utseendet av aktivitetskorten fick positiv feedback. Barnen gillade pandorna och tittade på bilderna före varje lek och härmade pandorna. Aktiviteterna blev intressantare för barnen då det fanns en bild att se på. Övningarna var engagerande och barn i olika åldrar kunde leka alla förutom en av lekarna tillsammans. Några små ändringar gjordes till övningarna enligt utvärderingen. I leken ”naturparkour” gav vi ett alternativ för de yngre barnen att söka sig till en närmare punkt. I leken ”hundens revir” tog vi bort en uppgift där man ska räkna de märkta ställena. Enligt användarna kändes alla aktiviteter passliga att utföra i naturen. Enligt en användare innehöll rörelsekorten goda riktgivande idéer för aktiviteter i naturen. De var mycket bra för föräldrar som inte har fantasi att hitta på egna aktiviteter.

7 DISKUSSION

Syftet med arbetet var att inspirera småbarnsfamiljer att röra på sig utomhus genom att utveckla en produkt med fysiska aktiviteter som utförs ute i naturen. Produkten är uppbyggd på basen av insamlad vetenskaplig forskning om naturens hälsoeffekter, fysisk aktivitet och motoriska grundfärdigheter hos barn i tidig ålder samt familjens hälsa och sammanhållning. Aktiviteterna består av lekar och övningar som främjar de grundmotoriska färdigheterna hos barn i 3–6-års åldern. Kraven för produkten var att den ska vara

lättnvänd och tillgänglig för alla och att hela familjen kan delta i aktiviteterna. Vi anser att vi i och med vår produkt har uppnått vårt syfte. Fysisk aktivitet hos barn i tidig ålder utgörs bland annat av lek. Därmed blev en stor del av övningarna lekar med några enskilda övningar. En del av lekarna kan med små ändringar göras till samarbetsövningar som passar även större grupper. Enligt insamlad feedback om produkten inspirerar lekarna och övningarna småbarnsfamiljer till fysisk aktivitet i naturen.

Av de olika motoriska färdigheterna fick vi med de flesta. Aktiviteterna är mångsidiga och roliga. Barnen som provade aktiviteterna var ivriga att ta korten med ut igen nästa dag. Balans- och motionsfärdigheterna var relativt lätta att få med i lekarna. Däremot var det svårare att hitta på aktiviteter som främjar kontrollfärdigheter. Det är svårt att träna att sparka, bolla, slå och att fånga i naturen. Dessa färdigheter kräver en boll eller någon annan utrustning. Vi ville att det ska vara lätt att ge sig ut i naturen och valde därför övningar som man inte behöver extra utrustning till.

Vårt arbete är ett utvecklingsarbete och vi ansåg att Hagman & Carlström Hagmans (2011) modell passade vårt arbete bäst. Modellen kändes som ett naturligt val i dess enkelhet och klarhet. Arbetet fungerade bra enligt modellen. Användning av modellen hjälpte till att strukturera processen även om arbetet i praktiken inte delas in i tydliga faser. Processbeskrivningen lyckades bra eftersom vi hade skrivit anteckningar under hela processen. Efteråt tänkt kunde vi ha planerat arbetet noggrannare för att effektivt komma framåt med utvecklingen av slutliga produkten. Det kändes speciellt utmanande att sätta upp ett realistiskt tidsschema för arbetet. Under processen ändrades tidsschemat flera gånger. Det kunde vi ha undvikit med bättre planering av till exempel deadlines och kombinationen av skola, personligt liv och arbetsliv.

Produkten kunde vidareutvecklas genom att till exempel hitta på en saga som omfattar övningarna. Sagan kunde få barnen engagerade i aktiviteterna ännu bättre och föräldrarna kunde bättre ta del genom användning av en saga eller en berättelse. Sagan diskuterades i planeringsfasen av produkten men vi bestämde att lämna bort den på grund av att arbetet hade blivit för omfattande. En saga ansågs därtill vara svår att placera i varierande typer av naturliga miljöer. I sin slutliga form kan produkten nu lätt användas i olika omgivningar. En annan utvecklingsidé från testpersonerna var att få aktivitetskorten i mobilform för att underlätta användningen av korten ute i naturen.

Vi anser att samarbetet med beställaren Folkhälsans förbund rf har fungerat bra. Beställarens representanter var aktivt med i processen som stöd för arbetet och gav många nya tankar, idéer och perspektiv till oss som skribenter. Båda parterna var nöjda med den slutliga produkten som troligtvis också kommer att testas och användas i evenemang i projektet Naturkraft för familjer.

Bakgrundsstudierna för detta arbete visar brett stöd för hälsoeffekterna av naturliga miljöer. Också fysisk aktivitet och övning av motoriska färdigheter är grundligt forskade ämnen. Däremot hade vi svårigheter att hitta forskningar gjorda om motoriska färdigheter utövade i naturen. Forskning gällande effekter av fysisk aktivitet i naturliga miljöer på motorisk kompetens kunde vara intressant att utföra. Som förslag till fortsatta studier kunde det dessutom vara intressant att mäta hur produkten aktiverar barn och familjer till fysisk aktivitet. Är familjer mera aktiva genom att använda sig av korten och hålls korten i användning i en längre tid inom familjen?

7.1 Slutord

Vi anser att det har varit väldigt intressant och lärorikt att göra denna studie. Vi har själva påverkats mycket av alla forskningar som vi läst om naturens positiva hälsoeffekter. Det har lett till att vi själv har velat gå ut i naturen. Vi hoppas att Folkhälsans förbund rf får en bra produkt som blir effektivt använd.

Vi vill också tacka vår handledare på Arcada Cia Törnblom. Vi vill också tacka Folkhälsans förbund rf och Naturkraft projektet för möjligheten att göra detta arbete, speciellt Nea Törnwall och Annika Wiklund-Engblom.

KÄLLOR

- Arcada 2019a. Tillgänglig: https://start.arcada.fi/system/files/media/file/2019-06/god_vetenskaplig_praxis_i_studier_vid_arcada.pdf hämtad: 18.10.2019
- Arcada 2019b. Tillgänglig: <https://libguides.arcada.fi/informationskompetens/attutvar-deraochanvandasokresultaten> hämtad: 18.10.2019
- Baklien, B., Ytterhus, B. and Bongaardt, R. (2016) 'When everyday life becomes a storm on the horizon: families' experiences of good mental health while hiking in nature', *Anthropology & Medicine*, 23(1), pp. 42–53
- Bratman, G. N., Hamilton, J. P., Hahn, K. S., Daily, G. C., & Gross, J. J. 2015. Nature experience reduces rumination and subgenual prefrontal cortex activation. *Proceedings of the national academy of sciences*, 112(28), 8567-8572. Tillgänglig: https://www.pnas.org/content/112/28/8567.full?_hstc=3584879.1bb630f9cde2cb5f07430159d50a3c91.1522540801912.1522540801913.1522540801914.1&_hssc=3584879.1.1522540801915&_hsfp=1773666937
- Brink, P., Mutafoğlu, K., Schweitzer, J. P., Kettunen, M., Twigger-Ross, C., Baker, J., ... & Ojala, A. 2016. The health and social benefits of nature and biodiversity protection. A report for the European Commission (ENV. B. 3/ETU/2014/0039). London/Brussels: Institute for European Environmental Policy.
- Cameron-Faulkner, T., Melville, J., & Gattis, M. 2018. Responding to nature: Natural environments improve parent-child communication. *Journal of Environmental Psychology*, 59, 9–15.
- Carlström, I. & Carlström Hagman, L. 2006. Metodik för utvecklingsarbete och utvärdering. 5. uppl. Lund: Studentlitteratur.
- Cooper, A. R., Goodman, A., Page, A. S., Sherar, L. B., Esliger, D. W., van Sluijs, E. M., ... & Froberg, K. 2015. Objectively measured physical activity and sedentary time in youth: The International children's accelerometry database (ICAD). *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 12(1), 113.

- Faber Taylor, A., & Kuo, F. E. 2009. Children with attention deficits concentrate better after walk in the park. *Journal of attention disorders*, 12(5), 402–409.
- Fjørtoft, I. 2004. Landscape as playscape: The effects of natural environments on children's play and motor development. *Children Youth and Environments*, 14(2), 21–44.
- Folkhälsan 2018b tillgänglig: <https://www.folkhalsan.fi/nyheter/2018/december/folkhalsan-ska-jobba-mer-med-naturen-som-kraftkalla/> hämtad: 11.3.2019
- Folkhälsan 2019 tillgänglig: <https://www.folkhalsan.fi/om-folkhalsan/folkhalsans-forbund/> hämtad: 27.9.2019
- Fossdal, T. S. *et al.* (2018) “Oh oobe doo, I wanna be like you” associations between physical activity of preschool staff and preschool children’, *PLoS ONE*, 13(11), pp. 1–16. doi: 10.1371/journal.pone.0208001.
- Gascon, M., Triguero-Mas, M., Martínez, D., Dadvand, P., Forns, J., Plasència, A., & Nieuwenhuijsen, M. J. 2015. Mental health benefits of long-term exposure to residential green and blue spaces: a systematic review. *International journal of environmental research and public health*, 12(4), 4354-4379.
- Halme N. & Perälä M. Lapsiperheiden huolet ja avunsaanti. I Lammi-Taskula, J. & Karvonen, S. (red.) 2014. *Lapsiperheiden hyvinvointi 2014*. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos.
- Hartig, T., Mitchell, R., De Vries, S., & Frumkin, H. 2014. Nature and health. *Annual review of public health*, 35, 207-228.
- Ideno, Y., Hayashi, K., Abe, Y., Ueda, K., Iso, H., Noda, M., Lee, J. & Suzuki, S. 2017. Blood pressure-lowering effect of Shinrin-yoku (Forest bathing): a systematic review and meta-analysis. *BMC complementary and alternative medicine*, 17(1), 409.
- Iivonen S., Laukkanen, A., Haapala, E. & Reunamo, J. Motoristen taitojen kehitys. I Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja (red.) 2016. *Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016*.
- InfoFinland.fi 2019. *Familj*. Tillgänglig: <https://www.infofinland.fi/sv/livet-i-finland/familj>. Hämtad 11.10.2019.

- Innostunliikkumaan.fi 2019. Tillgänglig: <https://www.innostunliikkumaan.fi/tiedosta/motorinen-kehitys> hämtad: 8.11.2019
- Izenstark, D., & Ebata, A. T. 2016. Theorizing Family-Based nature activities and family functioning: The integration of attention restoration theory with a family routines and rituals perspective. *Journal of Family Theory & Review*, 8(2), 137-153.
- Kuo, F. E., & Taylor, A. F. 2004. A potential natural treatment for attention-deficit/hyperactivity disorder: evidence from a national study. *American journal of public health*, 94(9), 1580–1586.
- Lammi-Taskula, J. & Karvonen, S. 2014. Lapsiperheiden hyvinvointi 2014. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos s 13-14.
- Laukkanen, A., Pesola, A., Havu, M., Sääkslahti, A., & Finni, T. 2014. Relationship between habitual physical activity and gross motor skills is multifaceted in 5-to 8-year-old children. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 24(2), e102-e110.
- Liikunnan ja kansanterveyden edistämisyhteistyö 2018. tillgänglig: https://www.liikes.fi/filebank/2776-tuloskortti2018_FI_PDF_150.pdf hämtad: 18.1.2019
- Malander 2016. Helsinkiläisten lapsiperheiden koettu hyvinvointi. Helsinki: Helsingin kaupunki. Tillgänglig: https://www.hel.fi/hel2/Tietokeskus/julkaisut/pdf/16_10_14_Tyopapereita_4_Malander.pdf hämtad: 8.4.2019
- Medin J., Alexanderson K. 2000. *Begreppen Hälsa och hälsofrämjande – en litteratustudie*. Lund: Studentlitteratur.
- Metsähallitus 2018. tillgänglig: <http://www.metsa.fi/luonto-ja-terveys> hämtad: 4.2.2019
- Mielenterveystalo 2019. Tillgänglig: https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa_luonnon_hyvinvointivaikutuksista/Pages/luonnon_vaikutus_hyvinvointiin.aspx#stressi hämtad: 30.9.2019
- Rintala, P., Sääkslahti, A., & Iivonen, S. 2016. 3–10-vuotiaiden lasten motoriset perustaidot. *Liikunta ja tiede*, 53 (6), 49-55. tillgänglig: <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/52620> hämtad: 10.10.2019

- Roth, K., Ruf, K., Obinger, M., Mauer, S., Ahnert, J., Schneider, W., ... & Hebestreit, H. 2010. Is there a secular decline in motor skills in preschool children?. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20(4), 670-678.
- Runhaar, J., Collard, D. C. M., Singh, A. S., Kemper, H. C. G., Van Mechelen, W., & Chinapaw, M. 2010. Motor fitness in Dutch youth: differences over a 26-year period (1980–2006). *Journal of Science and Medicine in Sport*, 13(3), 323-328.
- Salmi, M. & Lammi-Taskula, J. Lapsiperheiden huolet ja avunsaanti. I Lammi-Taskula, J. & Karvonen, S. (red.) 2014. *Lapsiperheiden hyvinvointi 2014*. Helsinki: Terveysten ja hyvinvoinnin laitos s 41.
- Seymour, V. 2016. The human–nature relationship and its impact on health: a critical review. *Frontiers in public health*, 4, 260.
- Shanahan, D. F., Bush, R., Gaston, K. J., Lin, B. B., Dean, J., Barber, E., & Fuller, R. A. 2016. Health benefits from nature experiences depend on dose. *Scientific reports*, 6, 28551.
- Song, C., Ikei, H., & Miyazaki, Y. 2016. Physiological effects of nature therapy: A review of the research in Japan. *International journal of environmental research and public health*, 13(8), 781.
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2013 tillgänglig: http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/69937/URN_ISBN_978-952-00-3412-2_korj.pdf?sequence=1&isAllowed=y hämtad: 5.2.2019
- Sääkslahti, A. 2018. Liikunta varhaiskasvatuksessa. 2., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Sääkslahti, A. 2014. Plenary conference: Keys to successful physical activity during childhood. *Science & Sports*, 29, S34-S35.
- THL 2018 tillgänglig: <https://thl.fi/sv/web/thlfi-sv/-/enkaten-halsa-i-skolan-familjens-gemensamma-tid-hanger-starkt-ihop-med-barnets-valmaende-och-inlarning> hämtad: 25.3.2019
- Tilastokeskus 2018 tillgänglig: https://www.tilastokeskus.fi/til/perh/2017/perh_2017_2018-05-25_tie_001_fi.html hämtad: 25.2.2019

- Tilastoraportti 2019. *Lasten ja nuorten ylipaino ja lihavuus*. Tillgänglig: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138015/Tilastoraportti_lasten_nuorten_lihavuus_20190417_lopullinen_PDF.pdf?sequence=2&isAllowed=y hämtad 26.4.2019
- Tillmann, S., Tobin, D., Avison, W., & Gilliland, J. 2018. Mental health benefits of interactions with nature in children and teenagers: A systematic review. *J Epidemiol Community Health*, 72(10), 958-966. Tillgänglig: <https://jech.bmj.com/content/jech/72/10/958.full.pdf> hämtad: 17.4.2019
- Tsunetsugu, Y., Lee, J., Park, B. J., Tyrväinen, L., Kagawa, T., & Miyazaki, Y. 2013. Physiological and psychological effects of viewing urban forest landscapes assessed by multiple measurements. *Landscape and Urban Planning*, 113, 90-93.
- Tyrväinen, L., Ojala, A., Korpela, K., Lanki, T., Tsunetsugu, Y., and Kagawa, T 2014. The Influence of Urban Green Environments on Stress Relief Measures: A Field Experiment. *Journal of Environmental Psychology*, No 38, (6) pp1-9.
- Tyrväinen L, Silvennoinen H, Korpela K, Ylén M. 2007. Luonnon merkitys kaupunkilaisille ja vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. Julkaisussa: Tyrväinen L, Tuulentie S, toim. Luontomatkailu, metsät ja hyvinvointi. Metlan työraportteja 52/2007, s. 57-77.
- Twohig-Bennett, C., & Jones, A. 2018. The health benefits of the great outdoors: A systematic review and meta-analysis of greenspace exposure and health outcomes. *Environmental research*, 166, 628-637. Tillgänglig: <https://www.science-direct.com/science/article/pii/S0013935118303323> hämtad: 30.9.2019
- Undervisnings- och kulturministeriet 2016 tillgänglig: <https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/rekommendationer-for-fysiks-aktivitet-under-de-forsta-aren.pdf> hämtad: 16.1.2019
- Vandorpe, B., Vandendriessche, J., Lefèvre, J., Pion, J., Vaeyens, R., Matthys, S., ... & Lenoir, M. 2011. The Körperkoordinationstest für kinder: Reference values and suitability for 6–12-year-old children in Flanders. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 21(3), 378-388.
- WHO 2019a. Tillgänglig: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/physical-activity/data-and-statistics> hämtad: 17.10.2019

WHO 2019b. Tillgänglig: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/en/ hämtad: 17.10.2019

Zimmer, R. & Himanen, E. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja: *Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita*. Helsinki: LK-kirjat.

BILAGOR

Bilaga 1. Utvärderingsformulär

Utvärderingsformulär för aktivitetskort

Kristina Sandström & Katarina Öhberg
Arcada – idrott och hälsopromotion
Examensarbete 2019

- Är övningarna lätt förstådda och fungerar de i praktiken?
- Vilka av övningarna fungerar inte och varför?
- Kan alla övningar utföras i naturen?
- Fungerar utseendet av rörelsekorten?
- Finns det något som du ville tillägga i korten?
- Andra kommentarer och idéer för utveckling av korten?

Bilaga 2. Ge dig ut i naturen! Aktivitetskort för småbarnsfamiljer



Välkommen! Här kan ni pröva på våra aktivitetskort. Aktiviteterna är planerade för 3-6-åringar men äldre barn kan bra vara med. Ni kan göra alla övningarna eller testa på några. Vi önskar att alla i familjen deltar i övningarna ifall det bara är möjligt, oj så roligt ni kan ha det tillsammans.

Ge dig ut till skogen eller en park. Redan en 5 – 20 minuters vistelse i naturen har positiva hälsoeffekter såsom:

- Effektivare återhämtning
- Bättre humör
- Sänkt blodtryck
- Förbättrad koncentrationsförmåga
- Bättre stresshantering

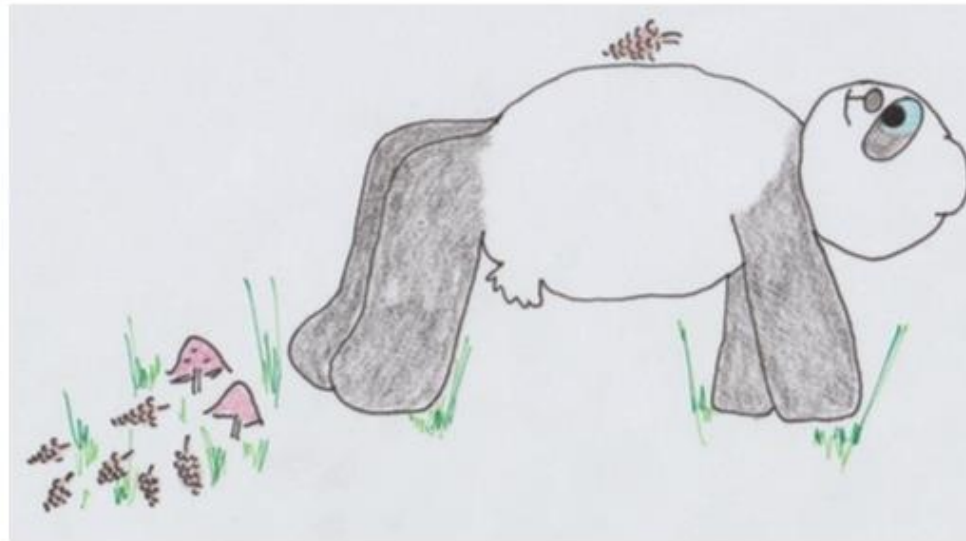
Ut i naturen|och ha det skoj!

Ekorrens bo

- Ekorrens bo ska fyllas med kottar
- Märk ut ett bo på marken
- Kottarna får endast föras till boet en åt gången:
 - på huvudet
 - på magen
 - på ryggen
 - hittar du själv på ett sätt hur du kan transportera kotten till boet?

Samarbete:

Hur kan ni göra det tillsammans? Kanske en liten stafett, en bär kotten en bit på huvudet, lyfter det på nästa persons mage som sedan växlar kotten till nästa person som bär den på ryggen. Lyckas det utan att kotten faller ner på marken?



Mitt i prick

- Plocka kottar i en hög
- Ta sikte på ett träd, du kan själv bestämma hur nära du står
- Försök att kasta kotten så att den träffar trädet
- Hur långt ifrån träffar du?
- Vågar ni ta en liten tävling?



Naturparkour

- Välj ett träd, sten eller en annan punkt en bit bort
- Ta dig till den punkten så rakt som möjligt
 - Kliv över sten
 - Kryp under kvistar
 - Hoppa över hinder
 - Hjälps åt med de mindre eller gå en kortare sträcka med dem



Följa John

- En som ledare
- Ledaren galopperar, springer, klättrar, kryper och alla följer efter på samma sätt
- Efter en stund byter man ledaren



Marken är lava

- Ledaren ropar: "MARKEN ÄR LAVA" och börjar räkna sakta ner 5-4-3-2-1-0
- Alla andra klättrar upp på något så att man inte rör den heta lavan som finns på marken
- Då man räknat till noll får ingen röra marken (bara ledaren)
- Om någon ännu rör marken blir den nedräknaren
- Man får inte klättra upp på samma plats som någon annan
- Försök att inte kliva upp på samma ställe flera gånger



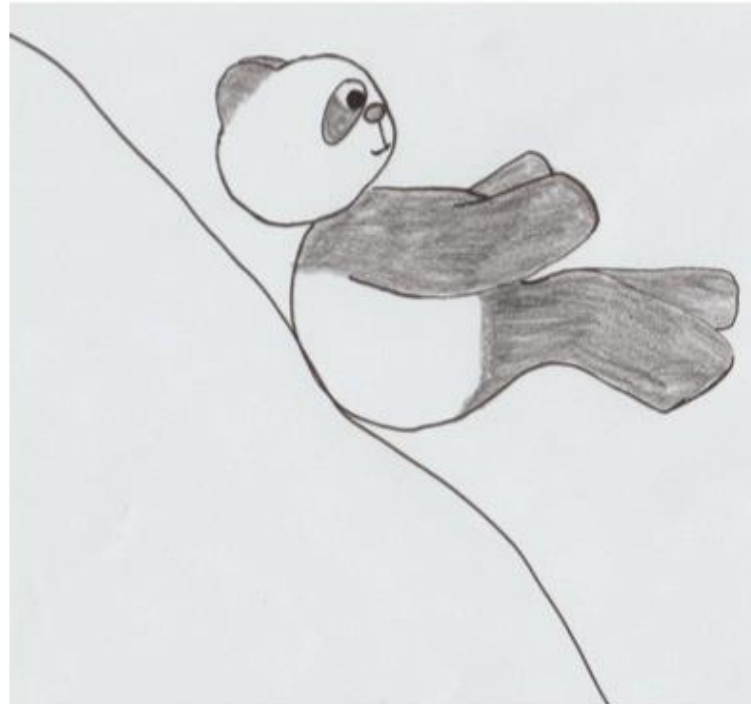
Stor snöboll

- Hur stor snöboll orkar ni göra tillsammans?
- Orkar du skuffa den ensam?



Hitta en kulle du kan glida ner för

- Vågar du glida ensam
- Vem kan glida längst?



Djurgården

- Djuren har rymt och djurskötaren måste få fast djuren
- Alla djuren springer runt i skogen
- Djurskötaren ropar att hen tar fast alla kaniner, alla djuren börjar hoppa runt som kaniner
- Då man fått fast alla kaniner börjar man på nytt och nu tar man fast ett annat djur
- Vilka spännande djur hittar du på?



Färglek

- Ledaren ropar en färg; brunt
- Nu ska ni hitta brun färg och röra det
- Ledaren ropar en annan färg och säger vilken kroppsdel man ska röra färgen med
- Kan ni röra färgen med hand och mage?
- Vilka kombinationer hittar ni på och vilka färger ser ni i den vackra skogen?



Hundens revir

- Ledaren ropar en kroppsdel man ska märka området med
- Ledaren ropar mage
- Alla hundar springer runt i området och märker sitt revir med magen
- Vilken kroppsdel blir till nästa?



Mindfulness

- Alla hittar en egen plats, sittande på marken, en sten eller någon annan bekväm plats
- Stäng ögonen
- Andas i lugna andetag
- Vad hör du för ljud?
- Vad känner du för lukter?
- Sitt en liten stund helt lugn
- Efteråt kan man tillsammans prata om vad var och en har hört och vilka lukter man känt
- Hur länge klarar ni av att ta det lugnt?

Ge alla chansen att berätta, lyssna på varandra och titta i ögonen. Hörde ni samma saker? Kände ni samma lukter? Var i kroppen känner du känslan? Är känslan varm, kall, pirrande?



