



# Oamk Journal

Oulun ammattikorkeakoulun julkaisuja

Tämä on alkuperäisen julkaisun rinnakkaistallenne. Rinnakkaistallenne saattaa erota alkuperäisestä sivutukseltaan ja painoasultaan.

This is an electronic reprint of the original publication. This version may differ from the original in pagination and typographic detail.

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä/Please cite the original version:

Manninen, M., Huhtala, S., Wiens, V. & Pölkki, T. 2023. Lasten ja perheiden hyvinvointi orastaa luonnosta. Oamk Journal 56/2023. <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe2023041837241>

# Lasten ja perheiden hyvinvointi orastaa luonnosta

18.4.2023 - Manninen Minna, Huhtala Saija, Wiens Varpu, Pölkki Tarja

**Luonto vaikuttaa terveyteemme ja on olemassaolomme elinehto. Luonto elvyttää ja auttaa palautumaan stressistä. Luonnon lisäksi ihmisten terveyttä ja hyvinvointia tukevat monet muutkin asiat, mutta on vaikea löytää toista yhtä kokonaisvaltaisesti merkittävää tekijää. Luonto tarjoaa lapsille ja perheille mahdollisuuden rentoutua, oppia ja kehittää erilaisia taitoja, vahvistaa sosiaalisia suhteita ja ylläpitää hyvinvointia. Jos luontoyhteys heikkenee, sen myötä vähenevät lasten ja perheiden mahdollisuudet pitää yllä hyvinvointiaan, osallisuuttaan sekä terveyttään.**



Luonnossa oleskelu vähentää stressiä ja ahdistusta sekä parantaa mielialaa ja keskittymiskykyä (kuva: Minna Manninen).

Luonto on aina tuottanut ihmisille terveyttä. Tänä päivänä luontokokemukset liittyvät yksilöiden ja perheiden vapaa-aikaan ja elämänlaatuun, kun taas aiemmin luonto ja luonnossa liikkuminen merkitsivät toimeentuloa ja selviytymistä. Luonto vaikuttaa

terveyteen ja hyvinvointiimme usealla eri tavalla. Luonto houkuttelee liikkumaan, joten fyysinen aktiivisuus lisääntyy luonnossa lähes huomaamatta.

## Alati läsnä oleva luonto

Luontoympäristöjä voivat olla kaupunkipuistot tai viheralueet lähellä kotia, kuten puusto- ja metsäalueet, joissa voidaan viettää yhteistä aikaa, tavata tuttavien, katsella luontoa ja kävellä [1]. Metsän on arvioitu auttavan väsymyksestä palautumisessa kaupunkiympäristöä paremmin, koska metsään kuuluvat vähäiset ihmismäärät ja vähäinen liikehdintä sekä hiljaisuus ja hitaat muutokset [2].

Luonto elvyttää ja auttaa palautumaan stressistä, mikä näkyy muun muassa keskittymiskyvyn parantumisena. Mieliala kohentuu luonnossa liikkuessa, mikä auttaa suhtautumaan myönteisemmin myös toisiin ihmisiin. Luonto saa aikaan myönteisyyttä, myötätuntoa, hyvää itsetuntoa ja elinvoimaisuutta [3]. Jo 15 minuutin oleskelu luonnossa laskee verenpainetta ja sykettä [4].

Merkittävimpiä luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutuksia selittäviä teorioita ovat Kaplanin (1995) tarkkaavaisuuden elpymisen teoria (ART) [5], Ulrichin stressistä elpymisen teoria, niin sanottu stressiteoria (SRT) [6] sekä biofiliahypoteesi [7]. Näiden kaikkien keskiössä on yksilön kyky palautua luonnossa. Palautumisella tarkoitetaan prosessia, jossa fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset voimavarat tai kyvyt, jotka ovat heikentyneet sopeutumisvaatimusten täyttämiseen tähtäävissä ponnisteluissa, uudistuvat tai palautuvat ennalleen [8]. Nukarinen ym. huomioivat näiden lisäksi muun muassa affektiivisen, kognitiivisen ja ekologisen palautumisen [4].

## Luontolähtöiset menetelmät ennaltaehkäisyyn ja yhteistyön tueksi

Lasten ja perheiden hyvinvoinnin edistämisessä tulee huomioida useiden eri palveluiden ja kokonaisuuksien saumattomat prosessit. Tutkimuksista tiedetään, että perheiden sosioekonomisella asemalla on vaikutusta lasten ja nuorten terveyteen, oppimiskykyyn, käyttäytymiseen ja syrjäytymiseen. Lisäksi tiedetään, että erilaiset sosiaaliset, aineelliset ja kulttuuriset voimavarat siirtyvät sukupolvelta toiselle. [9]

Tästä huomataan, että vastuut jakautuvat usealle eri toimijalle. Siitä huolimatta, tai juuri siksi, painopistettä tulisi saada ennaltaehkäisevästi perheiden arkeen. Lasten ja lapsiperheiden terveyttä ja hyvinvointia tukevat monet muutkin asiat luonnon ohella, mutta on vaikea löytää toista yhtä kokonaisvaltaisesti merkittävää tekijää. Osallisuuden tunne rakentaa myös hyvinvointia. Luonto on olemassaolomme elinehto ja osa kulttuurista identiteettiä. [10]

Parhaimmillaan yksilö-, yhteisö ja yhteiskuntatasolla tehtävät toimenpiteet vaikuttavat läpileikkaavasti. Luontolähtöisyyttä tukevat menetelmät ja neuvot sekä yhteisön tuki mahdollistavat toimien saatavuuden ja saavutettavuuden. Esimerkiksi Itsenäisyyden juhluvuoden säätiön (ITLA) politiikkasuosituksessa todetaan, että lapsille pitää turvata mahdollisuudet vahvistaa luontosuhdettaan [11].

Valtio on mukana rahoittamassa terveyden edistämisen kokeilu- ja kehittämishankkeita. Määrärahan saaminen edellyttää, että hankkeet tukevat valtakunnallisten terveyden edistämiseen liittyvien ohjelmien toimeenpanoa. Vuonna 2022 yhtenä teemapainopisteenä oli luontolähtöisten menetelmien käyttöönotto osana kuntien hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen toimintaa [12]. Myös Metsähallitus on mukana vuoteen 2025 ulottuvassa terveyden edistämisen ohjelmassa ”Hyvinvoiva luonto, hyvinvoiva ihminen” [13].

Perheiden arkeen kuuluvat kiinteästi päivittäiset toimintaympäristöt, kuten koulut ja päiväkodit. Niillä on merkittävä osuus lasten hyvinvoinnin vahvistumisessa. Tutkimuksesta saadun tiedon perusteella päiväkotien pihoihin olisi hyvä tuoda luonnon elementtejä. [14]

Kaupunkien ja kuntien ympäristösuunnittelulla on keskeinen rooli siinä, miten luonto on perheiden saavutettavissa ja saatavissa. Lapsiperheitä ja lapsia kuuntelemalla ja osallistamalla varmistetaan, että perheillä on lapsilähtöiset mahdollisuudet vapaa-ajanviettoon luonnossa sosioekonomisesta statuksesta huolimatta ja että elinympäristön infrastruktuuri tukee erilaisten luontokohteiden saavutettavuutta. Palveluissa luontolähtöisiä ratkaisuja ja menetelmiä on otettava käyttöön laajasti huomioiden myös oikeudenmukaisuutta tukevat virtuaaliset ratkaisut. [10]

Tytti Pasanen on tutkimuksensa perusteella todennut, että luontoon pääsyn tulisi olla helppoa ja taattua myös rakennetuissa asuinympäristöissä. Vuorovaikutus ympäristön kanssa edellyttää kuitenkin huomion kohdistamista luontoon ja motivaatiota viettää siellä aikaa. [15]

# Lasten ja perheiden vahvistuva luontosuhde lisää hyvinvointia

Suomalaisilla perheillä on monia erilaisia tapoja olla yhteydessä luontoon. Se voi olla patikointia metsässä, luontokuvia somessa, tietokirjojen lukemista, marjastusta, henkisiä arvoja, metsästystä tai kalastusta. Luontoa kuvaillaan kauniina, virkistävänä, kunnioitettavana ja rauhallisena. Siitä saadaan mielenrauhaa, virkistymistä, energiaa, henkistä hyvinvointia, palautumista, rentoutumista, luonnon antimia sekä terveyttä ja hyvinvointia. [16]



Luonto tarjoaa ainutlaatuisen ympäristön tutkia maailmaa, oppia uutta sekä kehittää luontotuntemusta ja vastuullista suhtautumista ympäristöön (kuva: Joona Kotilainen/kuviasuomesta.fi).

Luonto- ja viheralueilla oleskelu ja liikkuminen sekä eläinten kanssa toimiminen ylläpitävät luontosuhdetta. Tällaisia mahdollisuuksia on merkityksellistä tukea lasten ja lapsiperheiden arjessa. Usein lapsiperheiden arki on valitettavan kiireistä ja stressaavaa. Perheillä on tarve käyttää luonnon tarjoama mahdollisuus virittäytyä myönteisempään tunnetilaan. Rauhoittumisen kautta luonnossa oleskelu tuo mahdollisuuksia itsetutkiskelulle ja

itseymmärryksen lisääntymiselle. Luonnossa oleillessa voidaan myös havainnoida yhteyttä toisiin ihmisiin ja ympäristöön. Näistä havainnoista saadaan arvokasta tietoa hyödynnettäväksi henkilökohtaisen tai lasten ja perheen kasvun tukemiseksi. [17]

Lapsilla on tarve myös suojella luontoa, ja he kokevat olevansa osa sitä. [18] [19] [20] [21] Luonnon tilan heikkeneminen, kuten esimerkiksi ilmastomuutos ja ympäristökriisit, huolestuttavat ja saattavat vaikuttaa negatiivisesti lasten henkiseen hyvinvointiin. [22] Erityisesti lapset nauttivat välittömän luontoyhteyden palauttavista ja rauhoittavista vaikutuksista [18] [19] [20] [21] [23] [24] [25] [26] [27]. Luonto parantaa heidän mielialaansa ja lisää hyvinvointia [23] [28].

Lapset kuvailevat luontoa eri luonnonelementtien kautta, ja muun muassa puiden merkitys luonnossa on merkityksellistä [20]. Luontoa kuvaillaan myös lintujen, auringonpaisteen, vuorien ja aktiivisen toiminnan kautta, esimerkiksi hiekkalinnojen rakentamisena tai kalojen pyydystämisenä. [29] Lapset yhdistävät edellä olevat asiat luontoon eri aistien, kuten kosketuksen, näön, kuulon, hajun ja maun kautta, mikä osoittaa sen, että lapsille luonto ei ole abstrakti käsite. Luonto symboloi heille elettyjä kokemuksia. [18] [19] [21] [23] [24] [26] [27]

Lapset ovat aktiivisia ja kykeneviä luomaan luontoyhteyksiä sekä etsimään luonnosta heille koituvia hyötyjä, mikä tulisi mahdollistaa heille. Lapset osaavat myös hyödyntää tätä tietoa lisätäkseen omaa onnellisuuttaan ja hyvinvointiaan. [25] Lasten on mahdollista oppia erämaaleireillä luontotaitojen lisäksi johtajuuteen liittyviä taitoja [30]. Lasten mielipaikkoja luonnossa ovat myös vierailut puistoissa [31] ja luonnonsuojelualueella [32].

Luontoyhteys vähentää lasten psykosomaattisia oireita [33], lisää itsetyytyväisyyttä, prososiaalista käyttäytymistä [34] ja positiivista mielialaa [35]. Luontoympäristöllä on merkitystä nuorten tyttöjen hyvinvoinnin kokemuksen muodostumiseen [21]. Esimerkiksi vuodenaikojen vaihtelut tai erilaiset sääolosuhteet vaikuttavat hyvinvoinnin kokemukseen. Niillä on merkitystä koulussa jaksamiseen ja sosiaalisuuteen. Kirsi Salonen tuo esille tärkeän näkökulman ohjauksen mahdollisuudesta vaikuttaa vähintäänkin siihen, että luontoon mennään vuodenajasta riippumatta. Tällöin myös ristiriitaisia tuntemuksia luonnossa kokevat lapset ja perheet saavat mahdollisuuden luonnon hyvinvointivaikutuksiin. [17] On tärkeä myös tunnistaa, mitkä asiat motivoivat lapsia liikkumaan ja oleskelemaan luonnossa. Wiens ym. löysivät tutkimuksessaan keskeiseksi motivaatioksi tarpeen kokea positiivisia tuntemuksia. [21]

Luonnon hyvinvointivaikutuksiin voidaan liittää myös paikallinen historia ja kulttuuri. Helena Ristaniemen tutkimuksessa saamelaisalueen tyttöjen elämästä piirsi esille luonnon monipuolisen merkityksellisyyden. Siihen liittyi tulevaisuuden huolet, kuten ilmastonmuutos ja maankäyttösuunnitelmat, mutta huolenaiheissa näkyi myös pelko ylisukupolvisuuden ja kulttuurisen jatkumon katkeamisesta. [36]

Luonnossa koetaan erilaisia tuntemuksia. Tätä monipuolista ilmiötä kuvaamaan Salonen on kehittänyt määritelmän kokonaisvaltaisesta luontokokemuksesta. Siihen sisältyy myönteisiä puolia, kuten kokemus luontoyhteydestä, hyväksyvistä läsnäolosta ja tilantunnusta. Näitä myönteisiä kokemuksia saattavat kuitenkin vähentää muun muassa kielteiset kokemukset, kuten kiireen tuntu. Henkilöt, jotka kokevat myönteisiä puolia, kuten vahvaa luontoyhteyttä, kokevat luonnossa myös tervehtymistä. [17]

## Hyvinvoinnin kasvun potentiaalin herättäminen vaatii yhteistyötä

Yhteyden tunne voi lisätä yhdenvertaisuuden ja osallisuuden kokemuksia, mikä näkyy parhaimmillaan eri väestöryhmien lisääntyneenä vuorovaikutuksena ja haluna parantaa yhteisen elinympäristön laatua. [10]. Kuten aikaisemmista tutkimuksista esiin nousseet teemat osoittavat, lasten ja perheiden hyvinvointia ei voida edistää vain palveluita kehittämällä.

Katriina Anttila ja Leena Repokari toteavat, että painopistettä hyvinvoinnin ja mielenterveyden tukemisessa tulisi siirtää lasten tavanomaiseen arkiympäristöön [37]. Kuten kasvin siemenet, myös lapset kehittyvät ja kasvavat olosuhteista riippuen. Tarvitaan tarpeisiin vastaavia ja oikeaan aikaan otollisia olosuhteita varmistamaan kasvun ihme. Lasten ja lapsiperheiden luontoyhteyttä vahvistamalla ja vaalimalla mahdollistetaan lasten ja nuorten hyvinvoinnille otolliset olosuhteet.

### **Minna Manninen**

lehtori

Oulun ammattikorkeakoulu, Sosiaali- ja terveystieteiden yksikkö

## **Saija Huhtala**

tuntiopettaja

Kajaanin ammattikorkeakoulu, Master School, Sosiaali- ja terveysala

## **Varpu Wiens**

tutkija ja kehittämisspäälikkö

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Sokra-hanke

## **Tarja Pölkki**

hoitotieteen professori

Oulun yliopisto, Lääketieteen tekniikan ja terveystieteiden tutkimusyksikkö

Kirjoittajat kuuluvat IndFamilyNurs-tutkimusryhmään (Oulun yliopisto, Lääketieteen tekniikan ja terveystieteiden tutkimusyksikkö ja MRC Oulu, Oulun yliopistollinen sairaala, Oulun yliopisto).

Artikkelisarjan ensimmäisessä osassa kuvaamme luonnon ja luontoyhteyden merkitystä lapsille ja lapsiperheille. Alati läsnä oleva luonto ja siinä tapahtuvat muutokset vaikuttavat myös meihin ihmisiin ja luovat kehystä hyvinvoinnille. Yhteisen, kestävän kasvun kautta pääsemme hyödyntämään sitä potentiaalia, joka meissä kaikissa on. Näiden teemojen kautta pääsemme konkreettisesti tarkastelemaan lasten ja perheiden luontosuhteen syntymiseen, ylläpitämiseen ja hyödyntämiseen liittyviä näkökulmia tutkimustulosten siivittämänä. Seuraavassa osassa tarkastelemme, miten voimme vastata siihen, että luontoon perustuvien ennaltaehkäisevien terveydenhuolto- ja hoitoratkaisujen kysyntä kasvaa tulevaisuudessa. Olisivatko virtuaaliset luontoympäristöt yksi mahdollinen ratkaisu? Ja jos ovat, niin millaiset sovellukset tai tavat olisivat vaikuttavia ja millaista näyttöä niiden käytöstä on tähän mennessä saatu.

## **Lähteet**

[1] Hartig, T., Mitchell, R., de Vries, S. & Frumkin, H. 2014. Nature and Health. Annual Review of Public Health 35, 207–228. Hakupäivä 10.3.2023.

<https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-032013-182443>

[2] Staats, H., Kieviet, A. & Hartig, T. 2003. Where to recover from attentional fatigue: an expectancy-value analysis of environmental preference. Journal of Environmental



Psychology 23 (2), 147–157. Hakupäivä 10.3.2023. [https://doi.org/10.1016/S0272-4944\(02\)00112-3](https://doi.org/10.1016/S0272-4944(02)00112-3)

[3] Simkin, J., Ojala, A. & Tyrväinen, L. 2021. The Perceived Restorativeness of Differently Managed Forests and Its Association with Forest Qualities and Individual Variables: A Field Experiment. International Journal of Environmental Research and Public Health 18 (2), 422. Hakupäivä 10.3.2023. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020422>

[4] Nukarinen, T., Rantala, J., Korpela, K., Browning, M. H., Istance, H. O., Surakka, V. & Raisamo, R. 2022. Measures and modalities in restorative virtual natural environments: An integrative narrative review. Computers in Human Behavior 126, 107008. Hakupäivä 10.3.2023. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.107008>

[5] Kaplan, S. 1995. The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. Journal of Environmental Psychology 15 (3), 169–182. Hakupäivä 10.3.2023. [https://doi.org/10.1016/0272-4944\(95\)90001-2](https://doi.org/10.1016/0272-4944(95)90001-2)

[6] Ulrich, R. S., Simons, R. F., Losito, B. D., Fiorito, E., Miles, M. A. & Zelson, M. 1991. Stress recovery during exposure to natural and urban environments. Journal of Environmental Psychology 11 (3), 201–230. Hakupäivä 10.3.2023. [https://doi.org/10.1016/S0272-4944\(05\)80184-7](https://doi.org/10.1016/S0272-4944(05)80184-7)

[7] Kellert, S. R. & Wilson, E. O. 1993. The biophilia hypothesis. Island Press.

[8] Hartig, T. & Staats, H. 2003. Guest's editors' introduction: Restorative environments. Journal of Environmental Psychology 23 (2), 103–107. Hakupäivä 10.3.2023. [https://doi.org/10.1016/S0272-4944\(02\)00108-1](https://doi.org/10.1016/S0272-4944(02)00108-1)

[9] Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2022. Lapset ja perheet. Hakupäivä 10.3.2023. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elamankulku/lapset-ja-perheet>

[10] Wiens, V. & Kukkonen, M. 2023. Luonto ja osallisuus. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Hakupäivä 10.3.2023. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit/uudista-asiakastyota-luovasti-ja-leikkisasti/luonto-ja-osallisuus>

[11] Virtanen, P. & Kouvonen, P. 2022. Lapsille pitää turvata mahdollisuudet vahvistaa luontosuhdettaan. Luontosuhteella on huomattava vaikutus lasten hyvinvointiin. Itlan politiikkasuositukset 2022:1, TIENVIITTA. Hakupäivä 10.3.2023.

<https://itla.fi/download/politiikkasuositus-lapsille-pitaa-turvata-mahdollisuudet-vahvistaa-luontosuhdettaan/?tmstv=1678445308>

[12] Sosiaali- ja terveysministeriö. 2023. Terveysten edistämisen määräraha. Hakupäivä 10.3.2023. <https://stm.fi/rahoitus-ja-avustukset/terveyden-edistamisen-maararahat>

[13] Metsähallitus Luontopalvelut ja Eräpalvelut. 2017. Hyvinvoiva luonto, hyvinvoiva ihminen – Terveys ja hyvinvointi 2025 -ohjelma. Metsähallitus, Vantaa. Hakupäivä 10.3.2023. <https://julkaisut.metsa.fi/fi/julkaisut/show/2111>

[14] Roslund, M., Puhakka, R., Grönroos, M., Nurminen, N., Oikarinen, S., Gazali, A. M., Cinek, O., Kramná, L., Siter, N., Vari, H. J., Soininen, L., Parajuli, A., Rajaniemi, J., Kinnunen, T., Laitinen, O. H., Hyöty, H. & Sinkkonen, A. 2020. Biodiversity intervention enhances immune regulation and health-associated commensal microbiota among daycare children. Science Advances 6 (42): eaba2578. Hakupäivä 10.3.2023. <https://doi.org/10.1126/sciadv.aba2578>

[15] Pasanen, T. 2020. Everyday physical activity in natural settings and subjective well-being. Direct connections and psychological mediators. Väitöskirja. Tampereen yliopisto. Hakupäivä 10.3.2023. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-1378-4>

[16] Sitra & Kantar TNS. 2021. Suomalaisten luontosuhteet -kysely. Hakupäivä 10.3.2023. <https://www.sitra.fi/julkaisut/suomalaisten-luontosuhteet-kysely/>

[17] Salonen, K. 2020. Kokonaisvaltainen luontokokemus hyvinvoinnin tukena. Väitöskirja. Tampereen yliopisto. Hakupäivä 10.3.2023. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-1563-4>

[18] Hatala, A. R., Morton, D., Njeze, C., Bird-Naytowhow, K., & Pearl, T. 2019. Re-imagining miyo-wicehtowin: Human-nature relations, land-making, and wellness among Indigenous youth in a Canadian urban context. Social Science & Medicine 230, 122–130. Hakupäivä 10.3.2023. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2019.04.012>

[19] Hatala, A. R., Njeze, C., Morton, D., Pearl, T. & Bird-Naytowhow, K. 2020. Land and nature as sources of health and resilience among indigenous youth in an urban Canadian

context: A photovoice exploration. BMC Public Health 20 (1), 14. Hakupäivä 10.3.2023.

<https://doi.org/10.1186/s12889-020-08647-z>

[20] Moula, Z., Walshe, N. & Lee, E. 2021. Making nature explicit in children's drawings of wellbeing and happy spaces. Child Indicators Research 14 (4), 1653–1675. Hakupäivä 10.3.2023. <https://doi.org/10.1007/s12187-021-09811-6>

[21] Wiens, V., Kyngäs, H. & Pölkki, T. 2019. Insight from focus group interviews: Adolescent girls' well-being in relation to experiences of winter, nature and seasonal changes in northern Finland. Scandinavian Journal of Caring Sciences 33 (4), 969–977. Hakupäivä 10.3.2023. <https://doi.org/10.1111/scs.12695>

[22] Marks, E., Hickman, C., Pihkala, P., Clayton, S., Lewandowski, E. R., Mayall, E. E., Wray, B., Mellor, C. & van Susteren, L. 2021. Young people's voices on climate anxiety, government betrayal and moral injury: A global phenomenon. Hakupäivä 10.3.2023. <https://doi.org/10.2139/ssrn.3918955>

[23] Collado, S., Iniguez-Rueda, L. & Corraliza, J. A. 2016. Experiencing nature and children's conceptualizations of the natural world. Children's Geographies 14 (6), 716–730. Hakupäivä 10.3.2023. <https://doi.org/10.1080/14733285.2016.1190812>

[24] Milligan, C. & Bingley, A. 2007. Restorative places or scary spaces? The impact of woodland on the mental well-being of young adults. Health & Place 13 (4), 799–811. Hakupäivä 10.3.2023. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2007.01.005>

[25] Tillmann, S., Button, B., Coen, S. E. & Gilliland, J. A. 2019. 'Nature makes people happy, that's what it sort of means:' children's definitions and perceptions of nature in rural Northwestern Ontario. Children's Geographies 17 (6), 705–718. Hakupäivä 10.3.2023. <https://doi.org/10.1080/14733285.2018.1550572>

[26] Wiens, V., Kyngäs, H. & Pölkki, T. 2016. The meaning of seasonal changes, nature and animals for adolescent girls' wellbeing in northern Finland: A qualitative descriptive study. International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being 11 (1), Article 30160. Hakupäivä 10.3.2023. <https://doi.org/10.3402/qhw.v11.30160>

[27] Zamora, A. N., Waselewski, M. E., Frank, A. J., Nawrocki, J. R., Hanson, A. R. & Chang, T. 2021. Exploring the beliefs and perceptions of spending time in nature among

US youth. BMC Public Health 21 (1), 8. Hakupäivä 10.3.2023.

<https://doi.org/10.1186/s12889-021-11622-x>

[28] Acton, J. & Carter, B. 2016. The impact of immersive outdoor activities in local woodlands on young carers emotional literacy and well-being. Comprehensive Child and Adolescent Nursing-Building Evidence for Practice 39 (2), 94–106. Hakupäivä 10.3.2023.

<https://doi.org/10.3109/01460862.2015.1115156>

[29] Barfield, P. A. & Driessnack, M. 2018. Children with ADHD draw-and-tell about what makes their life really good. Journal for Specialists in Pediatric Nursing 23 (2), 7.

Hakupäivä 10.3.2023. <https://doi.org/10.1111/jspn.12210>

[30] Barton, J., Bragg, R., Pretty, J., Roberts, J. & Wood, C. 2016. The wilderness expedition: An effective life course intervention to improve young people's well-being and connectedness to nature. Journal of Experiential Education 39 (1), 59–72. Hakupäivä 10.3.2023.

<https://doi.org/10.1177/1053825915626933>

[31] Sobko, T., Liang, S., Cheng, W. H. G. & Tun, H. M. 2020. Impact of outdoor nature-related activities on gut microbiota, fecal serotonin, and perceived stress in preschool children: The Play&Grow randomized controlled trial. Scientific Reports 10, 21993 (2020).

Hakupäivä 10.3.2023. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-78642-2>

[32] Pirchio, S., Passiatore, Y., Panno, A., Cipparone, M. & Carrus, G. 2021. The effects of contact with nature during outdoor environmental education on students' wellbeing, connectedness to nature and pro-sociality. Frontiers in Psychology 12, 9. Hakupäivä 10.3.2023.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.648458>

[33] Piccininni, C., Michaelson, V., Janssen, I. & Pickett, W. 2018. Outdoor play and nature connectedness as potential correlates of internalized mental health symptoms among Canadian adolescents. Preventive Medicine 112, 168–175. Hakupäivä 10.3.2023.

<https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2018.04.020>

[34] Whitten, T., Stevens, R., Ructtinger, L., Tzoumakis, S., Green, M. J., Laurens, K. R., Holbrook, A. & Carr, V. J. 2018. Connection to the natural environment and well-being in middle childhood. Ecopsychology 10 (4), 270–279. Hakupäivä 10.3.2023.

<https://doi.org/10.1089/eco.2018.0010>

[35] Harvey, D. J., Montgomery, L. N., Harvey, H., Hall, F., Gange, A. C. & Watling, D. 2020. Psychological benefits of a biodiversity-focussed outdoor learning program for primary school children. Journal of Environmental Psychology 67, 8. Hakupäivä 10.3.2023. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2019.101381>

[36] Ristaniemi, H. 2023. "Täällä on merkitystä mihin sukuun synnyt, se vaikuttaa kaikkeen." Historiatietoisuuden muotoutuminen ja merkitykset Suomen saamelaisalueen tyttöjen elämässä. Väitöskirja. Oulun yliopisto. Hakupäivä 10.3.2023. <http://urn.fi/urn:isbn:9789526235370>

[37] Anttila, K. & Repokari, L. 2022. Lasten hyvinvointia ei edistetä vain palveluita kehittämällä. Helsingin Sanomat, MieliPide, Vieraskynä 21.1. Hakupäivä 10.3.2023. <https://www.hs.fi/mielipide/art-2000009302845.html>

## METATIEDOT

**Tyyppi:** Artikkel

**Julkaisija:** Oulun ammattikorkeakoulu

**Julkaisunumero:** 56/2023

**Julkaisuvuosi:** 2023

**Tekijätiedot:** Manninen Minna, Huhtala Saija, Wiens Varpu, Pölkki Tarja

**Oikeudet:** [CC BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

**Kieli:** suomi

**Pysyvä osoite:** <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe2023041837241>

**Tiivistelmä:** Luonnon hyvinvointivaikutukset ovat moninaiset ja tärkeitä kaikenikäisille, erityisesti lapsille ja perheille. Luonnossa oleskelun on osoitettu vähentävän stressiä ja ahdistusta sekä parantavan mielialaa ja keskittymiskykyä. Lisäksi tiedetään, että luonto vaikuttaa verenpainetta ja syketasoa laskevasti ja voi auttaa vahvistamaan immuunijärjestelmää. Luonnon merkitystä lapsille ja perheille ei voi aliarvioida. Luonto tarjoaa mahdollisuuden rentoutua, oppia ja kehittää erilaisia taitoja, vahvistaa sosiaalisia suhteita ja ylläpitää hyvinvointia. Luonto tarjoaa myös ainutlaatuisen ympäristön lapsiperheille tutkia maailmaa, oppia uutta sekä kehittää luontotuntemusta, uteliaisuutta ja vastuullista suhtautumista ympäristöön. Luonnossa liikkuminen voi myös kannustaa liikunnalliseen elämäntapaan ja siten parantaa fyysistä kuntoa.