



 folkhälsan

Lekar som stöder motorisk  
och språklig utveckling

UT MED SPRÅKET

*”Barn som får springa, krypa,  
hoppa och balansera, växer och  
blir starka och kloka.”*

*”Mycket spring i benen är en  
förutsättning för barns inläring.”*

*Rörelse är bästa hjärngympan för barnen!*

**UT MED**

*”Med spring, häng och gung bearbetar och organiserar barnen alla nya intryck och kunskaper som ögon, öron och andra sinnen tar in.”*

*”Barn som är ute i naturlig miljö och har tillgång till natur på gården förefaller också vara friskare än barn som i huvudsak vistas inne.”*

# SPRÅKET

# UT MED SPRÅKET

I dagens samhälle sitter barn mycket stilla. Barnens fria tid och fria rörlighet är mindre i dag än för några decennier sedan. Dessutom leker barn mer inomhus än de gjorde förr. Det är därför viktigt att vuxna stöder barn så att de får en tidig relation till naturen och möjlighet att röra på sig tillräckligt.

Barn som får möjlighet till rörelse i samband med inlärnin g kan lättare ta in och tolka sinnesintryck. Daglig fysisk aktivitet påverkar koncentrationsförmågan och därmed också inlärningsförmågan. Kreativitet och intelligens är processer som inte bara försiggår i hjärnan utan i hela kroppen. Genom att låta barnen röra på sig mera kan vi påverka deras motorik, koncentration och skolprestationer.

Motorisk och språklig kompetens är viktigt också för självkänslan, relationen till andra barn och för att klara praktiska uppgifter i vardagen. Positiva upplevelser och erfarenheter av lek och rörelse stärker självkänslan vilket är en grund för lärandet och välbefinnandet. Det i sin tur kan minska stress. Barn som har förmågan att hantera stress är ofta barn som accepterar sig själva som de är och som har en positiv självbild. Fysisk aktivitet och goda språkkunskaper skapar möjligheter till glädje, socialt samspel och samarbete.

Barn behöver en positiv relation till rörelse och då kan naturen vara till hjälp. Forskning visar att barn är mer aktiva utomhus. Aktiviteten ökar dessutom om marken är kuperad och oregelbunden och har naturliga inslag såsom träd, buskar och stenar. Naturen har också psykiska och fysiska hälsoeffekter såsom förbättrat humör och välbefinnande, minskad stress och stärkt immunförsvar.

Med häftet Ut med språket vill vi inspirera till lekar som stöder fysisk aktivitet, motorisk utveckling, språkinläring och utvistelse. Några lekar är tänkta att lekas parvis. Det finns många olika sätt att dela in barnen i par och det går också bra att vara tre. Ingen ska känna sig utanför.

Låt regelbunden fysisk aktivitet bli en del av eftisvardagen!

*Rekommendation för skolbarns fysiska aktivitet:  
Alla 7–18 åringar borde röra på sig mångsidigt och på ett åldersanpassat sätt minst 1–2 timmar dagligen. De borde undvika att sitta över två timmar i sträck. Tiden framför en skärm borde begränsas till högst 2 timmar per dag.*

## 1. Plåsterkull

En utses till jägare och försöker kulla de andra. När jägaren kullat en deltagare på t.ex. högra knäet måste deltagaren sätta "plåster" på "såret" genom att lägga ena handen på knäet och dessutom ropa högt namnet på kroppsdelen: Höger knä! Efter den andra kullningen gör man likadant med den andra handen och ropar igen var man lägger handen. Den som blir kullad en tredje gång blir själv jägaren.

*"Regelbunden fysisk aktivitet kopplas samman med lägre stressnivåer, positiva känslor, gott humör och känsla av tillfredsställelse hos barn och unga."*

## 2. Det flyger, simmar, går

Barnen står i ring. Ledaren säger t.ex. "det flyger, det flyger". Alla barn viftar med armarna och springer runt tills någon säger namnet på en fågel. Då stannar de andra barnen och ledaren säger t.ex. "det går, det går". Då går barnen runt i ring (ev. på alla fyra) tills någon säger namnet på ett djur som går på fyra ben. När man säger "simma" gör barnen simrörelser med armarna o.s.v. Använd också andra verb, såsom åla, lufsa och springa.

*"Tillräcklig fysisk aktivitet i ungdomsåren har konstaterats ha ett samband med psykiskt välbefinnande i vuxen ålder."*



### 3. Familjen Johansson

Personer: Herr Johansson (x-hopp), fru Johansson (gå upp och ner i huk), lillebror Pelle (spring på stället), storasyster Lisa (boxa), hunden Max (gå på alla fyra). Välj personer till sagan bland deltagarna. Läs nedanstående berättelse så att deltagarna gör sin rörelse varje gång de nämns i sagan.

*Det var söndagsmorgon. Vädret såg ut att bli bra och matsäckskorgen var redan packad. Familjen Johansson skulle på utflykt. Fru Johansson satt redan i bilen och väntade otåligt. Hon hade varit klar länge. Herr Johansson kollade en sista gång att inget fattades. Han ropade på Pelle och Lisa och hunden Max och gick ut till bilen, där en något irriterad fru Johansson satt och tutade. Att det skulle behöva ta så lång tid, muttrade hon. Äntligen var hela familjen Johansson på väg. Målet var en liten skogssjö och de var snart framme. Max var först ute ur bilen, sen kom Pelle. "Siste man i vattnet är en kruka", ropade han och Lisa fick en väldig fart. Medan barnen badade packade herr Johansson upp matsäcken. Fru Johansson, som nu hade lugnat ner sig, låg utsträckt på filten och njöt av lugnet då Max kom upprusande från sjön och skakade ur pälsen så att vattnet yrde. Fru Johansson for upp som en raket. Herr Johansson försökte lugna ner henne och Max, som trodde att husse ville leka. Vi är hungriga, ropade Pelle och Lisa, som nu hade badat färdigt. "Då äter vi nu", sa fru Johansson. Alla åt med god aptit och Max fick också smaka. Dagen gick fort och snart var det dags för hemfärd. Pelle och Lisa ville bada en sista gång. Sedan packade alla in sig i bilen och åkte hem. Det hade varit en fin dag tyckte hela familjen Johansson. Det tyckte Max också.*



- Ni kan välja att röra på er bara då namnen nämns eller också då texten syftar på personerna i berättelsen. När ni väljer det senare gäller det att vara extra uppmärksamma! Hitta också på nya berättelser om familjen Johansson.
- Ni kan också göra så att alla ska röra sig då något av namnen nämns, men då gäller det att minnas vad varje namn har för rörelse.
- Ett tips är att ledaren har en liten paus efter varje namn så att alla hinner med och att den fysiska aktiviteten ökar och deltagarna blir varma i kroppen.

*”Att idrotta 1–2 gånger i veckan är ett utmärkt tillägg till barnets aktivitetsdos, men är ändå inte tillräckligt. Med tanke på helheten är det viktigare att fokusera på vad barnet gör mellan träningarna, hemma, i skolan, på eftis och på gården.”*

*”Gruppkänslan och gemenskapen stärks i en grupp efter rörelseaktiviteter. Båda är viktiga i en positiv lärandemiljö och arbetsmiljö.”*

# STAFETTER



*”Tillgång till fria områden ger mer fysisk aktivitet.”*

## 4. Minnesstafett

Varje lag får två lådor, en tom och en med olika saker i. Alla lådor med saker i ska vara identiska. Lådorna ställs på marken med några meters mellanrum. Lagen ställer sig på led några meter från lådorna. Lekledaren nämner ett föremål ur lådan och den första i varje lag springer och tar den aktuella saken ur lådan, flyttar den till den tomma lådan och springer tillbaka och ställer sig sist i ledet. Det lag vars deltagare först ställer sig sist i ledet får en poäng. Ledaren nämner nu en annan sak och nästa person i ledet flyttar saken. Ledaren kan under lekens gång också nämna saker som redan är flyttade. Då gäller det för deltagarna att komma ihåg i vilken låda saken ligger. Så småningom är alla saker flyttade till den ursprungligen tomma lådan. Då ni räknar poängen vinner det lag som fått högst poängantal. Man kan också välja att leka en viss tid eller leka tills ett av lagen fått t.ex. 20 poäng.

- För att utöka ordförrådet kan ni gärna använda också lite ovanligare saker som kanske alla barn ännu inte känner till.
- För att variera och öka rörelsemomentet kan ledaren, förutom att nämna en sak, också säga hur deltagarna ska röra sig mellan lådorna, t.ex. hoppa eller krypa.

*”Den fysiska aktiviteten ska ge positiva upplevelser och möjlighet att uttrycka känslor samt lära sig sociala färdigheter. Det kan stöda utvecklingen av barnets personlighet och stöda en sund självkänsla.”*

## 5. Poesistafett

Dela upp er i två eller flera lag, beroende på deltagarantalet. Välj en dikt och kopiera den i så många exemplar som det finns lag med i leken. Dikterna placeras på lämpligt avstånd från lagen. Nu gäller det för lagmedlemmarna att i tur och ordning springa och läsa en bit av dikten och komma ihåg så mycket som möjligt utantill, för att kunna återvända till laget och skriva ner vad de minns. Det lag som först har lyckats skriva ner dikten rätt vinner.

- För att variera rörelsemomentet kan ni komma överens om hur deltagarna ska röra sig på väg till och från pappret med dikten eller så kan ni bygga en bana som deltagarna ska gå längs på väg till och/eller tillbaka från dikten.

*”Naturvistelse har mätbara positiva effekter på människans välbefinnande.”*

*”Barn är mer aktiva om gårdens mark är kuperad och oregelbunden och utrustad med naturliga inslag såsom träd buskar och stenar.”*

## 6. Bokstavsstafett

Innan ni börjar leka tillverkar du eller ni två uppsättningar kort med alfabetets alla bokstäver, en bokstav per kort. Dela sedan upp er i två lag, som ställer sig bakom en startlinje. Bokstavs-korten lägger ni i två lådor eller skålar på lämpligt avstånd från startlinjen. Lekledaren startar stafetten genom att ropa ett ord till lagen. (Ordet får inte innehålla två likadana bokstäver!) Den första från vardera laget springer fram till bokstäverna, söker upp ordets första bokstav, för den till sitt lag och skickar iväg nästa person för att hämta den andra bokstaven o.s.v. Det lag som först lagt ordet färdigt och stavat rätt vinner.

- För att öka rörelsemomentet kan ledaren förutom att nämna en sak också säga hur deltagarna ska ta sig till skålen med bokstäverna och tillbaka, t.ex. hoppa på ett ben, gå baklänges eller ta långa kliv. Om ni leker i skogen kan ni ställa skålen ganska långt borta och komma överens om att deltagarna på vägen ska runda en viss sten, klättra upp i ett träd eller över en omkullfallen stam eller liknande på vägen till och från skålen.

*”Barn och ungdomar med god motorik uppvisar ofta ett större självförtroende och tillit till den egna kroppens rörelseförmåga, något som har betydelse för den sociala statusen i umgänget med kamrater. Den egna upplevelsen av kroppen har stor betydelse för självkänslan.”*

## 7. Hämta lösen

Lagen får i uppgift att "hämta lösen" för ett bestämt ord, t.ex. skola. De ska då samla naturföremål med samma begynnelsebokstav som bokstäverna i ordet "skola", t.ex. smörblomma, kotte, ormbunke, löv, aspblad. Det lag som först samlat ihop alla naturmaterial och kan motivera vad de samlat vinner. Ni kan också leka utan att tävla och i stället när alla är färdiga titta igenom och jämföra det som ni har samlat.

*"Ledarens motivation och attityd är av avgörande betydelse för vad barnen får göra för aktiviteter under dagen."*





Ett björkpinne  
Ett tallbarr  
En gränkotte  
En rund sten  
En tjock pinne  
Ett granbarr  
En platt sten  
Ett löv  
Ett grässtrå  
En blomma

## 8. Sakletare med listor

Skriv på förhand listor med ett lämpligt antal naturmaterial, t.ex. en grankotte, en grå sten, en tjock pinne, ett lönnlöv. Använd både artnamn, färger och andra egenskaper (tjock, tunn, liten, platt, krokig, vass, rund) när du skriver materialet på listorna. Listorna kan alla vara olika sinsemellan. Dela ut en lista åt varje deltagare eller dela in er parvis eller i små grupper och lek sedan sakletare i skogen. När alla är färdiga går ni igenom materialet. Diskutera egenskaper och arter. Ni kan till slut slå ihop allas material och tillsammans sortera det enligt olika egenskaper (färg, form, storlek, vikt och liknande), leka Kims lek eller göra en naturtavla av föremålen.

- Kims lek går ut på att du lägger ut några föremål på marken och låter barnen titta på dem en stund. Benämning dem också tillsammans. Täck sedan över föremålen med en duk och plocka bort ett av dem. Ta bort duken och låt ett av barnen gissa vilket föremål som saknas. Variera lekens svårighetsgrad enligt barnens förmåga genom att öka och minska på antalet föremål.

*”Rörelsefrihet är viktigt för att främja fysisk aktivitet hos barn. Föräldrars och ledares oro över säkerhet och trygghet motverkar barns användande av lekplatser och minskar barnens fysiska aktivitet.”*



## 9. Rebusleken

Deltagarna får i uppgift att söka tre föremål var: ett som är hårt, ett som är mjukt och ett som de tycker att är vackert. Var och en får sedan berätta vad den hittat. Ni kan också leka lagvis, så att lag om tre deltagare söker tre föremål tillsammans. Sedan berättar deltagarna om ett föremål var.

- Prata om färger och former. Hur känns föremålet? Luktas det något? Hur smakar det? Man kan också variera leken genom att barnen får hämta föremål vars begynnelsebokstäver bildar ett angivet ord, t.ex. barnets namn.

*”Eftersom största delen av vår kommunikation är icke-verbal är det viktigt att barnen får uppleva andra lärmiljöer än endast klassrummet.”*

## 10. Flaggkrig med bokstäver

Gruppen delas in i två lag. Varje lag märker ut ett avgränsat område som är det egna landet. Lagen tilldelas ett antal bokstäver som deltagarna gömmer på sitt eget område. Sedan blir uppgiften att försöka hitta bokstäverna på det andra lagets område och bilda ett ord av dem. Antalet bokstäver måste grupperna veta i förväg. Blir man fasttagen i motståndarnas ”land” förs man till fängelset, som är ett litet avgränsat område på motståndarnas sida. Man kan rädda sina lagkamrater genom att röra vid den fasttagna.

## 11. Rutleken

Rita ett stort rutfält med 6 x 6 rutor på ett stort papper eller med asfaltskritor på gården. I den översta raden skriver du in fem olika egenskaper (mjuk, blank, stor o.s.v.), en i varje ruta. I raden längst till vänster skriver du in fem färger, likaså en i varje ruta. Observera att den översta rutan till vänster blir tom. Låt sedan barnen turvis kasta en ärtpåse eller liknande på rutsystemet och därefter i naturen söka ett föremål med de egenskaper som rutan där ärt-påsen landade förutsätter. Om ärtpåsen t.ex. landar i rutan som svarar mot "hård" och "svart" kan deltagaren hämta en svart sten. När du skriver in egenskaper och färger, tänk då på vad som kan finnas i miljön där ni ska leka. Innan deltagaren springer i väg för att söka ett föremål kan ni tillsammans fundera på vad det skulle kunna vara.

- För att ni ska få röra på er mera kan ni låta alla deltagare först kasta påsen turvis och sedan tillsammans springa omkring och leta. Det gäller då att minnas vilka egenskaper man själv "kastade" medan de andra kastar. När alla är färdiga samlas ni och visar vad ni hittat.
- För att variera leken kan ni bestämma ett sätt att röra sig på då föremålen ska hämtas t.ex. skuttande, krypande eller dansande.

*"Barn på dagis och skolor som är rika på natur har bättre motorik, bättre koncentrationsförmåga, har lättare att lyssna på och förstå instruktioner och är bättre på att arbeta tålmodigt med en uppgift. De visade också mindre ofta prov på impulsivitet och farligt beteende."*

	MJUK	BLANK	STOR	RUND	LITEN
RÖD					
VIT					
BLÅ					
GRÖN					
GUL					

## 12. Luft, jord, vatten

Ställ er i en ring. En startar genom att kasta en boll till någon annan och samtidigt säga luft (eller jord eller vatten). Därefter börjar den som kastade räkna till tio så fort som möjligt. Den som fångade bollen måste innan den andra kommer till tio nämna ett djur som lever i luften. Hinner hon/han får hon/han kasta bollen vidare. I annat fall är hon/han ute.



### *Naturen har lugnande, stärkande och läkande effekter på människan*

*Friluftsliv är en aktivitet som är livslång*

*Naturen är gratis*

*Blodtrycket sjunker i naturen*

*Naturen stimulerar hjärnan*

*Naturen i sig minskar stress*

*Naturen ger ökad koncentration*

*Dagsljus ute ger mer D-vitamin*

*Naturen gör att du rör dig mer*

*Naturen ger bättre återhämtning*

*Naturen ger förbättrad motorik*

*Det finns en stark koppling mellan hälsa och miljö!*

## 13. Tokig anatomi

Ställ deltagarna i en ring med en person i mitten. Personen pekar på någon i ringen och säger t.ex. "detta är mitt knä", medan hon/han avsiktligt pekar på t.ex. näsan. Den som ska svara måste då peka på sitt knä och säga "detta är min näsa". Om den som svarat gör fel får den byta plats med personen i mitten. Om den däremot lyckas, väljer personen i mitten en ny deltagare som får ett nytt påstående.

- För att leken ska bli rörligare kan den som står i mitten istället för att visa på en kroppsdel säga en rörelse, t.ex. hoppa på ett ben, stå på tå, gå upp och ner i huksittande, töj på vadmuskeln, sväng med armarna – och samtidigt göra en annan! Innan ni börjar leka kan ni gå igenom olika möjliga rörelser.

### Barn och natur

Barn som vistas i naturen rör sig mer  
Mer grönska minskar stress  
Barn blir mer avslappnade i naturliga landskap  
Mindre konflikter föds i naturen  
Natur ger mer allsidig motorisk träning  
Mer dagljus i naturen som i sin tur gynnar sömnen  
Bättre koncentrationsförmåga och inlärning hos  
barn som får vistas ute

# BLINDLEDNING



## 14. Förklaringslek

Deltagarna leker parvis eller i liten grupp. De turas om att vara "den blinda" och ledare. Den som leker blind knyter en duk för ögonen. Ledaren/ledarna håller den blinda i armen och ger muntligen så exakta instruktioner som möjligt för att den ledda inte ska falla omkull eller stöta mot något. Om ni leker i grupp, se till att alla de barn som leder den blinda får ge instruktioner. Rör er i en omväxlande terräng eller bygg en bana som den blinda ska gå längs.

## 15. Blunda och känn

Deltagarna leker parvis eller i liten grupp. En blundar eller har en bindel för ögonen. Den/de andra leder sin kompis runt i naturen och låter kompiserna så småningom känna på något naturmaterial samt beskriva hur det känns. Om ni leker i grupp, låt de barn som leder turvis välja naturmaterial. Därefter går de tillbaka till utgångspunkten. Nu ska den som blundat försöka leta reda på det ställe/det föremål den kände på.



# SKATTJAKTER





**Skattjakt går att leka på olika sätt. Leken blir ännu roligare och mer spännande om kartan hittas t.ex. i en flaska och om du hittar på en historia kring varför kartan kommit till.**

## **16. Ordkarta**

Rita en karta som föreställer det område som ni ska leka på. Rita ett kryss på kartan vid de platser där du har gömt föremål. Deltagarna ska sedan anteckna vilket föremål de hittat vid varje ställe. Första bokstaven i föremålen kan bilda ett ord, som deltagarna ska komma underfund med.

- Alternativt kan du i stället för föremål placera ut en bokstav vid varje kontroll.
- Ett annat alternativ är att lägga rader till en dikt, som deltagarna ska ta med sig, vid kontrollen. Efter att de hittat alla kontroller lägger de raderna i ordning och skapar en dikt. (Då måste det på varje kontroll finnas lika många rader som det finns deltagare eller lag.) När alla är färdiga kan deltagarna läsa upp sina dikter. Ni får säkert många olika förslag!

## **17. Ledtrådkarta**

Du kan också göra en karta där du märker ut ett ställe. På det stället finns den första ledtråden som ska förklara var nästa ställe finns o.s.v. Vid det sista stället finns sedan "den riktiga skatten" d.v.s. en belöning för alla som varit med. Lek gärna parvis eller i lag och se till att alla får läsa ledtrådarna och fundera på var nästa ställe kunde vara.

## 18. Rita egna kartor

När barnen blivit inkörda i hur man leker skattjakt kan de själva rita kartor och märka ut ställen för en "skatt". Bekanta er med karttecken eller låt barnen hitta på egna och uppmuntra dem att få med så många detaljer som möjligt. De kan sedan byta kartor sinsemellan och söka upp skatterna på den andras karta.

*"Barn som regelbundet rör sig i naturen får en relation till den redan som barn. Barns vistelse i naturen kan dessutom leda till att deras engagemang för miljöfrågor och hållbar livsstil väcks."*





**AVSPÄNNING**



## 19. Lugna ner dig-ljud

- a) Ett bra sätt att få gruppen tyst och koncentrerad är att be barnen räkna sina andetag medan du tar tid. De upptäcker ofta själva hur tyst det blev i gruppen.
- b) Låt deltagarna blunda och lyssna till olika ljud i omgivningen, t.ex.: Från vilket håll blåser vinden? Hur många olika fågelläten hör du? Lyssna på regnet som droppar.
- c) Låt barnen gå ut och sitta tysta för sig själva i tre minuter. Du kan placera dem genom att leda dem i ett led och med jämna mellanrum "droppa ner" ett barn i taget på en lämplig plats. Uppmana dem till exempel att lyssna efter ljud som hörs från människor och natur, ljud långt borta och nära. Du kan kombinera detta med att be barnen skriva en dikt om det de har sett eller hört. När alla är färdiga får de läsa sina dikter för varandra.

*"Utevistelse kan knytas till: lek och lärande med alla sinnen, utvecklande av matematiska, naturvetenskapliga och språkliga färdigheter, bättre möjligheter för barn att röra på sig och till hälsoaspekter som minskad stress och färre konflikter."*

# KÄLLOR

Dahlgren L. O. 2007. Utomhuspedagogik som kunskapskälla: Närmiljö blir lärmiljö. Lund: Studentlitteratur.

Dyment, J. E. & Bell, A. C. 2008. Grounds for movement: Green school grounds as sites for promoting physical activity. I: Michael Eriksen (red.) 2008. Health Education Research:23(6):952-62. (Vol.23 no.6 2008, Pages 952–962, Oxford Journals)

Ericsson, G. 2002. Lära ute: upplevelser och lärande i naturen. Friluftsförbundet handledning i att leda och lära barn i och om naturen genom friluftsliv och upplevelser. Hägersten: Friluftsförbundet.

Folkhälsoinstitutet. 1997. Vårt behov av rörelse – en idéskrift om fysisk aktivitet och folkhälsa. Stockholm: Förlagshuset Gothia AB.

Grahn, P. 1997. Ute på dagis: hur använder barn daghemsgården? Utformningen av daghemsgården och dess betydelse för lek, motorik och koncentrationsförmåga. Alnarp: MOVIMUM.

Hannaford, C. 1997. Lär med hela kroppen – inläring sker inte bara i huvudet. Falun: Scandbook AB.

Hjelm, L & Weimann, H. 2009. Ut och lek! – Det bästa för barns hälsa? Sahlgrenska akademien, Enheten för socialmedicin, Göteborgs Universitet.

Ljungström, V. & Hansson, C. (red.). 2006. Boken om läsning. Stockholm: Barnens Bokklubb.

Naturvårdsverket. 2006. Naturen som kraftkälla. Västra Aros: Edita.

FHI. 2009. Förskola – betydelsen av utevistelse, Statens folkhälsoinstitut, Institutionen för folkhälsovetenskap vid Karolinska institutet. Tillgänglig på: <http://www.fhi.se/Handbocker/Uppslagsverk-barn-och-unga/Forskola--betydelse-av-utevistelse/>

Utbildningsministeriet och Ung i Finland rf., Expertgruppen för fysisk aktivitet för barn och unga. 2008. Rekommendation om fysisk aktivitet för skolbarn i åldern 7–18 år. Helsingfors 2006.

Wolmesjö, S. 2006. Rörelseaktivitet – lek och lärande för utveckling av individ och grupp. SISU idrottsböcker: Stockholm.

<http://www.aktivitetsbanken.se/wiki/Minnesstafett>



# UT MED SPRÅKET

 folkhälsan

Arbetsgrupp:  
JOHANNA SALLINEN  
JENNIE STOLZMANN-FRANKENHAEUSER  
MIKAELA WIIK

Layout: ADD  
Tryckmäklare: ADD  
Foto: Hannes Victorzon

© Folkhälsan 2011  
[www.folkhalsan.fi](http://www.folkhalsan.fi)

