

KONTAKT MED NATUREN FÖRBÄTTRAR IMMUNITETEN

En undersökning på finska daghem visade att kontakten med mylla och skogsboten gjorde att dagisbarnens immunsystem började fungera mer ändamålsenligt. I undersökningen tillfördes element från naturen till daghemmens gårdsplaner.

Barnen fick delta fem gånger i veckan i aktiviteter som ökade deras kontakt med de gröna elementen. Forskarna hittade positiva förändringar som skyddar mot sjukdomar redan en månad efter att undersökningen inletts. Mikroberna i barnens hud blev mångsidigare och tarmens mikrobflora började påminna mikroberna hos barn som vistades dagligen i skogen. Förändringarna syntes också i blodvärdena.

Roslund, M. I., Puhakka, R., Grönroos, M., Nurminen, N., Oikarinen, S., Gazali, A. M., Cinek, O., Kramná, L., Siter, N., Vari, H. K., Soininen, L., Parajuli, A., Rajaniemi, J., Kinnunen, T., Laitinen, O. H., Hyöty, H., Sinkkonen, A., ADELE research group (2020). Biodiversity intervention enhances immune regulation and health-associated commensal microbiota among daycare children.



 **folkhälsan**

BARNDOMENS LEKAR I NATUREN PÅVERKAR MILJÖATTITYDEN SOM VUXEN

Man har upptäckt ett samband mellan barndomens lekar i naturen och en positiv attityd till naturen som vuxen. Naturupplevelserna och skogslekarna i barndomen och erfarenheter av trädgård och växtskötsel stärkte den positiva inställningen till naturen som vuxen.

Wells, N.M. & Lekies, K.S. (2006). Nature and the life course: Pathways from childhood nature experiences to adult environmentalism. *Children, Youth and Environments* 16:1-24.



 **folkhälsan**

MÅNGSIDIGA NATURMILJÖER FÖRBÄTTRAR MODERSMJÖLKENS KVALITET OCH BEBISENS HÄLSA

Ett grönt bostadsområde påverkar modersmjölkens kvalitet. Forskare vid Åbo universitet undersökte sambandet mellan en grön boendemiljö och den individuella oligosackaridprofilen i mammornas mjölk. Ett naturenligt bostadsområde ökar sockerföreningarnas kvalitet och mångfald i modersmjölken.

Modersmjölkens oligosackarider kan skydda bebisen från mikrober som orsakar sjukdomar och minska riskerna för att insjukna i allergier och olika sjukdomar. Oligosackariderna har ett nära samband med kroppens immunsystem och tarmmikroflora och den vägen med bebisens hälsa. Forskningsresultatet antyder att kontakten med naturen kan vara nyttig för ammande mammor och deras barn.

Lahdenperä, M., Galante, L., Gonzales-Inca, C., Vahtera, J., Pentti, J., Rautava, S., Käyhkö, N., Yonemitsu, C., Gupta, J., Bode, L. & Lagström, H. (2023). Residential green environments are associated with human milk oligosaccharide diversity and composition. <https://www.nature.com/articles/s41598-022-27317-1>



 **folkhälsan**

NATURMILJÖN EFFEKTIVERAR INLÄRNING

Vi lär oss effektivare i naturmiljö än inomhus. Ju mer natur, till exempel grön växtlighet, det finns i lärmiljön, desto bättre blir inlärningsresultaten. Förklaringen är bland annat att naturen förbättrar iakttagelseförmågan och koncentrationen och ökar delaktigheten och den fysiska aktiviteten.

Kuo, M., Barners, M., Jordan, C. (2020). Do Experiences With Nature Promote Learning? Converging Evidence of a Cause-and-Effect Relationship.



 **folkhälsan**

ALIENERING FRÅN NATUREN OCH ATOPISK ALLERGI HAR ETT SAMBAND

Kroniska inflammatoriska sjukdomar, typ 1-diabetes, autoimmuna sjukdomar och vissa cancerformer kan bli vanligare i och med urbaniseringen och den västerländska utvecklingen.

I en finsk undersökning under ledning av Ilkka Hanski hittades samband mellan en uppväxtmiljö med låg biodiversitet och atopiska unga.

Atopisk överkänslighet gör allergierna mer allmänna.

Hanski, I., von Hertzen, L., Fyhrquist, N., Koskinen, K., Torppa, K., Laatikainen, T., Karisola, P., Auvinen, P., Paulin, L., Mäkelä, M. J., Vartiainen, E., Kosunen, T. U., Alenius, H., Haahtela, T. (2012).

Environmental biodiversity, human microbiota, and allergy are interrelated.
pnas201205624 8334..8339



 **folkhälsan**

VÅRA SINNEN ÖPPNAS UPP OCH KROPPEN KOPPLAR AV I NATUREN

Naturmiljön skärper våra sinnen och ökar vår uppmärksamhet. I naturen utvecklas vårt djupseende, då blicken hela tiden styrs till olika avstånd.

Hörseln utvecklas att känna igen läten på ett bredare frekvensband i naturen än då man lyssnar på digitala ljud.

Att vistas i naturen gör dina sinnen mer alerta, men samtidigt aktiveras det parasympatiska nervsystemet som gör dig lugnare.

Konttinen, Lea (2013). Luonnon hyvinvointivaikutusten taloudellinen merkitys. Talent Vectia. Bird

W. (2007). Natural thinking: Investigations the links between the natural environment, biodiversity and mental health. Royal Society for Protection of Birds.

Wells, N. M. & Evans, G.W. (2003). Nearby Nature. A buffer of life stress among rural children. Environment and Behavior 35(3) ;



 **folkhälsan**

ATT RÖRA PÅ SIG I NATUREN GER EFFEKTIVARE INLÄRNING

Kroppskontroll och -motorik utvecklas i den mångsidiga skogsnaturen. Man har upptäckt att den också har positiva effekter på den kognitiva och socio-emotionella utvecklingen. Naturmiljön ökar den fysiska aktiviteten. Den fysiska aktiviteten främjar kognitiva funktioner, såsom minne, uppmärksamhet samt färdigheter i kunskaps-hantering och problemlösning.

Salonen, Kirsi (2010). Mielen luonto, s. 27. Green Spot.
Syväoja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakkola, T., Pyhältö, K. ja Tammelinen, T. (2012). Liikunta ja oppiminen. Utbildningsstyrelsen.



 **folkhälsan**

SKOGSLEKAR FÅR PSYKET ATT MÅ BRA

Barn under 12 år som vistas i skogsnaturen återvänder lättare till skogen som vuxna. Skogslekar kan stödja den mentala hälsan genom att ge känslor av självständighet och frihet och bygga upp resurser som kan bära upp individen i betungande livssituationer. Ju närmare barnens relation till naturen är, desto mindre symptom får de i stressande livssituationer.

Bird W. (2007). Natural thinking: Investigations the links between the natural environment, biodiversity and mental health. Royal Society for Protection of Birds.
Wells, N. M. & Evans, G.W. (2003). Nearby Nature. Abufeer of life sress among rural children.
Environment and Behavior 35(3)



 **folkhälsan**

FÅGELSÅNG ÖKAR VÄLBEFINNANDET

Det piggas upp att regelbundet lyssna på fågelsång. I en undersökning där elever lyssnat på fågelsång har visat sig vara mer uppmärksamma än jämförelsegruppen.

Eleverna blev uppigade särskilt av tysta och höga tonarter samt mjuka och klara ljud. Speciellt grönfinkens koltrastens, rödhakens och gärdsmygens läten är komplexa och melodiska och kan uppfattas som intressanta och angenäma.



 **folkhälsan**

TIDIGT SAMSPEL

Barn i spädbarnsålder har färdigheter och behov att kommunicera. Tidiga anknytningen med föräldern genom lek och immitation är viktig för den kognitiva och sociala utvecklingen.

Colwyn Trevarthen (2004) Learning about ourselves, from children:
Why a growing human brain needs interesting companions.



 **folkhälsan**