

Ta 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:	
Handledare (Arcada):	Cia Törnblom
Uppdragsgivare:	Folkhälsans förbund rf
<p>Sammandrag:</p> <p>Syftet med detta arbete är att inspirera småbarnsfamiljer att ta sig ut i naturen genom att ge idéer för fysisk aktivitet som främjar motoriska färdigheter hos barn i 3–6-års åldern. Beställaren för arbetet är Folkhälsans förbund rf och arbetet är en del av projektet naturkraft för familjer. Naturen har mångfaldiga positiva hälsoeffekter och har potential som en kostnadseffektiv och lätt tillgänglig resurs för hälsofrämjande arbete. Effekterna av naturen är bland annat sänkt blodtryck, minskad stress, förbättrad koncentrationsförmåga och ökad mängd positiva tankar. Även sammanhållningen inom familjen kan förbättras genom vistelse i naturen. Naturliga omgivningar främjar motion med sina egenskaper som bjuder på möjligheter för mångsidig fysisk aktivitet. Forskning visar att endast cirka hälften av finländska barn i tidig ålder rör på sig tillräckligt och att motorisk kompetens hos barn har försämrats under de senaste årtionden. Motorisk kompetens i tidig ålder fungerar som en indikator för en fysiskt aktiv livsstil senare i vuxenlivet. Arbetet är ett utvecklingsarbete och den använda metoden är processbeskrivning. Resultatet av utvecklingsarbetet är en uppsättning av aktivitetskort med lekar och övningar som främjar motorisk kompetens hos barn i tidig ålder.</p>	
Nyckelord:	Naturen, motorisk utveckling, fysisk aktivitet, Folkhälsans förbund rf
Sidantal:	
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Sports and health promotion
Identification number:	
Author:	Kristina Sandström & Katarina Öhberg
Title:	
Supervisor (Arcada):	Cia Törnblom
Commissioned by:	Folkhälsans förbund rf
<p>Abstract:</p> <p>Write a summary of your whole thesis work here. The text should be able to stand on its own, and should therefore be logical and well structured. Regardless of the reader's expertise, the text should provide a clear and factual account of what was done, which methods were used, and what results were obtained. Do not include in the abstract any information that is not found in the main text. Exclude any unnecessary explanation or padding. The abstract describes the subject area, the topic, the aim of the study, the research questions, the limitations, the material, the methods, the main theories and references, the main results and conclusions. The text comprises 200-300 words, often written as one paragraph. It is written in the present or past tense and forms a whole, which can stand on its own without being dependent on the main text. Below the text write some key words; 4-8 relevant words that provide a hint on what the thesis is about. If the thesis is commissioned by a company, include the company's name in the key words.</p>	
Keywords:	
Number of pages:	
Language:	Swedish
Date of acceptance:	

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Liikunnan ja terveyden edistäminen
Tunnistenumero:	
Tekijä:	Kristina Sandström & Katarina Öhberg
Työn nimi:	
Työn ohjaaja (Arcada):	Cia Törnblom
Toimeksiantaja:	Folkhälsans förbund fr
<p>Tiivistelmä:</p> <p>Lopputyön tarkoituksena on inspiroida lapsiperheitä menemään metsään, ja myös antaa ideoita fyysiseen aktiivisuuteen, jotka kehittävät 3 – 6 vuotiaiden lasten motorisia taitoja.</p> <p>Tilajana on Folkhälsanin liitto ja työ on osana luonnonvoimaa perheille projektia.</p> <p>Luonnolla on useita myönteisiä terveysvaikutuksia, ja luonnon vaikutuksella on mahdollisuus kustannustehokkaasti edistää terveyttä, luonto on myös lähellä. Luonnon vaikutuksiin kuuluvat; alennettu verenpaine, parempi stressinsietokyky, parempi keskittymiskyky ja positiivisempi mieli.</p> <p>Perheen yhteenkuuluvuutta voidaan myös parantaa viettämällä aikaa luonnossa. Luonnon ympäristö edistää terveyttä ja luonto tarjoaa mahdollisuuksia monenlaiseen erilaiseen fyysiseen aktiivisuuteen. Tutkimukset osoittavat, että vain noin puolet varhaisessa iässä olveista suomalaisista lapsista liikkuvat riittävästi ja että lasten motoriset taidot ovat heikentyneet viime vuosikymmenellä.</p> <p>Motoriset taidot, jotka ovat kehittyneet aikaisessa iässä toimivat osoittimena fyysiseen aktiivisuuteen aikuisiässä.</p> <p>Työ on kehitystyö ja käytetty menetelmä on prosessikuvaus. Kehitystyön lopputuloksena on toimintakortteja, jotka sisältävät leikkejä ja harjoituksia. Nämä edistävät lasten motorisia taitoja.</p>	
Avainsanat:	
Sivumäärä:	
Kieli:	Ruotsi
Hyväksymispäivämäärä:	

INNEHÅLL

1	INLEDNING	6
2	BAKGRUND	7
2.1	Naturens hälsoeffekter	7
2.2	Fysisk aktivitet under de tidiga åren	8
2.2.1	<i>Motoriska färdigheter och fysisk aktivitet</i>	9
2.2.2	<i>Förälderns roll i barnets fysiska aktivitet</i>	11
2.2.3	<i>Rekommendationer för fysisk aktivitet</i>	11
2.3	Familjen	12
2.3.1	<i>Hälsa</i>	12
2.3.2	<i>Barnfamiljernas hälsa</i>	13
2.3.3	<i>Familjetid</i>	14
2.3.4	<i>Familjen och naturen</i>	15
3	SYFTE	16
4	METODIK	16
5	ETISKA ÖVERVÄGANDEN	18
6	PROCESSBESKRIVNING	19
7	DISKUSSION	21
7.1	Slutord	22
	Källor	24
	Bilagor	30
	Bilaga 1.	30
	Bilaga 2	31

1 INLEDNING

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

Av finländska barn i åldern 1–6 är 68 % i dagvård. Daghemsdagarna har visats vara till stor del 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. Föräldrarnas stöd för fysisk aktivitet i uppfostran av sina barn har konsekvent visats vara en faktor som korrelerar med mängden fysisk aktivitet hos barn under skolåldern. I hela landet visar det sig att 46 % av barnen rör på sig hemma en timme raskt och över två timmar lätt dagligen. (Liikunnan ja kansanterveyden edistämmissäätiö 2018, Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 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). 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 är till hjälp för småbarnsfamiljer att aktivera sig ut i skogen. Produkten riktar sig till barnfamiljer med barn i åldern 3–6 år. Vår produkt tar i beaktan barnens utveckling och deras motoriska färdigheter. Övningar har som syfte att

förbättra de motoriska färdigheterna såsom balans-, motions-, och kontrollfärdigheter genom olika lekar.

2 BAKGRUND

2.1 Naturens hälsoeffekter

Enligt Hartig m.fl. (2014) kan naturen objektivt definieras som fysiska egenskaper och processer av icke-mänskligt ursprung som människan kan uppfatta. Detta omfattar levande naturen i form av flora och fauna, still och rinnande vatten, egenskaperna av luft och väder samt de landskap som innehåller dessa och visar påverkan av geologiska processer. Naturliga miljöer definieras som miljö med lite eller inget bevis om människans närvaro eller ingripande. I praktiken accepterar forskare oftast inte det konstgjorda som en utslutande grund för att definiera naturen eller naturliga miljön. Izenstark & Ebata (2016) definierar naturen genom en uppsättning av tre villkor. Dessa är att vara utomhus, hög nivå av grönhed i miljön och låg nivå av uppbyggd omgivning. Forskningen fokuserar på aktiviteter i miljöer där deltagarna är utomhus och direkt engagerade med verkliga och konkreta delar av naturliga miljön.

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

Vistelse i naturen sänker hjärtfrekvensen och blodtrycket och bidrar till aktivering av parasympatiska nervsystemet. Forskningar har visat signifikanta statistiska associationer mellan utsättning till 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 ett grönområde 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)

Utsättning för gröna områden kan ha en kontakt till psykisk välmående. Bratman m.fl. (2015) visar att vistelse i naturen ökar positiva känslor samt minskar negativa känslor och påverkar därmed övergripande humöret. Därtill konkluderar Bratman m.fl. att naturen även kan påverka hjärnaktiviteter som är kopplade till depression. Tyrväinen m.fl. (2007) kommer till det resultatet att positiva effekter av naturen kan uppnås genom vistelse i grönområden 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 av Gascon m.fl. (2015) hänger mängden av grönområden i hemtrakten möjligtvis samman med mental hälsa hos vuxna. Bevisen för kopplingen mellan grönområden och mentala hälsan hos barn ansågs ännu otillräckliga. Däremot har Tillmann m.fl. (2018), Faber Taylor & Kuo (2009) och Kuo & Taylor (2004) dragit slutsatsen att naturen kan lindra koncentrationssvårigheter, förbättra övergripande mental hälsa och anpassbarhet samt minska stress hos barn och ungdomar. Tyrväinen m.fl. (2014) jämförde effekterna av vistelse i urbant stadsområde, en urban park och ett urbant skogsområde och kom fram till att grönområden ökar känslan av återhämtning, vitalitet, positiv humör och kreativitet. Vistelse i urbana områden 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 kräver energiförbrukning. Fysisk aktivitet förbättrar människans fysiska och psykiska hälsa. Som fysisk aktivitet kan räknas; lek, arbete, husarbete, fritidsaktiviteter och annan vardagsmotion. (WHO 2019a)

Fysisk aktivitet är en förutsättning för barnens tillväxt och utveckling. Fysisk aktivitet påverkar kognitiva processer, som t.ex. koncentrationsförmåga, minne och uppmärksamhet, och stöder därmed barnens allmänna förutsättningar för inläring. Andra posi-

tiva effekter av fysisk aktivitet är bl.a. förbättring av motoriska färdigheter, förebyggandet av övervikt, typ 2 diabetes samt andra sjukdomar förknippade till levnadsvanor, förminskning av psykisk belastning och övning av sociala färdigheter. Livsstilsvanor från tidig ålder har visats följa med i vuxenålder. Pojkar är mera aktiva än flickor och 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 inlärd, målinriktad och medveten rörelse utförs med en eller flera kroppsdelar. Dessa färdigheter utvecklas i interaktion mellan kraven av rörelsen, människans biologiska faktorer och omständigheterna av 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 övergripande fysisk 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, försämrad motorisk utveckling och begränsad fysisk aktivitet som den onda cirkeln. Fysisk aktivitet har visats vara 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. BMI har också visats korrelera med sämre motorisk utveckling och uthållighet. Motorisk kompetens är alltså en viktig faktor som påverkar fysisk aktivitet och kan spela en stor roll i promotion 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 motorisk kompetens utvecklad i barndomen som en indikator för fysisk aktivitet senare i livet. Flera studier har visat att barn med högre motorisk kompetens kommer sannolikare 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 finländska 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)

Fysisk aktivitet har minskat över de senaste åren. Roth m.fl. (2010), Vandorpe m.fl. (2011) och Runhaar m.fl. (2010) kommer fram till varierande resultat om utvecklingen av barn och ungdomars motoriska kompetens under åren. I alla tre forskningar observeras däremot försämrade balans- och koordinationsfärdigheter under de senaste åren hos barn och ungdomar i olika åldrar. 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 olika årstider och med hjälp av olika redskap genom eget exempel. Fjortøft (2004) har visat 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 barnens engagemang i fysisk aktivitet. Föräldrarna kan stöda barnen genom fyra följande dimensioner av stöd: 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 ett samlingsnamn för att uppvisa en eller flera av dessa dimensioner av stöd. (Beets m.fl. 2010)

Det finns skäl att tro att det finns en relation mellan föräldrar som visar en fysiskt aktiv modell och engagemang i fysisk aktivitet hos barn i tidig ålder. Yao & Rhodes (2015) drar en slutsats att föräldrarna som fysiskt aktiva modeller spelar en viktig roll i skapandet av sociala normer angående fysisk aktivitet under de tidiga åren. Enligt Edwardson & Gorely (2010) är denna relation obestämd 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 direkt socialt stöd för barnens fysiska aktivitet 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. Den största delen av den fysiska aktiviteten bör vara aerob, men aktiviteter med kraftig intensitet samt aktiviteter som stärker muskler och ben bör tränas åtminstone tre gånger per vecka. Hos denna åldersgrupp menas med muskel/ben förstärkande aktiviteter som lek, då man springer, vändningar eller 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 1). Aktiv utomhusvistelse i form av t.ex. promenader ut i skogen rekommenderas dagligen.



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

2.3 Familjen

Hur man definierar 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.” Till 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

Hälsa som begrepp har definierats på många olika sätt genom tiderna. Det finns flera olika teorier om vad hälsa innebär, vi tar upp Antonovskys och WHO:s definition om hälsa.

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

förmåga att bevara eller uppnå hälsa. Vilken KASAM individen har består av tre aspekter; *begriplighet* – den ”kognitiva eller kontrollkomponenten”, man kan uppleva obehagliga händelser men dessa går att begripa, *hanterbarhet* – ”beteendekomponenten”, en känsla av hanterbarhet innebär att man inte fastnar i en känsla av att vara offer eller orättvist behandlad, man har resurser eller egenskaper att hantera sådana situationer och *meningsfullhet* – ”motivationskomponenten”, i vilken utsträckning har livet en känslomässig mening, i vilken utsträckning är det värt att investera energi i dom 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

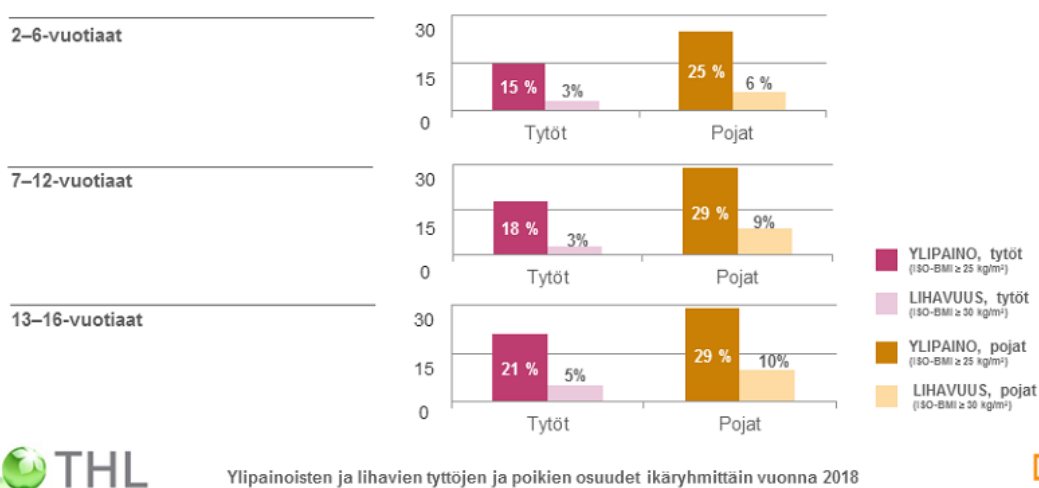
Under de senaste årtionden har hälsan hos finländska populationen i allmänhet förbättrats. Majoriteten av finländarna mår bra, men samtidigt har det utvecklats svårt illamående hos en liten minoritet av befolkningen. Skillnaderna i hälsotillståndet mellan olika befolkningsgrupper och personer i olika socioekonomisk ställning har blivit större. Hälsoskillnaderna bildas redan under graviditeten och fortsätter utvecklas barndomen och ungdomen. Hälsotillståndet hos barn och ungdomar åtskiljs 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 välbefinnande hos familjer. Identifiering av föräldrarnas resurser och stöd har visat sig vara centralt för att upprätthålla hälsan. Faktorer som t.ex. kombinationen av arbete och familjelivet, ekonomiska situat-

ionen, stora eller plötsliga livsförändringar (t.ex. flytt), parförhållandet, känslan av otillräcklighet, ensamhet och hälsa kan påverka stressnivån och orkande i vardagen. Av föräldrar som bor i Helsingfors känner 34 % i någon mån otillräcklighet som förälder. (Halme & Perälä 2014 s. 224–225, Malander 2016)

År 2018 var 27 % av pojkar, 18 % av flickor 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 och fetma då BMI är ≥ 30 kg/m² (Tilastoraportti 2019)

YLIPAINO JA LIHAVUUS ON POJILLA TYTTÖJÄ YLEISEMPÄÄ



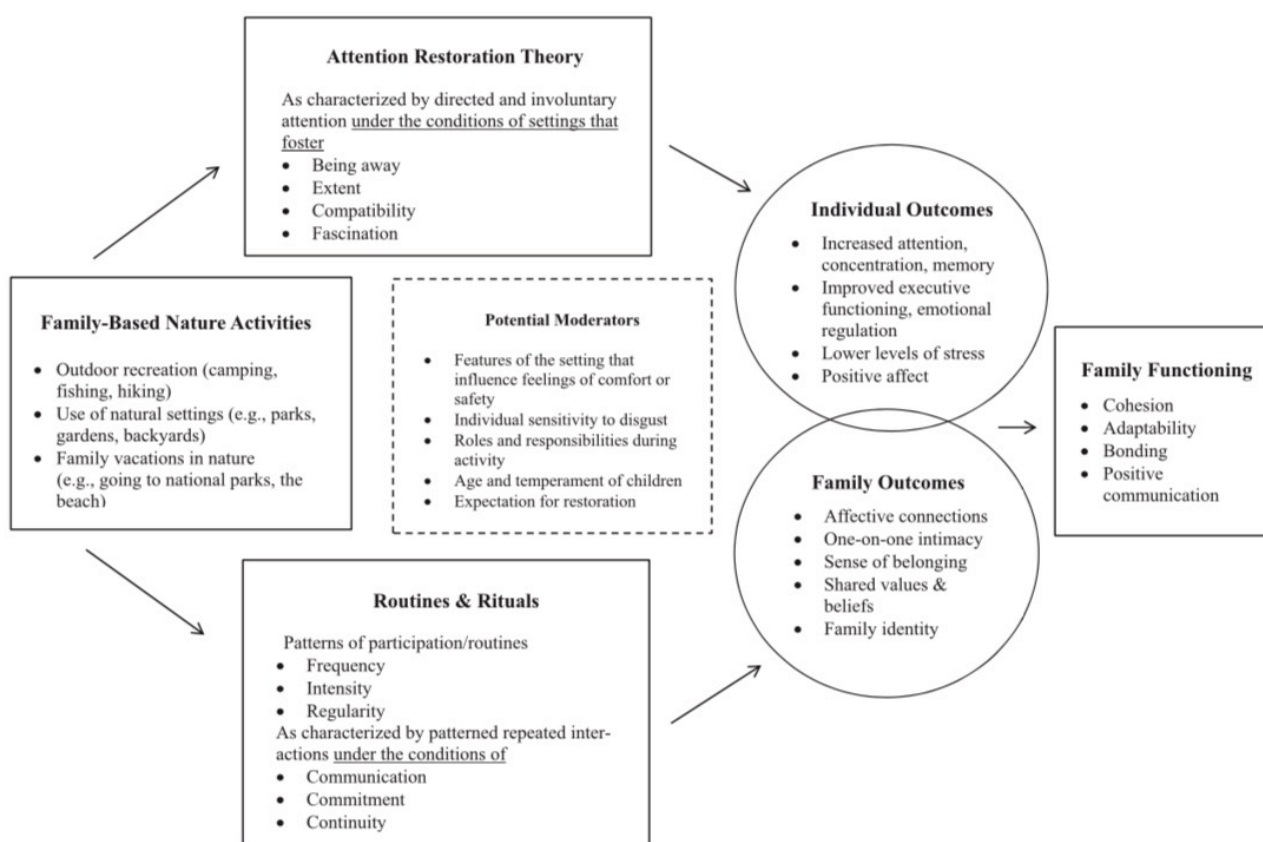
Figur 3: Ylipaino ja lihavuus on pojilla tyttöjä yleisempää (Tilastoraportti 2019)

2.3.3 Familjetid

Föräldrar och familjer har i flera år rapporterat otillräcklig familjetid. Ungefär 30–40 % av föräldrar anger att tiden spenderad med familjen inte är tillräcklig. Föräldrarna anger oftast arbete som orsak till tidsbrist. Då barnen börjar skolan minskar känslan av tidsbrist. Även en tredjedel av barn och ungdomar allt från årskurs fyra till andra stadiet önskar mera gemensam tid för familjen. Barn och ungdomar som upplever att familjetiden är otillräcklig tar oftare del 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 påverkar resultatet av familjbaserade aktiviteter i naturen. Positiva effekten på familjefunktionen är en kombination av både individuella förändringar i bland annat uppmärksamhet, stressnivå och känslomässig reglering och förändringar i familjedynamiken i form av till exempel intimitet, känsla av tillhörighet och familjeidentitet (se figur 2). Sammanhållning, anpassningsförmåga, gemenskap och positiv kommunikation är enligt teorin resultat av familjbaserade aktiviteter i naturen. (Izenstark & Ebata 2016)



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

Baklien m.fl. (2016) forskning om norska familjer 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 överlopsstimuli då de går ut i naturen. Detta hjälper deltagarna att vara närvarande i nuet med familjen. Deltagarna i undersökningen pratar också om förbättrad uppmärksamhet och ökad känsla av sammanhållning inom familjen

under vandringsturerna. Enligt Cameron-Faulkner m.fl. (2018) är kontakt och mottaglighet bättre mellan barn och förälder då kommunikationen sker i naturen istället för inomhus. Barn pratar mera och samtalen mellan barn och förälder är längre i naturen.

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 ut 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 (2011).

Enligt Hagman & Carlström Hagman (2011 s. 103–104) kan ett utvecklingsarbete få sin början från ett problem eller en idé som man anser att kan förbättra en viss situation. Arbetet fick sin början från intresse för naturens mångfaldiga hälsoeffekter och nyfikenhet över hur man kunde utnyttja dem. I kombination med familjen som temat för projektet och kunskapen om minskad fysisk aktivitet hos Finländska barn formades arbetet till ett produktutvecklingsarbete för Folkhälsans Förbund rf. Efter undersökning av olika metoder ansågs den enkla och tydliga modellen för utvecklingsarbeten av Carlström & Carlström Hagman (2011) vara den passligaste för skribenterna och det här arbetet. Enligt modellen (s. 103–104) krävs det att tankeprocessen dokumenteras noga under arbetets gång för att kunna följa arbetsgången. Dokumenteringen kallas en processbeskrivning. Processen kan enligt modellen delas in i fem olika faser, varav de fyra första används i detta arbete för att begränsa omfattningen av arbetet. I följande stycken presenteras arbetsgången i förhållande till modellen av Carlström & Carlström Hagman.

För att kunna gå vidare med utvecklingsarbetet krävs det enligt Carlström & Carlström Hagman (2011 s. 105–109) att utvecklingsområdet analyseras och syftet för arbetet preciseras. Relevant litteratur och forskning inom ämnet studeras som grund till arbetet.

Arbetet började med studier om litteratur inom naturens hälsoeffekter och barnfamiljers hälsa. Under de första litteraturstudierna kom det fram att endast en liten del av barn rör på sig enligt de finländska 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 barnfamiljers 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 och ledde till att aktiviteter som främjar motorisk kompetens genom övning av de motoriska grundfärdigheterna hos barn inkluderades i arbetet.

Enligt Carlström & Carlström Hagman (2011 s. 111–113) sker planering i form av diskussioner och beslut om den kommande arbetsprocessen. Tids- och arbetsplan, informationssökning, bearbetning och analysering av informationen, dokumentation, delmål och utvärdering är nödvändigt att inkludera i planen. Då arbetet började diskuterades ämnet och perspektivet för arbetet mellan skribenterna och en preliminär tidsplan sattes upp för arbetets gång. Under arbetet diskuterades och fattades beslut över arbetet konstant. Den uppsatta tidsplanen justerades flera gånger. Som delmål fungerade bland annat idé- och planseminariet och i den slutliga tidsplanen sattes delmål gällande innehåll och utvärdering av arbetet upp. 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 också muntligt och genom e-post under processen.

I faser för fältarbetet förverkligas den uppsatta planen. Det egentliga utvecklingsarbetet sker här. Nu prövas satsningar och åtgärder samt informationssökning som gjorts tidigare. (Carlström & Carlström Hagman 2011 s. 113)

Då bakgrundsinformationen var samlad började utvecklingen av själva produkten. Som resultat av insamlade bakgrundsinformation utvecklades produkten till en uppsättning 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 ville göras attraktiv också för barnen, vilket kom fram som beskrivande och färggranna bilder av övningarna.

Utvärderingen är en sammanställning av den insamlade informationen som kommit fram under fältarbetet. Informationen granskas, analyseras och tolkas i denna fas med tanke på syftet och målen för arbetet. Här dras slutsatserna om tillståndet och värdet av verksamheten. Utvärderingen för produkten gjordes genom att två stycken 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 togs upp utseendet, användarvänligheten och funktionen 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 bilden före varje lek och gjorde efter pandorna. Aktiviteterna blev intressantare för barnen för att det fanns en bild att se på. Övningarna var engagerande och barn i olika åldrar kunde leka alla lekarna tillsammans. Ändringar som gjordes till övningarna på basis av utvärderingarna var att ge alternativ för de mindre barnen att söka sig till en närmare punkt i naturparkour och att i hundens revir inte behöva räkna de märkta platserna. Alla aktiviteterna kändes passande att utföras i naturliga områden enligt användarna. Rörelsekorten fungerar enligt ena användaren bra som riktgivande idéer för aktiviteter i naturen och kan vara mycket bra för föräldrar som inte har fantasin att komma på egna aktiviteter.

5 ETISKA ÖVERVÄGANDEN

Inom forskning ska man ta i beaktande 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 andras arbete och resultat genom att hänvisa arbeten och presentera resultaten korrekt. Under arbetets

gång har Arcadas anvisningar för utvärdering och användning av sökresultat följts. De använda källornas tillförlitlighet, objektivitet och aktualitet har tagits i beaktande.

(Arcada 2019a, 2019b)

6 PROCESSBESKRIVNING

Naturliga miljöer valdes som omgivning för utförande av aktiviteterna på grund av naturens hälsoeffekter och på grund av att naturen som omgivning som möjliggör fysisk aktivitet och motorisk inläring. Enligt Sääkslahti (2014) har fysisk aktivitet hos barn i tidig ålder visats öka bland annat 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 kommer till en slutsats att vistelse i fysiska miljöer som har egenskaper som bjuder in till fysisk aktivitet är nära relaterat till utvecklingen av motorisk kompetens. Enligt Fjørtoft (2004) är naturen en omgivning som bjuder in till fysisk aktivitet och som har god inflytande på barnens motoriska utveckling. Valet av övningar 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 i så mycket fysisk aktivitet som möjligt.

Utvecklingen av motoriska färdigheter sker i individuell takt. Det är viktigt att planera fysisk aktivitet så att barn i olika skeden av utvecklingen kan röra sig på sin egen nivå och få en känsla av motorisk kompetens. I enlighet med ovan nämnda slutsatser av Sääkslahti (2014) har Niemistö m.fl. (2019) visat att omgivningar med varierande möjligheter för fysisk aktivitet (som till exempel naturliga områden) möjliggör diverse former av motorisk inläring. I forskning rekommenderas utelekar och organiserad idrott speciellt för barn med lägre motorisk kompetens. Naturens varierande omgivning möjliggör att de valda övningarna kan utövas av barn i olika åldrar och på olika nivåer av motorisk utveckling.

Aktiviteterna och rörelserna i korten blev utvalda med syftet 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 av de grundmotoriska färdigheterna samtidigt. Intensiteten för övningarna planerades till en stor del vara fysiskt ansträngande men en del 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.

Motionsfärdigheter är färdigheter med hjälp av vilka man rör sig från en punkt till en annan. Dessa inkluderar att gå, springa, skutta, hoppa, klättra, galoppera, glida och att halta. Motionsfärdigheterna utvecklas jämnt under tidiga 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 naturens egenskaper såsom stenar och träd eller bänkar och stolpar). Alla de ovan nämnda motionsfärdigheterna kan inkluderas i någon aktivitet. För att maximera mängden övning inkluderades sex stycken aktiviteter som främjar motionsfärdigheter. (Sääkslahti 2015 s. 55)

Balansfärdigheter innebär är färdigheter som barn använder för att hålla balansen i olika situationer. Balansfärdigheter 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 under 3–5-års åldern. Balansering krävs i någon form i alla övningar. Två övningar som främjar balansfärdigheter valdes till rörelsekorten. Balansfärdigheterna främjas också under utförandet av de andra övningarna. (Sääkslahti 2015 s. 54)

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

7 DISKUSSION

Detta arbete gjordes i samarbete med Folkhälsans förbund som en del av projektet ”Naturkraft för familjer”. Samarbetet börjades med tanken att få flera småbarnsfamiljer att ta sig självständigt ut i naturen. Denna tanke kombinerades med intresset som blivande idrottsinstruktörer för hälsopromotion genom fysisk aktivitet i tidig ålder. Ämnet kändes naturligt för skribenterna eftersom båda har jobbat inom idrottsbranschen bland barn redan i flera år. Perspektivet av naturen som ett hälsofrämjande verktyg är aktuellt och arbetet sågs som ett tillfälle att fördjupa kunskapen inom alternativa hälsopromotionsmetoder även för större befolkningsgrupper.

Syftet för 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 basis av insamlad vetenskaplig forskning om naturens hälsoeffekter, fysisk aktivitet och motoriska grundfärdigheter hos barn i tidig ålder samt familjernas 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 lättanvänd och tillgänglig för alla. Vi anser att vi med vår produkt har uppnått vårt syfte. Fysisk aktivitet hos barn i tidig ålder är bland annat 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.

Vårt arbete är ett utvecklingsarbete och då ansåg vi att Hagman & Carlström Hagman (2011) modell passade vårt arbete bäst. Modellen kändes som ett naturligt val i dess enkelhet och klarhet. I modellen finns fem faser men vi bestämde oss för att lämna bort den sista fasen konsekvenser. Denna fas uteslöts från arbetet för att inte överskrida den bestämda omfattningen av examensarbetet. Arbetet enligt modellen fungerade bra överlag. Även om arbetet i praktiken inte delas in i tydliga faser hjälpte användningen av modellen att strukturera processen. I eftertanke kunde planeringen av arbetet ha gjorts noggrannare för att effektivare komma framåt med utvecklingen av slutliga produkten. Speciellt utmanande kändes det att sätta upp en realistisk tidsplan för arbetet. Tidsplanen blev ändrad flera gånger under processens gång, vilket kunde ha undvikts med

bättre planering av till exempel deadlines och kombinationen av skola, personliga livet och arbetslivet.

Produkten kunde vidare utvecklas genom att till exempel hitta på en saga som övningarna inkluderas i. En saga kunde få barnen att engagera i aktiviteterna ännu bättre och föräldrarna kunde vara bättre inkluderade genom användning av en saga eller en berättelse. Sagan diskuterades i planeringsfasen av produkten men bestämdes att lämnas bort på grund av att arbetet hade blivit för brett. En saga ansågs därtill vara svår att planera för varierande typer av naturliga områden. 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.

Samarbetet mellan beställare Folkhälsans förbund rf och skribenterna anses ha fungerat väl. 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 slutliga produkten som också troligtvis kommer att testas och användas i evenemang i projektet Naturkraft för familjer.

Bakgrundsstudierna för detta arbete visar brett stöd för hälsoeffekterna av naturliga miljöerna. Också fysisk aktivitet och övning av motoriska färdigheter är väl forskade ämnen. Däremot hade vi svårigheter att hitta forskningar gjorda om motoriska färdigheter utövade i naturen. Forskning över effekten 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 studier som vi läst om naturens positiva hälsoeffekter och villat ta oss direkt ut i naturen. Vi hoppas att Folkhälsans förbund rf får en bra produkt som kommer att bli effektivt använt.

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
- ten 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 edistämissäätö 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., Alexaderson 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-opaat/opaat/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/-/enkat-en-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.sciencedirect.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. Ta dig ut i skogen! Aktivitetskort för småbarnsfamiljer



Välkommen att pröva på våra aktivitetskort. Du 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.

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

- Effektivare återhämtning
- Bättre humör
- Sänker blodtrycket
- Förbättrar koncentrationsförmågan
- Bättre stresshantering

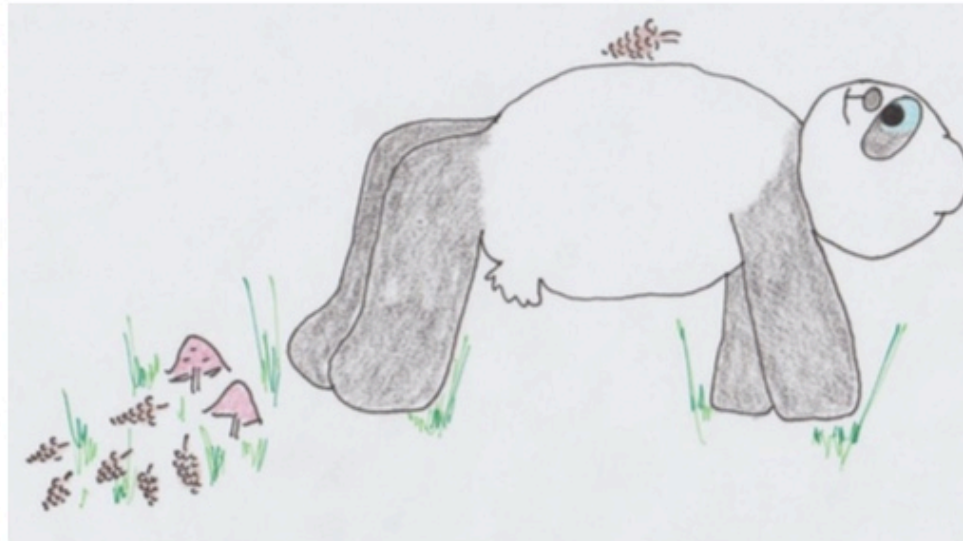
Ut i skogen och ha det skoj!

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?



Skogsparkour

- 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



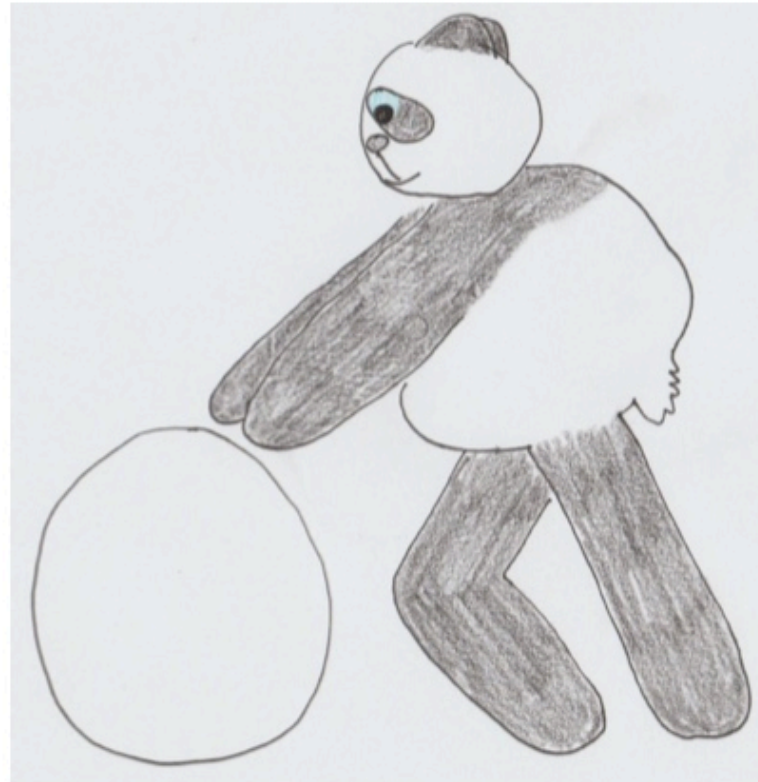
Marken är lava

- 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
- Man får inte klättra upp på samma plats efter varandra



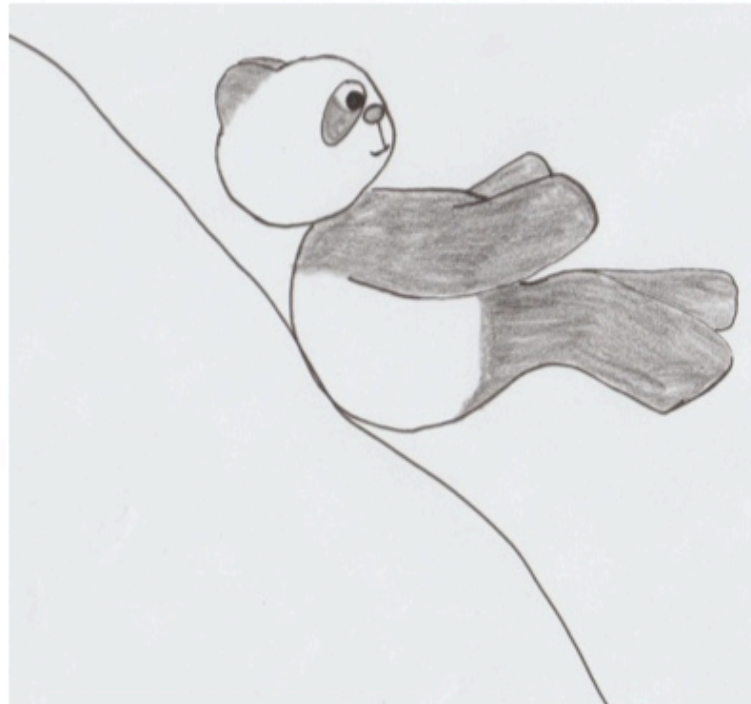
Stor snöboll

- 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?



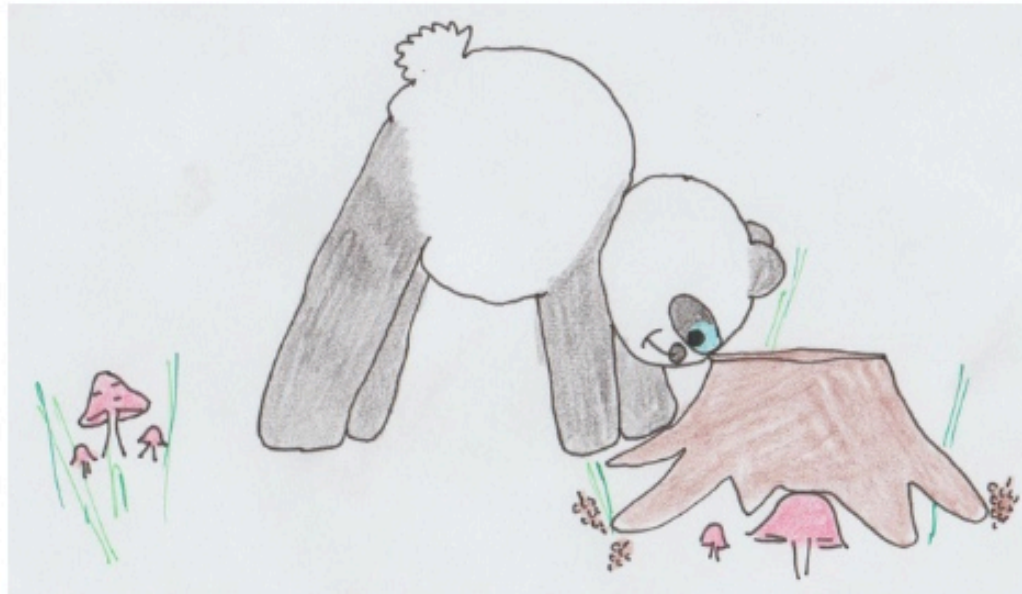
Färglek

- 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?



