Tutkittua tietoa luonnon terveys-vaikutuksista:

- Luonto vahvistaa äidin ja perheen terveyttä ja hyvinvointia.
- Luonnossa oleminen raskaana voi edistää syntyvän vauvan hyvinvointia.
- Luonto tukee lapsen vastustuskykyä.
- Luonto tarjoaa erinomaisen ympäristön oppimiselle.
- Lapsen motoriset taidot kehittyvät luonnossa.
- Luonto tukee lapsen psyykkistä terveyttä ja hyvinvointia.
- Luontosuhde kehittyy vuorovaikutuksessa.

Luonnon kasvattamat

Opas luonnon terveyshyödyistä odotus- ja pikkulapsiaikana

Käytännön vinkkejä luontoaltistuksen lisäämiseen:

Odotusaikana

- Hyödynnä asiointimatkat ja jos mahdollista, kulje viheralueen kautta.
- Tee pieniä arjen rutiineja mahdollisuuksien mukaan ulkona.

Vauvan kanssa

- Tunnustelkaa vauvan kanssa yhdessä kaarnaa, sammalta, keppejä ja käpyjä. Anna vauvalle käteen luonnon-materiaaleja.
- Anna vauvan istua ja kontata sammalella ja nurmikolla, myös viltin ulkopuolella.

Taaperon kanssa

- Kerätkää yhdessä luonnon-materiaaleja leikkeihin ja leikkikää niillä yhdessä.
- Vie taapero metsään kävelemään ja leikkimään, myös polkujen ulkopuolelle.
- Hoitakaa ja kastelkaa kukkia ja kasveja yhdessä.

Lue opas ja lisää vinkkejä xamk.fi/luonnonkasvattamat

XAMK Terveyden edistämisen tutkimusyksikkö

SITRA