



Grunder för att förbättra förutsättningarna för fysisk aktivitet på daghem och i grundskolor genom att göra gårdarna mer naturenliga

I det här dokumentet presenteras grunder som baserar sig på forskningsrön för förbättring av förutsättningarna för fysisk aktivitet på daghem och i skolor genom att göra gårdarna mer naturenliga. Grunderna har delats in i tre tematiska helheter enligt målen för investeringsunderstöd inom programmet Finland i rörelse.

Förbättring av förhållandena för daglig motion för barn och unga

Tillräcklig motion är viktig för både barns och ungas fysiska, psykiska och sociala hälsa.¹ För närvarande uppskattas dock endast en tredjedel av barnen och de unga röra på sig tillräckligt med tanke på sin hälsa². Eftersom daghem och skolor är platser där barn tillbringar mycket tid har deras fysiska miljö en betydande möjlighet att påverka barns och ungas motionsbeteende, hälsa och välbefinnande. Förändringar i den fysiska verksamhetsmiljön stöder också utvecklingen av en fysiskt aktiv verksamhetskultur på daghemmen och i skolorna.

Det finns starka nationella och internationella forskningsbelägg för att fysisk aktivitet under dagen i småbarnspedagogiken eller skolan gagnar lärandet och välbefinnandet. Betydelsen av en fysiskt aktiv verksamhetsmiljö i grundskolan kommer att öka då främjande av en fysiskt aktiv livsstil blir en skyldighet inom förskoleundervisningen och den grundläggande utbildningen genom en förändring i lagen om grundläggande utbildning (628/1998) från och med den 1 augusti 2026.

Genom att investera i daghemmens och skolornas gårdar kan man förbättra förhållandena för daglig motion för barn och unga samt göra motionsplatser som är tillgängliga för alla i bostadsområdet mångsidigare. Sådana här byggda gårdsmiljöer, såsom skolgårdar, är enligt utredningar viktiga miljöer för utevistelse under fritiden, särskilt för barn och unga³.

¹ Bull, F.C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G. ym. (2020) World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Br J Sports Med 2020;54:1451–1462.

² Hämylä, R., Villberg, J., Ng, K. & Kokko, S. (2024). Itsearvioutu liikunta-aktiivisuus, liikuntatilanteet, liikumisympäristöt ja liikkumisen seurantalaitteet. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia, 21-29.

³ Puhakka, R., Ojala, A., Neuvonen, M. & Manner, J. (2023). Lasten ja nuorten luonnossa virkistäytyminen ja yhteys luontoon. Teoksessa Aapola-Kari, S. (toim.) Vaihteleva vapaa-aika: Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2022 143–161. Opetus- ja kulttuuriministeriö, Valtion nuorisoneuvosto, Valtion liikuntaneuvosto & Nuorisotutkimusverkosto, Helsinki.

Gårdens storlek, antalet underlag på den och olika ytformer har ett samband med barnens motoriska färdigheter⁴, som i sin tur förebådar större fysisk aktivitet när barnet blir äldre⁵. I planeringen av daghems- och skolgårdar bör man beakta hurdan miljö som uppmuntrar till fysisk aktivitet, naturens effekter på hälsan och välbefinnandet samt de pedagogiska möjligheterna⁶.

Forskning talar för att man genom att skapa naturenliga skolgårdar kan uppnå betydande förändringar i barnens och ungdomarnas beteende under rasterna, berika lekar, bidra till ett positivare samspel mellan eleverna samt bekämpa den minskning av den fysiska aktiviteten som kommer med åldern.^{7 8 9}

Att skapa naturenliga skolgårdar är en åtgärd för att minska skillnader i barns hälsa och förbättra jämlikheten i bostadsområden, eftersom undersökningar har visat att åtgärderna ökar barns fysiska aktivitet och socioemotionella hälsa oberoende av deras rasrelaterade eller etniska bakgrund eller bostadsområdets socioekonomiska ställning.¹⁰ I en nationell undersökning av vad skolgårdarna erbjuder noterades också att skogsområden, tak, gungor och snöhögar är de delar av gårdarna som används mest, och de används aktivt av både flickor och pojkar. För flickornas del noterade man att naturområden på skolgårdarna hade ett samband med fysisk aktivitet, och projekt för att göra gårdarna mer naturenliga kan därför också minska skillnaderna mellan könen i fråga om motion.¹¹

Effekter av en naturenlig gård på hälsan och välbefinnandet

Projekt för att göra gårdarna mer naturenliga ger möjlighet att stödja det helhetsmässiga välbefinnandet och hälsan bland barn och unga samt andra som använder gårdarna. Världshälsoorganisationen WHO har i sina internationella riktlinjer och rekommendationer fastslagit att lättillgängliga grönområden bör läggas till i närheten av bostadsområdena i urbana miljöer¹². Internationellt lyfter också bland annat UNICEF fram

⁴ Sääkslahti, A., Niemistö, D., Nevalainen, K., Laukkanen, A., Korhonen, E., & Finni Juutinen, T. (2019). Päiväkotien liikuntaolosuhteiden yhteys lasten motorisiin taitoihin. *Liikunta ja tiede*, 56(2-3), 77-83.

⁵ Barnett, L. M., Van Beurden, E., Morgan, P. J., Brooks, L. O. & Beard, J. R. (2009). Childhood motor skill proficiency as a predictor of adolescent physical activity. *Journal of adolescent health*, 44(3), 252-259.

⁶ Rakennustieto (2019) Päiväkodin ja perusopetuksen tilat. Ulkotilojen suunnittelu. RT-ohjekortti 103084. Rakennustieto Oy, 2019.

⁷ Raney M. A., Bowers A.L. & Rissberger A. L. (2021). Recess Behaviors of Urban Children 16 Months After a Green Schoolyard Renovation. *J Phys Act Health*. 2021 Apr 1;18(5):563-570. doi: 10.1123/jpah.2020-0280

⁸ van den Bogerd, N., Struiksma, M., Hovinga, D. & Maas, J. (2025). From green to greener: Exploring associations between green schoolyard design and primary school children's recess behaviors. *Urban Forestry & Urban Greening*, 107, 128809.

⁹ van Dijk-Wesselius, J.E.; Maas, J.; van Vugt, M.; van den Berg, A.E. A (2022). comparison of children's play and non-play behavior before and after schoolyard greening monitored by video observations. *J. Environ. Psychol*, 80, 101760.

¹⁰ Bikomeye J. C., Balza J. & Beyer K. M. (2021). The Impact of Schoolyard Greening on Children's Physical Activity and Socioemotional Health: A Systematic Review of Experimental Studies. *Int J Environ Res Public Health*. 2021 Jan 11;18(2):535. doi: 10.3390/ijerph18020535

¹¹ Kandén, J. & Porkola, S. (2024) Koulupihojen tarjoumat fyysiselle aktiivisuudelle välitunneilla. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Pro gradu –tutkielma. https://jyu.finna.fi/Record/jyx.123456789_96108?sid=5068495785

¹² WHO (2017). Urban green spaces: a brief for action. World Health Organization, Regional Office for Europe. Meeting report. <https://www.who.int/europe/publications/i/item/9789289052498>

betydelsen av grönområden i närheten av skolor och daghem för barnens utveckling och helhetsmässiga välbefinnande¹³

Lättillgänglig och närliggande natur stöder också uppnåendet av målen i de nationella läroplanerna. Enligt grunderna för planen för småbarnspedagogik (2022), förskoleundervisningens läroplan (2014) och läroplanen för den grundläggande utbildningen (2014) ska man under småbarnspedagogiken, förskoleundervisningen och den grundläggande utbildningens första år lägga en grund för fysisk aktivitet i naturen och stärkande av relationen till naturen. Inom småbarnspedagogiken är målet med miljöfostran att utforska och respektera naturen samt vägleda barnen mot en hållbar livsstil.

Daghemmens och skolornas gårdar är naturliga och trygga miljöer, som ger barnen positiva erfarenheter av naturen. Forskning har visat att dessa positiva erfarenheter gör barns och ungdomarna mer nöjda med sina liv och villiga att ta hand om miljön¹⁴. Naturen fungerar också som en lärmiljö som kan bidra till att återställa uppmärksamheten, minska mental trötthet och förbättra problemlösnings- och koncentrationsförmågan¹⁵. Forskning har dessutom visat att man i betydande grad kunnat sänka elevernas fysiologiska stressnivå genom att göra skolgårdarna mer naturenliga¹⁶.

Att som barn regelbundet komma i kontakt med mikrobiologiskt mångsidig växtlighet har visat sig minska risken för att insjukna i immunologiska störningar, som allergier och autoimmuna sjukdomar¹⁷. Den största nyttan får man under den tidiga barndomen då immunsystemet ännu håller på att utvecklas, så man kan öka barnens exponering för naturen genom att göra daghemsgårdar till naturgårdar. Nationellt har man genomfört framgångsrika forskningsinterventioner där man har konstaterat att naturenligare daghemsgårdar har positiva effekter på barnens immunsystem redan efter en månad. Naturenligare gårdar visade sig påverka barnens fysiska aktivitet och lek samt även deras relationer till miljön och upplevda välbefinnande.¹⁸¹⁹

¹³ UNICEF (2021). The necessity of urban green space for children's optimal development. Discussion paper. <https://www.unicef.org/documents/necessity-urban-green-space-childrens-optimal-development>

¹⁴ Puhakka, R., Ojala, A., Neuvonen, M. & Manner, J. (2023). Lasten ja nuorten luonnossa virkistämisen ja yhteys luontoon. Teoksessa Aapola-Kari, S. (toim.) *Vaihteleva vapaa-aika: Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus* 2022 143–161. Opetus- ja kulttuuriministeriö, Valtion nuorisoneuvosto, Valtion liikuntaneuvosto & Nuorisotutkimusverkosto, Helsinki.

¹⁵ Dadvand, P., Nieuwenhuijsen, M. J., Esnaola, M., Forn, J., Basagaña, X., Alvarez-Pedrerol, M., Rivas, I., Lopez-Vicente, M., De Castro Pascual, M., Su, J., Jerrett, M., Querol, X. & Sunyer, J. (2015). Green Spaces and Cognitive Development in Primary School -children. *Proceedings of The National Academy of Sciences*. PNAS 112 (26), 7937–7942.

¹⁶ Kelz, C., Evans, G. W., & Röderer, K. (2015). The restorative effects of redesigning the schoolyard: A multi-methodological, quasi-experimental study in rural Austrian middle schools. *Environment and behavior*, 47(2), 119-139.

¹⁷ Roslund, M. I., Puhakka, R., Grönroos, M., Nurminen, N., Oikarinen, S., Gazali, A. M., Cinek, O., Kramna, 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. *Science advances*, 6(42). <https://doi.org/10.1126/sciadv.aba2578>

¹⁸ Puhakka R., Rantala O., Roslund M. I., Rajaniemi J., Laitinen O. H., Sinkkonen A. and the ADELE Research Group (2019) Greening of Daycare Yards with Biodiverse Materials Affords Well-Being, Play and Environmental Relationships. National Library of Medicine.

¹⁹ Sinkkonen, A. T., Tahvonon, O., Puhakka, R. & Roslund, M. I. (2019) Viherpialta terveyttä ja hyvinvointia. Helsingin yliopisto.

Satsningar på daghemmens och skolornas gårdar kan också stödja det sociala välbefinnandet och bidra till uppnåendet av områdespolitiska mål, eftersom naturgårdar som är öppna för alla användare kan stärka sociala band och känslan av samhörighet samt engagemanget för bostadsområdet²⁰.

Investeringar i naturenligare gårdar kan också ge ekonomiska fördelar. Enligt en utredning av Naturresursinstitutet (Luke) och Institutet för hälsa och välfärd (THL) kan närnatur ge betydande inbesparingar i förebyggandet av depression och typ 2-diabetes samt medicinering av astma. Enligt utredningens rekommendationer bör naturmiljöer nära skolor och daghem användas mer, och barnen bör introduceras till naturen och uppmuntras att vistas, leka och röra sig där.²¹ Eftersom naturen lockar till fysisk aktivitet kan naturenligare gårdar också ha en betydande ekonomisk effekt på minskningen av kostnader som orsakas av stillasittande.

Anpassning till klimatförändringen genom naturenliga gårdar

Enligt ett medelscenario leder klimatförändringen till att temperaturen i Finland under de kommande decennierna allt oftare når nivån för värmebölja under sommaren, och svår hetta och fuktighet blir vanligare.²² När klimatet blir varmare väntas också mängden dagvatten öka, då regnmängderna kan öka med 10 procent fram till århundradets slut och sommarens kraftigaste regn kan bli 30–70 procent kraftigare.²³ Genom att göra daghemmens och skolornas gårdar mer naturenliga förbättrar man deras funktionalitet i det föränderliga klimatet och beredskapen för olika väder- och klimatrisker.

Barns temperaturreglering skiljer sig från vuxnas förmåga att anpassa sig till variationer i temperaturen, och därför kan barns kroppar snabbare bli varma i hetta och kalla i kyla²⁴. Studier har också visat att barns fysiska aktivitet minskar vid varmt väder. Barn undviker också soliga områden vid höga temperaturer²⁵.

Investeringar i naturenligare gårdar förbättrar barnens och ungdomarnas hälsa och säkerhet i ett föränderligt klimat. Många studier talar för att träd och annan växtlighet skuggar, svalkar och förbättrar

²⁰ Jennings, V., & Bamkole, O. (2019). The relationship between social cohesion and urban green space: An avenue for health promotion. *International journal of environmental research and public health*, 16(3), 452.

²¹ Tyrväinen, L., Halonen, J.I., Pasanen, T., Ojala, A., Täubel, M., Kivelä, S., Leskelä, R-L., Pennanen, P., Manninen, J., Sinkkonen, A., Haahtela, T., Haveri, H., Grotenfelt-Enegren, M., Lankia, T. & Neuvonen, M. (2024). Luontoympäristön terveysvaikutukset ja niiden taloudellinen merkitys. Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 76/2024. Luonnonvarakeskus. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-380-963-5>

²² Ruuhela, R., Carter, T.R., Rantanen, M., Polade, S., Lipsanen, A., Jylhä, K., Laurila, T.K., Luomaranta, A., Fageström, S., Luhtala, S., & Grekow, H. 2023. Ilmasto- ja sosioekonomiset skenaariot ilmastonmuutokseen sopeutumisen suunnittelussa. Maa- ja metsätalousministeriön julkaisuja 2023:4.

²³ Toivonen, E., Partanen, A.-I. & Jylhä, K. (2021). Ilmastonmuutos vaikuttaa hulevesien mitoittamiseen Suomessa ja muissa Pohjoismaissa. *Vesitalous*, 2, 14–18. https://vesitalous.fi/wp-content/uploads/2021/03/Vesitalous_0221_lowres-1.pdf

²⁴ Ikäheimo, T. M., Rissanen, M., Risikko, T. & T. H. Tammelin. (2018). Lasten liikkuminen kylmässä ja kuumassa: lämmönsäätelyn erityispiirteitä. *Liikunta & Tiede*, 4/2018.

²⁵ Wallenberg, N., Lindberg, F., Thorsson, S., Jungmalm, J., Fröberg, A., Raustorp, A., & Rayner, D. (2023). The effects of warm weather on children's outdoor heat stress and physical activity in a preschool yard in Gothenburg, Sweden. *International Journal of Biometeorology*, 67(12), 1927-1940.

luftkvaliteten²⁶ samt förebygger uppkomsten av värmeöar²⁷. Dessutom förbättrar naturbaserade lösningar som ökad vegetation och genomträngliga ytor dagvattenhanteringen²⁸ och minskar bullret i stadsmiljöer²⁹

Naturenligare gårdar vid daghem och skolor ger också positiva synergieffekter för miljön och andra arter. Utökade grönstrukturer dämpar klimatförändringen lokalt genom att binda kol, undvika utsläpp och minska energiförbrukningen.³⁰ I synnerhet i tätbebyggda miljöer stöder naturenliga lösningar också ekosystemtjänsterna, förebygger splittring av grönområden och erbjuder livsmiljöer för andra arter, vilket bidrar till att stärka naturens mångfald³¹.

²⁶ Bowler, D. E., Buyung-Ali, L., Knight, T. M., & Pullin, A. S. (2010). Urban greening to cool towns and cities: A systematic review of the empirical evidence. *Landscape and urban planning*, 97(3), 147-155.

²⁷ Venter, Z., Krog, N. & Barton, D. 2020. Linking green infrastructure to urban heat and humanhealth risk mitigation in Oslo, Norway. *Science of the Total Environment* 709. <https://doi.org/10.1016/j.scitotenv.2019.136193>

²⁸ HSY (2021). Nature-based solutions for stormwater management in the Helsinki Metropolitan Area, Finland – Prerequisites and good practices. Publications of the Helsinki Region Environmental Services Authority.

²⁹ Silva, L. T., Lopes, H., Silva, J. F., Reis, C., & Fonseca, F. (2025). The Nexus of Nature-Based Solutions and Sustainability in Cities: Vegetation's Impact on Particulate Matter Capture and Traffic Noise Reduction. In *Occupational and Environmental Safety and Health VI: Volume 1: Occupational Risk Assessment, Management and Case Studies* (pp. 411-422). Cham: Springer Nature Switzerland.

³⁰ Lwasa, S., Seto, K.C., Bai, X., Blanco, H., Gurney, K.R., Kılış, S., Lucon, O., Murakami, J., Pan, J., Sharifi, A. & Yamagata, Y. (2022) Urban systems and other settlements. Teoksessa Shukla, P.R., Skea, J., Slade, R., Al Khouradajie, A., van Diemen, R., McCollum, D., Pathak, M., Some, S., Vyas, P., Fradera, R., Belkacemi, M., Hasija, A., Lisboa, G., Luz, S. & Malley, J. (toim.) *Climate Change 2022: Mitigation of Climate Change* 861–952. Contribution of Working Group III to the Sixth Assessment Report of the Intergovernmental Panel on Climate Change. Cambridge University Press, Cambridge ja New York. <https://doi.org/10.1017/9781009157926.010>

³¹ Veijola, S., Lähde, E., Jokimäki, J., & Kaisanlahti-Jokimäki, M.-L. (2023). Kaupunkiluonnon aistiympäristö suunnittelukysymyksenä. teoksessa S. Veijola (Toimittaja), *Matkailunkestävä Suomi?: vastuullinen suunnittelu kulttuuri- ja luontoympäristöissä* (Sivut 163-227). (Tietolipas; Nro 283). Suomalaisen kirjallisuuden seura.