

Forskningsbaserad kunskap om naturens hälsoeffekter:

- Naturen stärker mammans och familjens hälsa och välbefinnande
- Att vistas i naturen under graviditeten kan främja babyns välbefinnande
- Naturen stöder barnets motståndskraft
- Naturen är en utmärkt miljö för lärande
- De motoriska färdigheterna utvecklas i naturen
- Naturen stöder barnets psykiska hälsa och välbefinnande
- Förhållandet till naturen byggs upp i växelverkan

Uppvuxna med naturen

En guide om naturens hälsoeffekter under graviditeten och småbarnstiden

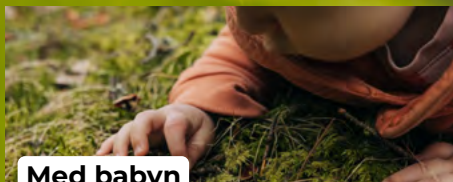


Tips och idéer för mer kontakt med naturen:



Under graviditeten

- Ta vara på vardagens förflyttningar och välj om möjligt en väg genom ett grönområde. Välj rutter där det finns träd och skog.
- Flytta om möjligt ut små vardagsrutiner utomhus.



Med baby

- Känn tillsammans med babyen på bark, mossa, pinnar och kottar. Låt babyen hålla naturmaterial i handen.
- Låt babyen sitta och krypa i mossan och på gräsmattan, även utanför filten.



Med småbarn

- Samla tillsammans naturmaterial som får plockas och använd det i leken.
- Ta med barnet ut i skogen och på stigar för att promenera och leka.
- Sköt om och vattna blommorna tillsammans.

Läs guiden för fler tips.