

I naturen bruker barna alle sansene og tilegner seg kjennskap til hva kroppen kan beherske.

1. Syn, hørsel, lukt, smak, berøring brukes aktivt og utvikler hjernen og nervesystemet. Sensorisk bearbeiding forbedrer **balanse, koordinasjon og kroppsbevissthet.**
2. Sanseinntrykkene i naturen er rolige, varierte og ekte. Barna blir mer fokuserte og til stede i øyeblikket. Positiv effekt på **oppmerksomhet og læring.**
3. Å høre en uvanlig lyd, kjenne en spesiell lukt eller se noe som beveger seg i gresset vekker barns **nysgjerrighet og lyst til å utforske.**
4. Å bruke sansene gjør barna mer fortrolig med naturen. Jo mer de sanser og forstår, jo **tryggere** blir de i ulike omgivelser.
5. Når barna opplever noe med sansene, får de behov for å sette ord på opplevelsen. Det lukter rart! Den var myk! Dette **utvikler språk, begreper og evne til å uttrykke følelser og tanker.**



In nature, children use all their senses and gain an understanding of what their bodies are capable of

*The senses — sight, hearing, smell, taste, and touch — are actively stimulated, promoting the development of the brain and nervous system. Sensory integration enhances **balance, coordination, and body awareness**.*

*The sensory input in nature is soothing, diverse, and genuine. It helps children become more attentive and grounded in the present, positively impacting **concentration and learning**.*

*When children hear unfamiliar sounds, notice special scents, or see movement in the grass, it ignites their **curiosity and eagerness to explore**.*

*Engaging their senses makes children feel more at ease in nature. The more they experience and comprehend, the **safer** they feel in various surroundings.*

*When children experience something through their senses, they feel the need to put their experience into words. ‘That smells strange!’ ‘It was soft!’ This helps **develop language, concepts, and the ability to express feelings and thoughts**.*

