

Opplevelser i naturen legger grunnlag for en bedre helse både fysisk og psykisk

1. Naturen inviterer til variert, utfordrende og spontan bevegelse. Det å bevege seg i naturen blir en **naturlig og lystbetont aktivitet**.
2. Bevegelse i naturen skjer ofte uten sammenligning eller press. Barna utvikler seg i eget tempo og kjenner mestring på egne premisser. Dette er med på å skape et **positivt og indremotivert selvbilde**.
3. **Bevegelse frigjør endorfiner** og gir en positiv følelsesmessig respons. Barn som kjenner seg glade og frie når de beveger seg, lærer å knytte positive følelser til egen innsats.
4. Når barn viser glede i bevegelse, blir de ofte **sett, heiet på og inkludert** av både voksne og andre barn. Denne positive tilbakemeldingen styrker selvbildet og gir følelsen av å høre til og være god nok.
5. Barna erfarer at bevegelse gir overskudd, glede og trivsel – og dermed kan barnehagen være med på å bygge **gode vaner tidlig**.
6. I en tid der mange barn tilbringer mye tid foran skjermer og beveger seg mindre, kan spennende opplevelser i virkeligheten fungere som en motvekt til et stadig mer stillesittende samfunn.
7. Lek i natur og friluft har en **beroligende effekt på hjernen**. Det å være fysisk aktiv ute og få “lov til å bli skitten” skaper **frihet, glede og indre ro**. Barna får utløp for følelser, reduserer stress og utvikler bedre følelsesregulering.
8. Å bli utsatt for naturlig skitt og mikrober i jorda og omgivelsene gir **naturlig immuntrening og styrker immunforsvaret**. Barnets immunsystem lærer å skille mellom farlige og ufarlige bakterier, noe som kan redusere risiko for allergier, astma og autoimmune sykdommer senere i livet.



Experiences in nature help build a strong foundation for both physical and mental well-being

Nature encourages varied, challenging, and spontaneous movement. Being active in nature becomes a natural and joyful part of everyday life for children.

Movement in nature often happens without comparison or pressure. Children develop at their own pace and experience mastery on their own terms. This helps build a positive and intrinsically motivated self-image.

Physical activity releases endorphins and brings about positive emotional responses. When children feel happy and free while moving, they learn to associate effort with joy and a sense of achievement.

When children express joy through movement, they are often seen, encouraged, and included—by both adults and peers. This positive feedback strengthens their self-esteem and gives a sense of belonging and worth.

Children experience that movement brings energy, happiness, and well-being—helping to establish healthy habits early in life.

In a time when many children spend a lot of time in front of screens and are less physically active, real-life adventures in nature can offer a powerful counterbalance to an increasingly sedentary lifestyle.

Outdoor play and nature experiences have a calming effect on the brain. Being physically active outside—and being “allowed to get dirty”—creates a sense of freedom, joy, and inner peace. Children can express emotions, reduce stress, and develop better emotional regulation.

Exposure to natural soil and microbes in the environment strengthens the immune system. The child’s immune system learns to distinguish between harmful and harmless bacteria, which may help reduce the risk of allergies, asthma, and autoimmune diseases later in life.

