

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.

