



Gröna miljöer för barns jämlika hälsa

Gröna förskole- och skolgårdar kan bidra till att fler barn får tillgång till natur och de hälsovinster som naturen ger. Det innefattar inte bara vinsterna från att använda gröna miljöer utan även det skydd som naturen bidrar med.

Utvecklande för motorik och fantasi

Det är den nära och den totala tillgången till varierade former av grönska såsom träd, skog och andra grönytor, som främjar fysisk aktivitet hos barn i alla åldrar, mer än vad tillgång till en park gör. Naturmark har genom sin variation och biodiversitet särskild betydelse för barns lek och aktivitet, vilket kan påverka hälsan positivt på flera sätt. I en naturmiljö blir leken även mer varierad.

Lek i skogsmark har även visat sig ge bättre motorisk utveckling och kondition. Träd och annan vegetation, liksom sand och vatten, kopplar också till mer kognitivt utvecklande fantasilekar.

På förskolegårdar har tillägg av grönska och biodiversitet, såsom ett nytt fältskikt under träden, visat sig öka både fysisk aktivitet och variationen av lek hos barnen. En skolgård med omfattande inslag av natur och grönska bidrar också på flera sätt till barns utveckling – den lockar till både rörelse och socialt liv.

Mer energi och bättre återhämtning

Sambanden mellan mängden grönska och psykisk hälsa hos barn beror på att grönskan stödjer både återhämtning och fysisk aktivitet. För att det ska fungera väl behöver de gröna miljöerna ha tillräcklig mångfald och komplexitet.

För förskolebarn kan tillägg på gården som ökar biodiversiteten och möjligheten att interagera med grönska öka välbefinnandet med bättre humör och ökad energi och motivation. Undervisning i naturmiljöer har visat sig leda till bättre skolresultat än lärande inomhus, enligt många olika studier. Lärandet i naturmiljöer ger bättre uppmärksamhet, mindre stress, bättre självdisciplin och större intresse och glädje hos eleverna.

Hos ungdomar har man sett minskad stress, färre tecken på depression, mer välbefinnande, bättre psykisk hälsa och minskad ångest vid exponering för grönska. Att ha



Foto: Therese Winberg / Johnér Bildbyrå

god tillgång till grönytor i uppväxtmiljön kan även kopplas till bättre psykisk hälsa senare i livet.

Ett naturligt skydd

Att öka mängden vegetation, framförallt träd, är det mest effektiva sättet att minska risken för hälsoskadlig värme och skydda barn från UV-strålning på skolgårdar och lekplatser. Gröna miljöer möjliggör för barn att leka och röra sig utomhus under alla årets dagar. Studier visar att barn med möjlighet att leka utomhus i gröna miljöer både ökade sin fysiska aktivitet och hade en låg risk för att bränna sig även vid långa utevistelser.

Luftföroreningar och buller påverkar hälsan på både kort och lång sikt, och barn är särskilt känsliga. Grönskan kan också bidra till att rena luften från skadliga partiklar och damm. Vegetation kan samtidigt minska bullerstörning från trafik.

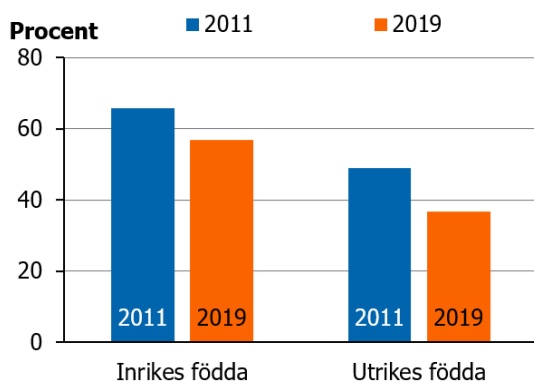
Det finns även studier som visar att exponering för grönska och en rik biodiversitet kring barn och ungdomars hem minskar risken för atopiska besvär och stärker immunförsvaret. Exponering tidigt i livet ger ett mer utvecklat immunförsvar än om man exponeras vid högre åldrar. Det finns även indikationer på att detta skulle kunna minska risken för att drabbas av allergi senare i livet.

Ökad inkludering och jämlikhet

Gröna miljöer med hög variation, detaljrikedom, biologisk mångfald och möjlighet för barn att påverka och samspela med miljön är viktigt. Barn har svårt att själva välja vilka miljöer de vistas i och risken blir påtaglig för barn som inte har möjlighet eller får hjälp att komma ut i naturen. Barn till vårdnadshavare som har grundskola som högsta utbildning eller är utrikes födda har oftare sämre tillgång till grönområden där de bor, jämfört med barn till vårdnadshavare som har högre utbildning eller är inrikes födda. Det återspeglas också i hur ofta barn vistas i grönområden.

Gröna lekmiljöer är ofta mer inkluderande för barns olika förutsättningar. En barnvänlig grönska med mer vildvuxna, täta och varierade gröna miljöer, samt inslag av odling, lyfts särskilt fram. Även kombinationen där ordnade ytor för lek eller sport kopplas samman med naturinslag främjar samspel och inkluderande lek.

Figur 1. Andel barn som vistas så gott som dagligen i grönområden, uppdelat på vårdnadshavarnas födelseland, år 2011 och 2019.



Källa: Miljöhälsorapport 2021 – Barns miljörelaterade hälsa.

Gröna lekmiljöer för en hållbar utveckling

Forskningen visar att barn som får en tidig kontakt med naturen ofta behåller den som vuxen. Förskole- och skolgårdar är en del av den bebyggda miljön som har potential att fylla grå luckor i staden. De kan hysa en mängd arter och främja naturnyttor. De kan därför bli en viktig pusselbit för att uppfylla både de globala hållbarhetsmålen, målen i konventionen för biologisk mångfald och inte minst barnkonventionen.

Barn behöver natur på olika platser i sin livsmiljö, för lek, rörelse och socialt liv, liksom för att stödja olika aspekter av utveckling och hälsa.

Läs mer

[Grönskans kvaliteter och barns hälsa](#)

[Lagom sol och mer grönska – Utemiljöer i förskola och grundskola som främjar barns hälsa](#)

[Tillgång till vardagsnära natur är bra för folkhälsan](#)

[Barns miljörelaterade hälsa är ojämlik](#)