



PERHEEN YHTEINEN ULKOILU

TEHNYT: HÄMEEN AMMATTIKORKEAKOULUN
SAIRAANHOITAJAOPISELIJAT HANNA, IINA,
MINERVA, ROOSA JA TANJA



Ulkoilun vaikutukset hyvinvointiin

- ❖ Ulkoilulla on positiivisia vaikutuksia psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin
- ❖ Riittävä liikkuminen kohentaa mielialaa ja aivojen vireystilaa sekä parantaa unenlaatua (UKK-instituutti, 2019)
- ❖ Ulkoilu mahdollistaa uuden oppimisen ja kokemisen, ja kehittää lapsen suhdetta luontoon
- ❖ Mielekäs tekeminen edistää lapsen ulkoilusta nauttimista (Neuvokas perhe, 2019)

Liikunta edistämässä vuorovaikutusta

- ❖ Kaiki lapsen ja vanhemman yhdessä näkemät ja kokemat asiat edistävät heidän välistä vuorovaikutusta
- ❖ Ulkoilu on yksi lapsen perustarpeista. Se on myös hyvä keino edistää lapsen ja vanhemman vuorovaikutussuhdetta (MLL, 2018)
- ❖ Yhdessä liikkuminen tuo yhdistäviä kokemuksia perheeseen ja lisää perheen yhteishenkeä (Sydän, 2018)





Metsän vaikutus hyvinvointiin

- ❖ Metsäkäylpyjen on havaittu laskevan stressitasoa. Mm. Verenpaine, syke ja hengitystiheys laskevat metsässä oleilun jälkeen (Furuyashiki ym., 2019)
- ❖ Metsässä vietetyn päivän jälkeen negatiivisia tunteita on vähemmän, ja olo on eloisampi ja vähemmän stressaantunut (Fukuda ym., 2009)

Mitä tehdä ulkona?

- ❖ Hyviä paikkoja ulkoilulle ovat leikkipuistot, luontopolut, urheilukentät sekä puistot (Kainulainen, Mustikkamaa & Sandell, 2011, s. 21)
- ❖ Ulkona lasten kanssa voi toteuttaa monenlaisia leikkejä ja pelejä ikä- ja kehitystason mukaan → Esim. tavallisesta hipasta saa helposti muokattua, vaikka muumihipan ja näin se on lapselle heti mielekkäämpää (Neuvokas perhe, 2019)

Leikki- ja
pelivinkkejä!



Lähteet:

Furuyashiki, A., Kobayashi, T., Norikoshi, K., Oriyama, S. & Tabuchi, K. (2019). A comparative study of the physiological and psychological effects of forest bathing (Shinrin-yoku) on working age people with and without depressive tendencies. Haettu 28.4.2020 osoitteesta <https://doi.org/10.1186/s12199-019-0800-1>

Fukuda, S., Hamajima, N., Iwai, Y., Morita, E., Nagano, J., Nakashima, T., Ohira, H., Shirakawa T. & Yamamoto H. (2009). Psychological effects of forest environments on healthy adults: Shinrin-yoku (forest-air bathing, walking) as a possible method of stress reduction. Haettu 29.4.2020 osoitteesta <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2006.05.024>

Kainulainen, E., Mustikkamaa, K. & Sandell, M. (2011). Liikunnan positiiviset vaikutukset alle kouluikäisen lapsen kehitykseen. Opinnäytetyö. Hoitotyön koulutusohjelma. Turun ammattikorkeakoulu. Haettu 27.4.2020 osoitteesta https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/28760/Katri_Mustikkamaa_Mari_Sandell_Essi_Kainulainen.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Mannerheimin lastensuojeluliitto. (2018). Lapsen ja vanhemman varhainen vuorovaikutus. Haettu 28.4.2020 osoitteesta <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/lapsen-ja-vanhemman-varhainen-vuorovaikutus/>

Neuvokas perhe. (2019). Perheliikunta ulkona. Haettu 27.4.2020 osoitteesta <https://neuvokasperhe.fi/liikkuminen/perheliikunta-ulkona/>

Neuvokas perhe. (2019). Ulkoillaan ja seikkaillaan. Haettu 27.4.2020 osoitteesta <https://neuvokasperhe.fi/ulkoillaan-ja-seikkaillaan/>

QR-koodi. Mannerheimin lastensuojeluliitto. (n.d.) Leikkipäivä. Haettu 27.4.2020 osoitteesta <https://leikkipaiva.fi/>

Sydän. (2018) Perheliikunta tukee lapsen kehitystä. Haettu 28.4.2020 osoitteesta <https://sydan.fi/fakta/perheliikunta-tukee-lapsen-kehitysta/>

UKK-instituutti. (2019). Liikunnan vaikutukset. Haettu 27.4.2020 osoitteesta https://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaiikutukset

