



## 10 syytä viettää aikaa Ulkosalla

1. Luonnossa oleskelu ja liikkuminen lisäävät ihmisten hyvinvointia ja terveyttä. Vaikutukset syntyvät suoraan aistien kautta tai välillisesti liikkumisen tai sosiaalisen kanssakäymisen kautta. Ulkoilma herättää ruokahalun, terveen väsymyksen ja parantaa siten normaalin päivärytmin hallintaa, unta ja ihmisten elämänlaatua.
2. Päivittäinen luontokosketus parantaa ihmisten vastustuskykyä sairauksia vastaan. Varsinkin lapsille kosketus monimuotoiseen luontoon on tärkeää immuunipuolustuksen vahvistamiseksi.
3. Luonnossa liikkuminen haastaa tasapainoa ja lihaksistoa monipuolisesti. Luonto houkuttelee liikkumaan. Luonnossa liikkuminen myös tuntuu usein kevyemmältä kuin sisätiloissa. Luonnossa liikkuessamme saamme niin liikunnan tarjoamat terveyshyödyt kuin luonnon tuomat terveysvaikutukset.
4. Mitä enemmän oleskelemme luonnossa, sitä vahvempi luontosuhde meille syntyy. Lapsuuden positiiviset luontokokemukset luovat pohjaa ympäristöystävälliselle elämäntavalle. Hyvä luontosuhde voi toimia myös suojana psyykkistä terveyttä vaarantavia tekijöitä vastaan.
5. Luonnossa liikkuminen ja oleskelu edistävät lasten ja nuorten hyvinvointia, kasvua ja kehitystä monin tavoin. Luontoympäristöissä lapset saavat monipuolista harjoitusta sekä fyysisille, sosiaalisille ja psyykkisille taidoille. Luonnossa oleskelu myös kehittää lasten keskittymiskykyä.
6. Luonnossa ihmisten sosiaalinen hyvinvointi lisääntyy, yhteisöllisyyden tunteet kasvavat ja suhtautuminen ympärillä oleviin ihmisiin muuttuu positiivisemmaksi. Luonnossa

vietetty yhteinen aika vaikuttaa myönteisesti myös perhedynamiikkaan. Toiminnallisuus edesauttaa sosiaalisen vuorovaikutuksen ja kanssakäymisen syntymistä.

7. Luonto on inspiraation ja oppimisen paikka. Lähiluonnossa ihmiset voivat saada uusia elämyksiä ja oivalluksia arjen keskellä. Luonnossa leikkiminen vahvistaa lasten luovuutta ja ongelmanratkaisutaitoja.
8. Ulkoilu luonnossa parantaa koettua terveyttä ja auttaa irtautumaan arjesta. Verenpaine, syke ja hengitystiheys laskevat ja stressihormonin määrä vähenee. Luonnossa mieliala kohenee ja myönteiset tunteet lisääntyvät. Jo lyhytkin vierailu luontoalueelle auttaa palautumaan stressistä. Mitä suurempi osuus vapaa-ajasta vietetään luonnossa, sitä voimakkaampia elpymiskokemuksia saadaan ja sitä vahvempaa on emotionaalinen hyvinvointimme.
9. Lähiluonto on kaupunkilaisille yhteinen virkistys-, ajanvietto- ja kohtaamispaikka, joka tarjoaa monenlaisia mahdollisuuksia esimerkiksi rauhoittumiseen, kuntoiluun, luovuuteen ja sosiaaliseen kanssakäymiseen. Iso osa lähiluonnosta jää käyttämättä. Lähiluonto tarjoaa kaupunkilaisille lisäneliöitä arkeen. Lähiluonto on aina avoinna, ilmainen ja kaiken lisäksi lähellä.
10. Lähiviheralueet ovat tärkeitä varsinkin niille, joilla ei ole mahdollisuutta lähteä kauempana oleviin luontokohteisiin. Lähellä luontoa sijaitsevilla asuinalueilla sairastuvuus on alhaisempaa kuin kaupunkimaisessa ympäristössä. Oleskelu luonnossa auttaa lisäämään lähiluonnosta arvostusta ja halua pitää siitä huolta, mikä lisää asuinympäristöjen viihtyisyyttä.

