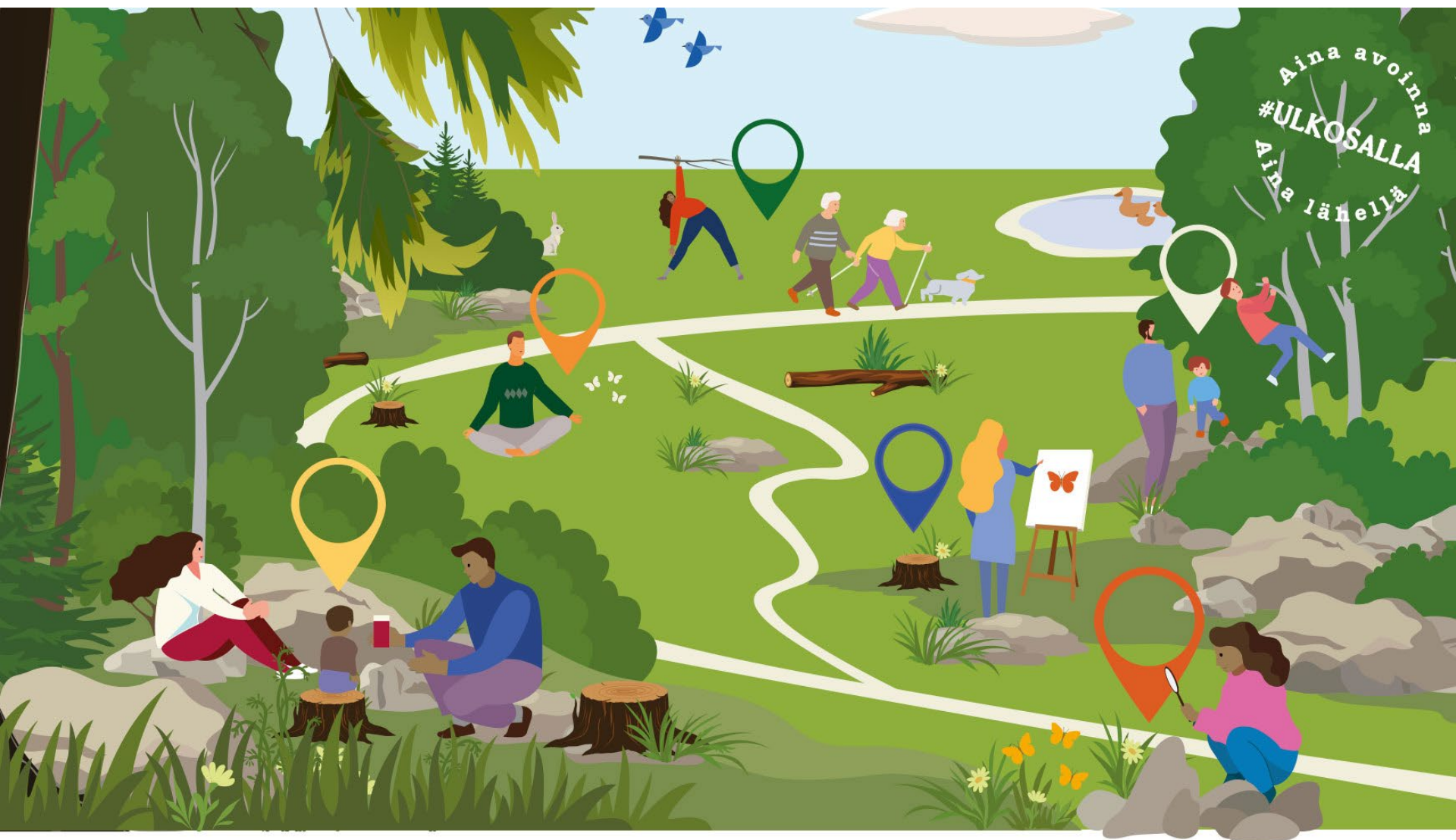




Luontopohjaisia ratkaisuja kaupungistumisen ongelmiin

- Ulkosalla-materiaali on syntynyt Allergia-, iho- ja astmaliiton, Folkhälsanin ja Suomen Ladun SitraLab-yhteistyönä vuonna 2020.
- Ongelmana mm. luonnosta vieraantuminen, yhteisöllisyyden puute, kiireinen elämä.
- Tietoa on, mutta tarvitaan toimintaa.
- Tavoite: Erilaiset toimijat saavat käyttöönsä helpon työkalun luontotoiminnan toteuttamiseen. Ihmiset viettävät yhdessä aikaa luonnossa. Ihmisten luontosuhde vahvistuu ja lähiluonnon merkitys omalle hyvinvoinnille ymmärretään vieläkin paremmin.



Hyvinvointia lähiluonnosta

- Päivittäinen luontokosketus parantaa ihmisten vastustuskykyä sairauksia vastaan.
- Mitä enemmän oleskelemme luonnossa, sitä vahvempi luontosuhde meille syntyy.
- Ulkoilu luonnossa parantaa koettua terveyttä ja auttaa irtautumaan arjesta.
- Luonnossa ihmisten sosiaalinen hyvinvointi lisääntyy, yhteisöllisyyden tunteet kasvavat ja suhtautuminen ympärillä oleviin ihmisiin muuttuu positiivisemmaksi.
- Lähiluonto on helposti saavutettava, edullinen vaihtoehto viettää aikaa luonnossa.



Ulkosalla - utesalar - out and about

- Tapahtumamalli ja ideapaketti, joka innostaa ihmisiä tutustumaan lähiluontoon ja viettämään siellä aikaa.
- Materiaali löytyy kolmella kielellä (suomi, ruotsi, englanti)
- Vapaasti eri toimijoiden, yhdistysten, opettajien, kuntien, perheiden yms. hyödynnettävissä.
- [Ulkosalla-video](#)

Aina avoinna
#ULKOSALLA
Aina lähellä

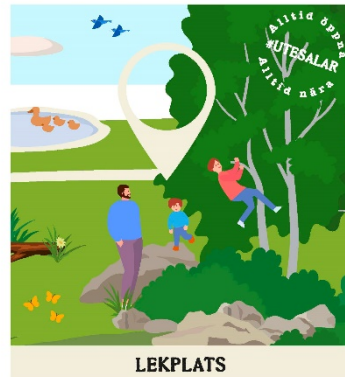
Alltid öppen
#UTESALAR
Alltid nära



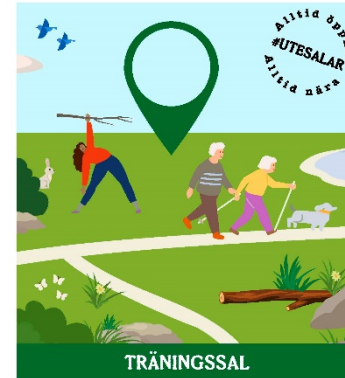
Lisäneliöitä arkeen



Att uppleva naturen med alla sinnen är värdefullt. En daglig kontakt med naturen stärker vårt immunförsvar och skyddar mot sjukdomar.



I naturen får barn mångsidig träning i fysiska, sociala och mentala färdigheter. Ju mer vi är ute i naturen, desto starkare blir vårt förhållande till naturen.



Det känns lättare att röra sig i naturen än inomhus. Naturen utmanar balansen och musklerna på ett mångsidigt sätt. När vi rör oss i naturen kombinerar vi motionens fördelar med naturens hälsoeffekter.

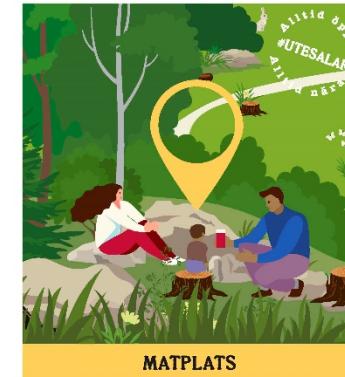
- Kuusi ”huonetta” eli tapahtumapistettä.
- Joka huoneessa infotaulu ja kolme toimintarastia.
- Lisäksi ohjeita ja mainosmateriaaleja.



Det går bra att använda löv som har fallit ner till marken som naturmaterial, men skada inte levande växter eller träd. Samla inte heller lavar, mossor eller risväxter. Låt blommorna växa så att även andra får njuta av dem.



En mångsidig natur tål förändringar i miljön bättre än en ensidig natur och återhämtar sig snabbare. Genom våra egna handlingar kan vi bidra till bevarandet av naturens biodiversitet.



Både naturen och du själv drar nytta av en skräpfri utevistelse. Ta med ditt eget skräp ut ur naturen. Se också till att du lämnar så få spår efter dig som möjligt i naturen.



Näe lähiluonto uusin silmin - ympäri vuoden

liiku, leiki, tutki, taiteile, rentoudu, nauti



Vinkkejä materiaalin käyttöön

- Toimii tapahtumana tai omatoimirasteina.
- Materiaalista voi valita parhaat palat, esim. 1-3 tehtävää / huone
- Myös omat tehtäväpisteet mahdollisia.
- Toimii monenlaisille kohderyhmille.
- Hyödynnä kieliversiot!



Kommentteja

- Tehtävät antoivat uusia ideoita, mitä tehdä perheen kanssa.
- Mahtavaa saada syy lähteä ulkoilemaan.
- Ihana, innostava materiaali!
- On ollut kivaa 😊
- Oli kiva katsella vettä ja syödä. Oli kiva kun sain mennä mäkiä pitkin, oli kivaa kun minä löysin paljon värejä. Oli kiva katsella luontoa! Tehtävät oli niin kivoja, että halusin tehdä ne kaikki. Nämä pelit oli hassuja. Oli kiva nähdä pupu ja oravia kaksi, oli kiva mennä polkuja pitkin ja juosta. Paljon kiitoksia!



Tutustu materiaaliin

- Vapaasti ladattavissa ja tulostettavissa [Suomen Ladun](#), [Allergia-, iho- ja astmaliiton](#), [Folkhälsanin](#) sivuilta
- Materiaali löytyy myös Mappa.fi-sivuilta.
- Materiaalia jatkokehitetään tarpeen mukaan.
- Kysy lisää: paula.lehtomaki@allergia.fi tai nea.tornwall@folkhalsan.fi



Välkommen utomhus!

- Samarbete med Allergi-, Hud- och Astmaförbundet, Folkhälsans Förbund och Suomen Latu.
- Innehåller material för sex evenemangspunkter ("rum"), med tre aktiviteter i varje rum.
- Vem som helst kan ordna ett Utesalar-evenemang.
- Fungerar både som ett större evenemang och som aktivitetspunkter som man bekantar sig med självständigt.
- Du kan välja det innehåll i materialet som inspirerar dig och din målgrupp. Förutom de färdiga aktiviteterna kan du också hitta på egna.

"Vi tyckte att det var roligt. Och det kändes så bra att vara i skogen"



Material på svenska:
<https://www.folkhalsan.fi/kampanj/naturkraft/>

