



Slip børnene fri i naturen

Tid i naturen er en essentiel investering i både børnenes og naturens velvære – nu og for fremtiden. Derfor arbejder Danmarks Naturfredningsforening for at få flere børn ud i naturen.

Bål og snobrød, overnatning i det fri, huler i haven, svampetur og sporjagt er ikke kun for sjov. Alt tyder på, at den tid, børn bruger i naturen, er rigtig godt givet ud. Naturoplevelser giver ikke kun glæde og udfordringer for barnet, mens det er i naturen. Ophold i naturen giver sunde og kloge børn, der vokser op som ansvarsfulde beskyttere og benytttere af naturen.

Men i dag kommer børn mindre ud i naturen end tidligere. Da nutidens generation af bedsteforældre var børn, kom de dobbelt så meget ud i naturen på hverdage i sommerhalvåret. I dag kommer hvert fjerde barn ikke ud i naturen på hverdage. Det viser en undersøgelse lavet af Kantar Gallup for Danmarks Naturfredningsforening i 2018.

Naturen har brug for børnene

Når børn får gode oplevelser i naturen, får børnene også et tættere forhold til naturen og et ønske om at passe godt på den. Børn med mange naturoplevelser vokser op som brugere og beskyttere af naturen. De får forståelsen af, at vi er en del af noget større og gensidigt afhængige heraf. Men hvis børnene omvendt ikke kommer ud og får en "forbindelse" til naturen, så er der større risiko for, at naturen ikke kommer til at spille en rolle i deres voksne liv.

At bruge naturen minder os om, at naturen er vores livsgrundlag, som forsyner os med frisk luft, rent vand, sunde fødevarer og muligheden for at leve og overleve sammen med millioner af andre arter og organismer.

Og børnene har brug for naturen

Ligesom sund kost og motion er aktiviteter og oplevelser i naturen med til at sikre, at børn fungerer godt fysisk og psykisk.



En anerkendt svensk professor ved navn Patrick Grahn undersøgte forskellen på børn i naturbørnehaver og traditionelle børnehaver. Børn, der leger ude i naturen eller på naturlegepladser er en tredjedel mindre syge, de er bedre til at koncentrere sig og har en bedre motorik, end børn der leger indendørs eller på en almindelig legeplads.

Naturen giver nemlig børnene bedre plads, frisk luft og lys, mindre støj, færre konflikter og stimulerer også deres kreativitet.

- Behovet for naturen er grundlæggende for os. Det er skrevet ind i vores DNA. Men vores måde at leve på har rykket os så langt væk fra naturen, at den mentale sundhed er udfordret som aldrig før, og meget tyder på, at vi er ved at sætte flere generationer af børn og unge over styr naturmæssigt, siger læge Peter Qvortrup Geisling.

Derudover har aktivitet i naturen en positiv effekt på børns indlæringsevne, opmærksomhed og intellektuelle færdigheder. F.eks. kan bevægelse i naturen træne koordination af øje-hånd, styrke balance, holdning og stabilitet, så børn får nogle kompetencer i kroppen til at kunne lære noget nyt.

Det sidste barn i skoven?

Naturoplevelserne bliver både færre og kortere for hver generation. Det viser gentagne undersøgelser, som Danmarks Naturfredningsforening har fået foretaget om børns brug af naturen gennem generationer. Den seneste måling er fra foråret 2018 og strækker sig over de tre generationer: Børn i alderen fem til 12 år, deres forældre og bedsteforældregenerationen.

Der er gennem generationerne sket et markant fald i den tid, børn bruger i naturen. Både når man ser på, hvor mange dage børnene har med naturoplevelser, og hvor lang tid, de tilbringer i naturen.

Da bedsteforældrene var børn var over halvdelen af dem ude i naturen hver dag i sommerhalvåret. For forældre-generationen gjaldt det 36 procent, mens det er 29 procent af børnene i dag, der kommer ud dagligt i sommerhalvåret.

Flere planlagte aktiviteter - mindre alenetid i naturen

Knap fire ud af fem forældre angiver, at deres børn går til sport en eller flere gange om ugen i sommerhalvåret. Til sammenligning angiver mindre end hver tiende forældre, at de tager deres børn



med i skoven en eller flere gange om ugen. Strandture er lidt mere populære - knap hver femte forældre angiver, at familien tager på stranden en eller flere gange om ugen om sommeren.

Spørger man bedsteforældrene, så var det en mindre andel af deres tid i barndommen, der var afsat til planlagte aktiviteter såsom sport. To ud af tre gik til sport en eller flere gange om ugen, men derudover tyder undersøgelsen på, at bedsteforældrene havde mere tid til at opholde sig i naturen, da de var børn. Over 70 procent af de adspurgte bedsteforældre opholdt sig alene eller sammen med andre børn i naturen en eller flere gange om ugen i sommerhalvåret. For børn i dag gælder det 26 procent.

Forældre: Mine børns aktiviteter en eller flere gange om ugen i sommerhalvåret.

Bedsteforældre: Mine aktiviteter, da jeg var barn, en eller flere gange om ugen i sommerhalvåret.

Børnenes egen frie tid til leg og aktiviteter i den nære natur, hvor de bor, er i dag meget begrænset i forhold til tidligere generationer. For bedsteforældrene var naturen en legeplads. De ældre fortæller om, hvordan de legede frit ude i naturen på egen hånd.

Forældre i dag er mindre tilbøjelige end tidligere generationer til at slippe ungerne af syne. Men dette er ikke den primære årsag til, at børn i dag kommer mindre ud i naturen, ifølge forældrene selv.

Hovedårsagerne til, at børn i dag kommer mindre ud, er, at børnene opholder sig indendøre med elektroniske medier som smartphones, iPad og tv.

Top 5: Derfor kommer børnene MINDRE ud i naturen



Børnenes forbrug af digitale medier herunder spil og andet underholdning angives af forældrene som den mest tungtvejende årsag til, at børnene ikke kommer ud i naturen, men opholder sig indendørs. Manglen på tid er også en stor barrierer for at komme ud.

En travl hverdag

Børns hverdag er i dag mere travl, overvåget og skemalagt end tidligere, og børn vælger elektroniske medier og de organiserede aktiviteter frem for fritid til at lege i naturen.

Hver femte forældre mener, at det er for farligt at lade deres børn være alene i naturen, mens knap hver tredje forældre frygter, at deres børn farer vild i naturen, hvis forældrene selv ikke er med.

Da jeg var barn, blev børn mindre overvåget. Vi skulle være hjemme til spisetid, men strejfede ellers meget frit om sammen med børn på vores egen alder

-Citat fra en bedsteforældre

Top 5: Det kunne få børnefamilierne MERE ud i naturen

Forældre: Naturoplevelser er vigtige

Fire ud af fem forældre mener, at deres barndoms naturoplevelser har haft en positiv indflydelse på deres liv. Og tre ud af fire mener, at naturoplevelser i deres barndom har haft betydning for, hvordan de bruger naturen som voksne.

Er du enig?

 Du kan tilmelde din familie til Naturfamilier og komme mere ud i naturen. [Læs mere her.](#)

Naturen i sig selv er vigtig

Naturens ve og vel og omsorg for naturen lægger også nutidens forældre meget på sinde. Faktisk mener hele 95 procent af forældrene, at børnene skal lære at værne om og passe på naturen.

Top 5: Derfor er det vigtigt at komme ud i naturen

Ifølge forældrene er det vigtigste ved at tage ud i naturen med børnene, at familien får nye oplevelser sammen. Ud over de fem ovenstående årsager nævner forældrene også det at få stresset af, give deres naturglæde videre til børnene samt at vise børnene, at naturen er fantastisk og forunderlig.

Børn skal både bruge naturen og passe på den

Verden forandrer sig hastigt, men naturen er stadig og vil altid være vores livsgrundlag. Et livsgrundlag, vi på få årtier er blevet mange flere om at dele. Verdens befolkning er mere end fordoblet fra 1960 til 2018, og i 2050 vil vi være næsten ni milliarder mennesker, der formodentlig skal deles om færre arter, mindre rent vand, mindre frisk luft og meget mindre natur.

Hvis vi skal løse kriserne for klimaet og biodiversiteten, skal vi starte med børnene. Børn skal vide mere om naturen, dens ressourcer og kredsløb. For børn, der kender og elsker naturen, er også bedre til at passe på den.

-Maria Reumert Gjerding, præsident i Danmarks Naturfredningsforening

Hvad kan du gøre?



Tilmeld din familie til Naturfamilier

Bliv en del af Naturfamilier og kom med ind i fællesskabet og ud i naturen.

Vi arbejder for at få flere børn ud i naturen

Naturen er en fantastisk legeplads for børn, der bare venter på at blive løbet, klatret og leget i. Når børn bruger naturen, udvikler de sig. Balanceevnen og motorikken udfordres, indlæringsevnen trænes og fantasien slippes løs.

Men børn i dag tilbringer langt mindre tid i naturen end deres bedsteforældre gjorde, da de var børn. Blandt årsagerne til det er, at mange børnefamilier i dag er presset på tid - og naturen får ikke meget af den. Skoledagene er lange, der er mange planlagte aktiviteter i fritiden, og der er meget elektronisk støj i form af mobiltelefoner og iPads, der er med til at holde børnene indendørs istedet for ude i naturen.

Danmarks Naturfredningsforening arbejder for at få flere børn ud i naturen ved hjælp af flere konkrete indsatser:

- [Naturens Dag](#)
- [Naturfamilier](#)
- [Skoletjenesten](#)





Thomas Neumann

Naturvejleder og organisationskonsulent

E-mailadresse

Neumann@dn.dk

Mobil

+45 30 23 37 70

