

Get
out

RAUS INS FREIE!



Natur tut gut



*Ob Bewegung,
Spielen oder die Seele
baumeln lassen –
Hauptsache an der
frischen Luft*

... und das sagt die Wissenschaft

Täglich zumindest eine Stunde im Freien senkt für Kinder die Wahrscheinlichkeit, kurzsichtig zu werden, um die Hälfte. Denn Tageslicht bremst das Längenwachstum des Augapfels.

Quelle: He et al. (2015). Effect of Time Spent Outdoors at School on the Development of Myopia Among Children in China: A Randomized Clinical Trial. | Foto: stock.adobe.com - photophonie

Gefördert
durch:



 Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich
Gesundheit Österreich
GmbH 

Geschäftsbereich
 **Fonds Gesundes
Österreich**

www.styriavitalis.at

*Get
out*

RAUS INS FREIE!



Natur tut gut



*Ob Bewegung,
Spielen oder die Seele
baumeln lassen –
Hauptsache an der
frischen Luft*

... und das sagt die Wissenschaft

Bewegung in der Natur fördert die motorische Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Denn Geschicklichkeit entsteht aus möglichst vielfältigen Bewegungserfahrungen.

Quelle: Raith, A., Lude, A. (2014): Startkapital Natur – wie Naturerfahrung die kindliche Entwicklung fördert. |

Foto: stock.adobe.com - Miredi

Gefördert
durch:



 Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich
Gesundheit Österreich
GmbH 

Geschäftsbereich
 **Fonds Gesundes
Österreich**

www.styriavitalis.at

Get
out

RAUS INS FREIE!



Natur tut gut

*Ob Bewegung,
Spielen oder die Seele
baumeln lassen –
Hauptsache an der
frischen Luft*



... und das sagt die Wissenschaft

Kinder und Jugendliche, die viel Zeit im Freien verbringen, sind als Erwachsene seltener psychisch krank. Denn ein naturnahes Umfeld kann negative Auswirkungen von belastenden Lebensereignissen auf die Psyche abfedern.

Quelle: Engemann et al. (2019). Residential green space in childhood is associated with lower risk of psychiatric disorders from adolescence into adulthood. | Foto: stock.adobe.com - famweldman

Get
out

RAUS INS FREIE!



Natur tut gut



*Ob Bewegung,
Spielen oder die Seele
baumeln lassen –
Hauptsache an der
frischen Luft*

... und das sagt die Wissenschaft

Gemeinsames Spielen in der Natur fördert das Sozialverhalten und die Entwicklung von Sozialkompetenz bei Kindern und Jugendlichen. Sie üben Zusammenarbeit und lernen, einander zu helfen und zu vertrauen.

Quelle: James et al. (2015). A Review of the Health Benefits of Greenness. | Foto: Croce & Wir

Get
out

RAUS INS FREIE!



Natur tut gut

*Ob Bewegung,
Spielen oder die Seele
baumeln lassen –
Hauptsache an der
frischen Luft*

Gestaltungstipps für Garten, Schulhof & Spielplatz

- Hügel, Mulden, Büsche oder Baumstämme sowie unterschiedliche Oberflächen (Wiese, Sand, Asphalt ...) zur Förderung des kreativen Spielens
- Rückzugsnischen zum Verstecken und Entdecken
- (Nasch-)Pflanzen, die den Jahreskreislauf erlebbar machen
- Von mehreren Kindern gleichzeitig nutzbare Spielgeräte
- Fixes, wetterfestes Mobiliar für „Freiluft-Unterricht“

Foto: Günter Simmerl

Gefördert
durch:



 Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich
Gesundheit Österreich
GmbH 

Gesundheitsbereich
 Fonds Gesundes
Österreich

www.styriavitalis.at