



SKOGEN I SKOLAN
skogeniskolan.se

fakta



Skogen nära staden

Idag bor 85 procent av Sveriges befolkning i eller i närheten av en tätort. Skogen nära tätorterna är därför extra viktig för många människor. Det är i den vi oftast gör våra skogsbesök och det mår vi bra av, visar forskning.

Skogsbesök är bra för hälsan

Man mår bra av att vara i naturen. Så tycker många människor. Därför har skogen nära staden stor betydelse för oss eftersom det är den vi oftast besöker till vardags. Kanske för att promenera, sporta, rasta hunden eller bara vara en stund.

Det finns också forskning som visar att det är bra för hälsan att vistas i naturen. Dels för att vi får motion. Men också för att naturmiljöer har en lugnande inverkan på oss och gör att vi känner oss mindre stressade. Det har till exempel visat sig att patienter som ligger på sjukhus blir friska snabbare om de har fönster med utsikt över ett grönområde än om de bara ser hus.

Vad finns det för skog där du bor? Du kan till exempel titta på din kommuns hemsida efter information om var det kanske finns promenad-slingor, elljusspår i naturen eller intressanta naturreservat att besöka.

Sätt att anpassa skogsbruk nära tätorter

För skogsägare som äger skog nära tätorter finns det olika sätt att anpassa skogsbruket så att friluftslivet inte störs. Det kan till exempel vara att inte kalhugga när skogen ska avverkas utan istället plocka ut färre träd men oftare. Det kan också vara att köra ut avverkat virke med häst och vagn, som man gjorde förr i tiden, istället för med maskiner. Det är skonsamt för marken och gör att det är lättare för människor att ta sig fram efter en avverkning. Eller att röja fram fina utsikter, spara lövträd och se till att stigar går att komma fram på. Ibland skyddas också skog som är extra viktig för friluftslivet som naturreservat.

