



Det är viktigt att bevara grönområden i städerna.

FORSKARINTERVJU

Fågelsång gör oss friskare!

Nästa gång du hör en fågel sjunga – stanna upp och lyssna! Sången kan faktiskt göra dig friskare. Forskning har visat att fågelsång, susande löv, rinnande vatten och andra ljud från naturen har en positiv effekt på människors hälsa.

En svensk forskare som studerat vilken betydelse fågelsång har för hälsan är Marcus Hedblom, professor i landskapsarkitektur vid Sveriges lantbruksuniversitet (SLU). Han har både studerat vilka ljud som påverkar människor positivt och hur man kan designa städer så att det blir mer av just de ljuden.

– Vi pratar ofta om att vi mår bra av att titta på vackra träd och blommor, men vi pratar inte om hur viktigt det är med ljud. Man arbetar på olika sätt med att försöka minska bullernivån i städerna men det pratas sällan om vikten av att bevara positiva ljud från naturen, berättar Marcus.

”Ju fler arter som sjunger, desto bättre mår vi!”

Ju fler fåglar desto bättre

Att fågelsång upplevs som positivt har varit känt länge. Tidigare studier har oftast inte tittat på om det är någon skillnad på hur man upplever sång från olika arter. Det ville däremot Marcus och hans kollegor ta reda på mer om. De lät därför över 200 personer lyssna på sång från olika fågelarter. De antecknade noga hur personerna påverkades av ljuden. Resultaten var tydliga. Sång från till exempel en ensam gråsparv upplevdes som positivt. De kunde också se att när ljudet kom från en fågel med ännu mer melodi i sin sång, till exempel från en lövsångare, gav det en ännu starkare positiv känsla. Den starkaste positiva upplevelsen fick försökspersonerna av att lyssna till flera olika fågelarter som sjöng tillsammans.



Sjungande talgoxe.

Mer naturljud i städerna

Buller är ett stort problem i de flesta städer. För att dämpa buller behövs grönytor. När en park eller ett grönområde ska planeras glöms ändå ofta ljudmiljön bort. Fokus ligger istället på hur gräsmattor, gångstigar och blomrabatterna ska se ut. För att vi framöver ska skapa bättre ljudmiljöer för människor, och fler boplatser åt olika fågelarter, har Marcus olika förslag:

- **Plantera fler träd och buskar som gynnar fåglar.**

Många stadsparker har växter som inte hör hemma i Sverige och som inte är anpassade för de arter som lever här. Om vi väljer att plantera växter som lockar insekter får fåglarna mer mat.

- **Bygg fågelvänliga hus.**

I vissa länder bygger man hus med små hål i fasaderna där fåglar kan häcka. Det gör att fler arter kan leva i städer.

- **Skydda skogsområden i städer.**

Små skogspartier i städer är viktiga för både fåglar och människor. Där kan vi koppla av och lyssna på fågelsång och andra naturljud.

Barn - framtidens beslutfattare!

Marcus Hedblom menar att skolor spelar en viktig roll för att barn ska få en närmare relation till naturen. Idag är många, både barn och vuxna, inte vana vid att vara i skog och annan natur. Inte ens när de är lediga. Det finns risk att de som sällan upplever naturen kan börja se den som främmande och läskig. Då minskar viljan att ha den kvar. Om dessa personer sedan hamnar på beslutsfattande positioner i samhället kan det leda till att natur tas bort, särskilt i städer.

Om vi vill att framtidens vuxna ska bry sig om naturen måste vi se till att de därför får uppleva den som barn. Marcus önskar att alla skolor hade en skolskog som elever kan utforska och leka i. Forskning har dessutom visat att barn rör sig mer i naturen än på en lekplats, och att de leker mer samarbetsinriktat. På köpet får de möjlighet att höra fågelsång!



Lövsångaren är känd för sin melodiska och mjuka sång. Den är en av de vanligaste sångfåglarna i Sverige och hörs tydligt under vår och sommar.



Fågelsång gör oss friskare!

- 1 Läs texten ett par gånger och anteckna stödord.
- 2 Öva så du kan återberätta texten muntligt med hjälp av stödorden.
- 3 Formulera egna frågor på texten.