



W ZWIĄZKU Z NATURĄ
las • natura • permakultura

KONTAKT Z NATURĄ



Czas spędzony w naturze – na zabawach w lesie, na polu, nad rzeką, morzem, wyprawach górskich – zostaje z dziećmi na całe życie.

To co znajduje się na wyciągnięcie ręki jest czasami najtrudniejsze do odkrycia.

Człowiek, a szczególnie dziecko, potrzebuje kontaktu z przyrodą w takim samym stopniu jak wody, pożywienia czy snu.

Deficyt natury u dzieci, które przebywają zbyt dużo czasu w pomieszczeniach, spowodowany technologią, systemem, oraz nadmierną troską rodziców spowoduje w niedalekiej przyszłości wiele problemów behawioralnych.
80% polskich dzieci prowadzi siedzący tryb życia.



W ZWIĄZKU Z NATURĄ
las • natura • permakultura

ZDROWIE FIZYCZNE



Nawet do dwóch tygodni po 2 godzinnej zabawie w lesie utrzymują się w naszym organizmie wytworzone komórki: natural killers posiadające unikalne zdolności zabijania komórek nowotworowych.

Odporność – witaminy Z, N, D → dzięki wdychanym fitoncydom oraz olejkom eterycznym: działania przeciwzapalne, bakterio i grzybobójcze. Lepsze natlenienie narządów, szybsze krążenie krwi, wzmacnianie serca.

Hartowanie – obecność na dworze bez względu na pogodę

Uziemianie - chodząc boso po ziemi normalizuje się przepływ ładunków elektrycznych w ciele, uwalnia od nagromadzonego w naszym ciele elektrosmogu i działa przeciwzapalnie

Wzrok → otoczenie przyrody (kolory zieleni, stonowane) odpoczywanie oczu, zmniejsza się ryzyko krótkowzroczności



W ZWIĄZKU Z NATURĄ
las • natura • permakultura

ZDROWIE PSYCHICZNE



Bakteria mycobacterium vaccae występująca w glebie działa przeciwłękowo i przeciwdepresyjnie, stymuluje mózg do wydzielania serotoniny

Łagodzi wpływ stresu → wzrasta poziom oksytocyny, dopaminy, opiodów, obniża poziom hormonów stresu

Mózg buduje nowe połączenia neuronalne

Poprawiają się funkcje mózgu → poznawcze wykonawcze i intelektualne

Rośnie ilość zapamiętywanych informacji

Buduje rezylencję → pomaga radzić sobie w trudnych sytuacjach, poczucie spokoju

Dzieci obcujące z naturą mają bardziej pozytywne uczucia względem siebie



W ZWIĄZKU Z NATURĄ
las • natura • permakultura

KREATYWNOŚĆ, UWAŻNOŚĆ



*Każdy człowiek jest wewnętrznie twórczy
ale społeczeństwo tłumi te instynkty.*

*Staliśmy się ludźmi, którzy szybciej dadzą
do ręki dziecku iphona niż patyk.*

Uważność – rozwój zmysłów, skupienia, dzieci, które mają kontakt z przyrodą uzyskują wyższe wyniki w testach koncentracji

Ogród → kreatywna zabawka (niezdefiniowana otwarta).

Umiejętności obserwacji, spostrzegawczość, wyciąganie wniosków, rozumowanie. Dzieci chłoną wiedzę, odczuwają, widzą, analizują zależności, myślą i wyciągają wnioski.



W ZWIĄZKU Z NATURĄ
las • natura • permakultura

KOMPETENCJE KLUCZOWE



Spacer dzieci nadpobudliwych na łonie natury zwiększa ich zdolność koncentracji mniej więcej tak, jak dwa najpopularniejsze leki podawane przy ADHD w szczytowym czasie działania.

Pewność siebie – podczas zabawy na świeżym powietrzu dziecko bada swoje granice i poznaje możliwości, buduje samoświadomość i kształtuje wiarę we własne pomysły → **wzrost samooceny**

Wzrost niezależności, wytrwałości samodzielności i autonomii, sprawczości

Szybciej się uczą – dzieci uczące się w plenerze poprawiają swoje wyniki z przedmiotów ścisłych o 27%

Współpraca, poprawa relacji społecznych, dzieci są mniej agresywne i lepiej kontrolują emocje, łatwiej akceptują swoje błędy

Większa empatia

Łatwość nawiązywania relacji



W ZWIĄZKU Z NATURĄ
las • natura • permakultura

INTELIGENCJA PRZYRODNICZA I ŚWIADOMOŚĆ EKOLOGICZNA



Prawdziwy, głęboki szacunek dla przyrody nie bierze się z telewizji. On pochodzi z dziecięcego zachwyty nad światem, z pięknych wspomnień związanych z zabawą w otoczeniu zieleni, z wykształconej potrzeby obcowania z naturą.

Wyczułone zmysły oraz używanie ich do analizy

Opiekowanie się zwierzętami i roślinami, troska o przyrodę, zagrożone gatunki

Łatwość przyswajania wiedzy przyrodniczej

Świadomość procesów zachodzących w naturze, szacunek do przyrody – świadomość że nie jesteśmy sami, że istnieją inne światy z którymi jesteśmy współzależni



W ZWIĄZKU Z NATURĄ
las • natura • permakultura

DAJMY DZIECIOM POCZUĆ DESZCZ



„Niektórzy ludzie czują deszcz, inni po prostu stają się mokrzy”

Bob Marley