**Dzieci potrzebują ziemi, lasu, gór i wody! 15 pomysłów na codzienny kontakt z naturą**

Kinga Pukowska

**Życie blisko natury ma ogromny, dobroczynny wpływ na nasze samopoczucie. To okazja do większej aktywności fizycznej, relaksu, wyciszenia i regulacji emocjonalnej.**

Obserwowanie przyrody uwrażliwia, wymaga cierpliwości i skupienia, co nierzadko jest wyzwaniem dla współczesnych dzieci. Nasze mądre towarzyszenie i wspieranie w odkrywaniu najprostszych aktywności, takich jak spacer po lesie, zabawa w strumieniu, wyprawa w góry, palenie ogniska czy biwakowanie, pozwala dzieciom poczuć pierwotny związek z tym, co naturalne i żywe.

**15 pomysłów na codzienny kontakt z naturą**

**1. Zabawa na dworze (albo na polu)**

Skandynawskie przysłowie mówi *„Nie ma złej pogody, są tylko złe ubrania”.* Nie warto rezygnować z eksplorowania podwórka tylko dlatego, że warunki nie są idealne. Doświadczanie naturalnego rytmu zmieniających się pór roku, a także pór dnia i pogody to dla dzieci ważne i fascynujące przeżycie. Aby pokazać dzieciom, jak otaczający nas świat zmienia się z dnia na dzień, można pokusić się o eksperyment: fotografować znane miejsca w odstępach czasowych. Po latach, takie fotografie staną się zapewne okazją do wielu ciepłych wspomnień.

**2. “Zielone popołudnia”**

Niezależnie od miejsca zamieszkania, w okolicy zawsze znajdzie się kawałek zielonej przestrzeni do eksplorowania. Czy będzie to ogród botaniczny, park miejski, osiedlowy skwer z trawnikiem i placem zabaw, łąka czy brzeg rzeki – każda przestrzeń nawet z niewielkim elementem zieleni nadaje się do “zielonej zabawy”. Warto tak zaaranżować tygodniowy plan rodzinnych aktywności, aby zawsze znalazł się w nim czas i okazja do przebywania na świeżym powietrzu. To może być rodzinny piknik na trawie, spacer po parku czy poszukiwanie czterolistnej koniczyny na łące. Ważne, by “zielone popołudnia” stały się swego rodzaju rodzinnym rytuałem.

**3. Uprawa ogródka**

Hodowanie roślin zdecydowanie zbliża do natury. Oczywiście nie każdy może pozwolić sobie na przydomowy ogródek z grządką pełną warzyw. Na zwykłym balkonie można jednak posadzić truskawki, poziomki czy pomidory, a na parapecie kuchennym – zioła. Dla dzieci obserwacja efektu pracy ich własnych rąk daje poczucie ogromnej satysfakcji. Na szczęście istnieje wiele przedszkoli i szkół, w których uczniowie pod oknami swojej sali uprawiają ogródki: ziołowe, kwiatowe, a czasem też warzywne. Wspólna troska o rozwój roślin, obserwowanie cyklu wegetacji, nauka o szkodnikach, naturalnych nawozach czy sposobach pielęgnacji – to zdecydowanie lepszy sposób na edukację przyrodniczą niż śledzenie tych samych informacji na kartach podręcznika.

**4. Dary natury**

Kamień może być świetną geologiczną pamiątką z podróży. W wielu miejscach można znaleźć charakterystyczne gatunki skał, a potem doczytać w domu, co to takiego i skąd się tam wzięło. Dzieci uwielbiają zbierać patyki, kamienie czy piórka różnych ptaków. Takie znaleziska inspirują nie tylko do poszukiwań źródeł, lecz także do kreatywnego wykorzystania przedmiotów oraz rozmów o tym, co człowiekowi daje natura i jak korzystali z niej nasi przodkowie.

**5. Zachwyt**

Przyroda bywa zaskakująca! Dzieci zachwycają się jej pięknem, więc bierzmy z nich przykład. Kolorowa tęcza, różowe niebo przy zachodzącym słońcu, delikatne mgły unoszące się nad łąkami, groźne chmury zwiastujące burzę – to najpiękniejsze obrazy malowane przez naturę. Warto mieć czas, by przystanąć, zauważyć, zachwycić się.

**6. Kontakt z Matką Ziemią**

Przyroda jest wszechobecna. W szczelinach między płytami chodnikowymi potrafi wyrosnąć malwa, na gołej skale może pojawić się brzoza, w miastach tworzone są zielone ściany, a z tarasów zwisają bluszcze i inne pnącza – nawet w centrum miasta można znaleźć mnóstwo zieleni. Podczas zwiedzania różnych miejscowości warto przyjrzeć się, jak zagospodarowane są obszary rekreacyjne: parki, skwery, wały rzek. Może stać się to przyczynkiem do dyskusji, jak człowiek wpływa na środowisko, jak o nie dba i jak z niego korzysta.

**7. Nowe doświadczenia**

Spanie pod namiotem czy zdobywanie szczytów z własnym plecakiem to przygody, których warto doświadczyć w dzieciństwie. Podczas wędrówek mamy szansę na przeżycie faktycznego połączenia z naturą – zachwytu nad jej ogromem, jej wsparcia i gościnności, ale i grozy czy bezradności wobec jej potęgi. Korzystanie z uroków miękkiej trawy czy ciepłej wody jeziora, a jednocześnie pokora przed zmiennymi warunkami pogodowymi – to wszystko może być budującym doświadczeniem pełnym wdzięczności i zachwytu, a jednocześnie uczącym rozwagi i planowania.

**8. Kosmos**

Obserwacja nieba i zmieniających się faz księżyca to nie tylko okazja do nauki o kosmosie i astronautach. Nauka geografii z perspektywy leżenia na trawniku przed domem może być bardzo kreatywna: co zobaczyłby kolega w Australii, gdyby teraz spojrzał w niebo? A kolega na Alasce? Spojrzenie na nieskończony wszechświat czy ogromną przestrzeń Drogi Mlecznej nadaje inną perspektywę temu, co tu i teraz. Obserwacja natury nocą to, poza ciemnością, zmiany temperatury (dlaczego nocą jest chłodniej?) czy różne dziwne dźwięki, których nie słychać za dnia. Świat nocą wydaje się zupełnie inny. Warto go poznać.

**9. Parki Narodowe i Krajobrazowe**

Już w pierwszych klasach szkoły podstawowej w podręcznikach pojawia się lista parków krajobrazowych z całej Polski. Do tych, które są blisko, można dotrzeć w ramach weekendowego odpoczynku, a te dalsze warto wpleść w wakacyjne plany. Niektóre parki można zwiedzać rowerem, do innych warto wybrać się z plecakiem, a przy okazji zafundować dziecku przygodę z nocowaniem w schronisku! W wielu miejscach przygotowane są specjalne ścieżki przyrodnicze z opisami ułatwiającymi orientację w zasobach naturalnych danego terenu.

**10. Programy przyrodnicze**

Naturalne zainteresowanie światem warto wspierać wybierając odpowiednie propozycje filmowe. Fascynujące życie zwierząt i roślin przedstawione w dokumentach przyrodniczych może być propozycją na spędzenie deszczowego popołudnia z rodziną, a być może stać się inspiracją do marzeń lub planów na życie.

**11. Obserwacja ptaków**

Ptaki to jedne z ciekawszych zwierząt do obserwowania. Z lornetką i atlasem ptaków można wybrać się do parku, lasu czy na wycieczkę za miasto. Dzieci uwielbiają obserwować i poznawać miejsca zamieszkania czy zwyczaje zwierząt. Warto posłuchać odgłosów różnych ptaków, a także dowiedzieć się, czym można dokarmiać je zima (wbrew obiegowej opinii nie powinny być to okruchy białego chleba).

**12. Książki o naturze**

Literatura jest pełna pięknych książek o przyrodzie, a dzieci uwielbiają zgłębiać informacje o rodzimych i egzotycznych gatunkach roślin i zwierząt. Wspólne czytanie książek i oglądanie albumów przyrodniczych może być zachętą do eksplorowania okolicznych łąk i lasów, snucia marzeń o wyprawie do dżungli czy na pustynie, a na pewno rozbudzić pasję przyrodniczą, która być może nie minie wraz z dzieciństwem i zaowocuje w przyszłości pasjonującym życiem zawodowym.

**13. Zielnik**

Poznawanie rodzimych roślin może być wspaniałym zajęciem dla małych i dużych. Wiele dzieciaków przygotowuje zielniki na szkolne lekcje biologii. Opisywanie różnych gatunków roślin warto rozwinąć także o wiedzę na temat ich właściwości, wspomagając się opowieściami o dawnych czasach, kiedy nie było supermarketów a żyjący ludzie żywili się tylko tym, co udało im się zebrać, wyhodować albo upolować.

**14. Sprzątanie świata**

Wybierając się na wycieczki dobrze jest zaszczepić dzieciom zwyczaj, że wszystkie odpadki zabieramy ze sobą. Lasy są pełne śmieci, a pojedyncze akcje „sprzątania świata” niestety niewiele dają. Takie widoki to doskonała okazja do rozmów o gospodarowaniu odpadami, o recyklingu, opakowaniach wielorazowych, o tym, że to od nas zależy, jak wyglądać będzie nasza planeta za kilkanaście, kilkadziesiąt lat.

**15. “Dzień sąsiada”**

W miastach coraz większą popularnością cieszą się akcje pod hasłem „dzień sąsiad”. To takie wydarzenie, w którym mieszkańcy okolicznych domów/bloków spotykają się, aby zaaranżować wspólna przestrzeń. Mogą to być osiedlowe alejki, skwer, plac zabaw czy okoliczne trawniki. Taka okazja to dobry moment na wspólne posadzenie roślin, zbudowanie żywej altany wierzbowej czy zamontowanie budek lęgowych na okolicznych drzewach (jeśli warunki na to pozwalają). Dzieci uczą się przez obserwację i takie zachowania dorosłych mają szansę sprawić, że od najmłodszych lat poczują się odpowiedzialni za stan naszej planety.

**Dzieci potrzebują kontaktu z naturą nie tylko ze względu na ich prawidłowy rozwój. Dostrzegając piękno przyrody, jej unikalność i wartość mogą stać się w naturalny sposób jej sprzymierzeńcami.** Mamy szansę wychować nowe pokolenie, dla którego troska o to, co je otacza, będzie rzeczą normalną, wynikającą z szacunku do świata, a nie z poczucia winy czy odpowiedzialności za straty już wyrządzone.

Ziemia jest naszym domem, jedynym jaki mamy. Nie da się ukryć, że człowiek, poprzez nadmierną eksploatację i chciwość, cały czas przyczynia się do rujnowania zasobów naturalnych, niszczenia połaci dzikich terenów, zatruwania rzek i zaśmiecania oceanów. To bardzo ważne, by nasze dzieci umiały być w kontakcie z Matką Ziemią, docenić korzyści płynące z natury, szukać wzajemnych zależności w przyrodzie i doświadczyć gościnności planety.