



# ΤΑ ΦΡΕΣΚΑ

ΤΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΕΝΤΑΞΗΣ ΤΟΥ 11<sup>ΟΥ</sup>  
ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ

40 και 1

## Λόγοι Για να Παίζετε με τα Παιδιά σας στη Φύση\*

τ. 148 13-06-2017

1. Όταν βγαίνετε στη φύση για έναν περίπατο ενισχύετε το ανοσοποιητικό σας σύστημα
2. Οι ακτίνες του ήλιου σας παρέχουν την απαραίτητη για τον οργανισμό βιταμίνη D
3. Έρευνες αποδεικνύουν ότι τα παιδιά που περνούν αρκετό χρόνο έξω τείνουν να έχουν καλύτερες ακαδημαϊκές επιδόσεις.
4. Όταν τα παιδιά παίζουν έξω μαζί, σχετίζονται άμεσα το ένα με το άλλο, δημιουργούν παιχνίδια και βελτιώνουν τις κοινωνικές τους δεξιότητες.
5. Είναι πιθανό να καταπιείτε ή να εισπνεύσετε το βακτήριο *Mycobacterium vaccae* (ένα φυσικό βακτήριο του εδάφους) το οποίο μπορεί να βοηθάει στην καταπολέμηση ή μείωση του άγχους
6. Όταν περπατάτε ξυπόλητοι/ες έξω, ελεύθερα ηλεκτρόνια μεταφέρονται από το έδαφος στο σώμα σας. Αυτή η μεταφορά είναι ένα από τα πιο ισχυρά αντιοξειδωτικά. Επίσης, βελτιώνει τον ύπνο, την κατάσταση του ανοσοποιητικού συστήματος, μειώνει το στρες, τους χρόνιους πόνους και τα αναπνευστικά προβλήματα.  
<http://articles.mercola.com/>  
<http://www.mindbodygreen.com/>
7. Ο καθαρός αέρας είναι καλός για το πεπτικό σύστημα.
8. Έρευνες αποκάλυψαν ότι ο χρόνος που περνάει κανείς στη φύση μειώνει σημαντικά τα επίπεδα άγχους, κατάθλιψης, θυμού, σύγχυσης και κούρασης
9. Το φως του ήλιου ενισχύει την απορρόφηση ασβεστίου από τον οργανισμό.
10. Οι συμπεριφορές βίας ή εκφοβισμού μειώνονται αισθητά όταν τα παιδιά έχουν πρόσβαση σε διαφορετικά φυσικά περιβάλλοντα παιχνιδιού
11. Το ανοργάνωτο παιχνίδι στη φύση κάνει τα παιδιά να κινούνται και η κίνηση είναι εξαιρετικά σημαντική για την υγεία των παιδιών δεδομένης και της αύξησης της παχυσαρκίας.
12. Έρευνες έχουν δείξει ότι το να κοιτάει απλώς και μόνο κανείς ένα φυσικό τοπίο κινητοποιεί περιοχές του εγκεφάλου που σχετίζονται με την ισορροπία, τη μείωση του πόνου, του άγχους και με τις γνωστικές επιδόσεις.
13. Τα παιδιά που παίζουν έξω χρησιμοποιούν πολύ συχνά την εφευρετικότητα και τη φαντασία τους κατά τη διάρκεια των παιχνιδιών τους εμπλεκόμεντας φυσικά στοιχεία ως εργαλεία ή σκηνικά.
14. Το χρώμα και η σκόνη ευνοούν την υγεία του δέρματος.
15. Μια μελέτη του 2008 του πανεπιστημίου του Michigan βρήκε ότι οι επιδόσεις μνήμης και προσοχής των υποκειμένων βελτιώθηκαν κατά 20 % μετά από μια ώρα στη φύση.
16. Πρόσφατες έρευνες απέδειξαν ότι τα παιδιά που περνάνε κάποιο χρόνο έξω έχουν καλύτερη όραση και σπανιότερα χρειάζονται γυαλιά.
17. 89% των παιδιών λένε ότι προτιμάνε να παίζουν έξω με τους φίλους και τις φίλες τους από το να παρακολουθούν κάτι στην τηλεόραση.
18. Ο χρόνος εκτός σπιτιού, στο ύπαιθρο, βελτιώνει την νοητική και συναισθηματική κατάσταση των μητέρων που φροντίζουν μικρά παιδιά.
19. Οι έρευνες αποδεικνύουν ότι τα παιδιά που έχουν επαφή με τη φύση επιδεικνύουν αυξημένη νοητική και συναισθηματική ανάπτυξη
20. Όταν εισπνέουμε καθαρό αέρα εισπνέουμε αιθέρια έλαια από το ξύλο των δέντρων (phytoncides) τα οποία έχουν ισχυρές αντιβακτηριακές και αντιμυκητιασικές ιδιότητες.

21. Ο καθαρός αέρας και το φως του ήλιου αυξάνουν τα επίπεδα σεροτονίνης στον εγκέφαλο και ενισχύουν το αίσθημα χαράς και πληρότητας.  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2077351/>  
<https://www.psychologytoday.com/blog/prefrontal-nudity/201111/boosting-your-serotonin-activity>
22. Το σκαρφάλωμα στα δέντρα, το τρέξιμο, η κίνηση απαιτούν ένα μεγάλο εύρος εγκεφαλικής δραστηριότητας.
23. Ο καθαρός αέρας βοηθάει στην καταπολέμηση της βρογχίτιδας.
24. Οι φυσικοί, ακανόνιστοι χώροι που περιλαμβάνουν εμπόδια και δυσκολίες βοηθάνε τα παιδιά να αναγνωρίζουν και να αντιμετωπίζουν τους κινδύνους και αυτό οδηγεί σε αυξημένη αυτοπεποίθηση και σε αυξημένες ικανότητες.
25. Κι εσείς και τα παιδιά σας μπορείτε να συγκεντρωθείτε περισσότερο αφού κάνετε έστω κι ένα μικρό διάλειμμα στη φύση.
26. Υπάρχει περισσότερο φως έξω από ό,τι μέσα στο σπίτι και αυτό βοηθάει στην ενίσχυση της καλής διάθεσης.
27. Έρευνες έχουν δείξει ότι απλά και μόνο να έχει ένα παιδί επαφή με το χρώμα, τη λάσπη και τη σκόνη βελτιώνει τη διάθεσή του και μειώνει το άγχος του.
28. Τα παιδιά που παίζουν στη φύση έχουν περισσότερα θετικά συναισθήματα το ένα για το άλλο
29. Το παιχνίδι έξω είναι μια απλή και ανέξοδη δραστηριότητα
30. Η έκθεση στο φυσικό φως μπορεί να οδηγήσει σε επιτάχυνση της ίασης
31. Ο πιο σίγουρος τρόπος να ενδιαφέρεται ένας ενήλικας για το περιβάλλον είναι να έχει παίξει και να έχει συμμετάσχει σε δραστηριότητες στη φύση πριν την ηλικία των 11 χρόνων.
32. Έρευνες ισχυρίζονται ότι τα παιδιά αποκτούν αυτογνωσία και μεγαλύτερη αίσθηση αυτοελέγχου αν παίζουν στη φύση.
33. Όταν τα παιδιά είναι υπερβολικά καθαρά και εκτίθενται λίγο σε παράσιτα, βακτήρια και ιούς έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες να αναπτύξουν άσθμα, αλλεργίες και άλλες ασθένειες του ανοσοποιητικού συστήματος.
34. Μαθητές που συμμετείχαν σε προγράμματα επιστήμης στο ύπαιθρο βελτίωσαν τις επιδόσεις τους στα μαθήματα θετικών επιστημών κατά 27%
35. Το παιχνίδι σε εξωτερικό περιβάλλον κινητοποιεί όλους τους τομείς της ανάπτυξης των παιδιών πιο γρήγορα από ό,τι το περιβάλλον του σπιτιού ή των εσωτερικών χώρων
36. Τα παιδιά με ΔΕΠΥ μπορούν να συγκεντρωθούν περισσότερο αφού έρθουν σε επαφή με τη φύση.
37. Σύμφωνα με την Αμερικάνικη παιδιατρική εταιρεία 1 ώρα ελεύθερου παιχνιδιού στη φύση είναι απαραίτητη καθημερινά για τη νοητική, ψυχική και σωματική υγεία του παιδιού.
38. Τα επίπεδα άγχους των παιδιών πέφτουν μέσα σε λίγα λεπτά αν δουν πράσινα τοπία
39. Οι περίπατοι στη φύση ευνοούν τη μακροζωία
40. Τα οφέλη που τα παιδιά αποκομίζουν από το παιχνίδι στη φύση περιλαμβάνουν την αύξηση της αυτοπεποίθησης, της αυτοεκτίμησης και της ανεξαρτησίας.
41. Τα παιδιά που παίζουν συστηματικά στη φύση αρρωσταίνουν σπανιότερα.

\*Πηγή: <http://1000hoursoutside.com> στο  
[www.betterparents.gr](http://www.betterparents.gr)

Αφιερωμένο στους «μαθητές» της θερινής φύσης,

Κυρ. Περβανάς ΤΕ