



„Dzieci mają wychodne”

Program „Dzieci mają wychodne” jest odpowiedzią na złą kondycję dzieci – psychiczną i fizyczną, zanikanie relacji rówieśniczych i brak warunków do prawidłowego rozwoju, ma dać szansę dzieciom na edukację w kontakcie z przyrodą.

Podstawowym celem jest włączenie do praktyki placówek (przedszkoli i szkół) **3-godzinnych pobytów nauczycieli i dzieci w naturze, 1 raz w tygodniu, niezależnie od pogody.**

Liczymy również na stworzenie **silnej i dużej grupy rodziców** wspierających Program oraz podejmujących wyzwanie indywidualnych “wychodnych” ze swoimi i znajomymi dziećmi.

Dlaczego trzeba włączyć w życie dzieci regularne cotygodniowe pobyty w naturalnym środowisku?

Bo dzieci, które dużo czasu spędzają same w domu, źle się rozwijają:

Tracą kontakt ze swoim środowiskiem i mają trudności w budowaniu własnej tożsamości

Dzieci budują swoją tożsamość, swoją osobowość poprzez relacje z innymi – z dorosłymi i innymi dziećmi. Te relacje muszą opierać się na rzeczywistych kontaktach i muszą przebiegać w atmosferze swobody, uwagi, troskliwości. Bez konfrontowania swoich pomysłów i działań w realnych warunkach małe dzieci nie mają szansy stworzyć prawdziwego obrazu siebie ani przepracować swoich trudności.

Ich mózgi gorzej się rozwijają.

Mózg dziecka rozwija się dzięki relacjom – to one kształtują architekturę mózgu. Bez wzajemnych relacji z innymi ludźmi dziecko traci okazje do kształtowania tzw. funkcji zarządczych mózgu. Funkcje zarządcze to między innymi umiejętność kontrolowania impulsów, skupienia uwagi i zachowywania informacji w pamięci.

Psują sobie wzrok (nawet nie siedząc przy ekranie), bo nie patrzą w przestrzeń (patrz tekst o wzroku)

Za mało się ruszają, siedzący tryb życia deformuje ich kręgosłupy i osłabia mięśnie.

Są znużone i znudzone, edukacja (zwłaszcza ta online) nie daje im radości i nie rozbudza motywacji do rozwoju.

Coraz częściej mają poczucie, że szczęśliwe beztrudne dzieciństwo nie będzie już ich udziałem.

Dlaczego wspólne, regularne spędzanie czasu na zewnątrz (w naturze, na dworze) jest niezbędne dla dzieci?

Bo buduje odporność fizyczną i siłę psychiczną.

Dzieci, które bawią się i uczą w naturalnym środowisku, mają bogatszą florę bakteryjną – lepiej trawią i są bardziej odporne na drobnoustroje chorobotwórcze. Tylko dzięki wspierającym relacjom, a nie sile charakteru dzieci zbudują zdolność do przystosowania się i rozwoju pomimo przedłużającego się stresu – zbudują odporność (resilience), która pozwoli im na mierzenie się z trudami życia teraz i w przyszłości.

Bo rozwija dzieci i łagodzi trudności rozwojowe.

- Dzieci, które mają kontakt z przyrodą (a nawet, jeśli tylko patrzą na nią przez okno) uzyskują wyższe wyniki w testach koncentracji i samodyscypliny. Im bardziej zielono dookoła, tym lepsze wyniki (Wells 2000, Taylor i in. 2002).
- Dzieci, które regularnie bawią się w środowisku naturalnym, wykazują się lepszą sprawnością motoryczną, mają lepszą koordynację, równowagę i zwinność oraz rzadziej chorują (Grahn i in. 1997, Fjortoft & Sageie 2001).
- Dzieci z objawami zespołu nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD) po kontakcie z naturą lepiej się koncentrują (Taylor et al. 2001).
- Zabawy dzieci w naturalnym środowisku są bardziej zróżnicowane, pomysłowe i kreatywne, co rozwija umiejętności językowe i kompetencje współpracy (Moore i Wong 1997, Taylor, et al. 1998, Fjortoft 2000).
- Ekspozycja na środowisko naturalne rozwija dzieci poznawczo. Są bardziej świadome i spostrzegawcze, mają wyższą umiejętność obserwacji i rozumowania (Pyle 2002).
- Natura łagodzi wpływ stresu na dzieci i pomaga im radzić sobie z przeciwnościami losu. Im większa ekspozycja na przyrodę, tym większe korzyści (Wells & Evans 2003).
- W zabawach dzieci w zróżnicowanym środowisku naturalnym dużo rzadziej obserwowane są negatywne zachowania rówieśnicze (typu nękania czy prześladowania) (Malone & Tranter 2003).
- Natura pomaga dzieciom rozwijać zdolności obserwacji i kreatywności oraz zaszczepia poczucie spokoju i bycia jednością ze światem (Crain 2001).
- Wczesne doświadczenia ze światem przyrody są pozytywnie powiązane z rozwojem wyobraźni i ciekawości świata (Cobb 1977, Louv 1991). A ciekawość jest ważnym czynnikiem motywującym do uczenia się przez całe życie (Wilson 1997).
- Dzieci bawiące się na łonie natury mają bardziej pozytywne uczucia względem siebie (Moore 1996).
- Środowisko naturalne stymuluje interakcje społeczne między dziećmi (Moore 1986, Bixler i in. 2002).
- Środowisko naturalne sprzyja rozwojowi niezależności i autonomii dzieci (Bartlett 1996).
- Zabawa w środowisku naturalnym stymuluje wszystkie aspekty rozwoju dzieci łatwiej niż w pomieszczeniach (Moore i Wong 1997).
- Z regularnych kontaktów wyrasta powinowactwo i miłość do natury, a także pozytywna etyka środowiskowa jeśli dzieci bawią się w świecie przyrody we wczesnym dzieciństwie. Utrata stałego kontaktu dzieci z światem przyrody może spowodować, że w przyszłych pokoleniach rozwinie się biofobia a ludzie nie będą zainteresowani ochroną przyrody i jej różnorodności (Bunting & Cousins 1985; Chawla 1988; Wilson 1993; Pyle 1993; Chipeniuk 1994; Sobel 1996, 2002 i 2004; Hart 1997; Wilson 1997, Kals i in. 1999; Moore & Cosco 2000; Fisman 2001; Kellert 2002; Bixler i in. 2002; Kals & Ittner 2003; Schultz i in. 2004)

Źródło :

8 Things to Remember about Child Development Center on the Developing Child, Harvard University

Randy White, *Benefits for Children of Play in Nature*, <https://www.whitehutchinson.com/printer-friendly/children/articles/benefits.shtml>

Marja I. Roslund i inn., *Biodiversity intervention enhances immune regulation and health-associated commensal microbiota among daycare children*, *Science Advances* 14 Oct 2020 Vol. 6, no. 42