

# Przywróćmy dzieciom radość dzieciństwa



**Czyli dlaczego trzeba włączyć  
w edukację regularne pobyty  
dzieci w otoczeniu przyrody**

**„Dzieci mają wychodne” to program Fundacji Rozwoju Dzieci skierowany do rodziców oraz nauczycieli szkół i przedszkoli. Zachęcamy dorosłych do regularnych, raz w tygodniu, wypraw z dziećmi w świat przyrody, niezależnie od pogody. Przebywanie w naturze pomoże dzieciom odzyskać energię, radość z wzajemnych relacji i poznawania świata.**

**Dlaczego to takie ważne?**

## **Dzieci, które dużo czasu spędzają same w domu:**

**Tracą kontakt ze swoim środowiskiem rówieśniczym i mają trudności w budowaniu własnej tożsamości.** Dzieci budują 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 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 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. Nie patrzą w przestrzeń.

**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, **beztroskie dzieciństwo nie będzie już ich udziałem.**

## Wspólne, regularne spędzanie czasu w naturze 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 dzieci zbudują zdolność do przystosowania się i rozwoju pomimo przedłużającego się stresu – zbudują odporność, która pozwoli im na mierzenie się z trudami życia, teraz i w przyszłości.



### Bo rozwija dzieci i łagodzi trudności rozwojowe

Dzieci bawiące się w otoczeniu przyrody jednocześnie ożywiają się i relaksują. Są czujne, lepiej się skupiają, ich zmysły są wyostrzone, ale umysł spokojny. Te, którym trudno usiedzieć w miejscu, mogą biegać do woli, a te mniej ruchliwe mogą w spokoju obserwować świat.



## Dobroczynny wpływ natury na rozwój dzieci potwierdzają liczne badania:

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 lepszą sprawność 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 pobycie w naturze lepiej się koncentrują → **Taylor et al. 2001.**

Zabawy dzieci w naturalnym środowisku są bardziej zróżnicowane i pomysłowe, 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 nękanie czy prześladowanie) → **Malone & Tranter 2003.**

Natura pomaga dzieciom rozwijać zdolność obserwacji i kreatywności oraz zaszczepia poczucie spokoju i bycia jedną z naturą 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.**

Dzięki regularnym kontaktom z naturą we wczesnym dzieciństwie rozwija się miłość do niej, a także postawy etyczne wobec świata przyrody. Utrata stałego kontaktu dzieci z przyrodą może spowodować, że w przyszłych pokoleniach rozwinię 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.**



**fundacja  
rozwoju dzieci**

im. Jana Amosa Komenskigo

ul. Flory 1/8  
00-586 Warszawa

+48 22 881 15 80

wychodne@frd.org.pl  
frd@frd.org.pl  
www.dziecimajawychodne.pl  
www.frd.org.pl

NIP 521 325 15 79  
KRS 0000166381

[www.facebook.com/FundacjaRozwojuDzieci](http://www.facebook.com/FundacjaRozwojuDzieci)