

Zielona godzina - Anna Warzyńska / Fundacja Dzieci w Naturę

Określenie „zielona godzina” – nawiązuje do książki Christophera Todda „The Green Hour: A Daily Dose of Nature for Happier, Healthier, Smarter Kid” (2010). Autor na przykładzie badań naukowych wskazuje na doniosłą rolę kontaktu z naturą w integralnym rozwoju i życiu dzieci już od najmłodszych lat. Dziecko potrzebuje minimum jedną, „zieloną godzinę” (*green hour*) dziennie na nieskrępowany kontakt z przyrodą. Jest to niezbędne dla odpowiedniego rozwoju psychofizycznego, emocjonalnego, społecznego, a nawet duchowego dzieci we wszystkich grupach wiekowych. Współczesna generacja dzieci spędza w przyrodzie zbyt mało czasu, co znajduje coraz większe potwierdzenie w opublikowanych wynikach badań naukowych, ukuto już nawet nazwę „syndrom deficytu natury”, z ang. *nature deficite disorder* – którą Richard Louv posłużył się w książce „Ostatnie dziecko lasu: Jak uchronić nasze dzieci przed zespołem deficytu natury” (2014). Czas pandemicznych obostrzeń najczęściej spotęgował oderwanie od natury, choć niektórzy właśnie wówczas odkryli moce jakie z sobą niesie.

Poza prozdrowotnym wpływem, którego dzieci doświadczają tak samo jak dorośli (wzmacnianie odporności, zdrowa dawka ruchu, przebywanie w otoczeniu, które pozytywnie stymuluje mózg do relaksu), dla dzieci ogromną wartością jest zabawa w przyrodzie. Nie do przecenienia jest zwłaszcza swobodna zabawa, czyli aktywności, które najmłodszy podejmują z własnej woli, w znakomitej większości bez przewodnictwa oraz ingerencji dorosłych.

Taka nieskrępowana, swobodna zabawa w przyrodzie uczy współpracy z innymi, ale także podejmowania decyzji. Rozbudza kreatywność i inspirowanie do eksperymentowania – widzimy to wielokrotnie podczas krótkich wyjść z dziećmi z przedszkoli i szkół, jak i na leśnych półkoloniach w wakacje, kiedy liście, nasiona, owoce, kamienie, patyki itp., nie mające jednoznacznie przypisanych ról i funkcji, stają się w zabawie wyimaginowanymi przedmiotami. Możliwości transformacji ich zastosowania są nieograniczone - płynie z nich ogromne bogactwo, pociągając za sobą jeszcze więcej kreatywności. Swoboda, brak pośpiechu i różnorodność natury dają przestrzeń do wielokrotnego podejmowania prób, które ćwiczą cierpliwość i wytrwałość w dążeniu do sukcesu. Przyjrzyjmy się wydawać by się mogło prostemu nic nie wnoszącemu przejściu po kłodzie spoczywającej kilkadziesiąt centymetrów nad ziemią. Niektóre dzieci początkowo idą, a raczej raczkują, lękliwie lub z lekkim przerażeniem, niepewne czy pokonają całą kłodę. Po kolejnych próbach, okazuje się, że są w stanie iść swobodnie na 2 nogach, balansując rozłożonymi na boki rękoma. Oprócz ogromnej satysfakcji (którą dostrzec można w oczach dziecka), poznawaniem własnych możliwości, ocenianiem ryzyka i stopniowym przełamywaniem barier i ograniczeń, ćwiczenie to pozwala na mniej oczywistą pracę z sensoryką, motoryką i koordynacją ciała. A to wszystko dzieje się przecież mimochodem, bez specjalnie zaplanowanych sprzętów, „edukacyjnych” zabawek czy gotowych scenariuszy. Takie lekcje, poprzez budowanie na własnych doświadczeniach, są najcenniejsze, bo jedyne w swoim rodzaju i dla każdego dziecka jego własne.

Poza oferowaniem idealnej przestrzeni do swobodnej zabawy, przyroda potrafi „wciągnąć” i bez wątpienia skłania do zadawania pytań. Takie zaciekawienie i idące za nim uważność oraz spostrzegawczość kształtują się stopniowo. Poszukiwanie przyrodniczych okazów i ich odnajdywanie angażują zazwyczaj kilka zmysłów równocześnie. W efekcie rozwija to wiarę dziecka w siebie, daje poczucie sprawczości, samodzielności a jeszcze dalej - przynosi ogromną satysfakcję i radość. Warto też dodać, że czas spędzony w przyrodzie wraz z innymi dziećmi, umożliwia rozwój kluczowych kompetencji przyszłości. Te najważniejsze to: budowanie relacji, komunikacja i umiejętność współpracy, zdolność adaptacji do zmieniających się warunków, gotowość do zdobywania nowej wiedzy, samodzielność oraz wysoce ceniona kreatywność.

Aktywności fizyczne/ruchowe, które świetnie się sprawdzają w terenie:

1. naturalny, leśny (nie)plac zabaw (ostatnio z dziećmi wymyśliliśmy nazwę „pLAS zabaw”)
 - a. drzewo – wspinaczka,
 - b. przewrócone drzewo,
 - i. - kłoda leżąca na ziemi,
 - ii. kłoda przewieszona nad wodą,
 - c. wzniesienie, górka – wspinaczka z użyciem liny
2. mapa lasu – mandala
3. budowanie torów dla drewnianych kul/dla kolorowych kulek
4. przygotowanie schronienia, szałas,
5. struganie patyka za pomocą noża,
6. slack,
7. hamaki, huśtawki z liny, ze slacka,
8. rzeczka/strumień
 - a. budowanie tam, torów wodnych,
 - b. dzień błota,
9. zabawy ruchowe z plandeką,
10. chodzenie na bosy.