

Περίπατος στο δάσος - Ψυχική υγεία



Εισαγωγή



- Σε έρευνα που δημοσιεύτηκε στο περιοδικό *International Journal of Environment Research and Public Health*, επιχειρήθηκε να συσχετιστεί, η αλληλεπίδραση του περιβάλλοντος, με την ψυχική υγεία.
- Αναδεικνύεται η ανάγκη να έρχονται τα παιδιά σε επαφή με τη φύση, σε προστατευόμενους υπαίθριους χώρους. Οι ερευνητές έκαναν έκκληση να ενταχθούν ανάλογες εκπαιδευτικές δράσεις στα σχολεία. Στόχος είναι τα παιδιά να μάθουν από μικρά να εκτιμούν τη φύση και να απολαμβάνουν τα οφέλη της.

Μέρος 1^ο
Για μικρά
παιδιά
Αποστολή
“Περίπατος
στο δάσος”



Οδηγίες:

1. Πηγαίνω περίπατο για 30' στο Άλσος, όποια μέρα και ώρα μπορώ. Περπατώ με γρήγορο ρυθμό στα μονοπάτια. Προσοχή: ΟΧΙ μέσα στα πυκνά χόρτα, μπορεί να είναι επικίνδυνο.



2. Βγάζω μια φωτογραφία τη φύση, δηλαδή **λουλούδια, παράξενα δέντρα, βράχους, πεταλούδες, μέλισσες, χελώνες, σαλιγκάρια, φύλλα, κουκουνάρια** και ό,τι άλλο μου τραβήξει την προσοχή!

Μέρος 1^ο
Για μικρά
παιδιά
Αποστολή
“Περίπατος
στο δάσος”



Οδηγίες - συνέχεια:

3. Καταγράφω την έμπνευση της στιγμής, δηλαδή κάτι που είδα και πώς αισθάνθηκα. Γράφω το όνομά μου στο τέλος π.χ. *Μια πεταλούδα με πλησίασε και ένιωσα το γαργαλητό της στην καρδούλα μου, με γέμισε χαρά! Γιάννης Π./Θαύμασα τα παράξενα σχήματα ενός μωβ λουλουδιού και με γέμισε γαλήνη! Άννα Χ./Ο ήλιος ανάμεσα από τα δέντρα με ζωντάνεψε και με γέμισε ευτυχία! Ελένη Κ./Περπατώντας στο δάσος η αναπνοή μου έγινε βαθιά και ένιωσα ανάλαφρη! Μαρία Α.*
4. Πηγαίνω στο σύνδεσμο που μου δίνει ο/η εκπαιδευτικός μου (βλ. παράδειγμα στο παράρτημα 1) και ανεβάζω τη **φωτογραφία** και τα **λογάκια** μου.



Μέρος 2^ο Για μεγάλα παιδιά

Οδηγίες για το περπάτημα

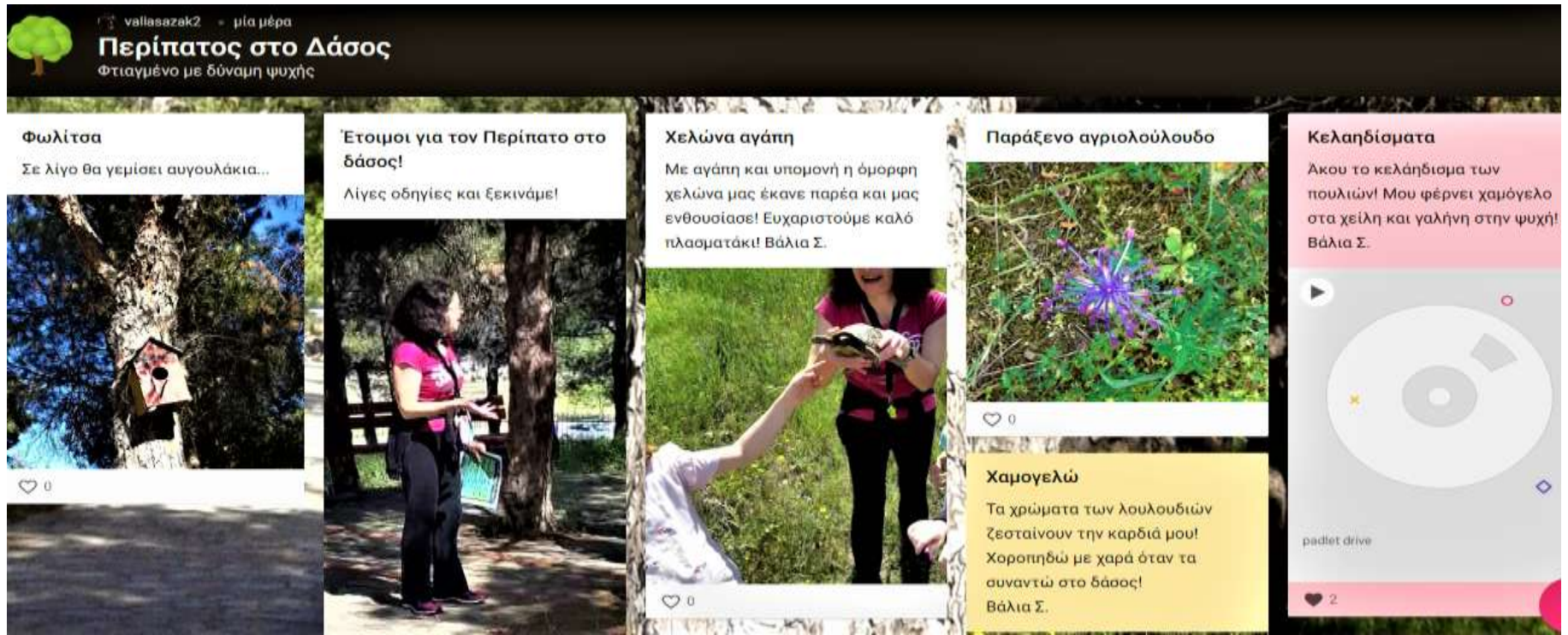
- Εκτελέστε έντονο, συνεχόμενο περπάτημα
- Περπάτημα 3-4 φορές την εβδομάδα, για 30' - 1 ώρα
- Κινείστε και τα χέρια όταν περπατάτε
- Τοποθετήστε μικρά βάρη στα πόδια
- Χρησιμοποιείτε μια εφαρμογή, που χρησιμεύει ως μετρητής βημάτων, ώστε να γνωρίζετε τα χιλιόμετρα που διανύσατε.
- Μην κάνετε πάντα την ίδια διαδρομή, είναι μια πρόκληση για το μυϊκό σύστημα αλλά και για τις νευρικές συνάψεις του εγκεφάλου!



- Η Αποστολή "Περίπατος στο δάσος" είναι μια μοναδική ευκαιρία να φροντίσετε για την σωματική και ψυχική σας υγεία!
- Είναι υπέροχο να μοιραζόμαστε τέτοιες εμπειρίες, με βάδισμα, πεταλούδες, χελώνες, ζωγραφιστά βράχια, λουλούδια και πάνω από όλα με λαμπερά προσωπάκια!!!
- Εύχομαι η υλοποίηση της Αποστολής "Περίπατος στο δάσος" να σας προσφέρει μια φωτεινή και χαμογελαστή μέρα!
- Η κίνηση στη φύση είναι χαρά!

Παράρτημα 1

Παράδειγμα υλοποίησης της δράσης Αποστολή “Περίπατος στο δάσος”
1^ο Δημοτικό Σχολείο Πολίχνης, Μάιος 2020
κάντε κλικ στην εικόνα



vallasazek2 · μία μέρα

Περίπατος στο Δάσος

Φτιαγμένο με δύναμη ψυχής

Φωλίτσα
Σε λίγο θα γεμίσει αυγουλάκια...

Έτοιμοι για τον Περίπατο στο δάσος!
Λίγες οδηγίες και ξεκινάμε!

Χελώνα αγάπη
Με αγάπη και υπομονή η όμορφη χελώνα μας έκανε παρέα και μας ενθουσίασε! Ευχαριστούμε καλό πλάσματάκι! Βάλια Σ.

Παράξενο αγριολούλουδο

Χαμογελώ
Τα χρώματα των λουλουδιών ζεσταίνουν την καρδιά μου! Χοροπηδώ με χαρά όταν τα συναντώ στο δάσος! Βάλια Σ.

Κελαηδίσματα
Ακου το κελάηδημα των πουλιών! Μου φέρνει χαμόγελο στα χείλη και γαλήνη στην ψυχή! Βάλια Σ.

padlet drive

2



Παράρτημα 2

- Οδηγίες προς μαθητές για το radlet:

1. Κάντε διπλό κλικ οπουδήποτε στο radlet. Στο παράθυρο που ανοίγει γράψτε ένα τίτλο, εκεί που λέει **Τίτλος**.
2. Γράψτε το κείμενο σας και το μικρό σας όνομα εκεί που λέει, **Γράψτε κάτι**.
3. Για να επεξεργαστείτε την ανάρτησή σας πατήστε στην επάνω δεξιά γωνία το μολυβάκι.
4. Δίπλα στο μολυβάκι ο κάδος σβήνει όλη την ανάρτησή σας.
5. Οι 3 τελίτσες δίνουν κι άλλες επιλογές όπως να βάλετε χρώμα στο κείμενο.
6. Πατήστε **στο βελάκι** και ανεβάστε τη φωτογραφία ή το βίντεο που βγάλατε.



Είστε έτοιμοι!

- Οδηγίες προς εκπαιδευτικούς:

Πηγαίνετε στο *radlet.com* δημιουργήστε λογαριασμό, είναι δωρεάν, φτιάξτε ένα radlet και στείλτε τον **σύνδεσμο** στους συμμετέχοντες.



Εύχομαι να είσαστε καλά, να αναπνέετε, να περπατάτε και να έχετε σωματική και ψυχική υγεία!



Πηγές:

- Όλες οι φωτογραφίες, το βίντεο καθώς και το ηχητικό αρχείο είναι από την υλοποίηση της Αποστολής “Περίπατος στο δάσος”
[Φίλη πεταλούδα Κελαηδίσματα](#)
- [Άρθρο της iefimerida](#) που αναφέρεται σε έρευνα που δημοσιεύτηκε στο περιοδικό *International Journal of Environment Research and Public Health*