

# PŘÍRODA JAKO LÉK PRO DĚTI A RODINY

Čas v přírodě je lékem na mnohé neduhy. Užívá se ideálně pravidelně a dostatečně. Čím více jsme s dětmi venku, tím více posílujeme možné přínosy. Ideální je pravidelný čas v přírodě, který je součástí běžné zkušenosti dětí - pak se příroda stává bezpečným prostorem, kde mohou relaxovat, dovádět, vybít

nahromaděnou energii, objevovat. Je důležité myslet na pocit pohody předem - podívat se na předpověď počasí, najít si zvládnutelnou trasu nebo jít s někým, kdo se dobře vyzná, být vhodně oblečení (ať nevadí, že se děti umažou), vybavení pitím a svačinou, hodit se náhradní ponožky a podložka na sezení.



Kontakt s přírodou podporuje u dětí i rodičů duševní zdraví, pohodu, odolnost, odpočinek, zlepšuje náladu, snižuje stres a tím přispívá k uzdravení celé rodiny a vyrovnání se s náročnými situacemi.

Zkušenosti z přírody pomáhají dětem i dospělým stát se všímavějšími, vyjadřovat emoce, vnímat vnitřní impulzy, soustředit pozornost, regulovat své chování a reakce, vyrovnat se s novým prostředím.

Příroda posiluje zdravé vztahy k sobě samotným, vztahy v rodině a ve společenství. Tím přispívá k bezpečnému prostředí, v němž žijeme. Bylo prokázáno, že přírodní prvky ve městech snižují kriminalitu. Společná cesta přírodou dává prostor ke komunikaci.

Čas v přírodě využívaje vlastní identitu - častěji si položíme otázky, které se hluboce dotýkají nás samotných a našeho života. Pokud opakovaně vyrazíme na stejné místo, je nám bližší a cítíme, že tam patříme.

Příroda zve k pohybu, zejména na děti. Je měkká a pestrá - děti si v ní mohou trénovat nejrůznější formy pohybu, který je jinde často na obtíž (běhání, lezení, skákání). Čerstvý vzduch využívaje všechny orgány. Únava, kterou po dni venku cítíme, posiluje zdravý spánek. Pokud jsme venku pravidelně za každého počasí, posílíme tím také imunitu.

