

# PROČ CHODIT VEN? ☺

**Jestliže plně využijeme možností, které přírodní prostředí dětem nabízí, zvýšíme šanci, že děti budou ve svém životě šťastnější, více se toho naučí a také budou úspěšnější.**

Tato tvrzení se Vám mohou zdát na první pohled jako příliš silná. Nejsou. Opírají se o výsledky rostoucí řady výzkumů v oblasti medicíny, psychologie i pedagogiky, které byly provedeny v mnoha zemích v posledních dvaceti letech.

Na následujících řádcích uvádíme a vysvětlujeme některé z přínosů, které hra, odpočinek a výchova venku v přírodě dětem přinášejí, a doplňujeme je odkazy na studie, o něž se přitom opíráme.

**Dětem půjde lépe matematika.**

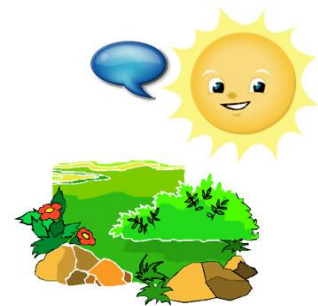
**Bojujete proti obezitě.**

**Zapomenete cestu k lékaři.**

**Posílíte schopnost soustředění se.**

**Rozvíjíte kreativitu dětí a schopnost spolupráce.**

**Nemusíte se bát drog.**



## **Proč půjde dětem lépe matematika, ale i mezilidská komunikace?**

### **Celistvý rozvoj dítěte**

Hra venku v přírodě a s přírodním materiálem představuje skvělou možnost k celistvému rozvoji dítěte.

**Zapojuje všech pět smyslů** dítěte: zrak, sluch, hmat, čich i chuť.

Umožňuje **rozvíjet nejrůznější vrozené dětské schopnosti** a stránky intelektu: od počítání a rozvoje řeči, přes orientaci v prostoru a pohybové dovednosti, až po zvládnutí emocí a mezilidskou komunikaci. Vyznačuje se bohatostí zážitků, zkušeností a příležitostí k učení

### **Zlepšení studijních výsledků ve škole**

Větší množství okolní zeleně, možnost hry a odpočinku v ní a především vzdělávací programy, které využívají přírodního prostředí k samotnému učení, vedou ke zlepšení studijních výsledků žáků. Tato zlepšení se týkají celé řady školních předmětů a oblastí vzdělávání: **čtení, psaní, matematiky, přírodních a sociálních věd.**

### **Prohloubení zájmu o další učení**

Děti, jejichž hra, výchova a vzdělávání probíhá v dostatečné míře ve venkovním prostředí, vykazují vyšší zájem o další učení. **Zkoumání skutečného světa, učení se přímo v něm a řešení jeho problémů** prohlubuje motivaci k učení i studijní výsledky.

## V přírodě předcházíme obezitě.

### Větší fyzická aktivita a nižší výskyt nadváhy

Činnosti a hry venku vedou k větší fyzické aktivitě dětí, než činnosti a hry omezené zdi místnosti. Čím více si děti hrají venku, tím nižší je riziko, že budou mít nadváhu nebo budou trpět obezitou. A naopak, čím větší je podíl sedavých zaměstnání, například koukání na televizi, tím se riziko nadváhy a obezity zvětšuje.

## Malé děti dělají větší pokroky v rozvoji motoriky.

### Rozvoj pohybu a motoriky

Pobyt a hry venku v přírodě nabízí příležitost k různorodému pohybu. Různé podoby chození, běhání, skákání, padání, lezení, válení či kutálení poskytují dětem nejenom zábavu, ale také rozvíjejí jejich pohybové dovednosti. U malých dětí, které tráví hodně času hrou venku, dochází k rychlejším pokrokům v hrubé motorice, především v rovnováze a koordinaci pohybu.

## Nebudete vědět, co je to nachlazení ani další nemoci.

### Méně návštěv u lékaře

Děti, které jsou pravidelně a po celý rok venku, jsou méně často a kratší dobu nemocné, především méně často nachlazeny. Častý pobyt venku od raného věku dítěte posiluje imunitní systém a dělá děti odolnější. Je pravděpodobné, že pobyt a hra venku v přírodě přináší dětem další zdravotní výhody, související například s možnou prevencí astmatu, nižší pravděpodobností krátkozrakosti nebo příznivým formováním cév na mikrovaskulární úrovni.

## V zeleni jsou děti vyrovnanější a lépe se soustředí.

### Snižování stresu

Blízkost přírody, i pouhý výhled na přírodu nebo přítomnost pokojové zeleně pomáhají snížit stres a urychlují uzdravení traumatických stavů. Hry v přírodním prostředí přispívají k tomu, že děti jsou klidnější a vyrovnanější, působí méně bezradně a frustrovaně.

### Snížení problémů spojených s poruchami pozornosti

Hra a odpočinek dětí v přírodě snižují jejich problémy spjaté s poruchami pozornosti. Ty děti s diagnózou poruchy pozornosti s hyperaktivitou (ADHD), které si pravidelně hrají venku v přírodním prostředí, mají méně závažné projevy této poruchy než děti hrající si uvnitř nebo v uměle zastavěném prostředí.

### Lepší schopnost soustředění

Pobyt, hra a odpočinek v přírodě napomáhají tomu, že se děti dokážou lépe a delší dobu soustředit. Děti mají více trpělivosti, méně se rozptylují, častěji se dovedou zabavit a déle se vydrží zabývat jednou věcí. Dokonce i děti s poruchou pozornosti se lépe soustředí, jestliže předtím odpočívaly v přírodním prostředí.

## Venkovní hry rozvíjí kreativitu.

### Rozvoj kreativity

Hra venku v přírodě a s přírodními materiály rozvíjí kreativitu dětí. Čím více možností prostředí a materiál ke hře nabízí, tím větší vynalézavost a kreativitu můžeme ve hře pozorovat. Hra dětí častěji si hrajících venku v přírodě vykazuje **vyšší prvky fantazie a kreativity**, namísto her s jednoduchými pravidly (např. karetní hry či míčové sporty). Děti samy vymýšlejí nejrůznější společenské, rolové nebo pohybové hry.

## Děti se učí spolupracovat a respektovat druhé.

### Rozvoj sociálního chování

Venkovní prostředí napomáhá tomu, že se děti učí spolupracovat, navzájem si více pomáhají a mají méně konfliktů jak mezi sebou, tak s dospělými. Hra venku dobře umožňuje sociální chování dětí cíleně rozvíjet: učit je respektovat druhé a jejich potřeby, spolupracovat na společných úkolech nebo vytvářet spravedlivé dohody.

## Snižujete nebezpečí drogové závislosti.

### Zvýšení sebedisciplíny

Děti, které si hrají venku v přírodním prostředí, nebo dokonce které mají pouhý výhled na zeleň ze svého okna, mají vyšší sebekontrolu a sebedisciplínu. **Dovedou se dlouhodoběji soustředit na nějaký úkol, omezit impulzivní chování a oddálit okamžité uspokojení.** To jim umožňuje realizovat dlouhodobější životní cíle a snižuje pravděpodobnost, že se u nich rozvine asociální či dokonce kriminální chování, nebo například drogová závislost.

Odpočinek, hra a vzdělávání dětí venku v přírodním prostředí přispívají ke snížení jejich výchovných problémů. Školy, které umožňují dětem odreagování ve venkovním prostředí nebo které využívají přírodní prostředí jako plnohodnotnou učebnu či laboratoř pro učení, zaznamenávají u dětí **úbytek kázeňských problémů, kriminality i menší počet absencí.** A naopak roste zde motivace a zájem dětí o vlastní učení.

## Děti budou mít rády přírodu a rozumět jí. 😊

Děti častěji pobývající v přírodě se v ní také lépe cítí, více ji rozumí a dokážou se v ní zabavit. V dospělosti vyhledávají raději přírodní prostředí ti, kteří v dětství měli častější zkušenosti s přírodou.

**Pozitivní, přímé zkušenosti s přírodou a emoční sepětí s přírodou jsou přitom jedněmi z nejdůležitějších předpokladů pro rozvoj šetrného chování vůči životnímu prostředí.**

**Zdroj: Sdružení TEREZA – ekologická výchova dětí a mládeže**