

# Jak kontakt z naturą wpływa na zdrowie i rozwój dzieci?

Podświadomie doceniamy walory spacerów w naturze, często myśląc o nich jak o rekreacji, wypoczynku, relaksie bądź zabawie. To wszystko prawda, niemniej jednak ich głównym atutem jest działanie prozdrowotne. Przyroda ma wiele do zaoferowania ciału, psychice i szeroko rozumianemu rozwojowi. Bywa, że przeszkodą przed głębszym kontaktem z nią jest strach bądź niechęć do brudzenia się. Dlatego tym ważniejsza jest świadomość, jak wielki ma ona wpływ na rozwój dzieci i jak można z niej korzystać na co dzień.

## KĄPIELE LEŚNE

Być może mniej lub bardziej intuicyjnie wyczuwamy, że natura dobrze na nas wpływa, niezależnie jednak od naszej wrażliwości ma to głębokie uzasadnienie naukowe. I to jego warto się trzymać.

Nie sposób nie wspomnieć w tym kontekście o kąpielach leśnych, czyli shinrin-yoku. Termin ten został po raz pierwszy użyty w Japonii, a praktyka była odpowiedzią na potrzeby zestresowanego i przepracowanego społeczeństwa. Choć nazwa może nam się kojarzyć zwodniczo z kąpielą w wannie pośród drzew, w istocie jest to zanurzenie wszystkich zmysłów w leśnej atmosferze. Dlaczego akurat w leśnej? To wszystko za sprawą powietrza, które jest

wypełnione fitoncydami, czyli leśnymi olejkami eterycznymi, które mają działanie grzybobójcze i bakteriobójcze. W rzeczywistości to one właśnie realnie wpływają na wzrost odporności organizmu. Przyjmuje się, że już 30-minutowy spacer po lesie wzmacnia naszą odporność na cały miesiąc. Jak to możliwe? Pod wpływem substancji leśnych nasz organizm zaczyna produkować więcej komórek wspierających naszą odporność, a to one właśnie są odpowiedzialne za walkę z wirusami. To jednak nie wszystko. We wspomnianej już wcześniej Japonii, gdzie bardzo szybko zaczęły powstawać leśne centra, przeprowadzono sporo badań na temat wpływu lasu na zdrowie człowieka. Okazało się, że leśne spacerowanie obniża ciśnienie krwi, a ponadto wpływają na przywspółczulną część układu nerwowego, która jest odpowiedzialna za łagodzenie naszego stresu, relaks i rozluźnienie. W efekcie las znacząco pomaga złagodzić objawy chronicznego stresu, depresji, niepokoju. Stres osłabia nasz układ odpornościowy, czego konsekwencją mogą być różne choroby. National Police Agency w Japonii uznała, że choroby wynikające ze stresu lub z nim powiązane są jednym z głównych społecznych problemów i istotnym tematem do podjęcia w zakresie zdrowia publicznego. Niestety, spacerowanie miejskie nie wpłynęło na wcześniej opisywane parametry.

Warto wspomnieć, że kąpiele leśne to nie tylko spacer, ale też głębsze odczuwanie natury – odbieranie jej wszystkimi zmysłami, a w konsekwencji budowanie więzi zarówno z nią, jak i ze sobą samym. Podczas sesji proponuje się różne aktywności, zwane zaproszeniami natury, podczas których skupia się uwagę na odbieraniu przyrody całym sobą. Sesje rozpoczynają się od aktywacji wszystkich zmysłów poprzez koncentrację na każdym z nich. Jak dokładnie? Przykładowo możemy zaproponować, aby znaleźć pięć rzeczy, na które będziemy patrzeć przez mniej więcej minutę. Następnie możemy poprosić o wybranie czterech, których będziemy dotykać również przez minutę (każdą rzecz z osobna). Zaproponujemy, by wybrać trzy rzeczy do aktywnego słuchania, dwie do wachania i jedną do smakowania. Choć ze smakiem należy uważać. Musimy być pewni, że mamy w okolicy to, co naprawdę jest do spożycia.

To proste, a zarazem wstępne ćwiczenie jest pomostem między światem zewnętrznym, pełnym bodźców, a wnętrzem, które wymaga skupienia i wyciszenia. Cały proces kąpieli leśnych można również nazwać praktyką uważności w naturze.

## **UZIEMIENIE**

Inną formą kontaktu z naturą, którą oczywiście można praktykować w lesie, ale nie tylko, jest tajemniczo brzmiące uziemienie. Na czym ono polega? Nie ma tutaj wielkiej filozofii, gdyż jest to chodzenie boso po ziemi, piasku, trawie – zapewne część z nas dobrze zna to doświadczenie z dzieciństwa. Przyjmuje się, że 30 minut dziennie takiej praktyki również ma bardzo duży wpływ na nasze zdrowie. Podstawowe zalety uziemienia to wzrost odporności, zmniejszenie napięcia i rozluźnienie organizmu, przyspieszenie procesu gojenia ran i łagodzenie stanów zapalnych, poprawa jakości snu.

Metoda jest stosunkowo młoda i nadal w fazie badań, niemniej jednak samo chodzenie boso zdecydowanie pozytywnie wpływa na wiele tysięcy połączeń nerwowych, które znajdują się na naszych stopach. Co ciekawe, dzieci bardzo często lubią zabawy w ziemi, budowanie z piasku, zakopywanie się w piasku czy właśnie chodzenie boso. Warto więc im na to pozwalać. Richard Louv<sup>1</sup>, autor książki Ostatnie dziecko lasu, w której można znaleźć sporo inspiracji do zabaw w naturze, uważa, że podstawowy problem, jaki mamy z naturą, to strach oraz traktowanie jej jedynie w kategoriach rekreacji, a nie profilaktyki prozdrowotnej. Jeśli chodzi o strach, Louv przekonuje, że wiele, a może nawet więcej niebezpieczeństw czyha na nas również w domu. Co do drugiego tematu, wskazuje, że postrzeganie natury w kategorii dbania o swe zdrowie sprawia, że czas w niej spędzony staje się priorytetem, a nie tylko miłą rekreacją.

## **WPŁYW NATURY NA DZIECI**

Choć cały czas potrzebne są badania na temat wpływu natury na organizm, na bazie tego, co już wiadomo, Światowa Organizacja Zdrowia uznaje siedzący tryb

życia za globalny problem dla zdrowia publicznego. To właśnie brak ruchu jest jednym z powodów chorób niezakaźnych, które powodują 60 proc. zgonów. Według badań prowadzonych w USA dzieci, które bawiły się w dzikich terenach, wykazywały się znacznie większą sprawnością, zręcznością, równowagą. Potrafiły również dłużej skupić uwagę na zadaniu, skoncentrować się, działać bardziej twórczo i kreatywnie. To jeszcze nie wszystko – miały większe możliwości radzenia sobie ze stresem i mniejsze szanse na depresję w przyszłości. Natura pomaga radzić sobie z nadpobudliwością psychoruchową, wpływa pozytywnie na zdolności poznawcze. Wspomniany już Richard Louv nazwał zespołem deficytu natury charakterystyczne objawy, które dotyczą dzieci niemających zbyt dużego kontaktu z przyrodą. Przykładowo jest to zminimalizowane używanie zmysłów, niedobór uwagi, a także częste zapadanie na choroby zarówno fizyczne, jak i psychiczne.

Swobodna zabawa na łonie przyrody – zwłaszcza ta niezorganizowana – ma niebagatelne znaczenie dla dziecięcego rozwoju. Dowodem na to, że jest to coraz lepiej rozumiany społecznie temat, jest powstawanie leśnych przedszkoli, w których dzieci zdecydowaną większość czasu spędzają na dworze, także podczas zajęć edukacyjnych. Zła pogoda nie jest przeciwwskazaniem do bycia na zewnątrz, ale wymaga odpowiednich ubrań.

Warto również pamiętać, że skoro natura ma tak duży wpływ na uspokojenie umysłu, istotne jest, by zadbać o nią już na etapie aranżacji wnętrz. Co ciekawe, już sam widok z okna na zielony las bądź ogród ma kojący wpływ na nasze samopoczucie. W tym zakresie wykonano badania na pracownikach korporacji. Okazało się, że ci, którzy w swym miejscu pracy mieli duże okna z widokiem na zielenie, pracowali efektywniej i wspominali o zdecydowanie lepszym samopoczuciu podczas pracy. Ich pozytywne doświadczenia były wspólne dla wszystkich grup, niezależnie od statusu, wieku czy wykształcenia.

Co, jeśli nie mamy takich możliwości? Odpowiedzią jest projektowanie biofilne, którego celem jest stworzenie przestrzeni pozwalającej na łączność ze środowiskiem naturalnym poprzez wykorzystanie natury bezpośredniej,

pośredniej i warunków przestrzennych. Natura bezpośrednia to dostęp do światła, wody (np. akwarium), rośliny, zwierzęta. Natura pośrednia to obrazy natury, naturalne materiały typu drewno bądź kamienie, naturalne kształty i formy. Warunki przestrzenne to zapewnienie miejsc schronienia typu balkony, wnęki, większa przestrzeń do poruszania się itp.

## DOŚWIADCZANIE NATURY W PRZEDSZKOLU

Uświadomienie sobie, jak ogromne znaczenie dla rozwoju dziecka ma obcowanie z naturą – zarówno dla jego zdrowia, jak i dla psychiki – może być punktem zwrotnym w myśleniu o otaczającej rzeczywistości oraz przygotowywaniu zajęć. Pozostaje pytanie, jak wszystkie powyższe informacje zaadaptować do naszych możliwości. Może się okazać, że niektóre rozwiązania są proste i na wyciągnięcie ręki. Czas edukacji przedszkolnej jest wspaniałą bazą pod budowanie głębszej relacji z naturą w przyszłości. To czas na fascynację nią. Warunki są sprzyjające choćby dlatego, że same zajęcia edukacyjne nie trwają zbyt długo i jest sporo czasu na zabawę. Można ten czas wykorzystać na eksplorowanie natury, a także na tworzenie wokół otoczenia, które pozwoli dzieciom doświadczać jej na co dzień. Trzeba jedynie przyzwycząić się, że takie zajęcia często bywają brudne – co może być dużym wyzwaniem.



Oto kilka aktywności wartych rozważenia:

- **Spacer po dary lasu** – zwłaszcza jesienią.

To raczej dość często praktykowania forma w edukacji przedszkolnej. Pozwólmy jednak dzieciom doświadczać natury wszystkimi zmysłami. Niech tworzenie obrazów z darów lasu bądź parku zostanie poprzedzone dotykiem, wężaniem, rozpoznawaniem ich za pomocą węchu lub dotyku – rękami, nogami.

- **Warsztaty tworzenia obrazów z mchu.**

Możliwości są dwie – albo wynajęte u kogoś, albo własne. Potrzebny będzie mech poduszkowy i chrobotek (do kupienia w sklepach budowlanych), ramka drewniana, klej na gorąco. Można wykonać jeden duży obraz albo małe pojedyncze. Oczywiście dbając o bezpieczeństwo – zwłaszcza z klejem. Tutaj również istotne jest pozwolić dzieciom dotykać, wężać, masować ręce i stopy na mchu. Pielęgnowanie takiego obrazu ogranicza się do zraszania go wodą, najlepiej destylowaną.

Inną popularną ostatnio formą są lasy w słoiku. Można zastanowić się również nad organizacją warsztatów przy udziale rodziców. Będą one dobrym pretekstem do podzielenia się tym, jak natura wpływa na zdrowie i rozwój dzieci.

- **Własny ogródek.**

Wcale nie musi to być ogród na zewnątrz, mogą to być pojedyncze doniczki lub skrzyneczki. Ważne, aby dzieci rzeczywiście uczestniczyły w procesie sadzenia ogrodu, a także dbania o niego poprzez podlewanie, zaglądanie, jak rosną zioła czy kwiaty. Ziół można później próbować poprzez zabawę w rozpoznawanie za pomocą smaku, węchu bądź dotyku. Niezwykłą frajdę sprawi dzieciom smakowanie własnej przedszkolnej sałaty.

- **Kącik przyrodniczy.**

Być może w niektórych miejscach jest to nadal praktykowane, tak jak dawne zielniki. Co może się w nim znaleźć? Wszystko, co zostało już wspomniane. Jeśli są na to fundusze, można zakupić małą fontannę – do rozważenia, czy jest na to bezpieczna przestrzeń.

- **Zabawy sensoryczne.**
- **Ścieżka sensoryczna.**

Korzysta z różnorodnych faktur, dzieci chodzą po różnych teksturach. Ścieżkę sensoryczną można stworzyć z mchu, kamyków, szyszek, patyków, liści, kasztanów itp. Można je wszystkie powrzucać do pudełek, do których dzieci będą wchodzić. A jeśli mamy możliwość, na drewniane ramki. Możemy również przygotować taką leśną ścieżkę sensoryczną na stałe.

Rozpoznawanie za pomocą zmysłów (dotykanie, wąchanie, słuchanie, jeśli to możliwe smakowanie i oglądanie) ziół, przypraw, różnych rodzajów traw, liści.

- **Zabawy w ziemi.**

Już wcześniej wspomniane chodzenie boso po sprawdzonej wcześniej bądź wydzielonej specjalnie do tego przestrzeni, masowanie stóp i dłoni w piasku. Jeśli naprawdę nie można tego zrobić na zewnątrz, podobne doznania daje specjalnie do tego przygotowany piasek kinetyczny. Możecie również badać strukturę ziemi – jest zarazem twarda, ubita, a jednocześnie, gdy weźmiemy ją w ręce, sypka, lekka, miękka, delikatna.

- **Uaktywnienie zmysłów.**

W bezpiecznej przestrzeni daj dzieciom czas, aby znalazły pięć rzeczy, które szczególnie przyciągną ich uwagę, cztery, których będą mogły dotknąć, trzy, na których skupią swój słuch, dwie, które będą wąchać, i jeśli to możliwe, jedną, której mogą spróbować. Daj dzieciom na to określony czas – jedną, dwie minuty. Po jego upływie zagraj na flecie bądź użyj małego dzwonka, co będzie sygnałem, że dzieci mają wrócić na miejsce i opowiedzieć o tym, co znalazły i jak się czuły.

- **Uruchomienie wyobraźni i improwizacja.**

Natura to ruch przejawiający się w cykliczności pór roku czy dnia i nocy. Idąc na spacer bądź będąc w przedszkolnym ogródku, zwróćcie uwagę na ruch – można

kołysać się jak trawa bądź gałęzie drzew, czołgać się, imitując ruch mrówki, machać rękami niczym skrzydłami, czaić się jak lis, siedzieć nieruchomo jak żaba, pełzać jak gąsienica. Po obserwacji przyrody ćwiczenie można wykonać w sali przedszkolnej. A może stworzycie ruchową opowieść o lesie i jego mieszkańcach? Może zrobicie to wspólnie? Każde dziecko doda jedno zdanie i tak powstanie wasza wyjątkowa historia.

- **Przy muzyce, którą wybierzesz, możesz poprowadzić improwizację inspirowaną naturą.** Na przykład:

Wyobraź sobie, że jesteś drzewem, które mocno stoi w ziemi, sięgając swoimi korzeniami bardzo głęboko. Stoi niezależnie od tego, czy świeci słońce, czy pada deszcz bądź śnieg, czy wieje mocny wiatr. Wyobraź sobie, że wieje teraz na Ciebie mocny wiatr, ale Ty tylko lekko się kołyszysz – tak jak drzewo. (Jeśli jest to możliwe, można na chwilę włączyć wiatrak). Poczuj, jakie to drzewo jest silne. Wiatr wieje, a ono twardo stoi, bezpieczne i spokojne. Tak samo jak Ty. Jesteś bezpieczny tu, gdzie jesteś.

Gałęzie drzewa lekko się poruszają. Wyobraź sobie, że Twoje ręce są jak gałęzie. Podnieś je wysoko do góry i kołysz się, przekładając je pomalutku z jednej strony na drugą. Teraz wieje lekki wietrzyk, a Ty się kołyszysz. To jak zabawa z wietrzykiem. W jedną stronę i w drugą.

A teraz wyobraź sobie, że jesteś małym nasionkiem tego dużego drzewa. Wiatr, który wcześniej bawił się gałęziami, niesie je daleko, delikatnie nim obracając. Możesz się obrócić, wirować, aż znajdziesz swoje miejsce. Wyobraź sobie, że to ziemia – ciepła, mięciutka, która tylko czeka, żeby Cię przyjąć. Połóż się na niej, otul się nią (można przygotować wcześniej stanowiska z kocykami), przykryj się nią, skul się jak małe ziarenko. Jesteś bezpieczny, a ziemia da Ci to, czego Ci potrzeba. Możesz kołysać się delikatnie, aż w końcu nie ruszaj się przez chwilę, aż do wiosny, kiedy znowu zakwitniesz i zaczniesz rosnać, i rosnać ku górze.



Być może dzieci wybiorą inne zjawiska przyrodnicze, które chciałyby zobrazować ruchem. Wschód i zachód słońca? Falowanie morza?

## **Bibliografia**

1. Amos Clifford M., Kąpiele leśne, Wydawnictwo KobiECE, Białystok 2018.
2. Jodełka A., Leśne warsztaty, pracownia k, Kraków 2020.
3. Simonienko K., Lasoterapia, Dragon, Bielsko-Biała 2021.
4. Mencagli M., Nieri M., Lecznicza moc drzew, Vital, Białystok 2019.
5. Louv R., Witamina N, Mamania, Warszawa 2016.
6. Louv R., Ostatnie dziecko lasu. Jak ocalić nasze dzieci przed zespołem deficytu natury, Mamania, Warszawa 2014.
7. Kellert S., Finnegan B. 2011 Biophilic Design: the Architecture of Life. A 60 minute video. [www.bullfrogfilms.com](http://www.bullfrogfilms.com).