

Почему время, проведенное на природе, полезно для вас как для человека, заботящегося о ребенке



Находясь на природе, вы двигаетесь и улучшаете свое физическое здоровье.

Нахождение на улице под солнечными лучами повышает уровень витамина D и, вероятно, улучшает состояние здоровья:

- Плотность костей
- Астма
- Здоровье сердца

Виды, звуки и запахи природы могут уменьшить умственную усталость, тревогу и депрессию.



Уход за садом или растением может привести в равновесие уровень гормонов, которые...



...могут помочь вам успокоиться, улучшив пищеварение, сон и кровяное давление.



Почему время на природе полезно для вашей семьи

Совместный отдых на природе способствует укреплению отношений.



Даже 10 минут, проведенные на природе, положительно влияют на самочувствие вашей семьи:

- Снижение стресса
- Повышение концентрации внимания
- Повышение энергичности
- Улучшение настроения



Приобщение к природе может помочь детям улучшить:

- Самооценку
- Творческое мышление
- Чувство прекрасного
- Навыки решения проблем

Пребывание на природе поможет детям улучшить:

- Физическое здоровье
- Двигательные навыки
- Социальные навыки



Время, проведенное на природе, поможет развить эмпатию.

Эмпатия важна для формирования и укрепления сообщества.

Участие в жизни общества может улучшить ваше психическое здоровье.



Как извлечь пользу из природы

Будьте на природе!

- Полюбуйтесь облаками
- Соберите коллекцию камней
- Понюхайте цветок
- Устройте пикник на свежем воздухе
- Понаблюдайте за птицами
- Двигайтесь

Наслаждайтесь природой, не выходя из дома.

- Прогуляйтесь по парку или травянистой местности
- Побывайте на озере, реке или океане
- Внимательно рассмотрите дерево
- Ухаживайте за садом или поставьте у себя дома оконный ящик

Поставьте свой телефон на беззвучный режим (или выключите его)!

- Полюбуйтесь природой через окно
- Ухаживайте за комнатным растением
- Посмотрите документальный фильм о природе
- Позавтракайте у окна
- Прочтите рассказ или стихотворение о природе
- Напишите или нарисуйте впечатления, которые вы испытали или хотели бы испытать на природе

Устанавливайте связь с природой

Обратите внимание на природу и на то, какие чувства в отношении нее возникают.

- Обратите внимание, как листья на деревьях развеваются на ветру
- Понаблюдайте, как двигаются разные животные

Сделайте что-нибудь, что задействует ваши органы чувств:

- Возьмите немного земли и прочувствуйте, как она сыпется сквозь пальцы
- Потрите ладонью кору дерева или лист
- Принюхайтесь к воздуху и обратите внимание, меняется ли от этого ваше дыхание
- Сядьте на улице и прислушайтесь к как можно большему количеству звуков

«В природе и нет ничего идеального, и идеально все»,

— Элис Уокер, писательница

Информационные источники о природе и психическом здоровье:

- Louv, Richard. (2016) Vitamin N. The Essential Guide to a Nature Rich Life: 500 Ways to Enrich the Healthy & Happiness of your Family & Community and Combat Nature-Deficit Disorder.
- Etherington, Natasha. (2012) Gardening for Children with Autism Spectrum Disorder and Special Educational Needs.
- Sampson, Scott D (2015). How to Raise a Wild Child.
- Nature: How connecting with nature benefits our mental health | Mental Health Foundation
- The Importance of Community and Mental Health | NAMI: National Alliance on Mental Illness
- Nature Makes You... | National Park Service

DISCOVERY
MUSEUM

177 Main Street, Acton MA
discoveryacton.org