Gaudir d'activitats a l'aire lliure

Us fem una proposta...

Per una estoneta curta.

Posa atenció a tots els sorolls que hi ha al teu voltant. Veuràs que al principi en sentiràs només uns i poc a poc podràs posar consciència a tots aquells sorolls que t'envolten i que, quan has començat a llegir aquest text, ni t'havies adonat que hi eren.

Va, som-hi? Posa-hi atenció i escolta...

Si heu tingut la sort de poder escoltar el vent, la pluja o un ocell piulant, és possible que en la vostra cara hagi sorgit un esbós de somriure en sentir, de forma instintiva, aquesta connexió amb la natura.

Si un detall puntual com aquest és capaç de generar aquest petit somriure, no és difícil comprendre que, tal i com diuen els experts, trobar espais per estar a la natura és beneficiós tant pel cos com per la ment.

Sovint pensem, però, que ens falta temps o que ja hi anirem i ens oblidem que la natura la podem trobar a prop de casa mateix, al parc del costat o al parc natural que tenim fora la ciutat.

Ara que ve el bon temps i ja no tenim el fred com a excusa, us fem algunes propostes tant de muntanya com de ciutat i un regalet final en forma de recursos per tenir una mà d'idees!



Gaudir d'activitats a l'aire lliure

PROPOSTA DE MUNTANYA

Anem al centre d'informació del parc de Collserola (Barcelona)

Si ho poseu al google maps us indicarà com arribar-hi. Amb transport públic heu de baixar a l'estació de FGC Baixador de Vallvidrera i una vegada allà us endinseu al bosc, pujant unes escales que queden a mà esquerra que us duran fins al centre d'informació.

Allà hi trobareu una exposició molt bonica de la fauna i la flora del parc i us informaran de petites excursions i activitats que es realitzen al parc de Collserola. Trobareu rutes adients per a qualsevol edat, de diferents distàncies, desnivells, zones per jugar i fins i tot un pantà .

Anem al Centre d'Interpretació del Parc de la Mitjana (Lleida)

Dins del Parc, entrant pel barri de Pardinyes, trobarem el Centre d'Interpretació de la Mitjana. Allà hi trobarem una exposició permanent sobre el bosc de la Mitjana, propostes d'activitats i, el tercer cap de setmana de cada mes s'ofereixen visites guiades, jocs i d'altres activitats per descobrir aquest espai i els seus valors ambientals.

Us podrieu endur, per exemple, uns prismàtics i/o fer un reportatge fotogràfic. A l'arribar a casa podem imprimir algunes fotos i fem un mural de la nostra excursió, fotos de detalls concrets, la font i el seu voltant, fulles, insectes.

Gaudir d'activitats a l'aire lliure

PROPOSTA DE CIUTAT

Fem d'exploradors al nostre barri

Baixem a les places i als espais verds i allà podrem gaudir de diferents experiències:

- Caçar ombres: agafem paper i llapis i dibuixem l'ombra d'una flor, un arbre,... i després a casa li posem color amb retoladors, temperes,... o també aprofitem la silueta per deixar anar la imaginació i continuar el dibuix segons com ens inspiri.

- Dibuixem un so: gravem sons per després deixar-nos portar per aquest aquest i, amb un retolador o varis colors a la mà, dibuixar el so que estic escoltant tot intentant trobar la forma del so.

- Foto als núvols: aprofitem un dia amb núvols al cel per baixar al carrer i fotografiar-los. Després podem aprofitar les seves formes per fer un muntatge fotogràfic, pintar-los en un mural, cercar-hi formes creatives i dibuixar-les,...

Creem el nostre propi jardí

Reunim diferents tipus de llavors que trobem per casa, com per exemple, un cigró, una llentia i una mongeta o també llavors de tomàquet, pebrot o fruita, i les plantem per poder anar observant com creixen.

Pels primers dies, abans de trasplantar les plantes al seu lloc definitiu, podem utilitzar els clàssics pots de vidre que tots tenim per casa i que ens permetran observar no tan sols el creixement de la tija sinó també el de les arrels.

També podem ampliar el nostre jardí amb plantes aromàtiques com la farigola, l'alfabrega, la menta que, a banda d'observar-ne el creixement, ens despertaran el sentit de l'olfacte i permetran que els nostres infants coneguin noves olors. També li podem donar un ús culinari com per exemple un sorbet de menta, una amanida de tomàquet amb alfàbrega, salsa pesto (l'opció de substituir els pinyons per anacards és molt bona i molt més econòmica ;) o una sopa de farigola (que a banda de boníssima és saludable i un bon remei per la panxa).

komtu

Gaudir d'activitats a l'aire lliure

Per seguir buscant activitats

I per acabar, us compartim unes aplicacions i llocs webs que ens inspiraran i ens facilitaran boniques observacions a la natura:

- Aplicacions:
  - Natusfera 2.0: permet registrar, organitzar i compartir observacions de la natura amb la comunitat
  - INaturalist: facilita la identificació de plantes i animals
  - BirdNet: permet identificar més de 3.000 espècies d'ocells
  - PlantNet: permet identificar plantes simplement fotografiant-les amb el mòbil

- Llocs web:
  - Biologueando: desde biotrucs fins a recursos. Aquest lloc web és tan ric en informació com entretingut.



Esperem que gaudiu del bon temps i de moltes activitats a l'aire lliure!

komtu