ACTIVITATS A LA NATURA

Ja estem a la primavera, a les portes de l'estiu!!! En aquesta època els dies són més llargs, hi ha moltes més estones de sol que a l'hivern, la temperatura és molt agradable i amb els fills i filles anem més al parc, a espais a l'aire lliure... Perquè s'hi està bé i ells i elles també estan més distrets/es, jugant, movent-se, compartint amb els amics i amigues.

És taaaaant important fer activitats a l'aire lliure pel cos, per la ment... I això ho agraeix la relació amb els fills i filles, perquè si s'ho passen bé, estan més feliços/es i amb nosaltres, els adults, aleshores, tot flueix millor.

En aquest article, volem potenciar l'activitat a l'aire lliure i el benestar emocional que genera en les persones estar en contacte amb la naturalesa. Hi ha mil activitats a fer i avui us en volem proposar algunes que ajudin a gaudir de l'entorn en família, senzilles i alhora entretingudes, sense que requereixin d'una gran despesa econòmica.



1

COLLAGE FLORAL

A prop de casa segur que hi ha una zona verda gran (un parc, una muntanya...). l'activitat seria anar tota la família a aquest espai i agafar del terra fulles, flors, herbes, branques.... el que ens agradi per poder construir després a casa, un collage floral amb el que haurem recollit. En un petit mural o suro, podeu enganxar el que heu recollit i així tenir un record de la sortida a la natura d'aquell dia, també li podeu posar un títol al mural, del lloc que heu anat a visitar tota la família junta.
També es pot agafar el cotxe o transport públic i anar més lluny, a altres zones de muntanya per fer aquesta activitat.

2

L'ESTEL FAMILIAR

Construir un estel entre tots i totes pot ser una activitat molt divertida de fer en família, per internet podeu trobar molts tutorials per si no en sabeu.
L'activitat començaria construint l'estel a casa i després, buscar un lloc a l'aire lliure per anar a fer-lo volar plegats i plegades. Podeu fins i tot posar un nom a l'estel, el cognom o cognoms de la família que més us agradi i així volarà molt lluny i veurà el món des del cel.

3

BONA NIT AL DIA

Veure una bonica posta de sol amb els infants us farà gaudir a tota la família de viure un moment especial junts. A la vegada els infants aprendran a valorar aquells instants que passem plegats, a saber observar i fixar-se en les coses senzilles que ens ofereix el planeta, a gaudir dels colors de la posta.... També podem afegir altres aspectes al moment com poden ser dibuixar el que estem veient, fotografiar-lo, portar berenar/sopar i asseure'ns a menjar generant una conversa familiar, o un joc..

4 QUINA FOTOGRAFIA MÉS BONICA 📸

Concurs de fotografia entre els membres de la família d'elements de la natura. Anar a un espai de natura, el que ens vingui de gust i que cada membre de la família fotografiï el que més li agradi del lloc on hem anat. Ara, amb el telèfon mòbil, és molt fàcil fer aquesta dinàmica amb els fills i filles, no cal una gran càmera fotogràfica. I després, podem imprimir-les i construir un collage fotogràfic amb elles.

5 ANAR A FER UN PÍCNIC 🧺

Planifiquem un pícnic conjuntament, en el que participem tots els membres de la família. Començarem fent el menú:

- Tothom ha de dir la seva per decidir què menjarem (podem aprofitar per pensar en productes de temporada, i fer un àpat saludable)
- Fem la llista del que necessitem
- Tots a la cuina! si hi ha alguna recepta que s'hagi de cuinar o preparar ens repartirem les tasques i ho farem tots junts. Les estones a la cuina compartides són molt divertides i un moment per aprendre moltes coses tot potenciant l'autonomia dels nostres fills i filles.
- Fem la llista plegats del que cal agafar i preparàrem conjuntament el cistell, la motxilla o la nevera amb tot allò que ens cal agafar.
- I si preparem el trajecte amb ells? ruta a seguir, transport amb el que anirem, temps de trajecte, que vegin el mapa del lloc per ubicar la zona on anirem...
- A gaudir d'un divertit àpat en família en l'entorn natural que haguem triat, parcs, platja, muntanya.

Aquestes són diferents propostes perquè tota la família pugui gaudir de la natura, de l'aire lliure, fent activitats agradables i que ens permetin sentir-nos millor entre nosaltres, als adults treure'ns l'estrès del dia a dia i als infants, gaudir d'espais oberts, imprescindible per al benestar emocional.

Ara només ens falta començar a posar-ho en marxa 😋

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.