



Co-funded by  
the European Union

A SUPERPOWER  
TO DEFEND  
NATURE



ΜΑΖΙ, ΣΤΗ  
ΦΥΣΗ...



ΠΕΡΑ ΑΠΟ  
ΤΗ ΓΝΩΣΗ

ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ, ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ  
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΓΙΑ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΕΣ

  
Ορνιθολογική  
HELLENIC ORNITHOLOGICAL SOCIETY





AIPD  
PISA



COMMISSION FOR THE RIGHTS OF PERSONS WITH DISABILITY



# ΜΑΖΙ, ΣΤΗ ΦΥΣΗ... ΠΕΡΑ ΑΠΟ ΤΗ ΓΝΩΣΗ

**ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ, ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ  
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΓΙΑ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΕΣ**



# A SUPERPOWER TO DEFEND NATURE



Κείμενα:

**LIPU / BirdLife Ιταλίας - Τμήμα Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης και Κατάρτισης & AIPD-Παράρτημα Πίζας**

Προσαρμογή στα ελληνικά:

**Ευγενία Πανώριου & Ευαγγελία Μπαντίκου  
Ελληνική ΟΡΝΙΘΟΛΟΓΙΚΗ Εταιρεία**

Εικονογράφηση:

**Federico Appel**

Γραφιστική επεξεργασία:

**Pubblimedia**

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

|  |    |
|--|----|
| <b>ΕΙΣΑΓΩΓΗ</b>  | 5  |
| <b>ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΝΑ ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΤΕ ΜΕ ΤΗ ΦΥΣΗ ΣΑΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ;</b> | 6  |
| <b>ΠΩΣ ΝΑ ΞΕΚΙΝΗΣΕΤΕ;</b>  | 7  |
| <b>ΠΑΙΖΟΝΤΑΣ ΜΕ ΤΗ ΦΥΣΗ</b>  | 10 |
| Ζήτω τα φθινοπωρινά φύλλα!   | 10 |
| Ο κόσμος των εντόμων   | 11 |
| Γίνετε αόρατοι   | 11 |
| Παίζοντας με τη λάσπη και πηδώντας σε λακούβες                           | 12 |
| Μυρμήγκια  | 12 |
| Η πισίνα των θαυμάτων  | 13 |
| Ο μαγικός μεγεθυντικός φακός   | 13 |
| Μαγικές νύχτες   | 14 |
| Αγώνας με κουκουάρια   | 14 |
| Διαβάζοντας στη φύση   | 15 |
| Ποιος είναι ο εισβολέας;   | 16 |
| Κατασκήνωση  | 16 |
| Βαρελάκια  | 17 |
| Μέσα από τον καθρέφτη  | 17 |
| Παλέτα χρωμάτων  | 17 |
| Δεντρο-αποτυπώματα!  | 18 |
| Βραχιόλι αναμνήσεων  | 18 |
| <b>Η ΦΥΣΗ ΕΙΝΑΙ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΤΙΚΗ</b>  | 19 |
| Κυνήγι θησαυρού  | 20 |
| Αυτοσχέδια επιτραπέζια παιχνίδια   | 20 |
| Αρχιτέκτονες της φύσης   | 20 |
| Μαζί προστατεύουμε τη φύση   | 21 |
| Η τεχνολογία στη φύση  | 21 |
| Μια συλλογή από ήχους  | 22 |
| Σε ποιον ανήκει αυτό;  | 22 |
| Μάντεψε ποιος  | 23 |

|  |    |
|--|----|
| Βλέπω, βλέπω...                                  | 23 |
| <b>ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ ΣΤΗ ΦΥΣΗ</b>                       | 24 |
| Σεφ της φύσης                                    | 24 |
| Επιστήμη των Πολιτών                             | 24 |
| Επιστρέφοντας σπίτι                              | 25 |
| Λέξεις της φύσης                                 | 25 |
| Συνέντευξη στη φύση                              | 25 |
| <b>ΤΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΤΗΣ ΦΥΣΗΣ</b>                   | 26 |
| Γκράφιτι της φύσης                               | 26 |
| Έργα τέχνης με φύλλα                             | 26 |
| Παιχνίδι μνήμης                                  | 27 |
| Οικολογικά χρώματα                               | 27 |
| Το πρώτο μου ζευγάρι κιάλια                      | 27 |
| Το κουτί του θησαυρού                            | 28 |
| Ας πετάξουμε!                                    | 28 |
| Πήλινα αποτυπώματα                               | 28 |
| Μόδα με φύλλα                                    | 29 |
| Μπατόν πεζοπορίας                                | 29 |
| <b>ΕΝΑΣ ΜΙΚΡΟΣ ΚΗΠΟΣ ΓΙΑ ΤΑ ΠΟΥΛΙΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ</b> | 30 |
| Ένα εστιατόριο από κουκουνάρια                   | 30 |
| Ταΐστρα για πουλιά                               | 31 |
| Μια ταΐστρα σε σχήμα κολιέ                       | 31 |
| <b>ΕΞΟΡΜΗΣΗ ΣΤΗ ΦΥΣΗ</b>                         | 32 |
| <b>ΑΣ ΣΕΒΑΣΤΟΥΜΕ ΜΑΖΙ ΤΗ ΦΥΣΗ</b>                | 44 |
| <b>ΣΥΧΝΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ</b>                          | 45 |



# ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο οδηγός αυτός αποτελεί μέρος του Προγράμματος Erasmus+ «A Superpower to Defend Nature» - «Μια υπερδύναμη για την υπεράσπιση της φύσης», στο οποίο συνεργάζονται περιβαλλοντικές οργανώσεις καθώς και οργανισμοί και δημόσιοι φορείς που εργάζονται με παιδιά με αναπτυξιακές διαταραχές από την Ελλάδα την Ιταλία, την Ισπανία και τη Μάλτα.

Στόχος του Προγράμματος είναι η ενεργός συμμετοχή παιδιών με αναπτυξιακές διαταραχές στην προστασία του φυσικού περιβάλλοντος και σε δραστηριότητες στη φύση, παρέχοντας την κατάλληλη ειδικευση και εργαλεία σε εκπαιδευτικούς, εμψυχωτές υπαίθριας εκπαίδευσης και οικογένειες.

Συχνά, οι ενήλικες που εργάζονται με παιδιά με τέτοιου είδους διαταραχές φοβούνται ότι οι δραστηριότητες στη φύση μπορεί να είναι πολύ επικίνδυνες ή ότι τα περιβαλλοντικά θέματα μπορεί να είναι αρκετά περίπλοκα για να προσελκύσουν το ενδιαφέρον των παιδιών. Στην πραγματικότητα, λαμβάνοντας υπόψη τις αρχές της πρόληψης και της ευελιξίας, οι δραστηριότητες στη φύση είναι κατάλληλες για όλους.

Ο οδηγός αυτός αναπτύχθηκε μέσα από την ενασχόληση παιδιών με αναπτυξιακές διαταραχές σε δραστηριότητες πεδίου. Έχει ως στόχο να δώσει στις οικογένειες των παιδιών αυτών συμβουλές και ιδέες για να περνούν περισσότερο χρόνο στη φύση, απολαμβάνοντάς την με ασφάλεια και άνεση. Μπορείτε να προσαρμόσετε τις δραστηριότητες ανάλογα με τις ανάγκες της οικογένειάς σας, να τις κάνετε πιο απλές ή πιο σύνθετες, αλλά κυρίως να συμμετέχετε από κοινού σε νέες και διασκεδαστικές περιπέτειες.

Η φύση δεν κάνει διακρίσεις, η ποικιλομορφία είναι πράγματι ένας θησαυρός από μόνη της. Ο καθένας μπορεί να ωφεληθεί συναισθηματικά όταν ζει συνδεδεμένος μαζί της.

Αν θέλουμε να διαφυλάξουμε αυτόν τον υπέροχο πλανήτη, πρέπει να ενωθούμε όλοι μαζί στη μάχη για την προστασία της φύσης και πρέπει να ξεκινήσουμε από την αγάπη γι' αυτήν και τον χρόνο που περνάμε σ' αυτήν. Με αυτόν τον οδηγό σας ευχόμαστε να δημιουργήσετε τις καλύτερες αναμνήσεις, μαζί, στη φύση.

Καλή διασκέδαση!

# ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΝΑ ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΤΕ ΜΕ ΤΗ ΦΥΣΗ ΣΑΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ;

Ανάμεσα στην εργασία, το διάβασμα, τον αθλητισμό και όλες τις άλλες δραστηριότητες, ο ελεύθερος χρόνος που περνάμε με την οικογένειά μας είναι πια περιορισμένος αφού πλέον είναι δύσκολο ακόμα και να μοιραστούμε ένα κοινό γεύμα ή να συμμετέχουμε από κοινού στο παιχνίδι. Το να προσθέσουμε άλλη μία δραστηριότητα που προτείνει να περάσουμε λίγο χρόνο μαζί στη φύση θα μπορούσε να φαίνεται υπερβολικό για τους απαιτητικούς ρυθμούς της σύγχρονης ζωής μας.

Στην πραγματικότητα όμως, η δημιουργική μας παρουσία σε δάση, πάρκα ή κήπους δεν είναι μία ακόμη δραστηριότητα, αλλά ένα πραγματικό δώρο που κάνουμε στους εαυτούς μας ως οικογένεια. Ένα μέρος για τον καθένα από εμάς όπου μπορούμε να επανασυνδεθούμε με τη φύση και μεταξύ μας, ενισχύοντας τους δεσμούς και ανακαλύπτοντας νέα πράγματα μαζί.

Υπάρχουν αμέτρητες επιστημονικές μελέτες που καταδεικνύουν τα ευεργετικά αποτελέσματα όχι μόνο για τη φυσική μας κατάσταση και την υγιή ανάπτυξη των παιδιών, αλλά και για την ψυχική υγεία, όπως η διαχείριση του άγχους και η ενίσχυση της συγκέντρωσης. Κάποιες μελέτες επίσης, αποδεικνύουν πως οι οικογενειακοί δεσμοί γίνονται ισχυρότεροι περνώντας χρόνο στη φύση ενώ με την αύξηση της γονεϊκής στοργής υπάρχει η αίσθηση ότι «βρίσκεται ο ένας πιο κοντά στον άλλον».

Με αυτόν τον μικρό οδηγό θέλουμε να προτείνουμε έναν τρόπο χαλάρωσης και απόδρασης ακριβώς από αυτήν την πολυάσχολη καθημερινότητα, κάνοντας τις εξόδους στη φύση αφορμές για να διασκεδάσετε, να μάθετε νέα πράγματα και να δημιουργήσετε υπέροχες αναμνήσεις.

Στις επόμενες σελίδες θα βρείτε αρκετές προτάσεις για παιχνίδια και δραστηριότητες στη φύση, κατάλληλες για όλες τις οικογένειες ενώ έχουν σχεδιασθεί για την ενίσχυση των οικογενειακών δεσμών και τη δημιουργία κοινών εμπειριών. Πρόκειται για συμβουλές που απλά θα σας βοηθήσουν να ξεκινήσετε καθώς κάθε οικογένεια θα ανακαλύψει και θα δημιουργήσει τις δικές της αγαπημένες δραστηριότητες στη φύση.

# ΠΩΣ ΝΑ ΞΕΚΙΝΗΣΕΤΕ;



## Η ΦΥΣΗ ΕΙΝΑΙ ΠΑΝΤΟΥ!

Δεν είναι ανάγκη να οδηγείτε για ώρες για να απομακρυνθείτε όσο το δυνατόν πιο μακριά από τις πόλεις καθώς ένας κήπος ή ένα πάρκο κοντά στο σπίτι είναι ένα ιδανικό μέρος για την εφαρμογή των δραστηριοτήτων. Επίσης, ακόμα και μισή ώρα να αφιερώσετε για χαλάρωση και διασκέδαση έξω κάνοντας κάτι καινούργιο, είναι αρκετή.

## ΜΗΝ ΠΕΡΙΜΕΝΕΤΕ ΤΟΝ ΤΕΛΕΙΟ ΚΑΙΡΟ

Είναι όμορφο να βρίσκεσαι στη φύση όταν κάνει κρύο, ζέστη ή βρέχει, το σημαντικό είναι να ντύνεσαι ανάλογα και να φοράς τα κατάλληλα παπούτσια.

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΤΕ ΜΑΖΙ ΤΗ ΔΡΑΣΗ

Συζητήστε μαζί με τα παιδιά για τις επιλογές που έχετε, τα παιχνίδια ή τις δραστηριότητες που μπορείτε να κάνετε και δώστε τους πληροφορίες εκ των προτέρων. Θα είναι αρκετά υποστηρικτικό αν παρουσιάσετε από πριν την περιοχή όπου θα πραγματοποιηθούν οι δραστηριότητες αναζητώντας φωτογραφίες στο διαδίκτυο ή σε κάποιους οδηγούς.

## ΕΤΟΙΜΑΣΤΕΙΤΕ

Είναι πολύ σημαντικό, ειδικά όταν βρίσκεστε έξω με παιδιά, να έχετε μαζί σας τον κατάλληλο εξοπλισμό: μπουκάλι νερό, μερικά σνακ, καπέλα, δεύτερη αλλαξιά με ρούχα για τα μικρότερα παιδιά και μερικά αδιάβροχα σε περίπτωση αλλαγής του καιρού. Αν πάτε σε περιοχή με υγρασία κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού, πάρτε μαζί σας ένα αντικουνουπικό.

## ΚΑΘΩΣ ΓΙΝΕΣΤΕ ΟΛΟ ΚΑΙ ΠΙΟ ΕΜΠΕΙΡΟΙ

Επιλέξτε τη δραστηριότητα με βάση την περιοχή ή την αντίστοιχη εξοικείωση



σας με τη φύση. Αν θέλετε να επισκεφθείτε ένα νέο μέρος, προσπαθήστε να προετοιμαστείτε αναζητώντας στο διαδίκτυο μονοπάτια ή περιοχές που σας ενδιαφέρουν περισσότερο. Βρείτε πληροφορίες σχετικά με τις πιθανές δραστηριότητες και τις υποδομές που μπορεί να έχουν (τραπέζια, τουαλέτες κ.λπ.) ενώ ίσως έχετε την ευκαιρία να λάβετε μέρος σε μια εκδήλωση που διοργανώνει ένας τοπικός σύλλογος ή φορέας της περιοχής.

## **ΜΙΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΙΣΤΟΡΙΑ**

Για τα παιδιά που βρίσκονται στο φάσμα του αυτισμού αλλά και για τα παιδιά με νοητικές αναπηρίες ίσως να ήταν χρήσιμο να ακούσουν μια ιστορία για το μέρος που πρόκειται να επισκεφθούν. Μια ιστορία κοινωνικού περιεχομένου της περιοχής που θα παρουσιάσετε στο σπίτι πριν από την επίσκεψη θα βοηθήσει το παιδί να εξοικειωθεί με το μέρος που θα επισκεφθεί και θα ξέρει τι να περιμένει στη συγκεκριμένη περιοχή.

## **ΧΡΟΝΟΔΙΑΓΡΑΜΜΑ**

Ορισμένα παιδιά μπορεί να βρουν καθησυχαστικό ένα πρόγραμμα με τον ακριβή χρόνο και τη σειρά που θα γίνουν οι δραστηριότητες, ώστε να γνωρίζουν ποια δραστηριότητα είναι η επόμενη.

## **ΕΙΔΙΚΕΣ ΟΠΤΙΚΕΣ ΚΑΡΤΕΣ/ΟΠΤΙΚΑ ΒΟΗΘΗΜΑΤΑ**

Το παιδί σας μπορεί να θεωρήσει χρήσιμο να δει εκ των προτέρων τα βήματα της δραστηριότητας που πρόκειται να κάνετε στη φύση για να καθησυχαστεί, ειδικά αν πρόκειται για μια νέα δραστηριότητα ή ένα νέο μέρος. Ετοιμάστε μερικές κάρτες με εικόνες (ή σχέδια) με τα βήματα της δραστηριότητας και δείξτε τις πριν φύγετε από το σπίτι.

## **ΠΟΙΟΣ ΚΑΝΕΙ ΤΙ**

Η συμμετοχή μικρών και μεγάλων στην επιλεγμένη δραστηριότητα την κάνει πιο ευχάριστη. Πριν από την έναρξη της δραστηριότητας είναι σημαντικό να καθοριστούν οι ρόλοι κάθε μέλους. Η εναλλαγή ρόλων και η συνεργασία κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού μπορεί να εγγυηθεί την ενεργό συμμετοχή όλων.

## **ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟΙ ΦΙΛΟΙ**

Για να περάσετε ακόμα πιο όμορφα, μπορείτε να καλέσετε και άλλες οικογένειες να συμμετάσχουν στις δραστηριότητες που θα επιλέξετε.

## ΕΥΕΛΙΞΙΑ

Ακόμα και αν είχατε προγραμματίσει να περπατήσετε όλη τη διαδρομή ή να κάνετε μία συγκεκριμένη δραστηριότητα, αν παρατηρήσετε ότι τα παιδιά είναι πολύ κουρασμένα και αφηρημένα δεν χρειάζεται απαραίτητα να πάτε μέχρι το τέλος, το σημαντικό είναι να έχετε μια καλή ανάμνηση του χρόνου που περάσατε μαζί.

## ΕΝΑ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΟ ΣΧΕΔΙΟ

Μερικές φορές, ειδικά για τα παιδιά που δεν έχουν συνηθίσει να βρίσκονται στη φύση, αυτού του είδους οι δραστηριότητες μπορεί να τους προκαλέσουν αναστάτωση. Η καλύτερη επιλογή θα ήταν να τα διευκολύνετε κάνοντας στο νέο περιβάλλον κάτι με το οποίο είναι ήδη εξοικειωμένα: να διαβάσετε ένα παραμύθι κάτω από τα δέντρα, να ζωγραφίσετε ή να παίξετε σκάκι στο γρασίδι ή ακόμη και να εμπλέξετε ένα αντικείμενο συναισθηματικής υποστήριξης. Αν πιστεύετε ότι το παιδί σας θα μπορούσε να επωφεληθεί από αυτό, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε οπτικό υλικό (εικόνες, φωτογραφίες) για να το βοηθήσετε να νιώσει πιο άνετα καθώς θα γνωρίζει εκ των προτέρων τι πρόκειται να κάνετε στη συνέχεια.

## ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΙΣΤΟΡΙΕΣ

Στο τέλος μιας εκδρομής ή μιας υπαίθριας δραστηριότητας, αφιερώστε λίγο χρόνο για να μοιραστείτε τα συναισθήματά σας, τις σκέψεις σας και τα σημεία που ο καθένας σας απόλαυσε περισσότερο. Είναι επίσης η αφορμή για να οργανώσετε την επόμενη επίσκεψη. Για να διευκολύνετε τη συζήτηση, ίσως θα ήταν καλή ιδέα να χρησιμοποιήσετε φωτογραφίες και βίντεο από την εμπειρία σας.


## ΘΕΣΤΕ ΤΟ ΤΗΛΕΦΩΝΟ ΣΕ ΣΙΓΑΣΗ

Για να κάνετε το οικογενειακό ταξίδι πραγματικά ξεχωριστό, επικεντρωθείτε μόνο στην παρέα σας και τη φύση γύρω σας. Τα τηλέφωνα μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να τραβήξετε φωτογραφίες ή να αναζητήσετε πληροφορίες για τα ζώα και τα φυτά που συναντάτε, αλλά ξεχάστε για λίγο τα κοινωνικά δίκτυα και τα e-mail.



## ΥΠΟΜΟΝΗ

Στη φύση ο χρόνος μετρά διαφορετικά, επιτρέψτε στα παιδιά να εξοικειωθούν με το περιβάλλον. Μπορεί να χρειαστεί λίγος χρόνος για να το συνηθίσουν ενώ σταδιακά θα έχουν τη δυνατότητα να γνωρίσουν και τα είδη ζώων, φυτών ή και εντόμων που ζουν στην περιοχή.





# ΠΑΙΖΟΝΤΑΣ ΜΕ ΤΗ ΦΥΣΗ



Απλές ιδέες για παιχνίδι στη φύση.  
Ένας τρόπος για να εξερευνήσετε και να  
γνωρίσετε το περιβάλλον με ασφάλεια  
και ενθουσιασμό.

## **ΖΗΤΩ ΤΑ ΦΘΙΝΟΠΩΡΙΝΑ ΦΥΛΛΑ!**

Ένα από τα καλύτερα πράγματα που μπορούμε να κάνουμε το φθινόπωρο, είναι να παρατηρήσουμε τα χρώματα που αλλάζουν γύρω μας αλλά και να παίξουμε με τα πεσμένα φύλλα. Αναζητήστε μια περιοχή όπου υπάρχουν πολλά φύλλα και βάλτε τα παιδιά να περπατήσουν πάνω τους. Μαζέψτε τα φύλλα σε έναν μεγάλο σωρό και πηδήξτε πάνω τους. Θα μπορούσατε επίσης να πάρετε ένα φύλλο και να το τοποθετήσετε στο χέρι των παιδιών. Αφήστε τα να νιώσουν την υφή του φύλλου κατά μήκος του χεριού τους ενώ μπορείτε να τα παρακινήσετε να προσπαθήσουν να το κόψουν σε μικρά κομμάτια για να παρατηρήσουν πώς αποδομείται.




## Ο ΚΟΣΜΟΣ ΤΩΝ ΕΝΤΟΜΩΝ


Πολλοί ενήλικες φοβούνται ή αηδιάζουν με τα έντομα, συχνά επειδή δεν τα παρατήρησαν και δεν τα γνώρισαν ως παιδιά. Αναζητήστε τα έντομα που ζουν κοντά στα φυτά, όπως είναι οι πασχαλίτσες, τα σκαθάρια ή τα κολεόπτερα γενικά. Αφήστε τα παιδιά να κρατήσουν ένα από αυτά στο χέρι τους. Τα γαργαλάει όταν περπατάει; Αφήστε τα να εστιάσουν στις λεπτομέρειες του σώματος του εντόμου: πόδια, κεραίες, χρώματα. Μόλις τελειώσουν με την παρατήρηση, ζητήστε τους να απελευθερώσουν τα έντομα.



## ΓΙΝΕΤΕ ΑΟΡΑΤΟΙ



Ορισμένα άγρια ζώα ζουν σε πάρκα και κήπους στις πόλεις μας, αλλά δεν είναι πάντα εύκολο να τα παρατηρήσουμε. Εξηγήστε στα παιδιά ότι τα πουλιά και τα άλλα άγρια ζώα (π.χ. χελώνες, σκαντζόχοιροι, σαύρες) φοβούνται αν πλησιάσουμε πολύ και κάνουμε θόρυβο, με αποτέλεσμα τελικά να το βάζουν στα πόδια. Ο καλύτερος τρόπος είναι τα παιδιά να «καμουφλάρονται» φορώντας ρούχα στα χρώματα της φύσης. Μπορείτε όμως να τα καταφέρετε ακόμα καλύτερα χρησιμοποιώντας μερικά φύλλα, ξύλα και φτερά και να διασκεδάσετε φτιάχνοντας την «κάλυψη» σας και να γίνετε με αυτόν τον τρόπο ακόμα πιο αόρατοι στα μάτια των ζώων.





### ΠΑΙΖΟΝΤΑΣ ΜΕ ΤΗ ΛΑΣΠΗ ΚΑΙ ΠΗΔΩΝΤΑΣ ΣΕ ΛΑΚΚΟΥΒΕΣ

Η λάσπη στη φύση είναι απλά υγρό χώμα και δεν είναι κάτι επικίνδυνο. Αν ντυθούν τα παιδιά με ρούχα που μπορούμε να πλύνουμε εύκολα και φορέσουν γαλότσες για να μην βρέξουν τα πόδια τους, θα περάσουν υπέροχα. Γιατί να μην φτιάξετε μια μεγάλη τούρτα από λάσπη; Ή να σκάψετε μια βαθιά τρύπα στο χώμα και να ανακαλύψετε ποιος ζει κάτω από το έδαφος; Αλλά γιατί να μην το κάνουν και οι ενήλικες; Ένα ζευγάρι γαλότσες και ένα φτυαράκι αρκούν... για να ξαναγίνετε παιδιά.



### ΜΥΡΜΗΓΚΙΑ

Βάλτε λίγη ζάχαρη κοντά σε μια μυρμηγκοφωλιά και αφήστε τα παιδιά να παρατηρήσουν τι συμβαίνει, ιδανικά με τη χρήση ενός μεγεθυντικού φακού. Παρατηρήστε πώς τα μυρμηγκία εργάζονται όλα μαζί ως ομάδα.



## Η ΠΙΣΙΝΑ ΤΩΝ ΘΑΥΜΑΤΩΝ

Αν επισκεφθείτε μια φυσική περιοχή με μια μικρή λίμνη, πάρτε μαζί σας έναν κουβά και μία απόχη. Την άνοιξη, μπορείτε να μαζέψετε μερικά ασυνήθιστα ζώα που ζουν μέσα σε αυτήν με μία απόχη (ή απευθείας με έναν κουβά)! Παρατηρήστε τα με έναν μεγεθυντικό φακό και, αν δεν ξέρετε τι είναι, αναζητήστε πληροφορίες στο διαδίκτυο ή σε έναν οδηγό για τους οργανισμούς που ζουν στο γλυκό νερό. Θα ανακαλύψετε μαζί έναν κόσμο με απίστευτα πλάσματα! Μην ξεχνάτε ότι αμέσως μετά την παρατήρηση πρέπει να τα επιστρέψετε εκεί από όπου τα συλλέξατε.



## Ο ΜΑΓΙΚΟΣ ΜΕΓΕΘΥΝΤΙΚΟΣ ΦΑΚΟΣ

Πάρτε μαζί σας έναν μεγεθυντικό φακό (έναν ανθεκτικό στη θραύση, με λαβή). Πηγαίνετε σε ένα λιβάδι ή υπό απλά κοντά σε έναν θάμνο και παρατηρήστε έντομα, φύλλα, πέτρες, λουλούδια.





### ΜΑΓΙΚΕΣ ΝΥΧΤΕΣ

Ένα από τα πιο όμορφα πράγματα είναι η παρατήρηση της φύσης τη νύχτα! Ένα καλοκαιρινό βράδυ μπορείτε να οργανώσετε μια νυχτερινή εκδρομή με φακούς στη φύση. Εκεί θα συναντήσετε, και κυρίως θα ακούσετε, πολλά ζώα που είναι καλά κρυμμένα κατά τη διάρκεια της ημέρας! Ένα βράδυ με καθαρό, χωρίς σύννεφα, ουρανό μπορείτε να ξαπλώσετε στο γρασίδι και να παρατηρήσετε τα αστέρια. Παράλληλα, με τη βοήθεια ενός μικρού οδηγού ή του διαδικτύου μπορείτε επίσης να μάθετε να αναγνωρίζετε τους κυριότερους αστερισμούς.

### ΑΓΩΝΑΣ ΜΕ ΚΟΥΚΟΥΝΑΡΙΑ

Ας μετατρέψουμε τον κλασικό αγώνα με το αβγό που ισορροπεί πάνω στο κουτάλι σε μια πιο «δασώδη» εκδοχή: αντί για αβγό, μπορείτε να τρέξετε με ένα κουκουναρί πάνω σε ένα κλαδί. Κάθε παίκτης πρέπει να διαλέξει το κουκουναρί και το διχαλωτό κλαδί του και στη συνέχεια να συναγωνιστεί ο ένας τον άλλον. Η πραγματική εκδοχή θέλει το κουτάλι να κρατιέται από το στόμα, σκεφτείτε όμως να κρατήσετε το κλαδί από το χέρι, όπως επίσης και να στηρίξετε το χέρι του παιδιού στην περίπτωση που αυτό χρειάζεται.



A colorful illustration of a large, leafy green tree with a thick brown trunk. In the foreground, several children are sitting on the ground, reading books. One child in the center is wearing an orange shirt and holding a blue book. To the left, another child is wearing a blue shirt and holding a yellow book. The background is a light yellowish-green color.

### ΔΙΑΒΑΖΟΝΤΑΣ ΣΤΗ ΦΥΣΗ

Μερικά παιδιά δεν αγαπούν το διάβασμα, αλλά αγαπούν να ακούνε κάποιον να τους διαβάζει δυνατά. Γιατί να μην επιλέξετε μαζί ένα βιβλίο και να το διαβάσετε δυνατά, ξαπλωμένοι κάτω από ένα δέντρο;



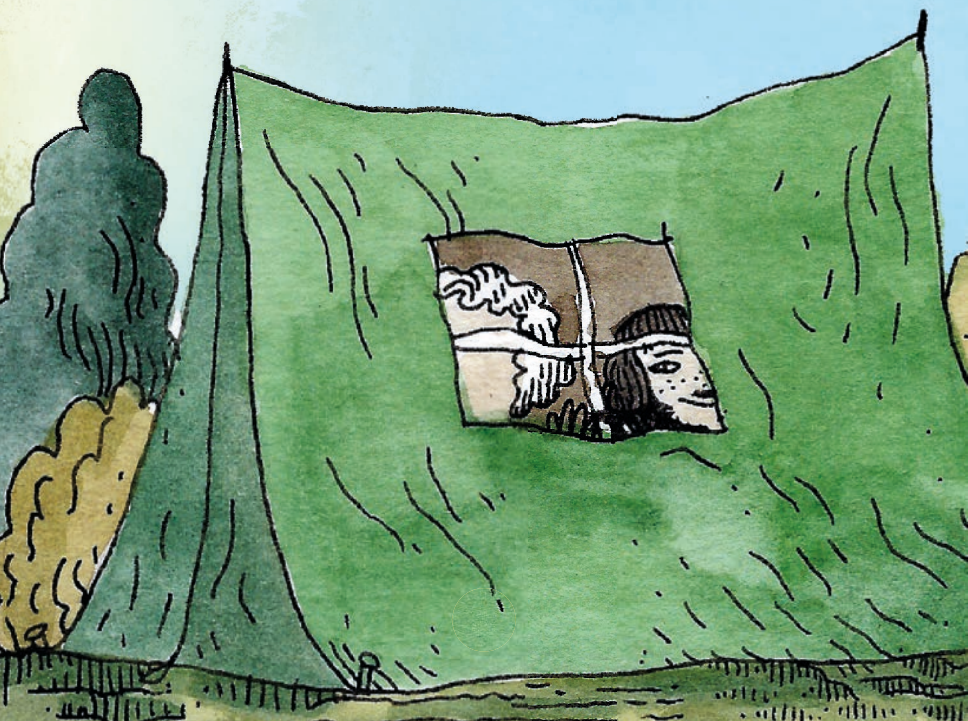
## ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΕΙΣΒΟΛΕΑΣ;

Μπορούμε να καλέσουμε τα παιδιά να βρουν το ξένο στοιχείο σε μια σειρά αντικειμένων. Δείξτε μια σειρά από φυσικά στοιχεία που υπάρχουν στην περιοχή όπου βρίσκεστε, όπως όλα τα διαφορετικά φύλλα, τα λουλούδια, το χώμα, τα έντομα και εισάγετε ξένα προς το φυσικό περιβάλλον αντικείμενα όπως π.χ. σκεύη κουζίνας. Ετοιμαστείτε για μερικές εκπλήξεις... της λογικής! Στην πραγματικότητα, περιμένουμε μια απάντηση που δίνεται από έναν μόνο συλλογισμό, αλλά μπορεί να προκύψουν απαντήσεις που φανερώνουν έναν διαφορετικό τρόπο σκέψης. Για να διευκολύνουμε τα παιδιά να εντοπίσουν το αταίριαστο αντικείμενο, μπορούμε να θέσουμε την ερώτηση δίνοντας δύο εναλλακτικές: Το αταίριαστο αντικείμενο είναι το φύλλο ή το πιάτο;



## ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΗ

Οργανώστε μια κατασκήνωση στη φύση, κοιμηθείτε σε σκηνές (φροντίστε να επιλέξετε μια περιοχή όπου επιτρέπεται), μαγειρέψτε στην ύπαιθρο (πολύ προσεκτικά!) και ίσως να δοκιμάσετε να αφηγηθείτε ιστορίες τρόμου κάτω από τα αστέρια...





### **ΒΑΡΕΛΑΚΙΑ**

Το μόνο που χρειάζεστε είναι να βρείτε ένα σημείο με τη σωστή κλίση και με ένα σήμα που θα δώσετε... να κυλήσετε προς τα κάτω! Γιατί να μην συμμετέχει όλη η οικογένεια σε έναν αγώνα «κατρακυλίσματος»;

### **ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΑΘΡΕΦΤΗ**

Ακόμη και αν κάνετε μια σύντομη βόλτα στο πάρκο, πάρτε μαζί σας έναν καθρέφτη. Ζητήστε από το παιδί να τον βάλει κάτω από τη μύτη του και να κοιτάει μέσα σε αυτόν ενώ περπατάει. Τα δέντρα, τα σύννεφα και τα πουλιά που πετούν θα φαίνονται εντελώς διαφορετικά.

### **ΠΑΛΕΤΑ ΧΡΩΜΑΤΩΝ**

Σε μία επίσκεψη σε ένα δάσος ή άλσος, τοποθετήστε στο έδαφος, σε κύκλο ή σε ευθεία, μερικά κομμάτια χαρτιού διαφορετικού χρώματος ή μερικά μονόχρωμα ρούχα, από το κόκκινο έως το κίτρινο, από το ροζ έως το λευκό. Το παιδί πρέπει να αναζητήσει στην περιοχή αντικείμενα αυτών των χρωμάτων και να τα τοποθετήσει στο χαρτί ή στα ρούχα του αντίστοιχου χρώματος. Είναι εκπληκτικό πόσα διαφορετικά χρώματα θα παρατηρήσετε στο δάσος (ειδικά το φθινόπωρο)!

## ΔΕΝΤΡΟ-ΑΠΟΤΥΠΩΜΑΤΑ!

Τις ηλιόλουστες μέρες τίποτα δεν είναι πιο δροσιστικό από το να απολαύσετε μια βόλτα στη σκιά των δέντρων... και ίσως να συλλέξετε μερικά «αποτυπώματα δέντρων»! Πως θα γίνει αυτό; Εύκολα! Πάρτε μαζί σας χαρτί και μερικές κηρομπογιές. Τοποθετήστε το χαρτί στον φλοιό ενός δέντρου και ζητήστε από το παιδί να περάσει την κηρομπογιά από πάνω του. Θα βγει ένα όμορφο αποτύπωμα του φλοιού. Επιλέγοντας διαφορετικά είδη δέντρων και χρησιμοποιώντας διαφορετικά χρώματα θα έχετε μια όμορφη συλλογή από σχέδια! Μπορείτε να τα κρεμάσετε ή να τα χρησιμοποιήσετε ως ιδιαίτερο περιτύλιγμα δώρου ή ακόμα και για να «ντύσετε» ένα σημειωματάριό σας.

## ΒΡΑΧΙΟΛΙ ΑΝΑΜΝΗΣΕΩΝ

Φτιάξτε ένα «βραχιόλι» από χαρτοταινία και δέστε το γύρω από τον καρπό του παιδιού (με την πλευρά που κολλάει να κοιτάει προς τα έξω), αλλά όχι πολύ σφιχτά, θα πρέπει να χωράνε δύο δάχτυλα από κάτω. Πείτε τους ότι μπορούν να συλλέξουν ό,τι θέλουν (μια μικρή πέτρα, ένα φύλλο, ένα ξυλαράκι) κατά τη διάρκεια της βόλτας και να το κολλήσουν στο βραχιόλι. Είναι σημαντικό να μην κόψουν λουλούδια ή φυτά! Μια εναλλακτική λύση θα ήταν να δημιουργήσουν μια «εικόνα» κολλώντας την ταινία σε ένα χαρτόνι.





# Η ΦΥΣΗ ΕΙΝΑΙ ΔΙΑΣΚΕ- ΔΑΣΤΙΚΗ

Διασκεδαστικά παιχνίδια για να παρατηρήσετε και να ακούσετε τη φύση. Για να τη ζήσετε μέσα από τα χρώματα, τους ήχους και τα σχήματά της και να ανακαλύψετε την ποικιλομορφία της.



## ΚΥΝΗΓΙ ΘΗΣΑΥΡΟΥ

Ετοιμάστε μια λίστα με φυσικούς «θησαυρούς» για να τους αναζητήσετε στο φυσικό περιβάλλον σε έναν ορισμένο χρόνο. Για να διευκολύνετε τα παιδιά, θα ήταν χρήσιμο να χρησιμοποιήσετε εικόνες (ήδη εκτυπωμένες ή να τις αναζητήσετε στο διαδίκτυο επί τόπου) ή πραγματικά αντικείμενα που έχετε συλλέξει εκ των προτέρων. Μερικά παραδείγματα; Ένα φτερό που έχει πέσει από ένα πουλί, μια πέτρα με περίεργο σχήμα, ένα μυτερό φύλλο, κάτι κίτρινο.



## ΑΥΤΟΣΧΕΔΙΑ ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

Μερικά από τα πιο δημοφιλή επιτραπέζια παιχνίδια μπορούν να δημιουργηθούν από την αρχή στη φύση με τη χρήση φυσικών υλικών που συναντάμε τριγύρω. Με πέτρες παρόμοιων διαστάσεων μπορείτε να παίξετε ντάμα, με κλαδιά το γνωστό παιχνίδι με τα ξυλάκια «Mikado» και με πέτρες, κλαδιά και φύλλα μπορείτε να παίξετε τριλιζα.

## ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝΕΣ ΤΗΣ ΦΥΣΗΣ

Κατασκευάστε ένα φυσικό καταφύγιο με κλαδιά, φύλλα και πέτρες! Με λίγη φαντασία και δημιουργικότητα μπορείτε να χτίσετε σπίτια, φρούρια, καλύβες, φωλιές...



## ΜΑΖΙ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΟΥΜΕ ΤΗ ΦΥΣΗ

Όλο και περισσότερα παιδιά θέλουν να συμμετέχουν στην προστασία του πλανήτη, οπότε γιατί να μην οργανώσετε μία δράση στην οποία θα συμμετέχει όλη η οικογένεια; Για παράδειγμα, συλλέξτε πλαστικά σκουπίδια που μπορεί να βρείτε στην περιοχή που έχετε επισκεφθεί. Μπορείτε επίσης να συμμετέχετε σε δράσεις που συντονίζουν οργανώσεις όπως για παράδειγμα στην κατασκευή καταφυγίων για την παρατήρηση της άγριας ζωής ή ακόμα και στη φύτευση δέντρων (όταν αυτή γίνεται υπό τον συντονισμό ενός επιστημονικού φορέα).

## Η ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ ΣΤΗ ΦΥΣΗ

Ζητήστε από τα παιδιά να τραβήξουν βίντεο στη φύση και στη συνέχεια να το επεξεργαστούν, αναθέτοντας τους ένα θέμα στο οποίο θα πρέπει να εστιάσουν ή αφήστε τα να αναζητήσουν κατάλληλες εφαρμογές που θα σας βοηθήσουν να αναγνωρίσετε είδη ζώων ή φυτών ή οργανώστε ένα κυνήγι φωτογραφικού θησαυρού όπου θα πρέπει να φωτογραφίσουν τα στοιχεία της λίστας σας.



## ΜΙΑ ΣΥΛΛΟΓΗ ΑΠΟ ΗΧΟΥΣ

Επιλέξτε ένα μέρος στη φύση αρκετά ήσυχο, χωρίς τη διέλευση πολλών ανθρώπων. Καθίστε ή ξαπλώστε στο γρασίδι (ή σε οποιαδήποτε θέση αισθάνονται τα παιδιά άνετα και χαλαρά). Κλείστε τα μάτια σας για 2-3 λεπτά και δώστε προσοχή σε όλους τους ήχους που ακούτε. Κάθε φορά που ακούτε έναν ήχο μπορείτε να σηκώνετε ένα δάχτυλο ή το χέρι. Στη συνέχεια, ανοίξτε τα μάτια σας και ανακοινωνήστε τους ήχους που ακούσατε: Τους αναγνωρίσατε; Ποιοι ήχοι είναι; Από πού προέρχονται; Σε μια δεύτερη φάση του παιχνιδιού, μπορείτε να επικεντρωθείτε μόνο σε ορισμένους ήχους: στα κελαηδίσματα των πουλιών, στους ήχους που παράγουν τα έντομα κ.λπ.

## ΣΕ ΠΟΙΟΝ ΑΝΗΚΕΙ ΑΥΤΟ;

Το φθινόπωρο είναι η ιδανική εποχή για αυτό το παιχνίδι παρατήρησης και μπορεί να παιχτεί οπουδήποτε, ενδεχομένως σε ένα διάλειμμα κατά τη διάρκεια μιας μεγάλης πεζοπορίας. Ένας παίκτης συλλέγει φυσικά αντικείμενα που βρίσκει πεσμένα στο έδαφος (κυρίως μέρη από φυτά: σπόρους, φρούτα, φύλλα, φλοιούς) χωρίς να τον βλέπουν οι υπόλοιποι. Εμφανίζει ένα κάθε φορά και οι υπόλοιποι πρέπει να βρουν το φυτό στο οποίο ανήκει. Όποιος καταφέρει να μαντέψει περισσότερα κερδίζει! Είναι επίσης μια καλή ευκαιρία να ανακαλύψετε πώς είναι το δάσος όταν προετοιμάζεται για τον χειμώνα: τα φύλλα κιτρινίζουν και πέφτουν, ακούτε λιγότερα πουλιά να κελαηδούν, βλέπετε λιγότερα έντομα να πετούν.



## ΜΑΝΤΕΨΕ ΠΟΙΟΣ

Ετοιμάστε 6-7 κάρτες με είδη ζώων που θα συναντήσετε στον προορισμό σας. Οι κάρτες θα πρέπει να αναγράφουν κάποια χαρακτηριστικά αυτών των ζώων. Για παράδειγμα, για έναν Σταχτοτσικινιά μπορείτε να γράψετε: 1) Έχω ένα μακρύ ράμφος για να μπορώ να ψαρεύω, 2) Έχω ένα ζευγάρι φτερούγες καλυμμένες με γκρίζα φτερά κ.λπ. Μπορείτε να επιλέξετε ζώα και χαρακτηριστικά με βάση τις γνώσεις του παιδιού. Επίσης, μπορείτε να εκτυπώσετε εκ των προτέρων την έγχρωμη εικόνα κάποιων ζώων. Κόψτε τα διάφορα μέρη του σώματος και προσπαθήστε να κάνετε τον παίκτη να μαντέψει ποιο ζώο είναι δείχνοντας μία εικόνα κάθε φορά. Στο τέλος του παιχνιδιού, όταν ενωθούν όλα τα κομμάτια του παζλ, θα είναι πιο εύκολο να αναγνωρίσετε το κάθε ζώο.

## ΒΛΕΠΩ, ΒΛΕΠΩ...

Καθίστε στο χορτάρι ο ένας πίσω από τον άλλον. Το άτομο που βρίσκεται πίσω ξεκινά λέγοντας: «Βλέπω, βλέπω...» και το άτομο που βρίσκεται μπροστά πρέπει να συνεχίσει την πρόταση λέγοντας κάτι που βλέπει, για παράδειγμα «...ένα δέντρο με κίτρινα φύλλα». Στη συνέχεια, το πρώτο άτομο λέει «Ακούω, ακούω...» και αυτός που βρίσκεται μπροστά πρέπει να ολοκληρώσει την πρόταση με έναν ήχο που ακούει. Στη συνέχεια λέει «Νοιώθω, νοιώθω...» και η απάντηση συνδέεται με την αίσθηση που έχει αυτός που κάθεται μπροστά (π.χ. ζεστό, κρύο, φως, άρωμα κ.λπ.). Μπορείτε να επαναλάβετε το παιχνίδι όσες φορές θέλετε, εναλλάσσοντας τους ρόλους.





# ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ ΣΤΗ ΦΥΣΗ



**Προκαλέστε τον εαυτό σας με δυναμικές δραστηριότητες για να συνδεθείτε με τα στοιχεία της φύσης και να βυθιστείτε στην ομορφιά και την πολυπλοκότητά της.**

## **ΣΕΦ ΤΗΣ ΦΥΣΗΣ**

Μαζέψτε μερικά φρούτα του δάσους (προφανώς όπου επιτρέπεται) όπως βατόμουρα ή σμέουρα και σκεφτείτε μια συνταγή που θα τα περιέχει ως συστατικά. Μπορείτε επίσης να προκαλέσετε όλα τα μέλη της οικογένειας να σκεφτούν από μία συνταγή και μετά να αποφασίσετε ποιος είναι ο καλύτερος σεφ της φύσης!

## **ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΤΩΝ ΠΟΛΙΤΩΝ**

Θέλετε να συνεισφέρετε ως οικογένεια στη συλλογή δεδομένων σημαντικών επιστημονικών μελετών; Αρκεί να αναζητήσετε προγράμματα της Επιστήμης των Πολιτών (έρευνα από ερασιτέχνες) που σας ενδιαφέρουν περισσότερο (πουλιά, έντομα, δέντρα κ.ά.) και αφού γίνουν οι παρατηρήσεις, να καταχωρήσετε τα δεδομένα σε ειδικές πλατφόρμες. Όταν εντοπίσετε έναν φορέα που σας ενδιαφέρει και αξιοποιεί την Επιστήμη των Πολιτών, αφιερώστε λίγο χρόνο στην ιστοσελίδα του φορέα μαζί με τα παιδιά, ώστε να καταλάβουν τι είναι αυτό που θα κάνετε και πώς θα συνεισφέρετε.



## ΕΠΙΣΤΡΕΦΟΝΤΑΣ ΣΠΙΤΙ

Αυτή η δραστηριότητα εξερεύνησης πρέπει να πραγματοποιηθεί σε μια περιοχή με δέντρα, ενδεχομένως διαφορετικών ειδών, έχοντας μαζί σας ένα μαντήλι. Δέστε τα μάτια ενός παίκτη και συνοδεύστε τον πιασμένοι χέρι - χέρι σε ένα δέντρο που έχετε επιλέξει. Αξιολογήστε τη διαδρομή που πρέπει να ακολουθήσετε, από την πιο άμεση έως την πιο δαιδαλώδη. Όταν φτάσετε στο δέντρο σας, ακουμπήστε τα χέρια σας στον φλοιό του και ζητήστε από τον παίκτη να το αγγίξει. Αυτός ή αυτή θα πρέπει να προσπαθήσει να απομνημονεύσει την υφή του δέντρου. Δώστε στον παίκτη όλο τον χρόνο που χρειάζεται. Όταν τελειώσει, επιστρέψτε στο σημείο εκκίνησης. Τώρα αφαιρέστε το μαντήλι και ζητήστε του να βρει το δέντρο αγγίζοντας τους διάφορους φλοιούς και αναγνωρίζοντάς το μέσω της αφής. Βάλτε έναν ενήλικα να συνοδεύει το παιδί και να κάνουν αυτή τη δραστηριότητα μαζί. Στη συνέχεια, μπορείτε να αντιστρέψετε τους ρόλους και να δέσετε εσείς τα μάτια σας!

## ΛΕΞΕΙΣ ΤΗΣ ΦΥΣΗΣ

Επιλέξτε μαζί μια λέξη που περιγράφει το μέρος όπου βρίσκεστε, μπορεί να είναι το όνομα του τόπου ή μια γενική ονομασία όπως «δάσος» ή «ποτάμι», αρκεί να μην είναι πολύ μεγάλη. Για κάθε γράμμα αναζητήστε μια λέξη με αυτό το αρχικό, που αφορά κάτι που είδατε εκεί. Για παράδειγμα, αξιοποιήστε τη λέξη «ΔΑΣΟΣ»: Δέντρο, Άνθος, Σπουργίτης, Ουρανός, Σκίουρος. Υπάρχουν ατελείωτες δυνατότητες!

## ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΣΤΗ ΦΥΣΗ

Ζητήστε από τον παίκτη να επιλέξει ένα στοιχείο που βλέπει και του αρέσει, όπως ένα δέντρο, ένα ρυάκι, μία πέτρα, ένα λουλούδι... Εξηγήστε του ότι είστε ένας δημοσιογράφος που πρέπει να πάρει συνέντευξη από αυτό ακριβώς το στοιχείο και ότι θα απαντήσει στη θέση του. Οι ερωτήσεις που μπορείτε να κάνετε είναι, για παράδειγμα: Πόσο χρονών είστε; Ήσασταν πάντα τόσο μεγάλος; Σας αρέσει να ζείτε εδώ; Τι σας αρέσει; Ο παίκτης θα πρέπει να επινοήσει τις απαντήσεις και να πει αυτό που θέλει σαν να ήταν αυτό το στοιχείο. Μπορείτε να επαναλάβετε το παιχνίδι, αντιστρέφοντας τους ρόλους.

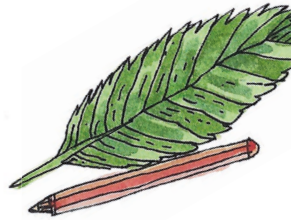


# ΤΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΤΗΣ ΦΥΣΗΣ

**Μερικές ιδέες για να συνεχίσετε να απολαμβάνετε τη φύση στο σπίτι!**

## **ΓΚΡΑΦΙΤΙ ΤΗΣ ΦΥΣΗΣ**

Κάντε μια βόλτα και συλλέξτε φυσικά αντικείμενα όπως: φύλλα, μικρά κλαδιά, κουκουνάρια, βελανίδια... Στη συνέχεια, όταν επιστρέψετε στο σπίτι, γεμίστε μπουκάλια σπρέι με νερό και χρώμα ζαχαροπλαστικής. Τοποθετήστε τα αντικείμενα σε ένα φύλλο χαρτί και αρχίστε να ψεκάζετε με χρώμα. Στη συνέχεια αφαιρέστε τα φυσικά στοιχεία και παρατηρήστε το αριστούργημά σας!



## **ΕΡΓΑ ΤΕΧΝΗΣ ΜΕ ΦΥΛΛΑ**

Συλλέξτε φύλλα κατά τη διάρκεια των εξορμήσεών σας στη φύση. Αναζητήστε πολλά διαφορετικά σχήματα. Όταν επιστρέψετε στο σπίτι, θα χρειαστείτε λευκή λαδόκολλα και κηρομπογιές. Τοποθετήστε τα φύλλα στο τραπέζι με τις νευρώσεις των φύλλων να κοιτούν προς τα πάνω και βάλτε τη λαδόκολλα από πάνω. Περάστε τη μακρόστενη πλευρά της κηρομπογιάς πάνω από το φύλλο, αναπαράγοντας έτσι την εικόνα στο χαρτί. Μπορείτε να κάνετε το ίδιο με φλοιό δέντρων, υπολείμματα φυτικών ή ζωικών οργανισμών, ακόμα και αποξηραμένα λουλούδια..



## ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΜΝΗΜΗΣ

Συλλέξτε μικρά σε μέγεθος φυσικά στοιχεία σε αναλογία δύο προς δύο (2 πέτρες, 2 φύλλα κ.λπ.) και βάλτε τα σε κουτιά με καπάκι (ή κρύψτε τα κάτω από ποτήρια). Καλέστε τα παιδιά να παρατηρήσουν τα στοιχεία και μετά φροντίστε να καλύψετε τα κουτιά με τα καπάκια. Κερδίζει αυτός που θα καταφέρει να βρει περισσότερα ζευγάρια. Μπορείτε να ξεκινήσετε με λίγα ζευγάρια και να προσθέτετε ένα ζευγάρι κάθε φορά που κερδίζει ένας παίκτης. Για να αυξήσετε τη δυσκολία, μπορείτε να το κάνετε θεματικά: για παράδειγμα μόνο φύλλα.

## ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΑ ΧΡΩΜΑΤΑ

Έχετε προσπαθήσει ποτέ να δημιουργήσετε χρώματα από τα στοιχεία που υπάρχουν στη φύση; Για παράδειγμα, για το χρώμα πράσινο μπορείτε να χρησιμοποιήσετε διάφορα βότανα ή φύλλα, για το καφέ χρώμα, για το βιολετί βατόμουρα κ.λπ. Εξηγούμε πως δεν ξεριζώνουμε ή συλλέγουμε λουλούδια κατά τη διαδικασία αλλά προσεκτικά αποσπάμε τα φυσικά στοιχεία που έχουμε επιλέξει. Αφού συλλέξετε τα υλικά, πολτοποιήστε τα με ένα γουδί και λίγο νερό. Μόλις δημιουργήσετε το χρωματιστό μείγμα μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε για να δημιουργήσετε όμορφες υδατογραφίες. Για να αποκτήσετε πιο φωτεινά χρώματα, κοσκινίστε το μείγμα και προσθέστε στον χυμό που θα συλλέξετε αλευρόκολλα. Τα χρώματα αυτά είναι επίσης κατάλληλα για τη δημιουργία των αποτυπωμάτων των φύλλων: απλά αλείψτε με το χρώμα αρκετά φύλλα και στη συνέχεια πιέστε τα πάνω σε ένα κομμάτι χαρτί. Με αυτόν τον τρόπο θα εμφανιστεί το σχήμα και οι νευρώσεις των φύλλων.

## ΤΟ ΠΡΩΤΟ ΜΟΥ ΖΕΥΓΑΡΙ ΚΙΑΛΙΑ

Η σωστή χρήση των κιαλιών δεν είναι εύκολη. Ειδικά στην αρχή, τα παιδιά μπορεί να μην καταφέρουν να εστιάσουν και να νιώσουν απογοήτευση. Το ιδανικό είναι να χρησιμοποιήσετε ένα ζευγάρι κιάλια... από χαρτί! Χρησιμοποιώντας κόλλα, κολλήστε δύο ρολά χαρτιού υγείας και θα έχετε δημιουργήσει χάρτινα κιάλια που, όμως, βοηθάνε τα παιδιά να συγκεντρωθούν σε μια εικόνα και να εστιάσουν. Μπορείτε να συνεχίσετε την άσκηση δίνοντας τους ένα επιπλέον ρολό και ζητώντας τους να το τοποθετήσουν μπροστά από το ένα μάτι τους κλείνοντας ταυτόχρονα το άλλο μάτι. Αν θέλετε να κάνετε τα κιάλια πιο καλλιτεχνικά, μπορείτε να προσθέσετε ένα κορδόνι για να περνάνε τα κιάλια γύρω από τον λαιμό τους και να τα ζωγραφίσετε.

## ΤΟ ΚΟΥΤΙ ΤΟΥ ΘΗΣΑΥΡΟΥ

Όταν πηγαίνουμε στη φύση, συνηθίζουμε να μαζεύουμε κάποια φυσικά αντικείμενα στα οποία βρίσκουμε ένα ενδιαφέρον: ένα φτερό πουλιού, μια πέτρα με παράξενο σχήμα, ένα κομμάτι φλοιού... Τι να κάνετε στο σπίτι; Δημιουργήστε το κουτί του θησαυρού! Πάρτε ένα κουτί παπουτσιών, διακοσμήστε το με αποκόμματα εφημερίδων, γράμματα από περιοδικά, αυτοκόλλητα, ότι σας αρέσει. Μέσα θα βάλετε όλους τους πολύτιμους θησαυρούς σας. Αν θέλετε να είστε πιο οργανωμένοι, μπορείτε να κολλήσετε σε κάθε θησαυρό μία ετικέτα με την ημερομηνία και τον τόπο όπου βρήκατε το συγκεκριμένο αντικείμενο.

## ΑΣ ΠΕΤΑΞΟΥΜΕ!

Εκμεταλλευτείτε μια μέρα με αέρα για να πετάξετε χαρταετό σε μία ανοιχτή περιοχή (π.χ. σε ένα λιβάδι). Δεν έχετε χαρταετό; Μπορείτε να τον φτιάξετε! Το μόνο που χρειάζεστε είναι δύο λεπτές βέργες (μια πιο μακριά και μια πιο κοντή), χαρτί γλασέ, κολλητική ταινία και σπάγκο. Τοποθετήστε τις βέργες σε έναν σταυρό και δέστε τις με τον σπάγκο. Κάντε ένα μικρό κόψιμο σε κάθε άκρη των ξύλων και δέστε τα με σπάγκο σε σχήμα διαμαντιού. Στη συνέχεια, τοποθετήστε την κατασκευή πάνω στο χαρτί και κόψτε το σε σχήμα διαμαντιού 1-2 εκατοστά μεγαλύτερο από την κατασκευή. Τώρα διπλώστε το χαρτί πάνω στον σπάγκο και στερεώστε το με την ταινία σε κάθε πλευρά. Δέστε τον χαρταετό και τυλίξτε τον υπόλοιπο σπάγκο σε ένα κομμάτι ξύλου και είστε έτοιμοι να πετάξετε!

## ΠΗΛΙΝΑ ΑΠΟΤΥΠΩΜΑΤΑ

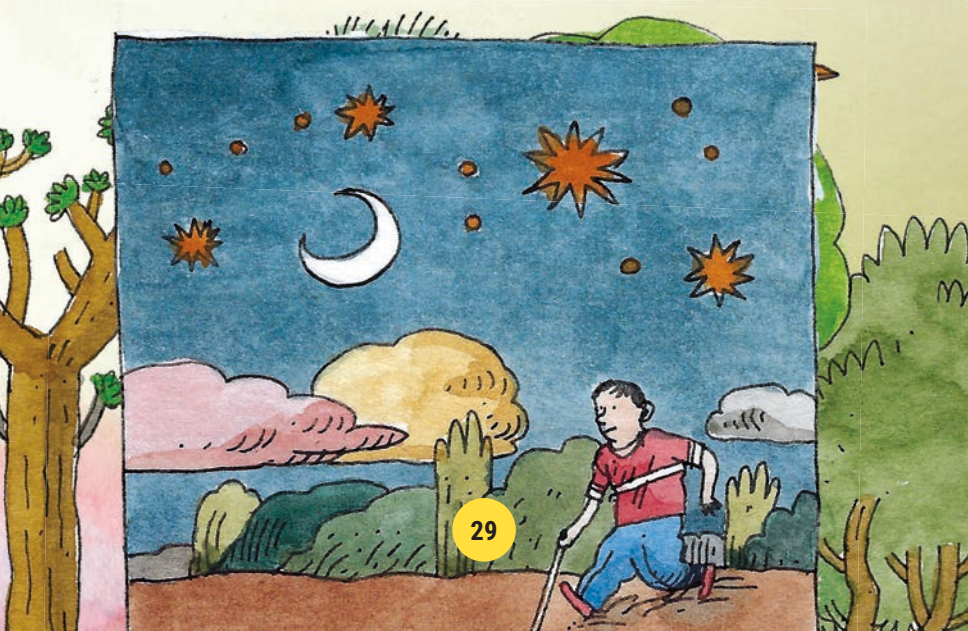
Μια πρωτότυπη ιδέα όταν πηγαίνετε στη φύση είναι να παίρνετε μαζί σας μαλακό πηλό, αποθηκευμένο σε ένα κουτί. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τον πηλό για να κάνετε αποτυπώματα από φύλλα και λουλούδια που σας αρέσουν, φλοιούς και πολλά άλλα πράγματα που μπορείτε να βρείτε κατά τη διάρκεια μιας βόλτας στη φύση. Για να φτιάξετε μόνοι σας μαλακό πηλό, απλώς αναμείξτε 2,5 φλιτζάνια αλεύρι, 1 φλιτζάνι αλάτι και 2 φλιτζάνια νερό. Στη συνέχεια, ζεσταίνετε το μείγμα σε ένα τηγάνι μέχρι αυτό να πήξει. Σε αυτό το σημείο, μπορείτε να προσθέσετε χρώμα ζαχαροπλαστικής, αν θέλετε ο πηλός σας να είναι χρωματιστός. Διατηρείται στο ψυγείο.

## ΜΟΔΑ ΜΕ ΦΥΛΛΑ

Το φθινόπωρο πολλά είδη δέντρων χάνουν τα φύλλα τους και είναι μία καλή στιγμή για να συλλέξετε τα πιο όμορφα από αυτά. Μπορείτε να τα συλλέξετε, να τα κολλήσετε σε μία επιφάνεια... ή να τα χρησιμοποιήσετε για να ζωγραφίσετε! Επιλέξτε το φύλλο που σας αρέσει και αφού το γυρίσετε από την πλευρά που φαίνονται οι νευρώσεις καλύψτε το με χρώμα που είναι ειδικό για υφάσματα. Χρησιμοποιήστε διαφορετικά χρώματα για να αναπαράγετε τις φυσικές αποχρώσεις που έχουν τα φύλλα. Τώρα, χρησιμοποιήστε το φύλλο ως σφραγίδα στο ύφασμα που αποφασίσατε να διακοσμήσετε. Δεν πρέπει να πιέζετε το φύλλο πολύ δυνατά πάνω στο ύφασμα, διαφορετικά το χρώμα θα τρέξει. Μπορείτε να προσθέσετε γράμματα ή σχέδια με μαρκαδόρους κατάλληλους για υφάσματα. Θυμηθείτε να διαβάσετε καλά τις οδηγίες στη συσκευασία των υλικών που επιλέξατε: συνήθως, μόλις στεγνώσει το χρώμα, το ύφασμα πρέπει να σιδερωθεί ανάποδα και χωρίς ατμό για να σταθεροποιηθεί το χρώμα.

## ΜΠΑΤΟΝ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑΣ

Μπορείτε να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα αν βρίσκεστε σε ένα μέρος όπου υπάρχουν πολλά κλαδιά στο έδαφος. Ο καθένας από εσάς μπορεί να επιλέξει ένα κλαδί, το οποίο θα τον συνοδεύει στις εξορμήσεις στη φύση. Αφού το επιλέξετε, χρησιμοποιήστε κορδόνια, κομμάτια χρωματιστού υφάσματος, σιλικόνη, ακρυλικούς μαρκαδόρους, χρωματιστές αυτοκόλλητες ταινίες κ.α. για να διακοσμήσετε το μπατόν σας. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε φύλλα, φτερά, κλαδιά, πέτρες και κομμάτια φλοιού που συλλέγονται με σεβασμό από τη φύση.

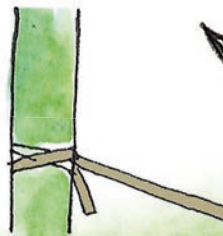


# ΕΝΑΣ ΜΙΚΡΟΣ ΚΗΠΟΣ ΓΙΑ ΠΟΥΛΙΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

**Μπορείτε να παρατηρήσετε τα πουλιά που ζουν γύρω μας ακόμη και από το σπίτι. Αρκούν μερικά μικρά κόλπα για να προσελκύσετε τους φτερωτούς σας φίλους στα παράθυρα ή τις αυλές σας.**

## **ΕΝΑ ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΟ ΑΠΟ ΚΟΥΚΟΥΝΑΡΙΑ**

Τα πουλιά, ιδίως τα μικρόσωμα είδη, μπορεί να δυσκολεύονται να βρουν τροφή τον χειμώνα, οπότε μπορείτε να φτιάξετε μια ταΐστρα για να παρέχετε την απαραίτητη τροφή στους φτερωτούς σας φίλους. Αλείψτε με φυστικοβούτυρο ένα κουκουναρί (με τα χέρια, πινέλο ή γάντια). Στη συνέχεια, ρίξτε σπόρους στα αλειμμένα μέρη του κουκουναριού και δέστε το κουκουναρί με σπάγκο, ώστε να μπορείτε να το κρεμάσετε (σε ένα δέντρο ή σε ένα παράθυρο). Χρησιμοποιήστε την ταΐστρα μόνο τον χειμώνα και πάντα κρεμασμένη έτσι ώστε να είναι προσβάσιμη μόνο από μικρά πουλιά.

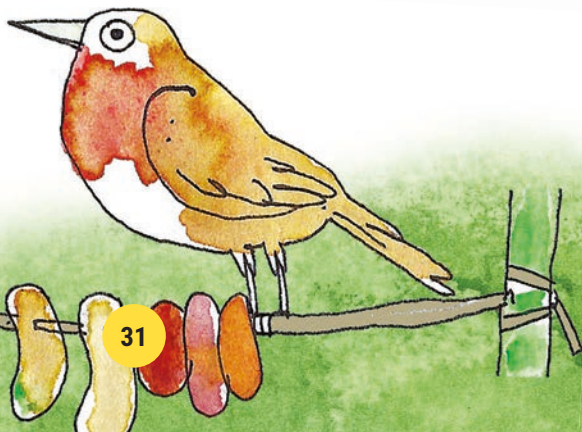


## ΤΑΪΣΤΡΑ ΓΙΑ ΠΟΥΛΙΑ

Είναι πραγματικά υπέροχο να μπορείτε να παρακολουθείτε τα πουλιά από το παράθυρό σας! Για να έχετε περισσότερες πιθανότητες, μπορείτε να φτιάξετε ταΐστρες που προσελκύουν διαφορετικά είδη πουλιών. Θυμηθείτε ωστόσο, να το κάνετε μόνο το φθινόπωρο και τον χειμώνα! Τις άλλες εποχές, τα πουλιά έχουν πρόσβαση σε φρούτα και έντομα και είναι σε θέση να βρίσκουν από μόνα τους την τροφή τους. Πάρτε μερικά καθαρά κουτιά π.χ. από γιαούρτι (τις μεγάλες συσκευασίες) και κάντε μια τρύπα στον πάτο τους. Κόψτε ένα αρκετά μακρύ κομμάτι σπάγκο (θα χρησιμεύσει για να κρεμάσετε το κουτί), περάστε το από την τρύπα που έχετε κάνει και κάντε έναν μεγάλο κόμπο στην εσωτερική πλευρά του κουτιού. Στη συνέχεια πάρτε μαργαρίνη ή λαρδί και ανακατέψτε διάφορους σπόρους, διαφορετικού μεγέθους. Γεμίστε τα κουτιά γιαουρτιού με το μείγμα που φτιάξατε και τοποθετήστε τα στο ψυγείο για λίγες ώρες μέχρι να κρυώσει το μείγμα. Η ταΐστρα σας είναι έτοιμη να κρεμαστεί. Θα δείτε ότι θα προσελκύσει πολλά πουλιά!

### ΜΙΑ ΤΑΪΣΤΡΑ ΣΕ ΣΧΗΜΑ ΚΟΛΙΕ

Είναι χρήσιμο να διαφοροποιήσετε το είδος της τροφής που παρέχετε σε μία ταΐστρα για να προσελκύσετε περισσότερα είδη πουλιών. Ένα «κολιέ» από φιστίκια ή από την ψίχα της καρύδας, είναι ακαταμάχητο για όλες τις παπαδίτσες, τους δρυκολάπτες και τις σπίζες, που το τρώνε κάνοντας εξαιρετικά ακροβατικά. Η κατασκευή του είναι πολύ απλή. Πάρτε ένα κομμάτι γερής κλωστής και μια σχετικά μεγάλη βελόνα ραπτικής και στη συνέχεια, σαν να έπρεπε να φτιάξετε ένα κολιέ με χάντρες, περάστε τα φιστίκια το ένα μετά το άλλο μέχρι το μήκος που προτιμάτε, κάντε έναν ωραίο κόμπο για να μην γλιστρήσουν και κρεμάστε την κατασκευή σας σε ένα κλαδί. Μπορείτε να εναλλάσσετε τα φιστίκια με κομμάτια από τη λευκή σάρκα της καρύδας.






# ΕΞΟΡΜΗΣΗ ΣΤΗ ΦΥΣΗ

**Κάρτες αναζήτησης στοιχείων στη φύση...  
είστε έτοιμοι να δεχτείτε την πρόκληση;**

Το κυνήγι θησαυρού και η αναζήτηση στοιχείων στη φύση προκαλούν πάντα το ενδιαφέρον των παιδιών, είτε εστιάσετε στην αναζήτηση όσων το δυνατόν περισσότερων φυσικών στοιχείων είτε οργανώσετε έναν διαγωνισμό μεταξύ των διαφορετικών συμμετεχόντων (γονείς εναντίον παιδιών... ποιος θα κερδίσει!).



Στις επόμενες σελίδες θα βρείτε διάφορα φύλλα δραστηριοτήτων με απεικονίσεις φυσικών στοιχείων που μπορείτε να αναζητήσετε κατά τη διάρκεια ενός περιπάτου ή μιας εξόρμησης σε μία φυσική περιοχή (ακόμη και σε ένα πάρκο της πόλης!). Ανάλογα με την εποχή του χρόνου ή την περιοχή επίσκεψης ή τις προσωπικές σας προτιμήσεις, μπορείτε να επιλέξετε να χρησιμοποιήσετε το πλέον κατάλληλο φύλλο (αυτό που θα σας επιτρέψει εύκολα να βρείτε περισσότερα φυσικά στοιχεία). Είναι σαν ένα κυνήγι θησαυρού, ενώ με τον καιρό μπορείτε να γίνετε όλο και πιο έμπειροι!



**ΑΠΟΛΑΥΣΤΕ ΤΗΝ  
ΕΞΟΡΜΗΣΗ ΣΑΣ  
ΣΤΗ ΦΥΣΗ!**

# ΦΘΙΝΟΠΩΡΟ ΧΕΙΜΩΝΑΣ



Ένα καφέ φύλλο



Ένα βελανίδι



Ένα ίχνος ζώου



Ένα σαλιγκάρι



Ένα πουλί

# ΑΝΟΙΞΗ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ



Μία πασχαλίτσα



Ένα λουλούδι



Ένα πράσινο φύλλο



Μία πεταλούδα



Ένα πουλί



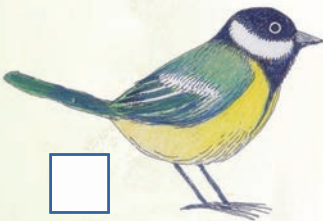
# ΠΟΥΛΙΑ



Σπιτοσπουργίτης



Κοκκινολαίμης



Καλόγερος



Κότσυφας

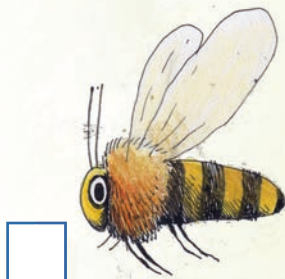


Σταχτοκουρούνα

# ΜΙΚΡΟΚΟΣΜΟΣ



Μία πασχαλίτσα



Μία μέλισσα



Μία πεταλούδα



Ένα μυρμήγκι



Μία κάμπια

# ΒΟΥΝΟ



Ένα κουκουνάρι



Μία λιβελούλα



Μία αράχνη



Ένα μανιτάρι



Ένα ροζ λουλούδι



Ένα φτερό  
πουλιού



Ένας γυρίνος



Ένα πουλί



Μία πεταλούδα



Ένα ίχνος ζώου

# ΕΞΟΧΗ



Μία πασχαλίτσα



Ένα βατόμουρο



Μία αράχνη



Έναμανιτάρι



Ένα ροζ λουλούδι



Ένα ίχνος ζώου



Μία παπαρούνα



Ένα μυρμήγκι



Δύο φύλλα  
διαφορετικού  
σχήματος



Μία μέλισσα



# ΠΑΡΑΛΙΑ



Ένας κάβουρας



Ένα κέλυφος



Ένα σκαθάρι



Ένα ψάρι



Ένα λουλούδι που  
φυτρώνει στην άμμο



Ένα φτερό  
πουλιού



Ένας ερημίτης κάβουρας



Ένα όστρακο

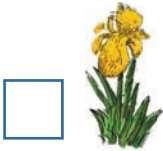


Ένα πουλί



Μία στρογγυλή πέτρα

# ΥΓΡΟΤΟΠΟΣ



Ένα κίτρινο  
λουλούδι



Μία λιβελούλα



Μία πάπια



Ένα νούφαρο



Μία Αλκούνη



Ένα καλάμι



Ένας γυρίνος



Ένα ψάρι



Ένας φρόνος



Ένα φτερό  
πουλιού

# ΖΩΑ ΑΝΟΙΞΗ



Ένας σπουργίτης



Μία σαύρα



Ένας Καλόγερος



Μία κάμπια



Ένας φρύνος



Ένα χελιδόνι



Μία Καρδερίνα



Μία μέλισσα



Ένα μυρμήγκι



Ένα κοράκι

# ΖΩΑ ΦΘΙΝΟΠΩΡΟ



Ένα σαλιγκάρι



Μία πασχαλίτσα



Ένας σπουργίτης



Μία σαύρα



Μία αράχνη



Ένας Κοκκινολαίμης



Μία πεταλούδα



Ένας Κότσυφας



Ένας Καλόγερος



Μία  
Σταχτοκουρούνα



# ΑΣ ΣΕΒΑΣΤΟΥΜΕ ΜΑΖΙ ΤΗ ΦΥΣΗ

Όταν κάνουμε δραστηριότητες στη φύση, είναι σημαντικό να σεβόμαστε το περιβάλλον γύρω μας. Πρέπει πάντα να εξηγούμε στα παιδιά να μην ξεριζώνουν τα φυτά και τα λουλούδια, να μην αφήνουν κανένα είδος σκουπιδιού γύρω τους και να μην ενοχλούν τα ζώα. Μπορούν να παρατηρούν από κοντά, ακόμα και να αγγίζουν κάποια ασπόνδυλα, όπως σκαθάρια, γαιοσκώληκες και ακρίδες (εν ολίγοις, τα λιγότερο ευαίσθητα) αλλά τα υπόλοιπα ζώα είναι καλύτερα να μην τα αγγίζουν για να μην τα πληγώσουν ακούσια (π.χ. πεταλούδες). Μπορούν να φωτογραφίσουν ή να ζωγραφίσουν τα ζώα αν θέλουν να κρατήσουν για πάντα αυτές τις αναμνήσεις ή για να αναζητήσουν περισσότερες πληροφορίες όταν επιστρέψουν σπίτι. Ωστόσο, πρέπει πάντα τα ζώα να απελευθερώνονται εκεί από όπου έχουν συλληφθεί.

# ΣΥΧΝΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ



**Θα ήθελα να κάνω δραστηριότητες στη φύση με την οικογένειά μου, όχι όμως σε πάρκο ή σε έναν κήπο, αλλά πιο κοντά στο φυσικό περιβάλλον. Φοβάμαι όμως μήπως χαθούμε ή έρθουμε αντιμέτωποι με κάποια κατάσταση που δεν έχουμε συνηθίσει.**

Το ιδανικό, για όσους θέλουν να ξεκινήσουν πεζοπορία στη φύση, το δάσος, το βουνό ή σε άλλους μεγάλους φυσικούς χώρους, είναι να ξεκινήσουν ρωτώντας για τη διάρκεια, τη δυσκολία κ.λπ. στα κέντρα πληροφόρησης των αντίστοιχων περιοχών και να προετοιμάσουν την επίσκεψη εκ των προτέρων. Σε αρκετές φυσικές περιοχές υπάρχουν μικρά μονοπάτια αφιερωμένα στους λιγότερο έμπειρους. Για να εξοικειωθείτε με έναν τόπο, μπορείτε να ξεκινήσετε από αυτά.

**Αν είμαι ο παππούς ή η γιαγιά, μπορούν αυτές οι δραστηριότητες να δημιουργήσουν δεσμό με το εγγόνι μου;**

Φυσικά! Οι παππούδες και οι γιαγιάδες έχουν θεμελιώδη ρόλο στη ζωή των εγγονιών τους και το να περνάτε χρόνο μαζί έξω θα ενισχύσει τον δεσμό μεταξύ σας και θα δημιουργήσει υπέροχες αναμνήσεις για τα μικρά παιδιά. Η εκ των προτέρων συνεννόηση με τα μέλη της οικογένειας και η διοργάνωση της εξόδου μαζί με το παιδί θα κάνει σίγουρα την εμπειρία πιο ευχάριστη για όλους.



## **Κάθε φορά που προτείνω στο παιδί μου να πάμε στην ύπαιθρο, εκείνο αντιδράει! Πρέπει να το πιέσω;**

Είναι μια πολύ συνηθισμένη κατάσταση! Μερικές φορές τα παιδιά επιθυμούν απλά να μείνουν σπίτι! Δοκιμάστε να το προτείνετε με ενθουσιασμό, ως κάτι διασκεδαστικό και όχι με την αίσθηση ότι «είναι καλό να βρίσκεσαι στη φύση». Μπορείτε να τους δώσετε εναλλακτικές επιλογές που έχετε εκτιμήσει ότι ίσως είναι πιο προσίτες γι' αυτά, εμπλέκοντάς τα στις επιλογές και την οργάνωση. Το να γίνουν πρωταγωνιστές και όχι θεατές μπορεί να αποδειχθεί πιο συναρπαστικό. Δημιουργήστε εκ των προτέρων ένα ημερολόγιο ταξιδιού (ακόμη και ψηφιακό) που μπορεί να ενισχύσει τη συγκέντρωσή τους κατά τη διάρκεια της εκδρομής και να τα κάνει να νιώσουν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση. Χρησιμοποιήστε φωτογραφίες, ζωγραφιές, λέξεις, αυτοκόλλητα για να το συνδέσουν περισσότερο με προσωπικά τους στοιχεία. Στο τέλος της εκδρομής σας, ρωτήστε τι του/της άρεσε και γιατί, τι θα ήθελε να κάνει ή πού θα ήθελε να πάει την επόμενη φορά υποστηρίζοντας πάντα τη συζήτηση με φωτογραφίες και βίντεο. Αυτή θα μπορούσε να είναι μια ευκαιρία να μοιραστείτε νέες ιδέες για να τις εφαρμόσετε στην επόμενη εκδρομή- μην ξεχάσετε να μοιραστείτε μαζί τους και τις δικές σας σκέψεις.

## **Με την οικογένειά μου έχουμε εξερευνησει όλους τους χώρους πρασίνου της περιοχής. Και τώρα;**

Επιστρέψτε στις ίδιες περιοχές! Δοκιμάστε να κάνετε δραστηριότητες για να ανακαλύψετε πράγματα σε αυτή την περιοχή που δεν είχατε προσέξει ποτέ... Παρατηρήστε τις λεπτομέρειες ενός θάμνου με έναν μεγεθυντικό φακό, κοιτάξτε με τον καθρέφτη τις πιο κρυφές γωνίες, αναζητήστε το αγαπημένο σας δέντρο, καταγράψτε τα ζώα ή τα δέντρα που υπάρχουν. Μπορείτε επίσης να σημειώσετε τις διαφορές που παρατηρείτε καθώς περνούν οι εποχές ή σε διαφορετικές ώρες της ημέρας. Να θυμάστε ότι η επιστροφή σε ένα γνωστό περιβάλλον μπορεί να κάνει τα παιδιά σας να νιώθουν ασφάλεια και γαλήνη.







AIPD  
PISA



Μπορείτε να επισκεφθείτε τον ιστότοπο της ΟΡΝΙΘΟΛΟΓΙΚΗΣ για περισσότερες δραστηριότητες για τη φύση αλλά και στη φύση: **[www.ornithologiki.gr](http://www.ornithologiki.gr)**

Αν θέλετε να ενημερωθείτε για το έργο του Ιδρύματος «Η Θεοτόκος» παρακαλούμε επισκεφθείτε «Η ΘΕΟΤΟΚΟΣ»: **[www.theotokos.gr](http://www.theotokos.gr)**

AIPD  
PISA

COMMISSION FOR THE RIGHTS OF PERSONS WITH DISABILITY



Η φύση δεν κάνει διακρίσεις, μάλιστα η ποικιλομορφία σε αυτή αποτελεί από μόνη της πλεονέκτημα. Ο καθένας μας μπορεί να ωφεληθεί συναισθηματικά ζώντας συνδεδεμένος μαζί της. Ο οδηγός αυτός δημιουργήθηκε στο πλαίσιο του Προγράμματος "Μια υπερδύναμη για την υπεράσπιση της φύσης", ένα πρόγραμμα που χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση μέσω του Erasmus+ και υλοποιείται από περιβαλλοντικές οργανώσεις και φορείς που εργάζονται με παιδιά και νέους με αναπτυξιακές διαταραχές στην Ιταλία, την Ισπανία, τη Μάλτα και την Ελλάδα. Ξεφυλλίζοντας τις σελίδες του, θα βρείτε παιχνίδια και δραστηριότητες στη φύση κατάλληλες για όλες τις οικογένειες και σχεδιασμένες για να ενισχύσουν τους οικογενειακούς δεσμούς μέσω πειραματισμού με νέες εμπειρίες και αισθήσεις.

### Ελληνική ΟΡΝΙΘΟΛΟΓΙΚΗ Εταιρεία

Αγίου Κωνσταντίνου 52, 10437 Αθήνα  
Τηλ. 210 8227937 & 210 8228704  
[www.ornithologiki.gr](http://www.ornithologiki.gr) | [info@ornithologiki.gr](mailto:info@ornithologiki.gr)

### Ίδρυμα «Η ΘΕΟΤΟΚΟΣ»

Σπύρου Θεολόγου 2, 131 22 Ίλιον  
Τηλ. 210 2385416  
[www.theotokos.gr](http://www.theotokos.gr) | [theotokos@theotokos.gr](mailto:theotokos@theotokos.gr)

