

Richard LOUV

# Vitamina N (de la Natură)

500 de căi pentru a îmbunătăți sănătatea și fericirea familiei tale

Traducere: Luiza Mohonea



NICULESCU

"Ce e viață? E senzația înconjurării și noastre  
să ne întâlnim cu persoanele și lucrurile care  
ne inspiră să ne-lămurește și să ne dea înțeță".  
Citat din "Primii Năinișuri", 1980

## Cuprins

Atât cu toată lumea împărțim iertare = sănătate și siguranță!  
Cremăj întărită, ideală pentru bunici și preșcolari a  
căruia păpușă alb.....  
Expozitie cu caietul de zinzelă  
Deosebită cunoaștere

„Nu sunteți singuri: consolidarea legăturilor de familie și de prietenie” .....	25
Începeți din prima zi .....	27
Metode simple de a exploata timpul și spațiul, indiferent că este vorba de copii sau adulți .....	30
Oferiți natura în dar și inventați noi ritualuri pe care să le împărtăși cu familia sau cu prietenii voștri .....	35
Nu neglijați joaca independentă sau solitudinea .....	41
PARTEA A II-A	
ÎN CE FELURI PUTEM CUNOAȘTE LUMEA?	
“Gândirea hibridă” .....	51
Cum contracarăm disfuncția senzorială? .....	52
Superputerile din noi .....	54
Alte metode prin care puteți vedea lumea cu alți ochi .....	59
Descoperiți arta pierdută a orientării în spațiu .....	62
Nu strică puțină atenție .....	67

<b>Tehnologia avansată = o mai bună cunoaștere a naturii? .....</b>	71
Explorați natura prin fotografie .....	72
Deveniți un culegător de sunete .....	75
<b>Reprezentați-vă creativitatea inspirată de natură prin activități practice, proiecte de construcții, pictură și jocuri.....</b>	84
Proiecte mici pentru mâini mici .....	85
Și mai multe proiecte care să vă pună priceperea la încercare .....	87
Descoperiți arta naturii .....	93
Natura ca muză .....	97
Acstea jocuri (de oriunde pe pământ) nu se pot juca decât în natură .....	99
<b>PARTEA A III-A</b>	
<b>CASA ȘI GRĂDINA INSPIRATE DE NATURĂ</b>	
<b>Paradisul de după colț .....</b>	111
Profitați la maximum de lucrurile pe care le aveți la îndemână .....	112
Faceți o rezervație chiar la voi acasă .....	117
Ferma din grădină, de pe balcon sau de pe acoperiș .....	125
Căminul ca loc de relaxare: aduceți natura în casă .....	134
Cumpărați, construiți sau închiriați o cabană pentru escapadele cu familia .....	139
<b>PARTEA A IV-A</b>	
<b>CUM SĂ FIM MAI PUTERNICI CU AJUTORUL NATURII</b>	
<b>Nu doborăți copacul, ci ajutați copilul să se cătere .....</b>	147
Fiți un vecin naturalist .....	154
Scurt ghid de dezvoltare privind joaca în natură .....	157

Afară cu toată lumea, copii sau adulți .....	160
Chemați întăririle: idei mărețe pentru bunici și prieteni cu părul alb .....	163
Părintele-mierlor .....	167
<b>PARTEA A V-A</b>	
<b>ADÂNCIȚI-VĂ ȘI MAI MULT ÎN SĂLBĂTICIE</b>	
<b>Sălbăticia de sub nasul nostru .....</b>	175
Explorați natura din împrejurimi .....	176
Stabiliti o legătură cu bioregiunea în care locuți .....	179
Deveniți un naturalist amator .....	183
<b>Și mai sălbatic .....</b>	190
Măriți pasul .....	190
Instalați-vă corturile .....	192
Intrați în apă mai des .....	195
Cu bicicleta sau cu calul la drum .....	197
Mergeti la extreme .....	199
Îngrijiti-vă de vânătorul și culegătorul din voi .....	202
Fiți un observator al naturii .....	207
Practicați ierbologia .....	214
<b>PARTEA A VI-A</b>	
<b>CREȘTEȚI AFARĂ: REȚETA PE BAZĂ DE NATURĂ</b>	
<b>Sănătos de la natură .....</b>	223
Creați-vă propria sală de sport în natură .....	225
Strategii generale de aplicat în aer liber pentru îmbunătățirea sănătății fizice și mentale .....	231
Vizitați un refugiu terapeutic din natură .....	234
Găsiți-vă propriul refugiu în natură prin care să vă mențineți sănătatea mentală .....	234

<b>Nu vă lăsați intimidați de vreme .....</b>	241
Activități și ponturi pentru siguranță pe vreme rece sau pe timp de ploaie ori ninsoare .....	241
Activități și ponturi de siguranță pentru vreme toridă .....	247
Explorați prin casă în momentele în care nu puteți ieși afară .....	250
Puneți vremea sub lupă .....	255

<b>PARTEA A VII-A</b>	
<b>ȘCOALA NATURII</b>	
<b>Fiți un profesor naturalist, atât acasă, cât și la școală ...</b>	263
Demarați un program de educație în și prin natură – atât acasă, cât și la școală .....	265
Școala orientată către natură: cum își pot oferi sprijin reciproc părinții și profesorii în activitatea de profesori naturaliști .....	271
Creați o rețea de sprijin pentru sistemul educațional bazat pe natură .....	278
Proftați de influența pe care o aveți în comunitate ca părinte sau profesor .....	282
Arătați-le profesorilor naturaliști aprecierea cuvenită la școală, acasă și în comunitate .....	285

<b>PARTEA A VIII-A</b>	
<b>COMUNITATEA CONECTATĂ LA NATURĂ</b>	
<b>Nu înapoi la natură, ci înainte către natură.....</b>	291
Tot ce trebuie să știe fiecare părinte, profesor sau Tânăr despre oportunitățile viitoare în materie de joburi legate de natură.....	293
Rolul esențial pe care îl joacă bibliotecile în construirea unei comunități conectate la natură .....	301

Vitamina N pentru suflet: importanța organizațiilor orientate către spiritualitate .....	307
Orașul cel mai implicat din țară (sau din lume) în conectarea familiilor la natură poate fi chiar orașul vostru .....	312
<b>Liniștea, ca o apă curgătoare.....</b>	322
<b>Mulțumiri.....</b>	325
<b>Bibliografie .....</b>	327
<b>Note .....</b>	335
<b>Cum să vă implicați în noua mișcare pentru natură .....</b>	343



## NU SUNTEȚI SINGURI: CONSOLIDAREA LEGĂTURILOR DE FAMILIE ȘI DE PRIETENIE

---

Este timpul petrecut în natură absolut necesar unei vieți sănătoase, fericite și împlinite? Nu, dar le poate schimba viața multor copii și adulți.

Pentru unii dintre noi, interacțiunea cu natura face parte din viața noastră de zi cu zi. Ne-am dori să rezervăm mai mult spațiu și timp naturii, să descoperim drumuri noi și să le scoatem la lumină pe cele vechi. Dar pentru mulți dintre noi, conexiunea cu natura nu se produce spontan, chiar dacă ne-am bucurat de privilegiul de-a fi intrat în contact cu ea în tinerețe. Media electronică, orele suplimentare de școală, traficul, greșelile de urbanistică, frica de străini, teama că nu suntem pregătiți pentru a ne bucura de natură sunt doar câteva dintre obstacole. Cartea își propune să arate cum pot fi depășite aceste obstacole, începând cu câțiva pași mărunți făcuți acasă.

Să ne concentrăm mai întâi asupra unuia dintre cele mai mari beneficii pe care le oferă o viață conectată la natură: construirea

unor relații mai puternice cu membrii familiei, cu prietenii și cu membrii comunității în care trăim. Nu există cale mai bună pentru un părinte de a se apropiă de copilul său decât aceea de a-l duce la o plimbare prin pădure, făcându-l să uite de electronicele care îi acaparează totă atenția, de reclame și de presiunea colegilor.

„Începând cu anii '60, cercetările făcute în domeniul dezvoltării copilului au scos la iveală o grămadă de informații privind importanța calității atașamentului dintre un părinte și copilul său ca factor decisiv în dezvoltarea copilului pe tot parcursul vieții lui”, susține Martha Farrell Erickson, psiholog specializat în dezvoltare și director fondator al Consorțiului Copiilor, Tineretului și Familiei (Children, Youth & Family Consortium) de la Universitatea din Minnesota. „Obținut treptat și fără grabă pe parcursul primului an de viață, atașamentul unui copil față de părintele lui reprezintă prima lui relație strânsă și, într-o mare măsură, servește drept model pentru relațiile ce vor urma.”

Așa cum apare în lucrarea *Family Together in Nature: Shared Nature Experience as a Pathway to Strong Bonds* (Cu familia în natură: cum să ne aventurăm împreună în natură ca să ne consolidăm relațiile de familie), scrisă tot de Martha Farrell Erickson, „Mediul natural pare să încurajeze și să faciliteze legătura dintre părinte și copil și interacțiunile autentice.” Deconectarea de la tehnologie și îndepărțarea copilului mic de spitele electronice „încurajează aşa-numita «împărtășire afectivă» – a te mira împreună cu copilul tău de soarele care strălucește prin frunzișul unui copac maiestuos ... a lăsa stropii ușori ai unei ploi de primăvară sau fulgii moi de nea să-ți cadă pe față.”

## Începeți din prima zi

### ◆ Oferiți-i unui copil mic natura în dar.

Faceți-i cunoștință nou-născutului cu lumea de afară. Când s-a născut primul nostru fiu, l-am luat în brațe, am mers cu el la fereastră și i-am arătat prima zi din viața lui. Dacă vă aflați în locul și timpul potrivit, îi puteți arăta copilului vostru lumea aşa cum era ea la început – cu cerul albastru, norii cenușii, luna, stelele, gheata de pe fereastră, zorile.

### ◆ Folosiți-vă de natură ca să fiți un părinte mai puțin stresat.

Studiile arată că părinții și copiii se bucură în mod egal de multe dintre beneficiile pe care le oferă statul afară: reducerea stresului, îmbunătățirea sănătății mentale și fizice și creșterea capacitatii de a gândi limpede și a creativității. Timpul petrecut în natură îi poate ajuta pe viitorii părinți să se reculeagă.

### ◆ Liniștiți-vă bebelușul cu ajutorul naturii.

Dacă bebelușul vostru are o criză în timp ce vă aflați la un restaurant sau într-un alt loc public, duceți-l afară, căutați un copac și descoperiți împreună cu el scoarța și frunzele prin intermediul simțului vizual și tactil, având grijă să vă manifestați încântarea și surpriza. De cele mai multe ori, metoda aceasta liniștește imediat un copil mofturos sau un părinte rușinat și peste măsură de stresat.

### ◆ Explorați universul împreună.

În primele luni și ani de viață ai copilului vostru, și chiar mai departe, mergeți în parc împreună, întindeți o pătură și stați întinși unul lângă altul vreme de o oră sau chiar mai mult; priviți norii, luna sau stelele prin frunzișul fremătător

și printre ramuri. Luăți apă sau lapte la voi fiindcă s-ar putea să rămâneți acolo multă vreme.

#### ◆ Cumpărați-vă un portbebe potrivit.

Ca să se pregătească pentru vizitarea naturii din împrejurimi sau pentru drumeții, părinții vor trebui să se documenteze puțin înainte de a cumpăra un portbebe. Ghidul pentru astfel de obiecte emis de revista *Consumer Reports* poate fi o sursă de informații generale. Platforma REI vă pune la dispoziție informații mai detaliate despre explorarea naturii. Ambele vă oferă consultanță, modele variate în funcție de vîrstă și greutatea copilului și informații privind siguranța și instrucțiunile de folosire.

#### ◆ Cumpărați un cărucior potrivit, de preferat unul pentru toate tipurile de teren.

La fel ca în cazul rucsacurilor portbebe, cărucioarele sunt un mijloc bun pentru bebelușul sau copilul vostru, care abia învăță să meargă, de a cunoaște universul exterior prin văz, miros și pipăit – mai ales dacă pe drum faceți opriri și vorbiți despre ceea ce aveți în față. Mai întâi trebuie să vă hotărâți dacă aveți nevoie de un cărucior pentru jogging sau de unul pentru toate tipurile de teren, care este perfect pentru drumeții. Pe Stroller-Env.com puteți găsi sfaturi care să vă ajute să alegeti un model, precum și descrieri de produse sau un ghid de cumpărături.

#### ◆ Folosiți-vă de natură ca să nu fiți un părinte izolat de societate.

Înscrieți-vă într-o rețea de părinți care își scot bebelușii sau copiii ce abia învăță să meargă în natură. Dacă aveți un bebeluș sau un copil care abia învăță să meargă, vă sugerăm să înființați un grup împreună cu ceilalți părinți din cartierul

vostru și să organizați plimbări săptămânale cu cărucioarele prin natură, propune National Audubon Society. Printre rețelele deja înființate se numără grupul de pe Yahoo „Nature Strollers” (Groups.Yahoo.com) care organizează plimbări și drumeții în grup pentru familiile cu bebeluși, copii care învăță să meargă sau ceva mai mari. ToddlerTrails.com le pune la dispoziție mamelor, tatilor și bunicilor din Orange County și din orașele învecinate o bază de date cu activități și obiective distractive, destinate în special copiilor care abia învăță să meargă sau familiilor. Dacă nu există o astfel de rețea în zona în care locuți, aliați-vă cu ceilalți părinți și înființați una.

#### ◆ Acceptați provocarea „Hike it Baby”.

Pentru cei care nu se simt intimidați de ideea de competiție, Hike it Baby 30 sponsorizează o campanie națională din trei în trei luni pentru a încuraja familiile să iasă la o plimbare sau la o drumeție cel puțin 30 de minute pe zi, măcar o dată la două zile. Cele 30 de minute pot fi petrecute cu mama, tata, o mătușă, un unchi, unul dintre bunicii, bona sau oricine își dorește să iasă afară cu copilul.

#### ◆ Începeți să lucrați la un vocabular legat de natură.

Atunci când vă plimbați cu copilul vostru mic, atrageți-i atenția asupra obiectelor care compun peisajul sau asupra particularităților lui. Potrivit National Association for the Education of Young Children (Asociația Națională a Educației Infantile), acest obicei îi va permite copilului să rețină mai ușor cuvintele care corespund lucrurilor pe care le vede, le pipăie sau le aude: „Punându-le în față obiecte reale, ne ajutăm copiii aflați la o vîrstă fragedă să asocieze cuvintele cu obiectele concrete pe care le denumesc.”

 Atunci când vă plimbați cu un copil care abia învață să meargă, mergeți încet și fiți pregătiți să vă opriți la tot pasul.

Lăsați-l pe el să vă conducă. Încurajați-l să se oprească și să întoarcă pietre, să atingă mușchiul, să arunce cu pietricele într-o bâltoacă sau într-un heleșteu și, atunci când se poate, să se cătare pe bolovani și pe copaci căzuți. Indiferent de mediul înconjurător, pe care trebuie să-l cercetați cu privire la posibilele pericole pe care le ascunde, copilul poate să impună ritmul – fiindu-i astfel stimulată încrederea în sine, agilitatea, spiritul descurcăret, creativitatea și simțul mirării.

 Lăsați-vă copilul să fie fascinat de un fir de iarbă, de o pietricică sau de formele pe care le iau norii.  
Nu-l întrerupeți.

## METODE SIMPLE DE A EXPLOATA TIMPUL ȘI SPAȚIUL, INDIFERENT CĂ ESTE VORBA DE COPII SAU ADULȚI

Mulți dintre noi Tânjesc să petreacă timp în natură fără să se supună unui program, și pe bună dreptate. Studiile arată că un copil care se joacă într-un mediu natural are mai multe șanse să inventeze propriile lui jocuri decât unul care se joacă într-un spațiu special amenajat – o condiție esențială pentru a deveni un copil și mai târziu un adult independent și inventiv. De fapt, creativitatea și învățarea, exercitatate pe tot parcursul vieții, pot fi direct proporționale cu timpul petrecut în natură, dar apare următorul paradox: ca să-și rezerve timp pentru a se bucura de natură fără un program prestabilit, o familie ocupată

va fi probabil nevoie să pună aproape fiecare aspect al ieșirii la punct. și le va fi mult mai ușor să facă asta dacă dau dovadă de moderatie și de umor.

### Includeți natura în programul vostru.

Dacă obișnuiați să vă planificați întâlnirile sportive și vacanțele de familie cu mult înainte, faceți același lucru și cu activitățile desfășurate în natură. Încercați într-un sezon să săriți peste evenimentele sportive planificate și folosiți-vă de răgazul acesta pentru a vă petrece timpul afară. Sugestia aceasta nu se aplică tuturor, dar familiile ocupate care vor să-și rezerve timp pentru natură chiar trebuie să-și facă timp pentru asta – însemnând să facă loc în programul lor activităților desfășurate în natură.

### Practicați „fruluftsliv”.

„Fruluftsliv” este un cuvânt norvegian, introdus în 1859, care în traducere liberă înseamnă „viață în aer liber”, și este un concept general ce definește un mod de viață care promovează activitățile în aer liber ca fiind benefice pentru toate aspectele sănătății noastre. Regulile sunt destul de simple – încercați să vă petreceți cât mai mult timp afară. Introduceți această practică în programul vostru, propunându-vă să petreceți un interval minim pe zi sau un anumit număr de zile pe lună în natură.

### Gândiți-vă la timpul petrecut în natură ca la un pretext de a evolua.

Relaxarea este benefică. Fără îndoială! Joaca este esențială. Cu toate acestea, cultura noastră tinde să privească joaca independentă, relaxarea și timpul petrecut în natură ca pe ceva de care ne putem lipsi. Însă atunci când vine vorba de dezvoltarea copilului sau de dezvoltare în general, indiferent