

## Ελεύθερος χρόνος και παιδιά: οθόνη ή πάρκο;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Photo (c): Fairuz othman, Lucélia Ribeiro

Όλοι έχουμε υπάρξει αυτόπτες μάρτυρες του τεχνολογικού εθισμού της νεότερης γενιάς: παιδιά που περνούν τον περισσότερο από τον ελεύθερο χρόνο που διαθέτουν μπροστά σε μία οθόνη, παίζοντας ηλεκτρονικά παιχνίδια και απέχοντας από κάποια φυσική άσκηση... Πρόσθετο επιβαρυντικό ρόλο για την έκθεση των παιδιών σε μία οθόνη παίζουν συχνά τα εξαντλητικά ωράρια και οι υποχρεώσεις των γονιών που γίνονται εμπόδιο για ποιοτικό χρόνο και εποικοδομητικές οικογενειακές στιγμές.

Αντί να γκρινιάζουμε που τα παιδιά μεγαλώνουν μπροστά από pixels... την επόμενη φορά που θα βρείτε χρόνο, προσκαλέστε τα παιδιά να κάνετε μια επίσκεψη στο πάρκο! Είναι ένας πολύ καλός και εύκολος τρόπος για να βγούμε έξω, να απολαύσουμε τη φύση και να διασκεδάσουμε και με τις πέντε αισθήσεις μας. Μάλιστα, όλο και περισσότερες έρευνες δείχνουν ότι το υπαίθριο παιχνίδι είναι απαραίτητο για την ανάπτυξη των παιδιών μιας και τα παιδιά που παίζουν σε περιοχές με φυσικά στοιχεία όπως δέντρα, φυτά φαίνεται να είναι πιο υγιή, με ισορροπημένη κοινωνική ανάπτυξη.

Επομένως υπάρχει κάτι καλύτερο, από το να περάσετε τον ελεύθερο χρόνο σας με την οικογένειά σας σε ένα πάρκο της αρεσκείας σας που θα σας φέρει κοντά στη φύση;

Είτε θέλετε να πάτε σε ένα μεγάλο πάρκο ή απλώς σε έναν χώρο πρασίνου στη

γειτονιά σας, υπάρχουν πολλές δραστηριότητες που σας περιμένουν. Μπορείτε να διαλέξετε μερικές από τις 10 που προτείνουμε εδώ για την επόμενη επίσκεψή σας:

- Φυσικά κλασικά παιχνίδια όπως κρυφτό, κυνηγήτο και θα νιώσετε πάλι παιδιά. Παιχνίδια με μπάλα όπως ποδόσφαιρο και βόλεϋ αλλά και τα «μήλα», διασκεδάζουν τα μικρά παιδιά και την ίδια στιγμή τα γυμνάζουν.
- Ανακαλύψτε τη φύση. Βοηθήστε τους μικρούς φυσιολίφες να ανακαλύψουν τα μυστικά της φύσης, γνωρίζοντας από κοντά τα διαφορετικά είδη χλωρίδας που μπορούν να συναντήσουν στο πάρκο της γειτονιάς. Μπορείτε να προμηθευτείτε κιάλια και μεγεθυντικούς φακούς ώστε να νιώσουν οι μικροί μας φίλοι σαν μικροί εξερευνητές.
- Μικροί και μεγάλοι ζωγράφοι! Μια καλή ιδέα είναι να «ξυπνήσετε» τη δημιουργικότητα των παιδιών σας φέρνοντας χαρτί και μπογιές στο πάρκο και προτρέποντας τα να εμπνευστούν από τη φύση για να ζωγραφίσουν κάτι που επιθυμούν.
- Κατασκευές στο πάρκο. Μαζεύτε υλικά που θα σας δώσει απλόχερα η φύση, όπως κουκουνάρια, κλαδιά, πέτρες και προτρέψτε τα παιδιά να κάνουν μία κατασκευή που θα τους εμπνεύσει.
- Βόλτες με ποδήλατο ή πατίνια. Το μόνο που έχετε να κάνετε είναι να βγάλετε τα ποδήλατά ή τα πατίνια σας από την αποθήκη και να βρείτε ένα πάρκο με άπλετο χώρο ώστε να ποδηλατήσετε ανενόχλητοι, μακριά από τους επικίνδυνους δρόμους.
- Ταινία στο πάρκο. Η δραστηριότητα αυτή είναι ιδανική για τους καλοκαιρινούς μήνες μιας και υπάρχουν φεστιβάλ αλλά και δήμοι που διοργανώνουν προβολές ταινιών σε ανοιχτούς χώρους που μπορείτε να παρακολουθήσετε όλη η οικογένεια.

Αφήσαμε για το τέλος την πρόταση για καταγραφές πάρκων παρέα με τα παιδιά! Κατεβάστε την εφαρμογή WWF Greenspaces και καλέστε τα παιδιά να εξερευνήσουν και να αξιολογήσουν μαζί σας τα πάρκα της πόλης. Είναι οι φορές που η φύση μπορεί να συναντήσει την τεχνολογία με δημιουργικό τρόπο και για καλό σκοπό! Σκεφτείτε μόνο πόσοι άλλοι γονείς σε αυτή την πόλη ψάχνουν χώρους πρασίνου για να βγουν βόλτα με τα παιδιά τους και ίσως αγνοούν αν και που υπάρχουν κατάλληλα πάρκα. Γιατί να μη μοιραστείτε ιδέες και γνώση; Win win για το πράσινο!

**Πηγή:** [kalyterizoi.gr](http://kalyterizoi.gr)