

# Δραστηριότητες Μικροί Φυσιολάτρες

15 ΖΩΗ ΣΤΗ  
ΣΤΕΡΙΑ



Το φυσικό περιβάλλον αποτελούσε πάντα πηγή έμπνευσης και δημιουργίας, συμβάλλοντας θετικά στη ζωή όλων μας. Η φύση είναι «κοντά» μας και μας καλεί!

Η αγάπη για τη φύση και ο σεβασμός προς αυτή είναι κάτι το οποίο πρέπει να μάθουμε. Ο καλύτερος τρόπος για αυτό είναι να βρισκόμαστε μέσα στη φύση, να γινόμαστε «κομμάτι» της, όσο πιο πολύ μπορούμε όσο πιο άμεσα γίνεται και από τη μικρή ηλικία.

Σας προτείνουμε λοιπόν να ανακαλύψετε με τα παιδιά σας τα πράσινα σημεία κοντά σας: την αυλή του σπιτιού σας, το πάρκο της γειτονιάς, το περιαστικό δάσος, τους ανοιχτούς πράσινους χώρους. Επισκεφτείτε τα και γιατί όχι υλοποιήστε όλοι μαζί κάποιες από τις πιο κάτω προτεινόμενες δράσεις. Οι μικροί θα ευχαριστηθούν με τα παιχνίδια στη φύση και οι μεγάλοι θα χαλαρώσετε!

## Δραστηριότητα 1<sup>η</sup>: Ήχοι & Μυρωδιές της φύσης

Ας ξεκινήσουμε ανακαλύπτοντας τους διάφορους ήχους και τις μυρωδιές της φύσης.

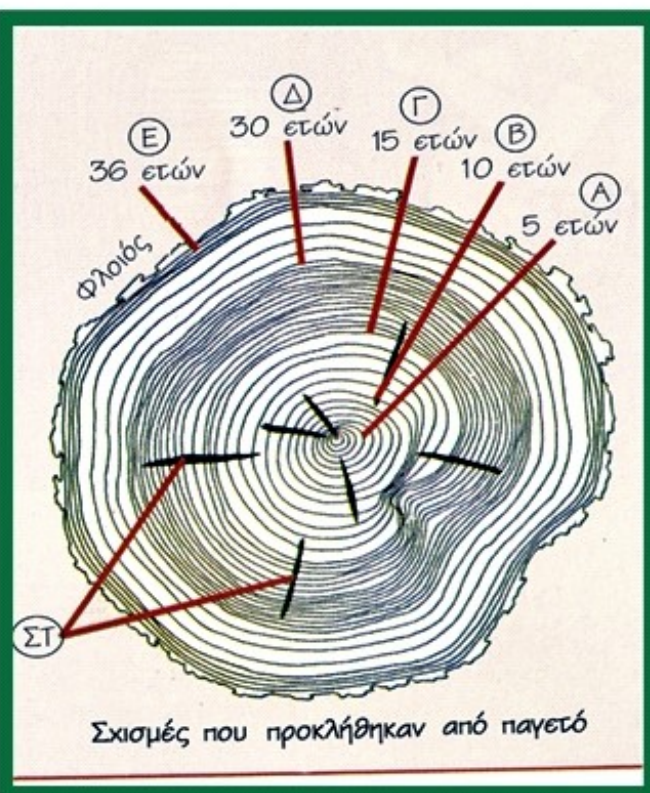
Κλείνουμε τα μάτια μας για δύο λεπτά, χαλαρώνουμε και ακούμε τους ήχους. Μετά λέει ο καθένας μας 3 ήχους που άκουσε. Στη συνέχεια μυρίζουμε και προσπαθούμε να αναγνωρίσουμε γνώριμες ή άγνωστες οσμές.

## Δραστηριότητα 2<sup>η</sup>: Γινόμαστε τα ζώα στη φύση

Περπατάμε χαλαρά στο χώρο και με το παλαμάκι σκεφτόμαστε ένα ζώο της θάλασσας και στη συνέχεια κινούμαστε όπως αυτό. Με το παλαμάκι ξανά γινόμαστε ένα ζώο του δάσους.

Κινούμαστε όπως αυτό. Με το παλαμάκι μας γινόμαστε ένα ζώο της ζούγκλας. Κινούμαστε όπως αυτό. Γινόμαστε ένα πουλί. Κινούμαστε όπως αυτό. Γινόμαστε ένα ζώο του αγρού. Κινούμαστε όπως αυτό. Γινόμαστε ένα ζώο που ζει στους πόλους. Κινούμαστε όπως αυτό. Με το παλαμάκι μας γινόμαστε ένα ζώο που βρίσκεται στο χώμα και κινούμαστε όπως αυτό.

## Δραστηριότητα 3<sup>η</sup>: Πόσο να 'ναι το δέντρο...;



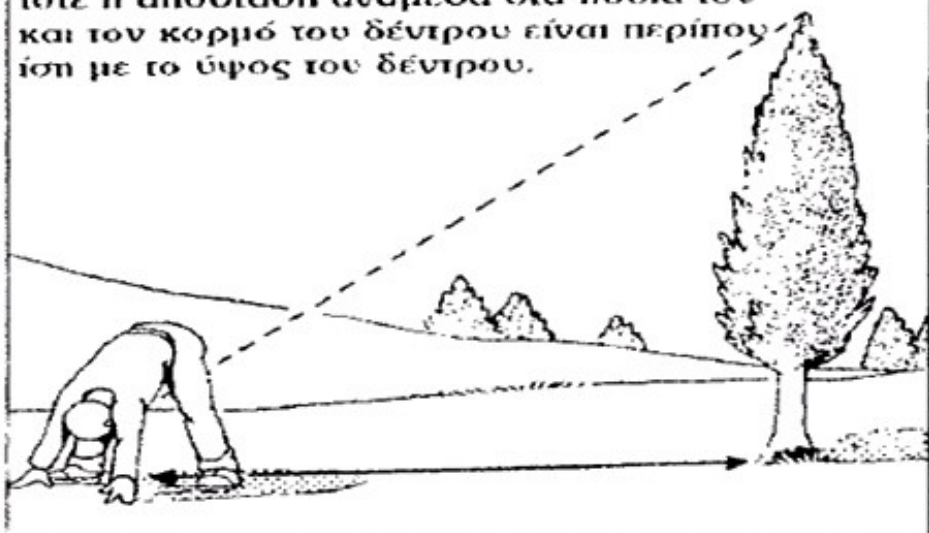
### Μετράμε την ηλικία του δέντρου

Βρίσκουμε ένα κομμένο δέντρο και μετράμε την ηλικία του. Ανάλογα με τους κύκλους βρίσκουμε κατά προσέγγιση την ηλικία του. Κάθε δακτύλιος αντιστοιχεί σε ένα έτος.

### Εναλλακτικά και αν δεν υπάρχει κομμένο δέντρο

σε ύψος 130 εκατοστά από το έδαφος μετράμε την περιφέρεια του δέντρου σε εκατοστά. Διαιρούμε την περιφέρεια με το 2,5. Ο αριθμός που βρίσκουμε δίνει κατά προσέγγιση την ηλικία του δέντρου!!

Όταν ο παρατηρητής μπορεί να δει την κορυφή του δέντρου ανάμεσα από τα πόδια του, τότε η απόσταση ανάμεσα στα πόδια του και τον κορμό του δέντρου είναι περίπου ίση με το ύψος του δέντρου.



## Μετράμε το ύψος του δέντρου

Στάσου σε μια απόσταση με τις πλάτες γυρισμένες στο δέντρο. Προσπάθησε να δεις την κορυφή του δέντρου ανάμεσα από τα πόδια σου. Μετακινήσου μπροστά, πίσω έως ότου να το καταφέρεις. Η απόστασή σου από τον κορμό είναι ίση με το ύψος του δέντρου. Μέτρησε με μεζούρα.

## Δραστηριότητα 4<sup>η</sup>: Ας παίξουμε με τα κουκουνάρια!

Χωριζόμαστε σε 2 ομάδες και στεκόμαστε αντικριστά. Στο κέντρο βάζουμε ένα κουκουνάρι και δίνουμε αριθμούς στον καθένα μας. Οι αριθμοί πρέπει να είναι με τη σειρά και ο καθένας πρέπει να έχει απέναντί του αντίπαλο με τον ίδιο αριθμό. Όταν φωνάξουμε έναν αριθμό, αυτοί που τον έχουν πρέπει να τρέξουν προς το κέντρο, να πιάσουν ένα κουκουνάρι και να γυρίσουν πίσω. Όποιος το πιάσει πρώτο, κερδίζει το κουκουνάρι. Στη συνέχεια, βάζουμε άλλο κουκουνάρι στο κέντρο και φωνάξουμε άλλον αριθμό. Στο παιχνίδι κερδίζει η ομάδα που θα έχει τα περισσότερα κουκουνάρια.

*Μπορεί να παιχτεί και με άλλα υλικά από τη φύση.*

## Δραστηριότητα 5<sup>η</sup>: Ανακαλύπτοντας το «θησαυρό»

Αν είμαστε πολλοί χωριζόμαστε σε ομάδες, αλλιώς όλοι μαζί ψάχνουμε το θησαυρό. Έχουμε πρώτα κρύψει σε διάφορα σημεία του χώρου χαρτάκια με μικρά μηνύματα για το κάθε σημείο. Το κάθε μήνυμα πρέπει να δίνει χαρακτηριστικά για την εύρεση του σημείου. Προσπαθούμε να συνδέσουμε το μήνυμα με στοιχεία από το φυσικό περιβάλλον. Κερδίζουμε άμα φτάσουμε στο τελικό σημείο.

Παράδειγμα μηνυμάτων:

- Το επόμενο σημείο στέκεται στη μέση, καταπράσινο με κόκκινες πιτσιλές. (εννοώντας την τριανταφυλλιά της αυλής)
- Φτάσατε, συγχαρητήρια... μπορείτε να φτάσετε πιο κάτω; πανύψηλο σαν γίγαντας λικνίζεται απαλά, λεπτό στην όψη και κομψό, φωλιάζει τα πουλιά (εννοώντας το δέντρο)

## Δραστηριότητα 6<sup>η</sup>: Ας δημιουργήσουμε!

Σε καλάθια μαζεύουμε όσα περισσότερα πεσμένα φύλλα, μικρά ξυλάκια, κουκουνάρια, πεσμένα λουλούδια και ό,τι άλλο βρούμε στο χώρο αυτό. Με τα υλικά αυτά, φτιάχνουμε χειροτεχνίες. Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε κόλλες, χαρτόνια, χρυσόσκονη, κ.ά. υλικά.

Καλή Διασκέδαση!