

konkurs

100 Godzin w Naturze

Cała drużyna spędza jak najwięcej czasu razem na świeżym powietrzu. Nasz cel: 100 godzin!

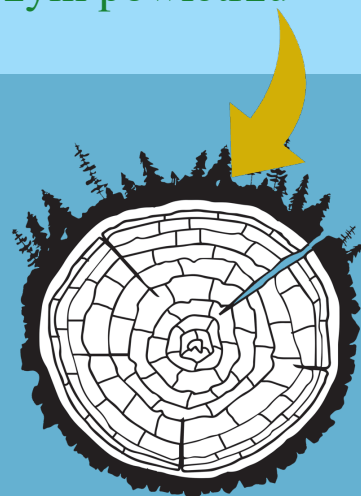
To znaczy: zbiórki, dni w lesie, biwaki, wędrówki, wycieczki, co tylko się da!

Każdą godzinę, którą drużyna razem spędzi na świeżym powietrzu zaznaczymy na pieńku: kolorowance!

Każde pole w pieńku to 1 godzina spędzona na świeżym powietrzu!

Przesyłamy wypełnioną stronę z pieńkiem wraz z kilkoma zdjęciami naszych 100 godzin w naturze do 1 czerwca pod email:

referentkaharcerek.harcerkiusa@zhp.org

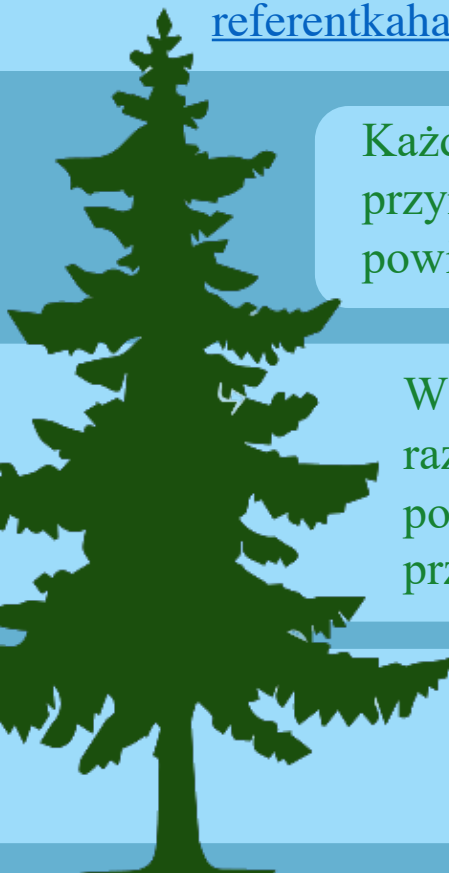


Każda harcerka w drużynie która spędzi przynajmniej 75 godzin razem z drużyną na świeżym powietrzu dostanie oznakę konkursu!

Wszystkie drużyny które spędzą razem 100 godzin na świeżym powietrzu otrzymają Medalik który przyczepiamy do Proporca Drużyny.



Pomysły na zbiórki, ćwiczenia, wycieczki znajdziesz w miesięczniku Referatu Chorągwi „Lilijki Trop.”





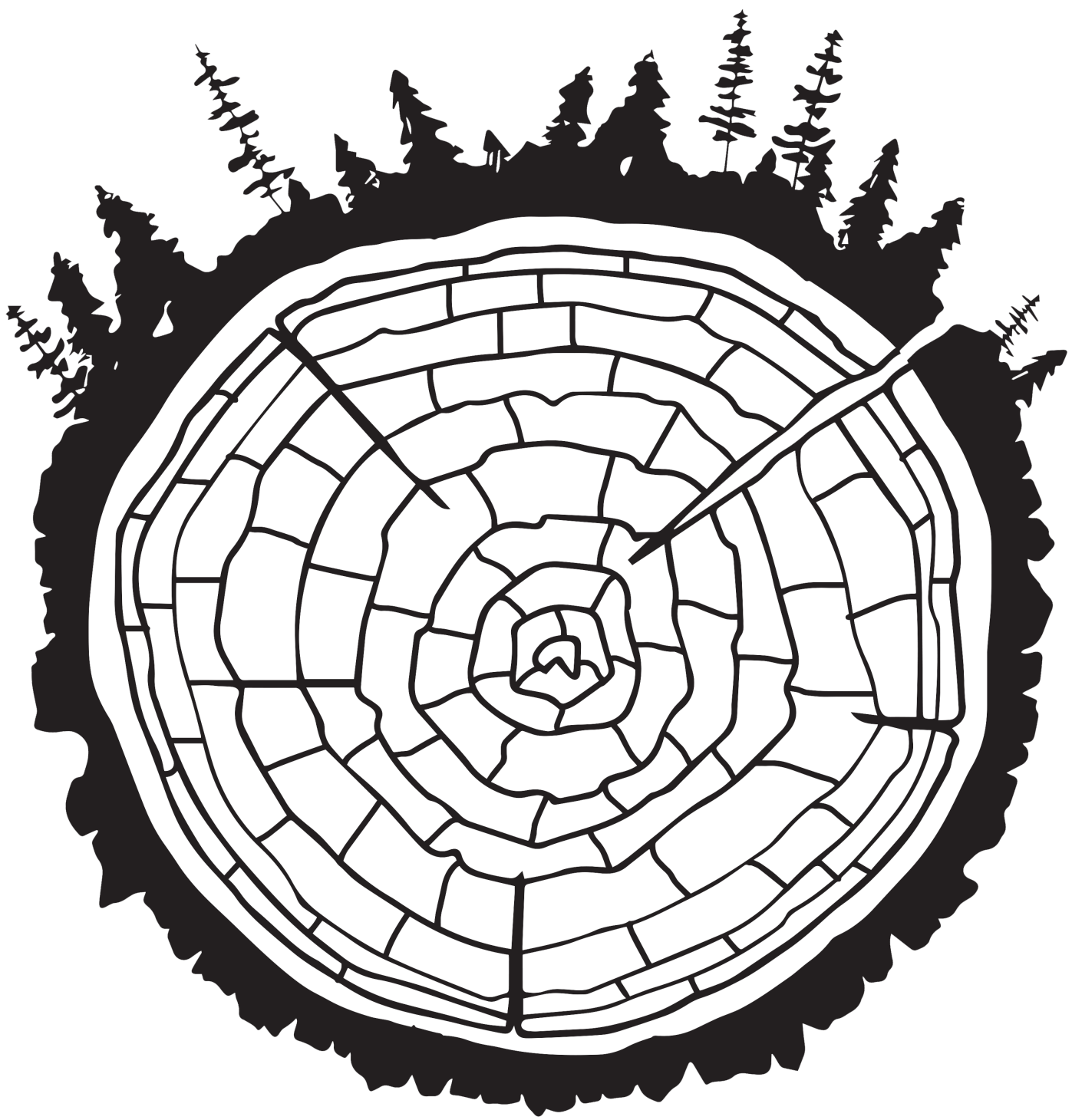
konkurs

100 Godzin w Naturze

Nazwa Drużyny: _____

Drużynowa : _____

Zaznaczamy godziny tu:





konkurs

100 Godzin w Naturze

Dlaczego 100 godzin?

Młodzież spędza tylko około 7 godzin tygodniowo na świeżym powietrzu!

Czas spędzony w przyrodzie bezpośrednio przyczynia się do rozwoju poznawczego i edukacyjnego, a także rozwoju społecznego i emocjonalnego.

Kontakt z naturą poprawia problemy ze zdrowiem psychicznym, takie jak lęk, depresja i ADHD.

Wiele godzin dziennie spędzamy przy sztucznym świetle i za ekranami. Regularnie spędzony czas w świetle słonecznym zwiększa poziom witaminy D, poprawiając nasz nastrój.

Ruch na świeżym powietrzu pomaga rozwijać naszą siłę, równowagę, koordynację i umiejętności uwagi, a także pomaga zwiększyć naszą odległość wzroku.

Ćwiczenia i ruch ciała na świeżym powietrzu pomagają zmniejszyć gniew, smutek i zmęczenie.





konkurs

100 Godzin w Naturze

Spędzanie czasu na świeżym powietrzu to nie tylko siedzenie na trawie. Poniżej znajdziesz informacje o dziedzinach: Odkrywanie, Tworzenie, Zgromadzenie i Odpoczynek.

Odkrywanie



Tu skupiamy się na próbowaniu czegoś nowego. Odkrywanie koncentruje się na budowaniu z naszej ciekawości. Może to być tak proste jak pójście do nowego parku lub wypróbowanie nowego sportu. Może to być również bardziej skomplikowane, na przykład badanie lokalnych cykli roślinnych. Podczas Odkrywania starajcie się używać wszystkich pięciu zmysłów, a zwłaszcza dotyku.

Nie bójcie się ubrudzić!

Tworzenie



Kreatywność to akt przekształcania naszej wyobraźni w rzeczywistość. Kreatywność buduje nasze umiejętności samodzielnego myślenia i rozwiązywania problemów, a także poczucie własnej wartości i dumy. Pomyślcie, co możecie stworzyć w naturze? Spróbujcie szkicować lub rysować rzeczy w swoim otoczeniu - praktyka czyni mistrza! Tworzenie to także również budowanie. Spróbujcie zrobić budkę dla ptaków lub zbudujcie szałas.

Wypróbujcie nowe potrawy na ognisku.

Możliwości tego co możecie stworzyć, są nieograniczone.



konkurs

100 Godzin w Naturze

Zgromadzenie



Kiedy zbieramy się razem, pielęgnujemy naszą interakcję społeczną.

Rzeczy są przyjemniejsze gdy robimy je z przyjaciółkami. Jest nieskończenie wiele rzeczy do zrobienia jako grupa na zewnątrz: pikniki, grille, wędrowniki, gry, sporty, ogniska, biwaki, festiwale...

bądźcie kreatywne! Współpracujcie aby wspólnie rozwiązywać lokalne problemy, takie jak sprzątanie śmieci w parku.

Odpoczynek



Nasz umysł i duch potrzebują odpoczynku tak samo jak nasze ciało.

Ekoterapia wspomaga naszą fizjologię i psychikę. Jest to metoda przywracania optymalnego zdrowia i dobrego samopoczucia poprzez rutynowe spędzanie czasu i obcowanie ze światem przyrody. Świeże powietrze i naturalne światło wypełniają nasze ciało i duszę, sprawiając pozytywny nastrój i nastawienie. Formy odpoczynku mogą obejmować codzienny spacer na świeżym powietrzu, pielęgnację ogrodu na zewnątrz lub relaks w cieniu na hamaku. Poświęćcie trochę czasu w samotności na łonie natury biwaku aby po prostu wchłonąć naturę, która was otacza. Wykorzystajcie ten czas na pisanie i refleksję w swoim notatniku lub dzienniku.

Wszystkie z tych dziedzin można połączyć w jedno zajęcie, dzień, biwak aby mieć jeszcze więcej zabawy!

