WELLBEING VENKU

JAK PŘÍRODA PODPORUJE WELLBEING DĚTÍ?

VÝSLEDKY VÝZKUMU Učíme se venku

POBYT A UČENÍ VENKU V ZELENI

↑ zvyšuje soustředění dětí i jejich výkon při učení

↓ snižuje množsví chyb a napomínání učitelem

↑ zvyšuje pozitivní emoce
NADŠENÍ UVOLNĚNÍ VESELOST

↓ snižuje negativní emoce
OBAVY SMUTEK

STROMY VERSUS VOLNÉ PROSTRANSTVÍ

STROMY

- vyšší **výkon**
- pozitivnější **emoce**
- lepší **uvolnění**
- více **soustředění**

VOLNÉ PROSTRANSTVÍ

- více **sociálního chování**
- vyšší **aktivita**
- více **pohybu** a **interakce**

JAK PODPOŘIT WELLBEING U DĚTÍ?

1. Každý den aspoň hodinu venku (i krátké přestávky mají smysl)
2. Výhled z okna do zeleně (pro uvolnění stačí i pohled)
3. Obklopte se stromy (zeleň snižuje stres i mentální únavu)
4. Jednou týdně do přírody (vypnout a vyčistit hlavu)
5. Zapojit smysly i tělo (vnímat, co je kolem nás tady a teď)

ucimesevenku.cz/wellbeing/

Výzkum byl realizován v roce 2022 v rámci disertační práce Mgr. et Mgr. Šárky Doležalové Křepelkové, Ph.D.