

Haurrek naturan gehiago egon beharko lukete

(TRADUCCIÓN AL FINAL)

Gaur egungo haurrek astean 4 ordu inguru jokatzeko dute naturan; eta beren gurasoek, haurtzaroan, astean 8,2 orduz. Hala adierazten du **National Trust-ek argitaratutako ikerketa** batek. Fundazio britainiar hori 1895ean sortu zen, interes historiko eta naturaleko lekuak kontserbatzeko eta balorizatzen.

Gaur egun, haurrek arrisku gehiago dute etxean naturan baino

Gure ingurune naturalarekin harremanik ez izateak osasun- eta ongizate-arazoak eragiten ditu, adibidez, "natura-defizitaren ondoriozko nahasmendu" fenomeno horri deitzen dioten hainbat ikerketatan. **José Antonio Corriza Cordobako Unibertsitateko Ingurumen Psikologiako katedradunak** azaldu duenez, "bereziki aztertuta da adingabeei dagokienez, eta arazo hauei lotuta dago: obesitatea, gaixotasun pneumonikoak eta arnasketa-gaixotasunak, arreta faltagatik arazoak eta hiperaktibitatea edo funtsezko bitamina falta".

Heike Freire psikologoa eta filosofoa liburuaren bidez seme-alaben berezko joerak, txoriak entzutea, ikertzea, behatzea, behatzea, eta abar, aintzat hartzea da, eta gurasoei babesa ematea.

Adin txikikoek aire zabalean denbora gehiago igarotzeko beste arrazoi bat da ingurumen-kontzientzia adin goiztiarretan garatzen dela, eta, horren arabera, txikienek ingurumen-balioak aintzat har ditzakete helduen izaera zaintzeko.

Guztiok 12 urte bete aurretik egin beharko genituzkeen 50 gauza

Jolasak, jardura **ludikoak, dibertigarriak**, haurrek (eta ez hain haurrek) naturara gehiago hurbiltzeko, gozatzeko eta babesteko modu egokia izan daitezke. Alde horretatik, National Trust-ek "50 gauza egin baino **lehen egin beharreko 50 gauza**" **kanpaina sortu du. Kanpaina horrek, 12 urte bete baino lehen**, pertsona orok probatu beharko lituzkeen aire zabaleko jardura hauek proposatzen ditu:

1. Zuhaitz batera igotzea.
2. Mendixka batekin bueltaka ibiltzea.

3. Naturaren erdian kanpatzea.
4. Gordeleku bat eraiki.
5. Uretara botatzea errebotea egiteko.
6. Korrika egitea putzuak zapalduz.
7. Kometa bat hegan egitea.
8. Arrain bat sare batekin harrapatzea.
9. Zuzenean zuhaitzaren sagarra jatea.
10. Conkers jokoa jokatzeko (haurrentzako jolas tipiko ingelesa).
11. Bizikletaz ibilbide luzea egitea.
12. Makil bat egin.
13. Buztinezko pastela egin.
14. Ur-korrante batean presa bat eraikitzea.
15. Elurretan jolastea.
16. Bitxi-loreekin lepokoa egin.
17. Barraskilo-lasterketa antolatzea.
18. Naturako elementuekin artelanak egitea.
19. "Poohsticks"-ean jokatzeko ([zubi](#) baten gainean, Winnie the Pooh-en liburuan oinarrituta, makilak dituen britainiar joko herrikoa).
20. Olatuen gainetik salto egitea.
21. Basoko masustak hartzea.
22. Zuhaitz baten barnealdea arakatzea.
23. Baserri batera joatea.
24. Oinak biluzik ibiltzea.
25. Belarrezko tronpeta bat egin.
26. Fosilak eta hezurak bilatu.
27. Izarrei begiratzea.
28. Mendixka handi bat igotzea.
29. Hartzulua esploratzea.
30. Mugitzen ari den bitartean, animalia bat eskuan eutsi.
31. Intsektuak ehizatzea.
32. Igelaren arrautzak aurkitu.
33. Hartu erortzen den orri bat.
34. Animalien aztarnak jarraitzea.

35. Urmael batean zer dagoen jakitea.
36. Animalia batentzako etxe bat fabrikatzea.
37. Igerileku naturaleko izakiei begiratu bat ematea.
38. Ekarri tximeleta bat.
39. Hartu karramarroa.
40. Joan gauez naturan zehar.
41. Landatzea, zaintzea, jatea.
42. Itsasoan igeri egitera joatea.
43. Baltsa bat eraikitzea.
44. [Hegaztiak behatzera joatea.](#)
45. Bidea mapa eta iparrorratz batekin aurkitu.
46. Arroka eskalada probatzea.
47. Kanpamenduko su batean janaria prestatzea.
48. Zaldian ibiltzen ikastea.
49. Geocaching (GPSa eta GPSa) jokoan jokatzeko.
50. Ibai batetik kanoan joatea.

Los niños deberían estar más en la naturaleza

Los niños de hoy en día juegan en la naturaleza de media unas 4 horas a la semana, en comparación con las 8,2 horas semanales de sus padres en su infancia. Así lo señala un [estudio](#) publicado por la **National Trust**, una fundación británica creada en 1895 para conservar y revalorizar los lugares de interés histórico y natural.

Los niños en la actualidad corren más peligro en casa que en la naturaleza

La falta de contacto con nuestro entorno natural está provocando problemas de salud y bienestar, como advierten diversas investigaciones que denominan a este fenómeno "trastorno por déficit de naturaleza". El **catedrático de Psicología Ambiental de la Universidad de Córdoba, José Antonio Corraliza**, explica que "se ha estudiado en especial en menores y está vinculado a problemas como el incremento de la obesidad, enfermedades neumónicas y respiratorias, trastornos por déficit de atención e hiperactividad o falta de vitaminas esenciales".

La psicóloga y filósofa **Heike Freire**, autora del libro 'Educar en verde', asegura que los niños en la actualidad corren más peligro en casa que en la naturaleza, defiende que necesitan un poco de "salvajismo" diario (mancharse las manos con barro o subirse a un árbol) y apela a los padres para que apoyen la tendencia innata de sus hijos por lo natural, incluso al lado de casa: oír los pájaros, ver las flores, investigar, observar, etc.

Otra razón para que los menores pasen más tiempo al aire libre es que la **conciencia ambiental** se desarrolla en edades tempranas, como se recogía en un **estudio** que destaca la trascendencia de asentar entre los más pequeños los valores ambientales para que cuiden la naturaleza de adultos.

50 cosas que todos deberíamos hacer antes de los 12 años:

Los juegos, las **actividades lúdicas, divertidas**, pueden ser una buena forma de lograr que los niños (y no tan niños) se acerquen más a la naturaleza, la disfruten y protejan. En este sentido, la National Trust ha creado la campaña "**50 cosas que hacer antes de que tengas 11 y $\frac{3}{4}$** ", que propone las siguientes actividades al aire libre que toda persona debería probar antes de cumplir 12 años:

- 1. Subirse a un árbol.
- 2. Tirarse dando vueltas por una colina.
- 3. Acampar en plena naturaleza.
- 4. Construir una guarida.
- 5. Tirar una piedra en el agua para que rebote.
- 6. Correr pisando charcos.
- 7. Volar una cometa.
- 8. Pescar un pez con una red.
- 9. Comer directamente una manzana del árbol.
- 10. Jugar al "**Conkers**" (un juego infantil típico inglés con castañas).
- 11. Dar un largo paseo en bicicleta.
- 12. Hacer un rastro con palos.
- 13. Realizar un pastel de barro.
- 14. Construir una presa en una corriente de agua.
- 15. Jugar en la nieve.
- 16. Hacer un colgante con margaritas.
- 17. Organizar una carrera de caracoles.

- 18. Hacer obras de arte con elementos de la naturaleza.
- 19. Jugar al "[Poohsticks](#)" (juego popular británico con palos que se tiran a un río sobre un puente, basado en el libro de Winnie the Pooh).
- 20. Saltar por encima de las olas.
- 21. Coger moras silvestres.
- 22. Explorar el interior de un árbol.
- 23. Visitar una granja.
- 24. Andar con los pies desnudos.
- 25. Hacer una trompeta de hierba.
- 26. Buscar fósiles y huesos.
- 27. [Mirar las estrellas](#).
- 28. Subir una gran colina.
- 29. Explorar una cueva.
- 30. Sostener en la mano a un animal mientras se mueve.
- 31. Cazar insectos.
- 32. Encontrar huevos de rana.
- 33. Coger una hoja que cae.
- 34. Seguir las huellas de los animales.
- 35. Descubrir lo que hay en un estanque.
- 36. Fabricar un hogar para un animal.
- 37. Echar un vistazo a las "locas" criaturas de una piscina natural.
- 38. Traer una mariposa.
- 39. Coger un cangrejo.
- 40. Ir de paseo nocturno por la naturaleza.
- 41. Plantar, cuidar, comer.
- 42. Ir a nadar en el mar.
- 43. Construir una balsa.
- 44. Ir a [observar las aves](#).
- 45. Encontrar el camino con un mapa y una brújula.
- 46. Probar la escalada en roca.
- 47. Cocinar en un fuego de campamento.
- 48. Aprender a montar a caballo.
- 49. Jugar al "geocaching" (una yincana con GPS).

- 50. Ir en canoa por un río.

ARTIKULUAREN ITURRIA: Eroskiko "CONSUMER" aldizkaria.

FUENTE DEL ARTÍCULO: revista "CONSUMER" de Eroski