

Дженнифер Уорд

Маленький исследователь

52 увлекательных занятия
на свежем воздухе

Дженнифер Уорд

**Маленький исследователь:
52 увлекательных занятия
на свежем воздухе**

«Альпина Диджитал»

2008

Уорд Д.

Маленький исследователь: 52 увлекательных занятия на свежем воздухе / Д. Уорд — «Альпина Диджитал», 2008

Дети обожают гулять, и эта книга поможет сделать каждую прогулку увлекательной и развивающей. Американская писательница Дженнифер Уорд предлагает простые способы показать детям от 4 до 10 лет полный чудес мир растений, животных и птиц и подружиться с ним. И если раньше вы относились к совместным прогулкам с ребенком как к рутинной обязанности, то теперь они точно станут вашим любимым занятием! Книга развивает у детей и родителей наблюдательность и воображение, стимулирует любознательность, учит любить природу и жить в гармонии с ней.

© Уорд Д., 2008

© Альпина Диджитал, 2008

Содержание

Предисловие	9
Вступление	12
Весна. Чем заняться в ясные и дождливые дни	13
1. Навстречу весне	13
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Дженнифер Уорд
Маленький исследователь:
52 увлекательных занятия
на свежем воздухе

Дженнифер Уорд

Маленький исследователь

*52 увлекательных занятия
на свежем воздухе*

Перевод с английского



альпина
ПАБЛИШЕР

Москва
2016

Переводчик *Анастасия Васильева*
Редактор *Любовь Любавина*
Руководитель проекта *О. РАВДАНИС*

Корректоры *М. Смирнова, Е. Чудинова*

Компьютерная верстка *К. Свищёв*

Дизайн обложки *Ю. Буга*

Использована иллюстрация из фотобанка *shutterstock.com*

© Jennifer Ward, 2008

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Паблишер», 2016

Все права защищены. Произведение предназначено исключительно для частного использования. Никакая часть электронного экземпляра данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для публичного или коллективного использования без письменного разрешения владельца авторских прав. За нарушение авторских прав законодательством предусмотрена выплата компенсации правообладателя в размере до 5 млн. рублей (ст. 49 ЗОАП), а также уголовная ответственность в виде лишения свободы на срок до 6 лет (ст. 146 УК РФ).

* * *



Предисловие

Во времена наших предков большинство людей проводили вне дома огромное количество времени. По необходимости они ходили на работу и в школу пешком, работали в поле, чтобы обеспечить себя едой, рыбачили на ближайшем озере. Сейчас нам, конечно, не хотелось бы испытывать трудности, с которыми сталкивалось то поколение, но ведь развлекались они также под открытым небом: плавали, катались на лодках и лыжах, ходили в походы – и все их существование напрямую зависело от времен года. Им не нужно было ездить на природу, потому что она была неотъемлемой частью их жизни точно так же, как и для бесчисленного множества поколений до них. Быть человеком означало быть частью природы.

В 1950-х гг., когда я был еще ребенком, все свободное время я играл в лесу неподалеку от дома. Ловил рыбу, строил дома на деревьях, бегал со своим псом Баннером по окрестностям. Каждый год отец возил всю семью посмотреть на черепахи. Мы с братом собирали выползших на дорогу черепах, чтобы они не попали под машины. Некоторых мы брали домой на пару месяцев, и так я узнавал много нового об этих животных и учился доброте и заботе об окружающей среде. Те семейные поездки значили для меня очень много. Черепаши истории, как я их называю, я рассказывал своим сыновьям, когда те были маленькими.

Сейчас все совсем по-другому. Наше общество по большей части воспринимает природу как нечто не связанное с повседневной жизнью, похожее на сказку, проплывающую мимо машины по ту сторону ветрового стекла. Что уж и говорить о национальных парках. С 1930-х по 1987 г. количество посещений национальных парков США возросло и стабильно закрепилось на отметке 1,2 посещения на человека в год. Но на протяжении следующих 16 лет показатели упали на 25 % – отчасти из-за растущей пропасти между детьми и природой.

Мы забаррикадировались в своих домах, и, как следствие, студенты все реже принимают участие в программах защиты окружающей среды, уменьшился спрос на туристические принадлежности, все меньше детей катаются на велосипедах. Согласно изданию *Bicycle Retailer and Industry News*, с 2000 по 2004 г. продажи велосипедов упали на 21 %. Есть информация, что снизилась популярность занятий в спортивных секциях. Поэтому ничего удивительного в том, что дети все чаще страдают ожирением, диабет стал национальной бедой, а родители продолжают сталкиваться с такими проблемами их сыновей и дочерей, как депрессии и синдром дефицита внимания. К сожалению, за последние пять лет количество антидепрессантов, прописываемых детям, увеличилось вдвое. По этим и другим причинам бытует мнение, что сегодняшние мальчики и девочки в будущем составят первое со времен Второй мировой войны поколение, продолжительность жизни которого окажется меньше, чем у их родителей.

Как я писал в своей книге «Последний ребенок в лесу», мы видим, что наши дети склонны ощущать себя в изоляции. Общество уделяет слишком мало внимания общению с природой, этой действенной и совершенно бесплатной психотерапии. И хотя природу нельзя расценивать как лекарство от всех бед, все новые научные изыскания свидетельствуют о том, что нахождение на свежем воздухе – не просто развлечение. Это жизненно необходимый элемент здорового детского развития. Более ста исследований, проведенных и среди детей, и среди взрослых, говорят о том, что общение с природой снимает стресс; согласно многим другим работам, контакт с живой природой облегчает симптомы синдрома дефицита внимания у детей в возрасте пяти лет.

Исследование, проведенное в 2005 г. департаментом образования Калифорнии, показало, что дети, посещающие школы, программа которых предусматривает изучение естественных наук на природе, выполняют контрольные тесты по соответствующим предметам

на 27 % лучше, чем ученики обычных школ. Точно так же у детей, занимающихся вне помещения, в большинстве случаев улучшилась успеваемость, особенно по естественно-научным дисциплинам. Данное исследование подтверждает то, что инстинктивно понимали наши предки, к чему и мы интуитивно склоняемся: свободное общение с природой полезно для психического и физического здоровья ребенка. С этим согласна Американская академия педиатрии, заявившая в 2007 г., что свободные и бессистемные игры очень важны для детского здоровья.

К счастью, некоторые штаты и местные власти стремятся следовать модным тенденциям, поэтому благодаря активным городским жителям и группам, выступающим за охрану живой природы, таким как клуб «Сьерра», инициатива «Ни одного ребенка в четырех стенах» получает поддержку органов власти.

Этому вопросу уделяют большое внимание и за пределами США. Например, шведские исследователи обратили внимание на детей, ежедневно, в жару и ненастье, играющих на свежем воздухе, и выяснили, что координация движений и способность сосредотачиваться у них выше, чем у их прикованных к своему письменному столу сверстников.

По мере того как подобного рода исследования будут расширяться и продолжать убеждать скептиков, широкая публика поймет очевидное. Я верю в то, что негативные тенденции могут сами себя уничтожить. Уже сейчас общественное движение, направленное на поиск путей сближения детей и природы, распространяется по всем Соединенным Штатам, в основном на региональном уровне, и привлекает все больше сторонников. Некоторые из наших национальных лидеров внимательно наблюдают за этим процессом – и их заинтересованность возрастает. В 2007 г. Лесная служба США потратила \$1,5 млн (доход пятнадцати штатов), чтобы помочь детям проводить больше времени на свежем воздухе, а Бюро по управлению государственными и общественными землями при министерстве внутренних дел США инициировало программу «Выходи на улицу», чтобы у всех детей и их семей был доступ к общественным землям.

Но даже если родители мечтают вытащить своих детей из дома и даже если они знают, зачем это нужно, их воображение порой может иссякнуть, и тогда им бывает сложно придумать, чем еще увлечь ребенка.

У многих молодых родителей, наверно, и не было возможности собрать в детстве коллекцию черепаших историй, и поэтому книга «Маленький исследователь» Дженнифер Уорд особенно полезна. Она введет в естественный мир не только детей, но и их родителей, стремящихся обрести помощника по приобщению сыновей и дочерей к природе. Дети – и их мамы и папы – научатся замечать и ценить радость, которую приносят грязные руки и промокшие ноги. Открытия станут совместным опытом. Мне никогда не приходило в голову набрать веток и соорудить птичье гнездо, пока я не прочел об этом здесь, но идея очень увлекательная. Я знаю наверняка, что Дженнифер Уорд права, когда пишет: «Несмотря на то что мы используем руки, в строительстве гнезд мы уступаем птицам!»

Вам не нужно искать никаких экзотических мест или специального оборудования: просто пролистайте книгу до нужного времени года (или сами подберите, что подойдет для той или иной погоды), найдите наиболее приятное для вас дело (или безделье) и отправляйтесь на улицу. Я говорю «безделье», потому что книга содержит несколько чудесных советов, которые были придуманы, чтобы читатели могли успокоиться, оглядеться вокруг и прислушаться к себе. Вот вам один такой совет о дожде – простой на первый взгляд и полный значения для каждого, кто хочет ощутить единение с миром: «Прислушайтесь к дождю. Что вы чувствуете?»

Когда дети играют в поле или на благоустроенном заднем дворе, они напрягают все свои органы чувств – делают то, без чего легко обходятся, сидя в четырех стенах. Эта книга

поможет вырваться из технологического пузыря. Вы на славу повеселитесь, приобретете важный опыт и соберете коллекцию совместных историй.

Ричард Лоув

Вступление

Нет ничего более приятного и вдохновляющего, чем наблюдать, как ваши дети исследуют мир вокруг. Неважно, собирают ли они опавшие листья, скатываются ли кубарем по травянистому склону холма или играют на пляже среди волн, – видеть, как они простодушно удивляются, – настоящий подарок. Однако сегодня у детей слишком мало свободного времени, которое они могли бы провести на свежем воздухе, а пугающие результаты исследований и статистические данные показывают, какой вред может причинить подобный «дефицит природы». Мы и сами видим последствия. Наши дети носятся вокруг как угорелые, у них слишком мало времени, слишком много всяких устройств и разнообразных забот; чтобы поиграть, они ищут место рядом с розеткой. Это неправильно.

Книга «Маленький исследователь» призывает родителей, преподавателей и воспитателей вернуть детям одну из самых больших радостей жизни – общение с природой. За пять минут можно отвести ребенка на прогулку и перевернуть его мир. Эта книга поможет вам это сделать. Предложенные в ней 52 способа познакомить мальчиков и девочек с жизнью растений и животных позволят вам пробудить в своих детях любовь к окружающему миру и стремление к единению с ним. Наблюдение за гонками облаков, созерцание, игры в лужах, сооружение кормушек для птиц – все эти виды деятельности подтолкнут ваших детей к тому, чтобы изучать мир и делать открытия, поспособствуют их развитию, развеселят, научат удивляться и зарядят энергией природы. В книге есть подсказки, которые помогут вам объяснить ребенку элементарные законы природы. Чтобы начать, вам нужно лишь желание открыться здоровым отношениям с природой. Очень скоро ваши маленькие копии тоже обнаружат, что время, проведенное на свежем воздухе, дарит замечательную возможность насладиться отдыхом, спокойствием и размышлениями.

Свежий воздух всегда на расстоянии вытянутой руки – во дворе, на балконе, крыльце или игровой площадке. Это место ждет, что его будут с удовольствием и радостью изучать. За часы, проведенные на природе, – как и за описанные в этой книге занятия – ничего не надо платить, но они окажут благотворное влияние на всю жизнь ваших детей. Вместе мы могли бы сделать сегодняшним молодым умам – нашему будущему – лучший подарок из всех возможных: осознанное понимание внешнего мира.

Вы достаточно заботитесь о своих детях, чтобы взять в руки эту книгу, и спасибо вам за это. Это первый шаг к открытиям, которые ждут вас и вашего ребенка снаружи. А теперь идите туда и испачкайтесь!

Весна. Чем заняться в ясные и дождливые дни



1. Навстречу весне

Весна! Деревья потягиваются и зевают. Набухают почки. Птицы собирают веточки и вьют гнезда. Появляются первые ростки; они тянутся к солнцу. Пробудите и в вашем ребенке ощущение чуда, пусть он изучает все, что предлагает ему весна.

Гуляя на свежем воздухе, выберите место, где вы с ребенком сможете расположиться для наблюдения за происходящим вокруг. Устроившись, расслабьтесь и оглядитесь. Замечаете ли вы какие-то приметы весны? Цветы? Почки на деревьях? Ростки? Понаблюдайте за тем, как земля готовится к весеннему пробуждению. Сколько примет весны вы насчитали?

Хочу понять

Вопрос: Почему весной из земли появляются новые растения?

Ответ: Они получают больше солнечного света, чем зимой. Весной дни становятся длиннее, светлее и теплее. Поэтому новым растениям легче появиться на свет.

Продолжайте весеннюю «охоту», поищите в своем районе признаки смены сезона. Весной пейзаж меняется очень быстро, словно по щелчку пальцев. Приглядитесь: какие перемены видны на ветках деревьев и кустов, на стеблях растений? Возможно, вам повезет увидеть не только насекомых, но и очнувшихся от зимней спячки ежей или кротов, а также перелетных птиц, вернувшихся из дальних краев, – если увидите их, значит, зима уже точно закончилась.

Весна – очень нежное время года: свежая травка, свежие почки, ласковый ветер, ласковое солнце. Испытайте ее нежность на себе. Почувствуйте, как ветерок дует в лицо. Разуйтесь вместе с ребенком и погладьте травинки босыми ногами. Аккуратно проведите по траве ладонями. Пусть весенняя нежность вас пощекочет.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.