



Τα παιδιά του 3ου Π.Σ.Δ. ΒΥΡΩΝΑ  
στην αγκαλιά της φύσης !



---

*Η Δύναμη του Δάσους: Σώμα, Μυαλό και Ισορροπία!*

---

<https://sway.cloud.microsoft/UaXiaY1HOCfj7UWC?ref=Link>

---

Στο **δάσος**, το σώμα και το μυαλό **βρίσκουν** την ιδανική τους **ισορροπία**.

Το παιδί έχει τον απαραίτητο χώρο να **τρέξει**, να **σκαρφαλώσει**, να **πηδήξει** πάνω από κλαδιά και να **παίξει**

ελεύθερα, δυναμώνοντας τους **μυς** του και αναπτύσσοντας τις **κινητικές του δεξιότητες**.

## **Συναισθηματική και Κοινωνική Ευημερία**

Ο χρόνος στη φύση λειτουργεί ως «**μαγικό φίλτρο**» για την ψυχική υγεία:

- 
- **Μείωση του Στρες και της Έντασης:** Η ηρεμία του δάσους **μειώνει την κορτιζόλη** (την ορμόνη του στρες) και προάγει τη **συναισθηματική ρύθμιση** και την ηρεμία.

- **Αυτοπεποίθηση και Ανθεκτικότητα:** Η ανάληψη **υπολογισμένων ρίσκων** (π.χ. σκαρφάλωμα σε ένα δέντρο) και η επιτυχής ολοκλήρωσή τους, χτίζει την **αυτοεκτίμηση** και την **ανθεκτικότητα** του παιδιού απέναντι στις δυσκολίες.

- 
- Το **βοηθούν** να αναπτύξει **θετικές στάσεις** απέναντι στο περιβάλλον – τον μεγάλο μας φίλο.
-

---

*Είναι ο ιδανικός τρόπος για να συνδυάζει τη **μάθηση** με την **υγεία** και την **ελευθερία**!*

---

































3<sup>ος</sup> Π.Σ.

2025