

# Un Retour à la nature est souhaitable + une liste de toutes mes ressources Nature pour la faire découvrir aux enfants



Beaucoup d'enfants aujourd'hui ont un manque de nature, qui se manifeste par la survenue du syndrome du même nom : « le syndrome du manque de nature ».

Plusieurs maux peuvent apparaître : L'hyperactivité avec déficit de l'attention (TDAH)

La prise de poids et l'obésité

L'hypertension, le diabète et les problèmes liés au cholestérol, à la hausse parmi les jeunes

La myopie, l'asthme, la dépression

Des retards au plan du développement d'habiletés motrices et d'aptitudes sociales.

Dépressions, stress, grandes fatigues, ... et j'en passe...Les adultes aussi souffrent de ce syndrome.

***Sais-tu que nous sommes la première génération à être aussi peu en contact avec la nature ?***

Nos sociétés ultra structurées, connectées, nous font perdre l'essentiel, et nous éloignent de ce qui nous nourrit. Aujourd'hui, il y a un éveil des consciences et beaucoup de personnes souhaitent mener une vie plus reliée au monde qui nous entoure.

Le rapport à la nature redevient plus présent, des chasses aux trésors Nature apparaissent, des courses d'orientation revisitées, et autres jeux ludiques de plein air en famille !

Si tu souhaites t'orienter vers ce type d'éducation ultra bénéfique pour tout le monde, je t'en félicite et t'en remercie !

Personnellement **j'adore la nature** et le bien être qu'elle procure.

Inculquer ces valeurs à mes enfants leur permet d'évacuer les tensions, ça leur donne l'envie de préserver leur environnement, et ils s'intéressent à l'écologie.

Dès que je peux, je leur propose des activités en extérieur et je ne fais que constater les bienfaits que cela leur procure.

Et même pour mon ado qui a du mal avec la nature, les incitations que je lui glisse dans sa vie me font me dire qu'elles ne sont pas vaines et que cela lui sera très utile dans sa vie d'adulte! Tout le monde n'a pas la chance d'avoir une telle éducation au contact de la nature, ni ne réalise les bonheurs qu'elle apporte.

En prendre conscience dès le plus jeune âge fait gagner beaucoup de temps dans son chemin de vie adulte, et évite les voies sans issues et les pentes escarpées...

Je te partage cette semaine une liste de livres que j'ai lu et qui m'inspirent beaucoup pour proposer des activités nature ludiques, créatives aux enfants, des livres pour soigner ses enfants de manière naturelle, (activités que nous avons réalisées avec mes enfants et dans le cadre de mon travail avec les enfants)

***N'hésite pas à me dire par retour de mail par exemple si toi aussi tu les a lus, et quels sont pour toi les meilleures activités et supports nature ?***

J'adore la pédagogie Montessori, et la pédagogie Steiner Waldorf, idéale dans ce type d'éducation, pédagogie qui respecte le rythme des saisons et qui est une invitation à la connexion à la nature.

Connais-tu « **les Ecoles en forêt** » ? J'adore le concept et j'aurais souhaité y mettre ma fille mais je n'ai pas d'école assez proche !

## Les écoles en forêt



Et toi que vas-tu réaliser comme **activité nature prochainement** ? Le plus important pour développer cette éducation nature est de passer à l'action, même si celle-ci est minime, car c'est très bien de lire et de s'informer mais si tu ne passes pas à l'action, ça ne sert pas à grand chose...

Dis moi quelle activité vas tu mettre en place cette semaine ou la semaine prochaine pour développer ce lien à la nature dans la vie de tes enfants ? Le fait de t'engager auprès de quelqu'un va t'aider à mettre en pratique plus facilement les choses.

Par exemple, de mon côté, je vais faire un petit élevage d'escargots et nous commençons un potager dans notre nouveau jardin, pour nous nourrir de notre propre récolte.



**Retrouve ici un document de 31 pages sur Le syndrome du manque de nature, du Réseau Ecole et Nature**

**Retrouve la liste de livres nature que j'ai lu et tous les supports que j'ai utilisé et qui m'inspirent (clique sur l'image pour être redirigé si tu le souhaite)**



Ce livre ci-dessous est vraiment MAGNIFIQUE, et il est très conséquent ♥, les illustrations sont superbes



J'adore ce livre très inspirant et très joliment illustré



**Connais-tu la Sylvothérapie ? Elle apporte de nombreux bienfaits, je ne l'ai pas encore essayée mais ça fait partie de mes prochaines sorties en famille ! C'est très répandu au Japon, ce cahier ludique explique très bien ce que c'est, pour une initiation en douceur...**



**J'affectionne particulièrement les méthodes naturelles pour prévenir et soigner les différents maux, tellement moins nocifs que les médicaments superflus**



**Voici 3 superbes cahiers d'activités et de gommettes pour le dernier. « Mon Cahier Steiner waldorf » est très bien illustré, avec des dessins tous doux et des invitations à créer, « le très très gros cahier Montessori de nature Balthazar » est plébiscité chez nous et même s'il est en noir et blanc, il donne plein d'idées et est très conséquent !**



Pour les cahiers d'observation ci-dessous, nous avons pour le moment celui sur les arbres qui est très joli et pédagogique, j'aime beaucoup les illustrations, je compte prochainement acquérir celui sur les insectes (ma fille en a peur !!!, on va donc faire cette semaine une activité sensorielle sur les insectes et petites bêtes du jardin avec un jeu et une petite leçon, on va s'aider de nos cartes de nomenclature des insectes que tu retrouves dans la boutique)



Pour compléter notre petite activité sur les insectes, nous allons utiliser le support ci-dessous pour comprendre le cycle de vie de plusieurs insectes. C'est en manipulant qu'un enfant comprend, et donc assimile beaucoup mieux.





Décalcomanie de la savane, les enfants adorent ! Des gommettes plus vraies que nature, et des cartes à gratter des petites bêtes, trop mignonnes !



Autres supports que j'aime beaucoup et que j'utilise avec la pédagogie Montessori, je les utilise régulièrement, ce sont ces grands puzzles, avec des poignées facilement préhensibles. L'enfant découvre les différentes parties de l'animal ou du végétal et assimile très bien grâce à ces supports.



Et enfin, quelques accessoires indispensables pour observer, manipuler et donc se familiariser avec nos amis les insectes ! On a testé tous ceux ci-dessous, ce sont des valeurs sûres ♥



J'étofferai cette liste au fur et à mesure de nos expériences, j'espère qu'elle te sera utile ☺

N'hésite pas à me donner ta liste !! Je suis ouverte à tout support en lien avec la nature s'il est créatif et bien conçu

**J'espère que tu as aimé mon partage, N'hésite pas à poster tes commentaires, tout en haut de l'article**



**Si toi aussi tu veux rejoindre le Club Jeux et Partage et recevoir plein d'idées d'activités et des bons plans gratuits pour les enfants, inscris-toi tout en haut du blog !**

Rejoins la communauté Jeux et Partage Facebook et retrouve des idées tous les jours !