



## Kalandötletek monitorbámulóknak! 😊

Senki nem szeretné drákói szigorral eltiltani gyermekeit a TV-től és a számítógéptől. De ha elég szabadtéri tevékenységbe vonjuk be őket, ha elég erdőt, folyót és barlangot járunk be velük, nem is lesz szükség a tiltásra - sokkal kevésbé fogja érdekelni őket a képernyő. A brit Tim és Kerry Meek tapasztalatból tudják, hogy a dolog működik: két gyermekükkel kipróbálták, mi történik, ha a tévézést erdőjárásra cserélik.

A szülők nem akarták, hogy a lányok gyerekkora a rajzfilmekről szóljon és végleg a TV elé ragadjanak, ezért mesenézés helyett a tízéves Amyt és a nyolcéves Ellát 100 szabadtéri kihívás elé állították. A pár – akik saját bevallásuk szerint nem túl kalandvágyók – szintén részt vettek mindegyik kihívás teljesítésében. A kipróbált tevékenységeket és megélt kalandokat a világhálón is közzétették, hogy mások is kedvet kapjanak. Egy év alatt ki is pipálták az összes kihívást. A lányok annyira élvezték a kalandokat, hogy a jövő évi lista összeállításában már ők is részt vesznek. És érdekes módon heti három óránál több tévézésre nem is vágnak.



Nem tudjuk a gyermekeinket elrángatni a TV elől? Mi magunk is órákat áldozunk a képernyőre kikapcsolódásként minden nap? Próbáljuk ki a 100-as listát, és garantáltan elfeledkezünk a tévéműsorról! Fontos: Ne hagyjuk, hogy az időjárás bármiben megakadályozzon - akár esik, akár fúj, süt a nap vagy havazik, legyen bármilyen évszak és bármilyen hónap, irány a világ!

**A 100 szabadtéri tevékenység képekkel:** <http://www.dotrythisathome.com/a-year-of-photos/> - letöltés ideje: 2013.12 hó  
**És íme a teljes listából 50 tipp:**

1. Egyensúlyozzunk fák közé feszített köteleken ( <b>slacklining</b> )	26. Aludjunk magunk készítette menedékben
2. Kiránduljunk rollerrel	27. Túrizzunk egy folyót vagy patakot követve
3. Nézzünk barlangokat	28. Faragjunk valamit séta közben
4. Töltsük az éjszakát függőágyban	29. Sétáljunk a hóban
5. Kenuzzunk végig egy folyón	30. Etessünk hattyúkat
6. Szerezzünk túlélési ismereteket	31. Próbáljuk ki a <b>Geocachinget</b> (GPRS kincskeresés)
7. Aludjunk vízparton	32. Tisztítsunk meg egy tó- vagy folyópartszakaszt
8. Gyűjtsünk vadon élő ehető növényeket	33. Másszunk meg egy meredekebb domb- vagy hegyoldalt ösvény nélkül
9. Vegyünk részt jótékonyági munkában	34. Együnk csalánlevest
10. Könnyűbúvárkodjunk	35. Vegyünk részt futóversenyen
11. Menjünk gyík- és siklólesre	36. Főzzünk vízparton
12. Ünnepeljünk születnapot vagy bármilyen különleges napot vízparton	37. Építsünk gátat egy patakra
13. Ismerjünk meg új városokat, de lakjunk kempingben	38. Fedezzünk fel egy barlangot
14. Hétvégézzünk erdei faházikóban	39. Keressünk vízesést
15. Próbáljuk ki a tájfutást	40. Küzdjünk meg az elemekkel (azaz rossz időben is kiránduljunk)
16. Szervezzünk kültéri születnapi bulit	41. Biciklizzünk hegyi terepen
17. Próbáljuk ki egy erdei kötélpályát	42. Menjünk zenei fesztiválra
18. Készítsünk kötélpályát	43. Keressünk mókusokat
19. Bivakoljunk, azaz aludjunk a szabad ég alatt sátor nélkül, a hálósáakra húzott vízhatlan bivak zsákban	44. Sétáljunk körbe egy kisebb várost – ismerjük meg a történelmét
20. Nézzünk naplementét-napfelkeltét egy nyári réten	45. Sétáljunk éjjel az erdőben
21. Kajakozzunk	46. Túrizzunk hóban
22. Vállaljunk közösségi munkát	47. Főzzünk hóval
23. Próbáljuk ki a vitorlázást	48. Másszunk meg 3 csúcsot 3 nap alatt
24. Sétáljunk körbe egy félszigetet	49. Játsszunk hófúvásokban
25. Nézzünk vadludakat	50. Főzzünk anyának Anyák Napjára – valahol az erdő mélyén

**Forrás és további információ:** <http://www.dailymail.co.uk/news/article-2505551/The-parents-banned-daughters-watching-TV-YEAR--set-HUNDRED-outdoor-challenges-instead.html>

**A tippek és ötletek forrása a Kislábnymom Hírlevél 57. száma.**

## Hasznos információk, kapcsolat

Szerkeszti: Vadovics Edina  
Közreműködött: Antal Orsolya, Vadovics Kristóf és Vásárhelyi Csenge

Design: Iconica Bt.

**Szerkesztőség:**

GreenDependent Egyesület

2100 Gödöllő, Éva u. 4.

Telefon: 06-28/412-855

E-mail: [info@greendependent.org](mailto:info@greendependent.org)

Honlap: [www.kislabnyom.hu](http://www.kislabnyom.hu)

[www.greendependent.org](http://www.greendependent.org)



**A GreenDependent Egyesület a következő szakmai szervezet tagja:**

Resource Cap Coalition  
(Európai Koalíció az Erőforrás Használat Csökkentéséért)

resourcecapcoalition

