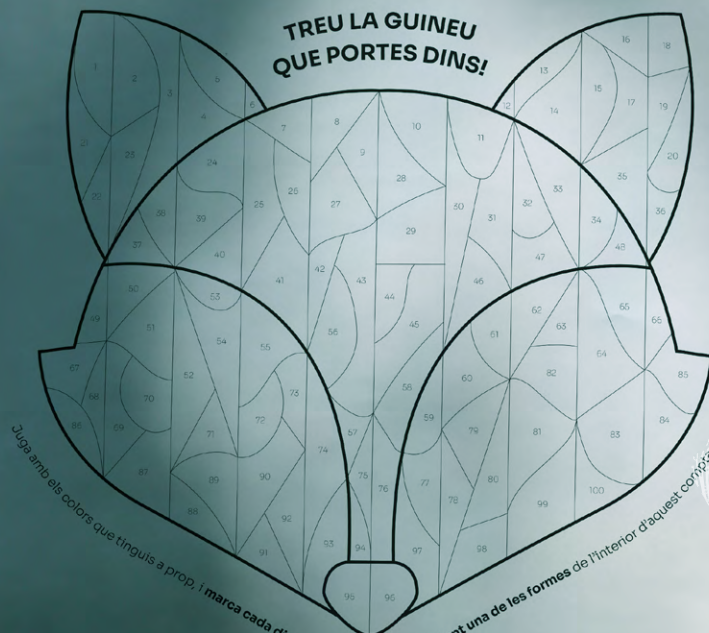


100 DIES FORA

Les guineus són coneguts per la seva actitud curiosa, juganera i exploradora.
Representen creativitat i habilitat per moure's en diversos entorns
i simbolitzen un vincle proper amb la terra i l'entorn natural.

TREU LA GUINEU
QUE PORTES DINS!



Juga amb els colors que tinguis a prop, i marca cada dia que surtis a explorar, pintant una de les formes de l'interior d'aquesta conquebent.

natured

WILD ME

KILIAN JORNET

@thenatured

@wildme.eu

@kilianjornetfoundation

100 DIES FORA

Wild me + Kilian Jornet Foundation

Índex de continguts

- 3/** Introducció
- 4/** En què consisteix el repte?
- 4/** Com seguir el repte?
- 5/** Idees per completar el repte



“La natura
**no és un lloc per
visitar**, la natura **és
casa nostra**”

Tendim a visitar els espais naturals com si fossin una cosa aliena a nosaltres. Una activitat extraordinària. Però, en realitat, formen part de nosaltres. Ens habiten i configuren. Per això, des de Wild Me i la Fundació Kilian Jornet volem recuperar aquest vincle essencial, acostant la natura al dia a dia dels infants, de les escoles i de la comunitat en general per tal que es converteixi en un hàbit saludable, de benestar i descobriment.

Els infants passen cada vegada més temps en espais tancats i davant de pantalles, fet que deixa poc espai per al desenvolupament

natural. Des d'aquest escenari, hem creat “300 dies fora” per **reivindicar la necessitat de passar, com a mínim, 300 dies a l'aire lliure per assegurar un creixement físic, emocional i cognitiu òptim.**

La campanya 300DIESFORA i la seva versió adaptada per escoles, 100DIESFORA, comparteixen el mateix objectiu: augmentar el temps que infants i joves **passen a l'aire lliure en entorns naturals no estructurats**

Perquè quan un infant es retroba amb la natura, no només juga: **respira** més profund, **mira** més lluny i **sent** més a prop.

100 dies fora pot semblar molt a primera vista, però tot depèn de com es comunica què vol dir “fora” i “connexió amb la natura”. Si parlem de passar almenys una estona cada dia connectats amb l'entorn natural, i **si ho plantegem com una actitud més que una gran excursió diària, llavors no és excessiu, sinó inspirador i factible.** No es tracta de fer més sortides escolars estructurades, sinó d'incorporar l'aprenentatge i el joc en **entorns naturals o semi-naturals**, més enllà del pati o espais interiors.



Quan diem 100 dies fora, no volem dir 100 excursions, ni 100 aventures extraordinàries.

Volem dir 100 moments per respirar aire pur, per tocar la terra, per mirar el cel.

100 dies per ser presents, per reconnectar amb la vida que bull fora de les parets.

Pot ser un instant, una passejada curta o un esmorzar al pati.

**No és una exigència, és una invitació; No és un repte, és una necessitat.
I, sobretot, és un regal.**

En què consisteix el repte?



Sortir a l'aire lliure i estar en contacte amb elements naturals:

caminar o llegir al pati, perdre's en boscos, fer classes a l'ombra d'un arbre o respirar l'aire fresc dels jardins.



Desconnectar de les pantalles, evitar interrupcions digitals i gaudir de l'aquí i ara.



Estar presents i interactuar amb l'entorn: tocar, olorar, escoltar, observar... com un viatge sensorial quotidià.



Pot ser una estona curta o tot el dia!

Vosaltres decidiu la durada, l'important és sortir a l'exterior.

Com seguir el repte?



Descarregueu i imprimiu un dels comptadors de 100 DIES FORA que trobareu a

www.thenatured.com on anar marcant els dies que sortiu a l'aire lliure.



Pinteu una part del vostre comptador de natura cada vegada que compliu un dia fora.



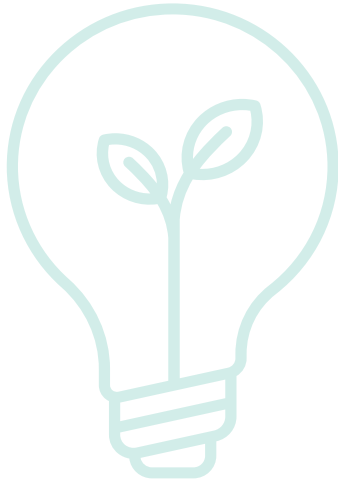
És una activitat que **convida a tothom** a participar-hi!



Gaudiu-ho sense estrès! No és una obligació, **és un regal per al vostre cos i la vostra ment.**

Convidem a anar documentant el progrés a xarxes socials a través del **hashtag #100DiesFora**. Volem veure-us gaudir a l'aire lliure!

Idees per completar el repte



- Cada dia compta! No cal anar lluny. Un moment al pati, una passejada curta o observar els núvols que sobrevolen el vostre pati ja compta!
- Integreu la natura en la rutina: llegir sota un arbre, fer una classe a l'aire lliure, jugar al pati...
- Exploreu la pàgina de www.thenatured.com: hi trobareu recursos bonics, creatius i educatius que hem creat per donar-vos idees de com (re)connectar amb la natura.

Activitats senzilles per ajudar-vos a (re)connectar:

Caminar descalç per l'herba o la sorra.
Observar núvols, ocells o insectes
Construir una cabana amb branques.
Fer un dibuix o escriure sobre el que veieu i sentiu.
Plantar llavors a terra o en tests.
Escoltar els sons de la natura amb els ulls tancats.

WILD ME

+



**KILIAN
JORNET**
FOUNDATION

info@wildme.eu

[@wildme.eu](https://www.wildme.eu)

[@kilianjornetfoundation](https://www.kilianjornetfoundation.com)