Í hraða samfélagsins er mikilvægt að huga að því hvað það er sem veitir okkur vellíðan, gefur okkur kraft og jákvæða orku.

Útivera og samvera er mikilvægur þáttur í þessu ferli. Að stunda útivist er mörgum góð hvatning, veitir sigurtilfinningu, eykur heilbrigði og styrkir okkur í daglegu lífi.

Það er svo sannarlega góð gjöf fyrir fjölskyldur að gefa sér tíma til að vera úti og bæta inn nokkrum útistundum í hverri viku. Inn í þétta og skemmtilega dagskrá nútímaheimila.

*Slökkvum á sjónvarpinu og hlustum á kyrrðina.*

*Hvílum hugann og förum út.*

*Það þarf ekki að taka mikinn tíma og gefur mikla orku tilbaka.*

Hvernig getum við bætt inn hjá okkur slíkum stundum án mikillar fyrirhafnar ?

Við getum sett okkur það verðuga markmið fyrir mars mánuð að minnka skjánotkun og reyna að auka samveru stundir utandyra í fallegri íslenskri náttúru.

Enginn er eins og því henta ólíkar aðferðir hverjum og einum.

Gleymum ekki að leyfa börnunum að vera með í því að skipuleggja samverustundirnar og koma með sínar eigin hugmyndir.

Hér eru nokkur hagnýt ráð til þess að öðlast gæða útistundir.

**1. Slökkvum á símanum og sjónvarpinu hluta úr degi**
Tímasparnaður og orkugefandi athöfn.

**2. Takmarkaðu tölvunotkun**

Ákveðið tíma á hverjum degi sem þið eruð ekki í tölvunni og ekki aðgengileg.

Heimurinn fer ekki í þrot þó svo þið svarið ekki póstinum í nokkrar klst á dag.

 **3. Samvera**
Það getur verið sniðugt að setja sér markmið með samveru í huga.

Búið til samverudagatal fyrir vikuna, mánuðinn eða árið.

Til dæmis: spil á mánudögum, stuttur göngutúr eftir kvöldmat á miðvikudögum , fjölskylduklifur á föstudögum.

**4. Náttúruupplifun**

Börn eru meistarar í því að njóta náttúrunnar, veita athygli, nota skynfærin og skynja umhverfið sitt.
Næst þegar við förum út hvetjum til þessarar hegðunar.

Það er bæði foreldrum og börnum hollt.
Látum ekkert trufla okkur og upplifum spennandi ævintýri saman.

**5. Hlustum á hvort annað í samskiptum**

Ég hugsa um þrjú gild orð þegar kemur að þessum þætti.
Þau eru : Jákvæðni, athygli og eftirfylgni.

**6. Hreyfum okkur saman**

Foreldrar eru bestu fyrirmyndirnar. Verum jákvæð, sýnum áhuga og drifkraft. Börnin læra það sem fyrir þeim er haft.

**7. Jafnvægi og gleði**

Höfum gaman og njótum alls sem við finnum í náttúrunni ! Það kostar ekkert

**8. Áræðni, út – oftar.**

Reynum að halda okkur við skipulagið. Ef það er vont veður – klæðum okkur betur. Ef það er brjálað veður- finnum þá upp á annari samveru saman. Skipuleggjum saman næstu ferð, skoðum kort af Íslandi. Hvað gerir fólk annars staðar á Íslandi en þar sem við búum ? Næsta útistund verður léttari.

**9. Útileikir og aðferðir**

Það er staðreynd að ef við erum með nokkur ráð í pokahorninu, leiki eða aðferðir. Þá gleymist mjög fljótlega að við erum að ganga nokkra km eða að hjartað sé að vinna aukavakt fyrir okkur.
Það sem gerist er að við eignumst saman minnistæða náttúru-upplifun og það verður mun minna mál að fá alla út úr húsi næst.

**10. Fyrirmyndir**

Við erum fyrirmyndir !
Stöndum okkur og gerum það vel.