

Έτσι η φύση επηρεάζει μυαλό και σώμα

Ποια οφέλη έχει άραγε η φύση στον άνθρωπο; Η επιστημονική έρευνα δείχνει ότι όταν ερχόμαστε σε επαφή με το φυσικό περιβάλλον, **βιώνουμε** το συναίσθημα του «δέους», εκείνη την αίσθηση θαυμασμού μπροστά στην ομορφιά της φύσης. Τι μεγαλείο! Αυτό το συναίσθημα έχει σημαντικές επιδράσεις στον εγκέφαλο, καθώς μειώνει τη δραστηριότητα σε περιοχές που σχετίζονται με το άγχος, την αρνητική σκέψη και την υπερανάλυση. Τι περιμένεις; Βγες στο ύπαιθρο!

Παράλληλα, η επαφή με τη φύση έχει και σωματικά οφέλη. Όχι πια προβλήματα υγείας! **Αποδείχθηκε** ότι η επαφή περιορίζει τη φλεγμονή, τον χρόνιο πόνο και ενισχύει θετικά συναισθήματα.

Μελέτες **έχουν δείξει** ότι οι χώροι πρασίνου, πάρκα και κήποι, μπορούν να βελτιώσουν σημαντικά την ψυχική ευεξία, ιδιαίτερα σε ανθρώπους που ζουν σε πόλεις. Ακόμη και μια απλή βόλτα στη φύση **μπορεί** να έχει **άμεσα οφέλη**. Σε σχετική έρευνα διαπιστώθηκε ότι το περπάτημα σε φυσικό περιβάλλον μειώνει τα συμπτώματα κατάθλιψης, ενώ μόλις 30 λεπτά σε ένα δάσος βοηθούν στη χαλάρωση και μειώνουν την αρτηριακή πίεση. Είναι ένα πραγματικό δώρο στον εαυτό μας.

Η εμπειρία της φύσης δεν χρειάζεται να είναι κάτι εντυπωσιακό ή μακρινό. Μπορεί να είναι κάτι πολύ απλό και καθημερινό. Μια βόλτα στη **γειτονιά** δίπλα στα δέντρα, λίγος χρόνος σε έναν κήπο, μια **επίσκεψη** σε ένα **κοντινό** πάρκο ή δίπλα στη **θάλασσα**. Ακόμη και η παρατήρηση ενός ηλιοβασιλέματος ή του νυχτερινού ουρανού **θα λειτουργήσει** ανακουφιστικά. Το φυσικό περιβάλλον βρίσκεται παντού γύρω μας και προσφέρει μια πολύτιμη ευκαιρία να επανασυνδεθούμε, όχι μόνο με τη φύση, αλλά και με τον εαυτό μας.

Η άσκηση εκτός σπιτιού φαίνεται άλλωστε να είναι πιο εύκολη και ευχάριστη σε σύγκριση με τη γυμναστική σε κλειστούς χώρους. Όταν γυμναζόμαστε στη φύση, το σώμα και ο εγκέφαλός μας δέχονται πολλαπλά ερεθίσματα, κάτι που κάνει την άσκηση λιγότερο κουραστική και ενισχύει το αίσθημα της ευχαρίστησης.

Διασκευασμένο άρθρο από το περιοδικό Vita

Ασκήσεις

1. Να βρείτε τα είδη των ακόλουθων προτάσεων της 2ης παραγράφου ανάλογα με τα συστατικά τους (απλή, ελλειπτική, επαυξημένη):

α) *Παράλληλα, η επαφή με τη φύση έχει και σωματικά οφέλη*

β) *Όχι πια προβλήματα υγείας!*

γ) *Η επαφή περιορίζει τη φλεγμονή.*

δ) *(Η επαφή) ενισχύει θετικά συναισθήματα.*

2. Να μετατρέψετε τις επαυξημένες προτάσεις της προηγούμενης άσκησης σε απλές.

3. Να βρείτε τα είδη των ακόλουθων προτάσεων της 1ης παραγράφου ανάλογα με τη σημασία τους (αποφαντική, προστακτική, ερωτηματική, επιφωνηματική):

α) *Ποια οφέλη έχει άραγε η φύση στον άνθρωπο;*

β) *Αυτό το συναίσθημα έχει σημαντικές επιδράσεις στον εγκέφαλο.*

γ) *Τι μεγαλείο!*

δ) *Τι περιμένεις;*

ε) *Βγες στο ύπαιθρο!*

4. Να βρείτε α) τα δομικά μέρη (θεματική, λεπτομέρειες, κατακλείδα) της 4ης παραγράφου και β) να γράψετε έναν πλαγιότιπλο για την παράγραφο.

5. Να βρείτε τις ονοματικές και ρηματικές φράσεις στις ακόλουθες προτάσεις της 3ης παραγράφου:

α) *Το περπάτημα σε φυσικό περιβάλλον μειώνει τα συμπτώματα κατάθλιψης.*

β) *Μόλις τριάντα λεπτά σε ένα δάσος βοηθούν στη χαλάρωση.*

- γ) Τριάντα λεπτά σε ένα δάσος μειώνουν την αρτηριακή πίεση.
 δ) Τριάντα λεπτά σε ένα δάσος είναι ένα πραγματικό δώρο στον εαυτό μας.
6. Στις ίδιες προτάσεις να βρείτε τους Κύριους Όρους (Ρήμα, Υποκείμενο, Αντικείμενο / Κατηγορούμενο):
 α) Το περπάτημα σε φυσικό περιβάλλον μειώνει τα συμπτώματα κατάθλιψης.
 β) Μόλις τριάντα λεπτά σε ένα δάσος βοηθούν στη χαλάρωση.
 γ) Τριάντα λεπτά σε ένα δάσος μειώνουν την αρτηριακή πίεση.
 δ) Τριάντα λεπτά σε ένα δάσος είναι ένα πραγματικό δώρο στον εαυτό μας.

7. Στις ίδιες προτάσεις να δείξετε ποιοι όροι λειτουργούν ως συμπλήρωμα πρόθεσης και ποιοι ως συμπλήρωμα ουσιαστικού:
 α) Το περπάτημα σε φυσικό περιβάλλον μειώνει τα συμπτώματα κατάθλιψης.
 β) Μόλις τριάντα λεπτά σε ένα δάσος βοηθούν στη χαλάρωση.
 γ) Τριάντα λεπτά σε ένα δάσος μειώνουν την αρτηριακή πίεση.
 δ) Τριάντα λεπτά σε ένα δάσος είναι ένα πραγματικό δώρο στον εαυτό μας.

8. Στο απόσπασμα της 4ης παραγράφου που δίνεται να βρείτε τους επιθετικούς προσδιορισμούς (επίθετα μαζί με τα ουσιαστικά τα οποία προσδιορίζουν), όπως στο παράδειγμα:

Μια βόλτα στη γειτονιά δίπλα στα δέντρα, ^{επιθ. προσδ.} λίγος χρόνος σε έναν κήπο, μια επίσκεψη σε ένα κοντινό πάρκο ή δίπλα στη θάλασσα. Το φυσικό περιβάλλον βρίσκεται παντού γύρω μας και προσφέρει μια πολύτιμη ευκαιρία να επανασυνδεθούμε, όχι μόνο με τη φύση, αλλά και με τον εαυτό μας.

9. Να κλίνετε τις ακόλουθες συνεκφορές (συνδυασμός ουσιαστικού και επιθέτου) σε όλες τις πτώσεις στους 2 αριθμούς (Ενικό και Πληθυντικό): α) την αρνητική σκέψη, β) τον χρόνιο πόνο, γ) τα άμεσα οφέλη.

10. Να σχηματίσετε από μία παράγωγη λέξη (απλή ή σύνθετη) για κάθε μία από τις ακόλουθες λέξεις του κείμενου: α) γειτονιά, β) επίσκεψη, γ) κοντινό, δ) θάλασσα, ε) προσφέρει

11. Να συμπληρώσετε τον πίνακα:

ρήμα	πρόσωπο	αριθμός	χρόνος + ποιόν	φωνή	συζυγία (+ τάξη)	διάθεση
βιώνουμε						
αποδείχθηκε						
έχουν δείξει						
θα λειτουργήσει						

12. Στις ακόλουθες προτάσεις να χαρακτηρίσετε τους υπογραμμισμένους προσδιορισμούς με τον κατάλληλο χαρακτηρισμό: επεξήγηση, επιθετικός προσδιορισμός, γενική κτητική, γενική αντικειμενική, γενική του περιεχομένου:

Βιώνουμε το συναίσθημα του «δέους», εκείνη την αίσθηση θαυμασμού μπροστά στην ομορφιά της φύσης. (...) Οι χώροι πρασίνου, πάρκα και κήποι, μπορούν να βελτιώσουν σημαντικά την ψυχική ευεξία.

