



TERMÉSZETKAPCSOLAT ÉS MENTÁLIS JÓLLÉT

Hüvös-Récsi Annamária

Magyar Nemzeti Múzeum Közgyűjteményi Központ – Magyar Természettudományi Múzeum, Növénytár,
1087 Budapest, Könyves Kálmán krt. 40.

Debreceni Egyetem, TTK Növénytani Tanszék, 4032 Debrecen, Egyetem tér 1.

RPI 2026. évi Országjáró Konferencia – 2026.08.26-27.



Forrás:

<https://www.youtube.com/watch?v=HWXbtgwt7Ro>



"Az erdő beszélt hozzám,
mert az erdő beszél ahhoz,
aki ismeri: jeleket ad, üzen,
kitárja magát, csak meg
kell érteni. De ahhoz, hogy
érthessük, ismernünk kell
fáit, bokrait, füveit,
virágait, gombáit, állatait,
s a sok színt, hangot, az
állatok mozgását,
életrendjét, természetét,
az erdő minden lakójának
örök, ősi törvényeit. Csak
ez a tudás hozza közel az
embert az erdőhöz, és ha
ilyen jó barátságban
vannak, akkor aztán
szívesen veszik egymást."



Fekete István:
Füveskönyv - részlet

„Jó. Annak aki szereti, jó.”

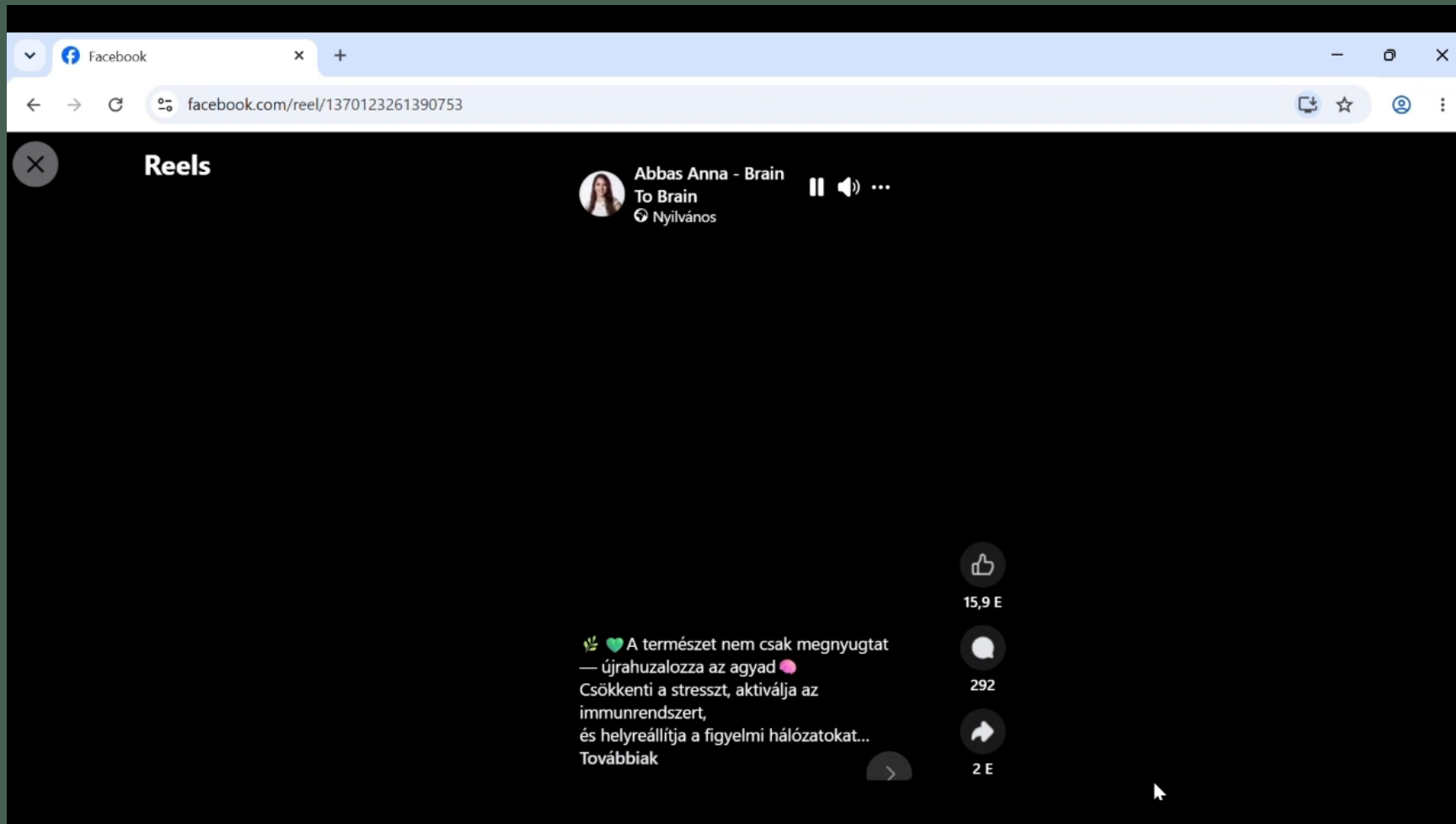
Miért jó?

Milyen hatással van a szervezetünkre a természetben eltöltött idő?

Milyen hatással van ezáltal a mentális jóllétünkre?



Forrás: <https://www.facebook.com/reel/1370123261390753>



Összefoglalva és kiegészítve a bejegyzés
(<https://www.facebook.com/reel/1370123261390753>) tartalmát:

- ❖ alacsony kognitív terhelés, regeneratív állapot → figyelmi rendszer regenerálódik, jobb figyelmi teljesítmény, rövidtávú memória javítása;
- ❖ hangulatjavító hatás (kémiai, vizuális és hangingerek), stresszhormonok szintje csökken → reziliencia;
- ❖ immunrendszerre gyakorolt hatás (természetes ölősejtek aktiválása) → betegségekkel szembeni ellenállóképesség nő.

(Hippocampus) subiculum aktiválása: memória konszolidációja (munkamemória, hosszú távú memória), a térbeli tájékozódás (helyzet és irányérzékelés), stresszválasz szabályozása (HPA-tengellyel való közvetlen kapcsolat).

Parasympathetic

Pupil
Constriction

Heart
Slow heartbeat

Airways
Constriction

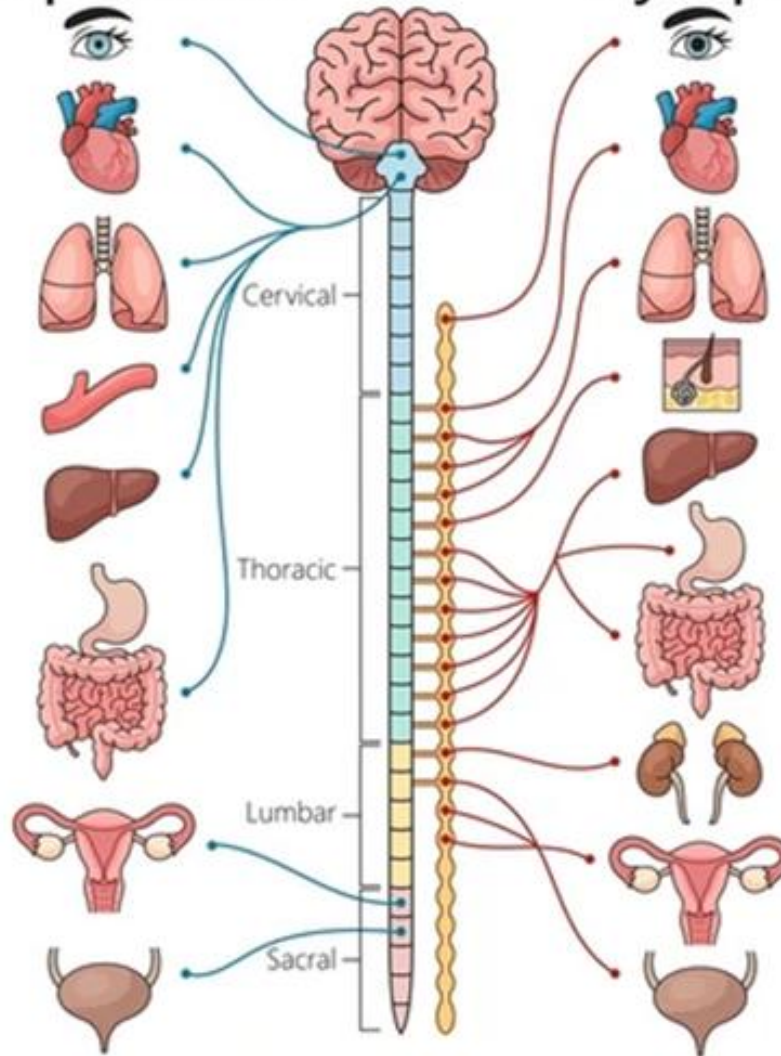
Blood vessels
Constriction

Liver
Stimulates bile release

Digestive system
Stimulates activity of stomach and intestine

Uterus
Relaxation

Urinary system
Increases urinary output



Sympathetic

Pupil
Dilation

Heart
Increases heartbeat

Airways
Dilation

Sweat glands
Stimulates secretion

Liver
Stimulates release of glucose

Digestive system
Decreases activity

Adrenal glands
Stimulates the production of adrenaline

Uterus
Vaginal contraction

Urinary system
Relaxation

A természeti környezetben eltöltött idő aktiválja a paraszimpatikus („pihenj és eméssz”) idegrendszert, miközben gátolja a szimpatikus („üss vagy fuss”) választ.

Stressz-redukciós Elmélet (SRT) (Ulrich et. al 1991) és **Figyelem-helyreállítási Elmélet (ART)** (Kaplan & Kaplan 1989) „lágyműködés”

Milyen ingerek szükségesek ehhez?

A „biztonságos környezet” ingerei:

- ❖ kémiai ingerek (fitoncidok);
- ❖ vizuális ingerek (fraktálok, zöld szín: „zöld mikroszünet”);
- ❖ akusztikus ingerek (madárcsicsergés, falevelek susogása, vízcsobogás, tücsökciripelés).

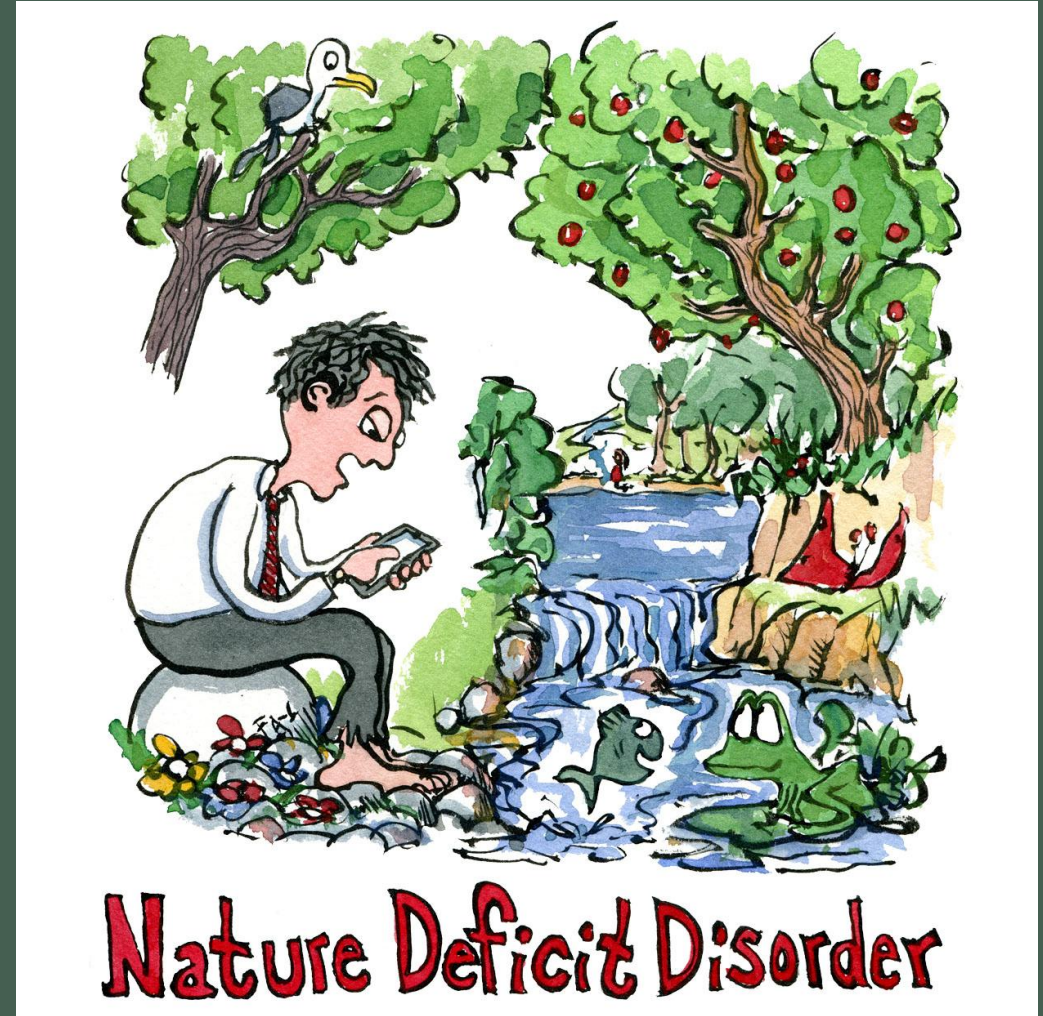
„Jó. Annak aki szereti, jó.”

Mi kell ahhoz, hogy szeressünk a természetben időt tölteni?

Elidegenedés – „**Nature-Deficit Disorder (NDD)**” Richard Louv író által 2005-ben megalapozott fogalom.

Nem elég, hogy evolúciósan biztonságban érezzük magunkat.

Amit ismerünk, attól kevésbé félünk.





AI által generált illusztráció, ChatGPT (OpenAI), 2026. „Egy konyhakert csodái”

Az
érdeklődést
nem felkelteni
kell, hanem
megőrizni.

A kisgyermek
eredendően kíváncsi,
fogékony a természet
szépségei iránt.

Az óvodapedagógusok
és az általános iskolai
pedagógusok szerepe
sorsdöntő lehet.

Osszunk meg
személyes
élményeket!

Polgár Sándor természetrajz tanár, botanikus, így ír a Győri Magyar Királyi Állami Révai Miklós Reáliskola 1933-34. évi értesítőjében a természetismereti kirándulások szükségességéről, *Természetrajzi helyi kirándulások módszertana* címmel:

„A természetrajzi helyi kirándulások célja, megismertetni a tanulókkal környezetük természeti viszonyait. Bármennyire szemléltetünk a tanterem falai között, bármennyire is törekszünk előadásunkat élénkíteni és változatossá tenni, ez mindig többé-kevésbé holt anyag marad, többé-kevésbé halvány tükörképe az igazi természetnek. Hiába mutatjuk be pl. az iskolában a bükkfa képét, ismertetjük egyes részeit; de vajjon megmarad-e ez az emlékkép hosszabb ideig a lélekben, kap-e ezzel igazi fogalmat egy bükkös ünnepélyes csendjéről, az erdő változatos flórájáról? Ki tehát a szabadba! [...] Itt ébrednek a tanulók a tudás értékének tudatára, itt tanulják meg az igazi meglátást. [...] Az ilyen kirándulásoknak jó vezetés mellett döntő hatásuk lehet a tanuló egész életére.”



Fotó: Bauer Norbert

Mit tehetünk pedagógusként?

Fajismeret, fajismeret, fajismeret...



AI által generált illusztráció, ChatGPT (OpenAI), 2026. „Természetrájk óra a Hortobágyon”



AI által generált illusztráció, ChatGPT (OpenAI), 2026. „Természetrájk óra 1907”

A jövő generációk érdekében...

- „A korfui gyerekkorom formálta át az egész életemet. Ha rendelkeznék Merlin varázserejével, minden egyes gyermeknek a világon az én gyerekkorom ajándékát adnám.” Gerald Durrell
- „Ha a gyerekek nem úgy nőnek fel, hogy ismerik és értékelik a természetet, akkor nem fogják megérteni. Ha pedig nem értik meg, nem fogják megvédeni. És ha ők nem védik meg, akkor ki fogja?” Sir David Attenborough



Fotó: Bauer Norbert

Köszönöm a megtisztelő figyelmet!

Irodalom:

Kaplan R. & Kaplan S. (1989): The experience of nature: A psychological perspective. – Cambridge University Press, 360 pp.

Kaplan S. (1995): The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. – Journal of Environmental Psychology, 15(3): 169-182.

Louv R. (2005): Last Child in the Woods: Saving Our Children from Nature-Deficit Disorder – Algonquin Books, 323 pp.

Polgár S. (1934): Természetrajzi helyi kirándulások módszertana. – A Győri Állami Főreáliskola 1933/34. évi értesítője, pp. 12-17.

Ulrich R. S., Simons R. F., Losito, B. D. Fiorito, E., Miles M. A. & Zelson M. (1991): Stress recovery during exposure to natural and urban environments. – Journal of Environmental Psychology, 11(3): 201-230.

Források a világhálóról:

<https://www.youtube.com/watch?v=HWXbtgwt7Ro>

<https://www.facebook.com/reel/1370123261390753>

<https://www.koki.hun-ren.hu/cikk/miert-fontos-aludni-ii>

<https://fritsahlefeldt.com/2019/01/21/nature-deficit-disorder/>