



# iexplora!



## Going Outdoors



### What you'll need:

- Access to any outdoor space – your backyard, a school yard, a park, or a trail
- Colored paper cut into squares (black, blue, red, green, brown, grey, yellow) – enough for two squares per person
- **Bonus tools:** magnifying lens, field guide, or binoculars

### Technology Tip

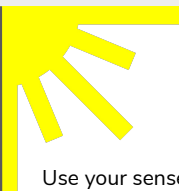
To get help identifying and recording the plants and animals you see, you can download and use an app, such as iNaturalist (<https://www.inaturalist.org/>)

### The science behind it:

Science tells us that being outdoors can improve our health and mood by boosting our immune system, improving children's vision, enhancing our creativity, reducing our stress levels, helping us concentrate, and boosting energy levels.

### Career Connections

People that love the outdoors can work as wildlife biologists, landscape architects, geologists, farmers, ranchers, park rangers, botanists, archaeologists, educators, environmental engineers, and MORE!



## Get out!

Use your senses to make observations! What do you hear, see, smell, feel?

1. Do a **Scavenger Hunt** – How many of the following can you find?
  - o Evidence that an animal was there
  - o Something that turns into soil
  - o An animal making a sound
  - o An animal home that is in (or on) a plant
  - o An animal that is small; an animal that is large

Ask questions, like: What do you notice? How do you know? How does it work? What do you think will happen?

2. Do a **Color Search:**
  - o Hand out two color squares to each person.
  - o Challenge each person to count up as many different plants and animals with colors that match their two color squares. Which colors were matched the most often? Why?
3. Make a **Nature Journal** – your journal might include drawings, descriptions, lists, ideas. Nature journals are a creative way to help us see, understand, record, and appreciate the natural world.



## Excursión al Aire Libre



### Lo que se necesita:

- Acceso a cualquier espacio fuera — tu patio trasero, un patio de escuela, un parque, o un sendero.
- Papel coloreado cortado en cuadros (negro, azul, rojo, verde, café, gris, amarillo) — suficientes para tener 2 cuadros cada uno.
- **Herramientas extras:** lupas,, guía de campo, o binoculares

### Consejo Tecnológico

Para ayuda en identificar y anotar las plantas y animales que veas, puedes bajar y usar una app tal como iNaturalist (<https://www.inaturalist.org/>)

### La explicación científica:

La ciencia nos muestra que estar al aire libre puede mejorar nuestra salud y estado de humor por respaldar nuestro sistema inmunológico, mejorar la visión de los niños, aumentar nuestra creatividad, reducir el nivel de estrés, ayudarnos a concentrar, y apoyar nuestro nivel de energía.

### Conexiones Profesionales

Las personas a quienes les encanta el aire libre pueden trabajar en la biología de la vida salvaje, como arquitecto de exteriores, geólogo, agricultor, ranchero, guardabosques, botánico, arqueólogo, educador, ingeniero ambiental, y mas.



## ¡Fuera!

¡Usa los sentidos para hacer observaciones! ¿Qué oyes, ves, hueles, sientes?

1. Haz una **Búsqueda del Tesoro** – ¿Cuántos de lo siguiente puedes encontrar?
  - Señales que un animal pasó por aquí.
  - Algo que se convierte en tierra
  - Un animal que está haciendo un ruido
  - Un hogar de animal que está dentro o encima de una planta.
  - Un animal que es pequeño; Un animal que es grande.Haz preguntas como: ¿Qué observas? ¿Cómo lo sabes? ¿Cómo trabaja? ¿Qué piensas que va a pasar?
2. Haz una **Búsqueda de Colores**:
  - Distribuye dos cuadros de color a cada persona.
  - Reta a cada persona que cuente tantas diferentes plantas y animales con colores que se asemejan los colores de sus 2 cuadros como puede. ¿Qué colores se asemejan más? ¿Por qué?
3. Haz un **Diario de la Naturaleza** – tu diario puede incluir dibujos, descripciones, listas, ideas. Diarios de la Naturaleza son una manera creativa que nos ayuda ver, entender, anotar, y apreciar el mundo natural.