



**2025**

# ΔΗΛΩΣΗ ΘΕΣΕΩΝ ΤΟΥ 2025 ΓΙΑ ΤΟ ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΣΕ ΥΠΑΙΘΡΙΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ



Το ενεργητικό παιχνίδι σε υπαίθριους χώρους προάγει την ολιστική υγεία και ευημερία των ατόμων όλων των ηλικιών, κοινοτήτων και περιβαλλόντων, και ολόκληρου του πλανήτη μας. Το ενεργητικό παιχνίδι σε υπαίθριους χώρους είναι καίριας σημασίας δεδομένων των πολλαπλών παγκόσμιων προκλήσεων που αντιμετωπίζουμε σήμερα (π.χ. κοινωνικές και υγειονομικές ανισότητες, κλιματική αλλαγή και ψηφιακός εθισμός). Μαζί, ως συλλογικότητα που δραστηριοποιείται στον τομέα του παιχνιδιού σε υπαίθριους χώρους, συνιστούμε την ενίσχυση των ευκαιριών για ενεργητικό παιχνίδι σε υπαίθριους χώρους σε όλα τα περιβάλλοντα όπου οι άνθρωποι ζουν, μαθαίνουν, εργάζονται και παίζουν. Προκειμένου να επιτευχθεί αυτό, είναι σημαντικό να συνεργαστούμε οριζόντια με όλους τους κλάδους, τα πλαίσια και τις κοινωνίες, με στόχο τη διαφύλαξη, την προώθηση και την αναγνώριση της αξίας της ισότιμης πρόσβασης στο ενεργητικό παιχνίδι σε υπαίθριους χώρους και στη φύση.

## Προοίμιο

Η Δήλωση Θέσεων του 2015 για το Ενεργητικό Παιχνίδι σε Υπαίθριους Χώρους<sup>1</sup> και τα υποστηρικτικά της δεδομένα<sup>2,3</sup> ανέδειξαν τα οφέλη του ενεργητικού παιχνιδιού σε υπαίθριους χώρους για την υγεία και την ευημερία των παιδιών. Δέκα χρόνια αργότερα, η σχετική έρευνα έχει δεκαπλασιαστεί<sup>4,5</sup> και έχει υπάρξει μεγαλύτερη χρηματοδότηση για ερευνητικά προγράμματα που εστιάζουν στο παιχνίδι σε υπαίθριους χώρους.<sup>6</sup> Η Δήλωση Θέσεων του 2015 επηρέασε, επίσης, την

πολιτική, την έρευνα και την πρακτική σε παγκόσμιο επίπεδο.<sup>6</sup> Μια διεθνής ομάδα ηγεσίας συναντήθηκε για να δημιουργήσει την Δήλωση Θέσεων του 2025 για το Ενεργητικό Παιχνίδι σε Υπαίθριους Χώρους, που σκοπό έχει να πανηγυρίσει αυτά τα επιτεύγματα, να επικαιροποιήσει τα δεδομένα και να επεκτείνει το πεδίο εφαρμογής, καλύπτοντας όλες τις ηλικιακές ομάδες και επεκτείνοντας την εμβέλειά της σε παγκόσμιο επίπεδο.

Η Δήλωση Θέσεων του 2025 οραματίζεται έναν κόσμο όπου το ενεργητικό παιχνίδι

σε υπαίθριους χώρους συμβάλλει στην αντιμετώπιση παγκόσμιων προκλήσεων όπως οι κρίσεις υγείας και η κλιματική αλλαγή, ενώ παράλληλα προωθεί τους [17 Στόχους Βιώσιμης Ανάπτυξης των Ηνωμένων Εθνών](#).<sup>7</sup> Μαζί, ως συλλογικότητα που δραστηριοποιείται στον τομέα του παιχνιδιού σε υπαίθριους χώρους, θέλουμε να οικοδομήσουμε πιο υγιείς, και πιο ανθεκτικές κοινότητες, καθιστώντας το ενεργητικό παιχνίδι σε υπαίθριους χώρους μέρος

της καθημερινής ζωής, διασφαλίζοντας ότι όλοι έχουν ισότιμη πρόσβαση και ευκαιρίες να συμμετέχουν σε ενεργητικό παιχνίδι σε υπαίθριους χώρους.

Αυτή η Δήλωση Θέσεων καλεί σε συστημική αλλαγή και προσφέρει συστάσεις για άτομα, κοινότητες και διαφορετικούς κλάδους. Στόχος αυτών των συστάσεων είναι να καταστεί το ενεργητικό παιχνίδι σε υπαίθριους χώρους θεμελιώδες δικαίωμα και ουσιαστικό συστατικό των βιώσιμων κοινωνιών.

Αυτή η Δήλωση Θέσεων βασίστηκε σε 12 συστηματικές ανασκοπήσεις, έξι παγκόσμιες ανασκοπήσεις, μια περιβαλλοντική ανάλυση και διαβουλεύσεις με περισσότερους από 200 παγκόσμιους εμπειρογνώμονες που εκπροσωπούν όλες τις κατοικημένες ηπείρους.

### **Η Δήλωση Θέσεων βασίζεται σε εννέα βασικές θεματικές:**

- Υγεία και Ευημερία
- Κινητικές Συμπεριφορές
- Εκπαίδευση και Μάθηση
- Κοινωνικό Κεφάλαιο
- Κοινότητα, Συνδέσεις και Συνεργασίες
- Φύση και Περιβάλλον
- Ενιαία Υγεία
- Ανθρώπινα Δικαιώματα και Πολιτική
- Αναδυόμενοι Τομείς

*Περισσότερες λεπτομέρειες σχετικά με τη διαδικασία και τα ευρήματα που οδήγησαν στη Δήλωση Θέσεων του 2025 έχουν δημοσιευθεί στο περιοδικό *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* (βλ. συνδέσμους στη Σελίδα 8).*

---

---

## **Το ενεργητικό παιχνίδι σε υπαίθριους χώρους...**

**...μας βοηθά να κινούμαστε περισσότερο, να παίζουμε για περισσότερο χρόνο και να κοιμόμαστε καλύτερα.**

Το παιχνίδι σε υπαίθριους χώρους, αυξάνει τη σωματική δραστηριότητα και μειώνει την καθιστική συμπεριφορά και τον χρόνο μπροστά σε οθόνες, συμβάλλοντας έτσι σε καλύτερη ποιότητα ύπνου.<sup>2,8-</sup>

<sup>25</sup> Τα εξωτερικά περιβάλλοντα μπορούν να ενθαρρύνουν τα άτομα να συμμετέχουν σε αυθόρμητες, διασκεδαστικές δραστηριότητες.<sup>21,25-33</sup>

**...είναι καταλυτικό για τη διατήρηση της υγείας και της ευημερίας.**

Το παιχνίδι σε υπαίθριους χώρους, αυξάνει τη σωματική δραστηριότητα και μειώνει την καθιστική συμπεριφορά και τον χρόνο, μπροστά σε οθόνες, συμβάλλοντας έτσι σε καλύτερη ποιότητα ύπνου.<sup>2,8-</sup>

<sup>25</sup> Τα εξωτερικά περιβάλλοντα μπορούν να ενθαρρύνουν τα άτομα να συμμετέχουν σε αυθόρμητες,

διασκεδαστικές δραστηριότητες.<sup>21,25-33</sup>

**...προάγει την αυτοπεποίθηση, φυσικά.**

Οι υπαίθριοι χώροι προσφέρουν ένα δυναμικό περιβάλλον για παιχνιδιώδεις εξερευνήσεις και ανάληψη ρίσκου – ένα ουσιώδες στοιχείο για την υγιή ανάπτυξη<sup>3,35,44</sup> και τη γήρανση.<sup>45-47</sup> Η συμμετοχή σε ενεργητικό γεμάτο προκλήσεις παιχνίδι σε υπαίθριους χώρους συμβάλλει στην καλλιέργεια της αυτοπεποίθησης, της ανθεκτικότητας και των δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων, ενώ ενισχύει την αυτονομία, την ευημερία και τον σωματικό εγγραμματισμό.<sup>3,35,48-52</sup>

**...προσφέρει μια πορεία προς έναν πιο ευτυχισμένο και υγιή πλανήτη.**

Το ενεργητικό παιχνίδι σε υπαίθριους χώρους μπορεί να γεφυρώσει πολλαπλούς κλάδους, όπως την δημόσια υγεία, την εκπαίδευση, την αναψυχή και το περιβάλλον, αναγνωρίζοντας παράλληλα την αλληλεξάρτηση της ανθρώπινης, ζωικής και περιβαλλοντικής ευημερίας.<sup>53-57</sup>



Ενισχύει τις σχέσεις με τη φύση, συμβάλλοντας σε πιο υγιείς κοινότητες, ισχυρότερα οικοσυστήματα και έναν πιο βιώσιμο πλανήτη.<sup>47,53,58,59</sup>

### **...ενισχύει την κλιματική ανθεκτικότητα και την υπευθυνότητα για ένα βιώσιμο μέλλον.**

Η συμμετοχή σε ενεργητικό παιχνίδι σε υπαίθριους χώρους καλλιεργεί μια βαθύτερη σύνδεση με τη φύση και τη φροντίδα του φυσικού μας κόσμου.<sup>60-64</sup> Η κλιματική αλλαγή μπορεί να απειλήσει τις ευκαιρίες για ενεργητικό παιχνίδι σε υπαίθριους χώρους, αλλά όταν το ενεργητικό παιχνίδι σε υπαίθριους χώρους αποτελεί μέρος της καθημερινής ζωής, μπορεί να καλλιεργήσει μια κουλτούρα όπου άνθρωποι όλων των ηλικιών παίζουν, μαθαίνουν, αναπτύσσονται και ευημερούν μαζί, ενώ παράλληλα προσαρμόζονται και χτίζουν ανθεκτικότητα απέναντι στην κλιματική αλλαγή.<sup>54,55,57,65,66</sup>

### **...συνδέει τις κοινότητες.**

Οι κοινές εμπειρίες ενεργητικού παιχνιδιού σε υπαίθριους χώρους χτίζουν ισχυρότερες κοινότητες, τιμούν τις πολιτιστικές παραδόσεις και ενισχύουν την ποικιλομορφία, καλλιεργώντας παράλληλα το αίσθημα του ανήκειν.<sup>27,67-71</sup> Με τη σειρά τους, οι συνεκτικές κοινότητες δημιουργούν ασφαλή και υποστηρικτικά περιβάλλοντα που ενθαρρύνουν την

πολιτειότητα, την αυτονομία και το ενεργητικό παιχνίδι σε υπαίθριους χώρους για όλους.<sup>67,68,71-75</sup>

### **...διευκολύνει ποικίλες ευκαιρίες μάθησης.**

Το ενεργητικό παιχνίδι σε υπαίθριους χώρους μπορεί να ξεκλειδώσει έναν κόσμο πλούσιων, βιωματικών μαθησιακών εμπειριών, πυροδοτώντας την περιέργεια, τη δημιουργικότητα, τη συνεργασία και την επίλυση προβλημάτων.<sup>27,41,76-79</sup> Καλλιεργεί την ανθεκτικότητα και την προσαρμοστικότητα και υποστηρίζει την κοινωνική, συναισθηματική και γνωστική ανάπτυξη καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής.<sup>46,50,76,80,81</sup>

### **...μπορεί να μειώσει τον υπερβολικό χρόνο παραμονής σε εσωτερικούς χώρους.**

Ο υπερβολικός χρόνος σε εσωτερικούς χώρους μπορεί να συμβάλει σε παρατεταμένη καθιστική συμπεριφορά, αυξημένο χρόνο μπροστά σε οθόνες και έκθεση σε εσωτερικούς ρύπους, αλλεργιογόνα και μολυσματικές ασθένειες.<sup>82-89</sup> Το ενεργητικό παιχνίδι σε υπαίθριους χώρους παρέχει



υγιή ισορροπία και συμβάλει στη μείωση του χρόνου που περνάμε σε εσωτερικούς χώρους.<sup>1,29,90</sup>

---

---

## **Αναδυόμενοι τομείς: Επέκταση των δυνατοτήτων για ενεργητικό παιχνίδι σε υπαίθριους χώρους**

Καθώς διευρύνουμε τα όρια των γνώσεων μας για το ενεργητικό παιχνίδι σε υπαίθριους χώρους, προκύπτουν νέα και κρίσιμα ερωτήματα που αμφισβητούν τους συμβατικούς τρόπους σκέψης και ανοίγουν τον δρόμο για μετασχηματιστική αλλαγή. Τα ακόλουθα ερωτήματα διερευνούν αχαρτογράφητες περιοχές όπου η έρευνα, η πολιτική και η πρακτική οφείλουν να συγκλίνουν για να διαμορφώσουν το μέλλον του ενεργητικού παιχνιδιού σε υπαίθριους χώρους.

### **»» Μπορεί το ενεργητικό παιχνίδι σε υπαίθριους χώρους να αναδιαμορφώσει τα μοτίβα κίνησης των ενηλίκων;**

- Πώς συσχετίζονται η σωματική δραστηριότητα, η καθιστική συμπεριφορά και τα μοτίβα ύπνου των ενηλίκων με το ενεργητικό τους παιχνίδι σε υπαίθριους χώρους;
- Μπορεί το ενεργητικό παιχνίδι σε υπαίθριους χώρους να αποτελέσει το κλειδί για την ενίσχυση της σωματικής και ψυχικής ευημερίας καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής;

**» Θα μπορούσε το ριψοκίνδυνο παιχνίδι σε υπαίθριους χώρους να αποτελέσει βασικό συστατικό για τη νευροπλαστικότητα ;**

- Θα μπορούσε η ανάληψη και διαχείριση ρίσκου σε υπαίθριους χώρους — όπως η αναρρίχηση σε μεγαλύτερο ύψος, η ταχύτερη κίνηση, η εξερεύνηση του αγνώστου — να ενισχύσει στην πραγματικότητα τη νευροπλαστικότητα, ενισχύοντας τη γνωστική λειτουργία, επιτρέποντας την προσαρμογή σε νέα περιβάλλοντα και σε προκλήσεις καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής και υποστηρίζοντας την ανάρρωση από τραυματισμούς;

**» Τι μορφή έχει το ενεργητικό παιχνίδι σε υπαίθριους χώρους ανά τον κόσμο;**

- Πώς διαφορετικά πολιτιστικά, περιβαλλοντικά και κοινωνικοπολιτικά πλαίσια διαμορφώνουν τους τρόπους με τους οποίους οι άνθρωποι συμμετέχουν σε ενεργητικό παιχνίδι σε υπαίθριους χώρους;
- Τι μπορούμε να κάνουμε για να μάθουμε και να μοιραστούμε βέλτιστες πρακτικές από διαφορετικές περιοχές και πολιτισμούς;

**» Πώς γεφυρώνουμε το χάσμα μεταξύ της έρευνας και του παιχνιδιού στον πραγματικό κόσμο;**

- Ποιο είναι το κενό ανάμεσα σε αυτά που μελετάμε και σε

αυτά που συμβαίνουν στην πράξη;

- Πώς μπορεί η έρευνα να ενημερώσει καλύτερα τις πολιτικές και πρακτικές που υποστηρίζουν το ενεργητικό παιχνίδι σε υπαίθριους χώρους;

**» Μπορούν τα σχολεία και οι σχολικές αυλές να επανασχεδιαστούν και να επαναπρογραμματιστούν ως χώροι παιχνιδιού για κίνηση, δημιουργικότητα και μάθηση;**

- Πώς μπορούμε να ενσωματώσουμε το ενεργητικό παιχνίδι σε υπαίθριους χώρους στα επίσημα εκπαιδευτικά συστήματα — όχι μόνο ως διάλειμμα από τη μάθηση, αλλά ως ουσιαστικό μέρος της;
- Πώς θα έμοιαζε ένα σχολείο που θα κατασκευαζόταν για υπαίθρια κίνηση και παιχνίδι;
- Θα μπορούσαν οι σχολικές αυλές να εξυπηρετήσουν έναν ευρύτερο σκοπό ως κοινοτικοί υπαίθριοι χώροι παιχνιδιού;

**» Πώς σχεδιάζουμε πόλεις που προσκαλούν το παιχνίδι σε κάθε τους γωνιά;**

- Από βιοποικιλόμορφα αστικά πάρκα ως υγιείς και παιγνιώδεις δρόμους, ποια χαρακτηριστικά αστικού σχεδιασμού καθιστούν το ενεργητικό παιχνίδι σε υπαίθριους χώρους ακαταμάχητο, προσβάσιμο και συμπεριληπτικό για όλους;

**» Θα μπορούσε το ενεργητικό παιχνίδι σε υπαίθριους χώρους να αποτελέσει οδηγό για την παγκόσμια βιωσιμότητα;**

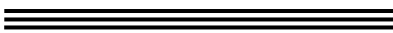
- Τι θα γινόταν αν το ενεργητικό παιχνίδι σε υπαίθριους χώρους ήταν το κλειδί για την αντιμετώπιση ορισμένων από τις μεγαλύτερες προκλήσεις του κόσμου — την κλιματική αλλαγή και της υγειονομικές και κοινωνικές ανισότητες;
- Πώς ευθυγραμμίζεται το ενεργητικό παιχνίδι σε υπαίθριους χώρους με τους Στόχους Βιώσιμης Ανάπτυξης των Ηνωμένων Εθνών,<sup>7</sup> και ποιες πολιτικές θα μπορούσαν να ενισχύσουν τον αντίκτυπό του;

**» Με τις αυξανόμενες ανησυχίες σχετικά με τον χρόνο που δαπανάται μπροστά σε οθόνες, το άγχος και τη μοναξιά, θα μπορούσε το ενεργητικό παιχνίδι σε υπαίθριους χώρους να αποτελέσει ένα ισχυρό αντίδοτο στις αρνητικές επιπτώσεις της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης;**

- Πώς μπορούμε να επαναφέρουμε την κίνηση, τη φύση και την επαφή πρόσωπο με πρόσωπο στην ψηφιακή εποχή;



Κάθε ένα από αυτά τα ερωτήματα έχει τη δυνατότητα να διαταράξει την συμβατική σοφία και να επαναπροσδιορίσει τον ρόλο του παιχνιδιού σε υπαίθριους χώρους στη διαμόρφωση υγιέστερων και πιο ανθεκτικών ατόμων και κοινοτήτων. Το επόμενο βήμα; Τολμηρή έρευνα, καινοτόμος πολιτική και δέσμευση για δράση!



### **Προτροπή για δράση: Προτάσεις για την προώθηση του ενεργητικού παιχνιδιού σε υπαίθριους χώρους**

#### **>> Κοινωνίες:**

**Ενθαρρύνετε** μια κουλτούρα που εκτιμά και δίνει προτεραιότητα στο ενεργητικό παιχνίδι σε υπαίθριους χώρους ως μέρος της καθημερινής ζωής. **Δημιουργήστε** και βελτιώστε την πρόσβαση σε χώρους όπου όλοι μπορούν να απολαύσουν το ενεργητικό παιχνίδι σε υπαίθριους χώρους. **Υποστηρίξτε** τη συνεργασία μεταξύ ερευνητών, εκπαιδευτικών, πολεοδόμων, επαγγελματιών υγείας και υπευθύνων χάραξης πολιτικής, ώστε το ενεργητικό παιχνίδι σε υπαίθριους χώρους να αποτελεί προτεραιότητα για την υγεία.

#### **>> Έρευνα**

##### **και εποπτεία: Επενδύστε**

σε συστήματα συλλογής και παρακολούθησης δεδομένων για την καταγραφή των τάσεων στο ενεργητικό παιχνίδι σε υπαίθριους χώρους και για τον εντοπισμό κενών και ανισοτήτων. **Διερευνήστε** τη βέλτιστη ποιότητα και ποσότητα του ενεργητικού παιχνιδιού σε υπαίθριους χώρους για υγιείς ανθρώπους και κοινότητες. **Καθορίστε** αιτιολογικές διόδους που συνδέουν το ενεργητικό παιχνίδι σε υπαίθριους χώρους με τα αποτελέσματα υγείας και ευημερίας.

#### **>> Πολιτική και νομοθεσία:**

**Αναγνωρίστε** την πρόσβαση στο ενεργητικό παιχνίδι σε υπαίθριους χώρους ως θεμελιώδες δικαίωμα στις πολιτικές για την υγεία, την εκπαίδευση, την αναψυχή και το περιβάλλον. **Ενθαρρύνετε** τις κυβερνήσεις να θεσπίσουν και να εφαρμόσουν πολιτικές που υποστηρίζουν το ενεργητικό παιχνίδι σε υπαίθριους χώρους. **Πρωθήστε, προστατεύστε, εκτιμήστε** και **επενδύστε** σε περιβάλλοντα παιχνιδιού σε υπαίθριους χώρους που συνδέουν γειτονιές, σχολεία, χώρους αναψυχής και χώρους εργασίας.

#### **>> Εκπαίδευση και σχολεία:**

**Ενθαρρύνετε** τα πανεπιστήμια, τα κέντρα



εκπαίδευσης ενηλίκων και τα κοινοτικά κέντρα μάθησης να ενσωματώσουν στα προγράμματα σπουδών τους τη συνεχή επαγγελματική ανάπτυξη που σχετίζεται με το ενεργητικό παιχνίδι και τη μάθηση σε υπαίθριους χώρους. **Απαιτήστε** να συμπεριλαμβάνεται χρόνος για καθημερινό ενεργητικό παιχνίδι σε υπαίθριους χώρους στην προσχολική εκπαίδευση και στις πολιτικές για τα όλα τα σχολεία από το νηπιαγωγείο έως και το λύκειο. **Ενσωματώστε** τις υπαίθριες τάξεις και τη μάθηση βασισμένη στη φύση στα εκπαιδευτικά συστήματα.

#### **>> Δημόσια υγεία και υγειονομική περίθαλψη:**

**Εκπαιδεύστε** τους επαγγελματίες υγείας, τους ασθενείς και τις κοινότητες σχετικά με τα οφέλη που προκύπτουν για την υγεία από το ενεργητικό παιχνίδι σε υπαίθριους χώρους. **Ενσωματώστε** το ενεργητικό παιχνίδι σε υπαίθριους χώρους στην πρακτική της

υγειονομικής περίθαλψης και στις πρωτοβουλίες για την δημόσια υγεία ώστε να μειωθεί η καθιστική συμπεριφορά και να βελτιωθεί η υγεία.

**Συνεργαστείτε** με διάφορους κλάδους για την ανάπτυξη τοπικών στρατηγικών δημόσιας υγείας που προωθούν το ενεργητικό παιχνίδι σε υπαίθριους χώρους.

» **Αστικός Σχεδιασμός:** **Σχεδιάστε** προσβάσιμους, ασφαλείς και φιλικούς προς το παιχνίδι υπαίθριους χώρους μέσα και γύρω από τις γειτονιές. **Δώστε προτεραιότητα** στη διατήρηση και την αποκατάσταση φυσικών περιβαλλόντων που ενθαρρύνουν το ενεργητικό παιχνίδι σε υπαίθριους χώρους κατά τον σχεδιασμό ή τον επανασχεδιασμό των κοινοτήτων.

**Μεταρρυθμίστε** τις δημοτικές πολιτικές και τους κανονισμούς για να υποστηρίζουν ενεργά και να διευκολύνουν το ενεργητικό παιχνίδι σε υπαίθριους χώρους.

» **Κοινότητες:** **Υποστηρίξτε, προωθήστε** και **αξιοποιήστε** καμπάνιες που αναδεικνύουν τη σημασία του ενεργητικού παιχνιδιού σε υπαίθριους χώρους ως συνήθεια που προάγει την υγεία. **Υποστηρίξτε, προωθήστε** και **αξιοποιήστε** προσπάθειες που προωθούν

προσεγγίσεις οφέλους-ρίσκου στο ενεργητικό παιχνίδι σε υπαίθριους χώρους. **Ενθαρρύνετε** το διαγενεακό ενεργητικό παιχνίδι σε υπαίθριους χώρους με στόχο την ενδυνάμωση των δεσμών μέσα στην κοινότητα.

» **Οικογένειες:** **Παίξτε** με άλλους, συμπεριλαμβανομένων των ζώων συντροφιάς, για να καλλιεργήσετε ένα αίσθημα κοινότητας και σύνδεσης με την ύπαιθρο. **Ενθαρρύνετε** και **λειτουργήστε ως πρότυπο** για το ενεργητικό παιχνίδι σε υπαίθριους χώρους ως μιας φυσιολογικής και καθημερινής συμπεριφοράς στη γειτονιά σας.

**Υποστηρίξτε** τη συμμετοχή των μελών της οικογένειας στο ενεργητικό παιχνίδι σε υπαίθριους χώρους ενθαρρύνοντας, διευκολύνοντας και συμμετέχοντας από κοινού.

» **Άτομα:** **Λειτουργήστε ως υπεύθυνοι διαχειριστές** των υπαίθριων περιβαλλόντων όπου λαμβάνει χώρα το παιχνίδι. **Υποστηρίξτε** την ισότιμη πρόσβαση και τη διατήρηση των χώρων πρασίνου και των ασφαλών περιβαλλόντων που είναι φιλικά προς το παιχνίδι. **Εξερευνήστε** και **απολαύστε** ποικίλες εμπειρίες σε διαφορετικούς υπαίθριους χώρους ως μέρος της καθημερινής σας ρουτίνας.

## Αναφορές

1. Tremblay MS, et al. Position Statement on Active Outdoor Play. *Int J Environ Res Public Health*. 2015;12(6):6475-6505.
2. Gray C, et al. What is the relationship between outdoor time and physical activity, sedentary behaviour, and physical fitness in children? A systematic review. *Int J Environ Res Public Health*. 2015;12(6):6455-6474.
3. Brussoni M, et al. What is the relationship between risky outdoor play and health in children? A systematic review. *Int J Environ Res Public Health*. 2015;12(6):6423-6454.
4. de Lannoy L, et al. Scoping review of children's and youth's outdoor play publications in Canada. *Health Promot Chronic Dis Prev Can*. 2023;43(1):1-13.
5. de Lannoy L, et al. Scoping review of adult-oriented outdoor play publications in Canada. *Health Promot Chronic Dis Prev Can*. 2023;43(3):139-150.
6. Lawson Foundation and Outdoor Play Canada. *Funding for Outdoor Play in Canada: Environmental Scan and Summary Report*. 2021.
7. United Nations General Assembly. The 17 Sustainable Development Goals. Available from: <https://sdgs.un.org/goals>.
8. James ME, et al. Systematic review of the association between outdoor play and the 24-hour movement behaviours among children, youth and adults. [Protocol](#).
9. Cooper AR, et al. Patterns of GPS measured time outdoors after school and objective physical activity in English children: the PEACH project. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2010;7:1-9.
10. Dunton GF, et al. Physical and social contextual influences on children's leisure-time physical activity: an ecological momentary assessment study. *J Phys Act Health*. 2011;8(s1):S103-S108.
11. Klinker CD, et al. Context-specific outdoor time and physical activity among school-children across gender and age: using accelerometers and GPS to advance methods. *Front Public Health*. 2014;2:20.
12. Lu C, Huang G, Corpeleijn E. Environmental correlates of sedentary time and physical activity in preschool children living in a relatively rural setting in the Netherlands: a cross-sectional analysis of the GECKO Drenthe cohort. *BMJ Open*. 2019;9(5):e027468.
13. Nigg C, et al. Relating outdoor play to sedentary behavior and physical activity in youth – results from a cohort study. *BMC Public Health*. 2021;21:1-12.
14. Raustorp A, et al. Accelerometer measured level of physical activity indoors and outdoors during preschool time in Sweden and the United States. *J Phys Act Health*. 2012;9(6):801-808.
15. Vanderloo LM, et al. Physical activity among preschoolers during indoor and outdoor childcare play periods. *Appl Physiol Nutr Metab*. 2013;38(11):1173-1175.
16. Wheeler BW, et al. Greenspace and children's physical activity: a GPS/GIS analysis of the PEACH project. *Prev Med*. 2010;51(2):148-152.
17. Beyer KM, et al. Time spent outdoors, activity levels, and chronic disease among American adults. *J Behav Med*. 2018;41:494-503.
18. Calogiuri G, et al. The potential of using exercise in nature as an intervention to enhance exercise behavior: Results from a pilot study. *Percept Mot Skills*. 2015;121(2):350-370.
19. Kerr J, et al. Outdoor physical activity and self-rated health in older adults living in two regions of the US. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2012;9:1-4.
20. Liao Y, et al. Using ecological momentary assessment to understand where and with whom adults' physical and sedentary activity occur. *Int J Behav Med*. 2015;22:51-61.
21. Luo J, et al. Association between outdoor activity and insufficient sleep in Chinese school-aged children. *Med Sci Monit*. 2020;26:e921617-921611.
22. Murata E, et al. What daily factors affect the sleep habits of Japanese toddlers? *J Clin Sleep Med*. 2023;19(6):1089-1101.
23. Murray K, et al. The relations between sleep, time of physical activity, and time outdoors among adult women. *PLoS One*. 2017;12(9):e0182013.
24. Pasanen TP, et al. The relationship between perceived health and physical activity indoors, outdoors in built environments, and outdoors in nature. *Appl Psychol: Health Well-Being*. 2014;6(3):324-346.
25. Schamlow S, et al. Time spent outdoors and associations with sleep, optimism, happiness and health before and during the COVID-19 pandemic in Austria. *Clocks & Sleep*. 2023;5(3):358-372.
26. Christiansa RW, et al. A scoping review of the health benefits of nature-based physical activity. *J Healthy Eat Act Living*. 2021;1(3):154.
27. Hart M. Expanding the playful city: planning for older adult play. *Cities*. 2023;143:104578.
28. Noseworthy M, et al. The effects of outdoor versus indoor exercise on psychological health, physical health, and physical activity behaviour: a systematic review of longitudinal trials. *Int J Environ Res Public Health*. 2023;20(3):1669.
29. Pasanen TP, et al. Restoration, well-being, and everyday physical activity in indoor, built outdoor and natural outdoor settings. *J Environ Psychol*. 2018;59:85-93.
30. Thompson Coon J, et al. Does participating in physical activity in outdoor natural environments have a greater effect on physical and mental wellbeing than physical activity indoors? A systematic review. *Environ Sci Technol*. 2011;45(5):1761-1772.
31. Kemple KM, et al. The power of outdoor play and play in natural environments. *Child Educ*. 2016;92(6):446-454.
32. Lee E-Y, et al. Systematic review of the correlates of outdoor play and time among children aged 3-12 years. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2021;18(1):41.
33. Lee JJ, et al. The role of timing and amount of outdoor play in emotional dysregulation in preschool children. *Child Care Health Dev*. 2025;51(1):e70020.
34. de Lannoy L, et al. Active outdoor play and health and wellbeing among children, youth, and adults: an umbrella review. [Protocol](#).
35. Ramsden R, et al. What is the relationship between outdoor risky play and health in children? results from a systematic review. [Protocol](#).
36. Al-Amin M, et al. A holistic perspective on children's health: A review on the benefits of nature-based recreational activities. *J Outdoor Environ Ed*. 2024:1-32.
37. Dankiw KA, et al. The impacts of unstructured nature play on health in early childhood development: A systematic review. *PLoS One*. 2020;15(2):e0229006.
38. Lackey NQ, et al. Mental health benefits of nature-based recreation: a systematic review. *Ann Leis Res*. 2021;24(3):379-393.
39. Pomfret G, et al. Conceptualising the power of outdoor adventure activities for subjective well-being: A systematic literature review. *J Outdoor Recreat Tour*. 2023;42:100641.
40. Thomsen JM, et al. A systematic review of the physical and mental health benefits of woodland recreation. *J Park Recreat Adm*. 2018;36(1).
41. Rosiek MA, et al. A comparison of the effects of outdoor physical activity and indoor classroom-based activities on measures of executive function in preschoolers. *Int J Early Child*. 2022;54(2):203-215.
42. Sugiyama M, et al. Outdoor play as a mitigating factor in the association between screen time for young children and neurodevelopmental outcomes. *JAMA Pediatr*. 2023;177(3):303-310.
43. Walters G, et al. Outdoor physical activity is more beneficial than indoor physical activity for cognition in young people. *Physiol Behav*. 2025:114888.
44. Brussoni M, et al. Risky play and children's safety: balancing priorities for optimal child development. *Int J Environ Res Public Health*. 2012;9(9):3134-3148.
45. Brymer E, et al. One Health: The well-being impacts of human-nature relationships. *Front Psychol*. 2019;10:1611.
46. Hornby O, et al. What factors explain extreme sport participation? A systematic review. *Front Sports Act Living*. 2024:6.
47. Lee E-Y, et al. Play, Learn, and Teach Outdoors-Network (PLaTo-Net): terminology, taxonomy, and ontology. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2022;19(1):66.
48. Veitch J, et al. Individual, social and physical environmental correlates of children's active free-play: a cross-sectional study. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2010;7:11p.
49. Caldwell HAT, et al. Impact of an outdoor loose parts play intervention on Nova Scotian preschoolers' physical literacy: a mixed-methods randomized controlled trial. *BMC Public Health*. 2023;23(1):1126.
50. McArdle K, Harrison, T. Does a nurturing approach that uses an outdoor play environment build resilience in children from a challenging background? *J Adventure Educ Outdoor Learn*. 2013;13(3):238-254.
51. Sando OJ, et al. Risky play and children's well-being, involvement and physical activity. *Child Indic Res*. 2021;14(4):1435-1451.
52. Jerebine A, et al. "All the fun stuff, the teachers say, 'that's dangerous!'" Hearing from children on safety and risk in active play in schools: a systematic review. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2022;19(1):72.
53. Lee E-Y, et al. PLAY+ (Play, Land, Animals, You and +) Framework: the roles of active outdoor play in advancing One Health. In preparation.
54. Siefken K, Abu-Omar K. Striking a balance: Physical activity and planetary health. *J Phys Act Health*. 2023;20(12):1081-1083.
55. Gelius P, et al. Physical activity as a victim, a perpetrator, or part of the solution to the climate crisis? *J Phys Act Health*. 2024;21(12):1220-1222.
56. Gelius P, et al. Must we tell people to be less active? The dilemma of physical activity recommendations from a holistic health perspective. *Ger J Exerc Sport Res*. 2024;54(1):21-28.
57. Lee E-Y, Tremblay MS. Unmasking the political power of physical activity research: Harnessing the "apolitical-ness" as a catalyst for addressing the challenges of our time. *J Phys Act Health*. 2023:1-3.
58. Mygind L, et al. Mental, physical and social health benefits of immersive nature-experience for children and adolescents: A systematic review and quality assessment of the evidence. *Health Place*. 2019;58:102136.
59. Nejade RM, et al. What is the impact of nature on human health? A scoping review of the literature. *J Glob Health*. 2022;12:04099.
60. de Lannoy L, et al. A mixed-methods systematic review of the association between active outdoor play and environmental stewardship outcomes among children, youth, and adults. [Protocol](#).
61. Deal PJ, Magyar-Russell GM. A qualitative study of sanctification: How nature becomes sacred for nontheistic environmental activists. *Spiritual Clin Pract*. 2022;9(1):40-54.
62. Human N, Steyn BJM. Psychological transformation of the 'self' towards eco-sensitivity through high-risk nature-based sports: a South African context. *J Adventure Educ Outdoor Learn*. 2024;24(4):566-579.
63. Jensen JL, Sørensen EB. Recreation, cultivation and environmental concerns: Exploring the materiality and leisure experience of contemporary allotment gardening. *Leis Stud*. 2020;39(3):322-340.
64. Ludwig S. Women's transformative experiences while distance running in nature: An intuitive inquiry. *Qual Psychol*. 2019;6(3):339-358.
65. Lee E-Y, et al. Ambient environmental conditions and active outdoor play in the context of climate change: A systematic review and meta-synthesis. *Environ Res*. 2025;122146.
66. Lee E-Y, et al. Exploring the interplay between climate change, 24-hour movement behavior, and health: a systematic review. *J Phys Act Health*. 2024;21(12):1227-1245.
67. Park S, et al. Systematic review and qualitative meta-synthesis on active outdoor play and social capital: Relationships and impacts. [Protocol](#).
68. Rivas-Quarnetti N, et al. Politicizing children's play: a community photovoice process to transform a school playground. *Am J Occup Ther*. 2024;78(7):1-10.
69. Sterman JJ, et al. Mothers supporting play as a choice for children with disabilities within a culturally and linguistically diverse community. *Scand J Occup Ther*. 2020;27(5):373-384.
70. Veitch J, et al. Where do children usually play? A qualitative study of parents' perceptions of influences on children's active free-play. *Health & Place*. 2006;12(4):383-393.
71. Perry M, et al. "Enticing" but not necessarily a "space designed for me": experiences of urban park use by older adults with disability. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(2).
72. Moogoor A, et al. Neighbourhood environmental influences on older adults' physical activities and social participation in Singapore: A photovoice study. *Soc Sci Med*. 2022;310(ut9, 8303205):115288.
73. Puhakka R. University students' participation in outdoor recreation and the perceived well-being effects of nature. *J Outdoor Recreat Tour*. 2021;36:1-9.
74. Satiya A, et al. Physical activity among adolescents in India: a qualitative study of barriers and enablers. *Health Educ Behav*. 2018;45(6):926-934.
75. McRae N, et al. 'The state of play in outdoor play' – Exploring global Indigenous knowledge of outdoor play: a scoping review. In preparation.
76. Dean SN, et al. Teacher implementation of active outdoor play-based learning: A systematic review of pedagogical models and practices. [Protocol](#).
77. Burson SL, Castelli DM. How elementary in-school play opportunities relate to academic achievement and social-emotional well-being: systematic review. *J Sch Health*. 2022;92(10):945-958.
78. Molyneux TM, et al. Choose your own adventure: promoting social and emotional development through outdoor learning. *Early Child Educ J*. 2023;51(8):1525-1539.
79. Miller N, et al. The perceived benefits of and barriers to nature-based play and learning in South Australian public primary schools: a cross-sectional study. *J Adventure Educ Outdoor Learn*. 2022;22(4):342-354.
80. Walter P. Greening the net generation. *Adult Learn*. 2013;24(4):151-158.
81. Smith ES, Dalmer NK. Understanding older adults' participation in outdoor adventure activities: a scoping review. *J Adventure Educ Outdoor Learn*. 2023:1-22.
82. Wu J, et al. Sedentary behavior patterns and the risk of non-communicable diseases and all-cause mortality: A systematic review and meta-analysis. *Int J Nurs Stud*. 2023;146:104563.
83. Xu C, et al. Sedentary behavior, physical activity, and all-cause mortality: dose-response and intensity weighted time-use meta-analysis. *J Am Med Dir Assoc*. 2019;20(10):1206-1212.e1203.
84. Young R, et al. Individual and social determinants of obesity in strategic health messages: Interaction with political ideology. *Health Commun*. 2016;31(7):903-910.
85. Dzakpasu FQS, et al. Musculoskeletal pain and sedentary behaviour in occupational and non-occupational settings: a systematic review with meta-analysis. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2021;18(1):159.
86. Leask CF, et al. Exploring the context of sedentary behaviour in older adults (what, where, why, when and with whom). *Eur Rev Aging Phys Act*. 2015;12(1):4.
87. Wachira L-J. Lifestyle transition towards sedentary behavior among children and youth in Sub-Saharan Africa: a narrative review. In: Marques A, Gouveia ER, eds. *Sedentary Behaviour - A Contemporary View*. Rijeka: IntechOpen; 2021.
88. Biswas A, et al. Sedentary time and its association with risk for disease incidence, mortality, and hospitalization in adults. *Ann Intern Med*. 2015;162(2):123-132.
89. Pillarisetti A, et al. Indoor air pollution and health: bridging perspectives from developing and developed countries. *Annu Rev Environ Resour*. 2022;47:197-229.
90. Cardinali M, et al. Green walls and health: An umbrella review. *Nature-Based Solutions*. 2023;3.

---

---

# Ευχαριστίες

## ΑΟΡ10 Εκτελεστική Ηγεσία

**Mark Tremblay**  
CHEO Research Institute,  
Καναδάς

**Eun-Young Lee**  
Queen's University, Canada  
Yonsei University, Κορέα

**Louise de Lannoy**  
Outdoor Play Canada,  
Καναδάς

## Ομάδα Ηγεσίας ΑΟΡ10

**Dina Adjei Boadi**  
University of Ghana, Γκάνα

**Maeghan James**  
CHEO Research Institute,  
Καναδάς

**Leigh Vanderloo,**  
ParticipACTION, Καναδάς

**Maria Isabel Amando de Barros**  
Alana Institute, Βραζιλία

**Robyn Monro Miller,**  
International Play  
Association, Αυστραλία

**Po-Yu Wang,**  
National Taiwan Normal  
University, Ταϊβάν

**Scott Duncan**  
Auckland University of  
Technology, Νέα Ζηλανδία

**Laerke Mygind**  
Copenhagen University  
Hospital, Δανία

## Βοήθεια με την ελληνική μετάφραση του ΑΟΡ10

**Konstantina Rentzou**  
Assistant Professor,  
Department of Early Years  
Learning and Care,  
University of Ioannina,  
Ελλάδα

**Georgia Gessiou**  
Kindergarten Teacher,  
Outdoor Learning and Play  
Consultant, Independent  
Researcher, Ελλάδα

## Εκδόσεις ΑΟΡ10

- **Δήλωση Θέσεων του 2025 για το Ενεργητικό Παιχνίδι σε Υπαίθριους Χώρους.** *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity.*
- **Δήλωση Θέσεων του 2025 - Διαδικασία και Μεθοδολογία.** *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity.*

---

---

## Συνεργάτες ΑΟΡ10

**CHEO** RESEARCH INSTITUTE  
INSTITUT DE RECHERCHE

Healthy Active Living and Obesity Research Group  
Recherche sur les saines habitudes de vie et l'obésité



Το ΑΟΡ10 υποστηρίζεται από

**LAWSON  
FOUNDATION**



Funded by the  
Government  
of Canada

Financé par le  
gouvernement  
du Canada

**Canada**

**ACTIF POUR  
LAVIE**

