



# LEŚNE WARSZTATY

## EDUKACJA, ZABAWA I TERAPIA W LESIE

- 1. „Leśna grupa - zabierz zmysły do lasu” - zajęcia dla przedszkolaków**
- 2. „Leśna klasa - zabierz zmysły do lasu” – zajęcia dla uczniów klas I – III szkół podstawowych**

To zajęcia dla dzieci z pasją i nauczycieli z wyobraźnią. Podczas których:

- *uczyć będziemy się świata przez dostrzeganie i doświadczanie go wszystkimi zmysłami, będziemy wąchać, słuchać, patrzeć, dotykać, smakować i integrować doznania sensoryczne w jedno*
- *budować będziemy relacje interpersonalne i relacje ze środowiskiem naturalnym*
- *doświadczać będziemy pojawiających się emocji, radości bycia w grupie, bycia w lesie*
- *las stanie się placem do swobodnych, spontanicznych, kreatywnych zabaw i aktywności fizycznej na świeżym powietrzu*
- *pozwolimy na bycie sobą, w naturalnej dziecięcej ciekawości i wrażliwości.*

W takiej leśnej przestrzeni uważniej się słuchamy i więcej słyszymy, uważniej patrzymy i więcej widzimy, mocniej doświadczamy, nabywamy umiejętności językowych, współpracy, wyrażania emocji, społecznych, w tym rozwiązywania dziecięcych konfliktów.

**Drogi rodzicu, nauczycielu, nauczycielko - wielozmysłowe poznawanie świata to lekcja, która jest podstawą prawidłowego rozwoju fizycznego i psychicznego dzieci. Więc nie wahaj się i zabierz dzieci do lasu!**



**Rezerwacje:** [lesnezanurzenie@gmail.com](mailto:lesnezanurzenie@gmail.com) lub 506358308

**Koszt:** 20 zł od osoby, grupa nie większa niż 15 osób + dorośli opiekunowie, transport we własnym zakresie

**Czas trwania i terminy:** zajęcia trwają ok 1,5 godziny, termin do uzgodnienia indywidualnego (preferowane piątki)

**Miejsce:** las wskazany przez uczestników zajęć (teren Nadleśnictwa Elbląg)

#### **Podczas zajęć wykorzystywane będą:**

- elementy kąpiei leśnych (shinrin – yoku)
  - praca w kręgu
  - elementy mindfulness (uważne bycie Tu i Teraz, dziecięce medytacje)
  - zabawy interaktywne i integracyjne
  - ćwiczenia oddechowe
  - ćwiczenia wyobrazeniowe
  - bajkoterapia
  - relaksacja Jacobsona lub Schultza
- wszystko dostosowane do potrzeb konkretnej grupy.

#### **Czym są kąpiele leśne?**

Zgodnie z założeniami Forest Therapy HUB kąpiele leśne, znane w Japonii jako shinrin – yoku to praktyka polegająca na zanurzeniu naszych zmysłów w atmosferze lasu w celu odprężenia i uzyskania pozytywnych korzyści dla zdrowia i dobrego samopoczucia.

#### **Czym jest terapia lasem?**

To kąpiel w lesie stosowana w praktyce jako interwencja oparta na przyrodzie, ukierunkowana na określone problemy ze zdrowiem psychicznym i fizycznym. Uwzględnia szczególne potrzeby osób doświadczających tych trudności i koncentruje się na łagodzeniu cierpienia i naprawianiu spowodowanych przez nie szkód.



## Korzyści

Badania wskazują, że shinrin – yoku może między innymi:

- zredukować poziom stresu, obniża poziom kortyzolu i adrenaliny, wpływa hamująco na układ współczulny, odpowiedzialny za reakcje walki lub ucieczki
- wywołać stan odprężenia, aktywizuje układ przywspółczulny, odpowiedzialny za odpoczynek i regenerację
- poprawić stan układu krążenia i układu przemiany materii
- obniżyć poziom cukru we krwi
- poprawić zdolności poznawcze, w tym uwagę, koncentrację i pamięć
- wspomóc chorych na depresję
- obniżyć poziom niepokoju, przygnębienia, gniewu, zakłopotania
- poprawić długość i jakość snu
- osłabić lęk
- podnieść próg bólu
- dodać energii, poprawić samopoczucie, zwiększyć zdolność rozwiązywania problemów i kreatywność
- pobudzić układ immunologiczny poprzez zwiększenie ilości liczby komórek NK (natural killers)

## Kim jestem?

Marzena Żachowska – pedagożka specjalna od 20 lat pracująca z dziećmi i młodzieżą z niepełnosprawnościami, nauczycielka przyrody, biologii, socjoterapeutka, kynoterapeutka, certyfikowana przewodniczka kąpieli leśnych (terapii lasem) Forest Therapy Institute i Forest Therapy Hub, kursantka TSR (Terapii skoncentrowanej na rozwiązaniach – podstawowy i zaawansowany) oraz MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction – podstawowy i pogłębiony), założycielka <https://lesnezanurzenie.pl/>.

Od 2012 roku członkini Rady Naukowo – Społecznej Leśnego Kompleksu Promocyjnego „Lasy Elbląsko – Żuławskie”.

Od 2021 roku członkini Rady Parku Krajobrazowego Wysoczyzny Elbląskiej



### Ważne!

1. Taka forma i tematyka zajęć ma swe odbicie w Podstawie programowej wychowania przedszkolnego dla przedszkoli, oddziałów przedszkolnych w szkołach podstawowych oraz innych form wychowania przedszkolnego. „Zadania przedszkola. 1. Wspieranie wielokierunkowej aktywności dziecka poprzez organizację warunków sprzyjających nabywaniu doświadczeń w fizycznym, emocjonalnym, społecznym i poznawczym obszarze jego rozwoju. 5. Wspieranie samodzielnej dziecięcej eksploracji świata, dobór treści adekwatnych do poziomu rozwoju dziecka, jego możliwości percepcyjnych, wyobrażeń i rozumowania, z poszanowaniem indywidualnych potrzeb i zainteresowań. 10. Tworzenie warunków pozwalających na bezpieczną, samodzielną eksplorację otaczającej dziecko przyrody, stymulujących rozwój wrażliwości i umożliwiających poznanie wartości oraz norm odnoszących się do środowiska przyrodniczego, adekwatnych do etapu rozwoju dziecka”. A w ramach osiągnięć dziecka na koniec wychowania przedszkolnego w obszarze II: Emocjonalny obszar rozwoju dziecka. Dziecko przygotowane do nauki w szkole w punkcie 11 zapisane jest „dostrzega emocjonalną wartość otoczenia przyrodniczego jako źródła satysfakcji estetycznej”
2. Natomiast w Podstawie programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej w I etapie edukacyjnym obejmującym klasy I–III szkoły podstawowej – edukacja wczesnoszkolna, zapisano, że „Kształcenie ogólne w szkole podstawowej ma na celu: (...) 10. wszechstronny rozwój osobowy ucznia przez pogłębianie wiedzy oraz zaspokajanie i rozbudzanie jego naturalnej ciekawości poznawczej” a do zadań szkoły w zakresie edukacji wczesnoszkolnej należy: „1. wspieranie wielokierunkowej aktywności dziecka przez organizowanie sytuacji edukacyjnych umożliwiających eksperymentowanie i nabywanie doświadczeń oraz poznawanie polisensoryczne, stymulujących jego rozwój we wszystkich obszarach: fizycznym, emocjonalnym, społecznym i poznawczym; 7. organizacja zajęć: wspierających dostrzeganie środowiska przyrodniczego i jego eksplorację, możliwość poznania wartości i wzajemnych powiązań składników środowiska przyrodniczego, poznanie wartości i norm, których źródłem jest zdrowy ekosystem, oraz zachowań wynikających z tych wartości, a także odkrycia przez dziecko siebie jako istotnego integralnego podmiotu tego środowiska.
3. Opiekunowie dzieci odpowiadają za ich bezpieczeństwo związane z zagrożeniami występującymi w lesie (kleszcze, komary, użądlenia, ukąszenia), podpisują stosowną zgodę na udział dzieci w tego typu zajęciach.
4. Uczestnicy powinni być przygotowani do zajęć zgodnie z panującymi warunkami atmosferycznymi, ubrania mogą ulec pobrudzeniu.
5. W sytuacjach wyjątkowych, po rezerwacji i opłaceniu warsztatów, zajęcia można przełożyć na inny termin informując o tym z tygodniowym wyprzedzeniem.
6. Firma Leśne Zanurzenie – Marzena Żachowska wpisana do rejestru CEIDG.  
NIP: 5781429047  
REGON: 389325373  
Forma prawna: indywidualna działalność gospodarcza  
Kody PKD: 85.59.B, 85.60.Z, 86.90.D, 86.90.E  
ul. Płk. S. Dąbka 96 II/12, 82-300, ELBLĄG, Polska

**SPOTKAJMY SIĘ W LESIE!**