

Warsztaty w przyrodzie dla szkół – oferta



Niniejsza oferta stanowi własność intelektualną Fundacji Leśne Projekty i jest chroniona prawami autorskimi. Wszystkie informacje w niej zawarte są przeznaczone wyłącznie do wiadomości osób, do których są adresowane. Kopiowanie i udostępnianie całości lub części niniejszej oferty jest zabronione.

Oferta ma charakter informacyjny i nie stanowi oferty w rozumieniu Kodeksu Cywilnego

Zapraszamy dzieci na zajęcia, podczas których mają szansę nie tylko zobaczyć, ale też dotknąć, powąchać i usłyszeć najbliższą przyrodę. Chcemy rozbudzić w nich ciekawość, rozwijać uważność i skupienie w przyrodzie – w wielu odsłonach, w różnych porach roku i przy zmiennej pogodzie. By las stał się dla nich miejscem, w którym mogą spędzać czas, bawić się, tworzyć i odpoczywać - od hałasu miasta, ekranów, szkolnych ławek.

Zależy nam na budowaniu i utrwalaniu więzi dzieci z przyrodą. Ważne są dla nas nauka samodzielności, współpraca zamiast rywalizacji i swobodna zabawa. Las traktujemy jako naturalną przestrzeń do prawidłowego rozwoju dzieci oraz jako miejsce mające dla nich zdrowotne właściwości. Warsztaty prowadzimy w kameralnych grupach, co pozwala na uważne towarzyszenie dzieciom w ich sposobie odkrywania świata przyrody i relacji międzyludzkich.

Zapraszamy do doświadczania lasu przez cały rok!

Co daje dzieciom przebywanie w przyrodzie

- stymulację zmysłów i integrację sensoryczną,
- naukę uważności, bycia tu i teraz,
- budowanie więzi z naturą,
- radość doświadczania przyrody i rozwijanie wiedzy w bezpośrednim kontakcie z naturą,
- rozwój motoryki, koordynacji ruchowej, równowagi w naturalnym środowisku, dużą dawkę ruchu na świeżym powietrzu,
- rozbudzanie ciekawości i kreatywności,
- harmonijny rozwój,
- poprawę odporności, kondycji fizycznej i lepsze samopoczucie,
- swobodną zabawę w naturze,
- zwiększenie samodzielności,
- współpracę z innymi dziećmi i budowanie relacji w grupie,
- profilaktykę syndromu deficytu natury.

Nasze warsztaty

KLASY W LASY – WARSZTATY W LESIE

- **ROK W LESIE** – warsztaty tematyczne związane z cyklem przyrody (można wziąć udział we wszystkich albo wybrać interesujący Was temat)
- **LEŚNE OPOWIEŚCI** – cykl pięciu warsztatów w ciągu roku szkolnego nastawionych na integrację i budowanie więzi z przyrodą wybranego miejsca
- **LAS ZMYŚŁÓW** – warsztaty skierowane na sensoryczne doświadczanie lasu w ramach praktyki kąpieli leśnej. Polecamy przede wszystkim nastolatkom
- **LEŚNY SURVIVAL** – praktyczne warsztaty survivalowe, gdzie młodzi odkrywcy poznają sekrety przetrwania w naturze i zdobywają umiejętności na całe życie

LAS DO KLAS – WARSZTATY W SZKOLE

- **LEKCJA PRZYRODY** – przyrodnicze warsztaty tematyczne realizowane w klasie
- **PRZYRODNICZE INSPIRACJE** – warsztaty kreatywne inspirowane przyrodą z wykorzystaniem naturalnych elementów

Kim jesteśmy

Fundacja Leśne Projekty promuje wiedzę o przyrodzie i jej korzystnym wpływie na zdrowie i samopoczucie, popularyzuje kąpiele leśne i zachęca do świadomej obecności w naturze.

Prowadzimy przyrodnicze warsztaty terenowe dla szkół i przedszkoli, wyprawy dla rodzin, kąpiele leśne dla dzieci i dorosłych oraz szkolenia dla nauczycieli oraz rodziców.

Nasz zespół to certyfikowane przewodniczki kąpieeli leśnych, certyfikowane przewodniczki interpretacji dziedzictwa, leśne przewodniczki i edukatorki przyrody – **Katarzyna Grabka**, **Agata Kloczkowska** i **Alicja Kloczkowska**. Warsztaty survivalowe prowadzimy we współpracy z **Oskarem Janczy** z SOJ Adventure - kwalifikowanym instruktorem rekreacji ruchowej ze specjalizacją w survivalu.

Gdzie działamy

Głównie w Katowicach i okolicach

Zapraszamy do kontaktu:



Katarzyna Grabka

T: 508-236-434

E: kontakt@lesneprojekty.pl



Alicja Kloczkowska

T: 798-954-878

E: warsztaty@lesneprojekty.pl



Agata Kloczkowska

T: 511-380-142

E: warsztaty@lesneprojekty.pl

Rok w lesie



5 lub 6 warsztatów tematycznych związanych z cyklem przyrody

Grupa: warsztaty dla klas I-VI szkoły podstawowej, dla grup liczących max. 28 os.

Czas trwania: 120-150 minut - jeden warsztat, cały cykl to 5 lub 6 warsztatów w ciągu roku szkolnego.

Miejsce warsztatów: las do uzgodnienia, możliwy dojazd komunikacją miejską.

Cena: 35,00 zł / dziecko / warsztat (grupa min. 15 osób)

Cena: 500 zł / warsztat (grupa do 14 osób)

1. ORZECHY I LIŚCIE (wrzesień / październik)

Warsztaty poświęcone jesiennym zmianom w przyrodzie, podczas których dokładnie przyjrzymy się liściom i owocom drzew liściastych. Sprawdzimy, jak pachnie jesień, jaka jest w dotyku, jakie towarzyszą jej barwy i dźwięki. Wykorzystamy opadłe liście i owoce do zabawy i wykonania leśnej sztuki. Poznamy przy tym drzewa liściaste, które rosną w pobliżu.

2. SZYSZKI I IGŁY (listopad / grudzień)

Warsztaty poświęcone drzewom iglastym. Sprawdzimy, czy wszystkie igły kłują jednakowo, odkryjemy, po co drzewom szyszki, dowiemy się, czy wiewiórka zostawia w lesie ogryzki i poczujemy orzeźwiającą moc olejków eterycznych. Poznamy przy tym atmosferę późnojesiennego lub zimowego lasu.

3. ŚLADY I TROPY (styczeń / luty)

Warsztaty w cichym zimowym lesie poświęcone śladom i tropom, jakie zostawiają zwierzęta. Dowiemy się, jak prawidłowo odczytywać ślady zwierząt, jak najciszej obserwować las, czy każdy ślad widać i które zwierzęta chodzą na palcach. Zabierzemy ze sobą odbicie tropu na pamiątkę i rozgrzejemy się dobrą zabawą.

4. PIÓRA I PATYKI (marzec / kwiecień)

Warsztaty skupione na poznawaniu wiosennego lasu poprzez jego ptasich mieszkańców. Będziemy nasłuchiwać, kto wiosną w lesie robi najwięcej hałasu, podglądać (przez lornetki) tych, którzy na to pozwolą, sprawdzać, czy każde piórko jest równie miękkie, odkrywać z jakich jaj wykluwają się pisklęta i budować wspólne gniazdo.

5. KIJANKI I ZATOCZKI – tylko wybrane lokalizacje (maj)

Na tych warsztatach spotkamy się nad wodą, by sprawdzić co w niej żyje. Będziemy łowić, obserwować, podglądać i wypuszczać z powrotem w toń zatoczki, larwy ważek i kijanki. Posłuchamy jak brzmi przelewająca się woda, szumi trzcina i rechoczą żaby. Zbudujemy łódkę z kory, pošlemy kwieciste życzenia lub uplecemy nadwodną biżuterię.

6. SKRZYPY I PAPROCIE (maj / czerwiec)

Warsztaty roślinne. Będziemy sprawdzać, czy każda roślina jest tak samo zielona, czy w lesie może pachnieć mizerią, czy wiosenny las jest przyjemny w dotyku. Uważnie przyjrzymy się (za pomocą lup i mikroskopów) liściom i łodygom. Poszukamy ważnej dla nas rośliny. Wykonamy zieloną pamiątkę z leśnej wyprawy.

Leśne Opowieści

5 spotkań w lesie z klasą



Las pełen jest opowieści...

Będziemy je wspólnie odkrywać, zaglądając pod kamienie i w zakamarki kory, nasłuchując wśród szeleszczących liści albo snując podczas buszowania wśród korzeni i traw. Sprawdzimy, czy las mówi do nas to samo w różnych porach roku. Zanurzymy się w atmosferze lasu wszystkimi zmysłami. Posłuchamy, co szepcze jesienny wiatr, przyjrzymy się zimowej odsłonie lasu, poczujemy na sobie wiosenne ciepło i zapach nagrzanej słońcem ziemi.

Opowieści będą się przeplatać przez to samo wyjątkowe miejsce w lesie. Spotkamy się pięciokrotnie, by z uważnością, z użyciem lup i wyobraźni poznać kawałek przyrody. Znajdziemy czas na wspólną zabawę i tworzenie leśnej sztuki, razem zjemy drugie śniadanie i odpoczniemy na leśnych ławkach (kłodach i pniakach).

Grupa: warsztaty dla klas II i III szkoły podstawowej, grupa do max 28 os.

Czas trwania: 120-180 minut - jeden warsztat, cały cykl to 5 warsztatów w ciągu roku szkolnego.

Miejsce warsztatów: las do uzgodnienia, możliwy dojazd komunikacją miejską.

Cena: 175,00 zł/ dziecko / 5 warsztatów

1. OPOWIEŚĆ O OSWAJANIU (wrzesień / październik)

Pierwsza opowieść odsłoni przed nami wyjątkowy kawałek lasu. Poznamy się ze sobą i z miejscem, które będziemy odwiedzać. Uruchomimy wyobraźnię, by dostrzec i nazwać to, co nas otacza. Las nas obdaruje, a my zabierzemy pierwszą leśną pamiątkę.

2. OPOWIEŚĆ O ZASYPIANIU (październik / listopad)

Jesienną opowieść wyszumiają nam liście. Posłuchamy o kolorach, kształtach, symetrii, zapachach, szelestach, o locie, opadaniu i zasypywaniu lasu. Wykorzystamy je do zabawy i leśnej twórczości. Sprawdzimy czy opadłe liście są komuś jeszcze potrzebne, a może sami na chwilę ułożymy się do snu?

3. OPOWIEŚĆ O ŚPIĄCEJ KŁODZIE (grudzień / styczeń / luty)

Tę opowieść wyszeptają nam śpiąca kłoda. Zimowy las wydaje się być pusty i cichy, pograżony we śnie. Sprawdzimy to. Z uważnością poszukamy śladów i tropów, posłuchamy najcichszych odgłosów, dotkniemy wilgotnych mchów. Być może poczujemy chłód, ale zadbamy też o ciepłą atmosferę.

4. OPOWIEŚĆ O BUDZENIU (marzec / kwiecień)

Wiosenną opowieść wyśpiewają nam ptaki. Ta opowieść będzie głośna i pełna dźwięków. W lesie panuje poruszenie i my do niego dołączymy. Sprawdzimy, czy wszyscy już się obudzili, poszukamy pierwszych roślin, zobaczymy skąd wyrastają liście, posłuchamy kto śpiewa, kto stuka, a kto nawołuje. Będziemy konstruować, komponować i grać koncert na powitanie wiosny.

5. NIEKOŃCZĄCA SIĘ OPOWIEŚĆ (maj / czerwiec)

Ostatni fragment Leśnej Opowieści każdy opowie dla siebie sam. Będzie to czas uważnego doświadczania naszego wyjątkowego miejsca w lesie, zapamiętania go, tworzenia pamiątek, ale też wspomniania tego, co już przeżyliśmy.

Las zmysłów



Kąpiele leśne dla nastolatków

Grupa: warsztaty dla klas VII i VIII szkół podstawowych oraz licealistów, grupa do max 28 os.

Czas trwania: 120-180 minut

Miejsce warsztatów: las do uzgodnienia, możliwy dojazd komunikacją miejską.

Cena: 35,00 zł / dziecko / warsztat (grupa min. 15 osób)

Cena: 500 zł / warsztat (grupa do 14 osób)

Kąpiele leśne to powolne i świadome zanurzanie się w lesie wszystkimi zmysłami, po to by zredukować stres, poprawić zdrowie i dobre samopoczucie.

W trakcie niespiesznego spaceru będziemy obserwować otaczającą nas przyrodę, uczyć się uważności i zwracania uwagi na szczegóły. Zwolnimy tempo, osadzimy się tu i teraz, zrelaksujemy, przyjrzymy się relacji z naturą i sobą. Będziemy uważnie nasłuchiwać leśnych dźwięków, obserwować detale, spokojnie wdychać zapach leśnej gleby i roślinnych olejków oraz dotykać różnych faktur - miękkiego mchu, zimnej ziemi, czy szorstkiej kory.

Podczas naszej kąpieli spróbujemy się wyciszyć, skupić, oderwać od ekranów i pokazać las jako przestrzeń do spędzania czasu.

Naukowcy dowiedli, że kąpiele leśne:

- uspokajają, łagodzą agresję, obniżają poziom kortyzolu i adrenaliny,
- podnoszą poziom serotoniny,
- podnoszą odporność organizmu,
- poprawiają metabolizm,
- obniżają poziom cukru u chorych na cukrzycę typu 2,
- normalizują ciśnienie tętnicze i tętno,
- poprawiają jakość snu,
- poprawiają zdolność koncentracji i pamięć,
- przyspieszają regenerację po przeżytym stresie,
- korzystnie wpływają na układ krążenia,
- wspomagają regulację układu nerwowego - aktywują układ przywspółczulny, odpowiedzialny za odpoczynek i i lepsze trawienie i dezaktywują układ współczulny, odpowiedzialny za reakcję walki i ucieczki,
- wspomagają organizm w walce z nowotworami.

Leśny survival



5 warsztatów tematycznych związanych ze sztuką przetrwania

Grupa: warsztaty dla klas I - VIII, grupa do max 28 os.

Czas trwania: 120-180 minut

Miejsce warsztatów: las do uzgodnienia, możliwy dojazd komunikacją miejską.

Cena: 35,00 zł / dziecko / warsztat

Cena: 500 zł / warsztat (grupa do 14 osób)

1. Warsztaty z budowy schronień:

- Wybór miejsca i przygotowanie terenu pod schronienie
- Zasady izolacji od podłoża
- Budowa prostych schronień z wykorzystaniem tarpa, plandeki lub folii NRC
- Nauka budowy prostych szałasów z dostępnych materiałów

2. Warsztaty z rozpalania ognia:

- Dobór i przygotowanie miejsca na ognisko
- Znajdowanie i zabezpieczanie materiałów do rozpalania ognia
- Nauka rozpalania ognia krzesiwem
- Zapoznanie z różnymi metodami rozpalania ognia i rodzajami ognisk
- Bezpieczne obchodzenie się z ogniem w terenie
- Pozyskiwanie materiału do ogniska w mokrych warunkach
- Odpowiedni i skuteczny podział warstw paliwa do ogniska

3. Warsztaty z pozyskiwania wody:

- Wskazówki, jak rozpoznawać miejsca, w których można znaleźć wodę
- Nauka różnych sposobów pozyskiwania wody pitnej w terenie (zbieranie rosy deszczówki, prosta destylacja słoneczna i ciepła)
- Budowa improwizowanych filtrów do wody
- Użycie podstawowych komercyjnych filtrów survivalowych
- Gotowanie i uzdatnianie wody w warunkach terenowych

4. Warsztat z pozyskiwania żywności:

- Rozpoznawanie podstawowych roślin jadalnych i ziół
- Przygotowywanie prostych przekąsek i herbat z zebranych roślin
- Omówienie sposobów konserwacji żywności w warunkach polowych

5. Warsztaty z nawigacji:

- Nauka posługiwania się kompasem i busolą
- Nauka czytania mapy i orientowanie w terenie
- Wyznaczanie prostych azymutów i marsz na azymut w formie gry terenowej
- Proste sposoby oceny odległości
- Wyznaczanie kierunków świata bez sprzętu

Lekcja przyrody

Przyrodnicze warsztaty tematyczne
realizowane w klasie



Wiek: klasa I - IV

Czas trwania: 45 minut

Cena: 250 zł

TROPY

Dowiemy się, jak chodzą zwierzęta i jakie tropy zostawiają w lesie - na błocie lub śniegu. Spróbujemy też skakać jak wiewiórki i chodzić jak wilki - na palcach, sznurując i trop w trop. Na pamiątkę wykonamy odbicie tropu w glinie.

ŚLADY I ZNAKI

Poznamy ślady, jakie zwierzęta zostawiają w lesie. Niektóre z nich będziemy obserwować z użyciem lup albo dotykać, jak np. szyszki wyjedzone przez wiewiórki czy dzięcioły. Na pamiątkę wykonamy pudełko lub torebkę do gromadzenia "leśnych skarbów" z wypraw do lasu.

DRUGIE ŻYCIE DRZEW

Dowiemy się, jak pełne życia są martwe drzewa i jak ważne są dla lasu. Poznamy zwierzęta i inne organizmy, dla których martwe drzewa mogą być domem, pokarmem, schronieniem, mostem lub przedszkolem. Spróbujemy poczuć się jak dzięcioł, który w martwym drewnie ma stołówkę i wykonamy pamiątkową pracę plastyczną związaną z drewnem.

O IGŁACH I SZYSZKACH

Dowiemy się czy w lesie rosną choinki. Poznamy czym różnią się drzewa iglaste, które możemy spotkać w okolicznych lasach. Będzie okazja dotykać, wąchać, obserwować. Poznamy też zwierzęta związane z tymi drzewami. Na koniec zrobimy ozdobę na własną choinkę.

Przyrodnicze inspiracje



Warsztaty kreatywne inspirowane
przyrodą z wykorzystaniem naturalnych
elementów

Wiek: klasa II - III

Czas trwania: 2x45 minut

TWORZENIE KSIĄŻECZKI LEŚNEJ OPOWIEŚCI

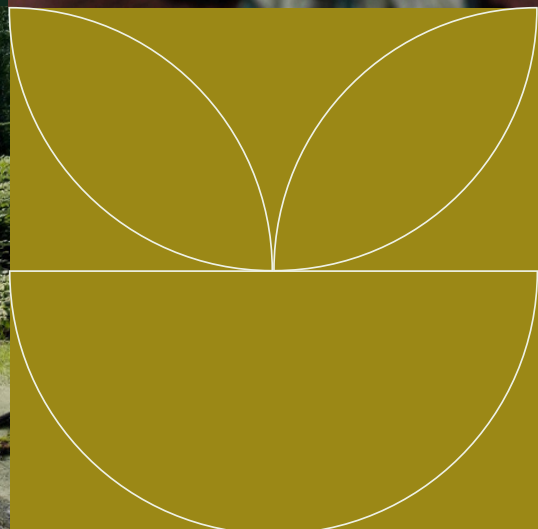
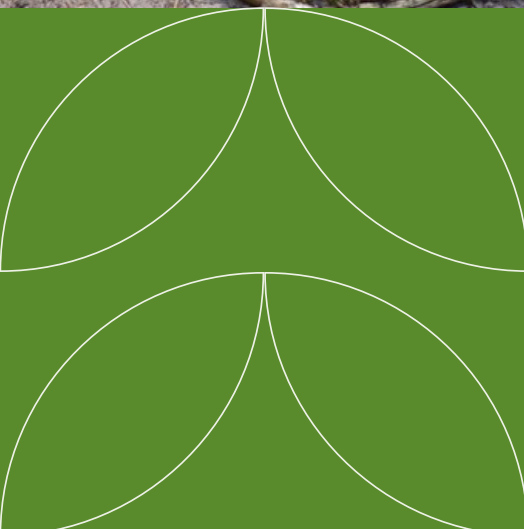
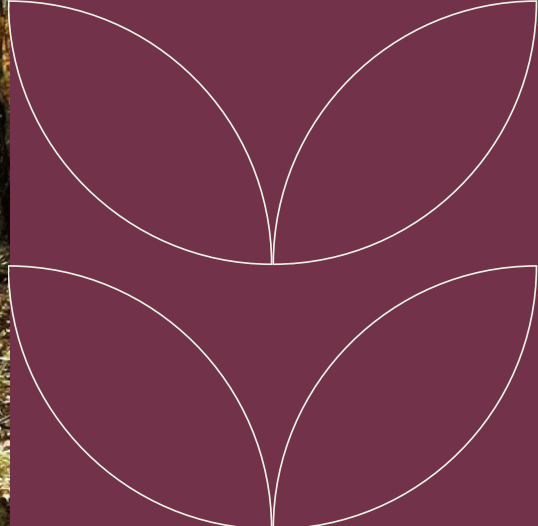
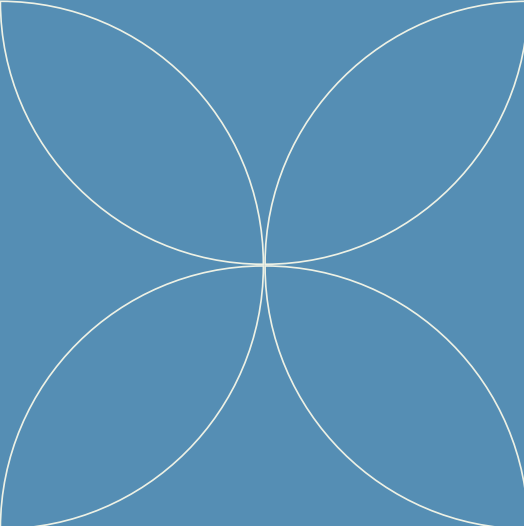
Na warsztatach poćwiczymy kreatywność i wyobraźnię. Zainspirujemy się przyrodniczymi książkami dla dzieci, poznamy kilka podstawowych zasad tworzenia opowieści i każdy stworzy własną książeczkę z leśną opowieścią. Będziemy wycinać, kleić, rysować, pisać i dziurkować, by na końcu podziwiać naszą nową klasową biblioteczkę.

Cena: 600 zł

TWORZENIE LEŚNEJ OPOWIEŚCI

Na warsztatach poćwiczymy wyobraźnię, poznamy i przećwiczymy kilka zasad opowiadania. Wspólnie, w kręgu będziemy snuć opowieść, która może wydarzyć się w przyrodzie. Sprawdzimy swoje zdolności opowiadania i umiejętności aktorskie. Mamy nadzieję dobrze i wesoło się przy tym bawić.

Cena: 350 zł



Fundacja
Leśne
Projekty

Katarzyna Grabka
T: 508-236-434
E: kontakt@lesneprojekty.pl

Alicja Kloczkowska
T: 798-954-878
E: warsztaty@lesneprojekty.pl

Agata Kloczkowska
T: 511-380-142
E: warsztaty@lesneprojekty.pl