

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)
- **ŻYWIÓŁY** - cykl 4 warsztatów przyrodniczych z elementami survivalu
- **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

Warsztaty tematyczne związane z cyklem przyrody



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

Czas trwania: 120-150 minut - jeden warsztat.

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. JAGODY I ORZECZY WRZESIEŃ (WRZESIEŃ)

Warsztaty o owocach drzew liściastych, podrózach roślin i kieszeniach pełnych kasztanów.

2. KOLORY I LIŚCIE (PAŹDZIERNIK)

Warsztaty o drzewach liściastych, jesieni i jeżach.

3. HUBY I HYMENOFORY (LISTOPAD)

Warsztaty o grzybach i tym dlaczego są takie ważne w lesie.

4. SZYSZKI I IGŁY (GRUDZIEŃ)

Warsztaty o drzewach iglastych, szyszkach i pachnącej żywicy.

5. ŚLADY I TROPY (STYCZEŃ)

Warsztaty o śladach i tropach zwierząt leśnych - saren, dzików i jeleni.

6. DZIĘCIOŁY I MARTWE DRZEWA (LUTY)

Warsztaty o tym ile życia jest w martwych drzewach.

7. KIEŁKI I PĄKI (MARZEC)

Wiosenne warsztaty o budzącej się przyrodzie i mocy ukrytej w pąkach drzew.

8. PIÓRA I PATYKI (KWIECIEŃ)

Głośne warsztaty o ptakach i ich zwyczajach.

9. SKRZYPY I PAPROCIE (MAJ)

Warsztaty o roślinach, zielonym kolorze i zapachu.

10. OWADY I PAJĄKI (CZERWIEC)

Warsztaty o małych zwierzętach bezkręgowych, pajęczynach i zapylaniu.

11. KIJANKI I ZATOCZKI (MAJ, CZERWIEC)

Warsztaty o zwierzętach wodnych i nadwodnych oraz roli wody w przyrodzie.

Cztery pory roku - cztery żywioty

Przyroda nieustannie się zmienia, a każda pora roku opowiada inną historię. Podczas czterech spotkań będziemy odkrywać rytm natury przez powietrze, ziemię, wodę i ogień. Każdy z żywiotów pomoże nam lepiej zrozumieć zjawiska zachodzące w przyrodzie oraz przyjrzeć się temu, jak rośliny i zwierzęta radzą sobie ze zmianami pór roku.

Będziemy obserwować, doświadczać i eksperymentować. Nauczymy się praktycznych umiejętności przydatnych podczas leśnych wędrówek, stworzymy przedmioty inspirowane naturą, a przede wszystkim znajdziemy czas na swobodną zabawę, ruch i odpoczynek. Przyrodę poznamy z bliska – wszystkimi zmysłami, z ciekawością i uważnością.

Grupa: warsztaty dla klas II - IV szkoły podstawowej, grupa min 15 os.

Czas trwania: 150 minut - jeden warsztat, cały cykl to 4 warsztaty w ciągu roku szkolnego.

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

Cena: 160 zł / dziecko / cykl 4 warsztatów lub 40,00 zł / dziecko / warsztat (grupa min. 15 osób) - mniejsze grupy - cena do uzgodnienia

1. JESIEŃ - POWIETRZE

Jesienią wyruszymy w podróż razem z nasionami, pająkami i odlatującymi ptakami. Poznamy anemochorię, czyli niezwykle sposób rozsiewania nasion i owoców przez wiatr. Sprawdzimy, które rośliny korzystają z podmuchów powietrza oraz co pomaga ich nasionom docierać w nowe miejsca. Odkryjemy także, skąd bierze się babie lato i dlaczego niektóre ptaki odlatują na zimę. Porozmawiamy o tym, co pomaga odnaleźć właściwą drogę – zarówno zwierzętom, jak i ludziom. Poznamy mapy i kompasy, zbudujemy proste latawce, a na zakończenie pozwolimy, by leśne powietrze kołysało nas w hamakach.

2. ZIMA - ZIEMIA

Zimą zajrzymy pod powierzchnię ziemi i poszukamy ukrytego tam życia. Sprawdzimy, kto przesypia chłodne miesiące w glebie, a kto – jak dzik – pozostaje aktywny przez cały rok. Nauczymy się budować proste schronienia, które mogą ochronić przed wiatrem i chłodem. Chodząc po kłodach i taśmie slackline, poćwiczymy równowagę, uważność oraz wzajemne wspieranie się. Z gliny, która łączy nas z ziemią, ulepimy własną pamiątkę.

3. WIOSNA - WODA

Wiosną przyroda budzi się i zaczyna krążyć w niej woda. Przyjrzymy się roztopom, wiosennym strumieniom oraz sokom płynącym wewnątrz drzew. Sprawdzimy, dlaczego woda jest niezbędna wszystkim żywym organizmom i zastanowimy się, jak o nią dbać. Nauczymy się budować prosty filtr, a z kory i innych naturalnych materiałów wykonamy niewielkie łódki. Powierzmy im dobre życzenia dla przyrody i pozwolimy popłynąć naszej wyobraźni.

4. LATO - OGIEŃ

Latem zwrócimy się ku słońcu, ciepłu i bujnej zieleni. Sprawdzimy, jak energia słoneczna wspiera życie roślin i dlaczego ogień od zawsze był dla człowieka tak ważny. Poznamy zasady bezpiecznego obchodzenia się z ogniem oraz nauczymy się, jak go rozpalać i podtrzymywać. Poszukamy również własnego, osobistego ognia – ciekawości, odwagi i zachwytu nad światem.

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 lub 35,00 zł / dziecko / warsztat (grupa min. 15 osób) - mniejsze grupy - cena do uzgodnienia

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 wyszeptana nam śpiąca kłoda. Zimowy las wydaje się być pusty i cichy, pogrążony 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 wspominania 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 przebytym stresie,
- korzystnie wpływają na układ krążenia,
- wspomagają regulację układu nerwowego - aktywują układ przywspółczulny, odpowiedzialny za odpoczynek 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 (grupa min. 15 osób)

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: 35,00 zł / dziecko / 1 warsztat (grupa min. 15 osób)

500,00 zł / grupę / 1 warsztat (grupa do 14 osób)

ORZECHY I LIŚCIE

Jesienne warsztaty o drzewach liściastych, podczas których będziemy się bawić, rozpoznawać z zamkniętymi oczami oraz ćwiczyć pamięć i kreatywność. Wykonamy leśne korale albo brelok.

SZYSZKI I IGŁY

Zimowe warsztaty o drzewach iglastych, pełne pięknych zapachów, które zabierzemy do domu, albo jako sól do kąpieli albo ozdobę na choinkę.

TROPY

Całoroczne warsztaty z rozpoznawania tropów zwierząt, nauczymy się je rozpoznawać, ale też będziemy ćwiczyć zwierzęcy chód. Wykonamy gliniany odcisk tropu wybranego gatunku.

ŚLADY

Całoroczne warsztaty z rozpoznawania różnych śladów pozostawionych przez zwierzęta (kręgowce i bezkręgowce).

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

Wiek: klasa I - IV

Czas trwania: 45 minut

Cena: 35,00 zł / dziecko / 1 warsztat (grupa min. 15 osób)

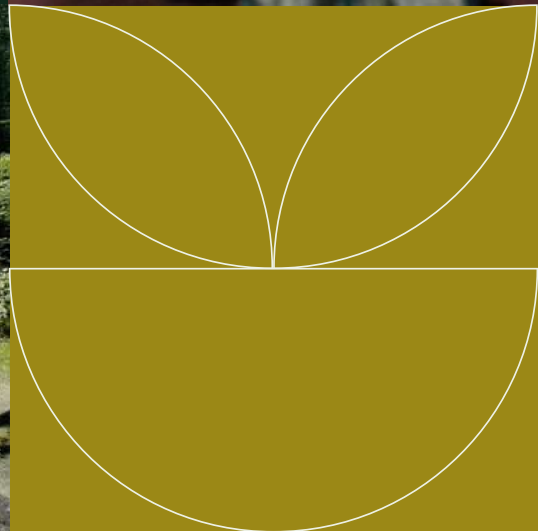
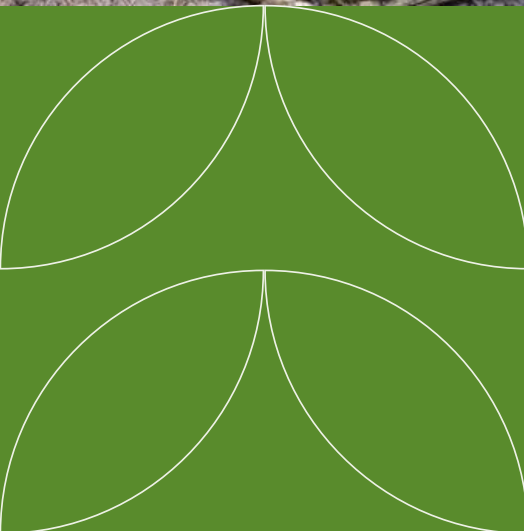
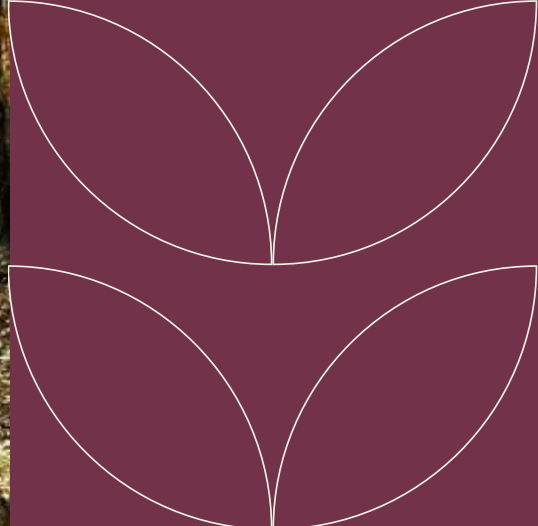
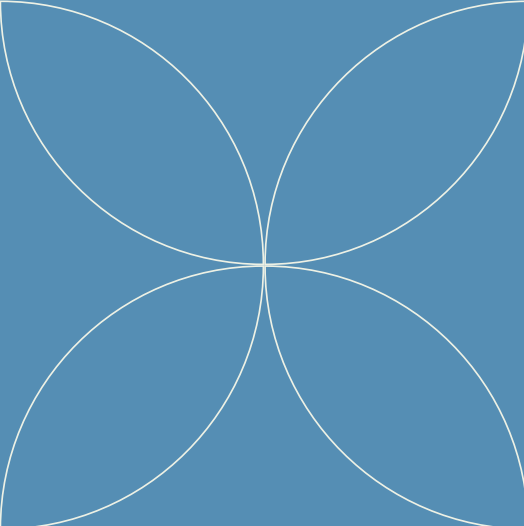
500,00 zł / grupę / 1 warsztat (grupa do 14 osób)

DRUKOWANIE PRZYRODY

Jesienne lub wiosenne warsztaty plastyczne, podczas których na różnych powierzchniach (papier, materiał) będziemy odbijać liście wykorzystując różne techniki.

CYJANOTYPIA

Jesienne lub wiosenne warsztaty podczas których będziemy wykonywać odbitki roślin techniką cyjanotypii.



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